

## Conheça as brincadeiras que incentivam a alimentação saudável

Aqui você encontra várias dicas para as crianças aprenderem brincando



Tempo de Leitura: 4 minuto(s) | Data: 27/04/2022

---

Brincar não é apenas um momento de diversão. É também uma oportunidade para que a criança aprenda sobre o mundo que a cerca. Desde muito cedo, a criatividade e a imaginação fazem parte do universo infantil, ajudando a aguçar os sentidos e a explorar formas, cores, aromas e sabores.

Muitos educadores e pedagogos afirmam que as brincadeiras são mais importantes do que os brinquedos em si. Crianças adoram explorar objetos e ressignificá-los e de repente, elas transformam caixas de papelão, rolos de papel e embalagens descartadas em carros de corrida, naves interplanetárias e personagens de histórias superdivertidas.

### Então que tal brincar com os alimentos?

A hora de comer proporciona um território rico de possibilidades de aprendizagem. Os alimentos, em sua diversidade de categorias, oferecem uma ótima oportunidade para uma educação alimentar que crie hábitos mais saudáveis. Pensando nisso, selecionamos algumas das brincadeiras para você se divertir e ensinar um pouco mais sobre os alimentos para a criançada.

A receita é simples: aprender brincando rende uma porção de sorrisos!

## Teatro dos alimentos

Um faz-de-conta que ajuda as crianças a identificar os alimentos e a conhecer as variedades de frutas e legumes.

Você vai precisar de:

- Fantoches em EVA no formato das personagens;
- Papel A4 com as mesmas personagens desenhadas;
- Lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas.

A ideia é criar histórias em que os protagonistas são os alimentos. Ou seja, as estrelas da companhia estão na geladeira, na fruteira ou na prateleira da cozinha. Não tem regra: pode usar a imaginação à vontade!

Durante a brincadeira, vá mostrando às crianças o que mais caracteriza os alimentos: a cor, o sabor, a forma e a textura, por exemplo. Outra ideia legal é dar nomes engraçados às personagens. Seu Cenoura, Tio Mate, Banana Ana, Anja Laranja e por aí vai... Explore a criatividade dos pequenos - eles vão adorar!

Ao fim da história, distribua os desenhos com as personagens e convide as crianças para pintá-los. Essa é uma ótima atividade para estimular a interação delas com as frutas e os legumes.

### O que é, o que é?

A clássica brincadeira de adivinhação com os olhos vendados, mas, usando alimentos saudáveis e aguçando os sentidos do tato e do olfato.

Você vai precisar de:

- Um pedaço de pano de cor escura para vender os olhos;
- Alimentos como frutas, legumes e verduras.

Primeiro, monte dois times. Não esqueça de criar nomes divertidos para as equipes. Escolha uma criança e coloque a venda nos olhos dela. Entregue em mãos um alimento e faça a pergunta: adivinha o que é? Pode tocar e cheirar, mas não vale morder! Se a criança acertar a resposta, o time dela ganha um ponto. Em seguida, escolha alguém do outro grupo para participar. O jogo continua até que todo mundo tenha brincado pelo menos uma vez. Vence o time que acertar o maior número de alimentos!

Dicas do que usar? Banana, pepino, maçã, berinjela, mamão, quiabo, laranja, cenoura, uva, chuchu, beterraba e limão, por exemplo. Essa atividade examina a capacidade da criança de reconhecer e dizer o nome de cada alimento. Ao fim, você pode avaliar o nível de compreensão em relação ao tema e, se for necessário, aplicar outras brincadeiras para aumentar o repertório nutricional.

### Suco maluco

Vamos ver - ou melhor, provar - um suco bem maluco?

Você vai precisar de:

- Um cronômetro;
- Frutas, verduras e legumes;
- Copos;
- Liquidificador.

Dê um minuto para que cada criança escolha três ou mais alimentos da sua geladeira, ou fruteira. Para começar a contar o tempo, diga bem alto: hora do suco maluco! A ideia é deixar que elas façam suas escolhas sem julgamento e que participem ativamente na hora de fazer o seu próprio suco. Incentive as crianças a serem criativas nas suas combinações, mesmo que o resultado não seja lá uma delícia, o que vale mesmo é a proximidade com os alimentos. Por isso, durante a brincadeira, fale sobre a higienização das frutas antes do preparo, além da importância de consumir sucos naturais de frutas e verduras, explicando a função delas, como:

- A laranja é rica em vitamina C, um nutriente essencial ao organismo. Sem ela, os ossos e as gengivas podem ficar mais fracos. Possui uma grande quantidade de fibras que podem ajudar no bom funcionamento do intestino.

- A cenoura tem grandes quantidades de vitaminas C, K e A, que são importantes para proteger a visão. Sem elas, a pele pode ficar ressecada.

Juntos, vocês ainda podem enfeitar os copos com gelo, rodela de limão ou de laranja e canudos coloridos feitos de papel.

### **Jogo da Memória**

Você lembra o que comeu ontem? Sua memória anda boa? Então, vamos testar!

Você vai precisar de:

- Tesoura sem ponta;
- Lápis ou caneta;
- Jornais e revistas;
- Folhas de papel em branco.

Peça às crianças para recortar fotos de frutas, verduras e legumes em revistas ou jornais, mantendo sempre um padrão quadrado. Para cada imagem recortada, faça um papel nas mesmas medidas e escreva o nome correspondente à figura. A brincadeira aqui é tentar encontrar o maior número de pares, virando dois quadrados por jogada! Acertando, joga-se novamente. Errando, é a vez de outro jogador.