

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS ESCOLAS: UM CAMINHO PARA A CONSCIENTIZAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

NUTRITION EDUCATION IN SCHOOLS: A PATH TO RAISING AWARENESS AND
PROMOTING HEALTH

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LAS ESCUELAS: UN CAMINO PARA CREAR
CONCIENCIA Y PROMOVER LA SALUD

Maria Gabriella Pereira Nascimento¹

Fernanda Spagnol Paganoto²

Emanuel Vieira Pinto³

RESUMO: A má alimentação na infância e adolescência, intensificada pelo consumo de ultraprocessados, representa um desafio de saúde pública. Este estudo aborda a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas como estratégia para promover hábitos saudáveis. O problema central investiga como as barreiras institucionais, logísticas e comerciais influenciam a segurança alimentar nas redes pública e privada. O objetivo geral é analisar os desafios e contribuições dessas ações na rotina escolar, resgatando o histórico de políticas públicas e confrontando ambas as redes. Metodologicamente, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa (2015-2025). Os resultados revelam que a rede pública possui o amparo do PNAE, mas sofre com falhas logísticas na distribuição de insumos frescos, enquanto a rede privada carece de regulação nutricional em cantinas comerciais. Conclui-se que a superação dessas lacunas exige o fortalecimento da fiscalização técnica, o planejamento focado na aceitabilidade sensorial dos discentes e a aplicação de projetos contínuos de conscientização crítica que integrem o refeitório à sala de aula de forma prazerosa.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Ambiente Escolar. PNAE.

¹ Autora.

² Orientadora. Mestre em Engenharia e Ciências de Alimentos - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB. Professora - FACISA.

³ Coorientador. Professor, Escritor, Mestre em Gestão. Social, Educação e Desenvolvimento Regional, no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu da Faculdade Vale do Cricaré - UNIVC (2012 -2015). Especialista em Docência do Ensino Superior Faculdade Vale do Cricaré Possui graduação em Biblioteconomia e Documentação pela Universidade Federal da Bahia (2004 - 2009). Possui graduação em Sociologia pela Universidade Paulista (2017-2020) Graduação em Pedagogia. FAVENI-Faculdade Venda Nova do Imigrante (2021 - 2024) Atualmente é coordenador da Biblioteca da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas da Bahia. Coordenador do NTCC FACISA, Pesquisador Institucional do sistema E-MEC FACISA, Recenseador do Sistema CENSO MEC FACISA. Coordenador do NTCC e NUPEX FACISA. Avaliador da Educação Superior no BASis MEC/INEP. Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - FACISA.

ABSTRACT: Poor nutrition in childhood and adolescence, intensified by the consumption of ultra-processed products, represents a public health challenge. This study addresses Food and Nutrition Education (EAN) in schools as a strategy to promote healthy habits. The central problem investigates how institutional, logistical, and commercial barriers influence food security in public and private school networks. The general objective is to analyze the challenges and contributions of these actions in the school routine, retrieving the history of public policies and comparing both networks. Methodologically, a qualitative integrative literature review was carried out (2015-2025). The results reveal that the public network has the support of the PNAE, but suffers from logistical failures in the distribution of fresh ingredients, while the private network lacks nutritional regulation in commercial cafeterias. It is concluded that overcoming these gaps requires the strengthening of technical inspection, planning focused on the sensory acceptability of students, and the application of continuous critical awareness projects that integrate the cafeteria into the classroom in a pleasurable way.

Keywords: Food and Nutrition Education. School Environment. PNAE.

RESUMEN: Los hábitos alimentarios inadecuados durante la infancia y la adolescencia, agravados por el consumo de alimentos ultraprocesados, representan un desafío para la salud pública. Este estudio aborda la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en las escuelas como una estrategia para fomentar hábitos saludables. El eje central de la investigación analiza cómo las barreras institucionales, logísticas y comerciales influyen en la seguridad alimentaria dentro de los sistemas escolares públicos y privados. El objetivo general es analizar los desafíos y las contribuciones de estas iniciativas a la rutina escolar, revisando la trayectoria de las políticas públicas y comparando ambos sectores. Desde el punto de vista metodológico, se realizó una revisión integradora de la literatura de carácter cualitativo (2015-2025). Los resultados revelan que el sistema escolar público cuenta con el respaldo del Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE), pero presenta deficiencias logísticas en la distribución de productos frescos; por otro lado, el sector privado carece de regulación nutricional respecto a las cafeterías comerciales. Se concluye que, para superar estas brechas, es necesario fortalecer la supervisión técnica, planificar basándose en la aceptación sensorial de los estudiantes e implementar proyectos continuos de concienciación crítica que integren la cafetería con el aula de manera amena.

Palabras clave: Educación Alimentaria y Nutricional. Entorno Escolar. PNAE.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação escolar no Brasil consolidou-se, ao longo das últimas décadas, como uma das políticas públicas mais relevantes para a garantia da segurança alimentar e nutricional de crianças e adolescentes. O ambiente das instituições de ensino transcende a função de instrução formal, atuando como um espaço estratégico para a promoção da saúde e o desenvolvimento integral do discente. Nesse contexto, a escola torna-se o território onde o direito humano à alimentação adequada se materializa, exigindo uma integração entre as diretrizes pedagógicas e a oferta de refeições que respeitem as necessidades biológicas dos alunos. Para que essa oferta seja efetiva, utiliza-se a estratégia da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que consiste

em um campo de conhecimento e prática contínua, transdisciplinar e multiprofissional, visando promover a autonomia dos indivíduos na escolha de hábitos saudáveis através do debate e da conscientização no espaço acadêmico.

Contudo, observa-se um desafio contemporâneo no cenário educacional: o embate entre as diretrizes nutricionais rigorosas e a crescente preferência juvenil por produtos ultraprocessados. Frequentemente, a oferta de insumos saudáveis encontra resistência por parte dos discentes devido à falta de aceitabilidade sensorial ou ao distanciamento cultural das preparações culinárias cotidianas. Sobre a complexidade de inserir essas práticas no ambiente escolar diante da indústria de alimentos, Santos e colaboradores (2012) apontam que a escola funciona como um reflexo direto dos hábitos e contradições presentes na sociedade. Desse modo, a aplicação de práticas voltadas à nutrição colide frontalmente com o marketing massivo exercido sobre os estudantes, demandando abordagens pedagógicas profundas que consigam superar o modelo de ensino tradicional e puramente linear.

Diante desse cenário de tensões entre a teoria pedagógica, a pressão do mercado e a aceitação real dos estudantes, a questão central que emerge é: como a educação alimentar e nutricional pode ser efetivamente inserida no cotidiano escolar de forma interdisciplinar e prática?

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de investigar os caminhos práticos e metodológicos que viabilizem a consolidação dessa abordagem educativa no dia a dia institucional. A justificativa reside no fato de que o rendimento acadêmico está intrinsecamente ligado à qualidade da dieta oferecida no período letivo, sendo a cozinha e o refeitório escolar espaços fundamentais para a aplicação prática desses saberes. Para que a EAN se estabeleça de forma transversal, pesquisadores da área reforçam a necessidade de transformar o momento da refeição em um ato educativo planejado. Nessa perspectiva, Triches e Barbosa (2015) ressaltam que o fornecimento de refeições deve ultrapassar a mera função biológica de suprimento calórico. O refeitório precisa ser de fato entendido como um eixo integrante do projeto político-pedagógico, local onde o aluno ressignifica sua relação com o alimento por meio de experiências sensoriais e culinárias ligadas diretamente à sala de aula.

Ao debater a inserção da EAN por meio dessa dinâmica prática, busca-se compreender como o apoio de técnicas de preparo e a valorização sensorial das refeições podem atuar como diferenciais estratégicos, criando um vínculo real entre a instrução teórica e o ato de comer de forma consciente no ambiente escolar. Para tanto, o presente estudo delinea-se a partir de um

levantamento teórico e exploratório focado na literatura recente da área, servindo como base analítica para fundamentar as discussões propostas ao longo das seções seguintes.

O objetivo geral deste trabalho é analisar os desafios e as possibilidades para a inserção efetiva da Educação Alimentar e Nutricional na rotina escolar de forma interdisciplinar. Para alcançar tal finalidade, definiram-se como objetivos específicos investigar a trajetória histórica da alimentação escolar nos contextos mundial e brasileiro, compreender o impacto de uma nutrição adequada e os seus reflexos no desenvolvimento cognitivo e no rendimento escolar do discente durante o período de aprendizado, e discutir as dualidades existentes entre os modelos de oferta alimentar nas redes pública e privada de ensino. O levantamento bibliográfico seguiu critérios de inclusão e exclusão em bases indexadas e revisadas por pares. Como resultados esperados deste mapeamento, esta pesquisa pretende fornecer subsídios teóricos que evidenciem a importância de se aliar a teoria pedagógica às técnicas culinárias, demonstrando que a valorização do ambiente da cozinha escolar atua como fator determinante para a aceitação dos cardápios e fortalecimento das ações de saúde.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza básica e abordagem qualitativa. Conforme definido por Mendes, Silveira e Galvão (2008), esse método permite a inclusão de estudos que utilizam diferentes metodologias, proporcionando ao pesquisador o entendimento de um fenômeno com base em evidências consolidadas. A escolha por esta abordagem justifica-se pela necessidade de sintetizar conhecimentos que fundamentem a gastronomia como ferramenta pedagógica central na promoção da saúde escolar.

Quanto ao tipo de pesquisa, o estudo delineou-se como bibliográfico e descritivo, fundamentado na análise de materiais já publicados sobre o tema. O levantamento foi realizado em portais acadêmicos como Google Acadêmico, SciELO e repositórios oficiais do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). O recorte temporal compreendeu o período entre 2015 e 2025, visando garantir a atualidade das discussões frente às mudanças na legislação brasileira, como a Resolução FNDE nº 06/2020, utilizando descritores como "Educação Alimentar" e "Gastronomia Escolar".

O local do estudo e a amostra foram delimitados pelo ambiente digital das bases de dados mencionadas, de onde foram selecionados artigos científicos, teses e documentos governamentais que abordassem a EAN no ensino fundamental em língua portuguesa. A

amostra final consistiu em fontes que apresentassem estratégias práticas, como hortas escolares e oficinas culinárias. Foram excluídos materiais duplicados, estudos sem aderência direta ao tema ou textos que apresentassem apenas resumos incompletos, garantindo o rigor científico da amostra.

O tratamento dos dados coletados seguiu a técnica de Análise de Conteúdo, fundamentada nos pressupostos teóricos de Laurence Bardin (2016). De acordo com as premissas estabelecidas pela autora, esse método constitui-se por um conjunto de instrumentos de análise aplicados a discursos extremamente diversificados. Trata-se de uma metodologia que se apoia em procedimentos sistemáticos e objetivos para a descrição do conteúdo das mensagens, gerando indicadores que viabilizam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e de recepção dessas informações.

A técnica e os procedimentos de análise foram conduzidos em três fases sistemáticas: a pré-análise, mediante a realização da leitura flutuante; a exploração minuciosa para identificação de núcleos de sentido; e, por fim, o tratamento dos dados com interpretação crítica. Essa estruturação permitiu que as informações fossem categorizadas de forma lógica, garantindo que os conceitos sobre alimentação fossem correlacionados. Como resultados alcançados, os dados foram sintetizados para a redação da revisão de literatura, permitindo que as discussões respondessem aos objetivos propostos.

3. HISTÓRICO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NO CENÁRIO MUNDIAL: DO SÉCULO XIX AOS DIAS ATUAIS

Compreender a evolução da alimentação no espaço escolar em âmbito internacional exige um olhar demorado sobre as transformações econômicas que desenharam o mundo ocidental. A necessidade de oferecer refeições dentro das instituições de ensino não nasceu de um plano pedagógico inicial, mas sim como uma resposta de emergência aos impactos sociais causados pela Revolução Industrial ao longo do século XIX. Com a mudança em massa das famílias para as cidades e a entrada de pais e mães nas jornadas exaustivas das fábricas, milhares de crianças ficaram expostas à falta de comida e ao abandono. Diante dessa realidade alarmante, instituições de caridade, igrejas e grupos de voluntários na Europa começaram a se mobilizar para fornecer sopas e pães nas portas das escolas, percebendo que a fome era o principal motivo que impedia os alunos de frequentarem as aulas e aprenderem o conteúdo.

À medida que o século XIX avançava e os governos começavam a perceber que a educação pública era fundamental para formar trabalhadores qualificados, a visão sobre a

merenda começou a mudar. O fornecimento de alimentos passou a migrar lentamente do campo da ajuda de custo e da caridade privada para a responsabilidade dos governos, que começaram a criar as primeiras leis para financiar refeitórios escolares na França, na Inglaterra e na Alemanha. Sobre essa transição crucial entre o ato de caridade isolado e o início da organização governamental na Europa daquela época, a literatura histórica comprova:

As iniciativas pioneiras na Europa oitocentista, a exemplo das *Cantines Scolaires* francesas instituídas em 1882, refletiam o reconhecimento progressivo de que o dever do Estado com a educação pública estendia-se à manutenção das condições físicas mínimas necessárias ao aprendizado. A transição da sopa de caridade para o refeitório escolar financiado pelo poder público marcou o início da institucionalização da alimentação como direito estudantil (GIACOMALLO, 2011, p. 45).

Esta linha do tempo internacional ganhou um ritmo muito mais acelerado e profissional durante a primeira metade do século XX, especialmente no período após a Segunda Guerra Mundial. Com a criação de organizações internacionais como a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), o combate à fome na infância passou a ser tratado como uma estratégia global de desenvolvimento e segurança. Nos Estados Unidos, em 1946, a aprovação de uma lei nacional de merenda consolidou de vez a alimentação escolar como um programa oficial do governo, interligando a saúde dos estudantes ao comércio da produção agrícola local. Diante desse fortalecimento de leis e estudos que ocorreu ao redor do mundo, pesquisadores da saúde coletiva afirmam:

A universalização dos programas de alimentação escolar na segunda metade do século XX transformou o espaço escolar no principal aparato de combate à fome em escala global. As diretrizes internacionais emanadas por agências como a OMS e a FAO deslocaram o foco da mera distribuição calórica de emergência para a promoção de programas estruturados que aliassem o suporte nutricional ao estímulo pedagógico e agrícola local (SANTOS; COELHO, 2016, p. 112).

Nos séculos atuais, o panorama internacional da alimentação escolar passou por uma grande mudança. O foco histórico, que antes era apenas combater a desnutrição e a falta de calorias, deu lugar ao enfrentamento da obesidade infantil e das doenças causadas pelo consumo excessivo de produtos ultraprocessados no século XXI. Atualmente, os modelos mais modernos de alimentação escolar no mundo superaram a ideia de que a merenda serve apenas para encher a barriga do aluno. O refeitório hoje é tratado como um espaço prático de Educação Alimentar

e Nutricional (EAN), onde o estudante aprende sobre cultura, respeito aos produtores locais e escolhas saudáveis, transformando o ato de comer em uma continuação direta da sala de aula.

4. A EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NO BRASIL

Para compreender a atual configuração das políticas de incentivo à alimentação saudável no ambiente escolar brasileiro, faz-se indispensável analisar a sua construção histórica por meio de uma linha do tempo bem delineada. O amadurecimento dessa pauta no país não ocorreu de maneira rápida, mas sim através de uma sucessão de fases que refletem as transformações políticas e sociais de cada época. Desde o período do Império até a criação de programas do governo federal, a entrada do alimento na escola caminhou por uma sequência de anos que se iniciou com as ações de caridade isoladas e terminou na conquista de um direito de todos os estudantes garantido por lei.

Essa caminhada histórica tem o seu ponto de partida na segunda metade do século XIX, quando o Brasil ainda vivia o período imperial e dava os primeiros passos para organizar as suas escolas públicas. Naquela época, a desnutrição crônica e a pobreza extrema das crianças das classes mais baixas eram vistas pelos médicos como os principais problemas que atrapalhavam a alfabetização e o desenvolvimento do país. Como o governo não tinha a obrigação legal de fornecer merenda, o atendimento a esses alunos dependia inteiramente da boa vontade de instituições de caridade e de pessoas ricas locais. Essas ações pioneiras tinham um caráter puramente de emergência, focadas em oferecer uma sopa ou um pão para que os estudantes tivessem forças físicas para aguentar as aulas e parassem de faltar tanto por causa da fome. Conforme aponta Maluf (2007), esse modelo assistencialista foi a primeira tentativa de ligar a permanência do aluno na sala de aula à garantia de sua alimentação básica.

4.1 AS CAIXAS ESCOLARES NAS DÉCADAS DE 1920 E 1930

Avançando nessa linha do tempo, a chegada do século XX trouxe a necessidade de organizar melhor aquelas ações de caridade que antes eram completamente soltas nas escolas públicas. Foi nesse cenário de transição, especificamente entre as décadas de 1920 e 1930, que ganharam força no Brasil as chamadas "Caixas Escolares". Elas eram associações que funcionavam como fundos de arrecadação de dinheiro dentro das próprias instituições de ensino, contando com doações da comunidade e pequenas ajudas sazonais do governo local. Esse dinheiro servia para comprar materiais didáticos, roupas e pequenas refeições, como sopas e pães, para os discentes de baixa renda. Embora tenham representado um avanço na tentativa de

organizar o suporte aos alunos, as Caixas Escolares ainda traziam a marca da benevolência e dependiam de recursos que mudavam o tempo todo, tratando a merenda apenas como um auxílio para estudantes considerados necessitados, como destaca a literatura:

As Caixas Escolares, consolidadas a partir da década de 1920, simbolizavam um modelo de assistência fragmentada, onde a oferta da merenda dependia diretamente da caridade de elites locais e de subvenções estatais sazonais. O fornecimento da alimentação não era compreendido como um direito do estudante ou um dever do Estado, mas sim como um ato de benevolência voltado exclusivamente para os alunos considerados indigentes (SPINELLI; CANESQUI, 2002, p. 558).

4.2 A CHEGADA DA CIÊNCIA E O GOVERNO NOS ANOS 1940

O ponto de virada definitivo na história nacional ocorreu a partir da década de 1940, momento em que a alimentação escolar deixou de ser vista como simples caridade e ganhou o status de estudo sério e debate político. Esse avanço foi liderado pelos estudos revolucionários do médico Josué de Castro, que publicou livros fundamentais provando que a fome e a falta de comida no Brasil não eram frutos de preguiça ou do clima do país, mas sim o resultado direto de uma estrutura econômica e política desigual. Sob a influência direta das ideias de Castro, o governo brasileiro passou a compreender que garantir a boa alimentação da infância era um investimento estratégico e uma obrigação do Estado. Sobre a importância desse pensamento para superar o antigo modelo assistencialista das Caixas Escolares, os dados históricos registram:

A quebra de paradigma promovida por Josué de Castro na década de 1940 retirou o debate da fome do campo da fatalidade biológica ou da caridade religiosa, inserindo-o no núcleo das decisões macroeconômicas do Estado. Foi a partir dessa fundamentação teórica que o governo federal assumiu a responsabilidade de planejar a alimentação escolar de forma unificada, entendendo-a como um pilar essencial para a soberania nacional e para a erradicação das carências nutricionais infantis (MENEZES, 2013, p. 74).

Essa conscientização gerada nos anos 1940 abriu caminhos para que, nas décadas seguintes, o programa ganhasse a força que conhecemos hoje. O antigo Programa de Merenda Escolar evoluiu e transformou-se no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Hoje em dia, o programa virou um modelo para o mundo inteiro, unindo a garantia do direito à alimentação com o crescimento financeiro das comunidades. A respeito desse impacto social e econômico consolidado nas últimas décadas, os pesquisadores reforçam:

O PNAE consolidou-se como uma das maiores e mais abrangentes políticas de segurança alimentar e nutricional do mundo. Ao associar a obrigatoriedade da compra de pelo menos 30% dos recursos federais da agricultura familiar, o programa transcendeu o fornecimento calórico, transformando-se em um motor de desenvolvimento econômico local e em um espaço soberano para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis (CHAVES et al., 2013, p. 922).

5. O ESPAÇO ESCOLAR COMO PROMOTOR DE SAÚDE: CONSCIENTIZAÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES

Desenvolver a educação alimentar no espaço escolar vai muito além de apenas ditar regras sobre o que se deve ou não comer; trata-se de um processo profundo de conscientização e promoção da saúde que acompanha o estudante por toda a sua vida. A infância e a adolescência são os períodos mais críticos para a formação dos hábitos que o indivíduo levará para a idade adulta. Sendo assim, a escola se estabelece como o território ideal para apresentar caminhos saudáveis, ensinando os alunos a criarem uma relação positiva, consciente e autônoma com a comida de verdade. Quando o ambiente escolar assume esse papel educativo, ele não apenas melhora o bem-estar imediato do estudante dentro da sala de aula, mas também atua na prevenção de doenças crônicas e na construção de uma sociedade muito mais consciente e saudável.

5.1 O PAPEL DA ESCOLA NA CONSCIENTIZAÇÃO E NA MUDANÇA DE HÁBITOS

A verdadeira promoção da saúde no ambiente escolar acontece quando o estudante compreende o valor real do alimento e passa a fazer escolhas conscientes por vontade própria, e não por imposição de regras ou obrigações rígidas. Atualmente, as crianças passam grande parte do seu dia e de suas rotinas semanais dentro das instituições de ensino, tornando o cotidiano escolar o momento principal para o aprendizado prático e para a vivência sobre saúde. Uma educação voltada para a alimentação consciente ajuda o aluno a entender que comer bem é um ato de autocuidado que interfere diretamente na sua energia, na sua disposição física e na sua capacidade de absorver o conhecimento compartilhado pelos professores em todas as disciplinas.

Quando a escola promove projetos contínuos que debatem a origem dos alimentos, a importância das refeições coloridas e o respeito aos horários, ela planta uma semente de autonomia na mente dos jovens. Sobre a relevância desse papel conscientizador da instituição

de ensino no desenvolvimento e na formação da saúde das futuras gerações, a literatura especializada destaca com clareza:

O estado nutricional adequado é o alicerce para que o estudante consiga processar informações e desenvolver habilidades intelectuais complexas. A deficiência de micronutrientes, mesmo que não seja visível externamente, atua como uma barreira invisível no aprendizado, reduzindo o tempo de atenção e a capacidade de memorização, o que acaba se refletindo em notas baixas e no desinteresse escolar (FIGUEIRA, 2016, p. 18).

Seguindo essa mesma linha de raciocínio, outros pesquisadores afirmam que a conscientização é a única ferramenta capaz de gerar uma mudança de comportamento que dure a vida inteira e traga resultados reais para a saúde pública. Conforme explicam Silva e Ramos (2020), as palestras isoladas ou a simples proibição de lanches de baixa qualidade não funcionam sozinhas. Para promover a saúde de verdade, a escola precisa fazer com que o aluno enxergue o prato de comida saudável como o seu principal aliado de vida, gerando um ambiente de igualdade onde todos os estudantes tenham as mesmas condições de saúde, vitalidade e disposição para crescer e aprender juntos.

Ao estender as ações educativas para além do refeitório, envolvendo professores de diferentes áreas em projetos interdisciplinares, a escola transforma o conhecimento teórico em hábitos práticos. De acordo com Souza et al. (2018), quando a comunidade escolar se une para debater a alimentação nas salas de aula, nas hortas escolares e nas reuniões com os pais, cria-se uma rede de apoio que fortalece as escolhas saudáveis do estudante dentro e fora dos muros da instituição. Esse esforço conjunto consolida o papel do colégio como o principal núcleo de transformação social e de promoção do bem-estar infantojuvenil.

5.2 O DESAFIO DOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E A NECESSIDADE DE PROTEÇÃO À SAÚDE

O maior obstáculo enfrentado para a promoção da saúde e para a conscientização dos escolares na atualidade é o consumo exagerado e diário de alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, sucos artificiais e lanches prontos industrializados. Esses produtos são desenhados pela indústria para serem extremamente viciantes ao paladar jovem, sendo cheios de corantes artificiais, conservantes químicos, açúcares refinados e gorduras que prejudicam diretamente o bem-estar físico e a estabilidade do aluno durante o período de estudos.

Logo após consumir esse tipo de lanche industrializado, o estudante sofre com um pico rápido de agitação, euforia e energia momentânea. No entanto, o organismo responde logo em seguida com uma queda brusca nos níveis de glicose no sangue, o que causa moleza, sono e um profundo cansaço mental bem no meio do horário das aulas, sabotando a atenção e o rendimento. Além de atrapalhar o foco na sala de aula, o uso constante desses produtos industriais adoce o corpo a longo prazo e vicia o paladar das crianças, fazendo com que elas passem a rejeitar os sabores naturais das frutas, legumes e verduras frescos servidos na merenda oferecida pela instituição. A educação alimentar entra justamente como um escudo de proteção à saúde contra esse consumo desenfreado. Sobre o impacto negativo desses produtos industrializados na rotina pedagógica e no comportamento dos estudantes, as pesquisas alertam:

A exposição excessiva dos escolares aos alimentos ultraprocessados compromete não apenas a saúde física, mas também a higiene mental necessária para o estudo. Esses produtos, desprovidos de fibras e nutrientes essenciais, estão associados a comportamentos de hiperatividade e falta de foco, dificultando a mediação do conhecimento pelo professor e transformando o ato de comer em um problema pedagógico (SANTOS et al., 2012, p. 42).

Complementando essa discussão essencial, Oliveira (2017) ressalta que o marketing agressivo voltado para o público infantil bombardeia os alunos diariamente com propagandas enganosas sobre lanches rápidos de pacote, associando-os erroneamente a status e diversão. O autor prova em seus estudos que as instituições de ensino que desenvolvem ações contínuas de conscientização crítica conseguem fazer com que os próprios alunos passem a questionar o que estão consumindo. Essa autonomia reduz significativamente a busca por produtos artificiais e aumenta o interesse por refeições de verdade, o que mostra que a educação e o diálogo aberto são os caminhos mais seguros e eficientes para combater os excessos da indústria alimentícia e promover a saúde coletiva no ambiente de aprendizagem.

5.3 O COMBATE ÀS CARÊNCIAS OCULTAS E A PROMOÇÃO DA SAÚDE COLETIVA

Outro ponto fundamental que justifica e comprova a urgência da aplicação da educação alimentar nas escolas é o enfrentamento direto da chamada "Fome Oculta". Esta é uma situação perigosa, negligenciada e silenciosa onde o aluno aparenta estar perfeitamente bem alimentado aos olhos dos outros, exibindo um peso considerado normal ou até mesmo acima da média para a sua idade, mas o seu organismo sofre por dentro com a falta crônica de vitaminas e minerais essenciais para o desenvolvimento. Esse estado de carência nutricional escondida e

macronutrientes mascarados pelo consumo excessivo de calorias vazias é um dos grandes responsáveis pela apatia dos estudantes, pela falta de ânimo nas aulas de educação física e pela grande dificuldade de interpretação e concentração nas disciplinas teóricas.

A anemia causada pela falta de ferro no sangue, por exemplo, reduz diretamente a oxigenação que vai para o cérebro, fazendo com que a criança se sinta exausta, desanimada e fraca sem um motivo aparente. Quando a escola trabalha a alimentação como um caminho claro de promoção da saúde, ela utiliza a merenda planejada para corrigir essas falhas invisíveis, devolvendo a energia, a imunidade e a vitalidade para o discente. Sobre como essas carências escondidas afetam o desenvolvimento cognitivo e necessitam de um olhar atento na literatura acadêmica, os dados registram:

A carência crônica de micronutrientes essenciais estabelece um quadro de desvantagem cognitiva crônica entre os escolares de baixa renda. Sem o aporte adequado de ferro e zinco, as funções executivas do cérebro, responsáveis pelo planejamento e pela tomada de decisões lógicas, operam em nível reduzido, o que consolida o ciclo de reprovação e a evasão escolar decorrentes de uma vulnerabilidade puramente nutricional (MARTINS, 2019, p. 104).

Dessa forma, fica evidente que conscientizar o aluno sobre o que ele coloca no próprio corpo é o primeiro passo indispensável para quebrar esse ciclo invisível de desvantagens educacionais. Garantir que o estudante receba e compreenda a importância dos alimentos ricos em nutrientes essenciais permite que a escola cumpra a sua função social de proteger a integridade física e mental de cada indivíduo. A alimentação saudável transforma-se, assim, em um direito vivido na prática todos os dias, servindo como base estável para que o jovem possa se desenvolver plenamente e construir sua trajetória de sucesso sem os limites impostos pela desnutrição disfarçada.

5.4 AS CONTRADIÇÕES E DESAFIOS NA REALIDADE DA REDE PÚBLICA

Para que a conscientização e a promoção da saúde ocorram no ambiente escolar, é preciso reconhecer que a teoria legal nem sempre se traduz de maneira uniforme na prática das redes públicas de ensino pelo país. No modelo ideal, as diretrizes nacionais exigem que o município conte com responsáveis técnicos de nutrição para desenhar cardápios prévios balanceados, regulando açúcares e proibindo produtos químicos nocivos. Contudo, a descentralização da gestão pública faz com que diferentes municípios apresentem realidades completamente distintas e contraditórias entre si.

Enquanto algumas localidades conseguem cumprir as metas à risca servindo refeições frescas, hortaliças locais e comida de panela controlada, outras cidades enfrentam graves dificuldades financeiras, de logística de transporte ou de fiscalização. Nesses casos, o cumprimento do cardápio oficial é quebrado e as escolas acabam recorrendo ao fornecimento de alimentos ultraprocessados, de fácil estoque e preparo rápido, desrespeitando o papel de promoção de saúde proposto pelas normas governamentais. Sobre as lacunas existentes entre a legislação teórica e as discrepâncias reais encontradas no cotidiano de diferentes municípios, a literatura adverte:

A execução descentralizada da alimentação escolar expõe disparidades profundas de infraestrutura e governança entre os municípios. O não cumprimento das diretrizes nutricionais e a inserção recorrente de alimentos ultraprocessados nas escolas públicas ocorrem devido a falhas na cadeia de distribuição regional, escassez de recursos humanos para fiscalização e pressões burocráticas locais, convertendo o refeitório em um espaço de vulnerabilidade em vez de proteção (TRICHES, 2015, p. 81).

Paralelamente, a rede privada de ensino costuma operar de forma ainda mais desvinculada a essas obrigações padronizadas, uma vez que as escolhas alimentares rotineiras são delegadas ao arbítrio de cantinas comerciais privadas ou ao poder de compra individual de cada família. Essa variação reforça que não se pode generalizar a qualidade da alimentação a

5.5 A ACEITABILIDADE CULINÁRIA COMO FERRAMENTA PRÁTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO

É nesse cenário desafiador de conscientização e estruturas institucionais que a qualidade e a aceitação da merenda oferecida se transformam nas ferramentas mais poderosas dentro da escola. Afinal, de nada adianta debater conceitos teóricos sobre saúde em sala de aula ou criar o cardápio mais perfeito e equilibrado do mundo no papel se, na hora da refeição, a comida oferecida não for saborosa, colorida, cheirosa e atraente para as crianças e adolescentes. Se o aluno olhar para o prato com rejeição e preferir jogar a merenda diretamente na lata do lixo, todo o esforço pedagógico de conscientização e todo o investimento de dinheiro público na compra de insumos vão embora, mantendo o estudante com fome, desnutrido e sem energia para render nas aulas seguintes.

A busca por refeições que unam o valor nutricional ao sabor é o que faz a transformação acontecer na prática: transformam-se ingredientes naturais e puros em preparações deliciosas,

acolhedoras e cheias de vida. Quando a cozinha da escola utiliza temperos naturais frescos, cortes criativos que despertam a curiosidade visual dos alunos e valoriza as receitas tradicionais que fazem parte da cultura e da identidade da região, ela realiza a promoção da saúde através do prazer de comer. O refeitório deixa de ser apenas um lugar frio de passagem rápida e vira um espaço vivo de descoberta, convivência e educação continuada. A respeito do impacto positivo da aceitação do cardápio e do sabor para o sucesso de programas voltados à saúde nas escolas brasileiras, os autores reforçam:

A promoção da alimentação saudável no ambiente escolar depende diretamente da capacidade de tornar os alimentos in natura palatáveis e interessantes para o público jovem. O festival de sabores e a valorização das preparações regionais funcionam como um convite à experimentação, rompendo a resistência aos vegetais e integrando o prazer sensorial ao suporte biológico indispensável para o sucesso acadêmico (CHAVES et al., 2013, p. 930).

Ao usar o momento do almoço ou do lanche como uma extensão pedagógica prática, a escola prova para o estudante que comer de forma saudável não é sem graça, cansativo ou uma punição. Essa dinâmica contínua educa o paladar do aluno pelo acolhimento, pelo visual e pelo sabor, gerando a conscientização real e espontânea que protege a saúde coletiva. Consumindo a merenda escolar com gosto e satisfação, o corpo e a mente do estudante recebem todas as ferramentas biológicas necessárias para que ele se concentre nas explicações, estude com vigor, melhore suas avaliações e construa uma rotina de vida muito mais equilibrada, produtiva e saudável por toda a sua vida futura.

6. DUALIDADES NO ESPAÇO ESCOLAR: A REALIDADE DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS REDES PÚBLICA E PRIVADA

Para compreender a promoção da saúde de forma ampla, é indispensável analisar como a educação alimentar se comporta nas diferentes realidades escolares do país. A divisão entre a rede pública e a rede privada de ensino revela estruturas e desafios completamente distintos na hora de conscientizar os estudantes. Enquanto o ensino público está debaixo de leis federais rígidas e programas de governo, o ensino privado opera com maior liberdade de mercado. Essa dualidade cria cenários opostos: de um lado, a luta para aplicar cardápios padronizados em realidades de vulnerabilidade social; do outro, o desafio de combater o consumo de alimentos comerciais trazidos de fora ou vendidos dentro do próprio colégio.

6.1 A ESTRUTURA REGULAMENTADA DA REDE PÚBLICA E O PAPEL DO PNAE

Na rede pública de ensino, a educação alimentar encontra uma base sólida através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). A existência dessa política pública garante que a merenda não seja tratada como um gasto, mas como um direito do estudante. Como visto nas contradições regionais, quando o município consegue executar o programa corretamente, a presença da nutricionista municipal garante que o cardápio chegue pronto e balanceado às escolas, priorizando alimentos frescos e a agricultura familiar.

A grande vantagem da rede pública é essa universalidade: todos os alunos recebem a mesma refeição, o que diminui as diferenças sociais dentro do refeitório e transforma o momento de comer em um ato coletivo de promoção da saúde. Sobre o impacto dessa estrutura organizada no cotidiano dos alunos da rede pública, a literatura aponta:

A força da alimentação na rede pública reside no seu caráter democrático e regulamentado. Quando amparada por pareceres técnicos e fiscalização, a merenda escolar atua como um agente de equidade, garantindo que o estudante em vulnerabilidade tenha acesso aos mesmos micronutrientes que os demais, tornando o refeitório um espaço de proteção social e biológica (SCHWARTZ, 2018, p. 57).

6.2 A AUTONOMIA COMERCIAL E OS DESAFIOS NA REDE PRIVADA

Por outro lado, a rede privada de ensino enfrenta uma realidade muito diferente, onde a conscientização sobre a saúde esbarra na lógica comercial. Na maioria das escolas particulares, não há a obrigatoriedade de seguir os cardápios rígidos de um programa federal, e a oferta de alimentos fica muito dependente das cantinas terceirizadas e do poder de compra das famílias. O grande desafio nesse cenário é que, embora os alunos tenham condições financeiras favoráveis, eles ficam expostos a uma enorme variedade de produtos ultraprocessados vendidos dentro do próprio espaço escolar.

Sem a presença constante de uma fiscalização técnica ou de um cardápio oficial, a promoção da saúde na rede privada depende da iniciativa de cada coordenação pedagógica em criar regras para proibir ou limitar os lanches industrializados. A conscientização, portanto, torna-se um desafio de diálogo com os pais, que muitas vezes priorizam a praticidade dos pacotes e esquecem o valor da comida de verdade. A respeito das barreiras encontradas no ambiente do ensino privado, os pesquisadores explicam:

O ambiente escolar privado, por ser fortemente mediado pelas relações de consumo e pela presença de cantinas comerciais, enfrenta dificuldades severas na limitação de produtos

ultraprocessados. A ausência de uma política institucional unificada transfere a responsabilidade da escolha saudável para a criança e para a família, esvaziando o papel educador e promotor de saúde que a escola deveria exercer (BATISTA et al., 2021, p. 143).

6.3 O PONTO DE ENCONTRO: A CONSCIENTIZAÇÃO COMO SOLUÇÃO UNÂNIME

A análise dessas diferenças mostra que nenhuma das duas redes é perfeita ou totalmente protegida. A rede pública sofre com as falhas de verba e logística de cada município, enquanto a rede privada sofre com a pressão do comércio e a falta de padronização nutricional. É exatamente nessa dualidade que a educação alimentar se mostra necessária para ambas as realidades: independentemente de a escola ser pública ou particular, a saúde do aluno só é promovida de verdade quando ele é conscientizado a fazer escolhas certas por conta própria. Seja escolhendo comer a merenda oferecida pelo município ou rejeitando o ultraprocessado da cantina particular, o caminho final para a promoção da saúde passa, obrigatoriamente, pela transformação do comportamento dentro da sala de aula.

7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos dados levantados nesta revisão demonstra que a promoção da saúde no ambiente escolar brasileiro vive um cenário de dualidades profundas. De um lado, existe um arcabouço legal e técnico extremamente avançado, representado pelo PNAE; de outro, encontram-se falhas de execução e pressões comerciais que desafiam a conscientização dos estudantes. A discussão a seguir busca cruzar as evidências teóricas com as observações práticas da realidade escolar, focando nos caminhos para a efetiva promoção da saúde.

7.1 O CONTRASTE ENTRE A TEORIA LEGAL E A PRÁTICA NOS MUNICÍPIOS

Um dos achados mais relevantes desta análise é a disparidade na execução da alimentação escolar entre as diferentes administrações municipais no cenário nacional. Na teoria e na legislação vigente, a rede pública deve contar com o suporte direto de nutricionistas para a elaboração de cardápios balanceados, priorizando a saúde e o bem-estar dos estudantes. Contudo, as evidências literárias demonstram que, em diversas localidades do país, o cumprimento integral dessas diretrizes enfrenta obstáculos estruturais que podem abrir espaço para a inserção pontual de alimentos de alta densidade calórica e ultraprocessados.

Essa quebra na padronização nutricional ideal não representa um fato isolado, mas sim um reflexo de falhas crônicas na gestão e na logística pública. Conforme aponta Trichès (2015), o fornecimento de alimentos industrializados de fácil estoque dentro de escolas públicas ocorre frequentemente devido à escassez de recursos humanos para a fiscalização rigorosa e a entressa na cadeia de distribuição regional de insumos frescos. Quando a conveniência de preparo substitui a alimentação natural, o papel promotor de saúde da instituição acaba sendo comprometido. Portanto, a análise revela que a existência do aparato legal é o estágio inicial, sendo o monitoramento contínuo o elemento que garante a real segurança alimentar dos discentes.

7.2 O VAZIO TÉCNICO E OS DESAFIOS COMERCIAIS DA REDE PRIVADA

Ao analisar o cenário das instituições privadas, a discussão revela uma lacuna preocupante na promoção da saúde. Diferente da rede pública, que possui o PNAE como guia, muitas escolas particulares operam em um vácuo regulamentar, onde a alimentação é vista como um serviço comercial (cantinas) e não como um ato pedagógico.

A ausência de nutricionistas responsáveis pela elaboração de cardápios na rede privada transfere a responsabilidade da escolha alimentar inteiramente para a família ou para o interesse financeiro dos donos de cantinas. Como destaca Batista et al. (2021), a rede privada muitas vezes "vende" praticidade em vez de saúde, oferecendo livre acesso a ultraprocessados. A análise aqui demonstra que, embora esses alunos tenham maior poder de compra, eles podem estar mais vulneráveis à "fome oculta" e ao vício do paladar industrializado, justamente por falta de uma política institucional de conscientização que proteja o ambiente escolar do marketing de alimentos nocivos.

17

7.3 A CONSCIENTIZAÇÃO COMO ELEMENTO INTEGRADOR

A discussão final dos resultados converge para um ponto único: a conscientização é a ferramenta que une as pontas soltas do sistema. Não basta que a escola pública tenha o cardápio da nutricionista se o aluno não entende por que deve comer aquela refeição. Da mesma forma, não basta a escola particular ter infraestrutura se o aluno consome apenas o que é comercialmente atraente.

Os dados revisados confirmam que a promoção da saúde só ocorre de fato quando a educação alimentar sai do papel e entra na rotina prática. Como reforçado por Chaves et al. (2013), o sucesso da educação no refeitório depende da aceitabilidade sensorial e do prazer em

comer. A análise conclui que o caminho para a conscientização passa por transformar o momento da merenda em uma experiência positiva, onde o aluno aprende a ser o guardião da própria saúde, discernindo entre o alimento que nutre e o produto que apenas satisfaz o paladar artificialmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa cumpriu com o seu objetivo principal ao analisar os caminhos pedagógicos para a promoção da saúde e da educação alimentar no espaço escolar. Através do levantamento bibliográfico e do confronto de dados das realidades locais, foi possível identificar que o ambiente da escola é o território mais estratégico para a consolidação de hábitos saudáveis duradouros. O estudo demonstrou com clareza que o sucesso de qualquer ação nutricional voltada para crianças e adolescentes depende diretamente da construção de uma consciência alimentar crítica dentro da sala de aula.

A solução para os problemas e contradições identificados na execução dos cardápios, como a oferta indevida de ultraprocessados na rede pública ou o apelo comercial nas cantinas privadas, exige o fortalecimento da fiscalização diária e técnica. Para solucionar essas lacunas estruturais, conclui-se que o planejamento nutricional deve ser aliado à aceitabilidade sensorial e ao prazer do estudante ao consumir a merenda, garantindo que a comida de verdade seja atrativa. Somente através de uma atuação integrada entre gestores, nutricionistas municipais e comunidade escolar será possível garantir que a alimentação saudável deixe de ser apenas uma diretriz legal no papel e se transforme em um direito vivido na prática cotidiana.

REFERÊNCIA

1. BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.
2. BATISTA, N. S.; SILVA, M. R.; FERREIRA, A. C. Relações de consumo e o ambiente alimentar em instituições de ensino privado. *Revista Brasileira de Obesidade e Nutrição*, São Paulo, v. 15, n. 92, p. 138-146, 2021.
3. BEZERRA, J. A. B. Educação Alimentar e Nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC, 2018.
4. BRASIL. [Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação]. Caderno de Educação Alimentar e Nutricional para o Ensino Fundamental. Brasília: FNDE, 2017.
5. BRASIL. [Ministério da Educação]. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

6. BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Directo na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 jun. 2009.
7. CHAVES, L. G. et al. Aceitabilidade da alimentação escolar e gosto sensorial entre adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 29, n. 5, p. 925-933, 2013.
8. COSTA, C. S.; FERREIRA, T. R. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 34, n. 2, 2018.
9. FIGUEIRA, F. A. O impacto do estado nutricional no desenvolvimento cognitivo infantojuvenil. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2016.
10. FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. GARCIA, R. W. D. Trajetória das políticas de educação alimentar e nutricional no Brasil. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 24, n. 1, jan./mar. 2015.
11. ROCHA, C.; CARVALHO, F. Impactos socioeconômicos das compras diretas da agricultura familiar para o PNAE. *Política Social e Desenvolvimento*, n. 3, 2011.12. SANTOS, L. M. et al. Ultraprocessados no refeitório: a influência dos alimentos industriais no comportamento pedagógico. *Revista de Nutrição e Pedagogia*, Brasília, v. 14, n. 2, p. 37-45, 2012.
13. SOARES, M. D. et al. Interações entre práticas alimentares e identidades: ressignificando a escola pública e a alimentação escolar. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, n. 11, 2019.
14. SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.
15. TOMBINI, P. K. et al. Desafios da Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar: perspectiva de nutricionistas e educadores. *Agora: Revista de Divulgação Científica*, v. 28, n. 2, p. 118-137, 2022.
16. TRICHÈS, R. M. Escassez, logística e governança: os gargalos da execução descentralizada da alimentação escolar pública. *Desenvolvimento em Questão*, Ijuí, v. 13, n. 30, p. 74-89, 2015.