

Alimentos x Sentidos



Os alunos do turno integral, do ANCHIETINHA-Itaigara, participaram de uma atividade bem gostosa com Tatiana Medeiros, a nutricionista da cantina e refeitório. O desafio era reconhecer os alimentos utilizando os sentidos. Na verdade, os alunos poderiam utilizar apenas um, entre quatro sentidos (visão, tato, olfato ou paladar).

Um aluno de cada vez sorteava qual sentido iria utilizar. Tatiana, então, pegava um alimento de dentro da caixa do sentido correspondente e apresentava ao aluno. Com a visão, as crianças deveriam acertar alimentos como beterraba, chuchu e pepino. Para o tato, a adivinha incluía tomate, alface, banana e maçã. O nariz deveria estar bem treinado para reconhecer hortelã e café. E, no paladar, os alunos provaram melão, pera e suco de cajá.

Desde a expectativa com o sorteio, o contato com o alimento, até a hora de adivinhar, foi uma animação só. Priorizamos frutas e verduras, apresentando novos alimentos de uma maneira lúdica. Dessa forma, ressaltamos a importância de uma alimentação variada e a necessidade de experimentar novos sabores. Foi estimulado que, durante o almoço, os alunos prestem mais atenção nas saladas e variem os sucos e frutas da sobremesa. Muitas crianças descobriram que gostavam de frutas que nunca tinham provado. A visão também foi surpreendente. Os alunos acharam que seria o mais fácil, por não precisar vendar os olhos, mas se depararam com legumes inusitados, que lhes eram desconhecidos. Mas ao final da atividade, tudo foi ficando mais familiar e com um gostinho de quero mais!

