

ID: 475

Do trigo à mesa: mãos na massa na educação alimentar e nutricional com crianças

Kayllane Cristina Cordeiro Gonçalves¹, Débora Helena Nascimento Ramos¹, Natália Danielle das Neves Silva¹, Lorrane Laredo Saldanha¹, Anna Luisa da Silva Souza¹, Leticia Passos Ferreira¹, Maria de Lourdes dos Santos Oliveira¹, Stefane Carvalho de Oliveira¹, Maria Eduarda Veloso Lima¹, Laisy da Cruz Corrêa¹, Luísa Margareth Carneiro da Silva¹

¹Universidade Federal do Pará.

Introdução: A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia de promoção da alimentação saudável desde a infância, sendo as atividades práticas como o preparo de receitas estimulantes de autonomia e aceitação de alimentos. **Objetivos:** Descrever uma ação realizada em dezembro de 2024 no Preventório Santa Terezinha, em Belém, Pará, onde crianças produziram macarrão caseiro, explorando ingredientes naturais e o processo de preparo da massa. A atividade teve como Objetivo promover a educação nutricional de forma interativa, incentivando o contato com os alimentos e hábitos saudáveis. **Relato da Experiência:** A atividade foi realizada em dois dias, nos turnos da manhã e da tarde, com a participação da nutricionista responsável pelo preventório, nutricionistas colaboradoras, discentes de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA) e funcionários do local. As crianças, com idades entre 6 e 9 anos, foram divididas em quatro grupos, cada um supervisionado por um facilitador. Antes de participar da atividade, elas realizaram o processo de higienização das mãos e utilizam toucas e aventais. Durante o preparo do macarrão caseiro, utilizando apenas farinha de trigo e ovos, tiveram a oportunidade de misturar os ingredientes, sovar, abrir e modelar a massa com o auxílio de garfos. A experiência também envolveu estímulos sensoriais, permitindo que as crianças explorem texturas, aromas e sabores. **Resultados:** O envolvimento direto favoreceu a aceitação de ingredientes naturais e despertou maior interesse pelo preparo de alimentos caseiros. A divisão em grupos facilitou a interação e o aprendizado coletivo. As crianças demonstraram grande entusiasmo, muitas relatando nunca terem preparado uma receita do zero. Por fim, a atividade favoreceu o senso de cooperação e o desenvolvimento da autonomia alimentar entre os participantes. **Conclusão:** A experiência mostrou que a culinária é uma abordagem eficaz para a educação alimentar e nutricional infantil, promovendo autonomia alimentar e incentivando hábitos saudáveis. A colaboração entre nutricionistas, estudantes e funcionários foi essencial para o sucesso da atividade. Esse tipo de ação pode ser replicado em outros ambientes, contribuindo para a formação de uma relação positiva com a comida desde a infância, podendo ser um grande instrumento promotor da saúde da criança.

Descritores: educação alimentar e nutricional; culinária; alimentação saudável.



Copyright Gonçalves et al. Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.