



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA: um incentivo para a vida

**Samanta C. De OLIVEIRA<sup>1</sup>; Adriana SANTOS<sup>2</sup>; Leticia L. De F.**

**SILVA<sup>3</sup>; Livia R. BARBOSA<sup>4</sup>; Rodrigo Da C. SOUSA<sup>5</sup>; Aline C. De CASTRO<sup>6</sup>;**

**Cristiane F. G. BALDAN<sup>7</sup>**

### RESUMO

O presente relato de experiência trata-se de uma prática vivenciada na disciplina Prática como Componente Curricular (PCC) do Curso de Licenciatura em Pedagogia EaD do IFSULDEMINAS - *Campus* Muzambinho, cujo objetivo foi promover hábitos alimentares saudáveis entre os alunos do Ensino Fundamental I de uma Escola Municipal do sul de Minas Gerais, contemplando toda a comunidade escolar. Com o apoio de uma nutricionista, realizamos palestras e a distribuição de materiais informativos. A metodologia foi baseada na interação direta com a comunidade escolar, utilizando recursos visuais e debates. Como resultados se observou que ao compreender a importância da alimentação saudável, as crianças tiveram uma adesão maior ao cardápio da escola e mudaram algumas práticas alimentares das famílias, uma vez que ao levar um lanche complementar para a escola, antes composto por alimentos processados, como bolachas recheadas, as frutas começaram a fazer parte da lancheira.

### Palavras-chave:

Educação alimentar; Comunidade escolar; Saúde infantil.

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças. De acordo com Accioly (2009, p. 5), a escola "é um espaço de promoção de práticas alimentares saudáveis, sendo responsável por orientar os alunos sobre escolhas alimentares adequadas e trabalhar em conjunto com as famílias para reforçar esses hábitos fora do ambiente escolar". Verificamos que a escola, como ambiente educativo e socializador, desempenha um papel crucial na formação de hábitos alimentares que podem impactar diretamente a saúde e o bem-estar ao longo da vida.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) também reconhece a importância da educação alimentar, recomendando que esse tema seja tratado de forma transversal, abrangendo diversas áreas do conhecimento e focando na formação integral dos alunos, em que "a alimentação saudável deve ser incorporada de forma abrangente, promovendo o desenvolvimento físico e

<sup>1</sup>Discente Curso Pedagogia EaD. IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: [samantacristinadeoliveira@gmail.com](mailto:samantacristinadeoliveira@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente Curso Pedagogia EaD. IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: [adriana7oficial@gmail.com](mailto:adriana7oficial@gmail.com)

<sup>3</sup> Discente Curso Pedagogia EaD. IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: [leticiafariasilva10@gmail.com](mailto:leticiafariasilva10@gmail.com)

<sup>4</sup> Discente Curso Pedagogia EaD. IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: [liviaritab@gmail.com](mailto:liviaritab@gmail.com)

<sup>5</sup> Discente Curso Pedagogia EaD. IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: [rodrigo\\_161000@hotmail.com](mailto:rodrigo_161000@hotmail.com)

<sup>6</sup>Professora mediadora/ tutora Curso Pedagogia EaD. IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. Email: [aline.castro@muz.ifsuldeminas.edu.br](mailto:aline.castro@muz.ifsuldeminas.edu.br)

<sup>7</sup>Professora da disciplina PCCV Curso Pedagogia EaD. IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. Email: [cristiane.gris@muz.ifsuldeminas.edu.br](mailto:cristiane.gris@muz.ifsuldeminas.edu.br)

emocional" (BRASIL, 2018, p. 19). Dessa maneira, a BNCC destaca a necessidade de a escola atuar para promover de forma conjunta com as famílias uma alimentação saudável.

Além disso, Camozzi, Monego, Menezes e Silva (2015, p. 32) afirmam que "a promoção da alimentação saudável na escola deve ser realizada de forma lúdica e integrada ao currículo escolar, permitindo que os alunos compreendam a importância de escolhas alimentares saudáveis desde a infância". Essa abordagem prática facilita o aprendizado dos alunos e incentiva a adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis, envolvendo também os pais e a comunidade escolar.

Diante do exposto, nossa proposta foi estruturada em informar a comunidade escolar sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

O presente relato de experiência trata-se de uma prática vivenciada na disciplina PCC do Curso de Licenciatura em Pedagogia EaD do IFSULDEMINAS - *Campus* Muzambinho, cujo campo empírico foi uma escola pública do Sul de Minas Gerais, envolvendo a comunidade escolar, com foco nos hábitos alimentares dos alunos do Ensino Fundamental I. O objetivo foi sensibilizar não apenas os alunos, mas também seus familiares e demais integrantes da comunidade escolar, incentivando escolhas de alimentação consciente e saudável. A metodologia seguiu uma abordagem participativa, envolvendo palestras educativas, roda de conversa, atividades práticas e distribuição de materiais informativos.

Em um primeiro momento tivemos uma reunião com a equipe gestora da escola para identificar as práticas alimentares já existentes e os principais desafios enfrentados pela instituição em relação à alimentação dos alunos. Constatou-se que, embora a escola ofereça refeições balanceadas, os alunos levam lanches de casa, que geralmente são lanches ultraprocessados.

A partir dessa constatação, foi desenvolvido um plano de intervenção educativa para engajar a comunidade escolar e promover mudanças nos hábitos alimentares. Como primeira ação, foram realizadas palestras para toda a comunidade escolar.

Após a palestra, foi organizada uma roda de conversa para dúvidas e permitir o compartilhamento de experiências entre os pais, professores e a nutricionista.

Para fortalecer o conteúdo do trabalho, foram distribuídos panfletos informativos para os pais e responsáveis, contendo orientações sobre a importância da alimentação saudável, sugestões de lanches equilibrados para a lancheira escolar e dicas para melhorar a qualidade das refeições oferecidas em casa. Um dos destaques dos materiais foi o uso de QR code, que direcionava os pais para receitas saudáveis e ao cardápio escolar atualizado mensalmente.

Além disso, cartazes foram fixados nas áreas comuns da escola com informações visuais sobre a importância de uma alimentação saudável, destacando a composição ideal de uma lancheira equilibrada.

Também foi criada uma caixa de sugestões, que ficou disponível no refeitório da escola. A caixa permitiu que os pais, alunos e funcionários pudessem deixar suas opiniões e sugestões sobre o cardápio escolar e as refeições fornecidas.

### **3. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Embora a instituição já demonstre preocupação com a alimentação dos estudantes, foi observada uma discrepância entre as diretrizes pedagógicas propostas e as práticas alimentares cotidianas adotadas pelos alunos. Conforme indicado por Accioly (2009), a escola deve ser promotora de uma alimentação saudável, sendo um espaço fundamental na formação de bons hábitos alimentares.

Com base nessa constatação, e considerando que as atividades educacionais podem ensinar a importância de uma boa alimentação, contribuindo para a melhoria da saúde, autoestima e habilidades da comunidade escolar, a participação de um nutricionista foi fundamental nesse processo (Camozzi, Monego, Menezes e Silva, 2015). O nutricionista abordou a relevância de uma alimentação balanceada para o crescimento saudável das crianças e apresentou sugestões práticas para a montagem de lanches nutritivos. A gestão escolar aproveitou essa oportunidade para fortalecer o cardápio oferecido pela escola, incentivando os pais a aderirem às refeições balanceadas preparadas pela instituição.

Percebemos que a palestra com a nutricionista, teve um impacto positivo no objetivo proposto, pois despertou interesse entre os pais, que relataram dificuldades em preparar lanches saudáveis para os filhos devido à falta de conhecimento sobre opções acessíveis e práticas.

A roda de conversa proporcionou a troca de informações valiosas, na qual os participantes discutiram as dificuldades e os benefícios da implementação de hábitos alimentares saudáveis no cotidiano das crianças. Além disso, durante esse momento, os pais compartilharam relatos de que há uma tendência em enviar lanches industrializados para a escola, como biscoitos recheados, salgadinhos e refrigerantes. Esses depoimentos reforçaram a necessidade da ação educativa, especialmente em um contexto socioeconômico em que muitos responsáveis não tinham acesso a informações específicas sobre nutrição infantil.

A caixa de sugestões também foi bem positiva, após algum tempo disponibilizada, tivemos feedbacks/ relatos quanto à reflexão dos pais sobre a alimentação oferecida aos filhos e alguns que já haviam começado a implementar as orientações, como a troca de alimentos industrializados por frutas e sanduíches mais nutritivos. De acordo com Alves (2020, p. 49), “oferecer alimentos

saudáveis no lugar de alimentos processados é zelar pela saúde”, ressaltando a importância de conscientizar as famílias sobre os benefícios de uma alimentação saudável.

Um ponto importante destacado foi a praticidade das receitas compartilhadas via QR code, o que facilitou a adaptação das sugestões alimentares ao cotidiano das famílias e até o presente momento ainda é acessado pelas famílias.

Em visitas diárias ao refeitório, os professores notaram e relataram que, gradativamente, mais crianças traziam frutas e sucos naturais em suas lancheiras. Em conversa com os alunos foi possível perceber que a compreensão sobre a importância de uma alimentação equilibrada, pela curiosidade que demonstraram sobre os alimentos apresentados e a adesão ao cardápio escolar.

#### 4. CONCLUSÃO

Diante dos resultados alcançados, é possível concluir que o objetivo da proposta foi cumprido. As mudanças observadas nos hábitos alimentares dos alunos e a adesão dos pais às propostas reforçam a importância de iniciativas educativas que promovam a alimentação saudável. No entanto, é fundamental que o diálogo com a comunidade escolar seja mantido, garantindo que as práticas alimentares saudáveis sejam sustentáveis.

#### REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em Tela**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, 2009. Disponível em: <http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2024.

ALVES, Gabriela Manhães; CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas & Sociais Aplicadas**, [S.L.], v. 10, n. 27, p. 46-62, 21 fev. 2020. Instituto Superiores de Ensino do Censa. Disponível em: [https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas\\_sociais\\_e\\_aplicadas/article/view/1966](https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966). Acesso em: 14 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

CAMOZZI, Aída Bruna Quilici; MONEGO, Estelamaris Tronco; MENEZES, Ida Helena Carvalho Franciscantonio; SILVA, Priscila Olin. Promoção da alimentação saudável na escola: realidade ou utopia? **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 1, p. 32-37, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/PFkMnDSTmq3gGH3ggT4gLLv/>. Acesso em: 08 abr. 2024.