

REVISTA TÓPICOS

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ÂMBITO ESCOLAR

DOI: 10.5281/zenodo.13886262

Camilla Rodrigues Evangelista Silva¹
Thais Nayara Gomes Santana²

RESUMO

A infância é reconhecida como um período crítico para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Assim, as iniciativas de promoção da alimentação adequada e saudável devem abranger todos os contextos em que a criança está inserida, inclusive no ambiente escolar. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) representa uma prática transdisciplinar que visa estimular a adoção de hábitos saudáveis nos diferentes espaços de convívio dos indivíduos. O presente artigo reflete a cooperação entre escolas, famílias e comunidades como facilitadora da institucionalização da EAN no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), e assim, como meio de assegurar escolhas alimentares saudáveis. Dessa forma, é fundamental considerar a colaboração entre os diversos atores escolares, o envolvimento ativo da comunidade e a utilização de metodologias participativas que promovam o diálogo e a reflexão crítica. É imperativo que o planejamento das ações de EAN seja fundamentado em evidências e que se valorize o conhecimento interdisciplinar, garantindo

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

assim o bem-estar e a qualidade de vida durante a infância, e assim, ao longo da vida.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Hábitos alimentares. Alimentação adequada e saudável.

ABSTRACT

Childhood is recognized as a critical period for the formation of healthy eating habits. Therefore, initiatives promoting adequate and healthy nutrition must encompass all contexts in which children are involved, including the school environment. Education in Food and Nutrition (EAN) represents a transdisciplinary practice aimed at stimulating the adoption of healthy habits in various social settings. This paper highlights the cooperation between schools, families, and communities as a facilitator for the institutionalization of EAN within the National School Feeding Program (PNAE), thereby ensuring healthy food choices. Thus, it is essential to consider collaboration among the various school actors, the active involvement of the community, and the use of participatory methodologies that promote dialogue and critical reflection. It is imperative that the planning of EAN actions is evidence-based and that interdisciplinary knowledge is valued, thereby ensuring well-being and quality of life during childhood and throughout life.

Keywords: Education in Food and Nutrition. Eating habits. Adequate and healthy nutrition.

1. Introdução

REVISTA TÓPICOS

A infância é uma importante fase para a formação de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, sendo o período de formação do paladar, o qual possui como influência os componentes genéticos e ambiental/social. O ambiente familiar desempenha um papel significativo nessa formação. À medida que a criança cresce, locais como escolas e creches se tornam grande poder no padrão de alimentação que a criança irá reproduzir no transcorrer dos anos (Beauchamp & Mennella 2009; Madruga et al., 2012). Nesse período, as crianças não apenas experimentam mudanças físicas e emocionais, mas também começam a consolidar suas preferências alimentares e padrões de consumo (Guerra et al., 2016).

Diante disso, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi criado com o objetivo de contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, e assim, o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escola por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que supram as necessidades nutricionais durante o período letivo (Brasil, 2009).

O Programa possui como uma de suas diretrizes a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), definida como um campo do conhecimento e prática que se caracteriza por sua abordagem contínua, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, com o objetivo de promover a adoção autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (Brasil, 2018). A EAN é essencial para garantir o Direito à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA), definida como o acesso regular e permanente a alimentação em quantidade e qualidade (Abrandh, 2013).

REVISTA TÓPICOS

Nesse contexto, a EAN se configura como uma estratégia fundamental para enfrentar as questões da alimentação não saudável no Brasil, alinhada às diretrizes da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) e a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, a boa saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo (Brasil, 2018).

Além disso, contribui para a prevenção do aumento do peso e desnutrição na infância, prevenção de doenças crônicas, como obesidade e diabetes tipo 2, que têm mostrado uma prevalência alarmante na população infantil (OMS, 2020). Estudos demonstram que intervenções de EAN realizadas em ambientes escolares resultaram em melhorias significativas no estado nutricional dos alunos, colaborando para a redução dos índices de sobrepeso e obesidade (Bleich et al., 2018).

A infância é um momento crítico para a formação de hábitos alimentares, e intervenções precoces são fundamentais para a construção de padrões alimentares saudáveis. O desenvolvimento de habilidades culinárias, como cozinhar e escolher alimentos in natura pode impactar as preferências alimentares das crianças (Garnett et al., 2015). A EAN também abrange a educação sobre a importância da diversidade alimentar e do consumo variado de alimentos.

Para que a EAN seja efetiva, sua integração ao currículo escolar deve ser multidisciplinar. Isso implica que os conteúdos de nutrição estejam interligados a disciplinas como ciências, saúde e educação física (Follong

REVISTA TÓPICOS

et al., 2022). A inclusão de temas alimentares nos currículos escolares não apenas contextualiza a informação, mas também a torna mais relevante e acessível para as crianças.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi identificar ações facilitadoras do processo de EAN em escolas brasileiras, com base na literatura existente.

2. Desenvolvimento

Freitas e Gonçalves (2020) afirmam que o ambiente escolar é fundamental para a promoção de melhores condições de saúde e de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, é o lugar propício para incentivar o consumo de alimentos saudáveis e desestímulo de alimentos ultraprocessados, definidos como aqueles cujo nível de processamento requer adição de açúcares, aditivos, sódio e gorduras saturadas (Brasil, 2014).

Para que a EAN seja efetivamente institucionalizada enquanto estratégia nas políticas públicas e nos diferentes espaços públicos, tais como as escolas, existem mediadores que facilitam o processo da EAN no âmbito escolar, como a participação dos diferentes atores dispostos no ambiente, o envolvimento da comunidade nesse processo educacional, a EAN como uma estratégia contínua e permanente e um planejamento eficaz que envolva a individualidade dos alunos.

2.1. Participação de diferentes atores

REVISTA TÓPICOS

O desenvolvimento de projetos de EAN no ambiente escolar demanda uma colaboração efetiva entre diversos atores, incluindo diretores, coordenadores, professores, nutricionistas, merendeiras e agricultores familiares. A mobilização dos participantes do PNAE em torno da promoção de uma alimentação adequada e saudável é fundamental para aprimorar as ações de EAN. Essa colaboração permite o compartilhamento de conhecimentos e experiências entre profissionais que, de diferentes maneiras, influenciam a alimentação dos alunos.

Os educadores desempenham um papel crucial na disseminação de informações sobre alimentação saudável. A qualificação contínua dos professores em nutrição é essencial, pois proporciona a eles as ferramentas necessárias para abordar o tema com propriedade e confiança (Cotton et al., 2020). Quando bem informados, os educadores conseguem engajar os alunos de maneira mais efetiva, promovendo discussões e reflexões que instiguem a curiosidade e o interesse dos estudantes pela saúde e nutrição.

Ademais, as merendeiras têm uma importante função na promoção da alimentação escolar. Seu contato diário com os alunos permite que elas estimulem o consumo de alimentos saudáveis de forma direta e afetiva. A relação de confiança e afeto que se estabelece entre os estudantes e as merendeiras amplifica a importância desse incentivo. Quando as merendeiras encorajam os alunos a experimentar novos alimentos, elas não apenas promovem hábitos alimentares saudáveis, mas também contribuem para a construção de uma cultura alimentar positiva dentro da escola (Melgaço et al., 2023).

REVISTA TÓPICOS

Portanto, a integração e o fortalecimento das ações dos diversos atores envolvidos na EAN são fundamentais para garantir a eficácia dos projetos e para promover, de fato, uma alimentação saudável entre os alunos. Essa abordagem colaborativa não só melhora a qualidade da alimentação escolar, mas também estabelece bases sólidas para hábitos alimentares saudáveis que podem acompanhar os alunos ao longo de suas vidas.

2.2. Envolvimento da Comunidade

As ações de EAN nas escolas se beneficiam imensamente do envolvimento da comunidade, refletindo a importância de integrar os diversos espaços onde as crianças estão inseridas. Essa abordagem não apenas fortalece as iniciativas de educação, mas também promove a sustentabilidade social, ambiental e econômica. Ao envolver pais, responsáveis e membros da comunidade, as escolas podem criar um ambiente colaborativo, onde o aprendizado sobre alimentação saudável é reforçado por práticas cotidianas e cultura local (Rosenthal, 2018).

Um dos fatores primordiais para a eficácia da EAN é a abordagem do sistema alimentar em sua integralidade. Isso implica em considerar todos os aspectos da cadeia produtiva, desde a produção até o consumo. Ao educar as crianças sobre de onde vêm os alimentos, como são cultivados e preparados, e os impactos de suas escolhas alimentares, os educadores podem fomentar uma consciência crítica sobre a alimentação. Esse entendimento integral também inclui a valorização da cultura alimentar, respeitando a diversidade de opiniões e saberes, que são fundamentais para construir um ambiente inclusivo (Brasil, 2018; Brasil, 2014).

REVISTA TÓPICOS

A culinária emerge como uma prática emancipatória, onde as crianças não apenas aprendem sobre nutrição, mas também desenvolvem habilidades práticas que promovem o autocuidado e a autonomia alimentar. Cozinhar é uma forma de expressar a cultura e, ao mesmo tempo, de adquirir competências que favorecem escolhas alimentares saudáveis. Essa valorização do ato de cozinhar pode ser potencializada por oficinas culinárias e eventos que celebrem a gastronomia local, criando uma ligação emocional e cultural com os alimentos (Brasil, 2014).

A promoção do autocuidado e da autonomia é outro pilar essencial nas ações de EAN. Ao capacitar as crianças para que tomem decisões informadas sobre sua alimentação, as escolas fomentam uma participação ativa e engajada. Isso é particularmente importante em um contexto em que o conhecimento sobre nutrição deve ser contínuo, transformando a educação em um processo permanente que gera autonomia. As crianças se tornam protagonistas de suas escolhas alimentares, desenvolvendo uma relação mais saudável e consciente com os alimentos (Rosenthal, 2018).

Finalmente, a diversidade nos cenários de prática é crucial para que as ações de EAN sejam verdadeiramente eficazes. Cada escola, comunidade e grupo familiar tem suas próprias características e desafios. Portanto, é fundamental que as iniciativas de EAN sejam adaptadas às realidades locais, respeitando a pluralidade de contextos e saberes. Essa flexibilidade enriquece o processo educativo, e também contribui para que as crianças se sintam mais conectadas às suas próprias culturas alimentares e tradições.

2.3. Processo contínuo e permanente

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

As ações de EAN devem ser concebidas como um processo contínuo e permanente, refletindo a natureza dinâmica e evolutiva do aprendizado sobre alimentação e saúde. Esse enfoque garante que a educação nutricional não se restrinja a intervenções pontuais, mas se integre de forma consistente à rotina escolar e à vida das crianças.

A continuidade das ações de EAN é fundamental para que os alunos possam construir e reforçar conhecimentos ao longo do tempo. Quando a educação sobre alimentação saudável é oferecida de forma regular e progressiva, os estudantes têm a oportunidade de aprofundar sua compreensão sobre temas como a importância da diversidade alimentar, a origem dos alimentos e os impactos das escolhas alimentares na saúde e no meio ambiente.

2.4. Definição de Abordagem metodológica

As atividades de EAN podem adotar uma abordagem metodológica que reflita a pedagogia dialógica proposta por Paulo Freire. Essa pedagogia enfatiza o diálogo como um elemento central no processo de ensino-aprendizagem, permitindo que todos os participantes, sejam alunos, professores ou membros da comunidade, contribuam com suas experiências e conhecimentos. A articulação de saberes é fundamental para a execução eficaz das atividades de EAN, pois reconhece a diversidade de perspectivas e a importância de um aprendizado significativo e contextualizado (Brasil, 2018).

Dentro dessa estrutura, é essencial que sejam exploradas e implementadas metodologias participativas, problematizadoras, lúdicas e colaborativas.

REVISTA TÓPICOS

Essas abordagens não apenas tornam as atividades mais engajadoras, mas também promovem um ambiente onde os alunos se sentem seguros para expressar suas opiniões e questionar práticas alimentares. A metodologia participativa, por exemplo, incentiva a co-criação de conhecimento, permitindo que os estudantes se tornem protagonistas em suas próprias jornadas de aprendizado sobre alimentação e saúde (Brasil, 2022).

A utilização de abordagens problematizadoras estimula os alunos a refletirem criticamente sobre sua realidade alimentar, identificando desafios e propondo soluções. Esse tipo de metodologia encoraja uma postura investigativa e analítica, fundamental para que os estudantes compreendam as implicações de suas escolhas alimentares e a importância de hábitos saudáveis (França et al., 2017). Além disso, a ludicidade nas atividades de EAN, por meio de jogos, dinâmicas e oficinas culinárias, facilita a absorção de conteúdos de forma leve e prazerosa, tornando o aprendizado mais efetivo.

A colaboração entre os participantes é outro pilar dessa abordagem. Atividades que promovem o trabalho em equipe e a troca de conhecimentos entre alunos, educadores e membros da comunidade fortalecem a rede de apoio em torno da alimentação saudável. Essa integração é vital, pois a mudança de hábitos alimentares não ocorre apenas no ambiente escolar, mas se estende para a vida familiar e comunitária.

Portanto, uma abordagem metodológica bem definida e alinhada aos princípios da pedagogia é fundamental para o sucesso das ações de EAN nas escolas. Essa abordagem não apenas potencializa a reflexão e o diálogo

REVISTA TÓPICOS

entre os participantes, mas também contribui para a formação de cidadãos críticos e conscientes, capazes de fazer escolhas alimentares informadas e saudáveis. Ao promover um aprendizado significativo e interativo, as atividades de EAN podem ter um impacto duradouro na vida das crianças e na comunidade como um todo.

3. Conclusão

A EAN voltada para crianças em idade escolar é uma estratégia essencial para promover a saúde e desenvolver hábitos alimentares saudáveis. A integração da EAN no currículo escolar, a capacitação contínua dos educadores e o envolvimento da comunidade são componentes críticos para o êxito dessas iniciativas. Apesar dos desafios enfrentados, os benefícios da EAN são consideráveis, contribuindo para a redução da obesidade e de doenças crônicas na infância. É fundamental que escolas, famílias e comunidades unam esforços para criar um ambiente que favoreça escolhas alimentares saudáveis, assegurando o bem-estar das futuras gerações.

Para implementar uma EAN que atenda às diretrizes do PNAE e ao Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas no Brasil, é imprescindível investir na formação e educação contínua, especialmente de profissionais da comunidade escolar, como gestores, coordenadores pedagógicos, professores, manipuladores de alimentos e nutricionistas. Vale ressaltar que o investimento na formação de nutricionistas envolve não apenas a revisão dos currículos, mas também uma reflexão sobre a construção do conhecimento em nutrição. A

REVISTA TÓPICOS

consolidação desse modelo de EAN exige saberes transversais e interdisciplinares.

Para alcançar essa prioridade, são necessários: planejamento e desenvolvimento de ações baseadas em evidências, promoção do diálogo com outras áreas do conhecimento e práticas, ampliação de parcerias e compromissos, divulgação de experiências bem-sucedidas, investimentos em pesquisa sobre o tema e em metodologias e abordagens educativas, além da sensibilização dos atores sociais envolvidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRANDH. O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional / organizadora, Marília Leão. – Brasília, 2013. 263 p. :

BEAUCHAMP, G. K., MENNELLA, J. A. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.*, v. 48, n. 1, p. 25-30, 2009.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Nota técnica sobre a média do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/media-pnae/notas-tecnicas/2022/NotaTecnicaEANassinada.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Cidadania. Princípios e práticas para EAN. Brasília, DF: MDS, 2018.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 17 jun. 2009.

BLEICH, S. N.; VERCAMMEN, K. A.; ZATZ, L.O.Y; FRELIER, J. M.; EBBELING, C.B., Peeters A. Interventions to prevent global childhood overweight and obesity: a systematic review. Lancet Diabetes Endocrinol, v. 6, n. 4, p. 332-346, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29066096/>. Acesso 12 set. de 2024.

COTTON, W.; DUDLEY, D.; PERALTA, L.; WERKHOVEN, T. The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis. Prev Med Rep, v. 13, n. 20, p. 101-178, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7481566/>. Acesso 10 set. de 2024.

FOLLONG, B.M.; VERDONSCHOT, A.; PRIETO-RODRIGUEZ, E., MILLER, A., COLLINS, C.E, BUCHER, T. Nutrition across the curriculum: a scoping review exploring the integration of nutrition education within primary schools. Nutr Res Ver, 2022.

REVISTA TÓPICOS

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V. C. H. S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde Debate*, v. 41, n. 114, p. 932-948, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/zcPb36wCbgPrYxRZrkycCQk/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 04 set. de 2024.

FREITAS, C. M., BARCELLOS, C., VILLELA, D. A. M., eds. Cenários. In: *Covid-19 no Brasil: cenários epidemiológicos e vigilância em saúde* [online]. Rio de Janeiro: Observatório Covid-19 Fiocruz; Editora Fiocruz, pp. 29-193. 2021.

GARNETT, E. E., et al. (2015). Food literacy: a framework for assessing food knowledge, attitudes, and skills among children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, v. 47, n. 1, p. 20-30

GUERRA, P. H.; SILVEIRA, J. A. C.; SALVADOR, E. P. Physical activity and nutrition education at the school environment aimed at preventing childhood obesity: evidence from systematic reviews. *J. Pediatr*, v. 92, n. 1, p. 15-23, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/myYFxpVHnLB5V7HVX9Z7txm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 10 set. de 2024.

MADRUGA, W., et al. Manutenção dos Padrões Alimentares da Infância à Adolescência. *Revista Saúde Pública*, v. 46, n. 2, p. 376-386, 2012.

MELGAÇO, M. B.; SILVA, L. F.; MATOS-DE-SOUZA, R. Hoje tem galinhada: o papel das merendeiras na promoção do Direito Humano à

REVISTA TÓPICOS

Alimentação Adequada. Educ. Pesqui., São Paulo, v. 49, e260167, 2023.

Disponível

em:

<https://www.scielo.br/j/ep/a/9wJNdQhQzfTPynwqs4gsJWP/?lang=pt#>.

Acesso em 05 set. de 2024.

Rosenthal, F. G.; Caderno de ações de educação alimentar e nutricional / Flora Guimarães Rosenthal, Maria Eduarda Zytkeuwisz Camargo, Janaina das Neves. – Florianópolis: UFSC/CCS, 2018, 94 p.

¹ Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Tocantins. Especialização em Saúde Coletiva. Mestrando em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins. E-mail: camilla.rodrigues@mail.uft.edu.br

² Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Tocantins. Especialização em Nutrição Clínica e Esportiva. E-mail: tatibygs@gmail.com