

## **Hábitos alimentares saudáveis na primeira infância**

Júlia Nunes Fromming<sup>1</sup>, Viviane Iara Heckler<sup>2</sup>, Fernanda Arboite Oliveira<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Osório.  
Osório, RS

Entende-se por hábito tudo aquilo que, uma vez ensinado, passa a ser repetido com uma frequência constante e natural, como parte da rotina do indivíduo. Nesse sentido, a formação do hábito alimentar da criança pequena recebe grande influência inicial dos familiares mais próximos (mãe, pais, avós, etc.). Em geral, esses são os responsáveis diretos pela escolha alimentar, ou seja, pela aquisição, pelo preparo e pela oferta dos alimentos para as crianças. O projeto de extensão PãoConverso está ligado ao programa Primeira Infância Melhor (PIM), que tem como objetivo apoiar as famílias, a partir de sua cultura e experiências, na promoção do desenvolvimento integral das crianças, desde a gestação até os três anos de idade. Com isso, criamos oficinas nas quais preparamos receitas saudáveis, testadas de antemão, com uma abordagem criativa, fazendo com que as crianças, além de comer, criem uma relação positiva com o alimento, mostrando para as mães e avós participantes que existem, sim, maneiras simples e criativas de fazer alimentos saudáveis. Até o presente momento, foram realizadas três oficinas, que contaram com a participação de nove mães. Em ambas as oficinas, seguiu-se o roteiro apresentado no início do projeto, segundo o qual foram propostas receitas como pães coloridos com vegetais, bolo sem açúcar e biscoitos de moranga onde as crianças puderam colocar a mão na massa. Durante o tempo de fermentação e forneamento dessas receitas, as mães trataram de assuntos tais como dificuldades da maternidade solo, desmame e introdução alimentar, proporcionando, assim, um lugar de trocas de experiências e escuta qualificada. Durante esse tempo, as crianças ficaram em uma sala próxima, sendo cuidadas pelas visitadoras do programa PIM e bolsistas do projeto. Ao final da oficina, as crianças provaram as receitas e aprovaram. Ao longo do projeto, tivemos a experiência de ver a importância de apresentar os alimentos às crianças de forma criativa, fazendo com que seja uma experiência positiva, e mostrar para as mães como pode ser simples ter uma vida mais saudável com a sua família.

**Palavras-chave:** Panificação, alimentação saudável, PIM

**Trabalho executado no:** Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).