

## A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE ALIMENTAR NO PROCESSO EDUCACIONAL DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL I: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE PEDAGOGIA

Soliane Fróes de Medeiros<sup>1</sup>  
Daiane Monteiro Pedrosa<sup>2</sup>

**RESUMO.** O presente artigo relata experiências vivenciadas durante a realização do projeto, que tem como tema, “A Importância da Saúde Alimentar no Processo Educacional de Alunos do Ensino Fundamental I”, tendo como público-alvo estudantes do ensino fundamental I, de uma escola municipal do município de Itacoatiara/AM. Este projeto, tem como atividade exigida no curso de licenciatura e é um excerto do trabalho da disciplina de Projetos e Práticas de Ação Pedagógica, do curso de Licenciatura em Pedagogia. Tem a finalidade de colocar em prática o que foi aprendido dentro da sala de aula da instituição como acadêmicas, e aplicar e desenvolver durante o projeto os estudantes do 3º ano do ensino fundamental I. O curso de licenciatura não apenas a compreensão das teorias estudadas durante a graduação, mas também sua aplicabilidade e a reflexão sobre a prática que se inicia no momento, trazendo consigo o docente em formação para a transformação, este projeto trouxe uma grande reflexão sobre a saúde alimentar desses estudantes, pois buscamos sempre priorizá-los, devido estarem em processo de desenvolvimento. Incentivar uma criança sobre a alimentação saudável é uma maneira de estimular hábitos saudáveis que podem durar a vida toda, a importância de uma alimentação nutritiva e balanceada é essencial no processo educacional. É importante que as escolas e educadores incentivem hábitos alimentares saudáveis, fazendo com que tanto alunos quanto familiares compreendam o papel da alimentação equilibrada, que não é somente no processo educacional, mas também na promoção da saúde e bem-estar em geral. Este trabalho tem abordagem qualitativa de cunho descritivo, sendo relatos de experiência vivenciados durante a realização do projeto. O objetivo geral deste projeto de intervenção foi poder: Informar aos alunos do ensino fundamental I, sobre a importância de uma alimentação saudável e sua contribuição para seu aprendizado no âmbito escolar. Tendo como os objetivos específicos (i) Conscientizar sobre os benefícios de uma alimentação saudável, (ii) Alertar quanto ao perigo de uma má alimentação no seu desenvolvimento, (iii) Explicar os princípios e funções dos alimentos que constituem uma refeição.

**Palavras-Chave:** Relato de Experiência. Saúde Alimentar. Ensino Fundamental I.

<sup>1</sup>Licenciatura em Pedagogia, Uniplan- Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

<sup>2</sup>Licenciatura em Pedagogia, Uniplan- Centro Universidade Planalto do Distrito Federal.

**ABSTRACT:** This article reports the experience lived during the realization of the project, which has as its theme, "The Importance of Food Health in the Educational Process of Elementary School Students", having as target audience elementary school students, from a municipal school in the municipality of Itacoatiara/AM. This project has as an activity required in the degree courses and is an excerpt from the work of the discipline of Projects and Practices of Pedagogical Action, of the Degree course in Pedagogy. Its purpose is to put into practice what they have learned within the institution as academics, and to apply and develop it during the project that is applied with students of the 3rd year of elementary school I. The degree course not only the understanding of the theories studied during the undergraduate course, but also their applicability and reflection on the practice that begins at the moment, Bringing with it the teacher in training for transformation, this project brought a great reflection on food health

**Keywords:** Experience Report. Food Health. Elementary School I.

## 1. INTRODUÇÃO

A Alimentação saudável é essencial para todos e vai além das necessidades biológicas, pois, agrega significados culturais, comportamentais e emocionais, promovendo saúde, bem-estar e igualdade socioambiental (Brasil, 2014). A saúde alimentar desempenha um papel crucial no processo educacional, já que uma alimentação adequada e balanceada é fundamental para o desenvolvimento físico e mental das crianças.

Fornecendo energia e nutrientes necessários para o funcionamento adequado do corpo e do cérebro, com isso, melhorando o desempenho e a capacidade de aprendizado dentro do âmbito escolar.

Incentivar hábitos alimentares saudáveis ajuda a desenvolver valores importantes, ensinando que a nutrição é importante para o bem-estar. Dentro do espaço escolar, intervenções são necessárias, para preencher esta lacuna, no entanto, profissionais da comunidade escolar (como professores, merendeiras, nutricionistas etc.) poderão auxiliar no desenvolvimento de intervenções com reflexões e ações sobre o tema da alimentação saudável no processo de ensino e aprendizagem dos estudantes, que deverá ser objetivo para o desenvolvimento de boas práticas alimentares de seus alunos (Brasil, 2009).

As escolas, educadores e familiares podem desempenhar um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis para as crianças, através de aulas de culinária, jardins escolares, campanhas educativas e outras atividades que podem ajudar na aplicação da metodologia de ensino. Diante disso, será abordado um relato de experiência do projeto de

intervenção sobre Alimentação Saudável, ministradas pelas acadêmicas do curso de Pedagogia, como requisito obrigatório pela disciplina de Projeto e Prática de Ação Pedagógica.

O objetivo geral deste projeto é poder: Informar aos alunos do ensino fundamental I, sobre a importância de uma alimentação saudável e sua contribuição para seu aprendizado no âmbito escolar.

Tendo como os objetivos específicos (i) Conscientizar sobre os benefícios de uma alimentação saudável, (ii) Alertar quanto ao perigo de uma má alimentação no seu desenvolvimento, (iii) Explicar os princípios e funções dos alimentos que constituem uma refeição.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Papel da Escola na Formação dos Hábitos Alimentares dos Alunos

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno. (OCHSENHOFER et al. 2000). Uma alimentação saudável é primordial na vida das crianças, devido estarem em fase de desenvolvimento cognitivo.

413

De acordo com alguns protocolos da lei 11947 que rege sobre a alimentação, diz que: “defende a importância desse hábito dentro da escola, com orientação nutricional que irá auxiliar na alimentação de crianças e adolescentes e conseqüentemente, no desenvolvimento do aluno”. Visto que, a alimentação é a parte essencial neste processo de aprendizagem.

O papel da instituição de ensino é mostrar aos estudantes que uma alimentação saudável é essencial para saúde e para o desenvolvimento dentro da sala de aula. Mesmo a escola oferecendo uma alimentação de qualidade, alguns estudantes trazem lanches de casa, sendo que a maioria das vezes, esses lanches são alimentos prejudiciais à saúde, como por exemplo, refrigerantes, bolachas recheadas, iogurtes etc.

Para que tenha um fortalecimento e uma relação positiva entre educação e a saúde dos estudantes, deve ser desenvolvidas metodologias que favorecem neste objetivo, de maneira que possa melhorar a educação e a habilidade de aprendizagem, no mesmo momento em que se desenvolve a saúde de cada estudantes.

De acordo com o Plano Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN):

Como elemento de humanização das práticas de saúde e na qualidade de vida. A abordagem relacional da alimentação e nutrição contribui para o conjunto de práticas ofertados pelo setor saúde, na valorização do ser humano, para além da condição biológica e o reconhecimento de sua centralidade no processo de produção de saúde (Brasil, 2013, p. 22).

### 3. DESCRIÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A Escola Municipal Dom Paulo McHugh, está localizada na Avenida Mário Andrezza, 958, bairro São Jorge, atende as modalidades de ensino Infantil, Ensino Fundamental I e II, nos turnos matutino e vespertino e a Educação de Jovens e Adultos – EJA que funciona noturno.

A instituição se destaca por proporcionar um ambiente inclusivo, com acessibilidade garantida, além disso, conta com profissionais qualificados, desde nutricionistas, bibliotecários, instrutor de informática etc., fazendo para traçar metas e objetivos concretos no ensino e aprendizagem dos estudantes.

### 4. METODOLOGIA APLICADA

Este relato de experiência é de cunho qualitativa e descritivo, de acordo com a visão dos autores Prodanov e Freitas (2013, p. 70), “considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números”. Pensando desta forma, este trabalho consiste em uma abordagem de natureza qualitativa, através da pesquisa descritiva, decorrente ao relato da experiência vivenciadas durante a realização do projeto sobre Alimentação Saudável.

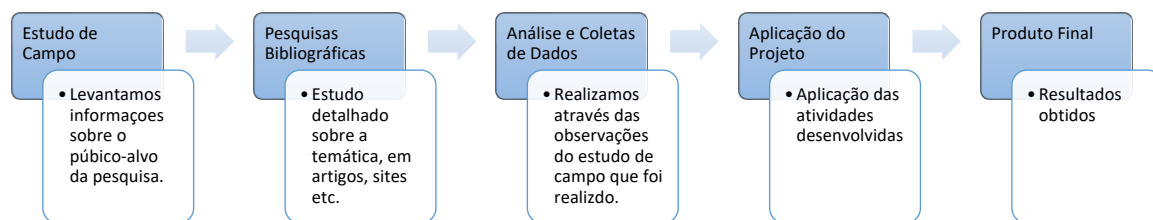
A escolha da temática se deu por inúmeros fatores que estão diretamente ligados a rotina diária da alimentação dos alunos, e o quanto está má alimentação afeta diretamente em sua vida educacional.

[...] a metodologia e os métodos de ensino não são esquemas universais aplicáveis mecânica ou indiferentemente a qualquer prática educativa, em qualquer situação, pois eles mesmos também se plasmam a partir de situações particulares, num movimento específico. (MANFREDI, 1993, p.6).

Realizamos o projeto durante o segundo semestre letivo do ano de 2024 na Escola Municipal Dom Paulo McHugh, com os alunos do 3º ano do ensino fundamental I, trabalhamos sobre a Introdução da temática, contação de história, reconhecimento de alimentos, oficina de lanches saudáveis. Foram realizadas quatro palestras sobre a alimentação saudável, cada uma sobre um nível da pirâmide alimentar, as etapas trabalhadas ocorreram nas sexta-feira de cada mês, durante quatro meses, com duração de uma hora, no horário de aula dos alunos.

Durante todo o esse processo foi utilizada a observação participante na condução das atividades (Marconi & Lakatos, 2010). Realizamos a metodologia em quatro etapas, desde a coleta e análise de dados até o produto final da pesquisa, que será descrita a seguir:

**Figura 1:** Diagrama da metodologia utilizada



**Fonte:** Elaborada pelas autoras, 2025

## 5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

A proposta deste trabalho pode atuar positivamente diante da realidade no contexto escolar. Tendo sua relevância, visto que, as crianças têm maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e provavelmente serão excelentes propagadoras destes novos costumes em suas famílias e comunidades (Da Silva et al., 2013).

Nesse sentido, as atividades serão relatadas para também estimularem alunos a terem consciência sobre a importância de hábitos saudáveis. Abaixo descreveremos as atividades desenvolvidas durante o projeto.

### **Palestra para pais/alunos com a nutricionista.**

Objetivo da atividade: Conscientizar pais e alunos a respeito dos malefícios e benefícios que a alimentação faz ao corpo.

A palestra foi realizada na área do pátio da escola, ministrada por uma nutricionista para pais/alunos do ensino fundamental I, no intuito de conscientizar sobre o que uma alimentação saudável traz de benefício para o corpo e quais os nutrientes que existe. Está palestra aconteceu de forma expositiva.

## **Dinâmica sobre os produtos industrializados e orgânicos.**

Objetivo da atividade: Aprender sobre a diferença entre os produtos que são industrializados e os orgânicos.

A atividade desenvolvida com a ajuda dos recursos de duas caixas pequenas de papelão, sendo que essas caixas foram decoradas e descritas como industrializados e orgânicos, e colocados desenhos recortados de alimentos que estão neste grupo descrito. A turma foi dividida em dois grupos para essa dinâmica, cada grupo ficou em fila, ao sinal da professora dois alunos um de cada grupo pegaram duas imagens que eles pressupõem que sejam pertencentes a esses dois grupos e terão que colocar dentro das caixas descritas.

O intuito dessa dinâmica é poder mostrar e conscientizar a importância dos alimentos saudáveis e que são essenciais para o benefício do corpo, além de ensiná-los a respeito dos alimentos que não podem ser consumidos, ou seja os industrializados, pois possuem uma grande porcentagem de interferência em sua produção e são extremamente prejudiciais à saúde.

## **Teatro de fantoche**

Objetivo da atividade é estimular a imaginação das crianças, a partir do lúdico sobre a alimentação saudável.

Nesta atividade, as crianças assistiram a apresentação de fantoches sobre os alimentos que são essências ao nosso cotidiano e que são fontes de vitaminas para o nosso corpo. Essa apresentação foi realizada em sala de aula, onde as crianças ficaram sentadas em frente ao cenário que montamos para a apresentação.

O cenário foi elaborado especialmente para as crianças, no intuito de atrativo para eles. Está atividade, pode ser uma excelente oportunidade de ensinar novas habilidades que não são acostumados a vivenciar diariamente com o lúdico através de contações de histórias.

## **Mural dos alimentos**

Objetivo da atividade é desenvolver a imaginação através da criação de um mural com desenhos dos alimentos saudáveis. Este mural poderá também ser usado como referência e explicação para o horário do lanche na escola.

Para o desenvolvimento desta atividade, as crianças fizeram um mural dos alimentos, com a utilização de: cartolinas, recortes de revistas, jornais ou impressos de desenhos de alimentos que são saudáveis e que são consumidos e descritos em nosso cotidiano. Este mural ficou exposto em sala de aula.

As atividades desenvolvidas durante todo o processo do projeto foram pensadas e aplicadas de forma lúdica, no intuito que as crianças obtivessem interesse durante a realização das aulas. A utilização da ludicidade ajuda no desenvolvimento da criança, potencializa a exploração e a construção do conhecimento, enriquece os procedimentos criativos fortalecendo a capacidade de interação e criação, contribuindo para o desenvolvimento integral e social do educando (Oliveira et al., 2022)

## 6. RESULTADOS OBTIDOS

As atividades propostas foram realizadas de forma coerente, dinâmica e com disciplina por parte de nós acadêmicas do curso de Pedagogia. Sem dúvida ficamos satisfeitos em poder ver que os estudantes estavam dispostos a participarem ativamente nas aulas.

Desde a elaboração do projeto até a aplicação das aulas fomos avaliados pela professora regente da turma e os orientadores da instituição de ensino. Na qual avaliaram a parte didática e os recursos utilizado.

A avaliação foi de forma qualitativa, tendo como tópicos avaliados a: participação, o interesse e o aprendizado pelas atividades propostas, conforme o cronograma estabelecido. Dessa forma, analisamos a escola como um ambiente que leva em conta o conjunto das dimensões da formação humana, onde o conhecimento é compartilhado e sistematizado, tendo a tarefa de formar seres humanos conscientes de seus direitos e deveres.

Assim, descreve Tosta, 2009:

[...] a consciência de que a diferença esta presente no cotidiando da escola e da sala de aula apontam para necessária reflexão sobre, pelo menos duas questão importantes nas relações que se constroem no interior da instituição. Primeiro, que a diereença esta apenas presente na vida fora da escola, como também atravessa os os muros, quase sempre impermeáveis, da instituição escolar. Treceiro, que a forma como olhamos e tratamos a diferença interfere nas relações educativas e, consquentemente, nas relações de aprendizagem e de socialização. (Tosta, 2009, p. 10).

E é nesse ambiente, o indivíduo está integrado, produzindo e reproduzindo relações sociais, problemas e propondo valores, alterando comportamentos, descobrindo e construindo concepções, costumes e ideias.

## 7. CONCLUSÃO

A partir das etapas de desenvolvimento deste projeto, espera-se que os envolvidos agreguem o conhecimento referente a temática trabalhada, a fim de melhorar a qualidade de vida em relação a saúde alimentar, e sobretudo, a de perceber o quão é importante uma alimentação saudável no desenvolvimento de aprendizagem da criança. Contudo, a elaboração das atividades, como as: dinâmicas, palestras, teatro de fantoches sobre os hábitos alimentares proporcionadas pelo professor em sala de aula, todas essas ações dependerão de seu comando, de sua concordância, assim como, as atividades elaboradas para a educação alimentar.

## REFERÊNCIAS

BRASIL (2009). Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Glossário temático: Promoção da Saúde. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção á saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. I. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, p. 156.

Da Silva, M. X., Schwengber, P., Pierucci, A. P. T. R. & Pedrosa, C. (2013). **Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental.** Ciências & Cognição, 18(2), 136-148.

MANFREDI, Sílvia Maria. Metodologia do ensino: diferentes concepções. Campinas: FE, 1993.

Marconi, M. de A. & Lakatos, E. M. (2010). **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados.** (7a ed.), Atlas.

OCHSENHOFER, Karina. et al. **O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina?** 2000. Disponível em: Acesso em: 03 mar. 2025.

Oliveira, I., Teixeira, M. V. & Costa, N. (2022). **A importância da Ludicidade na Educação Infantil.** Revista Campo do Saber, 8 (1).



PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2<sup>a</sup> ed. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2013.