

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA: CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Luciano José dos Santos¹
Diógenes José Gusmão Coutinho²

RESUMO: A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) envolve a aplicação de estratégias organizadas com o intuito de fomentar hábitos alimentares saudáveis, de maneira voluntária, além de promover a valorização da alimentação como um aspecto essencial da vida. É fundamental que a alimentação adequada seja cultivada desde a infância, evitando que as preferências alimentares levem ao consumo excessivo de opções não saudáveis. Nesse contexto, a escola é considerada um ambiente propício para a implementação de iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional, que destinadas a melhorar a qualidade de vida. Diante disso, este artigo se propõe a investigar como a EAN, ao ser integrada ao ambiente escolar, pode auxiliar na formação de hábitos alimentares saudáveis, incentivando escolhas conscientes e o cuidado com a saúde. A pesquisa é fundamentada em uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e de caráter exploratório, utilizando estudos e documentos que discutem a EAN no âmbito das políticas públicas e da prática educativa. Os achados mostram que a inclusão da EAN nas instituições de ensino estimula o protagonismo dos estudantes na construção de uma cultura alimentar mais equilibrada, além de reforçar o papel da escola na promoção da saúde e na prevenção de doenças relacionadas à má nutrição.

2701

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Ambiente escolar. Saúde. Alimentação escolar.

ABSTRACT: Food and Nutrition Education (FNE) involves the implementation of organized strategies aimed at fostering healthy eating habits voluntarily, in addition to promoting the appreciation of food as an essential aspect of life. It is essential that adequate nutrition be cultivated from childhood, preventing food preferences from leading to excessive consumption of unhealthy options. In this context, schools are considered a favorable environment for the implementation of Food and Nutrition Education initiatives aimed at improving quality of life. Therefore, this article aims to investigate how FNE, when integrated into the school environment, can help develop healthy eating habits, encouraging conscious choices and health care. The research is based on a qualitative and exploratory literature review, using studies and documents that discuss FNE within the scope of public policy and educational practice. The findings show that the inclusion of EAN in educational institutions encourages students to take a leading role in building a more balanced eating culture, in addition to reinforcing the role of schools in promoting health and preventing diseases related to poor nutrition.

Keywords: Food and nutritional education. School environment. Health. School meals.

¹Mestrando em Ciências da Educação pela Christian Business School. Licenciatura Plena em Ciências com Habilitação em Biologia (Faculdade de Formação de Professores da Mata Sul - FAMASUL); Especialista em Ciências Biológicas pela FAMASUL.

²Doutor em Biologia pela UFPE – Orientador. <https://orcid.org/0000-0002-9230-3409>.

I INTRODUÇÃO

A nutrição é uma necessidade essencial do ser humano, e, embora a simples ação da alimentação possa parecer rotineira, envolve uma variedade de elementos que afetam a qualidade de vida da pessoa.

A adoção de uma alimentação equilibrada é fundamental para o bem-estar geral, atuando como um elemento decisivo na qualidade de vida. Assim, é necessário consumir os alimentos de maneira apropriada, tanto em quantidade quanto em diversidade, do contrário o corpo pode não funcionar adequadamente, aumentando o risco de doenças relacionadas a hábitos alimentares inadequados.

A Educação em Alimentação e Nutrição (EAN) consiste em um conjunto organizado de abordagens que visa incentivar, voluntariamente, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, além de promover a cultura e a valorização da alimentação como um aspecto essencial para a vida (Barbosa *et al.*, 2013).

A ação alimentar saudável envolve o consumo de alimentos de qualidade e de variadas espécies, em porções satisfatórias, capazes de suprir às necessidades nutricionais diárias de cada pessoa, permitindo o alcance dos objetivos de saúde, satisfação e relacionamento social (Ramos; Santos; Reis, 2013).

2702

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma abordagem promovida pelas Políticas Públicas de alimentação e nutrição, reconhecida como um recurso fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

De acordo com Silva *et al.* (2007), mudanças nos hábitos alimentares, desde a infância, são fundamentais para prevenir doenças e aprimorar a qualidade de vida na idade adulta e na velhice. Uma alternativa para lidar com esse desafio é a implementação de programas de educação nutricional nas escolas, que permitam às crianças aprenderem os princípios básicos sobre alimentação e nutrição, além de motivá-las a assumir a responsabilidade por adotar hábitos alimentares saudáveis.

A fim de que a Educação Nutricional alcance seus objetivos, de maneira eficaz, é fundamental que se utilize de abordagens lúdicas e dinâmicas, durante as aulas, estimulando a criatividade e a imaginação das crianças. Isso criará um ambiente propício para um aprendizado saudável, iniciando um processo de afirmação da identidade alimentar. As iniciativas de Educação Nutricional voltadas para o público infantil precisam ser implementadas a longo prazo, evitando que a pressa por

mudanças rápidas na alimentação se torne um obstáculo nesse caminho (Albiero; Alves, 2007).

A opção pelo tema "Educação Alimentar e Nutricional nas instituições de ensino: impactos na construção de hábitos saudáveis" é fundamentada na crescente preocupação com os altos índices de alimentação não saudável, obesidade infantil e enfermidades crônicas, decorrentes de uma nutrição inadequada. A escola representa um ambiente ideal para implementar ações educativas direcionadas à saúde, considerando que crianças e adolescentes passam uma parte significativa do seu tempo nesse espaço e estão em um momento crucial para a formação de valores, comportamentos e hábitos.

Dentro desse cenário, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se apresenta como uma abordagem essencial para sensibilizar os alunos acerca da relevância de adotar uma dieta equilibrada, estimulando a ingestão de alimentos saudáveis e promovendo uma análise crítica sobre como a alimentação afeta o bem-estar, tanto individual quanto da comunidade. A inclusão desse assunto no conteúdo escolar favorece, não apenas a elevação da qualidade de vida dos estudantes, mas também a formação de indivíduos mais conscientes sobre sua saúde e ao meio ambiente.

2703

De mais a mais, essa estratégia reforça a função social da escola na promoção da saúde, criando uma conexão entre a Ciência, as tradições culturais e os hábitos alimentares do dia a dia. Assim, o que se busca é que as iniciativas de Educação em Alimentação e Nutrição tenham impactos benéficos e permanentes, alcançando também as famílias e a comunidade em geral.

Diante do aumento significativo de questões ligadas à alimentação inadequada entre jovens, como obesidade, desnutrição e consumo excessivo de produtos ultraprocessados, surge uma importante indagação: de que maneira a Educação Alimentar e Nutricional, no ambiente escolar, pode realmente contribuir para a adoção de hábitos alimentares saudáveis? Essa pergunta guia a pesquisa sobre a função da escola na promoção da saúde, reconhecendo-a como um espaço essencial para o desenvolvimento de práticas educativas que incentivem uma alimentação balanceada e consciente. Ao incorporar a EAN na rotina escolar busca-se, não apenas fornecer informações, mas também transformar comportamentos, promovendo o bem-estar dos alunos e impactando, positivamente, suas escolhas alimentares a longo prazo.

Diante desse panorama, este estudo tem como finalidade investigar de que maneira a Educação Alimentar e Nutricional implementada nas escolas pode ajudar na construção de padrões alimentares saudáveis entre os alunos, incentivando a percepção sobre escolhas alimentares adequadas e a adoção de estilos de vida mais saudáveis.

Uma nutrição apropriada durante a infância tem impacto direto no crescimento, no desenvolvimento físico, na saúde e no bem-estar infantil. Nessa fase da vida, a importância de uma dieta balanceada se intensifica, uma vez que as crianças estão em um período de crescimento e desenvolvimento, além de moldarem sua personalidade e hábitos alimentares. A escola desempenha um papel fundamental nesse processo, servindo como um espaço onde a criança constrói seus valores, incluindo os relacionados à alimentação.

Portanto, debater a Educação Alimentar e Nutricional dentro do contexto escolar é entender a escola como um local decisivo para o crescimento total dos alunos. Estabelecer padrões alimentares saudáveis, desde a infância, é essencial para prevenir doenças e favorecer uma melhor qualidade de vida.

Diana dessa situação, é fundamental considerar a função da escola como uma promotora de saúde e transformadora de hábitos alimentares. Por meio da Educação Alimentar e Nutricional, é possível sensibilizar e instruir os estudantes, desde cedo, sobre a relevância de uma nutrição equilibrada e consciente, ajudando na formação de hábitos saudáveis que podem acompanhar a pessoa por toda a vida. Dessa maneira, esta pesquisa procura entender como as iniciativas educativas no ambiente escolar podem afetar, de forma positiva, o comportamento alimentar dos alunos, promovendo saúde, prevenção de doenças e melhoria na qualidade de vida.

2704

2 METODOLOGIA

Este trabalho expõe os métodos empregados para conduzir a investigação, que incluiu uma revisão da literatura e um estudo exploratório de caráter qualitativo.

A pesquisa bibliográfica é, predominantemente, realizada no ambiente acadêmico e visa o aprofundamento e a atualização do saber, por meio do exame científico de materiais que já foram publicados.

De acordo com Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa bibliográfica consiste na coleta de referências teóricas que já foram examinadas e divulgadas em formatos

impressos e digitais, incluindo livros, artigos acadêmicos e sites. Todo projeto científico tem seu início em uma pesquisa bibliográfica, que proporciona ao pesquisador uma compreensão do que já foi investigado acerca do tema.

As investigações exploratórias visam aumentar a compreensão sobre um determinado problema, buscando torná-lo mais claro ou criar hipóteses. O foco dessas investigações é desenvolver conceitos e descobrir novas percepções. Esse tipo de pesquisa é altamente adaptável, considerando que todos os elementos relacionados ao tema em questão são relevantes. Muitas vezes, essas pesquisas incluem revisões de literatura, análises de documentos e a realização de entrevistas ou questionários com indivíduos que tenham vivenciado a problemática.

De acordo com Malhotra (2019, p.106), a pesquisa exploratória “é um tipo de pesquisa que tem como principal objetivo o fornecimento de critérios sobre a situação-problema enfrentada pelo pesquisador e sua compreensão.”

Foi definida a escolha pela realização de uma investigação de caráter qualitativo, especialmente valiosa para identificar os aspectos essenciais do estudo. Esse tipo de pesquisa se concentra em entender os significados por trás dos acontecimentos, dispensando a dependência de dados estatísticos.

2705

De acordo com Denzin e Lincoln (2006), a investigação qualitativa adota uma perspectiva interpretativa sobre a realidade, o que implica em que os pesquisadores analisem os fenômenos em seus contextos originais, buscando compreender os significados que os indivíduos atribuem a eles.

Dessa maneira, a metodologia escolhida garante a adequação entre as metas do estudo e os métodos utilizados, oferecendo uma fundamentação robusta para a interpretação das informações reunidas. Assim, espera-se que os achados possam trazer contribuições relevantes para a compreensão da questão analisada e para futuras pesquisas sobre o tema.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A EAN representa um domínio que abrange várias disciplinas e tem como objetivo incentivar hábitos alimentares saudáveis e cuidadosos, baseados em saberes científicos, culturais e sociais. No ambiente escolar a EAN desempenha uma função importante, ao incorporar temas relativos à saúde, alimentação e sustentabilidade no

processo educativo, ajudando a desenvolver cidadãos mais críticos e conscientes em relação à sua saúde e ao ambiente em que estão inseridos.

De acordo com o Ministério da Saúde (2012) a EAN deve ser um processo contínuo e duradouro, integrado ao projeto político-pedagógico da instituição de ensino, reconhecendo a alimentação apropriada como um direito e uma condição fundamental para o integral desenvolvimento físico, emocional e intelectual dos alunos. Assim, para entender como a EAN contribui para a formação de hábitos saudáveis é necessário avaliar, não apenas, os conteúdos oferecidos, mas também as metodologias utilizadas e o envolvimento da comunidade escolar nesse contexto.

2.1 Importância da Educação Alimentar e Nutricional

A nutrição é uma necessidade essencial para os seres humanos e se constitui em um direito social fundamental, conforme definido pela Constituição Federal de 1988, devendo ser tratada como uma questão de política pública. Através da alimentação é possível obter os nutrientes indispensáveis para a continuidade da vida. O ato de comer reflete os hábitos e tradições de cada grupamento social, integrando-se à identidade cultural do indivíduo. Além disso, diversos aspectos afetam o comportamento alimentar, incluindo as necessidades e desejos pessoais, aspectos psicológicos, o ambiente familiar e social, a influência da mídia, valores pessoais, experiências vividas e as preferências alimentares específicas de cada pessoa (Oliveira; Sampaio; Costa, 2014).

2706

A EAN é vista como uma abordagem que busca estimular e resguardar a saúde, através do desenvolvimento de hábitos e estilos de vida mais saudáveis. Sendo considerada uma tática importante nas políticas públicas, ela desempenhará um papel fundamental no combate ao crescimento das doenças crônicas degenerativas (PNAN, 2012a).

Ao examinar o contexto histórico da EAN no Brasil, observa-se que o interesse por essa temática começou a emergir entre as décadas de 1940 e 1970, passando por diversos "altos e baixos". Ao longo desse período, surgiram conflitos relacionados à introdução de novos alimentos no mercado, dificuldades que se formaram entre a renda e a alimentação, limitações na disponibilização de materiais informativos destinados ao público e uma ausência, notável, de cerca de vinte anos, devido à abordagem de

ensinar os menos favorecidos a se alimentarem. Assim, as mudanças estruturais no modelo econômico só teriam impacto nas questões alimentares em relação às mudanças nos comportamentos associados a essa realidade (Moreau, 2021).

Entre os anos de 1990 e 2000 a EAN começou a ressurgir, proporcionando à população um maior acesso à informação e orientando suas atividades, considerando a alimentação como um direito humano. Essa abordagem buscou disseminar conhecimentos sobre práticas alimentares e suas influências, além de promover a saúde como forma de prevenir doenças crônicas, com ênfase na transmissão de aspectos, tanto técnicos quanto políticos (Caixeta Neto, 2013).

Apesar de ainda haver poucas referências sobre sua estrutura teórica e metodológica, a EAN é considerada uma ferramenta fundamental na estratégia das políticas públicas. Nesse aspecto, a sua importância está inserida nos programas oficiais do Brasil, incluindo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), estabelecida no final da década de 1990. Por meio de suas diretrizes, essa política informa o Governo Federal sobre sua relevância e assegura à população o direito à qualidade e segurança alimentar, além de fomentar a promoção, prevenção e controle de problemas nutricionais (PNAN, 2012b).

2707

O PNAE serve como um modelo para a implementação da EAN. Instituído pelo Decreto n. 6.286/2007 e sob a supervisão do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), o PNAE visa apoiar o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, bem como promover o aprendizado, o desempenho escolar e a formação de hábitos saudáveis entre os alunos, por meio de iniciativas de Educação Nutricional e fornecimento de uma alimentação balanceada e saudável (PNAE, 2015).

Ressaltamos, também, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), lançada em 2006, enfocando iniciativas voltadas para a promoção de uma alimentação saudável. Abordagens semelhantes estão presentes na Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), estabelecida pelo Decreto n. 7.272/2010, que define objetivos e diretrizes para garantir a segurança alimentar e assegurar o Direito Humano à alimentação, com ênfase no fortalecimento das ações de alimentação em todos os níveis de atenção à saúde (Caisan, 2011).

A EAN refere-se ao conjunto de conhecimentos que busca informar o indivíduo sobre questões relacionadas à alimentação e nutrição. Essa abordagem tem como

finalidade provocar alterações no comportamento das pessoas, com o intuito de promover a saúde, além de prevenir, tratar e auxiliar na recuperação de doenças, condições e dificuldades nutricionais (Toassa *et al.*, 2010).

Consiste em alterar e aprimorar os hábitos alimentares, ao longo do tempo, levando em conta as percepções sobre os alimentos, além dos saberes e princípios relacionados à alimentação saudável. As intervenções em nutrição fundamentam-se em abordagens pedagógicas, promovendo transformações nas escolhas alimentares, especialmente quando são adaptadas às necessidades individuais (Vale; Oliveira, 2016).

Os padrões de alimentação podem ser entendidos como o conjunto de práticas relacionadas à alimentação que se repetem ao longo do tempo. Esses padrões se desenvolvem desde a infância e são influenciados por aspectos fisiológicos, psicológicos, socioeconômicos e culturais. Nesse período de desenvolvimento, a criança deixa o ambiente familiar restrito e passa a frequentar a escola, onde poderá experimentar novos tipos de alimentos. Assim, em conjunto com as influências do contexto social e da educação, é possível que ocorram alterações em seus hábitos alimentares (Cervato-Mancuso *et al.*, 2013).

A escola, sendo um espaço onde as crianças passam a maior parte do dia, tem um papel de destaque na formação de conceitos, valores, crenças e opiniões, servindo como um ponto de referência para a aplicação de qualquer programa educacional. Além disso, é um ambiente que favorece a participação de diferentes envolvidos na formação dos hábitos alimentares dos alunos, incluindo professores, merendeiras, familiares e profissionais de saúde. É também nesse contexto que muitos alunos realizam suas refeições, escolhendo alimentos que refletem suas preferências e hábitos alimentares. Dessa forma, a promoção de uma alimentação saudável deve ser integrada ao currículo escolar, permitindo que os estudantes pratiquem atividades que incentivem bons hábitos alimentares no dia a dia e aprendam sobre o tema nas diversas áreas de estudo (Silva; Santo, 2015).

O professor, pela sua interação constante e habitual com os alunos, é visto como o pilar da equipe escolar e exerce uma função fundamental na educação alimentar. Por isso, é essencial que a formação profissional do docente seja fortalecida, assegurando que o currículo dos cursos de pedagogia inclua conteúdos direcionados sobre

alimentação saudável, possibilitando que o conhecimento nutricional seja repassado aos alunos de maneira adequada (Albuquerque; Pontes; Osório, 2013).

A alimentação escolar é uma parte fundamental da educação em nutrição, pois contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. A merenda escolar está ligada às atividades realizadas por todos os profissionais da instituição, tanto na questão nutricional quanto na abordagem pedagógica, sendo abordada em diferentes disciplinas. Além de promover a nutrição das crianças, a merenda também favorece a interação social entre os alunos e as cozinheiras, frequentemente criando vínculos afetivos. Assim, a merendeira tem um papel significativo no processo educativo, ao fornecer os alimentos essenciais para a saúde das crianças e incentivar o consumo de frutas e verduras pelos estudantes (Cervato-Mancuso *et al.*, 2013).

Os pais, atuando como modelos para os filhos, desempenham um papel fundamental na transmissão da cultura alimentar e na formação de hábitos relacionados à alimentação. O lar é o primeiro ambiente onde a criança aprende, sendo também o ponto de partida para a prática alimentar, que começa com a amamentação e prossegue com a introdução de diferentes alimentos. Dessa forma, a educação sobre alimentação se origina no seio familiar, destacando a importância da família no processo educativo (Oliveira; Sampaio; Costa, 2014). 2709

O nutricionista tem um papel essencial na promoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo responsável pelas iniciativas relacionadas à alimentação e nutrição nas instituições de ensino, além de elaborar o cardápio da merenda escolar. Sua atuação visa incentivar práticas alimentares saudáveis, realizando intervenções que buscam transformar hábitos alimentares nocivos, seja através de orientação nutricional individual ou por meio de atividades coletivas (Magalhães; Martins; Castro, 2012).

Para promover uma melhor compreensão e assimilação de conceitos, além de desenvolver a consciência crítica sobre alimentação e a autonomia das crianças, é essencial implementar iniciativas de EAN nas instituições de ensino. Essas ações podem incluir a promoção de uma alimentação saudável, a criação e manutenção de hortas pedagógicas, a interpretação da pirâmide alimentar, a realização de oficinas culinárias práticas com os alunos, a inclusão do tema nos currículos escolares e sua abordagem nas aulas pelos professores. Além disso, é importante realizar exposições orais, dinâmicas em grupos, leituras direcionadas, uso de vídeos, filmes e encenações,

fortalecer a participação da comunidade escolar e desenvolver tecnologias sociais que a favoreçam, visando a preservação e revitalização da cultura alimentar (Brasil, 2012b; Toassa *et al.*, 2010).

Conforme apontam Santos *et al.* (2013), tais abordagens precisam ser elaboradas levando em conta a realidade social das comunidades, respeitando suas culturas e tradições. Isso deve permitir o aprendizado por meio de iniciativas educativas planejadas, pedagogicamente, que sejam orientadas e executadas de maneira adequada e atenta.

Assim, a EAN se revela como uma ferramenta vital para a transformação social promovendo, não somente, o aprendizado de informações, mas também a formação de atitudes críticas e conscientes em relação à nutrição. Ao unir elementos culturais, sociais, econômicos e ambientais, a EAN aprofunda a percepção da alimentação como um direito humano e um fator essencial para a qualidade de vida. Sua incorporação nas atividades educativas nas escolas desempenha um papel decisivo na promoção de hábitos saudáveis, ajudando na prevenção de doenças e na melhoria do bem-estar da comunidade.

Compreender que a EAN, quando implementada de maneira contínua e integrada às políticas públicas, se transforma em uma estratégia eficaz para educar cidadãos mais saudáveis, conscientes e engajados com o seu bem-estar e com a comunidade.

2710

2.2 Ambiente escolar

A escola pode ser vista como um espaço social multifacetado que impacta, profundamente, todos os seus membros, incluindo os alunos. Nesse contexto, por meio de diversas atividades e práticas, busca-se aprofundar o conhecimento, facilitar a aprendizagem e desenvolver atitudes e valores, abrangendo, entre outras frentes educativas, a promoção da saúde (Assis *et al.*, 2010).

Dessa forma, a escola é considerada um ambiente propício para implementar iniciativas de EAN, contribuindo para a melhora da qualidade de vida e o desempenho acadêmico (Ramos; Santos; Reis, 2013).

Segundo Freitas e Gonçalves (2020), o meio escolar desempenha um papel essencial na melhoria das condições de saúde e na adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Adicionalmente, esse ambiente é ideal para promover o consumo de alimentos saudáveis e desencorajar a ingestão de produtos ultraprocessados, conhecidos pela interferência humana ao desenvolver etapas e técnicas utilizadas para transformar matérias-primas em produtos alimentícios prontos para consumo ou para uso em outras etapas de produção, envolvendo a adição de açúcares, aditivos, sódio e gorduras saturadas (Brasil, 2014).

A saúde deve ser incentivada desde a infância, continuando na idade adulta, de forma gradual, para que comportamentos autônomos e conscientes em relação a hábitos alimentares saudáveis sejam estabelecidos desde cedo (Bertini *et al.*, 2010).

Considerando essa situação, é fundamental que a alimentação adequada seja incentivada desde a infância, a fim de que as preferências alimentares não resultem em um consumo excessivo de alimentos inadequados, o que pode levar ao aumento da obesidade infantil (Barbosa, 2022).

O ambiente escolar não se restringe, apenas aos alunos, mas se estende a toda a comunidade e aos familiares, proporcionando uma oportunidade de ampliar a conscientização sobre Educação Nutricional. Isso serve como um meio de integrar práticas de alimentação saudável impactando, gradualmente, a elaboração de planos alimentares, tanto em casa quanto na escola. Dessa forma, percebe-se que essa formação é influenciada por aspectos psicológicos, fisiológicos, socioculturais e econômicos (Reis; Vasconcelos; Barros, 2011).

Os professores têm uma função fundamental na propagação de conhecimentos sobre alimentação equilibrada. A formação contínua desses profissionais é vital, pois fornece as habilidades necessárias para que abordem o assunto com competência e segurança. Com informações adequadas, os professores podem envolver os alunos, de forma mais eficaz, estimulando debates e reflexões que despertem a curiosidade e o interesse dos estudantes em relação à saúde e nutrição.

As iniciativas relacionadas à EAN precisam ser entendidas como um processo ininterrupto e duradouro, que expressa a dinâmica e a evolução do conhecimento sobre nutrição e saúde. Essa abordagem assegura que a Educação Nutricional não se limite a

ações isoladas, mas se entrelace, de maneira contínua, na rotina escolar e no dia a dia das crianças.

A manutenção das práticas de EAN é essencial para que os estudantes desenvolvam e consolidem saberes ao longo do tempo. Ao se proporcionar aprendizado sobre alimentação saudável, de maneira contínua e gradual, os alunos conseguem expandir sua compreensão acerca de questões como a relevância da variedade alimentar, a procedência dos alimentos e as consequências das decisões alimentares para a saúde e o meio ambiente.

3.3 Políticas Públicas

As iniciativas governamentais direcionadas à saúde e ao ambiente educativo têm desempenhado um papel fundamental no combate à obesidade infantil e na melhoria das condições alimentares da população em geral. Essas ações estão interligadas, organizando as funções de cada política e favorecendo a restauração do estado nutricional de cada pessoa (Reis; Vasconcelos; Barros, 2011).

Em 1999, foi instituída a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Em um contexto de fortalecimento das políticas neoliberais no Brasil, a PNAN emergiu da interação entre diferentes forças sociais e as oportunidades disponíveis dentro do governo. Mesmo diante da tendência do Estado Mínimo, a PNAN promoveu a intersetorialidade, consolidou o compromisso com a Segurança Alimentar e Nutricional e fundamentou-se na defesa do Direito Humano à Alimentação Adequada (Amparo-Santos e Diez-Garcia, 2021).

Os princípios orientadores e a intersetorialidade da PNAN estabeleceram uma conexão com a EAN, que passou a ser reconhecida, a partir de então, como uma estratégia vital para promover uma alimentação adequada e saudável (Verthein; Santos, 2021).

O desenvolvimento das políticas públicas voltadas para alimentação e nutrição ocorre em sintonia com a expansão de iniciativas em áreas como Saúde, Educação, Emprego e Assistência social. Nas décadas de 2000 e 2010, essas políticas foram aprimoradas visando reduzir desigualdades sociais. Esse movimento possibilitou uma inclusão, mais efetiva, de grupos populacionais que, anteriormente, eram excluídos,

influenciando assim a transição demográfica, epidemiológica e nutricional que está em andamento (Cruz, 2020).

No ano de 2006, foi publicada a Portaria Interministerial nº 1.010, que estabeleceu orientações para a Promoção da Alimentação Saudável nas instituições de ensino, abrangendo a Educação Infantil, o Ensino Fundamental e o Médio. Essa iniciativa visa incentivar práticas nas escolas, como a criação de hortas, a monitorização do perfil nutricional dos alunos e a limitação da venda de alimentos com elevados níveis de açúcar, sal e gorduras trans, além de promover o consumo de frutas e verduras (Reis; Vasconcelos; Barros, 2011).

Dessa forma, o Programa Saúde na Escola (PSE), criado pelo decreto 6.286/2007, visa auxiliar na formação dos alunos através da promoção, prevenção e desenvolvimento infantil. Além disso, o PNAE, estabelecido em 1955, é reconhecido como o mais antigo programa ligado à Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e à alimentação nas escolas. As iniciativas da EAN destacam a importância de cultivar hábitos saudáveis nos estudantes ao longo da vida escolar (PNAE, 2015).

A Lei Nº 11.947/2009 consolidou diversas melhorias já implementadas no PNAE. O Programa, também trouxe inovações ao assegurar atendimento a todos os alunos inscritos na Rede Pública de Ensino Fundamental, abrangendo escolas federais, institutos filantrópicos, comunitários e confessionais que possuem convênio com o governo, incluindo também as instituições de Educação Especial (Brasil, 2009).

2713

Outra alteração implementada pela Lei Nº 11.947/2009 foi a exigência de compra de alimentos, provenientes da agricultura familiar, para a merenda escolar. Essa medida é uma das características que fortalece o PNAE como uma política fundamental para a segurança alimentar e nutricional, sendo essencial para assegurar o direito dos alunos a uma alimentação saudável e adequada, além de contribuir para a melhoria das condições de vida dos agricultores e para o desenvolvimento das comunidades locais (Brasil, 2009).

Além disso, a compra de produtos da agricultura familiar está relacionada às iniciativas de EAN, uma vez que assegura o oferecimento de uma alimentação apropriada e nutritiva nas escolas, promove hábitos alimentares saudáveis que respeitam as tradições regionais e culturais e possibilita a realização de atividades

educativas focadas na produção e no consumo sustentável de alimentos, além de adotar uma perspectiva abrangente do sistema alimentar (Bezerra, 2018).

A Lei Nº 11.947/2009 introduziu o conceito de alimentação escolar e conferiu ao MEC, através do FNDE, a responsabilidade de sugerir iniciativas educativas que atravessem o currículo escolar. Tais iniciativas devem tratar do tópico de alimentação e nutrição, além de promover hábitos de vida saudáveis com foco na segurança alimentar e nutricional, tornando a incorporação da EAN no processo de ensino e aprendizagem uma das diretrizes do PNAE (Brasil, 2009).

A PNAN, revista em 2011, robusteceu as políticas públicas de diversos segmentos que atuaram como suporte ao processo de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Além disso, introduziu em suas diretrizes de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável a criação de um grupo de trabalho responsável pela elaboração do Marco de Referência para a EAN nas políticas públicas (Amparo-Santos e Diez-Garcia, 2021).

No ano de 2014, o Ministério da Saúde apresentou a segunda versão do Guia alimentar voltado para a população do Brasil. Este guia leva em conta os princípios e orientações estabelecidos no Marco de referência para a EAN, aplicando-os nas políticas públicas e fundamentando-se em estudos que resultaram na classificação NOVA dos alimentos (Brasil, 2014; Nupens, 2021).

2714

Dentre as Políticas Públicas mais recentes, é importante mencionar a evolução do PNAE, que se transformou em uma iniciativa que vai além da simples oferta de alimentos nas escolas. Essa mudança envolve uma abordagem intersetorial que busca assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada. Um exemplo disso é a colaboração com programas que visam fortalecer a agricultura familiar, além das medidas progressivas que promovem a EAN (Recine, 2017).

Embora tenhamos delineado um caminho de progressos nas políticas vinculadas à EAN, esses acontecimentos se deram em um contexto de tensões políticas e sociais. Nos últimos cinco anos, houve intensas disputas para preservar essas conquistas. Menciona-se um corte de 15% no orçamento do Programa de Aquisição de Alimentos, entre 2016 e 2017, o que resultou na diminuição do número de famílias beneficiadas (Recine, 2017).

Com o crescente índice de obesidade e uma significativa alteração nos hábitos alimentares da população brasileira, o sistema NOVA categoriza os alimentos com base em seu nível de processamento. Essa classificação é, frequentemente, adotada em estudos e políticas públicas relacionadas à nutrição, globalmente (Adams *et al.*, 2020).

Entretanto, as iniciativas por si só não serão suficientes se, nas próprias escolas, a alimentação disponível nas cantinas não siga diretrizes adequadas. A presença de produtos industrializados, ricos em gordura, sal e açúcar, coloca os estudantes em risco de consumir, de forma imprópria e em excesso, alimentos com alto valor calórico. Dessa maneira, a alimentação escolar fornecida é fundamental e elementar para promover hábitos saudáveis e prevenir enfermidades crônicas (Danelon, M.A.; Danelon, M; Silva, 2006).

Considerando a complexidade do cenário, as ações relacionadas às políticas públicas precisam enfatizar a importância da atividade física, monitorar o impacto da mídia e promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis, tanto em contextos escolares quanto familiares (Barbosa, 2012).

4 CONCLUSÃO

2715

Este estudo teve como objetivo investigar, através de publicações científicas, a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional. Essas intervenções visam promover uma alimentação saudável entre os estudantes, com o intuito de controlar os índices de obesidade infantil no contexto escolar. A obesidade, atualmente, destaca-se como uma das questões mais sérias da saúde pública no século XXI.

A Educação Alimentar e Nutricional apoia os alunos na escolha consciente de hábitos saudáveis e estimula a criação de ambientes que favoreçam essas práticas. Considerando que a formação de hábitos alimentares começa na infância, a escola se torna um espaço ideal para desenvolver iniciativas de orientação nutricional.

A escola atua como um recurso para fornecer informações e atividades relacionadas à alimentação saudável para os alunos. É fundamental que os professores recebam formação adequada que os capacite a abordar esse assunto durante sua formação acadêmica. Além disso, é imprescindível que o nutricionista envolvido nas atividades escolares esteja, constantemente, atualizado, para poder elaborar um

cardápio que atenda todas as necessidades nutricionais dos estudantes e implemente ações voltadas à Educação Alimentar.

Para a realização de Projetos na instituição escolar, é fundamental considerar o contexto social dos alunos, incluindo a cultura da região e a situação econômica. Além disso, é imprescindível garantir a todos os estudantes uma alimentação rica em nutrientes, conforme previsto na Constituição.

Dante de todos esses aspectos, fica claro que é essencial e urgente a introdução e debate sobre a Educação Alimentar e Nutricional nas escolas. Cabe aos professores, às famílias e à comunidade promover o aprendizado e servir de modelo em questões relacionadas a hábitos alimentares saudáveis.

Pode-se entender, portanto, a relevância de empregar diversos recursos didáticos e materiais educativos no contexto de iniciativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis. Esses instrumentos são fundamentais para facilitar a aprendizagem e a retenção do tema pelas crianças, tendo o potencial de induzir transformações de comportamento e o desenvolvimento de conceitos pessoais.

Valorizar a Educação Nutricional é fundamental e deve ser uma prática constante ao longo do ano escolar, diariamente, e não apenas em iniciativas específicas da escola. Como as crianças têm acesso à alimentação todos os dias, é possível ao sensibilizá-las sobre os benefícios de uma boa alimentação, facilitando a mudança em seus hábitos. Atividades que incluem músicas, jogos recreativos, dinâmicas pedagógicas e rodas de conversa são indispensáveis para motivar os pequenos a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis.

2716

Considerando que os hábitos alimentares inadequados estão incorporados à nossa rotina, devido à disponibilidade de produtos pouco saudáveis como refrigerantes, chocolates e similares, a Educação Nutricional torna-se essencial. Essa temática deve ser abordada, de maneira contínua, nas escolas, visando promover uma transformação gradual nos hábitos alimentares das crianças.

Concluindo, é evidente que a família e a escola desempenham um papel de máxima importância na formação da cultura alimentar das crianças. Assim, é fundamental promover a Educação Nutricional nas instituições de ensino para aumentar a conscientização das crianças a respeito de hábitos alimentares saudáveis.

É fundamental destacar que existem muitos caminhos a serem percorridos para que gestores, professores e nutricionistas compreendam, na prática, a importância dos alimentos e da Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

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, 2007.

ALBUQUERQUE, A. G.; PONTES, C. M.; OSÓRIO, M. M. Conhecimento de educador e nutricionistas sobre a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. *Revista de Nutrição*, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 291 300, 2013.

AMPARO-SANTOS, L.; DIEZ-GARCIA, R. W. Tessituras entre a Política Nacional de Alimentação e Nutrição e a educação alimentar e nutricional. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.37, supl. 1, e00077621, p.1-3, 2021.

ASSIS, S. S. de; BORGES, J. N.; PAPOULA, N. da R. P. R.; SANTIAGO, C. M. da S.; TEIXEIRA, G. A. P. B. Educação em saúde: proposta de utilização de um modelo no ensino de ciências. *REMPEC – Ensino, Saúde e Ambiente*, Niterói, v.3 n.2, p.108-120, agosto, 2010.

BARBOSA, M. L. M. A influência da mídia e das políticas públicas na promoção de hábitos alimentares saudáveis e da atividade física no ambiente escolar. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, João Pessoa, v.10, n.2, p.45-52, 2012. 2717

BARBOSA, E. P. L. *Alimentação responsiva na primeira infância como fator de autorregulação do apetite e prevenção de obesidade infantil: uma revisão sistemática*. 2022. 84f. Dissertação (Mestrado em Saúde da Criança e da Mulher) – Instituto Nacional de Saúde da Mulher, Criança e Adolescente Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2022

BARBOSA, N. V. S.; MACHADO, N.M.V.; SOARES, M.C.V.; PINTO, A.R.R. Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.18, n.4, p.937-945, 2013.

BERTIN, L.R.; MALKOWSKI, J.; ZUTTER, L.C.I.; ULBRICH, A.Z. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v.28, n.3, p.303-308, 2010.

BEZERRA, J.A.B. *Educação Alimentar e Nutricional: articulação de saberes*. Fortaleza: Edições UFC; 2018.

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional – CAISAN. *Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – PLANSAN 2012-2015*. Brasília: CAISAN, 2011.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**: manual para execução do PNAE. Brasília: FNDE, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 84 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Lei 11 947/2009. **Diário Oficial da União**, 16 de junho de 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm Acesso em: 26 jun.2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Ministério da Educação; Ministério da Saúde. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: MDS, 2012b. 68 p.

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, Ministério da Saúde, 2014.

CAIXETA NETO, Ademar Gonçalves. Educação alimentar e nutricional: histórico e políticas. **Revista EFDéportes**, Buenos Aires, v.18, n.179, p.1-12, abr. 2013.

CERVATO-MANCUSO, A. M.; WESTPHAL, M.F.; ARAKI, E.L.; BÓGUS, C.M. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v.31, n.3, p.34-330, 2013.

COTTON, W.; DUDLEY, D.; PERALTA, L.; WERKHOVEN, T. The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis. **Preventive Medicine Reports**, San Diego, v.13, n.20, p.101-178, 2020. 2718

CRUZ, P. J. S. C. O Agir crítico em nutrição na Atenção Primária à Saúde e suas potencialidades à luz da concepção da Educação Popular. **Ciência & Educação**, Bauru, v. 26, p.1-18, e20036, 2020

DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, jan./jun. 2006.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

FREITAS, S. M. de; GONÇALVES, E. C. B. de A. Educação alimentar e nutricional nas escolas e a pandemia de Covid-19: um novo desafio. **Raízes e Rumos**, Rio de Janeiro, v.8, n.1, p.180-188, 2020.

MAGALHÃES, A. P. A.; MARTINS, K. C.; CASTRO, T. G. Educação alimentar e nutricional crítica: Reflexões para intervenções em alimentação e nutrição na atenção primária à saúde. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v.16, n.3, p.463 470, jul./set. 2012.

MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada.** 7. ed. Porto Alegre: Bookman, 2019.

MOREAU, L. P. P. M. **Educação alimentar e nutricional: uma análise histórico-crítica da relação educação, alimentação e nutrição.** 2021. 176f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Carlos, 2021.

NÚCLEO DE PESQUISAS EPIDEMIOLÓGICAS EM NUTRIÇÃO E SAÚDE (NUPENS). A classificação NOVA. NUPENS/USP, 2021. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>. Acesso em: 26 jun. 2025.

OLIVEIRA, M. N.; SAMPAIO, T. M. T.; COSTA, E. C. Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 25, n.1, p. 093-113, 2014.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2013.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013.

RECINE, E. O Programa Nacional de Alimentação Escolar: o mundo se inspira, seremos capazes de manter os avanços? **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 12, e00087617, p.1-3, 2017

2719

REIS, C. E. G.; VASCONSELOS, I. A. L.; BARROS, JF de N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 625-33, 2011.

SANTOS, L. A. S. et al. Formação de coordenadores pedagógicos em alimentação escolar: um relato de experiência. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.18, n.4, p.993-1000, 2013.

SILVA, R.; VELLOSO, E.; FREITAS, A.C.; SILVA, E.M.G. **Saúde Pública Nutricional: o programa nacional de alimentação escolar (novos paradigmas).** In: ANGELIS, R.C.; TIRAPEGUI, J.O.T. **Fisiologia da nutrição humana: aspectos básicos, aplicados e funcionais.** São Paulo: Atheneu, 2007. p. 275-310.

SILVA, W. A.; SANTO, G. N. A formação do professor e a educação alimentar nas séries iniciais. **Revista de Educação do COGEIME**, Belo Horizonte, v. 24, n. 47, p. 91-109, jul./dez. 2015.

TOASSA, E. C.; LEAL, G. V. S.; WEN, C. L.; PHILIPPI, S. T. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. **Nutrire**, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 17-27, dez. 2010.

VALE, L. R.; OLIVEIRA, M. F. A. Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável. **Práxis**, Volta Redonda, RJ, v. 8, n. 1, p.107-115, dez. 2016.



VERTHEIN, U. P.; SANTOS, Ligia A. A noção de cultura alimentar em ações de educação alimentar e nutricional em escolas brasileiras: uma análise crítica. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n.1, p.4849-4858, 2021.