**NUTRIMIGO: LANCHEIRINHA CRIATIVA**

**RESUMO:**

**Este trabalho foi desenvolvido na Escola UNIPAMPA, no município de Itaqui/RS, com estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental - Anos Finais, e se justifica por ser uma proposta que motivou os envolvidos a (re)criarem lancheiras nutritivas e saudáveis de modo criativo. Teve como objetivo compreender como os estudantes podem ser estimulados a terem uma alimentação mais equilibrada e afetiva por meio de lancheirinhas criativas. Primeiramente, foram compartilhados com os estudantes as seguintes três dicas de alimentos fontes para a composição de uma lancheira nutritiva: de proteínas, como leite, iogurtes, recheios para sanduíches, queijo, ovos, oleaginosas (como amendoins, castanhas, amêndoas, entre outras); vitaminas, minerais e fibras, como as frutas em geral, os sucos naturais, e os vegetais cozidos ou crus variados (como tomate cereja, cenoura, entre outros); e os carboidratos, como bolos em geral, pães, biscoitos salgados ou doces, pasteizinhos assados, pão de queijo, biscoitos de arroz, entre outros. Após, apresentamos algumas possibilidades de decoração destes alimentos, por meio de acessórios, tais como: forminhas e guardanapos de papel coloridos; forminhas de silicone; garfinhos e palitinhos decorativos de temas diversos (como de animais; olhinhos para carinhas); lancheirinhas coloridas para colocar os lanches; e *post-its* para a criação de frases motivacionais. Neste momento, apresentou-se a questão de relacionarmos o alimento com mensagens positivas e de otimismo, trabalhando-se a afetividade e o bem-estar que o lanche pode nos proporcionar. E, posteriormente, realizou-se um desafio para a turma, que foi: “monte a sua lancheira criativa e apresente à turma”. Neste desafio, a turma foi separada em 5 grupos, dos quais tiveram que criar lanches criativos, contendo, ao menos, uma proteína, uma vitamina e um carboidrato, e uma mensagem motivacional. Para isso, foram disponibilizados aos grupos lancheiras, alimentos, acessórios e *post-its* para a elaboração das mensagens. Terminadas as criações de suas lancheiras criativas, cada grupo apresentou seus lanches e suas mensagens. Depois a turma foi convidada a compartilhar as suas percepções sobre o que essas recriações de lancheiras criativas lhes provocaram de reflexões, que foram as seguintes: de que as três dicas foram importantes para que se lembrem de acrescentar no lanche ao menos, uma vitamina, uma proteína e um carboidrato; de que as apresentações criativas lhes trouxeram mais vontade de comer mais frutas e legumes, que muitas vezes não são muito atrativos; e que as mensagens lhes trouxeram momentos de reflexão e de forças para o seu dia a dia. Com este trabalho, os estudantes tiveram a oportunidade de refletir sobre sua alimentação e de relacioná-la não só ao bem-estar físico, como também ao emocional, valorizando-se sua criatividade, seus gostos e diversos paladares em prol de uma alimentação mais equilibrada, nutritiva e saudável.**