



## A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA

## FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION FOR CHILDREN AS A STRATEGY TO PROMOTE HEALTH IN SCHOOL

Nathana Raissa Garcia<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-1677-8717>

Jaciara Reis Nogueira<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6069-8071>

Livia Nogueira<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-4521-6596>

**Resumo:** A realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional deve ser um processo permanente em todas as fases do ciclo da vida. Na infância, a escola é um espaço privilegiado de discussão, reflexão e prática para a formação dos hábitos alimentares saudáveis. Realizou-se em uma escola privada da cidade de Fortaleza, estado do Ceará, o Projeto de Educação Nutricional Minha Lancheira Saudável com o objetivo de desenvolver atividades lúdicas para aumentar o consumo de alimentos saudáveis e diminuir o consumo de alimentos industrializados. Foram realizados três encontros com alunos entre 7 e 10 anos de idade, que estudam em tempo integral. As atividades desenvolvidas promoveram a integração e a troca de experiências e saberes entre os participantes. Como resultado, percebeu-se que os estudantes entenderam por quais razões os alimentos que devem ou não devem ser consumidos com frequência e a importância das escolhas

<sup>1</sup> Nutricionista. Graduada no centro universitário Fanor wyden. [nathanarayssa\\_@hotmail.com](mailto:nathanarayssa_@hotmail.com)

<sup>2</sup> Nutricionista. Doutora em Desenvolvimento Rural Sustentável pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná. (UNIOESTE). Doutoranda em Zootecnia pela Unioeste. Especialista em Segurança Alimentar e Nutricional pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP) Atualmente é nutricionista responsável técnica concursada da Prefeitura de Marechal Cândido Rondon-PR. Vice-Presidente da Associação de Nutrição do Oeste e Sudoeste do Paraná - ANUOSPr. Coordenadora da Comissão Regional de Segurança Alimentar e Nutricional- CORESAN. Integrante do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional do Paraná (CONSEA-PR), do Conselho Estadual de Alimentação Escolar (CEAE\_PR), dos Conselhos Municipais de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional de Marechal Cândido Rondon-PR Membro da International Research Network In Resilience Climate Development - RIIPEDRC- Rede Resiliência Climática e da Rede de Alimentação Escolar Orgânica. Participa de um Projeto de Extensão na produção de um vídeo-documentário sobre a Agroecologia no oeste do Paraná, Brasil. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição e Sustentabilidade, Nutrição em Saúde Pública, Políticas Públicas de Alimentação e Nutrição, Segurança Alimentar e Nutricional e Educação Alimentar e Nutricional e Desenvolvimento sustentável. [jaciarareis@hotmail.com](mailto:jaciarareis@hotmail.com)

<sup>3</sup> Nutricionista clínica. Nutricionista estagiária na universidade no instituto de saúde pública da universidade do Porto em Portugal. Atualmente presta atendimento nutricional materno infantil on-line. [nutricionistalivianogueira@gmail.com](mailto:nutricionistalivianogueira@gmail.com)





dos alimentos para a saúde. Ao final do projeto, concluiu-se que o ambiente escolar é favorável a prática da educação nutricional para a formação dos hábitos e comportamentos alimentares, sendo uma ferramenta determinante na construção e na conscientização do consumo saudável de alimentos, bem como na valorização da alimentação no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Direito Humano a Alimentação Adequada. Alimentação Escolar Saudável. Alimentação Infantil.

**Abstract:** The implementation of Food and Nutrition Education actions must be a permanent process in all phases of the life cycle. In childhood, the school is a privileged space for discussion, reflection and practice for the formation of healthy eating habits. The Minha Lancheira Saudável Nutritional Education Project was carried out in a private school in the city of Fortaleza, state of Ceará, with the objective of developing recreational activities to increase the consumption of healthy foods and decrease the consumption of processed foods. Three meetings were held with students between 7 and 10 years old, who study full time. The activities developed promoted the integration and the exchange of experiences and knowledge among the participants. As a result, it was realized that students understood for what reasons the foods that should or should not be consumed frequently and the importance of food choices for health. At the end of the project, it was concluded that the school environment is favorable to the practice of nutritional education for the formation of eating habits and behaviors, being a determining tool in the construction and awareness of healthy food consumption, as well as in the valorization of food in the school environment.

**Keywords:** Human Right to Adequate Food. Healthy School Meals. Infant Feeding.

## INTRODUÇÃO

Hoje a sociedade brasileira experimenta além da desnutrição e fome, problemas relacionados à obesidade. Essa análise representa uma fase de transição nutricional, ou seja, estão ocorrendo mudanças nos padrões alimentares em consequência das modificações em suas dietas resultantes das mudanças socioeconômicas e influência da mídia. A transição nutricional é definida de um modo geral como uma passagem da desnutrição para a obesidade. Vem se observando um aumento marcante na prevalência desse último agravo nos diferentes subgrupos populacionais em quase todos os países da América Latina (FELISBINO-MENDES; CAMPOS; LANA, 2010).

Na população pediátrica, a transição nutricional pode ser observada em fases diferentes em duas regiões brasileiras: no Norte e Nordeste, encontra-se no estágio inicial, com influência da redução da baixa estatura e aumento da obesidade em lactantes devido ao desmame precoce e erros na introdução alimentar desses indivíduos e no Sul e Sudeste, a transição nutricional já se apresenta em um estágio mais avançado (RINALDI *et al.* 2008).





Esses resultados foram apresentados em Pesquisas Nacionais como a Pesquisa Nacional sobre Demografia e Saúde (PNDS), que registrou uma prevalência de sobrepeso de 6,6% em crianças de até cinco anos de idade (BRASIL, 2009). Resultado reforçado pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) que mostrou uma variação na prevalência de excesso de peso de 25% a 40% em crianças entre cinco e nove anos de idade. Isso se deve aos padrões alimentares caracterizados pela substituição cada vez maior da alimentação tradicional por alimentos altamente processados e prontos para o consumo (BRASIL, 2011).

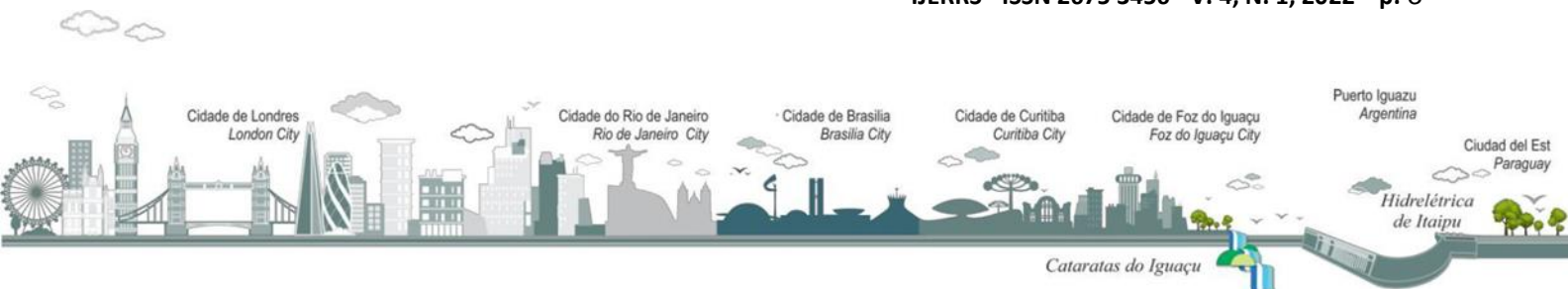
Neste cenário epidemiológico, destaca-se que a obesidade por ser uma doença multifatorial, envolve aspectos ambientais em sua etiologia, entre eles, o modo de viver da sociedade moderna que tem um padrão alimentar inadequado aliado ao sedentarismo, o que é desfavorável à saúde da população.

Assim, considerando os aspectos ambientais e comportamentais, é inevitável não pensar em como as crianças estão sendo afetadas pelos comportamentos e escolhas inadequadas, em ambientes que propiciam o aumento de peso e a obesidade.

Levando em consideração que o desenvolvimento saudável da criança e do adolescente necessita, de uma alimentação que supra sua energia, e nutrientes que sejam suficientes para o seu desenvolvimento físico, social e cognitivo. Crianças e adolescentes que não se alimentam de forma adequada possuem um risco elevado de apresentar um retardo no crescimento, baixo rendimento escolar, dificuldade de envolvimento social, anemia por deficiência de ferro e aumento das chances de desenvolver doenças crônicas como câncer, doenças cardiovasculares, osteoporose, obesidade, hipertensão e diabetes na idade adulta (SONATI, 2009).

Nesse contexto, a escola é considerada um espaço bastante importante para a formação dos hábitos alimentares saudáveis. As crianças que frequentam a escola consomem lanches trazidos de casa ou consomem lanches comprados na cantina escolar. A análise desses lanches e a educação nutricional são essenciais para o planejamento de estratégias que visem melhorar a qualidade nutricional dessas crianças (MATUK *et al.* 2011).

Durante a fase escolar, que corresponde a faixa dos 7 aos 10 anos de idade, a criança demonstra ter melhor aceitação por alimentos mais variados. Nessa fase, o sistema digestório e a capacidade gástrica estão mais desenvolvidos e é similar à de um adulto.





Essas crianças apresentam uma maior atividade física, e com isso uma demanda energética maior. Porém, também é nessa fase que a criança pode demonstrar um comportamento sedentário, como passar grande parte do seu tempo livre na frente do computador, televisão ou jogando videogame (ARAÚJO; OLIVEIRA, 2011).

Assim, é imprescindível que sejam realizados Projetos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na escola, como uma estratégia para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e para promoção da alimentação adequada e saudável. Diante disso, realizou-se um projeto com o objetivo de promoção da saúde através do incentivo ao aumento do consumo de alimentos saudáveis e redução do consumo de alimentos industrializados com a realização de atividades lúdicas em uma escola privada de Fortaleza, Ceará.

Vale ressaltar que todas as iniciativas que são voltadas ao apoio e formação em EAN tem muita relevância, pois segundo o Ministério da Saúde, a má alimentação lidera o ranking dos fatores de risco relacionados à carga global de doenças no mundo (BRASIL, 2020). Portanto, faz-se necessário que esses Projetos e ações sejam apoiados e instrumentalizados para que assumam um caráter inovador, participativo e lúdico, com resultados cada vez mais eficazes e duradouros.

## METODOLOGIA

Foi realizado o Projeto Minha lancheira Saudável em uma escola privada da cidade de Fortaleza, Ceará. A Escola é localizada em uma zona nobre da cidade, e possui uma excelente estrutura pedagógica e estrutural. A atividade minha lancheira saudável foi realizada com os dez alunos de 7 a 10 anos de idade, que cursavam o ensino integral. O Projeto foi realizado em três encontros durante o ano de 2016, conforme demonstrado no Quadro 1.





Quadro 1 - Resumo do Plano de aula com as atividades desenvolvidas no Projeto Minha Lancheira Saudável

Atividade 1 – Diagnóstica	
Conhecendo o Hábito alimentar	<p>Objetivo: Conhecer o hábito alimentar das crianças, e se elas sabem identificar alimentos saudável e não saudáveis.</p> <p>Duração: 40 min.</p> <p>Público-alvo: Alunos em idade escolar</p> <p>Conteúdo programático: Questionário de frequência alimentar (QFA) tendo como foco conhecer o consumo de alimentos industrializados e frutas e verduras.</p> <p>Desenvolvimento: Primeiro foi explicado para as crianças o que é o hábito alimentar e como ele é importante para o crescimento de forma saudável. Depois respondemos juntos um questionário de frequência alimentar. Em seguida perguntamos para as crianças se elas sabiam o que eram alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis, depois foi disponibilizado uma folha contendo imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis para o lanche escolar onde eles pintaram os alimentos saudáveis de verde e não saudáveis de vermelho. No final as facilitadoras perguntaram para os alunos se os coleguinhos tinham pintados os desenhos com as cores corretas, gerando assim uma discussão em torno da alimentação saudável.</p> <p>Recursos didáticos: Folha de papel contendo o Questionário impresso. Folha de papel contendo imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis para serem pintados, lápis de cor.</p> <p>Avaliação: Foi explicado o que é o hábito alimentar e como ele é importante, explicamos o que era o QFA, avaliamos se os alunos compreenderam através das respostas sobre os alimentos saudáveis e não saudáveis.</p> <p>Bibliografia: Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde (BRASIL, 2008).</p>
Encontros 2 e 3	
Minha Lancheira Saudável	<p>Objetivo: Estimular o consumo de alimentos saudáveis e diminuir o consumo de industrializados na merenda escolar.</p> <p>Duração: 40 min.</p> <p>Público-alvo: Alunos em idade escolar</p> <p>Conteúdo programático: No segundo encontro foi planejado a explicação sobre a pirâmide alimentar e relacionamento dos alimentos com a merenda escolar a fim de torná-la mais saudável.</p> <p>Desenvolvimento: Foi mostrada a pirâmide alimentar para as crianças ressaltando a importância dos alimentos de cada grupo (energéticos, construtores, reguladores e os energéticos extras), abordando a frequência de consumo, bem como as necessidades funcionais e a importância desses alimentos para o lanche escolar de forma breve, clara e objetiva.</p> <p>Recursos didáticos: Pirâmide Alimentar feita em cartolina, imagens de alimentos colados em e.v.a, sacolas de papel, alimentos diversos (industrializados e não industrializados)</p> <p>Avaliação: Durante o diálogo e pelo resultado das lancheiras montadas avaliamos se os alunos compreenderam.</p>

Fonte: Brasil, 2018.





## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a realização da avaliação do consumo alimentar das crianças, antes da realização da atividade foi falado para as crianças sobre o hábito alimentar e como o lanche escolar é importante para desenvolver hábitos alimentares. Após essa explicação foram realizadas as atividades de preenchimento do questionário de frequência alimentar (QFA) e a atividade de pintura. Podemos perceber no final da atividade que os alunos não tiveram dificuldades em preencher o QFA e não tiveram dúvidas durante a pintura dos alimentos. Ficando assim as respostas dentro do esperado e participação efetiva das crianças. Durante a atividade do segundo encontro, denominada “Conhecendo a pirâmide alimentar”, primeiramente foi questionado sobre o conhecimento que tinham da pirâmide alimentar, sendo que a grande maioria desconhecia e isso gerou um interesse pela explicação.

Em seguida deu-se início a explicação dos grupos de alimentos que ficam divididos na pirâmide, com uma linguagem simples e de forma lúdica, ressaltando os alimentos energéticos, construtores e reguladores. Ainda durante a explicação, foram realizadas perguntas sobre o consumo deles de acordo com a pirâmide alimentar para perceber a compreensão deles sobre os alimentos ingeridos e a função que eles desempenham no organismo. Essa atividade foi bem proveitosa, houve bastante interação por parte dos estudantes e percebeu-se que eles tinham uma boa noção de alimentos saudáveis e não saudáveis.

Ao apresentar a pirâmide percebemos que a sensibilização já estava presente e isso facilitou a execução da atividade de montar uma lancheira saudável e de uma lancheira não saudável. Estas contaram com a participação efetiva e a interação de todos os alunos.

Ao final da explicação pudemos perceber que os alunos se identificaram e apresentaram uma ótima fixação do conteúdo ao pedirmos para separar os alimentos de acordo com os grupos da pirâmide.

Para o terceiro encontro, desenvolveu-se a dinâmica da Lancheira saudável e não saudável. Após as explicações sobre alimentação saudável e sua importância para a promoção da saúde, foi realizada uma dinâmica onde os alunos teriam que montar uma lancheira. Um grupo ficou com a montagem da lancheira não saudável e outro grupo com a





lancheira saudável. A atividade foi bem proveitosa e interativa, percebendo-se que os estudantes entenderam sobre os alimentos que devem e não devem ser consumidos. Todos participaram e interagiram entre si e com as facilitadoras tornando a atividade dinâmica. Os alunos e os professores foram bastante receptivos e participativos com a atividade que foi proposta para eles.

Ao final do projeto, concluiu-se que a experiência foi muito positiva, através da atuação prática em educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. Pode-se perceber o quanto este ambiente é favorável na formação dos hábitos e comportamentos alimentares.

De fato, o projeto demonstrou que a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar é uma ferramenta como determinante na construção e na conscientização do consumo saudável de alimentos, bem como na valorização da alimentação no ambiente escolar.

## CONCLUSÃO

A educação Alimentar e Nutricional deve promover uma reflexão sobre as práticas alimentares cotidianas com a intenção de promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Ao pensarmos sobre nossa rotina e das pessoas que nos cercam, diríamos que para mudar a alimentação de fato, seria necessário mudar também um pouco a vida de cada um. Então, comer saudável começa por saber o que comer, mas não se restringe a isso. É preciso ações permanentes, continuadas respeitando o processo educativo que acontece e dá resultados em tempos diferentes para cada indivíduo, lembrando que é fundamental que se inicie na infância. Assim, formaremos uma população que entenderá a importância da alimentação e todos os aspectos envolvidos para que ela aconteça.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A.F.C.; OLIVEIRA, M.G.O.A. **Nutrição em pediatria: Recomendações Nutricionais**. In: VASCONCELOS, M.J.O.B.; BARBOSA, J.M.; PINTO, I.C.S.P.; LIMA, T.M.; ARAÚJO, A.F.C.A. **Nutrição clínica: obstetria e pediatria**. Rio de Janeiro: MedBook, 2011. p. 240-249.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: **Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro: Ministério do Planejamento, 2011.





BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher (PNDS-2006)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Situação alimentar e nutricional no Brasil: excesso de peso e obesidade da população adulta na atenção Primária à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde**. 2008. Disponível em: [http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/protocolo\\_sisvan.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/protocolo_sisvan.pdf). Acesso em: 10 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Promoção da saúde**. 2018. Disponível em: [www.blog.saude.gov.br/promocao-da-saude/50271-saiba-como-preparar-uma-lancheira-saudavel-para-seu-filho](http://www.blog.saude.gov.br/promocao-da-saude/50271-saiba-como-preparar-uma-lancheira-saudavel-para-seu-filho) [http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares\\_cap2.pdf](http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/escolares_cap2.pdf). Acesso em: 10 dez. 2020.

FELISBINO-MENDES, M. S.; CAMPOS, M. D.; LANA, F. C. F. Avaliação do estado nutricional de crianças menores de 10 anos no município de Ferros, Minas Gerais. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 44, n. 2, p. 257-265, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000200003>

MATUK, T. T.; STANCARI, P. C.; BUENO, M. B.; ZACCARELLI, E. M. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 2, p. 157-163, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822011000200005>

RINALDI, A. E. M.; PEREIRA, A. F.; MACEDO, C. S.; MOTA, J. F.; BURINI, R. C. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 26, n. 3, p. 271-277, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822008000300012>

SONATI, J. G. **A Alimentação e a Saúde do Escolar: Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo/SP**. São Paulo: Ipes Editorial, 2008.

