

BINGO EDUCATIVO PARA PROMOÇÃO DE CONHECIMENTO E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS ENTRE CRIANÇAS

Leticia de Almeida Rodrigues, Aluno de graduação
Carla Pohl Sehn, Docente

E-mail: leticiadar.aluno@unipampa.edu.br

O jogo de Bingo pode ser uma ferramenta interessante para estimular a imaginação, raciocínio lógico, colaborando com a organização do pensamento, atenção e concentração dos alunos. Associado a isso, uma alimentação adequada e saudável é importante para fornecer os nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente. Deste modo, práticas pedagógicas que buscam incentivar uma alimentação saudável na infância auxiliam de forma significativa o desenvolvimento intelectual, quanto o estado nutricional das crianças. Para um desenvolvimento saudável, a alimentação deve ser diversificada e composta por frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras, proporcionando os nutrientes necessários. Com isso, buscamos associar o jogo de bingo a uma atividade de alimentação saudável como uma ferramenta lúdica simultânea de aprendizado e diversão. O objetivo da atividade foi propiciar conhecimento sobre frutas, verduras e legumes, seus nutrientes e benefícios, e a interação das crianças utilizando o jogo de bingo. A atividade foi realizada com crianças de 7 a 14 anos de idade, participantes de um projeto de cunho social que executado no contraturno escolar, em um bairro do município de Itaqui/RS. O bingo foi estruturado em cartelas contendo 6 imagens de frutas, verduras e/ou legumes, distribuídas, uma para cada criança. Antes de iniciar o jogo foram apresentados todos os alimentos, os nutrientes presentes e seus benefícios, destacando a importância na fase da infância e adolescência. As frutas, verduras e legumes escolhidos para o jogo foram: laranja, mamão, maçã, morango, abacate, banana, abacaxi, pêra, brócolis, alface, rúcula, couve, cenoura, beterraba, pepino, couve flor, berinjela. A cada rodada, foi sorteado um alimento, porém, as crianças deveriam adivinhar qual alimento era de acordo com as características descritas (nutrientes e benefícios do alimento). Caso não soubessem ou indicassem o alimento não correspondente à característica, o mesmo era revelado e a cartela era marcada. O vencedor de cada rodada era aquele que conseguisse marcar os seis alimentos e falasse primeiro a palavra "bingo!", nos mesmos moldes que ocorre no jogo de bingo convencional. Ao término da atividade, foram realizadas 5 perguntas relacionadas às informações apresentadas durante o jogo e uma sexta pergunta sobre a intenção de aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes. Para finalizar, foi aplicado uma escala hedônica facial de 4 pontos para avaliar a satisfação das crianças com o jogo, em que a imagem 1 correspondia a opção "não gostei", enquanto a imagem 4 "gostei muito". No total, 15 crianças participaram da atividade e foram realizadas 3 rodadas do bingo. As perguntas foram: "qual o

alimento ajuda na prevenção de cáries e contém vitaminas do complexo B e C", "qual fruta, verdura ou legume ajuda no funcionamento do intestino", "qual alimento contém vitaminas que auxiliam na concentração e memória", "qual dos alimentos contém ômega 3 e é bom para a memória" e por fim, "qual alimento auxilia na prevenção de câibras". As duas primeiras questões foram as que obtiveram o maior percentual de acertos (80%), enquanto a última pergunta foi a com menor percentual (26,6%). Por intermédio dessas questões foi possível perceber o nível de atenção à explicação inicial sobre os alimentos, os nutrientes presentes e seus benefícios, ao passo que conseguiram assimilar as informações durante o jogo. Além disso, 12 crianças responderam que, após o jogo, pretendem consumir mais frutas, verduras e/ou legumes de modo geral, o que pode estar relacionado ao grau de satisfação apresentado com a atividade, 93,33%. Podemos concluir que o jogo de Bingo provou ser uma ferramenta eficaz para ensinar sobre alimentação saudável de forma divertida. Além de ajudar as crianças a aprenderem sobre frutas, verduras e seus nutrientes, também gerou alto nível de satisfação e interesse em consumir mais alimentos saudáveis. O método lúdico facilitou a assimilação das informações e incentivou hábitos alimentares positivos, demonstrando que estratégias interativas podem ser valiosas na educação nutricional infantil.

Palavras-chave: Nutrientes, alimentação infantil, brincadeira

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com o apoio de:
Universidade Federal do Pampa.

Associação Comunitária do Bairro das Cafifas (Acobafi) e Projeto ArBra no Bairro