

## **PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR COM ALUNOS DE UMA ESCOLA MUNICIPAL EM BAGÉ – RS**

ELEN ZAMBERLAN SECCON<sup>1</sup>; MÔNICA LOURDES PALOMINO DE LOS SANTOS<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Centro Universitário da Região da Campanha – elenseccon@gmail.com*

<sup>2</sup>*Centro Universitário da Região da Campanha – monicasantos@urcamp.edu.br*

### **1. INTRODUÇÃO**

A infância e a adolescência são fases críticas para o desenvolvimento de preferências alimentares que podem se perpetuar até a idade adulta; as quais são produtos da interação de fatores genéticos, familiares e ambientais (MAHMOOD et al., 2021). Dessa forma, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados entre indivíduos em idade escolar, em detrimento de alimentos *in natura* e minimamente processados, caracteriza um perfil alimentar de risco para o desenvolvimento da obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis, evidenciando o papel da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na promoção da saúde de crianças e adolescentes (VIOLA et al., 2023).

A EAN consiste em um campo de conhecimento e de prática contínua, transdisciplinar e intersetorial, o qual promove a prática autônoma de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012). Nesse sentido, o ambiente escolar é propício para o desenvolvimento de ações de EAN, as quais devem partir da integração entre os setores da saúde e da educação (DALLACOSTA et al., 2022).

Portanto, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver ações de EAN com escolares, promovendo a participação ativa dos alunos e valorizando os conhecimentos individuais, a fim de lhes conceder autonomia na construção de hábitos alimentares mais saudáveis.

### **2. METODOLOGIA**

No Estágio Supervisionado de Nutrição Escolar do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Região da Campanha (Urcamp), realizaram-se atividades de EAN com 185 alunos de nove turmas, do pré I ao 7º ano, matriculados na Escola Municipal de Ensino Fundamental Santos Dumont, no bairro Getúlio Vargas, na cidade de Bagé – RS. As ações educativas foram planejadas e executadas por uma discente do Curso de Nutrição, com a orientação da docente supervisora do estágio.

Todas as atividades foram realizadas com aprovação prévia das professoras e equipe diretiva, sendo executadas na presença das educadoras e durante o horário de aulas. Durante a sua realização, a comunicação foi pautada na escuta ativa, na construção partilhada de saberes e soluções e na formação de vínculos interpessoais, conforme preconizado pelo “Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas” (BRASIL, 2012).

Nas turmas do pré I ao 1º ano, com o uso de um projetor, foram apresentados vídeos lúdicos sobre o tema da alimentação saudável e, após, realizaram-se degustações de frutas e vegetais. Com os alunos das turmas do 2º ao 4º ano, realizaram-se dinâmicas a partir das técnicas de recorte e colagem, com o objetivo de praticar a classificação de alimentos, culminando na elaboração de cartazes.

Na turma do 5º ano, com um projetor, apresentou-se um vídeo acerca do tema da alimentação adequada e sustentável. Depois, realizou-se a atividade “Vocês são

os nutricionistas”, em que os alunos deveriam avaliar a ingestão alimentar diária de um indivíduo hipotético de acordo com seus conhecimentos.

Com os alunos do 6º e 7º ano, promoveram-se oficinas de leitura de rótulos. Foi solicitado, com antecedência, que os estudantes levassem embalagens de alimentos à sala de aula, a partir das quais preencheram fichas de avaliação dos produtos.

### **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

Nas turmas do pré I ao 1º ano, a atividade foi iniciada questionando-se aos estudantes quais alimentos acreditavam que deveriam consumir para serem pessoas saudáveis, tendo como respostas “frutas”, “verduras”, “legumes”, “arroz” e “feijão”, os quais representam alimentos *in natura* e minimamente processados. Em seguida, foi exibido o episódio “Eu nunca vou comer tomate na minha vida”, da animação Charlie e Lola, disponível na plataforma de vídeos *YouTube* (TAYLOR; ZEIN, 2019).

O vídeo narra a história de uma garota que inicialmente se recusa a comer determinados vegetais e preparações culinárias, porém, explorando a imaginação, a menina termina por consumir e apreciar estes alimentos. Após, ao serem questionados sobre sua impressão em relação ao vídeo, a reação dos alunos foi majoritariamente positiva, com relatos de que o episódio era “muito legal” ou “engraçado”. Perguntou-se se alguém da turma havia vivenciado uma experiência semelhante à da animação e, em resposta, diversos alunos lembraram memórias sobre alimentos que rejeitavam, porém, após experimentá-los, passaram a apreciá-los e consumi-los com regularidade.

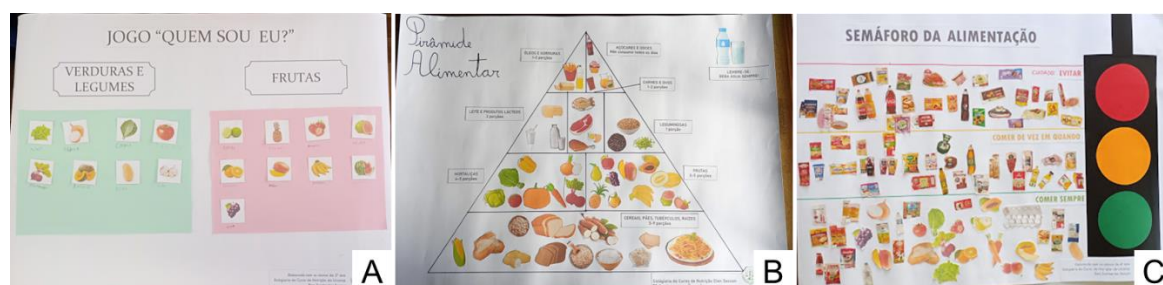
A segunda etapa da ação educativa foi a degustação de frutas e vegetais. Inicialmente, os frutos foram expostos inteiros aos alunos, para que pudessem reconhecê-los em sua forma original e, após, foram servidos em pedaços para degustação. Discutiu-se sobre aspectos sensoriais dos alimentos ofertados, como cor, sabor, acidez e aroma. Notou-se uma hesitação inicial em relação aos frutos menos conhecidos pelos estudantes, em especial o caqui e o tomate cereja, porém, a maior parte das turmas terminou por experimentar diferentes alimentos. Na conclusão da atividade, os alunos expressaram satisfação com a atividade e a maior parte deles apreciou, ao menos, uma das frutas ou vegetais que havia provado.

Na turma do 2º, perguntou-se inicialmente quais eram os alimentos que os estudantes mais apreciavam, obtendo como respostas “alface”, “tomate”, “saladas”, “carne”, “macarrão” e “arroz e feijão”, denotando uma provável preocupação em mencionar alimentos que consideravam saudáveis. Após, explicou-se como a alimentação saudável é essencial para a manutenção da saúde, destacando em especial as propriedades benéficas das frutas e hortaliças.

Em seguida, realizou-se o jogo “Quem sou eu?”, em que os alunos, em duplas, tiveram imagens de frutas e hortaliças afixadas na parte anterior da cabeça, devendo realizar perguntas aos seus colegas, a fim de descobrir o nome dos alimentos. Os alunos demonstraram interesse e divertimento durante a execução do jogo, o qual levou a classe a dialogar sobre as frutas e hortaliças que mais apreciavam e também sobre as que nunca haviam experimentado. À medida que concluíam a atividade, os alunos foram convidados a colar as imagens sobre uma cartolina e escrever o nome de cada fruta e hortaliça abaixo (Figura 1).

Na turma do 3º ano, executou-se a dinâmica da “Pirâmide alimentar”, na qual os alunos receberam figuras de alimentos para recorte e, após uma explanação sobre as características e função biológica de oito diferentes grupos alimentares, foram convidados a afixar as imagens sobre uma pirâmide desenhada em uma cartolina,

sendo auxiliados, quando necessário, na classificação das figuras que possuíam (Figura 1).



**Figura 1.** Cartazes: A) do jogo “Quem sou eu?”, realizado com a turma do 2º ano; B) da “Pirâmide alimentar”, criada com o 3º ano; C) do “Semáforo dos alimentos”, elaborado junto ao 4º ano.

Ao longo da atividade, manteve-se um diálogo constante com os alunos, os quais demonstraram surpresa com a presença do refresco em pó na categoria dos doces, pois acreditavam que se tratasse de um suco natural feito a partir de frutas e não possuíam consciência da presença de um alto teor de açúcares de adição. Após, foram fornecidos aos alunos exemplos de outros alimentos ultraprocessados cujo consumo deve ser evitado, alertando-os sobre sua composição nutricional desbalanceada, momento no qual a classe revelou preocupação em melhorar seus hábitos alimentares.

Com a turma do 4º ano, realizou-se a atividade do “Semáforo dos alimentos”, em que foram distribuídos encartes de supermercado para recorte dos alimentos e, então, os alunos foram convidados a colar as figuras sobre um cartaz com a ilustração de um semáforo, escolhendo entre as categorias “evitar”, “comer de vez em quando” e “comer sempre” (Figura 1). Obteve-se, em geral, escolhas coerentes, demonstrando um nível significativo de consciência alimentar, porém, quando houveram equívocos, os estudantes eram estimulados a repensar suas escolhas.

Na turma do 5º, exibiu-se o vídeo “Estratégias para Alimentação Saudável e Sustentável”, do canal do Laboratório de Avaliação Nutricional da UFRJ, do YouTube (MARTINS et al., 2020), discutindo-se com a classe sobre o impacto positivo adoção de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados. Os estudantes revelaram, porém, que consomem com frequência alimentos ultraprocessados como embutidos, refrigerantes, doces, macarrão instantâneo e sorvetes.

Em seguida, na atividade “Você é o nutricionista”, os alunos, organizados em grupos, foram capazes de identificar as inadequações alimentares do cardápio apresentado e de elaborar sugestões de substituições coerentes com os princípios de uma nutrição adequada, demonstrando um bom conhecimento prévio e/ou uma assimilação adequada das orientações nutricionais transmitidas anteriormente.

Na oficina de leitura de rótulos, os alunos do 6º e do 7º ano, em duplas ou trios, preencheram fichas de avaliação incluindo os ingredientes do produto escolhido, sua composição nutricional e uma análise crítica de sua qualidade nutricional. As principais dificuldades na execução da atividade foram a identificação de aditivos químicos na lista de ingredientes e a compreensão dos percentuais de valores diários (%VD) de nutrientes na porção, de forma que suas dúvidas foram esclarecidas.

Os alunos surpreenderam-se ao notar os elevados teores de sódio em alguns produtos, questionando inclusive se esta era a razão da exclusão da salsicha do cardápio escolar. Diante disso, conversou-se sobre os prejuízos à saúde dos

embutidos e de outros alimentos ultraprocessados. Ao término da atividade, os alunos declararam que leriam os rótulos dos alimentos com mais atenção no futuro, a fim de realizar escolhas saudáveis.

Nas nove turmas envolvidas, a união do conhecimento acadêmico com a experiência profissional das professoras foi essencial para o êxito das atividades educativas, pois elas participaram nos debates sobre o tema da alimentação, salientando questões relevantes que afetam o comportamento alimentar dos estudantes. No ponto de vista da formação acadêmica, a realização das atividades permitiu o aprimoramento da capacidade de aconselhamento nutricional de indivíduos em idade escolar, a partir do uso do lúdico e de relações horizontais, permitindo também a troca de conhecimentos e experiências de vida.

#### 4. CONSIDERAÇÕES

As atividades educativas desenvolvidas na escola ocasionaram a reflexão ativa dos estudantes sobre o impacto da alimentação na saúde humana, tornando-os mais aptos a realizarem escolhas alimentares conscientes e saudáveis. Na perspectiva acadêmica, o presente trabalho oportunizou a aproximação com o público infantil e adolescente e permitiu, ainda, constatar a importância da articulação entre ensino superior e comunidade escolar para a promoção da EAN.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

DALLASCOSTA, M.; RODRIGUES, R. M.; SCHÜTZ, G.; CONTERNO, S. Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 3, p. 244 – 260, 2022.

MAHMOOD, L.; FLORES-BARRANTES, P.; MORENO, L. A.; MANIOS, Y.; GONZALEZ-GIL, E. M. The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. **Nutrients**, v. 13, n. 4, p. 1138-1151, 2021.

MARTINS, M.; GONÇALVES, M. P.; LENTO, A. C. S.; SILVA, C. M.; KAIPPert, V. C. **Estratégias para Alimentação Saudável e Sustentável**. YouTube, 21 out. 2020. LANUTRI INJC UFRJ. Acessado em 27 set. 2024. Online. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ICujvBRF8kl>

TAYLOR, K.; ZEIN, A. **Charlie e Lola** - Eu nunca vou comer tomate na minha vida. YouTube, 15 mar. 2019. Acessado em 20 abr. 2024. Online. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MmbkT2IRTs0>.

VIOLA, P. C. A. F.; RIBEIRO, S. A. V.; CARVALHO, R. R. S.; ANDREOLI, C. S.; NOVAES, J. F.; PRIORE, S. E.; CARVALHO, C. A.; FRASCESCHINI, S. C. C. Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar de crianças. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 257-267, 2023.