



RELATO DE EXPERIÊNCIA

Os saberes da prática da alimentação saudável por escolares

The knowledge of the practice of healthy food by schools

El conocimiento de la práctica de alimentos saludables por las escuelas

Maria Raquel da Silva Lima¹, Kamilla de Oliveira Pascoal², Lia Ribeiro de Borba Sanford Fraga³, Juliana Braga Rodrigues de Castro⁴, Rafaela Dantas Gomes⁵, Ribanna Aparecida Marques Braga⁶, Fernanda Teixeira Benevides⁷, Maria Dinara de Araújo Nogueira⁸

RESUMO

O artigo buscou relatar os saberes da prática da alimentação saudável por escolares. Trata-se de um relato de experiência. A ação foi promovida em uma Escola de Fortaleza-Ceará. O desenvolvimento da atividade ocorreu em duas turmas, 4^a ano "A" e "B". Os alunos participaram de uma dinâmica em formato de competição sobre o entendimento deles a respeito de uma alimentação saudável. A princípio, os estudantes foram divididos para formarem dois times. Após concluírem, os moderadores da ação (acadêmicos de nutrição), pontuavam as equipes, ou seja, quanto mais alimentos *in natura* ou minimamente processados estivessem presentes, mais pontos ganhariam. Em compensação, perderiam pontos se escolhessem alimentos processados ou ultraprocessados. A ação foi extremamente válida, visto o grande engajamento e participação dos estudantes, esclarecendo dúvidas e aprimorando o que já sabiam. O ambiente escolar é um local de constantes ensinamentos e aprendizados, sendo extremamente favorável para este tipo de práticas. **Descritores:** alimentação saudável; estudantes; educação alimentar e nutricional.

ABSTRACT

The article sought to report the knowledge of the practice of healthy eating by schoolchildren. It is an experience report. The action was promoted in a School in Fortaleza-Ceará. The development of the activity took place in two classes, 4th year "A" and "B". The students participated in a competition format dynamic about their understanding of healthy eating. At first, the students were divided to form two teams. After concluding, the moderators of the action (nutrition academics), scored the teams, that is, the more fresh or minimally processed foods were present, the more points they would earn. In return, they would lose points if they chose processed or ultra-processed foods. The action was extremely valid, given the great commitment and participation of the students, clarifying doubts and improving what they already knew. The school environment is a place of constant teaching and learning, being extremely favorable for this type of practices. **Descriptors:** healthy eating; students; food and nutrition education.

¹Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva, Universidade de Fortaleza, Fortaleza, Ceará, Brasil.

E-mail: raquelsc@edu.unifor.br

² Nutricionista. Especialização em Nutrição Clínica e Metabolismo, Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: kamilla.pascoal@gmail.com

³ Nutricionista. Especialização em Nutrição e Pediatria, Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: liaborba@gmail.com

⁴ Nutricionista. Mestre em Nutrição e Saúde, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: juzinhanutribb@gmail.com

⁵ Nutricionista. Mestranda em Nutrição Clínica, Universidade de Lisboa, Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: rafaeladgomes@yahoo.com.br

⁶ Nutricionista. Mestranda em Nutrição e Saúde, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil. E-mail: ribanna.marques@aluno.uece.br

⁷ Nutricionista. Doutoranda em saúde Pública, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil. E-mail: fernandatbenevides@gmail.com

⁸ Nutricionista. Mestranda em Nutrição e Saúde, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: dinara.araujo@hotmail.com

RESUMEN

El artículo buscó reportar el conocimiento de la práctica de la alimentación saludable por parte de los escolares. Es un relato de experiencia. La acción se promovió en una Escuela en Fortaleza-Ceará. El desarrollo de la actividad se realizó en dos clases, 4º curso "A" y "B. Los estudiantes participaron en una dinámica de formato de competencia sobre su comprensión de la alimentación saludable. Al principio, los estudiantes se dividieron para formar dos equipos. Luego de concluir, los moderadores de la acción (académicos de nutrición), puntuaban a los equipos, es decir, cuanto más alimentos frescos o mínimamente procesados estuvieran presentes, más puntos ganarían. A cambio, perderían puntos si eligieran alimentos procesados o ultraprocesados. La acción fue sumamente válida, dado el gran compromiso y participación de los alumnos, aclarando dudas y mejorando lo que ya sabían. El ambiente escolar es un lugar de enseñanza y aprendizaje constante, siendo sumamente propicio para este tipo de prácticas.

Descriptor: alimentación saludable; estudiantes; educación alimentaria y nutricional.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável na infância pode otimizar o desempenho de sistemas, órgãos e aparelhos, possibilitando a prevenção de patologias, podendo influenciar e repercutir na vida adulta por meio do comportamento alimentar (Scaglioni *et al.*, 2018). Esses hábitos devem ser inseridos gradativamente e de forma contínua até a fase adulta, para que se tornem hábitos independentes e espontâneos (Pontes; Rolim; Tamasia, 2016).

A promoção da saúde deve ser realizada através da educação alimentar e nutricional (EAN), difusão do conhecimento, e letramento em saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Levando em consideração as condições sociais, ambientais e econômicas que podem ter influência direta com a saúde, situações de risco individual e condutas de ameaça à saúde (Nutbeam, 2015).

Visto que as práticas saudáveis e os hábitos alimentares são determinados no decorrer da infância, é imprescindível que a EAN seja iniciada o mais breve possível, para assim desempenhar uma influência assertiva na formação dos mesmos (Pereira; Pereira; De Angelis-Pereira, 2017).

O ambiente escolar é propício para a EAN, construindo hábitos e gerando autonomia. Tanto no repasse de informações teóricas, quanto na prática, com a elaboração de atividades educativas e ações voltadas para a consolidação do conhecimento. Sendo fundamental a preparação dos educadores para transmitir com lucidez a informação, facilitando a aprendizagem (Pontes; Rolim; Tamasia, 2016).

A atuação do nutricionista nas escolas é bastante significativa não só na transmissão do

conhecimento, como também na preparação do cardápio, adequando sempre as necessidades nutricionais dos escolares e auxiliando os professores na fixação das informações sobre hábitos saudáveis através das ações de educação (Pontes; Rolim; Tamasia, 2016).

Nessa perspectiva, procura-se estimular a garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), buscando a solidificação de um aprendizado para se obter uma alimentação segura, apropriada e equilibrada (Brasil, 2015).

As atividades lúdicas nas escolas buscam um impacto positivo na promoção da saúde, neste caso especificamente para incentivar uma nutrição adequada desde a infância, e identificar os conhecimentos já adquiridos, tornando assim o presente artigo de extrema relevância. Ele busca através de uma experiência de EAN, contribuir de forma benéfica na saúde destes indivíduos. Desta forma, objetiva-se relatar os saberes da prática da alimentação saudável por escolares

MÉTODO

Estudo descritivo por meio de relato de experiência, ou seja, uma narração detalhada de experiências vividas, sendo o assunto abordado sob o ponto de vista de quem o relata (o narrador). (Grollmus; Tarrès, 2015). Esta atividade refere-se a uma ação desenvolvida durante estágio curricular de Nutrição em Saúde Coletiva de uma faculdade particular localizada em Fortaleza/CE. A ação ocorreu no período de setembro de 2019 em uma Escola de Ensino Fundamental. O desenvolvimento da atividade pelos acadêmicos da nutrição ocorreu

em duas turmas, 4ª ano “A” e “B”, com idades entre 8 e 10 anos de idade.

No primeiro momento foi solicitada a autorização da direção escolar e exposto o propósito da intervenção. Contudo, os estudantes de nutrição iniciaram a ação com os alunos, deixando claro que participariam de uma dinâmica em formato de competição sobre o entendimento deles a respeito de uma alimentação saudável.

A princípio, as turmas foram divididas para formarem dois times. Cada equipe precisava utilizar recortes de figuras de alimentos (foram utilizados encartes de supermercados) para elaborar um cardápio com seis refeições (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), de acordo com o que eles consideravam um hábito alimentar saudável. As gravuras foram colocadas em um cartaz (figura 1).

Após concluírem, os moderadores da ação (acadêmicos de nutrição), pontuavam as equipes, ou seja, quanto mais alimentos *in natura* ou minimamente processados estivessem presentes, mais pontos ganhariam. Em compensação, perderiam pontos se escolhessem alimentos processados ou ultraprocessados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A equipe “A” foi a vencedora por apresentar melhor percepção do que é ser saudável. Porém, observou-se nesta atividade que de maneira geral as crianças apresentaram um bom conhecimento sobre alimentação saudável, foram participativas e estavam interessadas em saber mais sobre os alimentos e sua composição. Ambas as salas tiraram dúvidas sobre como ter uma alimentação adequada que forneça nutrientes suficientes e adequados ao nosso organismo. Uma alimentação adequada e saudável durante a infância previne agravos e promove um melhor desenvolvimento da criança (Aparício, 2016).

Os saberes da prática da alimentação...

Podemos visualizar o cardápio montado após a disputa na figura 1.

Figura 1. Cardápio elaborado pelos escolares



Fonte: Autoria própria

Após analisado e corrigido os cardápios com a turma sobre o que devemos evitar e preferir em nossa alimentação, houve uma discussão sobre a pirâmide alimentar. De acordo com as figuras que cada equipe colocou no cartaz, foi exposto sua posição na pirâmide alimentar, sendo explanado também a diferença entre alimentos *in natura*, minimamente processado, processado e ultraprocessado, e as porções sugeridas de cada grupo alimentar.

A pirâmide alimentar é uma ferramenta que norteia a população quanto ao planejamento das refeições para que haja um consumo equilibrado de alimentos ao longo do dia. Ela agrupa os gêneros alimentícios em oito grupos, que estão divididos, de acordo com as necessidades e define o número de porções diárias para cada grupo, que são eles: nível 1: grupos dos cereais, tubérculos, raízes; nível 2: hortaliças e frutas; nível 3: leite e derivados, carnes e ovos e leguminosas; nível 4: óleos e gorduras e doces (Philippi *et al.*, 1999).

Com a finalidade de desenvolver ações de promoção de saúde e minimizar o surgimento e os riscos da obesidade infantil, diversos programas e ações foram desenvolvidos pelo Ministério da Saúde principalmente em parceria com o Ministério de Educação a fim de evitar esses agravos. Destaca-se o Programa Saúde na Escola

(PSE), que tem como objetivo levar educação e medidas de promoção de saúde e prevenção de doenças aos alunos da rede pública. Ele visa um cuidado integral do escolar e favorecendo com que ele se torne capaz de deter conhecimentos e cuidados com sua saúde, levando em consideração a dinâmica escolar e social (Brasil, 2011).

Nesse contexto, destacam-se as ações de enfrentamento à obesidade infantil do Programa Crescer Saudável, vinculadas ao PSE. O mesmo consiste em proporcionar aos alunos das escolas estratégias de prevenção nutricional, estímulo à alimentação adequada e saudável, além de incentivar a prática de atividade física e outros cuidados (Brasil, 2019).

Outro instrumento que auxilia nas orientações para uma alimentação saudável é o Guia Alimentar para a População Brasileira, que em sua nova atualização aborda a conscientização do consumo de alimentos mais naturais (*in natura* ou minimamente processados) como base da alimentação; Limita o consumo de produtos processados (que são aqueles adicionados basicamente de açúcar e sal para manter a conservação e conseqüentemente, alteram a composição nutricional do alimento original); Sugere que seja evitado o consumo de ultraprocessados, estes, por sua vez, tem suas características nutricionais bastante desfavoráveis, estando presente uma elevada quantidade de calorias, gorduras, açúcares, sódio, além de produtos químicos (Brasil, 2014).

O tema alimentação saudável também foi explorado de forma bastante inusitada em uma ação educativa realizada em uma creche da rede pública na cidade de Fortaleza - CE, onde foi realizada uma adaptação da fábula infantil “Os três porquinhos” fazendo alusão de que o consumo de alimentos ultraprocessados e processados seriam as casas de palha e madeira, respectivamente, trazendo a conscientização de que esses produtos não representam proteção adequada para a saúde. Já os alimentos *in natura* e os minimamente processados, por trazerem benefícios ao nosso corpo, deixando - os fortes e

Os saberes da prática da alimentação...

saudáveis, foram representados pela casa de tijolos. Observou-se que a metodologia aplicada atraiu a atenção do público e facilitou a compreensão dos expectores (pais e alunos) ao assunto abordado (Cardoso; Lima; Campos, 2019).

A educação alimentar e nutricional assume a sua importância dentro das estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável e junto com outras ações de promoção de saúde devem ir além das delimitações das unidades primárias de saúde. Nessa proposta podem ser inseridos equipamentos sociais como: creches, escolas, centros comunitários, entre outros, além de contar com a articulação de agentes de diferentes esferas de governo. Proporcionando assim, um leque de medidas inovadoras que ajudarão no desenvolvimento dos indivíduos e da comunidade na qual estão inseridos (Brasil, 2013).

Outro trabalho que fez análise utilizando pré-teste e pós-teste de conhecimentos sobre pescados, observou que após a apresentação de paródias e teatro houve um aumento significativo de acertos dos escolares a respeito do tema abordado. É indiscutível que a educação nutricional é de grande valia para o equilíbrio da saúde como um todo e, além de alcançar várias classes e grupos sociais, pode ser aplicada de forma simples e com baixo custo (Lima *et al.*, 2017).

Alguns pesquisadores reforçam a ideia de quanto maior a noção sobre nutrição melhores são as práticas alimentares e o estado nutricional das crianças, porém, nem sempre essa prática é garantida. Como também, é provável que crianças que detenham de pouco conhecimento sobre o assunto, relatem com mais veracidade sobre suas práticas do que as que sabem mais (Costa *et al.*, 2018).

Um trabalho que mostrou as ações do PSE e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil em São Paulo, relatou que atividades com o tema “Alimentação Saudável e Nutrição” fazem parte da grade curricular das disciplinas de ciências e educação física, estando inseridas no projeto político pedagógico e que vem

sendo realizadas pelos docentes e por profissionais da coordenação pedagógica. Porém, alguns dos facilitadores relataram dificuldades para dar seguimento às orientações em casa, devido à falta de apoio por parte dos familiares e de recursos financeiros (Batista; Mondini; Jaime, 2014).

Embora seja bastante desafiador inserir práticas alimentares saudáveis neste curso da vida, esta etapa é, sem dúvidas, a melhor época para a inclusão de alimentos considerados saudáveis no cotidiano da criança, visto que a descoberta, o comportamento e as opiniões formadas nessa idade tendem a se estender na vida adulta (Botelho, 2016; Santos; Silva; Pinto, 2018).

No entanto, as intervenções de alimentação saudável devem ser realizadas não somente pelo nutricionista, de forma pontual, mas também pelos educadores, com intervenções continuadas ao longo do ano letivo. É importante que os profissionais das escolas atuem diretamente nesse processo, visto que os mesmos têm um contato mais próximo e direto com os alunos e detêm maior poder de influência na formação de hábitos das crianças nesta idade (Botelho, 2016).

CONCLUSÃO

A ação foi extremamente válida, visto o grande engajamento e participação dos estudantes, esclarecendo dúvidas e aprimorando o que já sabiam. Desta forma, é importante que a escola mantenha parcerias com outros profissionais para facilitar a prática da promoção da saúde, e as demais atividades de educação alimentar e nutricional. A temática sobre alimentação saudável deve inserida no contexto educativo dos escolares, a fim de garantir a segurança alimentar e nutricional dos estudantes, incentivando os bons hábitos alimentares com equilíbrio, harmonia e adequação diante da escolha dos alimentos.

O ambiente escolar é um local de constantes ensinamentos e aprendizados, sendo

Os saberes da prática da alimentação...

extremamente favorável para este tipo práticas, pois além do aluno aprender, este pode repassar o conhecimento para sua família, potencializando as ações.

REFERÊNCIAS

APARÍCIO, G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, v. 38, n.15, p. 283-298, 2016.

BATISTA, M.S.A.; MONDINI, L.; JAIME, P.C. Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapevi, São Paulo, Brasil, 2014. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 26, n. 3, p. 569-578, 2017.

BOTELHO, A. M. *et al.* Diagnóstico nutricional e elaboração de material didático para educação nutricional de escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 13, n. 24, p. 49-63, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Cartilha Nacional da Alimentação Escolar**. Ministério da Educação. 2.ed. Brasília: Ministério da Educação, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**/ Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**/ Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). Departamento de Atenção Básica. **Instrutivo Crescer Saudável 2019 - 2020**/ Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica - Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). Departamento de Atenção Básica. **Instrutivo PSE** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

CARDOSO, A. A. R.; LIMA, M.R.S.; CAMPOS, M. O. C. Educação nutricional para pais e pré-escolares

em uma creche. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32, 2019.

COSTA, M.C. *et al.* Estado nutricional, práticas alimentares e conhecimentos em nutrição de escolares. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 56, p. 12-17, 2018.

GROLLMUS, Nicholas S.; TARRÈS, Joan P. Relatos metodológicos: difractando experiências narrativas de investigación. **Fórum Qualitative Social Research**, v. 16, n. 2, mayo 2015.

LIMA, C. F. M. *et al.* Relato de experiência de educação nutricional para o incentivo do consumo do pescado entre escolares do ensino fundamental em Palmas, Tocantins. **Revista Em Extensão**, v. 16, n. 1, p. 140-149, 2017.

NUTBEAM, D. Health promotion glossary. **Health promotion international**, v. 13, n. 4, p. 349-364, 1998.

PEREIRA, T.S.; PEREIRA, R.C.; DE PEREIRA, A.C. Influence of educational interventions on knowledge about food and nutrition of adolescents in a public school. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427-436, 2017.

PHILIPPI, S.T. *et al.* Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha de alimentos. **Revista de Nutrição**, v.12. n.1, p.65-80, 1999.

PONTES, A.M.O.; ROLIM, H. J. P.; TAMASIA, G. A. A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, v.55, n.13, p. 1-15, 2016.

SANTOS, B.; SILVA, C.; PINTO, E. Importância da escola na educação alimentar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico-como ser mais eficaz. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 14, p. 18-23, 2018.

SCAGLIONI, S. *et al.* Factors influencing children's eating behaviours. **Nutrients**, v. 10, n. 6, p. 706, 2018.