

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL “LANCHEIRA FELIZ ”

Adriana de Souza Gomes<sup>1</sup>, Allenanda de Arruda e Silva<sup>1</sup>, Ariely Proença Campos<sup>1</sup>,  
Barbara Grassi Prado<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, <sup>2</sup>Docente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

**Introdução:** Os lanches que as crianças levam em suas lancheiras, estão sendo cada vez inapropriados, com alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcar, podendo assim levar a vários tipos de doenças. **Objetivo:** Apresentar opções mais saudáveis de lanches aos estudantes. **Método:** Realizou-se uma intervenção com uma turma de alunos do ensino fundamental I, de uma escola municipal, com a finalidade de apresentar opções de lancheiras saudáveis e, para tal, elaborou-se duas caixas, uma representando a lancheira saudável e a outra, não saudável. Os alunos tinham que colocar os alimentos na caixa que julgavam adequada, para posterior explicação do valor nutricional dos alimentos. Ainda, foram entregues sanduíches naturais para degustação e um folder aos pais. **Resultados:** A participação na atividade foi ativa e satisfatória, demonstrando maior conhecimento dos alunos, após a atividade. Quanto ao sanduíche, apenas um aluno não comeu, pois queria comprar lanche na cantina, mas o restante comeu e relatou adorar a preparação, que incluía um lanche com pão integral, frango e hortaliças. **Conclusão:** Ações de educação alimentar e nutricional podem causar mudanças nos hábitos alimentares desde a infância e esta intervenção teve boa aceitação, a maior parte dos alunos provou o sanduíche e quem estava com receio de comer por que nunca havia consumido um lanche natural pediu até para repetir. Assim, nota-se que muitos não comem esse tipo de alimento por falta de informação ou porque os pais não têm o costume de comer alimentos mais saudáveis, e por isso não incentivam seus filhos, que acabam comendo alimentos que prejudicam a saúde.

**PALAVRAS CHAVES:** educação alimentar e nutricional; escolares; hábitos alimentares.