

DOI: <https://doi.org/10.48195/sepe2025.29701>

## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE SANTA MARIA/RS**

**Maria Luiza Flores Negri<sup>1</sup>; Ana Lúcia de Freitas Saccò\***

### **RESUMO**

Este relato visa descrever a realização de um projeto de Educação Alimentar e Nutricional com alunos do primeiro ano de uma escola pública, em Santa Maria/RS. As ações foram conduzidas por acadêmicas do curso de Nutrição de uma universidade privada, com o objetivo de sensibilizar as crianças para a importância de uma alimentação equilibrada. Por meio de estratégias lúdicas, interativas e adequadas à faixa etária, foram desenvolvidas oficinas sobre escolhas alimentares saudáveis, reconhecimento de frutas e vegetais, montagem de pratos coloridos, degustação de alimentos e atividades de integração entre os conteúdos escolares e a Educação Alimentar e Nutricional. O projeto evidenciou mudanças na percepção das crianças sobre os alimentos. A experiência reforça a importância da atuação do nutricionista no ambiente escolar e da inclusão da Educação Alimentar e Nutricional como prática pedagógica contínua.

**Palavras-chave:** Alimentação infantil, Hábitos saudáveis, Infância, Nutrição escolar.

### **1. INTRODUÇÃO**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é o conjunto de ações contínuas que buscam promover o conhecimento sobre alimentação e nutrição, incentivando escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes no cotidiano (Brasil, 2014). Na infância, uma alimentação adequada é essencial para garantir o crescimento e o desenvolvimento físico, cognitivo e social, além de contribuir para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta. Os hábitos alimentares formados nessa fase tendem a se manter ao longo dos anos, o que torna esse período estratégico para intervenções educativas (Albiero; Alves, 2007).

Nos últimos anos, observa-se um aumento expressivo da obesidade infantil, associado ao maior consumo de alimentos ultraprocessados, ao tempo excessivo em frente às telas e à redução da prática de atividades físicas, fatores que impactam negativamente a saúde e o desenvolvimento das crianças (Costa et al., 2018; Pöpper, 2019). Esse cenário reforça a necessidade de estratégias que promovam a construção de hábitos alimentares saudáveis desde cedo.

A escola representa um espaço privilegiado para ações de promoção da saúde, pois atinge as crianças em um momento de aprendizagem e formação de valores. De acordo com o

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil. E-mail: [maria.negri@ufn.edu.br](mailto:maria.negri@ufn.edu.br).

\* Professora do Curso de Nutrição, Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil. E-mail: [alsaccol@prof.ufn.edu.br](mailto:alsaccol@prof.ufn.edu.br).

Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), o ambiente escolar deve ser promotor de alimentação adequada e saudável, reforçando comportamentos positivos e combatendo a influência da publicidade de alimentos ultraprocessados.

Justifica-se, portanto, a relevância deste trabalho, visto que iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar podem contribuir de maneira significativa para a formação de hábitos saudáveis, favorecendo a saúde das crianças e a prevenção de doenças ao longo da vida. Assim, o objetivo deste estudo foi relatar a experiência de desenvolvimento de atividades de Educação Alimentar e Nutricional com a turma do primeiro ano do ensino fundamental de uma escola pública, ressaltando a metodologia utilizada, os resultados observados e a contribuição da vivência prática para a formação acadêmica e para a comunidade escolar.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido no contexto das aulas práticas extensionistas da disciplina Educação Alimentar e Nutricional, do Curso de Nutrição de uma universidade privada, no ano de 2023.

O público-alvo foi composto por 18 crianças do primeiro ano do Ensino Fundamental de uma escola pública do município de Santa Maria (RS).

Antes da implementação das ações, realizou-se uma visita diagnóstica com o objetivo de conhecer a turma e a professora responsável, compreender a dinâmica da sala de aula e criar um primeiro vínculo com os alunos. Nessa ocasião, foram realizadas atividades iniciais: cada criança recebeu um crachá para escrever seu nome e desenhar sua comida preferida; em seguida, participou da atividade “Monte o seu prato”, na qual deveria ilustrar a refeição que havia feito no almoço. Essa etapa permitiu mapear preferências alimentares e hábitos de consumo, subsidiando o planejamento das intervenções seguintes.

As atividades foram aplicadas em sala de aula, às segundas-feiras, ao longo de três semanas, no mês de novembro de 2023, conforme descrito a seguir:

**Atividade 1 - Degustação de frutas:** As frutas foram previamente higienizadas e porcionadas. As crianças foram convidadas a experimentar variedades conhecidas e novas, estimulando o contato com diferentes sabores, texturas e cores. Abordou-se a importância de manter uma alimentação variada e balanceada.

**Atividade 2 - Saudável ou não saudável?:** A atividade contou com o uso de caixas ilustradas com expressões faciais (feliz e triste) e cartões com figuras de alimentos impressas em papel cartão (Figura 1). Em círculo, cada criança pegava um alimento e o depositava na caixa correspondente, justificando sua escolha. Em seguida, foi realizada uma intervenção pedagógica explicando por que certos alimentos devem ou não ser consumidos diariamente, promovendo a reflexão sobre escolhas alimentares.

Figura 1 - Material utilizado na atividade “Saudável ou não saudável?”



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

**Atividade 3 - O Sanduíche da Maricota:** Com as crianças dispostas em círculo, foi narrada a história “O Sanduíche da Maricota” utilizando material lúdico (Figura 2). Após a contação, cada aluno montou seu próprio sanduíche, escolhendo entre pão francês, frango com molho, cenoura ralada, beterraba ralada, tomate e alface. A ação trabalhou percepção sensorial, aceitação de novos alimentos e criatividade.

Figura 2 - Materiais lúdicos utilizados para auxiliar na contação da história “O Sanduíche da Maricota”



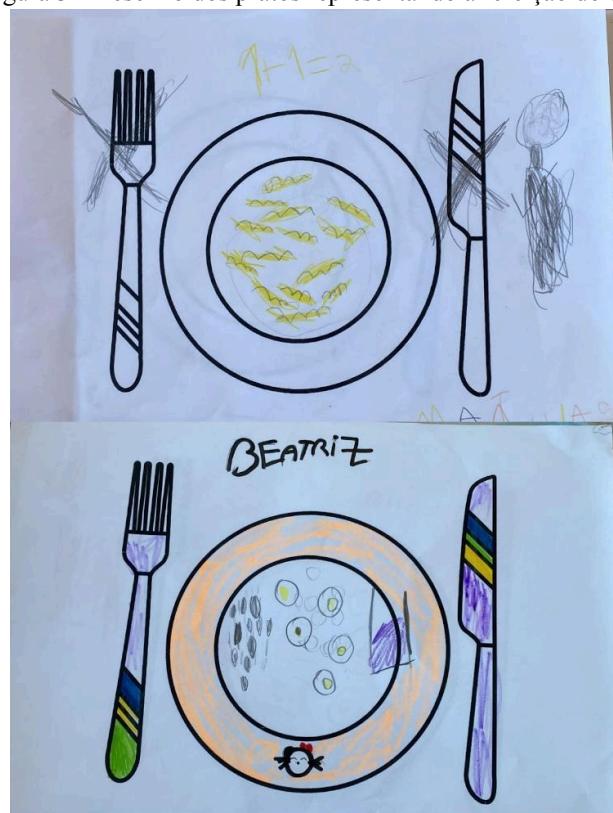
Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades foram desenvolvidas de forma lúdica e participativa, buscando estimular o interesse, a curiosidade e o envolvimento das crianças em torno da alimentação saudável. Os resultados observados são apresentados a seguir, de acordo com a sequência das intervenções, juntamente com a discussão.

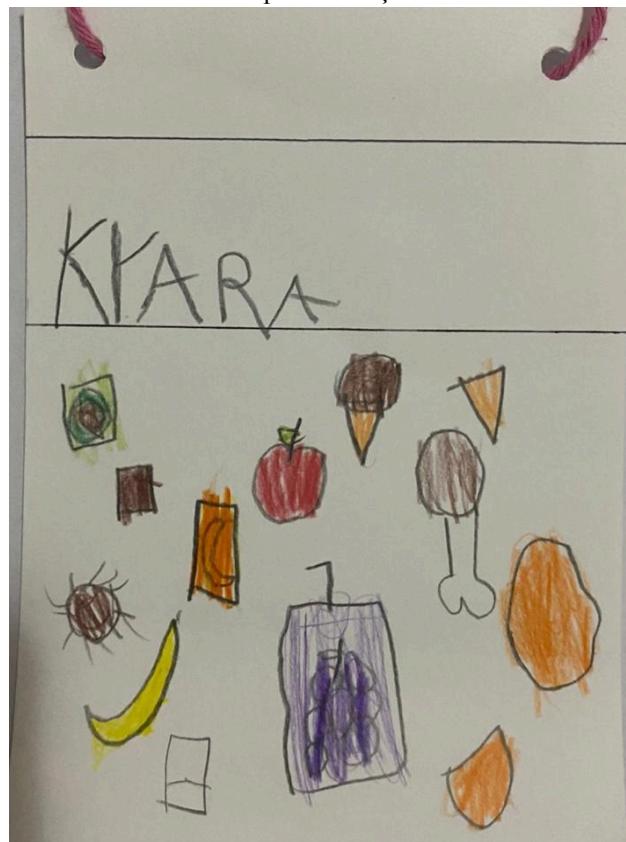
**Atividade diagnóstica:** permitiu identificar preferências alimentares e hábitos de consumo da turma. A análise dos desenhos indicou que, no almoço, a maioria das crianças representou frango ou ovo, enquanto apenas dois alunos incluíram carne bovina. Alguns desenhos mostraram como refeição principal o lanche servido na escola (arroz e ovo), e observou-se baixa diversidade de alimentos e ausência de vegetais (Figura 3). Na confecção dos crachás, a maior parte das crianças desenhou doces e produtos industrializados como alimentos preferidos (Figura 4). Esses resultados refletem a realidade observada em diversos estudos, que apontam o consumo excessivo de ultraprocessados e a baixa ingestão de frutas e hortaliças entre o público infantil (Costa et al., 2018; Pöpper, 2019).

Figura 3 - Desenho dos pratos representando a refeição do dia.



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

Figura 4 - Crachás confeccionados pelas crianças durante a atividade diagnóstica.

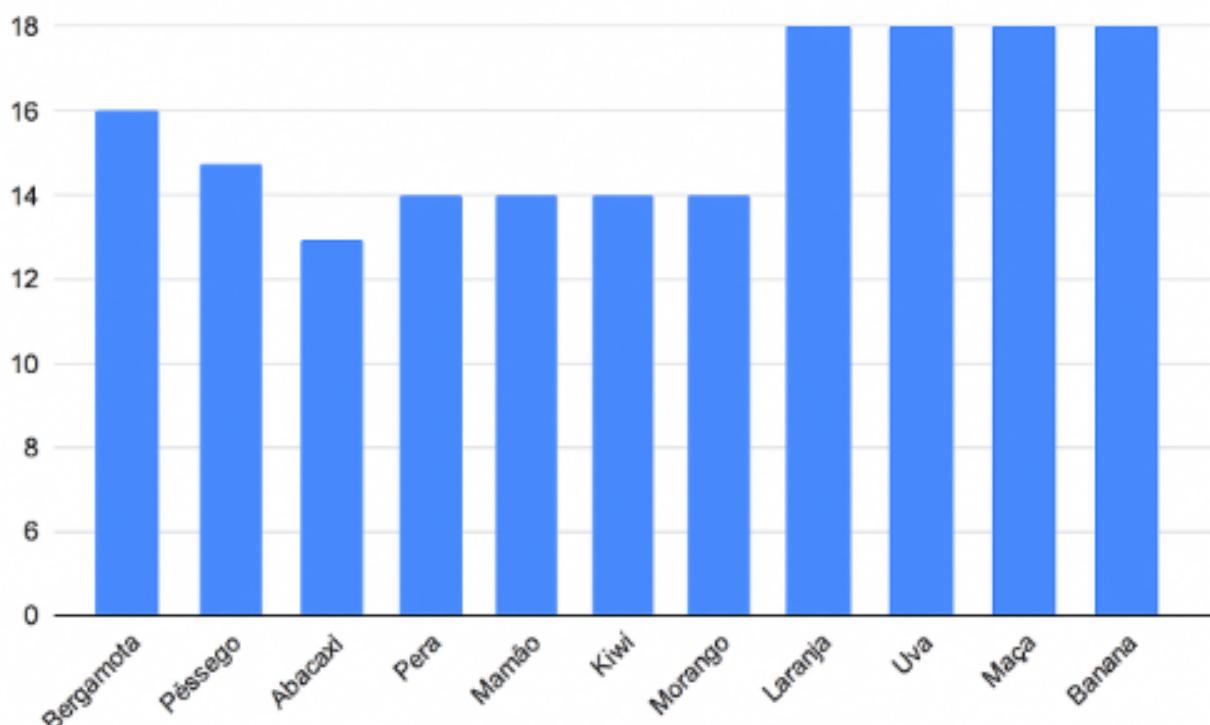


Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

**Atividade 1 - Degustação de frutas:** Ao serem questionados sobre frutas que nunca haviam experimentado, obtiveram-se os seguintes resultados, organizados na Figura 5, que permite visualizar a variedade de frutas já conhecidas e aquelas experimentadas pela primeira vez. A Figura 6 ilustra o momento da degustação, no qual as crianças puderam observar, tocar e provar diferentes tipos de frutas. Apenas duas crianças não quiseram experimentar nenhuma fruta. As preferências mais citadas foram morango, uva, maçã, banana, laranja, pera, mamão, abacaxi, kiwi, pêssego e bergamota, nesta ordem. Apesar de algumas resistências iniciais, a maioria demonstrou interesse e aceitação positiva, verbalizando alimentos que gostavam e não gostavam no grupo das frutas.

Essa atividade mostrou-se eficaz para despertar o interesse e reduzir a resistência à experimentação de novos alimentos. Apesar de algumas recusas iniciais, a maioria das crianças demonstrou aceitação positiva e curiosidade ao provar frutas diferentes. Essa vivência reforça a relevância das estratégias sensoriais na Educação Alimentar e Nutricional, uma vez que o contato direto e repetido com o alimento é fundamental para estimular a aceitação e ampliar o repertório alimentar, conforme observado por Costa et al. (2018). Pöpper (2019) também destaca que experiências práticas, especialmente com alimentos in natura, favorecem a criação de vínculos afetivos com o ato de se alimentar, tornando o aprendizado mais efetivo e prazeroso.

Figura 5 - Número de crianças que já haviam experimentado cada fruta



Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 6 - Momento da degustação de frutas pelas crianças



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

**Atividade 2 - Saudável ou não saudável?:** A maior parte das crianças conseguiu classificar corretamente os alimentos apresentados, reconhecendo frutas e verduras como opções saudáveis e doces, refrigerantes e frituras como menos recomendáveis para o consumo diário. Esse resultado indica que as crianças já possuíam noções iniciais sobre alimentação saudável, provavelmente adquiridas em casa ou na escola, mas ainda necessitavam de maior reflexão para consolidar escolhas conscientes. Conforme Silva e Santana (2024), o papel do educador é essencial nesse processo, atuando como mediador do conhecimento e facilitando a construção de hábitos alimentares mais críticos e autônomos. Gonçalves et al. (2009) complementam que a interdisciplinaridade e a participação ativa da criança tornam o aprendizado mais significativo e duradouro.

**Atividade 3 - O Sanduíche da Maricota:** Observou-se grande engajamento das crianças durante a contação da história e a montagem dos sanduíches. Das 16 crianças presentes, 15 participaram ativamente e aceitaram experimentar vegetais que normalmente não faziam parte da sua rotina alimentar. Essa aceitação reforça a importância de abordagens que integrem aspectos lúdicos, afetivos e sensoriais no ensino da alimentação, corroborando o que afirmam Cardoso et al. (2018) e Costa et al. (2018) sobre o papel das oficinas culinárias na formação de atitudes positivas diante dos alimentos. Além disso, a contação de histórias, conforme defendem Albiero e Alves (2007), é uma ferramenta pedagógica potente por permitir associação entre emoção, narrativa e comportamento alimentar.

Figura 8 - Oficina de montagem de sanduíches após a contação da história “O Sanduíche da Maricota”



Fonte: Arquivo pessoal, 2023.

De modo geral, as atividades realizadas neste projeto evidenciaram que estratégias educativas lúdicas e contextualizadas têm grande potencial para promover mudanças positivas na percepção e nas práticas alimentares de crianças em idade escolar. Esse resultado está em consonância com o que preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que recomenda o ambiente escolar como espaço privilegiado para a promoção da alimentação adequada e saudável.

Assim, o presente relato confirma a literatura ao demonstrar que ações de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar, quando adaptadas à realidade local e conduzidas de forma participativa, favorecem a formação de hábitos saudáveis desde a infância e contribuem para a formação de futuros profissionais conscientes do papel social do nutricionista (Silva et al., 2020; Pöpper, 2019; Costa et al., 2018).

#### 4. CONCLUSÃO

O projeto realizado com a turma do primeiro ano de uma escola pública demonstrou que intervenções educativas baseadas em metodologias lúdicas e interativas são estratégias eficazes para promover a alimentação saudável entre crianças. As atividades despertaram curiosidade, incentivaram a experimentação de novos alimentos e favoreceram a construção coletiva do conhecimento.

A vivência também contribuiu de maneira importante para a formação acadêmica, ampliando a compreensão sobre a atuação do nutricionista em contextos educativos e comunitários. Reforça-se, assim, a importância da inserção contínua da Educação Alimentar e Nutricional nos currículos escolares, bem como a articulação entre universidade, escola e família, como estratégia essencial para consolidar hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

## 5. REFERÊNCIAS

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

SILVA, C.; SANTANA, T. Educação Alimentar e Nutricional no Âmbito Escolar. **Revista Tópicos**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 14, 2024. ISSN: 2965-6672. DOI: <https://zenodo.org/records/13886262>. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/educacao-alimentar-e-nutricional-no-ambito-escolar>. Acesso em: 04 ago. 2025.

CARMO, M. C. L.; CASTRO, L. C. V. Educação Nutricional para Pré-Escolares: Uma Ferramenta de Intervenção. **Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 11, n. 18, p. 66-79, 2014. DOI: 10.5007/1807-0221.2014v11n18p63. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6184536>. Acesso em: 04 ago. 2025.

GONÇALVES, V. S. S.; BARROS, M. S.; DIAS, C. A.; MIRANDA, A. S. Estratégia de Intervenção na Prática de Educação Nutricional de Professores da Educação Infantil. **Revista Simbio-Logias**, v. 2, n. 1, 2009. Disponível em: estrategia\_de\_intervencao.pdf. Acesso em: 04 ago. 2025.

COSTA, G. G.; DIAS, L. G.; BORGHETTI, C. B. G.; FORTES, R. C. Efeitos da Educação Nutricional em Pré-Escolares: Uma Revisão de Literatura. Com. **Ciências Saúde**, v. 4, n. 2, p. 155-168. Disponível em: 5Artigo493.indd. Acesso em: 04 ago. 2025.

PÖPPER, Danielle Danuza. Educação Alimentar e Nutricional no Combate a Obesidade Infantil: Uma Revisão da Literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 4, p. 2268–2284, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i4.13622>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13622>. Acesso em: 04 ago. 2025.

ALBIERO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.15, n. 82, p. 17-21, jan./fev, 2007. Acesso em: 04 ago. 2025.

Este trabalho de acesso aberto está licenciado sob Creative Commons - Atribuição (CC BY 4.0).