

MARTINS, Natalia Missi Braga. Educação nutricional lúdica. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014.
(IMPRESSO)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo a promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares do ensino fundamental. Este estudo foi desenvolvido com 25 alunos do 1ºano/2ºano e 3ºano de escola particular do município de Atibaia. A intervenção de educação nutricional foi de curta duração, distribuídos em cinco encontros. Onde o primeiro encontro aferiu-se o peso e estatura, no segundo encontro foi realizada uma atividade lúdica relacionada com alimentação saudável, no terceiro encontro houve uma atividade com brincadeiras tradicionais lúdicas, onde foi apresentado as dicas nutricionais do ministério da Saúde. A quarta atividade era sobre a pirâmide alimentar e os grupos nela encontrada. No último encontro teve como objetivo relembrar a primeira atividade sobre alimentação saudável. Após a intervenção, verificou-se o consumo de alguns alimentos saudáveis e a diminuição de alimentos calóricos. Após esse estudo, não foi possível realizar o segundo exame antropométrico, para que seja comparado o índice de massa corporal e estado nutricional, pelo fato de curto tempo de intervenção. Essa experiência pode ser aplicada em outras instituições que envolvem pessoas com baixo conhecimento nutricional e para maior resultados, deve contar com uma intervenção a longo prazo.