



OS NUTRIENTES: ESTIMULANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE FORMA LÚDICA

DEBORA CRISTIANE COSTA SILVA; BÁRBARA NOEME DA SILVA SOUZA; LIDIANE FREITAS BATISTA

Introdução: Muitas doenças atualmente estão associadas ao estilo de vida contemporâneo que é caracterizado pelo sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. Muitas pesquisas afirmam que desde cedo as crianças estão fugindo dos hábitos saudáveis, consumindo excesso de alimentos gordurosos e doces. Sucos naturais ou água sendo substituídos pelo refrigerante que não apresenta nenhum valor nutricional, hábitos alimentares que são reflexo da alimentação da família e do próprio ambiente escolar. Diante do exposto faz-se necessário ações que promovam e garantam a adoção de práticas mais saudáveis no ambiente escolar, ações cada vez mais negligenciadas. **Objetivo:** O objetivo deste projeto foi estimular a prática de alimentação saudável na escola utilizando o lúdico como metodologia ativa de baixo custo. **Metodologia:** Foi organizado um café da manhã dos nutrientes, onde inicialmente foi explicado para os estudantes da primeira série o que é um carboidrato, lipídio, proteína, vitaminas e sais minerais, conteúdos até então desconhecidos pelos estudantes e não aprofundado pelos professores. Em seguida os alunos foram divididos em equipes, sendo que cada equipe ficou responsável por organizar seu cardápio. Um grupo ficou com proteínas, outro com carboidratos, e assim sucessivamente. No dia da culminância cada equipe apresentou sobre o seu nutriente e a sua importância na alimentação, focando em alimentos saudáveis. Nesse dia os alunos levaram cartazes, músicas e outros recursos, o que favoreceu um momento único em sala de aula. **Resultados:** Através de aulas e culminância do projeto, os alunos aprenderam a importância de uma alimentação equilibrada. A metodologia utilizada foi muito atrativa, pois os mesmos interagiam entre si, tornando um ambiente agradável para troca de conhecimentos. O lúdico é um recurso que desperta a criatividade e mantém a atenção dos estudantes, sendo um elemento essencial no trabalho com crianças. É uma forma de aproximação mais efetiva, pois permite uma socialização entre atores e expectadores. **Conclusão:** Pequenas ações podem contribuir para uma alimentação mais saudável, que valorize mais o *in natura* e que reduza ao máximo a presença de alimentos industrializados. Faz-se necessário inserir práticas diferenciadas que viabilizem mudança no comportamento dos alunos, inclusive em relação aos seus hábitos alimentares.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; ATIVIDADE LÚDICA; NUTRIENTES; ESCOLA; IN NATURA**