

Brincando e aprendendo com alimentação saudável: relato de experiência

Autor(res)

Eduardo Bassani Dal Bosco
Evelen Taina Denck
José Edison De Macedo
Leonardo De Freitas
Jenifer Daniel De Paula
Christopher Luiz Resende

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

ANHANGUERA - PONTA GROSSA

Resumo

Introdução: A alimentação saudável na infância é essencial para o crescimento, desenvolvimento e bem-estar duradouro das crianças. Nesta fase, são estabelecidos os hábitos alimentares que geram alto impacto na saúde ao longo da vida. Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes, fortalece o sistema imunológico, promove a saúde óssea, contribui para o desenvolvimento cognitivo e previne doenças crônicas. Portanto, é de suma importância oferecer às crianças uma variedade de alimentos nutritivos e incentivar escolhas saudáveis desde cedo. **Objetivo:** Orientar professores e crianças sobre o que são alimentos saudáveis e a sua importância, principalmente na fase de desenvolvimento. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência realizado por acadêmicos de Enfermagem da Faculdade Anhanguera de Ponta Grossa, que conduziram ações em campo prático no componente "Seminário Saúde da Criança". Inicialmente foi elaborada uma cartilha sobre alimentação saudável para crianças e na sequência realizada uma palestra interativa para 22 crianças do escolar Infantil IV, na Escola Municipal São José em Ipiranga, PR. **Resultados:** As atividades incluíram apresentação de alimentos saudáveis, utilização de um banner para demonstrar opções nutritivas e não nutritivas, e atividades sensoriais, como identificação de frutas por tato e paladar. A ação culminou em um piquenique de frutas, incentivando para as crianças que o hábito de cultivar meios saudáveis pode ser uma experiência prazerosa e gostosa. **Conclusão:** Nota-se a falta de atenção à alimentação das crianças, especialmente no que diz respeito às frutas. Ficou evidente que algumas crianças não tinham experiência com certos sabores, enquanto alimentos não saudáveis já eram familiares para todas. Isso destaca a importância das orientações nutricionais, que podem ampliar as experiências alimentares e promover escolhas mais saudáveis.