

AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL ¹

**Gisele Penteado Nunes², Sara Luiza Schmidt Pinheiro³, Daniele Nunes da Silva⁴,
Adriane Huth⁵**

¹ Relato de experiência, ação realizada pelo projeto de Extensão Universitária Educação em Saúde, da UNIJUÍ.

² Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). Bolsista PIBEX.

³ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). Bolsista PIBEX.

⁴ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ).

⁵ Nutricionista, Professora da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)

INTRODUÇÃO

Os hábitos de consumo alimentar são adquiridos desde o momento em que o indivíduo inicia sua alimentação até a vida adulta. Muitos desses hábitos, podem ou não serem saudáveis. Diante disso, considerar que os hábitos alimentares de determinada população precisam ser alterados é um grande desafio para as políticas públicas e para a educação em nutrição, dado que envolvem relações entre pessoas e comportamentos humanos (BOOG, 2013).

A família é a primeira instituição que tem ação direta sobre os hábitos do indivíduo, à medida em que se responsabiliza pela compra e preparo de alimentos em casa, transmitindo dessa forma seus hábitos alimentares à criança (GAMBARDELLA, et al., 1999). É com a família que se introduz os primeiros hábitos alimentares, e isso inclui a questão social, cultural, do meio em que está inserido o indivíduo. Com isso, se dá a responsabilidade da família durante a introdução alimentar.

Além da família, a escola e a mídia exercem influência decisiva na formação dos hábitos alimentares e no consumo alimentar de crianças e adolescentes (ZANCUL, M.S, 2004).

Por meio do Projeto de Extensão Educação em Saúde é possível a inserção no ambiente escolar, realizando ações de Educação Alimentar e Nutricional que possibilitem desenvolver conhecimentos sobre a alimentação adequada e saudável, vislumbrando a construção de autonomia para as escolhas alimentares.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência das ações de Educação Alimentar e Nutricional em uma escola de ensino fundamental, realizadas por meio do Projeto de Extensão Educação em Saúde. As atividades realizadas ocorreram no período da tarde, com as crianças do jardim de infância II ao 3º ano do ensino fundamental I, em uma escola na cidade de Ijuí - RS, com a participação de 10 estudantes universitários vinculados ao projeto.

O presente relato de experiência se relaciona com o objetivo de desenvolvimento sustentável (ODS) de número 3 “Boa Saúde e Bem-Estar”, pois esta ação teve como meta a promoção de saúde e qualidade de vida. A revisão bibliográfica complementar se deu através do Portal de Periódicos da CAPES e Scielo, com a busca pelos termos “educação alimentar e nutricional” e “alimentação escolar”.

As ações foram realizadas de forma interativa, com metodologias ativas para incentivar os alunos a interagir de forma autônoma e participativa. Foi utilizado como documento norteador para a atividade o Guia Alimentar para a População Brasileira (MS, 2014).

O Guia Alimentar classifica os alimentos conforme o grau de processamento, categorizando-os em quatro grupos: alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Em relação a esses grupos de alimentos, o Guia faz algumas orientações, como evitar o consumo de produtos ultraprocessados (como refrigerantes, salgadinhos e macarrão instantâneo), tornar alimentos *in natura* e minimamente processados, a base da alimentação, limitar o consumo de alimentos processados (conservas) (BRASIL, 2014).

As ações de Educação Alimentar e Nutricional utilizaram o grau de processamento dos alimentos ilustrados em um modelo de “semáforo”, para que as crianças pudessem identificar as classificações dos alimentos. No semáforo, o vermelho corresponde a evitar os ultraprocessados. Amarelo para ter atenção e não consumir com frequência os processados. Verde sinaliza a regra de ouro do Guia Alimentar para População Brasileira (MS, 2014): fazer dos alimentos *in natura* a base da alimentação.

O modelo de “semáforo” foi utilizado de forma educativa e lúdica, para que as crianças pudessem relacionar os alimentos com o grau de processamento e a simbologia de cores da sinalização. O “semáforo” foi disponibilizado para que ficasse visível no refeitório

da escola, para auxiliar as crianças em suas escolhas alimentares. Para finalizar a dinâmica, foi realizada degustação de frutas e legumes, de forma a incentivar o consumo de alimentos *in natura*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento do Ministério da Saúde (2014) que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, configurando-se em um instrumento de apoio às ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no Sistema Único de Saúde (SUS), e em outros setores (AMBROSI, et al., 2022).

A formação dos hábitos alimentares é influenciada por diversos fatores: fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos. A aquisição dos hábitos ocorre à medida que a criança cresce, até o momento em que ela própria escolherá os alimentos que farão parte da sua dieta (ZANCUL, M.S, 2004). Na infância, um dos maiores influenciadores da alimentação é a família. Porém, a partir do momento em que ela passa a frequentar a escola e a conviver com outras crianças, ela conhecerá outros alimentos, preparações e hábitos (ZANCUL, M.S, 2004).

A escola, local onde muitas pessoas interagem, aprendem e trabalham, é um espaço no qual programas de educação em saúde podem ter grande repercussão, atingindo os estudantes nas etapas influenciáveis de sua vida, quais sejam, a infância e adolescência (BRASIL, 2000).

O § 4º do art. 82 da LEI Nº 15.216, DE 30 DE JULHO DE 2018, dispõe sobre a proibição da comercialização dos produtos a seguir relacionados no ambiente das escolas de educação infantil, de ensino fundamental e médio das redes pública e privada de ensino: balas, pirulitos, gomas de mascar, biscoitos recheados; refrigerantes e sucos artificiais; salgadinhos industrializados; frituras em geral; pipoca industrializada; bebidas alcoólicas (BRASIL, 2018). Porém, ainda assim é consumido e levado para as escolas alimentos ultraprocessados ricos em gorduras, sal, açúcares e aditivos químicos. Por conta disso, as ações de Educação Alimentar e Nutricional “podem e devem ser utilizadas como um importante instrumento de apoio na promoção da saúde” (COSTA, et al., 2001).

A Educação Alimentar e Nutricional tem por finalidade a formação de conhecimentos, de atitudes e práticas que conduzam à melhoria da saúde (BOOG, 1991).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o exposto, são imprescindíveis as ações de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar por meio da extensão universitária, visto que é utilizada como uma estratégia para a promoção da saúde, da autonomia para escolhas, e desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis durante a infância. As ações educativas beneficiam a comunidade e proporcionam aos universitários vivências extra classe, contribuindo para construção da carreira acadêmica de futuros profissionais da saúde.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Alimentação escolar. Programas e políticas de nutrição e alimentação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMBROSI, C. et al. **O Guia alimentar para a População Brasileira (GAPB): uma análise à luz da teoria social.** Ciência & Saúde Coletiva, Nov, 2022. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.06552022>> Acesso em: 07 de julho de 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p.

BOOG, M. C. F. **Educação em Nutrição:** Integrando experiências. Campinas: Editora Campinas: Komedi Editora, 2013.

BOOG, M. C. F. Educação Nutricional em serviços públicos de saúde. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 1999. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/S0102-311X1999000600014>> Acesso em: 07 de julho de 2023.

ROSSI, C. E. et al. **Fatores associados ao consumo alimentar na escola e ao sobrepeso/obesidade de escolares de 7-10 anos de Santa Catarina, Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 443-454, 2019.

ZANCUL, M.S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP).** Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2004.