

## PROJETO “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VAMOS PRATICAR?”: PALESTRA SOBRE VILÕES DA ALIMENTAÇÃO E CAIXA SENSORIAL NA ESCOLA E. E. F. PADRE RAMBO, PELOTAS/RS, 2025

**MARIANA DA SILVA KURZ<sup>1</sup>; RAFAEL SAMPAIO COUTO<sup>2</sup>; MANUELLE FARIA DUTRA<sup>3</sup>; SABRINA FEKSA FRASSON<sup>4</sup>; TATIANA VALESCA RODRIGUEZ ALICIEO<sup>5</sup>; CAROLINE DELLINGHAUSEN BORGES<sup>6</sup>;**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – marianakurz18@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – rsampaioocouto@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – manuellefdutra@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – sfrasson@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – tatianavra@hotmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – caroldellin@hotmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

Uma boa alimentação faz com que aumente o desempenho escolar e incentive os estudantes a participarem das aulas. Pois, oferecer alimentos saudáveis na merenda escolar de crianças e adolescente garante que elas tenham acesso a alimentos benéficos a sua saúde, além desses alimentos garantirem equilíbrio nutricional e qualidade de vida aos educandos (ALVES; CUNHA, 2020).

As ações devem ser ofertadas aos escolares de forma simples, sempre agregando informações válidas sobre como melhorar a qualidade de vida por meio de pequenas mudanças na alimentação. Além disso, informar quais danos uma má alimentação poderá causar em seu desempenho escolar e em seu organismo, é uma forma de incentivar a estarem buscando uma alimentação saudável para uma melhor qualidade de vida (MAGALHÃES; CAVALCANTE, 2019).

O ambiente escolar é ideal 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, com foco no tratamento e acompanhamento nutricional, e realizar palestras educativas sobre os malefícios de uma alimentação rica em sal, açúcares e gordura (FREITAS; GONÇALVES, 2020).

O Projeto de Extensão “Alimentação Saudável: Vamos praticar?” tem como objetivo incentivar a exploração de novos sabores e texturas promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, higiênicos e desenvolver habilidades para o autocuidado e bem-estar, promovendo a prevenção de problemas de saúde e a melhoria da qualidade de vida dos alunos, aumentando seu conhecimento sobre opções de alimentos saudáveis. Assim, objetivou-se com o trabalho relatar as atividades do projeto realizadas na Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Rambo, no ano de 2025.

### 2. METODOLOGIA

No dia 19 de maio de 2025 foram realizadas atividades do Projeto de Extensão “Alimentação Saudável: Vamos Praticar?” na Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Rambo, no bairro São Gonçalo, na cidade de Pelotas-RS, com a participação dos alunos de turmas do 1º ao 5º ano pela manhã e do 1º ao 5º ano pela tarde, totalizando em torno de 71 alunos. As ações na escola foram divididas em três partes, sendo cada uma delas realizada por uma das professoras

responsáveis pelo projeto de extensão, acompanhada de alunos da graduação e da pós-graduação.

No primeiro encontro, as professoras apresentaram a Universidade Federal de Pelotas e os cursos de Química de Alimentos e Tecnologia de Alimentos, falando sobre suas atuações. Após, a explanação versou sobre a mudança no estilo de vida e hábitos alimentares ao longo das últimas décadas; os vilões da alimentação referente ao consumo exagerado de sal, açúcar e gordura; e os princípios de uma boa alimentação. Na sequência da palestra foi realizada uma dinâmica usando a caixa sensorial contendo as seguintes frutas: pitaia, limão siciliano, caqui e goiaba. Após as atividades, foram feitos questionamentos para as crianças a fim de avaliar o andamento das atividades do projeto. O questionário continha 4 perguntas, com opções de resposta de sim, não, mais ou menos e não soube responder/não estava.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Os estudantes demonstraram grande interesse nos assuntos e atividades propostas pelo Projeto de Extensão (Figura 1). A experiência possibilitou trocas interessantes entre os participantes. Os estudantes relataram as frutas que não eram do seu conhecimento ou não tinham hábito de consumir, quais alimentos são saudáveis, e quais devem ser consumidos em menor proporção para se ter uma alimentação mais saudável. Relataram consumir saladas durante as refeições, possuir árvores frutíferas em casa ou na casa de familiares. Quando questionados se existe gorduras boas, um aluno relatou que o abacate possui gorduras boas. Quando foi falado sobre as doenças que podiam ser causadas em decorrência da obesidade ou de uma alimentação não saudável, como diabetes, anemia e cárries, por exemplo, os alunos não conheciam pelo nome, mas identificaram as doenças através dos sintomas. Mostraram-se entendidos sobre diabetes e cárries, como por exemplo, a causa dessas doenças e como evitá-las.

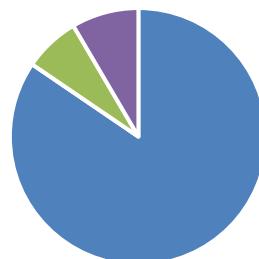
A atividade da caixa sensorial possibilitou um momento de grande descontração, em que cada aluno tinha que identificar as quatro frutas misteriosas, mas poucos conseguiram, eles confundiram as frutas da caixa com maçã, pera e laranja.



**Figura 1.** Imagens da palestra e da atividade com a caixa sensorial.

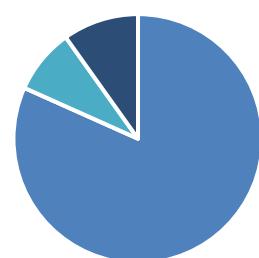
A Figura 2 demonstra o resultado da avaliação das atividades realizada pelos 71 estudantes na E.E.E.F. Padre Rambo.

1. Você gostou da palestra sobre vilões da alimentação?



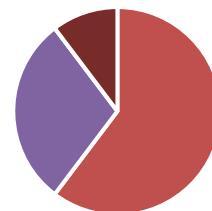
■ Sim ■ Não ■ Mais ou menos ■ Não soube responder/Não estava

2. Você gostou da atividade com a caixa sensorial/surpresa?



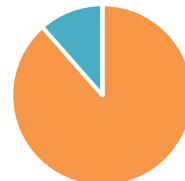
■ Sim ■ Não ■ Mais ou menos ■ Não soube responder/Não estava

3. Você experimentou alguma fruta ou hortaliça diferente depois da palestra?



■ Sim ■ Não ■ Mais ou menos ■ Não soube responder/Não estava

4. Que nota você dá para a palestra sobre os vilões da alimentação?



■ Entre 9 e 10 ■ Entre 7,5 e 8 ■ Entre 6 e 7,4 ■ Menor que 6

**Figura 2.** Resultados da avaliação das atividades realizadas na E.E.E.F. Padre Rambo.

Pode-se observar que em todas as perguntas se obteve o maior percentual de respostas positivas. Entretanto, quando questionados se experimentaram

alguma fruta diferente depois da palestra, se melhorariam os hábitos saudáveis e se falariam com seus familiares sobre os assuntos abordados nas palestras, houve alguns estudantes que responderam de forma negativa. Provavelmente, esses assuntos não foram conversados em casa.

No ensino fundamental, o aluno está crescendo e começa a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Hoje em dia, a maioria dos escolares se alimenta de forma errada, preferindo alimentos industrializados, estes ricos em gorduras, açúcar e sal, que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o seu desenvolvimento. (CUNHA, 2014).

Os pais têm grande responsabilidade na alimentação da criança, cabe a eles oportunizar alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada (SANTOS, 1989).

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

Conclui-se que as atividades realizadas pelo projeto de extensão alcançaram plenamente seus objetivos, proporcionando informações e dinâmicas que exerceram uma influência positiva na educação alimentar das crianças da Escola Estadual de Ensino Fundamental Padre Rambo, Pelotas/RS, 2025. Observa-se, ainda, a importância do ambiente escolar e familiar na formação de hábitos saudáveis na vida das crianças.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALVES; CUNHA. NUTRIÇÃO ESCOLAR: Influência da alimentação no processo de ensino e aprendizagem de crianças e adolescentes em escolas públicas do Brasil. 2020.

CUNHA. Uma análise bibliográfica sobre a importância da alimentação saudável nas escolas. Alimentando Políticas, 2014.

FREITAS; GONÇALVES. NUTRIÇÃO ESCOLAR: Influência da alimentação no processo de ensino e aprendizagem de crianças e adolescentes em escolas públicas do Brasil. 2020.

MAGALHÃES; CAVALCANTE. NUTRIÇÃO ESCOLAR: Influência da alimentação no processo de ensino e aprendizagem de crianças e adolescentes em escolas públicas do Brasil. 2019.

SANTOS. Uma análise bibliográfica sobre a importância da alimentação saudável nas escolas. Alimentando Políticas, 1989.