

DINÂMICA A CAIXA DAS FRUTAS COMO ESTRATÉGIA LÚDICA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA RESID

Educação alimentar e nutricional; Saúde escolar; Alimentação saudável; Promoção da saúde

Introdução

A formação de hábitos alimentares ocorre principalmente nos primeiros anos de vida, tornando a infância um período estratégico para ações de promoção da saúde e prevenção de agravos relacionados à alimentação inadequada. Nesse contexto, o Programa Saúde na Escola (PSE) constitui uma importante política pública para o desenvolvimento de atividades educativas voltadas à promoção da alimentação saudável entre crianças e adolescentes. O uso de metodologias lúdicas favorece o aprendizado, desperta o interesse dos escolares e contribui para a construção de conhecimentos de forma participativa e significativa. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvida com crianças de 3 a 5 anos durante atividades do Programa Saúde na Escola, utilizando uma dinâmica lúdica sobre o reconhecimento e valorização das frutas.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado em uma instituição de educação infantil vinculada às ações do Programa Saúde na Escola em um município do sul da Bahia. A atividade foi conduzida por uma nutricionista residente em Saúde da Família e teve como público-alvo crianças de 3 a 5 anos de idade. Inicialmente, realizou-se uma conversa interativa sobre a importância das frutas para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Em seguida, foi desenvolvida a dinâmica denominada "Caixa das Frutas", na qual as crianças eram convidadas a identificar diferentes frutas utilizando apenas o tato. Foram utilizados kiwi, laranja, pera, maçã, banana e uva. Durante a brincadeira, pistas relacionadas à cor, sabor, formato, textura e características das frutas eram fornecidas para auxiliar na identificação. A atividade buscou estimular a curiosidade, a participação ativa e o contato sensorial com os alimentos de forma divertida e educativa.

Resultados / Discussão

Observou-se elevada participação e entusiasmo das crianças durante toda a atividade. A dinâmica despertou curiosidade, promoveu interação e favoreceu o reconhecimento das frutas por meio da exploração sensorial. As pistas oferecidas contribuíram para ampliar o conhecimento das crianças sobre características, sabores e benefícios dos alimentos trabalhados. Além disso, a abordagem lúdica facilitou a comunicação e a construção do aprendizado, respeitando as especificidades da faixa etária. Ao final da atividade, diversas crianças relataram gostar das frutas apresentadas e demonstraram interesse em consumi-las, evidenciando o potencial da ação para incentivar escolhas alimentares mais saudáveis. A experiência reforçou a importância do brincar como ferramenta pedagógica no desenvolvimento de práticas de Educação Alimentar e Nutricional voltadas ao público infantil.

Considerações Finais

A utilização da dinâmica "Caixa das Frutas" mostrou-se uma estratégia eficaz para promover a Educação Alimentar e Nutricional entre crianças pequenas, favorecendo o aprendizado por meio da ludicidade e da experimentação sensorial. A experiência evidenciou que ações desenvolvidas no âmbito do Programa Saúde na Escola podem contribuir para o fortalecimento de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, além de estimular o interesse e a valorização do consumo de frutas de maneira divertida e participativa.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola (PSE). Diário Oficial da União: Brasília, DF, 6 dez. 2007. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. BRASIL. Ministério da Saúde. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.