

Capítulo 45 - DOI:10.55232/1083001.45

RELATO DE EXPERIÊNCIA: ATIVIDADE CULINÁRIA COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PRIMEIRA INFÂNCIA

Ana Nathália Oliveira Rodrigues e Ehrika Vanessa Almeida de Menezes

INTRODUÇÃO: A Educação Alimentar e Nutricional no Brasil é reconhecida como forma de ação estratégica para o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada. É um procedimento realizado pelo nutricionista por meio de diferentes métodos educacionais, que buscam auxiliar na adoção de hábitos de vida saudáveis com foco em alterações no comportamento alimentar e na ampliação dos conhecimentos da população relacionados a nutrição, a fim de prevenir doenças e proporcionar bem-estar. **OBJETIVO:** Relatar experiência vivenciada no campo de estágio extracurricular em uma escola particular, localizada em Fortaleza, Ceará. **METODOLOGIA:** Foi utilizado como metodologia, a atividade de planejamento e execução da culinária para o público alvo de crianças com idades entre 1 a 5 anos, regularmente matriculadas em uma escola no período de turno integral. A escola conta com uma nutricionista que realiza atividade educacional e nutricional, onde a culinária é realizada duas vezes ao mês no contraturno. As receitas são selecionadas com ingredientes naturais que apresentam poucas quantidades de gorduras saturadas, gorduras trans, redução do teor de sódio, e aumento no teor de fibras, proporcionando a uma estimulação sensorial de forma agradável a manipulação dos alimentos pelos envolvidos. **RESULTADOS:** As crianças se apresentaram curiosas, principalmente quando se tratam de receitas que possam manipular os alimentos, pois desperta maior interesse, atenção e interação social, sem espaço para dispersão. O profissional fazendo uso de linguagem acessível e de compreensão adequada proporciona um processo de aprendizagem prazerosa e significativa a boa educação alimentar. **CONCLUSÃO:** Percebe-se que a atividade de culinária se apresenta como uma excelente estratégia de Educação Alimentar e Nutricional para crianças de idade entre 1 a 5 anos, devendo ser estimulada no seu cotidiano familiar e escolar.

Palavras-chave: Educação alimentar, primeira infância, culinária, atividade, alimentos.

Referências Bibliográficas:

BECK, Bianca D.; MIRANDA, Renata Costa D.; VENTURI, Ivonilce. Avaliação nutricional . Porto Alegre. Grupo A, 2018. 9788595027817. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027817/>. Acesso em: 05 set. 2021.

VENTURI, Ivonilce; SANT'ANNA, Lina C.; MUTTONI, Sandra M P. Terapia Nutricional Infantil . Porto Alegre. Grupo A, 2021. 9786556901695. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556901695/>. Acesso em: 05 set. 2021