



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE CIÊNCIAS NATURAIS
LICENCIATURA INTEGRADA EM BIOLOGIA E QUÍMICA**

ALESSANDRA COSTA COELHO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO BÁSICO: RELATO DE EXPERIÊNCIAS

**SANTARÉM - PA
2023**

ALESSANDRA COSTA COELHO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO BÁSICO: RELATO DE EXPERIÊNCIAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito para a conclusão do curso de Licenciatura Integrada em Biologia e Química da Universidade Federal do Oeste do Pará, Instituto de Ciências da Educação.

Orientador(a): Prof^a. Ma. Yukari Okada

**SANTARÉM – PA
2023**

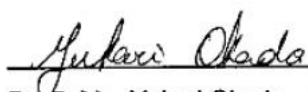
ALESSANDRA COSTA COELHO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO BÁSICO: RELATO DE EXPERIÊNCIAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito para a conclusão do curso de Licenciatura Integrada em Biologia e Química da Universidade Federal do Oeste do Pará, Instituto de Ciências da Educação.

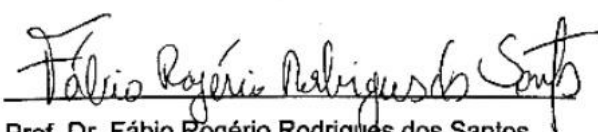
Conceito: Aprovada

Data de aprovação: 24/01/2023



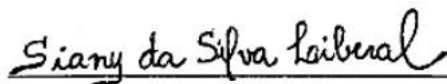
Prof^a. Me. Yukari Okada – Orientadora

Universidade Federal do Oeste do Pará



Prof. Dr. Fábio Rogério Rodrigues dos Santos

Universidade Federal do Oeste do Pará



Prof^a. Dra. Siany da Silva Liberal

Universidade Federal do Oeste do Pará

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBI/UFOPA

- C672e Coelho, Alessandra Costa
Educação alimentar no ensino básico: relato de experiências./ Alessandra
Costa Coelho. – Santarém, 2023.
35 p. : il.
Inclui bibliografias.
- Orientadora: Yukari Okada.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do
Oeste do Pará, Instituto de Ciências da Educação, Programa de Ciências Natu-
rais, Licenciatura em Biologia e Química.
1. Educação alimentar. 2. Saúde. 3. Nutrição. I. Okada, Yukari, *orient.*
II. Título.

CDD: 23 ed. 371.716

Dedico este trabalho ao meu filho Breno Rafael
Coelho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela vida, sabedoria e força para o alcance deste sonho.

Ao meu pai, Alexandre Coelho, e à minha mãe Elcicleide Costa, por serem meus principais incentivadores, e pela transmissão de valores como, amor, honestidade e humildade.

Aos meus irmãos Tainá, Alex, Tiago, Lucas e David, que sempre me apoiaram.

Aos meus amigos Railene e Emanuel, que estiveram comigo durante toda a graduação compartilhando momentos e conhecimentos, me apoiando e incentivando.

À Marileusa, pelo incentivo e apoio para a realização deste estudo.

À Prof^a Ma. Yukari Okada, pela confiança e ensinamentos, dicas e orientações em minha pesquisa.

À diretora da instituição de ensino na qual fiz a pesquisa, à professora que cedeu seu tempo para a realização das atividades, aos escolares e estagiários que possibilitaram que o projeto fosse desenvolvido. Obrigada a cada um de vocês.

“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que elas acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”.

(Fernando Sabino)

RESUMO

Este trabalho tem como temática a Educação Alimentar no Ensino Fundamental, articulando os conteúdos sobre nutrição com cotidiano alimentar de alunos do ensino básico, abordando assuntos como importância da alimentação, alimentação saudável, merenda escolar, alimentação em casa e cuidados e higiene. Nesse contexto desenvolveu-se um projeto de intervenção educativa com o objetivo de analisar a aprendizagem de alunos do 8º ano, através de metodologias diferenciadas visando conscientizar sobre a importância da alimentação saudável e contribuir para a construção de hábitos saudáveis de alimentação e higiene. O estudo trata-se de um relato de experiências qualitativo, que descreve uma série de atividades realizadas durante o desenvolvimento de um Projeto de Educação Alimentar. Para as atividades realizadas foram utilizadas diferentes metodologias: oficinas, exposição de vídeo, aula expositiva e dialogada, prática manual, entre outros. O programa contou com quatro encontros, todos com intervalo de seis dias e duração de 2h aula. A avaliação do projeto foi feita diariamente, por meio da observação e desenvolvimento das atividades pelos alunos. Ao fim do projeto, percebeu-se que os escolares em sua grande maioria mantêm hábitos alimentares inadequados, e reconhecem o que é a alimentação saudável, porém não colocam em prática, devido a diversos fatores, como sociais e culturais, percebeu-se também que as atividades realizadas causaram nos escolares um impacto positivo, possibilitando refletir acerca da sua alimentação. Vale ressaltar sobre importância de se desenvolver intervenções metodológicas voltadas.

Palavras-chave: Educação alimentar. Saúde. Nutrição. Higiene.

ABSTRACT

This work has as its theme the Food Education in Elementary School, articulating the contents about nutrition with daily food of elementary school students, addressing issues such as the importance of food, healthy eating, school meals, home feeding and care and hygiene. In this context, an educational intervention project was developed in order to analyze the learning of 8th grade students, methodologies aiming to raise awareness about the importance of healthy eating and contribute to the construction of healthy eating habits and hygiene. The study is a report of qualitative experiences, which describes a series of activities carried out during the development of a Food Education Project. For the activities carried out different methodologies were used: workshops, video exhibition, exhibition and dialogue class, manual practice, among others. The program had four meetings, all with an interval of six days and duration of 2h class. The evaluation of the project was made daily, through the observation and development of the activities by the students. At the end of the project, it was noticed that the students mostly maintain inadequate eating habits, and recognize what is healthy eating, but do not put into practice, due to several factors, such as social and cultural, in the activities had a positive impact on the students, making it possible to reflect on their diet. It is worth mentioning the importance of developing methodological interventions focused on EAN in a continuous way.

Keywords: Food education. Health. Nutrition. Hygiene.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 - Descrição dos temas e técnicas utilizadas nas atividades de intervenção com os escolares do 8º do Ensino Fundamental de uma escola de ensino fundamental do município de Santarém – PA, 2022.....	20
Quadro 2 - Questões elaboradas para verificar a alimentação dos escolares.....	23
Figura 1 – Ilustração de parte do vídeo de animação intitulado Nutrição: Dieta Saudável, que foi apresentado aos escolares.....	21
Figura 2 - Atividade de confecção do “Prato Perfeito”	26
Figura 3 - Exposição dos cartazes “Prato Perfeito”	26
Figura 4 - Exposição do passo a passo de como fazer uma salada de frutas.....	31
Figura 5 - Exposição de algumas frutas utilizadas na salada de frutas.....	31

LISTA DE ABREVIATURAS

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

SAN - Segurança Alimentar e Nutricional

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
2.1 Educação alimentar e nutricional	14
2.2 Hábitos alimentares e higiene: Casa vs Escola.....	16
3 OBJETIVOS.....	18
3.1 Objetivo Geral.....	18
3.2 Objetivos Específicos	18
4 METODOLOGIA	19
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
6 CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS.....	34

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas evidenciaram-se grandes transformações no consumo alimentar e na saúde da população brasileira, resultando em mudanças no modo de vida da população, isso por conta de diversos fatores como: políticos, econômicos, sociais e culturais (BRASIL, 2014). Diante dessa perspectiva, é válido refletir sobre a importância da Educação Alimentar entre crianças e adolescentes, em tempos atuais, sendo que hábitos alimentares saudáveis estão cada vez mais distantes da nossa sociedade, por conta da grande oferta de alimentos que são prejudiciais à saúde, como os industrializados, induzidos por publicidade e mídia (TOMAZINI, 2014).

Segundo Tomazoni (2014, p. 21), “os alimentos processados industrialmente foram tomando conta da sociedade – antes disso, as pessoas preparavam seus próprios alimentos –, independente de classe social e cultura”. Hoje, o que está refletido em nossa sociedade é a preferência pelo que é mais rápido, fácil, e “pronto”, muitas vezes sem se importar se aquele alimento de fato é ou não prejudicial à saúde.

O que sabemos de fato é que a alimentação é essencial para a existência da vida, e por isso é indispensável, pois nosso corpo precisa de nutrientes para se manter, e esses nutrientes são fornecidos por alimentos ao ingerirmos, portanto, ter uma educação alimentar de qualidade se faz necessário, principalmente para crianças e adolescentes, já que é nessa fase que vai se definir como será a sua alimentação na vida adulta, influenciando principalmente na saúde, entre outras áreas da nossa vida. Para Freitas (2002, p. 15):

“a alimentação é um dos fatores essenciais para a nossa saúde, pois somos constituídos por aquilo que comemos. A alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até mesmo na nossa inteligência”.

Ou seja, uma má alimentação pode influenciar no interesse em várias áreas da nossa vida pessoal e social. Na vida pessoal – saúde- pode causar irritabilidade, estresse, desnutrição, obesidade, etc., esses fatores afetam na vida social como: dificuldade em aprender, comportamentos inadequados, desinteresse em frequentar a escola, ocasionando baixo rendimento entre alunos,

principalmente entre crianças e adolescentes. Hábitos alimentares saudáveis garantem uma qualidade de vida melhor, aumentando o desenvolvimento e uma melhor aprendizagem de crianças e adolescentes. Para Sizer (2003), os alimentos são capazes de nos proporcionar várias sensações e estímulos, tanto emocionais como hormonais, dessa forma a alimentação vai muito além de só absorver nutrientes, ela contribui em grande parcela para nossa saúde. Ou seja, um corpo bem alimentado se desenvolve melhor.

Partindo de tal problemática propõe-se a inserção de um projeto de Educação Alimentar no Ensino Fundamental, articulando os conteúdos sobre nutrição, abordando temas como importância da alimentação, alimentação saudável, merenda escolar, alimentação em casa, cuidados e higiene. Vale ressaltar que o ambiente escolar é o lugar ideal para inserção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), pois é nele que ocorrem as ações pedagógicas essenciais para a aprendizagem e melhoria de qualidade de vida (BIZZO; LEDER, 2005).

Portanto, o objetivo desse trabalho foi observar a mudança na percepção de alunos do 8º ano do ensino fundamental a respeito da educação alimentar, e conscientizar sobre a alimentação saudável e sua importância, utilizando metodologias diferenciadas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Educação alimentar e nutricional

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um mecanismo de promoção da saúde e criação de bons hábitos alimentares (DE CARVALHO et al., 2020). Nesse contexto podemos observar que: alimentação, saúde e educação estão intimamente ligadas, o indivíduo precisa ter uma boa alimentação para que tenha uma boa qualidade de vida, e a EAN viabiliza esse processo, buscando promover ações que facilitem o entendimento e possibilitem reflexões acerca da alimentação e da qualidade de vida. Dessa forma, a EAN é definida como:

“o conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que

colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo” (BRASIL, 2013, p. 7).

Essa definição é de acordo com Resolução nº 26/2013 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), artigo 13, já que, a EAN é uma das diretrizes do PNAE. Deve-se destacar também que a EAN enquanto política pública é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da Promoção da Saúde, apontado como uma estratégia essencial para a prevenção e controle dos problemas alimentares, dentre os quais podemos citar: doenças crônicas não transmissíveis. A EAN, contribui ainda para o fortalecimento de expressões culturais conforme sua região, e visa ainda ações de combate ao desperdício de alimentos promovendo o consumo sustentável, e como principal objetivo visa a alimentação saudável (BRASIL, 2012). A EAN, portanto, tem o objetivo de desenvolver ações que visem uma alimentação adequada, promovendo uma qualidade de vida e saúde para o indivíduo (BRASIL, 2017), nesse sentido a escola ganha papel de destaque para o desenvolvimento da EAN, pois os alunos estão não somente em processo de crescimento físico, mas de formação de seus conceitos e conhecimentos (DE CARVALHO et al., 2020).

O conjunto de ações da EAN, como, por exemplo, oficinas, projetos educacionais, entre outros, se faz necessário e importantíssimo no processo de educação dos escolares, já que ao tratar do tema educação alimentar e nutricional, alguns conceitos muitas vezes se tornam complexos e abstratos, como, por exemplo, conceitos sobre nutrição, dessa forma é de grande valia utilizar experiências significantes para a fixação dos mesmos (DE SOUZA et al., 2016).

A EAN para ser desenvolvida e ter de fato uma eficácia precisa de um conjunto de ações e parcerias com diferentes segmentos da sociedade, tanto em âmbito governamental como também nas relações com organizações da sociedade, portanto, a EAN deve ser concebida a partir de um referencial metodológico que preveja um processo de planejamento didático adequado e participativo, monitoramento e avaliação e que leve em conta a realidade de cada localidade (BRASIL, 2012), além disso, a EAN necessita ser trabalhada nas escolas no dia a dia

e não somente num espaço de tempo, pois hábitos alimentares são construídos ao longo da vida (GONÇALVES; SOARES, 2020).

Na Educação Básica a EAN, está introduzida nas disciplinas de Ciências e Biologia, onde são abordados temas nutrição, ligados ao sistema digestório. Porém vale ressaltar que a EAN, não pode ser tratada nesses currículos como apenas um conteúdo a ser “decorado” ou tema a parte, ela deve ser explanada e tratada de forma didática e contínua, para que os escolares compreendam de fato sua importância. Seguindo essa linha de raciocínio é que Landinho e Talamoni (2021, p. 3194), afirmam:

A alimentação e nutrição não é apenas a ingestão de nutrientes, carboidratos, lipídeos e proteínas. Pelo contrário a mesma é marcada por aspectos afetivos, culturais e históricos. Desse modo, essa temática ultrapassa os limites biológicos, mas como esse tema vem sendo trabalhado de forma isolada por meio do sistema digestório abordado durante o ensino fundamental II, alunos e professores não identificam a EAN em sua multidimensionalidade.

Olhando por essa perspectiva é notável que na educação, a EAN ainda enfrenta muitos obstáculos, e entre eles estão: a dificuldade de abranger e propagar ações de EAN no ambiente escolar; a escassez de materiais e recursos orientacionais (BRASIL, 2012). Portanto, deve-se destacar a necessidade e importância de intervenções pedagógicas voltadas para EAN com inserção de ações pedagógicas com temas problematizadores, transversais, lúdicos e construtivos, em vista da cidadania (DE SOUZA, 2016).

2.2 Hábitos alimentares e higiene: Casa vs Escola

O ato de se alimentar vai muito além do que só satisfazer um desejo, é através da alimentação que conseguimos uma boa qualidade de vida, porém para alcançar êxito nessa prática precisamos nos alimentar bem, ou seja, criar hábitos alimentares saudáveis. Dessa forma, “a ingestão de alimentos deve ser feita de maneira correta e na quantidade e variedade adequada, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções, não prevenindo doenças ocasionadas por uma má alimentação” (SILVA, 2015, p.11).

A alimentação tem grande influência na vida em geral, principalmente na saúde, aprendizagem e desenvolvimento físico, uma pessoa “bem alimentada” (alimentação saudável), se desenvolve melhor, tem mais facilidade e disposição para

aprender, e dificilmente adquire doenças com facilidade. Sendo assim, Oliveira (1998, apud CAVALCANTI; JARABIZA; GARCIA, 2011, p. 36), destaca que:

O consumo alimentar inadequado, por períodos prolongados, resulta em esgotamento das reservas orgânicas de micronutrientes, trazendo como consequência para as crianças e adolescentes retardo no desenvolvimento, redução na atividade física, diminuição da capacidade de aprendizagem, baixa resistência às infecções e maior suscetibilidade às doenças.

Dessa forma a criação de hábitos alimentares saudáveis é essencial. De acordo com Freitas, Minayo e Fontes (2011, p. 34):

O hábito alimentar corresponde à adoção de um tipo de prática que tem a ver com costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações, com as possibilidades reais de aquisição dos alimentos e com uma sociabilidade construída tanto no âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social.

Vale ressaltar que a infância é a fase ideal para criação de hábitos alimentares saudáveis, pois é nessa fase que vai se moldando e introduzindo alimentos que vão construir a base para hábitos que irão refletir na adolescência e na vida adulta (DE SOUZA, 2016).

Em suma, escola e casa (família), desempenham papel importantíssimo na criação de hábitos alimentares saudáveis. Em casa é o primeiro ambiente no qual a criança terá contato com alimentação dessa forma, é nesse contexto familiar que vai se moldando as preferencias alimentares. Segundo Aparício (2016), a família é o pilar para a formação do comportamento alimentar na infância, os pais desenvolvem papel importantíssimo de serem os primeiros educadores alimentares.

As crianças obviamente costumam seguir exemplos, através de observação, e experiências, entre outros. Na alimentação, elas tendem a ter como modelo os pais que as influenciam de diferentes formas na sua prática alimentar (APARÍCIO, 2016), que conseqüentemente na maioria das vezes as condicionam há preferências por alimentos “mais rápidos, de fácil consumo, prontos”, isso tudo por conta de fatores socioeconômicos, culturais, vida urbana, falta de tempo dos pais, que muitas vezes deixam de se preocupar se o alimento é prejudicial ou não (SILVA, 2015). Dessa forma, os pais tem o papel inicial de educadores nutricionais, e há apenas dois caminhos a seguir: ou a influência dos pais cria hábitos alimentares saudáveis ou cria maus hábitos alimentares, ambos vão refletir na qualidade de vida que indivíduo vai ter na fase adulta.

A escola é outro determinante para criação de bons hábitos, pois é um espaço propício para novos tipos de aprendizagens, onde pode ser desenvolvido ações que viabilizem uma educação alimentar de qualidade, em parceria comunidade e escola (CAVALCANTI; JARABIZA; GARCIA, 2011).

A escola, portanto, é um ambiente ideal para a implementação da Educação Alimentar e Nutricional, pois:

A escola constitui-se num ambiente valioso para o desenvolvimento de ações educativas na área de nutrição e saúde e, também, por dispor de recursos, como é o caso, na rede pública de ensino, do programa de alimentação escolar que possibilita aos alunos a oportunidade de acesso a alimentos saudáveis (CAVALCANTI, 2009, p. 21).

Dessa forma, é importante tratar do tema alimentação e nutrição no Ensino Básico, principalmente no Ensino Fundamental, já que é preciso alertar os escolares sobre a grande incidência de doenças causadas pela má alimentação, propiciando uma reflexão sobre o papel da alimentação na prevenção das mesmas (CAVALCANTI; JARABIZA; GARCIA, 2011).

Atrelado a hábitos alimentares saudáveis, não podemos esquecer dos hábitos de higiene, higiene tanto com os alimentos como com o corpo em geral e com o ambiente, tendo em vista que a higiene também é essencial para uma boa qualidade de vida (RECINE, 2002).

Para Pinheiro (2020), é importante desenvolver reflexões sobre higiene pessoal e alimentação saudável, é essencial ter a prática diária de cuidados com o corpo e alimentação, para dessa forma obter uma melhor qualidade de vida e saúde.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Observar mudança na percepção de alunos do 8º ano do ensino fundamental a respeito da educação alimentar, conscientizando e promovendo ações que resultem na mudança para hábitos alimentares saudáveis.

3.2 Objetivos Específicos

- Avaliar a aprendizagem sobre alimentação a partir de ações realizadas a respeito da temática;
- Verificar se ocorre mudança na educação alimentar após aplicação do projeto;

- Conscientizar sobre a alimentação saudável;
- Avaliar a importância do papel da escola na educação alimentar;
- Conhecer os principais nutrientes;
- Conscientizar sobre a importância dos hábitos de higiene.

4 METODOLOGIA

O referido estudo trata-se de um relato de experiências de caráter qualitativo. A pesquisa qualitativa se embasa no fato de que as pessoas agem em função de suas crenças, percepções, sentimentos e valores, e seu comportamento sempre tem um sentido significado que não se dá a conhecer imediatamente, mas precisa ser desvelado (MAZZOTTI, 1991).

A pesquisa descreve um projeto de intervenção pedagógica voltada para a Educação Alimentar, desenvolvido com escolares do 8º ano do Ensino Fundamental, matriculados no primeiro semestre do ano letivo de 2022, de uma escola do ensino fundamental da rede municipal de ensino do município de Santarém, estado do Pará.

O projeto foi realizado no primeiro semestre de 2022, nos meses de maio e junho, aplicado somente em uma turma de 8º ano com o total de 42 alunos, com idades de 13 a 15 anos, no turno matutino, o projeto desenvolveu-se em três etapas:

Primeira etapa: é composta de um levantamento bibliográfico para a preparação da atividade e desenvolvimento de metodologias para atingir os objetivos.

Segunda etapa: nessa fase foi montado as atividades diferenciadas para auxiliar na aprendizagem dos alunos a respeito da Educação Alimentar.

Terceira etapa: foi apresentado o projeto à escola, para ser aceito de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após autorização da escola e disponibilidade de tempo dada pelo docente da turma em questão, o projeto foi aplicado.

Tipo de pesquisa: esta pesquisa teve caráter descritivo exploratório, isto é ela mostra aspectos subjetivos e atingiu motivações não explícitas, ou mesmo conscientes de maneira espontânea.

Coleta de dados: utilizou-se de um questionário com questões subjetivas, e observação com anotações sobre cada uma das atividades realizadas com os escolares, por meio de um observador.

Para a análise e tratamento dos dados utilizou-se o critério de exclusão por proximidade nas respostas, por exemplo respostas muito parecidas optou-se por utilizar apenas uma para representar as mesmas, dessa forma, descrevendo nessa pesquisa as respostas mais diferenciadas.

Amostra: 42 alunos da turma do 8º ano Ensino Fundamental, turno matutino.

Vale ressaltar que a intervenção educativa contou com quatro encontros todos com intervalo de seis dias e duração de 2h aula. A avaliação do projeto foi feita diariamente, por meio da observação e desenvolvimento das atividades pelos alunos. Para isso, foram registradas por um observador, que nesse caso, foi uma estagiária, que fez os registros - impressões, observações e falas dos alunos, em um caderno de bordo.

Os temas abordados nas atividades foram os listados no quadro 1:

Quadro 1 - Descrição dos temas e técnicas utilizadas nas atividades de intervenção com os escolares do 8º do Ensino Fundamental de uma escola de ensino fundamental do município de Santarém – PA, em 2022.

<p>Importância da alimentação: destacar a importância da alimentação, relacionando-a ao cotidiano do aluno. Utilizou-se de indagações com os escolares para entrar na temática educação alimentar, como recurso didático utilizou-se um vídeo para os alunos refletirem a respeito da sua alimentação.</p>
<p>Gincana do Prato Perfeito: Alimentação saudável. Escolares confeccionaram o seu prato perfeito, com imagens de alimentos que mais gostam de comer. Após o termino, exposição dos cartazes confeccionados pelos alunos, em seguida dialogou-se sobre os hábitos alimentares saudáveis, e explanou-se sobre os principais nutrientes para o nosso corpo.</p>
<p>Merenda escolar e alimentação em casa: explanar sobre as refeições diárias e sua importância. Aplicação de um questionário.</p>
<p>Cuidados e higiene: destacar a importância dos cuidados de higiene tanto com alimentos quanto com o nosso corpo. Oficina de encerramento: salada de frutas e roda de conversa.</p>

Fonte: O autor (2022)

Atividade 1: Importância da Alimentação

Objetivo: destacar a importância da alimentação através de uma aula expositiva e dialogada com apoio de um vídeo educativo.

Recursos utilizados: pincel ou giz, quadro, televisão ou retroprojektor.

Descrição da atividade: nessa atividade procurou-se explicar a importância da alimentação utilizando-se de conhecimentos prévios dos escolares a respeito do tema. E também foi utilizado um vídeo com animação sobre a importância da alimentação, sugerindo uma reflexão sobre os hábitos de alimentação dos alunos (Figura 1).

Figura 1 - Ilustração de parte do vídeo de animação intitulado Nutrição:

Dieta Saudável, que foi apresentado aos escolares



Fonte: <http://www.ciencias.seed.pr.gov.br/modules/video/showVideo.php?video=8901>

Atividade 2: Alimentação Saudável

Objetivo: compreender o que são hábitos alimentares saudáveis e os principais nutrientes.

Recursos: cartolina, imagens variadas de alimentos impressos, cola branca, pincel.

Descrição da atividade: essa atividade foi desenvolvida em duas etapas, onde a primeira foi a aplicação de um recurso didático, denominado “O Prato Perfeito”; e na segunda etapa ocorreu a introdução dos conceitos teóricos sobre hábitos saudáveis de alimentação e principais nutrientes para o nosso corpo.

Descrição do recurso didático: “O Prato Perfeito”

Essa atividade lúdica consiste basicamente em montar o “Prato Perfeito” na forma de cartaz, com alimentos que você mais gosta; é uma atividade realizada em grupo, onde cada equipe contará com os seguintes materiais: cartolina, pincel, cola branca e várias imagens de alimentos, para montar o seu prato. Nessa prática, diversas imagens de vários alimentos, incluindo, verduras, frutas, carnes, refrigerantes, salgados doces, etc., foram distribuídos para os alunos para que os mesmos escolhessem os alimentos que mais gostassem e montassem o seu prato, essa gincana foi realizada em equipes, e assim a turma foi dividida em 4 equipes; em seguida foi entregue uma cartolina, as imagens, e cola branca, para que os mesmos pudessem montar seu prato.

Os alimentos foram divididos em 4 grupos:

Grupo 1: doces, salgadinhos, refrigerantes, pizzas.

Grupo 2: feijão, arroz, macarrão, leite, café, pão, carne.

Grupo 3: verduras e frutas.

Grupo 4: um pouco de alimentos de cada grupo.

Vale ressaltar que as imagens foram dispostas em 3 envelopes separados de acordo com os grupos 1, 2 e 3, para que os alunos ficassem a vontade para escolher os alimentos que mais gostassem sem indução a nada, a proposta seguiu, de fato, para analisar a alimentação dos mesmos, pois as mesmas imagens foram distribuídas igualmente para todas as equipes.

Após a montagem do “Prato perfeito” pelas equipes foi feita a avaliação dos pratos mostrando o que aconteceria de acordo com a escolha de alimentos dos 4 grupos; antes ressaltou-se que se os escolares escolhessem apenas:

Grupo 1: doces, salgadinhos, refrigerantes, pizzas. Utilizando alimentos deste grupo, eles engordariam e corriam vários riscos de contrair doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, aumento no colesterol e triglicerídeos, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer, e doenças do coração, todas essas DCNTs, estão relacionadas ao consumo de alimentos prejudiciais à saúde, como excesso de calorias na alimentação e consumo desequilibrado de nutrientes, ou seja, relacionados aos maus hábitos alimentares (BRASIL, 2014).

Grupo 2: feijão, arroz, carne, pão, leite, café. A alimentação baseada nesse grupo alimentar, poderia levar a ficar doente com facilidade, não cresceria direito, etc., pois estão faltando alimentos importantes com as frutas e os vegetais que contêm substâncias importantes para o desenvolvimento e saúde.

Grupo 3: verduras e frutas. A alimentação baseada nesse grupo, faria emagrecer, mas não teria energia para brincar, estudar, trabalhar, não cresceria o suficiente. Apesar de as frutas e verduras serem alimentos bastante saudáveis não se pode comer somente esses tipos de alimentos, pois nosso corpo para se manter, necessita também de outros nutrientes que são encontrados em outros tipos de alimentos.

Grupo 4: um pouco dos alimentos de cada grupo. Alimentação balanceada, seria o adequado, traria saúde, energia e força para as atividades, além de crescer corretamente, pois come alimentos de diversos tipos. Ingerindo diversos tipos de nutrientes. O ideal é não precisa deixar de comer nada, já que ter uma alimentação saudável não significa simplesmente excluir alguns alimentos da dieta, apenas ter cuidado com a quantidade que se come e os tipos de alimentos que se escolhe (VAGULA, 2018).

Atividade 3: Merenda Escolar e Alimentação em casa.

Objetivo: caracterizar e informar a importância de cada uma das refeições, ressaltando que uma má alimentação pode influenciar tanto na saúde como no baixo rendimento escolar.

Recurso: pincel, quadro, cartolina.

Descrição da atividade: aula foi desenvolvida de maneira dialogada, sempre ligando ao cotidiano dos alunos, exemplificando cada uma das refeições (café da manhã, almoço, lanches, jantar) e explicando a sua importância. Ao final dessa atividade, foi aplicado um questionário para saber como estava a alimentação dos escolares, em casa e na escola.

Quadro 2 - Questões elaboradas para verificar a alimentação dos escolares.

1. Liste o que você come no seu dia-a-dia? Incluindo café da manhã, almoço, lanches e jantar.
2. Você come a merenda escolar? Pra você ela é importante?
3. Você prefere tomar um suco ou refrigerante? Justifique.

Fonte: O autor (2022)

Atividade 4: Cuidados e Higiene.

Objetivo: explicar que uma alimentação saudável requer cuidados de higiene.

Descrição da atividade: nesta etapa, procurou-se explicar aos alunos os cuidados de higiene com os alimentos que ingerimos como: lavar bem, sua conservação, explanar também sobre os cuidados de higiene pessoal como - tomar banho, lavar as mãos -; nessa perspectiva procurou-se também ligar essa temática ao cenário atual que estamos enfrentando, do vírus da COVID-19, e ressaltar que os cuidados de higiene se fazem ainda mais importantes para o combate dessa doença.

Para a finalização do projeto houve a preparação, acompanhado dos alunos, de uma salada de frutas; após a degustação da mesma, foi realizado uma roda de conversa para verificarmos o que os alunos acharam sobre as ações desenvolvidas a respeito do projeto sobre educação alimentar.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta desse trabalho foi verificar a aprendizagem dos alunos a respeito da temática Educação Alimentar, como já citado esse estudo se trata de um relato de experiências, então visa mais qualidade do que quantidade. As atividades propostas foram todas adequadas aos níveis dos escolares, tomando como ponto de partida que já haviam estudado os conteúdos de nutrição e sistema digestório. A partir das atividades desenvolvidas obteve-se os seguintes resultados:

Atividade 1: Importância da Alimentação

Como atividade introdutória para a linha de pensamento que transcorreria durante o projeto, desenvolveu-se a primeira aula para destacar a importância da alimentação. De início foi colocado no quadro a seguinte questionamento: - Por que comemos? Foi sugerido aos alunos que refletissem o porquê do ato de se alimentar, para então, a partir das respostas, destacar a importância de se alimentar -; como resultado obtivemos as seguintes afirmações:

Aluno a: "Comemos pra ficar cheio."

Aluno b: "Comemos por que é gostoso."

Aluno c: "Comemos para não morrer de fome."

Aluno d: "Acho que tem alguma coisa haver com saúde, mas não sei muito bem."

Depois que os alunos responderam foi dialogado com os mesmos, que todas as respostas estão corretas de certa forma, nos alimentamos sim para nos

saciar-mos e que também é saboroso e satisfatório, porém não podemos nos alimentar só do que gostamos, temos que comer de tudo um pouco, visto que é de suma importância a variedade de alimentos, para nosso organismo poder receber todos os nutrientes necessários para se manter (CUNHA, 2014). Se não nos alimentarmos corremos o risco de morrer, visto que nossa alimentação está diretamente ligada com a nossa saúde e conseqüentemente nossa qualidade de vida (BRASIL,2014). Dessa forma destacou-se para os escolares que a nossa alimentação é de suma importância.

Em seguida utilizou-se o vídeo animação para que os escolares procurassem refletir acerca das suas escolhas alimentares o vídeo contém 6 minutos e 13 segundos e descreve quem é você fazendo compras no supermercado, comparando diversos alimentos que são saudáveis com alimentos prejudiciais a saúde; nesta animação, o homem vai ao supermercado fazer suas compras e lhe aparecem um anjo (que o alerta para comprar apenas alimentos saudáveis) e um “diabinho” (que lhe atíça a comprar alimentos prejudiciais a saúde). No decorrer do vídeo notou-se que os alunos o acharam, e ao final do vídeo, foi feito o seguinte questionamento, Quem é você no supermercado com quem mais você se identifica? com o que leva só “besteiras” (refrigerante, salgadinhos, doces, etc.) ou o que prefere seguir uma alimentação saudável que lhe proporcionará uma melhor qualidade de vida, escolhendo alimentos como (verduras, frutas, carnes, etc.). Percebeu-se que os alunos começaram a refletir sobre suas preferências alimentares, muitos até riram e disseram que – “quando vão ao supermercado com os pais não se preocupam em pegar verduras e frutas” -, outro ressaltou - “eu nem gosto muito dessas coisas” -. Assim, com esse momento de reflexão, encerrou-se a primeira atividade do projeto.

Atividade 2: Alimentação Saudável

Dando sequência nas atividades do projeto de EA (Educação Alimentar), seguiu-se com a atividade 2, Alimentação saudável, nessa prática houve a gincana de confecção do “Prato Perfeito”, para analisar como estava a alimentação dos alunos. Após a montagem dos pratos de cada equipe, foi feita a apresentação dos cartazes e explicando o que aconteceria conforme a escolha alimentar de cada grupo.

Ao analisar os 4 cartazes “Prato Perfeito” observou-se que a maioria dos alimentos escolhidos pelos alunos são doces, salgados e refrigerantes, identificando que os hábitos alimentares não são tão saudáveis, como mostra a figura 2. Ao

comparar os 4 cartazes notou-se também que entre as preferências alimentares dos alunos não se encontravam as verduras, como mostra a figura 3.

Figura 2 - Atividade de confecção do “Prato Perfeito”.



Fonte: O autor (2022)

Figura 3 - Exposição dos cartazes “Prato Perfeito”



Fonte: O autor (2022)

Após a finalização da gincana iniciou-se uma aula expositiva e dialogada introduzindo conceitos teóricos sobre hábitos alimentares saudáveis e principais nutrientes para o nosso corpo. Destacando que ao ingerirmos os alimentos, não estaremos somente fazendo algo agradável, mas sim provendo seu corpo de energia e nutrientes; listando os nutrientes que são essenciais, dentre eles: água, algumas

formas de carboidrato, alguns lipídeos, algumas partes de proteínas, todas as vitaminas e os minerais são essenciais na nutrição humana, e a não ingestão desses nutrientes através dos alimentos pode causar deficiências, pois nosso corpo não é capaz de produzi-los sozinho (SIZER, 2003, p. 6).

Atividade 3: Merenda Escolar e Alimentação em casa

Dando sequência, desenvolveu-se a atividade 3, sobre a merenda escolar e alimentação em casa, procurando ressaltar a importância de cada uma das refeições, através de uma aula expositiva e dialogada. No início da aula perguntou-se aos alunos se eles fazem todas as refeições, e escrevendo no quadro quais são: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar. Perguntou-se também se quando fazem todas essas refeições se sentem dispostos, e quando não fazem como se sentem?

Como resposta obteve-se as seguintes falas:

Aluno e: “Não faço todas as refeições, não gosto de comer nada cedo, não tomo café.”

Aluno f: “Sim, todas as refeições.”

Aluno g: “Quando estou com fome fico irritada, com preguiça, então tenho que fazer todas as refeições.”

Aluno h: “Não me sinto disposta, é diferente quando a gente come bem antes de vir pra aula.”

Algumas das respostas dos alunos mostrou que alguns não fazem todas as refeições e outros já fazem todas, porém ambos reconhecem que quando não se alimentam bem ficam indispostos ou com “preguiça”. Mediante isso procurou-se explicar a importância de cada refeição.

Café da manhã: é a nossa primeira refeição, e uma das mais importantes, como ficamos horas sem nos alimentarmos enquanto dormíamos devemos comer alimentos bem nutritivos como: pão, frutas, leite, etc. esses alimentos vão nos fornece energia para estudar, pensar, etc. O café da manhã associado a outras práticas saudáveis como por exemplo, o desenvolvimento de atividades físicas, reflete positivamente em um estilo de vida mais saudável (TRANCOSO; CAVALLI; PROENÇA, 2010).

Lanches (merenda escolar): os lanches servem para repor a energia. A merenda escolar é essencial além de ser um momento de prazeroso onde os

escolares se socializam com os amigos para então voltar cheio de energia para a aula novamente (a merenda escolar é um grande aliado para introdução de hábitos alimentares saudáveis, como promover o consumo de frutas e hortaliças). Por isso a merenda escolar é essencial, pois através dela pode-se preparar uma alimentação mais saudável, garantindo assim, ao aluno um maior valor nutricional (ARQUE; FERREIRA; FIGUEIREDO, 2021).

Almoço: um bom almoço deve conter de tudo um pouco: arroz, feijão, proteína, verdura, carboidrato. É uma refeição muito importante, e, portanto, não se deve pular ela (BRASIL, 2014).

Jantar: o jantar é a última refeição do dia e após ela, passaremos horas sem nos alimentar, por isso ter um jantar nutritivo é essencial e, portanto, pode-se comer os mesmos alimentos do almoço (BRASIL, 2014).

Depois de explanar sobre cada uma das refeições, houve a aplicação do questionário com o objetivo de conhecer a alimentação dos alunos, foram selecionadas algumas das respostas dos escolares para cada questão.

Pergunta 1: Liste o que você come no seu dia-a-dia? Incluindo café da manhã, almoço, lanches e jantar. As respostas foram as seguintes:

Aluno i: café com pão, leite misturado no café, almoço maioria da vezes feijão ou com carne ou frango e arroz as vezes macarrão, jantar o que sobra do almoço, de lanche como uma bolacha.

Aluno j: café da manhã: misto, café com leite e iogurte. Almoço: carne, feijão e arroz. Jantar: hamburguer, pizza ou vitamina. Lanches: wafle, refrigerantes.

Aluno k: não tomo café da manhã, almoço geralmente feijão mas varia as vezes entre carne e frango. Jantar tomamos mingau. Lanches: refri, esquinho, bolacha e várias coisas.

Aluno l: não tomo café. Eu almoço conserva enlatada com arroz. Eu janto ovo cozido ou frito. Não lancho.

Pergunta 2: Você come a merenda escolar? Pra você ela é importante?

Aluno m: “Não. Não”.

Aluno n: “Sim. É importante as vezes não tomo café, é a primeira coisa que como”.

Aluno o: “Não gosto da merenda escola prefiro comprar outra coisa pra comer nessa hora”.

Aluno p: “é importante pra mim eu sempre como tudo”.

Pergunta 3: Você prefere tomar um refrigerante ou um suco? Justifique.

Aluno q: “Se for pra mim fazer prefiro refrigerante”.

Aluno r: “Uma coca bem gelada eu prefiro, é mais gostoso”.

Aluno s: “Suco mas não gosto muito de fazer, por isso tomamos quando a mamãe faz, eu sei que é mais saudável. Mas maioria das vezes tomo coca-cola”.

Aluno t: “Refrigerante mais rápido”.

Ao analisar todas as respostas do questionário, ficou evidente que a alimentação dos escolares não está tão saudável. A maioria deixa de fazer algumas das refeições, principalmente o café da manhã, maioria não realiza essa refeição e pulam para a próxima, outros estão preferindo alimentos prejudiciais à saúde por conta de facilidade no acesso aos mesmos.

Vale ressaltar que de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, o café da manhã, almoço e jantar são as três principais refeições diárias e precisam ser intercaladas de pequenos lanches, para então o indivíduo obter energia necessária para realizar atividades diárias (BRASIL, 2014).

Um fato importante foi dito pelo aluno N, que a merenda é sua primeira refeição, o que pode representar como cita, Mota, Mastroeni, Mastroeni (2013), que a merenda escolar é parte importante da alimentação de um grande número de crianças e adolescentes.

Atividade 4: Cuidados e Higiene

A atividade final do projeto intitulou-se Cuidados e Higiene, essa atividade foi realizada através de uma aula expositiva e dialogada mostrando aos alunos os principais cuidados com a higiene, tanto pessoal como com os alimentos. De início explanou-se que:

Higiene é a ciência que tem como objetivo preservar a saúde e prevenir doenças através de práticas de limpeza ou higienização. Existem diversos tipos de higiene, mas as de importância relacionadas com os alimentos são a higiene pessoal, ambiental e, claro, dos alimentos (RECINE, 2002, p. 9).

Nesse sentido procurou-se mostrar que tudo está interligado, a higiene corporal com a higiene dos alimentos, é preciso começar a higiene pelo nosso corpo, afinal se você não tiver cuidado com o próprio corpo não terá com outras coisas. Ressaltou-se aos escolares que muitas vezes pensamos que só por não aparentar

“estar sujo”, tanto faz o alimento como nosso próprio corpo, não nos preocupamos com a higiene destes.

Foi indagado aos mesmos quem nunca comeu uma fruta sem lavar? Ou não lavou a mão antes de pegar nos alimentos? Dando continuidade, explanou-se que devemos sempre ter cuidados de higiene, pois mesmo que não consigamos enxergar a olho nu, estamos rodeados por microrganismos, entre eles as bactérias. Dessa forma, os microrganismos causadores de doenças aproveitam as situações de falhas sanitárias no manuseio de alimentos para determinarem doença no homem (LANES et al., 2014, p.25). E que pela falta de higiene o próprio ser humano é o veículo dessas bactérias ao alimento, seja pela falta de cuidados com o corpo ou com o ambiente em que vive e com o próprio alimento (RECINE, 2002).

Em seguida deu-se algumas recomendações de cuidados e higiene, baseado no que diz Recine (2002, p. 10):

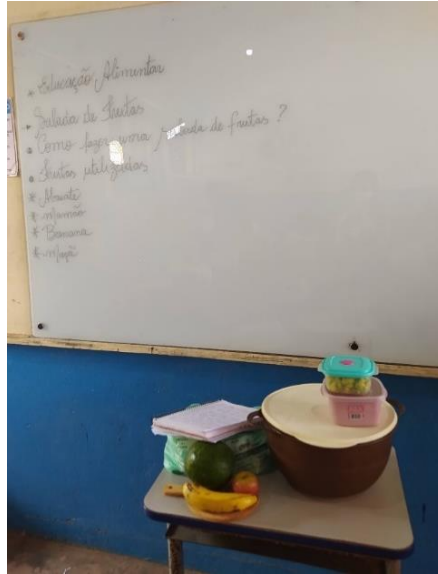
Tomar banho todos os dias e manter-se limpo. Manter as unhas limpas e cortadas. Escovar os dentes após as refeições. Usar roupas limpas. Lavar as mãos: antes de pegar em alimentos; antes de comer qualquer alimento; depois de ir ao banheiro; depois de pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.

No decorrer da atividade salientou-se sobre a importância de lavar bem as mãos, usar máscara, e utilizar o álcool 70°, visto que o cenário atual da COVID-19 requer cuidados mais especiais de higiene. Sendo que o cuidado com o corpo e com os alimentos e o ambiente que nos rodeia pode prevenir de várias doenças (RECINE 2002).

Para finalização desta atividade realizou-se a Oficina de encerramento, onde, foi preparado uma salada de frutas para degustação e descontração, e em seguida uma roda de conversa a fim de saber a opinião dos alunos a respeito do projeto.

Na elaboração da salada de frutas, destacou-se os benefícios de todas as frutas que foram utilizadas na mesma como: abacate, mamão, banana, maçã; vale ressaltar que a salada de frutas foi preparada previamente pois não foi autorizado a presença dos alunos até a cozinha da cantina, e assim foi explicado os benefícios das frutas que foram usadas e explicado o passo a passo da preparação da salada, desde a lavagem até mistura final.

Figura 4 - Exposição do passo a passo de como fazer uma salada de frutas.



Fonte: O autor (2022)

Figura 5 - Exposição de algumas frutas utilizadas na salada de frutas.



Fonte: O autor (2022)

Para finalização, foi feita uma roda de conversa, onde a iniciou-se perguntando aos escolares sua opinião sobre o projeto e se, após isso, conseguiram refletir e reavaliar seus hábitos alimentares?

Em seguida temos alguns relatos dos escolares:

Aluno u: “Interessante, gostei principalmente das partes que foi pra fazer as atividades com os cartazes e o vídeo achei engraçado, minha alimentação percebi que tá errada, mas não sei se consigo mudar agora”.

Aluno v: “Acredito que se tivesse mais atividades assim seria melhor. Eu gosto de comer salada, mas nem todo dia tem. Mamãe sempre fala que tá muito caro as coisas então ela sempre prioriza alguns alimentos mais importantes para comprar”.

Aluno x: “Me assustei com o tanto de doenças causadas pela má alimentação, não imaginava, fiquei com medo”.

Aluno y: “Percebi que minha alimentação, está totalmente errada, por isso que dizem que quando somos novos não sentimos, mas isso tudo pode refletir quando eu estiver velha, essas doenças aí”.

É nítido que a alimentação saudável depende de vários fatores, incluindo sociais, culturais e econômicos (SILVA et al., 2015). Ao realizar esse projeto de EA, percebeu-se que os escolares em sua grande maioria mantêm hábitos alimentares inadequados, e reconhecem o que é a alimentação saudável, porém não colocam em prática, devido a diversos fatores, como os citados acima. Notou-se também que os escolares conseguiram assimilar que uma alimentação saudável garante em todos os aspectos uma melhor qualidade de vida, e nessa perspectiva, reconheceu-se a grande importância de realizações de projetos de intervenções de EA, causando nos escolares momentos de reflexão e aprendizagem de forma descontraída, já que percebeu-se bastante interesse dos alunos nas atividades do projeto que eram práticas como as oficinas.

Vale ressaltar também que a escola e família são importantes nesse processo de EA, a escola é um local propício para a introdução de práticas alimentares saudáveis, promovendo aos alunos hábitos de comer alimentos saudáveis como o consumo de frutas e hortaliças (VAZ; BENNEMANN, 2014). Segundo Gambardella, Frutuoso e Franch (1999) a família é onde os hábitos alimentares são formados e adquiridos, refletindo assim, em sua conduta futura.

6 CONCLUSÃO

Diante do exposto fica claro a importância de se desenvolver intervenções metodológicas voltadas para EAN de maneira contínua, uma vez que mudanças

alimentares são complexas, ainda mais quando já se tem hábitos alimentares construídos.

Durante a realização desse estudo evidenciou-se que existe uma ligação direta entre alimentação, saúde, nutrição, bem-estar físico e mental, e que a infância e a adolescência é uma fase ideal para se moldar ou mudar hábitos alimentares. Ficou nítido que a escola tem papel de destaque nesse processo pois a mesma pode envolver a comunidade como um todo, incluindo a família dos escolares. Dentro desse contexto, evidenciou-se ainda que a merenda escolar é de suma importância para os escolares visto que para alguns ela serve como principal refeição do dia.

Em suma as atividades de EA foram proveitosas, os escolares refletiram a respeito da sua alimentação, é obvio que ainda muito o que se fazer pois os escolares já tinham hábitos alimentares pré-estabelecidos, dessa maneira realizar atividades dinâmicas diferenciadas voltadas para o cotidiano dos alunos sobre EA é essencial, o aluno além de conhecer mais sobre a alimentação saudável consegue assimilar através da pratica conceitos muitas vezes abstratos para os mesmos.

REFERÊNCIAS

APARÍCIO, Graça. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 38, p. 283-298, 2016.

ARQUE, Rosa Gladys Casilla; DE SALES FERREIRA, José Carlos; FIGUEIREDO, Rebeca Sakamoto. A importância nutricional da merenda escolar para a comunidade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e111101421852-e111101421852, 2021.

BIZZO, Maria Letícia Galluzzi; LEDER, Lídia. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. **Revista de Nutrição**, v.18, n.5, pp. 661-667, 2005.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL, Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 26**, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Diário Oficial da União 2013.

BRASIL, Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, 2017. Disponível em: <https://www.fn.de.gov.br/programas/pnae/pnae-eixos-de-atuacao/pnae-educacao-alimentar-nutricional>. Acesso em: 12 de setembro 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.

CAVALCANTI, Leonardo Almeida et al. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. v. 22, n. 2, 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.18511/rbcm.v20i2.2408>>. Acesso em 13 agosto de 2022.

CAVALCANTI, Leonardo Almeida; JARABIZA, Vander; GARCIA, Marcia Cristina Lopes. Aspectos sócio-culturais na alimentação no ensino fundamental. **Revista Educação, Cultura e Sociedade**, v. 1, n. 1, p. 34-47. 2011.

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil**. 2014. Disponível em:<<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/21702>>. Acesso em 13 de setembro de 2022.

DE CARVALHO, Maria Teresa *et al.* Educação nutricional no âmbito escolar: revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e8979109272-e8979109272, 2020.

DE SOUZA, Roni Henrique *et al.* Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Unesc**, v. 3, 2016.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza; FONTES, Gardênia Abreu Vieira. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 31-38, 2011.

GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; FRANCH, Claudia. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de nutrição**, v. 12, p. 55-63, 1999.

GONÇALVES, Carolina Bento Pereira; SOARES, Gisele Lângaro. Prática interdisciplinar sobre alimentação utilizando a metodologia de Rotação por Estações na educação infantil. **Revista Monografias Ambientais**, v. 19, p. 10, 2020.

ILVA, Karla Renata Foschi da Silva. **O papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil**. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 31p, 2015.

LANDINHO, Flávia Martho; Talamoni, Ana Carolina Biscalquini. Percepções de professores do ensino fundamental II sobre os desafios para a realização de práticas interdisciplinares em educação alimentar e nutricional (EAN). **Tecné, Episteme y Didaxis: TED**, p. 3193-3199, 2021.

LANES, Karoline Goulart. *et al.* **Desvendando o Sobrepeso e a Obesidade no Contexto Escolar**. Uruguaiana: Fundação Universidade Federal do Pampa/RS, 2014.

MAZZOTTI, Alda Judith Alves. O planejamento de pesquisas qualitativas em educação. **Cadernos de pesquisa**, n. 77, p. 53-61, 1991.

MOTA, Cristiane Herbst; MASTROENI, Silmara Salete de Barros Silva; MASTROENI, Marco Fabio. Consumo da refeição escolar na rede pública municipal de ensino. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 94, p. 168-184, 2013.

PINHEIRO, Denise Bastos. Higiene pessoal: cuidando da saúde. **Da Paz, JF Poéticas Do Educar**, v. 1, p. 99-114, 2020.

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. **Cuidados com os Alimentos**. 2002. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf>. Acesso em 02 de novembro de 2022.

SILVA, Dayanne Caroline de Assis. *et al.* Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3299-3308, 2015.

SIZER, F. S. (2003). *Nutrição*. Editora Manole Ltda, 567p. 2003.

TRANCOSO, Suelen Caroline; CAVALLI, Suzi Barletto; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Revista de Nutrição**, v. 23, p. 859-869, 2010.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz. *et al.* **Práticas e reflexões sobre educação alimentar: uma narrativa interdisciplinar**. 2014. 200f. Tese (Doutorado) – Programa de Educação (Currículo), PUC, São Paulo, 2014.

VAGULA, Julianna Matias. O que é alimentação saudável e o processo de reeducação alimentar. *In* **Alimentação e Qualidade de Vida**, p. 105, 2018.

VAZ, DIANA SOUZA SANTOS; BENNEMANN, ROSA MARI. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista Uningá**, [S], v. 20, n. 1, out. 2014. ISSN 2178-2571. Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uningareviews/article/view/1557>. Data de acesso: 28 abr. 2022.