

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO - UNISAGRADO

CAROLINE MATOS MENDES

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA
ESCOLARES E PRÉ ESCOLARES: ELABORAÇÃO DE MATERIAL
EDUCATIVO

BAURU

2022

CAROLINE MATOS MENDES

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA
ESCOLARES E PRÉ ESCOLARES: ELABORAÇÃO DE MATERIAL
EDUCATIVO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Orientadora: Prof.^a Dra. Milene Peron
Rodrigues Losilla

BAURU

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

M538e	<p>Mendes, Caroline Matos</p> <p>Elaboração de material educativo com atividades de EAN para escolares e pré escolares / Caroline Matos Mendes. -- 2022. 33f.</p> <p>Orientadora: Prof.^a Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP</p> <p>1. Comportamento alimentar. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Nutrição da criança. I. Losilla, Milene Peron Rodrigues. II. Título.</p>
-------	--

CAROLINE MATOS MENDES

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA
ESCOLARES E PRÉ ESCOLARES: ELABORAÇÃO DE MATERIAL
EDUCATIVO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Aprovado em:

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Milene Peron Rodrigue Losilla (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Vanessa Ceolin Nutricionista Materno-infanti

Dedico esse meu trabalho aos meus pais,
por sempre acreditarem em mim e por
sempre estarem ao meu lado

Em especial, pela minha mãe, que hoje
não está mais presente na minha vida,mas
que antes de partir, me ensinou a nunca
desistir.

AGRADECIMENTOS

Agradeço de coração a minha irmã por sempre me ouvir falar sobre a faculdade, tanto as dificuldades encontradas quanto as conquistas, e por sempre me dar dicas quando estava aflita. Você é uma irmã maravilhosa. Obrigada por tudo.

Agradeço ao meu pai, por sempre acreditar em mim, e por não deixar eu desistir do meu sonho. Obrigada pai, por tudo, sempre.

Agradeço as minhas professoras do curso de nutrição, por sempre nos encorajarem a serem profissionais excepcionais.

Em especial, agradeço a minha orientadora, Milene, que me inspira como nutricionista.

RESUMO

A alimentação saudável vai muito além do que somente suprir as demandas do corpo, sendo que está relacionada com valores sociais, culturais, e até mesmo religiosos. Atualmente, verifica-se um aumento relacionado a dificuldades alimentares na infância, principalmente pelo fato do consumo cada vez mais frequente de alimentos industrializados e ultraprocessados. Portanto, a educação alimentar e nutricional (EAN) é de extrema importância, visto que ela tem o propósito de melhorar a saúde e de prevenir as doenças como obesidade infantil, diabetes, hipertensão, entre outras. Em vista disso, torna-se fundamental que as atividades de EAN com as crianças seja realizada em âmbito escolar como no domicílio, junto com os pais, pois deste modo eles irão aprender de forma lúdica e divertida sobre a importância de ter uma alimentação saudável. O presente trabalho teve caráter transversal qualitativo, com o objetivo de elaborar um material educativo, no formato de e-book, com atividades de educação alimentar e nutricional para escolares e pré-escolares. O material elaborado resultou em um total de 32 atividades de EAN explicadas ao longo de 74 páginas. Após a elaboração desse trabalho, pode-se concluir que o material educativo desenvolvido é de extrema importância visto a linguagem simples e direta, sendo fundamental para aplicação em pré-escolares e escolares, tanto no âmbito escolar como domiciliar. Esse material ofereceu informações atuais e atividades práticas, que poderão beneficiar pessoas por meio digital no formato de e-book. Objetivamos futuramente, a distribuição impressa na Clínica de Nutrição do UNISAGRADO, em especial no projeto UNICEN Kids.

Palavras chaves: Comportamento alimentar, Educação Alimentar e Nutricional, nutrição da criança

ABSTRACT

Healthy eating goes far beyond just meeting the demands of the body, and is related to social, cultural, and even religious values. Currently, there is an increase related to eating difficulties in childhood, mainly because of the increasingly frequent consumption of processed and ultra-processed foods. Therefore, food and nutrition education (EAN) is extremely important, since it has the purpose of improving health and preventing diseases such as childhood obesity, diabetes, hypertension, among others. In view of this, it is essential that the activities of EAN with children are performed both at school and at home, together with their parents, because in this way they will learn in a playful and fun way about the importance of healthy eating. The present work had a cross-sectional qualitative character, with the objective of developing an educational material in the format of an e-book, with food and nutrition education activities for schoolchildren and preschoolers. The material resulted in a total of 32 activities on Nutrition and Food Education explained over 74 pages. After the development of this work, we can conclude that the educational material developed is extremely important because of the simple and direct language, being essential for application in preschoolers and schoolchildren, both at school and at home. This material offered current information and practical activities, which can benefit people through digital means in the e-book format. In the future, we aim at the printed distribution in the UNISAGRADO Nutrition Clinic, especially in the UNICEN Kids project.

Keywords: eating behaviour, Food and Nutrition Education, Child Nutrition

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO	11
2.0 JUSTIFICATIVA	13
3.0 OBJETIVOS	14
OBJETIVO GERAL	14
OBJETIVO ESPECÍFICO	14
4.0 MATERIAIS E MÉTODOS	15
5.0 RESULTADOS	16
6.0 DISCUSSÃO	29
7.0 CONCLUSÃO	31
REFERÊNCIAS	32

1 INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional é uma prática que envolve vários campos de atuação, ou seja, de vários profissionais em conjunto. A EAN tem o objetivo de promover a saúde, de um modo que evitem o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como o caso de diabetes, hipertensão e até mesmo obesidade tanto nas crianças, quanto nos adolescentes. (BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016)

No momento atual em que vivenciamos, houve um salto muito grande para o consumo excessivo e até mesmo o desequilíbrio da alimentação. Por isso, a educação alimentar e nutricional se faz necessária para impedir e reverter essa situação. (BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016).

Uma alimentação saudável vai muito além do que somente manter as demandas do corpo, e sim, está relacionado com diversos fatores, tais como: culturais, religiosos, familiares e claro, sociais. (CASTANHO; SALT DEL; LEVICES, S.D).

Para isso, é importante, que tanto a escola, quanto os pais, realizem atividades de educação alimentar e nutricional, com as crianças e os adolescentes, pois deste modo, eles irão aprender, de forma lúdica, sobre a importância da alimentação saudável em suas vidas.

Para abordar a EAN no ambiente escolar, é importante considerar dois profissionais que atuam neste cenário e que possuem influência sobre a alimentação e a nutrição: o nutricionista e o educador, os quais podem oferecer contribuições relevantes. (BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016).

A infância é uma etapa muito importante, pois é nela que a criança irá aprender brincando, ou seja, de uma forma que ela consiga entender, visto que é nessa etapa da vida que a criança está em processo de desenvolvimento. (TEIXEIRA; VOLPINI, 2014).

Segundo Teixeira e Volpini (2014, p.77)

A educação infantil tem como finalidade o desenvolvimento absoluto das crianças até cinco anos de idade e é nessa etapa que as crianças descobrem novos valores, sentimentos, costumes, ocorrendo também o desenvolvimento da autonomia, da identidade e a interação com outras pessoas.

Portanto, a criança é algo que está gradativamente em expansão de crescimento, ou seja, de descobrimento com o mundo, com as suas habilidades, com os seus gostos, e suas manias. (TEIXEIRA; VOLPINI, 2014)

Durante a infância, fase que as interações entre a criança e a família, a escola e outras relações sociais, assim como a influência da mídia e da publicidade de alimentos fazem parte do convívio da criança, as práticas alimentares realizadas durante estas relações irão influenciar substancialmente as escolhas e as preferências alimentares, que por sua vez, irão refletir na saúde da criança e na formação e manutenção de hábitos alimentares, podendo perpetuar até a fase adulta. (Souza, et al.,2015)

Em vista disso, entende-se que a composição dos hábitos alimentares, se forma desde a infância, porém, de forma mais intensa, nos primeiros anos de vida da criança. Portanto, a escola tem um papel muito importante, visto que toda a equipe escolar, deve promover programas que proponham uma alimentação adequada, garantindo assim, uma qualidade alimentar de excelência. (Souza, et al.,2015)

Além das escolas incentivarem e promoverem a educação alimentar e nutricional, indica-se que os pais das crianças também devem realizar essa EAN em casa, proporcionando atividades que eles consigam realizar em família, deste modo, eles estarão participando, em conjunto com a escola, na formação dos hábitos alimentares de seus filhos.

Pensando na importância da realização de atividades de educação alimentar e na escola e no âmbito familiar, foi desenvolvido no presente estudo, um material educativo no formato de e-book contendo atividades de educação alimentar e nutricional para pré-escolares e escolares.

2.0 JUSTIFICATIVA

No momento atual em que vivemos, as crianças estão apresentando cada vez mais problemas com a alimentação, visto que a maioria delas entra em contato com alimentos industrializados e ultraprocessados muito cedo, o que pode acabar acarretando alguns problemas para elas, no futuro, como é o caso das doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão e o diabetes. Deste modo, é de extrema importância que tanto os pais, quanto as escolas, incentivem desde cedo práticas de EAN (educação alimentar e nutricional) através de atividades/brincadeiras, para que as crianças possam aprender brincando, sobre como é importante ter uma alimentação saudável.

Portanto, torna-se fundamental a elaboração de um material educativo contendo atividades de educação alimentar e nutricional que possam ser realizadas na escola e no âmbito familiar para aplicabilidade em pré-escolares e escolares.

3.0 OBJETIVOS

A seguir apresenta-se os objetivos do trabalho.

OBJETIVO GERAL

Elaborar um material educativo com atividades de educação alimentar e nutricional para escolares e pré-escolares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Selecionar atividades de baixo custo e com aplicabilidade viável;
- Elaborar atividades de educação alimentar e nutricional que os pais consigam realizar com as crianças em casa;
- Selecionar atividades de educação alimentar e nutricional para serem realizadas na escolas

4.0 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho tem caráter transversal qualitativo com o objetivo de elaborar um material educativo, no formato de e-book, com atividades de educação alimentar e nutricional, para escolares e pré-escolares.

As informações foram selecionadas a partir da leitura de livros e artigos selecionados com as palavras-chave: nutrição, alimentação infantil, educação alimentar e nutricional, materno-infantil.

A construção do material educativo foi conduzida pelas perguntas norteadoras abaixo:

- Qual a importância de uma criança possuir uma alimentação saudável
- Como podemos incentivar atividades de educação alimentar e nutricional tanto para os pais, quanto para a escola.
- Qual o método mais efetivo/ lúdico para incentivar EAN para as crianças

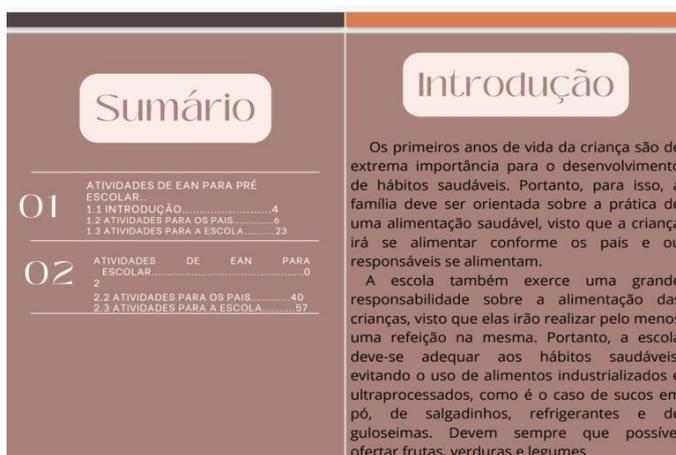
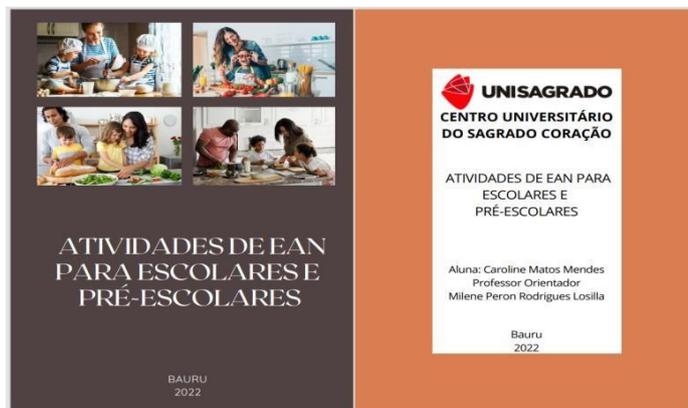
Após a leitura dos materiais científicos, ocorreu o alinhamento das informações para a confecção do conteúdo e do material. Após as correções, foi realizada a formatação do layout do e-book através do programa CANVA.

5.0 RESULTADOS

Foi elaborado um material educativo, sendo este apresentado abaixo em formato de e-book confeccionado no CANVA.

A confecção do material aconteceu em 5 fases:

- 1ª fase - Definição das perguntas norteadoras para que fossem levantados os assuntos abordados no e-book.
- 2ª fase – Levantamento bibliográfico: Obtenção das informações sobre os assuntos abordados no material, em que foram utilizados livros da biblioteca UNISAGRADO e as plataformas digitais Scielo, Bireme, Lilacs e google acadêmico.
- 3ª fase – Leitura e seleção das informações referentes ao tema
- 4ª fase – Confeção dos elementos textuais
- 5ª fase – Formatação do e-book através do aplicativo CANVA.



Diante disso, é importante que tanto os pais, quanto a escola desenvolvam brincadeiras lúdicas, e divertidas. Pois deste modo, as crianças irão acabar aprendendo brincando, tornando esse momento agradável e divertido para elas. Pois o ato de brincar acaba trazendo inúmeras vantagens para a própria criança, como por exemplo: elas irão aprender a como trabalhar em grupo, no caso das brincadeiras na escola, enquanto que nas brincadeiras realizadas em casa, elas irão poder ajudar os pais na hora da comida, podendo ter a ajuda de irmãos, primos ou até mesmo coleguinhas. Portanto, de qualquer modo, seja em casa ou na escola, elas irão aprender a como podem se desenvolver em grupo e de como podem trabalhar juntas.

Diante disso, é importante que as crianças tenham conhecimento desde pequenas de que ter uma alimentação saudável é importante para a saúde e o bem estar delas

Portanto, esse material educativo tem o objetivo de auxiliar os pais e familiares nas brincadeiras com alimentos, ajudando posteriormente na melhora da aceitação alimentar da criança.

Atividades de EAN para pré escolares- Atividades para os pais

NOME DA ATIVIDADE (PARA OS PAIS)

Músicas infantis sobre alimentação

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo explorar a cultura alimentar, de modo que, incentive a criança a ter curiosidade sobre os alimentos. Deste modo, ela irá querer especular sobre os alimentos envolvidos na canção

Exemplos das canções: *Para papar* (Mundo Bitá), *Comer, comer* (Patati e Patatá), *é hora de lanchar* (Eliana) e *Meu lanchinho*



Fonte: <https://youtu.be/znd9VX1SOc>

Letra

Meu lanchinho, meu lanchinho
 Vou comer, vou comer
 Pra ficar fortinho
 Pra ficar fortinho
 E crescer, e crescer

Meu lanchinho, meu lanchinho
 Vou comer, vou comer
 Pra ficar fortinho
 Pra ficar fortinho
 E crescer, e crescer

NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS

Cantinho da diversão

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo ensinar para as crianças menores que não se deve mexer nos utensílios de cozinha. Deste modo, é importante que os pais separem um cantinho para as crianças, como um espacinho na cozinha para elas, assim eles estarão olhando as crianças. Os pais também podem separar os próprios utensílios para a criança, como um molde para fazer gelatina, etc.



NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS

Descobrimdo os alimentos

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo deixar a criança explorar os alimentos, de modo que ela interaja com eles. Os pais podem distribuir pedaços pequenos de algumas frutas no prato, que podem ser cortadas ou amassadas. Eles podem montar carinhas com os alimentos, deste modo a criança irá querer interagir/ explorar. Assim, elas irão conhecer o sabor dos alimentos e a consistência dos alimentos. Essa atividade está relacionada com a coordenação motora da criança.



Fonte: <https://maternidadecolorida.com.br/14-formas-faceis-de-oferecer-fruta-de-forma>

Fonte: <https://clinaromano.com.br/receitas/index.php/2016/07/04/50-ideias-para-deixar-a-comida-das-criancas-divertida/>

NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS

Pratos coloridos

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças montem o seu prato saudável. Esta atividade pode ser realizada da seguinte maneira: primeiramente os pais irão imprimir figuras de todos os tipos alimentares, tanto alimentos in natura e minimamente processados, quanto de alimentos ultraprocessados. Depois, eles irão dar um pratinho de plástico para a criança e mostrar a figura para eles. irão pedir para que as crianças montem o prato saudável de acordo com as figuras.



NOME DA ATIVIDADE (PARA OS PAIS)

Feirinha em casa

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças aprendam sobre as verduras e legumes.

As crianças podem ir até a geladeira da casa, e ver quais alimentos tem na gaveta. Eles irão pegar um ou mais legumes e irão pagar com dinheiro de mentirinha, que pode ser feito em folha sulfite. Depois, irão colocar dentro das sacolas de supermercado e entregarão para os pais. Eles terão que dizer qual o nome do alimento, qual a cor, e dizer porque gostam ou não. Assim, eles irão estar mais em contato com os alimentos in natura.

13. Fui na feira ...

NOME DA ATIVIDADE (PARA OS PAIS)

De onde vem os alimentos

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo trabalhar a origem dos alimentos com as crianças, de modo que os pais irão mostrar uma imagem de um alimento e perguntar para elas se eles acham que este produto veio do campo, da terra, ou se é algum produto que veio do mercado, ou seja, que passou por processos para estar ali. Essa atividade irá despertar a curiosidade das crianças para descobrir se elas realmente sabem de onde vem os alimentos

DE ONDE VEM A MINHA COMIDA?

NOME DA ATIVIDADE (PARA OS PAIS)

Conhecendo as frutinhas

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças pré escolares comecem desde cedo a conhecer e gostar das frutinhas. Para essa atividade, será necessário uma caixa e algumas variedades de frutas. A criança irá pegar uma fruta dentro da caixa e mostrar aos pais. Nessa hora, os mesmos podem perguntar sobre a cor da fruta, qual o nome, e pode pedir para a criança experimentar. Esse é um jeito de deixar a criança mais próxima dos alimentos in natura, como é o caso das frutas.

NOME DA ATIVIDADE (PARA OS PAIS)

Explorando a mastigação

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças pré escolares exercitem o ato de comer os alimentos. Pois, por exemplo, quando eles estiverem com a comida na boca, é importante que eles explorem a mastigação lenta, pois desta maneira, eles estarão sentindo o sabor, e a textura do alimento.

Essa atividade também é importante, pois o ato de mastigar lento e de sentir o alimento também é de extrema relevância para a digestão das crianças, e para os estímulos do intestino.



Atividades de EAN para pré escolares

Atividades para a escola

NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Importância e origem dos alimentos

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo ser realizada na escola, com a supervisão de uma professora. Está atividade tem a finalidade de infatizar a importância e origem dos alimentos que vem da natureza, os minimamente processados e os in natura. Para isso, a atividade deve ser realizada da seguinte maneira: a professora irá dividir a turma em alguns grupos, e estes serão separados por categorias, como alimentos que vem do mercado, ou da feira. Os alunos podem comentar quais os alimentos que mais costumam comer, se eles vem da feira ou do supermercado.

Com isso, a professora pode reforçar a importância de se consumir mais os alimentos in natura e menos os processados.



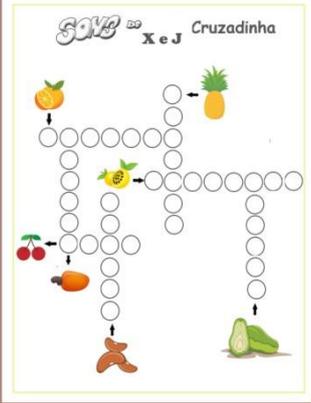
NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Cruzadinha sobre os alimentos

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças pré escolares exercitem tanto o ato de escrever, quanto de saber os nomes das frutas. Com a ajuda da professora, em sala de aula, os alunos irão preencher a cruzadinha sobre as frutinhas.

Deste modo, essa atividade irá estimular a curiosidade dos alunos, pois eles podem não conhecer todas as frutas que irão estar nas lacunas para serem preenchidas.



Cruzadinha

NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Plaquinhas de alimentos

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem por objetivo estimular a capacidade das crianças pré-escolares em reconhecer os alimentos.

Esta atividade deve ser realizada em sala de aula, com a ajuda de um professor. Os alunos irão elaborar plaquinhas com a representação de alguns alimentos, (frutas, verduras, legumes, grãos, etc). Depois irão sentar todos em roda. A professora irá sortear as crianças para pegarem uma placa e dizerem qual alimento está ali representado. Eles podem pedir ajuda dos colegas, caso não saibam responder sozinhos. A professora também pode perguntar qual a cor do alimento e se já experimentaram antes. Depois da atividade, as crianças podem colocar as plaquinhas em um painel na sala de aula.



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

De onde vem os alimentos

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem o objetivo de despertar a curiosidade das crianças, para ver se elas sabem de onde vem os alimentos.

Para essa atividade ser realizada, deve-se organizar as crianças sentadas em roda, depois deve-se entregar um alimento para cada. (Para isso, tem que ter acesso a cozinha da escola, para disponibilizarem os alimentos para a atividade). Depois questionar os alunos se eles sabem qual alimento foi entregue e se eles sabem de onde eles vem. Apresentar quatro possíveis lugares, como é o caso da horta, árvore, feira e mercado. Após todos terem descoberto os nomes dos alimentos e de terem distribuído entre os possíveis locais, realizar uma conversa com os estudantes para explicar de onde vem os alimentos e qual a sua importância.



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Brincando de adivinha

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem o objetivo de fazer com que as crianças aprendam de forma lúdica, ou seja, brincando.

A professora(o) da sala de aula deve iniciar uma brincadeira perguntando o que é o que é que é vermelho e pequeno e que combina com sobremesa. Deste modo, os alunos devem responder sobre qual alimento/fruta eles acham que é. Depois que todos responderem, a professora deve continuar a brincadeira, o que é o que é que vestida de amarelo, que tem cachos, e assim sucessivamente.





NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Jogo da memória

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem o objetivo de fazer com que as crianças aprendam de forma lúdica, ou seja, brincando.

Para a elaboração dessa atividade, a professora deve imprimir um modelo de jogo da memória. Depois de impresso ela deve recortar e colar em cartões ou pode desenhar frutas, verduras e legumes e depois recortar. O jogo da memória pode ser jogado por todos os alunos na sala de aula.

Cada aluno deve virar duas peças e deixar que todos os colegas vejam. Se as figuras forem iguais o mesmo terá acertado, de modo que as cartas devem ser recolhidas. Depois o mesmo jogador irá jogar novamente, se ele virar duas cartas diferentes, ambas as cartas serão viradas para baixo novamente.



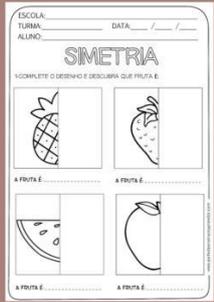

NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Completando o desenho

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem o objetivo de fazer com que os alunos aprendam mais sobre as frutas no geral.

Primeiramente a professora da turma irá imprimir uma atividade que contenha os desenhos de algumas frutas, porém somente metade da frutas, pois os alunos irão terminar de completá-los. Eles também devem escrever embaixo do desenho qual fruta eles acham que é e se gostam ou não da fruta. Se eles escreverem que não gostam, é importante saber qual o motivo. Depois de realizada a atividade, a professora pode explicar que é de extrema importância que as frutas estejam presentes no nosso dia a dia, já que possuem vitaminas e minerais



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

O que tem na caixa

Público alvo: Crianças de até 6 anos

Essa atividade tem o objetivo de fazer com que os alunos saibam mais sobre as verduras e legumes.

Para a realização dessa atividade a professora irá precisar selecionar algumas verduras/legumes, pode ser da preferência dela ou o que estiver disponível na cozinha da escola. Depois de selecionar os alimentos, ela precisará colocar eles dentro de uma caixa. A caixa deve ter uma abertura pequena, na qual os alunos consigam colocar as mãos para retirar os alimentos.

Os alunos serão convidados um a um, a retirar um alimento de dentro da caixa. Após, a professora pode fazer perguntas sobre nome e a cor do alimento. Ao final da atividade, a professora pode descascar um pedaço de um dos alimentos e dar para a turma comer.

NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS

Refletindo sobre a alimentação

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos
Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças entrevistem/ conversem com as pessoas mais idosas, como por exemplo os avós, para que eles tenham noção de como era a alimentação das pessoas mais velhas e façam uma comparação com a alimentação deles. Os pais podem ajudar as crianças na hora de fazer as perguntas. Eles podem perguntar quais alimentos eles costumavam comer, o porque, se eles costumavam comer doces, etc. Logo após os pais podem questionar os filhos sobre como é a alimentação deles hoje em dia e fazer comparações com a alimentação dos avós. Eles também podem falar que antigamente não existiam muito alimentos que eram industrializados e que se consumiam muitos alimentos in natura e minimamente processados. Dessa maneira as crianças irão refletir sobre sua alimentação hoje em dia, podendo comparar com a de seus parentes mais velhos.




NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS

Descobrimo a comida

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos
Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças reconheçam as frutas, verduras e legumes pelo aroma e sabor.
Os pais podem vender os filhos, escolher alguns alimentos que tiver disponível em casa, na geladeira, cortar um pedaço e dar para as crianças cheirarem, para saber se eles reconhecem pelo cheiro. As crianças podem fazer essa brincadeira entre elas, e os pais podem apenas supervisionar.
Essa atividade é importante, pois é através dela que se descobre se as crianças estão atentas com os sabores e os cheiros dos alimentos.
O bom dessa atividade é que as crianças podem chamar os colegas, os primos, e até mesmo os vizinhos para brincarem juntos. Pois quanto mais gente, mais legal a brincadeira fica




NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS

Relatando as refeições

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos
Essa atividade tem por objetivo explorar a diversidade, a inclusão de frutas, verduras e legumes, a valorização da culinária, e o desperdício.
Os pais podem pedir para os filhos para eles relatarem o que comeram durante o dia todo, para eles mesmos terem uma alta análise da sua alimentação. Para eles verem se acham que estão comendo de forma saudável ou não.
Depois do filhos relatarem o que comeram e dizer o que acham de sua alimentação, os pais podem reforçar dizendo o que está faltando no cardápio. Por exemplo, se o filho relatou o almoço, porém não comeu salada, os pais podem reforçar a ideia de que folhas verdes são ótimas fontes de salada, como é o caso do alface, da rúcula, etc. Eles podem questionar os filhos, sobre o porque não consumiram salada, legumes e verduras. Podem fazer o mesmo em relação as frutas.




NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS:

Caça aos ingredientes

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças explorem mais o ambiente da cozinha, de modo que ajudem os pais buscando os ingredientes de uma receita que eles podem preparar juntos.

Deste modo, os pais podem propor aos filhos para que eles encontrem os ingredientes pela cozinha em determinado tempo, por exemplo, dar 3 minutos ou o tempo que acharem considerável. Além disso, podem pedir para os filhos escolherem qual receita eles irão fazer, pois deste modo, os filhos irão querer participar, visto que foi algo que eles escolheram e que é de interesse deles.




NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS:

Adivinhando pelo olfato

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo identificar pelo aroma as ervas aromáticas, como por exemplo, salsa, cebolinha, louro, alecrim, hortelã, etc.

Para essa atividade ser realizada é preciso que os pais vendem os filhos, pois eles irão tentar adivinhar a erva aromática pelo cheiro. Para isso, as crianças podem convidar alguns amiguinhos, pois quanto mais gente para brincar, melhor.

Conforme forem fazendo a brincadeira, os pais podem ir anotando num caderno quem está ganhando e ao final, eles podem oferecer um prêmio para a pessoa que acertar mais.

Essa atividade irá desenvolver a sensibilidade olfativa das crianças e até mesmo degustativa, visto que elas podem querer provar depois, se nunca tiverem experimentado antes.




NOME DA ATIVIDADE PARA OS PAIS:

Avaliando a dispensa

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças desenvolvam um olhar crítico em relação a dispensa de alimentos da casa.

Para a realização dessa atividade, é necessário que os pais convidem as crianças para irem até a cozinha. Depois, irão pedir para eles auto-avaliarem a dispensa da casa. As crianças devem fazer uma auto crítica em relação a comida de sua família. Os pais podem pedir para eles avaliarem como ruim, péssimo, bom, regular ou muito bom. Antes da brincadeira começar, os pais podem explicar para os filhos que comidas industrializadas como é o caso de bolachas recheadas, miojo, salgadinho, refrigerantes, etc, não são bons para a saúde, e que devem ser evitados. Porém, se ao final, eles acharem comidas desse tipo e perguntarem porque estão ali, já que não são bons para a saúde, os pais podem fazer um combinado com os filhos, para eles diminuírem os industrializados e aumentarem a quantidade de alimentos in natura e minimamente processados.



Atividades de EAN para escolares Atividades para a escola

NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Frutas e matemática

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que os alunos tenham conhecimento/incentivo, tanto sobre a prática de uma alimentação saudável, quanto para o uso da matemática. Portanto, ela deve ser realizada na aula de matemática.

O professor responsável deve solicitar aos alunos que tragam um determinado alimento para a aula, como por exemplo, uma fruta: como é o caso da laranja. Com isso, o professor pode emprega-los no ensino da matemática e depois pode fazer proveito com o uso da frutas trazidas pelos alunos, como por exemplo, fazer um suco. Depois, quando o suco já estiver pronto, o professor pode dizer as crianças que as frutas são muito importantes, tanto para o uso da matemática, quanto para a saúde, pois são fontes de vitaminas e minerais.



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

Natureza e hábitos saudáveis

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que os alunos entendam que assim como as flores, as árvores, precisam de cuidados para crescer, eles também precisam.

Para a realização dessa atividade, é necessário que o professor, com o auxílio de cartazes, mostre aos estudantes o processo de crescimento das flores, das árvores, relacionando que da mesma forma que eles precisam de cuidados, como água, luz do sol, nós seres humanos também precisamos de hábitos saudáveis na nossa vida, como fazer atividades físicas, tomar água, descansar, ingerir frutas, verduras e legumes todos os dias da semana, etc. Depois de ter feito isso, o professor pode sugerir aos alunos que eles façam um desenho de uma árvore ou de uma flor, o que eles preferirem. Pois este trabalho pode ficar exposto na sala de aula depois. Assim, toda vez que eles virem os desenhos colados, eles irão lembrar da conversa que tiveram com a professora.



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)

O saco da adivinhação

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que os alunos aprendam mais sobre as texturas e consistência dos diferentes vegetais, frutas e legumes. Portanto, essa atividade pode ser realizada na aula de artes.

Para a realização da atividade o professor/a irá precisar de um saco de plástico escuro ou uma caixa fechada. Depois, deve-se fazer um furo para que as crianças consigam colocar as mãos para adivinhar o alimento que está presente ali. Depois de fazer o furo, o professor deve colocar alguns vegetais, como por exemplo, couve flor, brócolis, pepino, entre outros. Daí, usando as mãos, as crianças irão sentir a textura, e tentarão adivinhar os alimentos presentes dentro do saco/caixa. Deste modo, eles irão estar conhecendo e aprendendo mais sobre alimentos in natura, que fazem bem a saúde.



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)
Um cartão por semana

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que os alunos aprendam mais sobre os alimentos no geral.

Para essa atividade ser realizada, o professor/a da sala deve fazer uns cartões com imagens de diferentes alimentos e, no início de cada semana embaralhe todos eles, tirando um para que a sala toda possa saber mais sobre esse alimento. Com isso, a criança também pode contar suas experiências sobre aquele determinado alimento, se gosta ou não, se costuma comer, etc.

Com isso, as crianças irão estar mais atentas sobre o mundo saudável, e sobre os alimentos in natura.



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)
Comidas típicas e as regiões

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que os alunos conheçam mais sobre determinada cultura alimentar. Para isso, o professor/a da sala pode sortear um tema para discutirem a cada semana. Por exemplo, podem falar sobre a cultura alimentar indígena, do norte, do nordeste, do sul, e assim sucessivamente.

Com isso, os alunos saberão mais sobre a cultura de cada região do país, podendo dar exemplos de sua própria família, pois as vezes o que é comum para um, não é comum para o restante da turma.

O professor também pode sugerir que cada um deles tragam um determinado alimento da região sorteada e ao final da aula, eles podem fazer degustação dos alimentos.

Com isso, essa atividade pode acabar despertando ainda mais a curiosidade deles sobre a alimentação no geral.



NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA)
Semáforo dos alimentos

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que os alunos aprendam mais sobre como deve ser uma alimentação saudável.

Para a realização dessa atividade, o professor/a da sala deve iniciar pedindo para os alunos se dividirem em 3 grupos, para desenhar um semáforo. Depois que os alunos fizerem isso, o professor deve escolher uma cor para grupo, ou seja, um grupo ficará responsável pelo vermelho, outro com o verde e um grupo com laranja.

O grupo responsável pelo vermelho, deve escrever alimentos que eles acham que não são bons, e que devem ser consumidos moderadamente. Já o grupo responsável pelo verde, deve escrever alimentos que eles acham que fazem bem, e que podem ser consumidos diariamente. E por fim, o grupo responsável pelo laranja, deve escrever alimentos que eles acham que devem ser consumidos com atenção, ou seja, nem todos os dias, mas que de vez em quando não fazem mal a saúde.




NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA):
Alimentação dos colegas

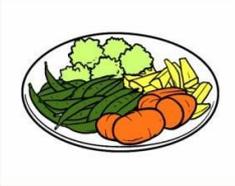
Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que as crianças conheçam mais sobre a alimentação dos seus colegas.

Para a realização dessa atividade, o professor/a deve pedir para que as crianças desenhem em uma folha de sulfite o que jantaram no dia anterior. Depois de cada um ter feito o seu desenho, eles devem trocar as folhas de sulfite com o colega do lado.

Eles devem dizer a professora se acham que a alimentação do colega está saudável ou não e justificar. Após todos da sala terem falado, a professora/o da turma pode enfatizar a importância de se ter uma alimentação saudável, visto que é importante sempre comer legumes e verduras. Também pode dizer que o consumo de alimentos ultraprocessados devem ser evitados, visto que eles fazem mal a saúde quando consumidos em excesso.

Com a realização dessa atividade, além das crianças saberm mais sobre uma alimentação saudável, ela também estará aproximando os alunos entre si.

NOME DA ATIVIDADE (PARA A ESCOLA):
Sorteio dos alimentos

Público alvo: Crianças de 6 até 14 anos

Essa atividade tem por objetivo fazer com que os alunos saibam mais sobre os alimentos no geral, deste modo, essa brincadeira irá acabar incentivando/ despertando a curiosidade das crianças em relação as comidas.

Para a realização dessa atividade, o professor/a da sala irá sortear vários alimentos e dividir a sala em grupos.

Cada grupo irá ficar responsável por pesquisar tudo o que existir sobre aquele alimento. O professor pode pedir para os alunos montarem uma mini apresentação para eles apresentarem aos demais colegas.

Ao final, cada grupo irá ter apresentado o seu alimento, tendo também conhecimento sobre os demais alimentos.

Referências

BARBOSA, BIANCA STANZIOLA; E CARVALHO PINTO, FERNANDA MILAGRE; ARANTES DE ANDRADE, JOSÉ VITOR. **MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) NA EDUCAÇÃO INFANTIL**. [S. l.: s. n.], 2022. REFEITURA MUNICIPAL DE POÇOS DE CALDAS – MINAS GERAIS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SME) Programa Municipal de Alimentação Escolar - PROMAE.

NUNES, Maria Janaína; CUNHA SANTOS, Camila Rodrigues; GIL, Maria de Fátima; MARTINS, Karine Anusca. **SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**. [S. l.: s. n.], 2015. Coordenação de Vigilância Nutricional GVE/SUVISA/SES-GO

TRINDADE, Carolina Sturm; GOTTSCHALL, Catarina Bertaso Andreatta; RODRIGUES, Viviane Bellini; MARIMON, Carol Torres; PEREIRA, Danielly Steffen. **BRINCANDO NO CIRCUITO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**. SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA REGIÃO SUL

6.0 DISCUSSÃO

Uma alimentação saudável está associada a vários aspectos, tanto como biológicos quanto socioculturais, situando-se com a demanda de cada ciclo da vida, desde a infância até o período adulto. Considerando que o estilo de vida espelha não somente o aspecto da imagem do corpo, mas também aspectos fisiológicos, e psicológicos. Portanto, uma alimentação que não é saudável pode condicionar a uma etiologia multifatorial, como é o caso da obesidade e do sedentarismo. (ASSIS, et al.2021)

Sabemos que as escolhas alimentares podem ser afetadas por diversos fatores, tais como: a familiaridade com o alimento, ou seja, se faz necessário a apresentação de certo alimento várias vezes para a criança, porém de diferentes formas/maneiras. (ASSIS,et al.2021)

Sendo assim, há a necessidade da realização de atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) com as crianças, tanto no âmbito escolar (com as crianças como com os professores) como no âmbito domiciliar (com os pais e os filhos).

A EAN é fundamental pois objetiva a promoção a saúde, através da execução do direito humano a uma alimentação segura, o reconhecimento da cultura alimentar, e a melhora do estilo de vida. Por esse motivo, ela tem sido muito utilizada em programas que abrangem a escola, sendo o livro didático como ferramenta relevante para o progresso da educação alimentar e nutricional. (Greenwood; Fonseca, 2016).

Deste modo, sabe-se que a EAN no âmbito escolar é influenciada por diversos intérpretes, desde os estudantes, educadores, e até mesmo os gestores da escola. (BORSOI, et al.,2016) Portanto, essas ações de reeducação/ educação alimentar, em conjunto com o estímulo às práticas de exercício físico nas escolas, possibilitam a construção de um estilo de vida mais saudável aos estudantes, e se desempenhadas de uma maneira correta e ativa, possibilitam a passagem do conhecimento adquirido adiante, para seus familiares e pessoas de seu convívio, por exemplo. (Lucena, Medeiros, Ferreira, 2019)

Existem diversas formas de EAN, sendo essas adaptadas a idade do público alvo. No caso dos pré-escolares, sendo crianças de 2 a 6 anos, é mais fácil trabalhar

com formas de teatro, de músicas infantis, jogo de frutinhas, brincadeiras dinâmicas, entre outros. Já no caso dos escolares, sendo crianças de 6 até 14 anos, é interessante trabalhar com caça palavras, jogo da memória, brincadeiras de adivinhação, roda de conversas, entre outros.

No presente estudo, objetivou-se elaborar um material educativo composto por várias estratégias de EAN com foco em pré-escolares e escolares. O material final obteve 36 atividades que foram divididas em 4 modalidades, sendo elas: para pré escolares: atividades para os pais realizarem em casa com os filhos, atividades para a escola realizar com as crianças. Para escolar: atividades para os pais realizarem com os filhos em casa, e atividades para a escola realizar com as crianças. O nome do e-book ficou denominado de atividades de EAN para escolares e pré escolares.

Após revisão de literatura, verificou-se que Bianca Stanziola Barbosa, et al. (2022) elaborou um material similar com o título “Manual de atividades de educação alimentar e nutricional na educação infantil” que foi composto por 50 atividades de EAN com foco em crianças de até 6 anos de idade. Também foi verificado que Rosenthal e Camargo (2018) elaboraram um “Caderno de ações de educação alimentar e nutricional” com atividades para várias faixas etárias, que oferece atividades desde pré-escolares até a quinta série do ensino fundamental.

A partir do presente ebook e dos materiais encontrados na literatura, verificou-se a importância da confecção de materiais que explorem as atividades de EAN na infância, visto a importância da aplicabilidade em escolas, consultórios e âmbito domiciliar, visando assim a redução da seletividade alimentar, neofobia alimentar, obesidade infantil e melhora da saúde geral das crianças e adolescentes.

7 CONCLUSÃO

Após a elaboração desse trabalho, pode-se concluir que o material educativo desenvolvido é de extrema importância visto a linguagem simples e direta, sendo fundamental para aplicação em pré-escolares e escolares, tanto no âmbito escolar como domiciliar. Esse material ofereceu informações atuais e atividades práticas, que poderão beneficiar pessoas por meio digital no formato de e-book. Objetivamos futuramente, a distribuição impressa na Clínica de Nutrição do UNISAGRADO, em especial no projeto UNICEN Kids.

REFERÊNCIAS

ASSIS , Johnny Trindade *et al.* Aplicação da Educação Alimentar e Nutricional no contexto de uma escola para pessoas com deficiência. **Revista Caminho Aberto**, [s. l.], 2021. Disponível em:

file:///C:/Users/LOJA/Downloads/jennifercandido,+Gerente+da+revista,+10+-+Aplica%C3%A7%C3%A3o+da+educa%C3%A7%C3%A3o+alimentar%20(1).pdf. Acesso em: 7 out. 2022.

BARBOSA, BIANCA STANZIOLA; E CARVALHO PINTO, FERNANDA MILAGRE; ARANTES DE ANDRADE, JOSÉ VITOR. **MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) NA EDUCAÇÃO INFANTIL**. [S. l.: s. n.], 2022. REFEITURA MUNICIPAL DE POÇOS DE CALDAS – MINAS GERAIS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SME) Programa Municipal de Alimentação

CASTANHO, Ana Paula; DEL SANT, Camila Ramos; LEVICES, Isadora Pérez. Caderno de Alimentação Escolar. **II- Educação Alimentar e Nutricional no âmbito escolar**, [s. l.], S.D. Disponível em:

https://servicos.educacao.rs.gov.br/dados/dp_cge_caderno_alimentacao_2.pdf. Acesso em: 8 ago. 2022.

GREENWOOD , Suzana de Azevedo; FONSECA, Alexandre Brasil. **Espaços e caminhos da educação alimentar e nutricional no livro didático**. Dialogue concerning the limits and possibilities of food and nutrition education through school textbooks, [s. l.], 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ciedu/a/rDFjvJBStFT3bHMF7tBqkXc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 out. 2022.

LUCENA, Bruno Pinho; DE MEDEIROS, Thayná Kelly; AMORIM FERREIRA, Maria Andréa. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA ESCOLA. **Conedu VI congresso nacional educação** , [s. l.], 2019. Disponível em:

https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2019/TRABALHO_EV127_MD1_SA16_ID12760_23092019223645.pdf. Acesso em: 8 de set. de 2022

NUNES, Maria Janaína; CUNHA SANTOS, Camila Rodrigues; GIL , Maria de Fátima; MARTINS, Karine Anusca. **SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**. [S. l.: s. n.], 2015. Coordenação de Vigilância Nutricional GVE/SUVISA/SES-GO

ROSENTHAL, Flora Guimarães; CAMARGO, Maria Eduarda Zytkeuwisz; DAS NEVES, Janaina. **Caderno de Ações de Educação Alimentar e Nutricional**. [S. l.: s. n.], 2018. Disponível em:

<https://cecanesc.paginas.ufsc.br/files/2019/09/Caderno-de-A%C3%A7%C3%B5es-de-EAN-PDFvers%C3%A3o-final-com-ficha-catalogr%C3%A1fica.pdf>. Acesso em: 8 set. 2022.

SOUZA, Roni Henrique *et al.* Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Educacao alimentar e nutricional**, [s. l.], 2015. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/prmultiprofissional/article/view/3036/2800>. Acesso em: 10 ago. 2022.

TRINDADE, Carolina Sturm; GOTTSCHALL, Catarina Bertaso Andreatta; RODRIGUES, Viviane Bellini; MARIMON, Carol Torres; PEREIRA, Danielly Steffen. **BRINCANDO NO CIRCUITO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**. SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA REGIÃO SUL

TECCHIO BORSOI, Aline; PAZ ARRUDA TEO, Carla; PAZ ARRUDA TEO, Bruna. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, [s. l.], 2016. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/7413/5919>. Acesso em: 08 de jul.2022

TEIXEIRA, Héliça Carla; VOLPINI, Maria Neli. A importância do brincar no contexto da educação infantil: creche e pré-escola. **Cadernos de Educação: Ensino e Sociedade**, [s. l.], 12 nov. 2022. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cadernodeeducacao/sumario/31/04042014074001.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2022.