



ESTIMULANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE SÃO MIGUEL DO OESTE E REGIÃO

Débora Drescher¹, Eduarda Faotto Lavall², Djenifer Langa³, Emely Cristina Rech⁴, Itamara Chiese⁵, Eliane Maria de Carli⁶

1. Discente do curso de graduação em Farmácia, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
2. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
3. Discente do curso de graduação em Farmácia, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
4. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
5. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
6. Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC

Autor correspondente: Eduarda Faotto Lavall, flavalleduarda@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A escola é um excelente local para intervenção na formação dos hábitos alimentares saudáveis. Entende-se que a alimentação tem papel fundamental para ter uma vida saudável, e em se tratando de crianças e adolescentes, toma uma proporção ainda maior, pois é a fase de crescimento, e o comportamento alimentar refletirá em todas as etapas do desenvolvimento. **Objetivo:** A finalidade do projeto foi contribuir, por meio do estímulo à alimentação saudável e promover a compreensão de que a alimentação com qualidade é indispensável no desenvolvimento físico e intelectual, tendo como base do projeto o estímulo de hábitos alimentares saudáveis nos alunos (e conseqüentemente em seus núcleos familiares). **Método:** As atividades foram realizadas em escolas do município de São Miguel do Oeste e Bandeirante. Foram utilizados, para ilustrar e auxiliar na proposta, palestras sobre alimentação saudável, jogos diversos, adivinhações, apresentações legumes, verduras e frutas, apresentação dos alimentos nos pratos na hora da refeição, recortes, apuração dos sentidos, Ted pai e Ted filho, a roda dos alimentos, e a pirâmide alimentar. Quando o projeto foi aplicado nas escolas, as turmas se revezavam na ocupação dos espaços ao longo do período da atividade. Ao final das atividades, os alunos foram convidados a participar da atividade "Monte um prato saudável" em que as crianças foram estimuladas a montarem pratos saudáveis com figuras de alimentos. **Resultados:** As ações do projeto Alimentação Saudável em Escolas do município de São Miguel do Oeste foram executadas com alunos da creche, 1º, 2º, 3º, 4º e 5º, 6º ano do ensino fundamental na faixa etária de 03 a 12 anos, de ambos os sexos, totalizando em torno de 340 alunos atendidos durante às atividades. O uso de metodologias lúdicas como forma de intervenção teve um importante papel no processo de mudanças dos hábitos alimentares dos estudantes. Os participantes do projeto demonstraram interesse em participar das atividades propostas, participando ativamente das atividades/brincadeiras e jogos. Essa forma de ensinar possibilita melhor aceitação dos alimentos que muitas vezes são rejeitados (Magalhães e Gazola, 2002). **Conclusão:** Tendo em vista que na fase escolar, o sobrepeso e a obesidade costumam levar crianças e adolescentes a um sentimento de baixa autoestima aliado e de desmotivação nos estudos (OMS), conclui-se que o projeto foi de grande valia para a comunidade, pois foram pontuadas importantes informações acerca dos benefícios dos alimentos e seus nutrientes, transmitidas de forma lúdica, dando início à formação da sua identidade alimentar.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Atividades lúdicas; Escola; Hábitos alimentares.

Agradecimentos: A autora Débora Drescher agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.