

Jogo de tabuleiro nutricional educativo para a promoção da alimentação saudável de crianças

Eduarda Campos Oliveira
Letícia Chamun Fernandes
Roberta Dalle Molle

Resumo: Introdução: A forma como os alimentos são apresentados e ofertados à criança, proporcionando um processo de aprendizagem sobre alimentação e nutrição, é um dos fatores determinantes das escolhas e hábitos alimentares ao longo da vida. Portanto, quando a educação nutricional envolve crianças, acredita-se que apresentar os alimentos por meio de informações simples e diretas e deixar a criança, conforme sua idade, ter autonomia para que ela faça suas próprias escolhas proporciona um processo de aprendizagem adequado para o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Objetivo: Relatar como foi pensado e desenvolvido o jogo de tabuleiro nutricional para crianças. Metodologia: Relato de experiência sobre a construção e a aplicação do jogo de tabuleiro nutricional. O jogo foi desenvolvido como uma atividade da disciplina de Fundamentos de Nutrição e Dietética do curso de Nutrição e sua aplicação será realizada na Semana da Alimentação do RS, que acontecerá no Parque da Redenção em outubro de 2019. Resultados e conclusão: O jogo foi desenvolvido com o objetivo de disseminar informações científicas de forma interativa, criativa e de fácil entendimento, visto que o público alvo eram crianças. Então, o grupo pesquisou artigos que avaliaram o consumo alimentar de pré-escolares e, a partir dessa pesquisa, selecionou alimentos saudáveis (in natura e minimamente processados) e alimentos de baixa qualidade nutricional (processados e ultraprocessados) dos diferentes grupos alimentares para montar o jogo. As imagens dos alimentos foram organizadas na forma de um caminho e abaixo da imagem de cada alimento foi feita uma descrição de fácil entendimento sobre o mesmo. O “caminho dos alimentos” surgiu da ideia de ilustrar, de uma forma fácil e lúdica, o caminho da vida através das escolhas alimentares, representando que as escolhas possuem determinadas consequências, que no jogo são representadas por avançar ou voltar as “casas” no tabuleiro. O jogo de tabuleiro nutricional foi construído de forma que a atividade seja interativa, ou seja, precisa de no mínimo dois participantes, que disputarão a chegada ao final do caminho, além de envolver a premiação com alimentos. Por exemplo, na “casa” onde aparece a imagem de uma caixa surpresa, o participante coloca sua mão em uma caixa onde encontrará frutas de diferentes tamanhos e texturas, incentivando o desenvolvimento do tato, a curiosidade e o imaginário da criança perante esse tipo de alimento. Acredita-se que através dessa brincadeira, pode-se instigar a curiosidade, vontade e autonomia das crianças para tomarem decisões sobre determinados alimentos que a ajudarão a ter uma alimentação saudável. Até o momento, foi desenvolvido o jogo de tabuleiro e o mesmo já foi testado em sala de aula com a participação de colegas. Futuramente, o jogo será

proposto como uma ação do curso de nutrição na Semana da Alimentação do RS, quando poderá ser aplicado em grupos de crianças como uma ação de educação nutricional.

Palavras-chave: Educação nutricional; Criança; Nutrição.