

Centro Estadual de Educação Tecnologia Paula Souza
Escola Técnica Trajano Camargo
Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico em Nutrição e Dietética

ALIMENTAÇÃO DIVERTIDA E SAUDÁVEL NO AMBIENTE ESCOLAR

Leticia Balbina Conde*

Maria Clara Marino**

Melissa T. Silva***

RESUMO: A obesidade infantil é um problema crescente e tem se mostrado um desafio significativo para a saúde pública. A pesquisa aborda a importância da promoção de uma alimentação saudável entre a população infantil, utilizando técnicas lúdicas e criativas para engajar as crianças nesse processo. A construção de hábitos saudáveis é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos, o que torna a educação alimentar nas escolas uma estratégia essencial. Neste contexto, a implementação de programas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas instituições de ensino visa não apenas informar, mas também promover uma mudança de comportamento das crianças, que frequentemente estão habituadas ao consumo de alimentos ultraprocessados, responsáveis por diversas doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo é proporcionar, por meio de atividades divertidas e educativas, uma aprendizagem que permita às crianças adquirir consciência sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável. Com isso, espera-se que, desde cedo, as crianças possam internalizar esses conceitos e transformá-los em práticas alimentares positivas, prevenindo problemas como a obesidade e suas complicações. O estudo ressalta, portanto, a relevância de se integrar a educação nutricional no currículo escolar como uma estratégia eficaz de promoção da saúde e bem-estar.

Palavras-chave: hábitos alimentares, obesidade, infância.

ABSTRACT: Childhood obesity is a growing problem and has proven to be a significant public health challenge. The research addresses the importance of promoting healthy eating among children, using playful and creative techniques to engage children in this process. The construction of healthy habits is influenced by physiological, psychological, sociocultural and economic factors, which makes food education in schools an essential strategy. In this context, the implementation of Food and Nutritional Education (EAN) programs in educational institutions aims not only to inform, but also to promote a change in the behavior of children, who are often accustomed to consuming ultra-processed foods, responsible for several chronic diseases not transmissible. The objective is to provide, through fun and educational activities, learning that allows children to become aware of the importance of a balanced and healthy diet. With this, it is expected that, from an early age, children will be able to internalize these concepts and transform them into

*Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – leticia.conde@etec.sp.gov.br

**Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – maria.marino9@etec.sp.gov.br

***Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – melissa.silva183@etec.sp.gov.br

positive eating practices, preventing problems such as obesity and its complications. The study therefore highlights the relevance of integrating nutritional education into the school curriculum as an effective strategy for promoting health and well-being.

Keywords: eating habits, obesity, infancy.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o aumento das doenças crônicas não transmissíveis tem sido fortemente associado a padrões inadequados da alimentação infantil. Hábitos alimentares não saudáveis contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, desnutrição, diabetes e hipertensão desde a infância podendo prolongar-se até a fase adulta, destacando a importância de estratégias que sejam eficazes para promover hábitos alimentares saudáveis (Deminice, 2007).

Nos últimos anos a obesidade infantil vem sendo um grande problema afetando praticamente todos os países do mundo. Nos últimos 40 anos, o número de crianças e adolescentes em idade escolar com obesidade aumentou mais de 10 vezes, passando de 11 milhões para 124 milhões (OMS, estimativa de 2016).

A implementação de um programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas se faz necessário para o desenvolvimento de bons hábitos alimentares, através da promoção da atividade física, utilização da comunidade escolar em prol de ações saudáveis e através da educação alimentar nutricional, prevenindo o sobrepeso, a obesidade e a desnutrição. Por meio da EAN as escolas conseguem incentivar a alimentação saudável através do currículo e além de tudo há evidências de que ações sistemáticas em escolas com frutas e vegetais aumentam o consumo diário destes por crianças (Moreira, 2023).

A alimentação é essencial para desenvolvimento físico e intelectual das crianças. Uma dieta equilibrada é crucial para garantir um crescimento saudável e um bom desempenho acadêmico. A fase escolar é importante pois é nesse período que as crianças começam a estabelecer suas preferências alimentares (Mendes, 2014).

Além disso, a participação ativa dos pais e responsáveis é de extrema importância, já que as crianças na fase escolar ainda dependem desses adultos para orientações e decisões alimentares (Vuono, 2019).

OBJETIVO GERAL

Aplicar a Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar de forma divertida e interativa.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Apontar a importância da EAN para as crianças nas escolas; identificar o grau de conhecimento dos estudantes do ensino fundamental sobre a alimentação saudável; ajudar no desenvolvimento de bons hábitos alimentares; registrar os hábitos alimentares das famílias e buscar a melhoria do estado nutricional das crianças.

2. DESENVOLVIMENTO

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O desenvolvimento dos hábitos alimentares é um processo complexo que envolve a interação de fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos. Desde a infância, esses elementos moldam um conjunto de práticas alimentares que tendem a se repetir ao longo da vida. A fase escolar, em especial, tem um papel fundamental nesse processo, pois é um período em que o indivíduo expande seu círculo social e entra em contato com novas influências além do ambiente familiar (Ramos, 2013).

Durante a fase escolar, as crianças começam a interagir com colegas da mesma idade, o que oferece oportunidades para novas experiências alimentares, influenciadas pelo ambiente educacional e pelo círculo social. Essas novas interações e descobertas são essenciais para a formação e desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Nesse cenário, a introdução de bons hábitos alimentares se torna crucial, pois pode ter um impacto duradouro na vida das crianças, promovendo um estilo de vida mais saudável a longo prazo (Ramos, 2013).

A importância da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis é ampliada pela sua capacidade de alcançar um grande número de crianças, que estão em uma fase de desenvolvimento de suas práticas alimentares. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se destaca como um campo fundamental dentro da

segurança alimentar e nutricional e da promoção da saúde. A EAN é reconhecida como uma estratégia essencial para a prevenção e controle de problemas alimentares e nutricionais, oferecendo uma abordagem sistemática para a educação e a prática de hábitos alimentares saudáveis (Brasil, 2012).

Além disso, a promoção de uma alimentação saudável nas escolas é crucial por várias razões. As escolas funcionam como ambientes de aprendizado e socialização, onde as crianças podem desenvolver conhecimentos, competências e habilidades que são fundamentais para o autocuidado. Elas oferecem um espaço para a análise crítica e reflexiva de valores, comportamentos, condições sociais e estilos de vida, contribuindo para a melhoria da saúde e do desenvolvimento humano (Yokota, 2010).

A colaboração entre escola e família é igualmente essencial para garantir que as crianças recebam informações e práticas consistentes sobre alimentação saudável. A eficácia das iniciativas de educação alimentar na escola pode ser significativamente aumentada quando existe uma parceria ativa com as famílias. Uma dieta equilibrada deve incluir uma variedade de alimentos em porções adequadas para atender às necessidades nutricionais dos escolares, considerando que nenhum alimento isolado pode fornecer todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento adequados. Dessa forma, uma alimentação diversificada e bem planejada é fundamental para assegurar que as necessidades nutricionais das crianças sejam plenamente atendidas (Moura, 2023).

Portanto, a integração dos esforços educacionais e familiares no contexto, escolar é crucial para criar um ambiente que promova práticas alimentares saudáveis e sustentáveis. Esse esforço conjunto não só ajuda a estabelecer hábitos alimentares saudáveis desde a infância, mas também contribui para a formação de uma base sólida para escolhas alimentares equilibradas e conscientes ao longo da vida. A abordagem colaborativa entre escola, família e comunidade é um passo fundamental para enfrentar os desafios alimentares e nutricionais contemporâneos e promover a saúde e o bem-estar das futuras gerações (Costa, 2012).

Crianças que desenvolvem hábitos alimentares inadequados na infância estão em risco significativo de enfrentar problemas de obesidade e suas complicações tanto na adolescência quanto na vida adulta. Esses hábitos incorretos, que frequentemente incluem o consumo excessivo de alimentos processados, ricos em gorduras saturadas e açúcares refinados, podem contribuir para o ganho de

peso excessivo e o desenvolvimento de doenças relacionadas à obesidade, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares (Costa, 2012).

Por isso, é importante promover desde cedo práticas alimentares saudáveis para prevenir tais condições. Incentivar o consumo regular de alimentos nutritivos, como frutas e vegetais incluindo a escolha de alimentos menos processados. Frutas e vegetais são ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, que desempenham papéis essenciais na manutenção da saúde e no suporte ao crescimento e desenvolvimento adequado das crianças. Além disso, a adoção de refeições programadas e equilibradas ajuda a regular o apetite e a evitar a ingestão excessiva de calorias ao longo do dia (Vuono, 2019).

Esse enfoque na educação alimentar e na promoção de hábitos saudáveis deve ser integrado nas atividades diárias das crianças, tanto em casa quanto na escola, para criar um ambiente que apoie e reforce essas escolhas (Costa, 2012).

O aumento dos casos de obesidade infantil e suas consequências destacam a necessidade urgente de estratégias eficazes para promover mudanças nos hábitos alimentares. A obesidade infantil é um problema de saúde pública crescente, associado a uma série de complicações de saúde a curto e longo prazo, incluindo diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e problemas ortopédicos. Além dos impactos físicos, a obesidade infantil pode também afetar a saúde mental das crianças, contribuindo para baixa autoestima, depressão e ansiedade. Além de hábitos alimentares saudáveis, a inclusão de atividades físicas diárias pode ajudar a equilibrar a ingestão calórica e promover a saúde geral. (Cirino et al., 2022).

De acordo com pesquisa realizada no site do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) sobre o estado nutricional de crianças de 5 a 10 anos de idade, no ano de 2019 em âmbito nacional, cerca de 10% das crianças apresentam peso elevado para a idade e conforme o Atlas da Obesidade Infantil da Organização Mundial de Saúde, o Brasil terá em 2030 cerca de 22,8% de crianças entre 5 e 9 anos e 15,7% de crianças entre 10 e 19 anos com obesidade (OMS).

MATERIAL E MÉTODO

No ano anterior foram realizados, no ambiente escolar, três encontros com atividades lúdicas elaboradas, onde os objetivos e resultados foram analisados, depois de muitos estudos foi possível concluir que alunos de 4º ano do ensino fundamental muitas vezes já possuem seus hábitos alimentares formados, tornando

a mudança mais difícil, dessa forma, esse ano decidimos finalizar o projeto iniciado no ano anterior na Escola Amália Malheiro Moreira e iniciar na Escola Coronel José Levy com alunos do 1º ano do ensino fundamental I, afinal nessa fase, as crianças realmente estão em tempo de desenvolver seus hábitos alimentares. Esta atividade foi intitulada “Educação Alimentar e Nutricional em Escolares”. Neste ano, será realizada duas etapas: a coleta e análise de dados em relação ao IMCs dos trinta alunos (mesmos do ano anterior) do 5º ano do Ensino Fundamental I, da Escola Amália Malheiro Moreira, em Cordeirópolis - São Paulo e a aplicação de atividades lúdicas, coleta e análise de dados dos quarenta e sete alunos do 1º ano do ensino fundamental I, da Escola Coronel José Levy, em Cordeirópolis – São Paulo.

Três alunas do Curso Técnico de Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo realizarão atividades e palestras junto aos alunos e encaminharão questionários aos pais sobre Educação Alimentar e Nutricional. Todo processo foi previamente aprovado pelas professoras orientadoras do curso Técnico em Nutrição e Dietética, pela direção da escola e pela nutricionista da rede municipal da cidade de Cordeirópolis, assim como os responsáveis pelos estudantes foram informados antecipadamente, sobre a realização do projeto, que consiste em seis encontros durante o horário escolar, com palestras interativas.

Após o envio da solicitação de autorização aos pais dos alunos envolvidos, os encontros com os alunos ocorrerão entre os meses de agosto à outubro.

Escola Amália Malheiro Moreira:

Será realizado um encontro para levantamento de dados (peso e altura) para a verificação e avaliação dos IMCs, para possível comparação com o ano anterior.

Escola Coronel José Levy:

Primeiro encontro - 28/08/2024: Levantamento de dados (peso e altura) para a verificação e avaliação dos IMCs, através da curva de crescimento para uma avaliação do estado nutricional de cada aluno. Faremos uma apresentação da pirâmide alimentar de forma introdutória e uma roda de conversa aberta para perguntas seguido de uma breve avaliação de conhecimento a respeito de frutas, verduras e legumes, juntamente com uma exposição de alimentos cenográficos do Laboratório de Técnica e Dietética da Etec Trajano Camargo e posteriormente a

brincadeira “Saudável ou não saudável”, onde ao final ocorrerá a premiação dos alunos.

Segundo encontro - 04/09/2024: Neste dia, iniciaremos com uma aula de higienização de alimentos e higienização das mãos, ressaltando suas importâncias. Todos os alunos higienizarão as mãos. Apresentaremos os benefícios das frutas seguidas de uma degustação de mamão, melão, abacaxi, melancia, tangerina, manga e maracujá.

Terceiro encontro – 13/09/2024: Realizaremos a atividade “Somos vendedores de frutas”, onde as crianças atuarão como vendedores, escolhendo uma fruta para que o comprador adivinhe. A cada erro, os vendedores avançam um passo à frente, e quando o comprador acerta, ele tenta alcançar os vendedores. Além disso, apresentaremos como montar um prato saudável e colorido, destacando alguns alimentos e seus benefícios. Em seguida, as crianças terão a tarefa de desenhar seu prato saudável, aplicando o que aprenderam sobre alimentação equilibrada.

Quarto encontro -18/09/2024: Utilizando cartazes, apresentaremos o sistema digestório, incluindo seus órgãos e o processo de digestão. Em seguida, abordaremos novamente a importância do consumo de frutas e legumes, explorando as características sensoriais de tato, olfato e paladar. Os alunos serão vendados e deverão adivinhar quais alimentos (frutas e legumes) estão apalpando, cheirando e degustando.

Quinto encontro – 25/09/2024: Para este encontro abordaremos o tema in natura, processados e ultraprocessados, utilizando o açúcar na dinâmica “Os diferentes açúcares”. Apresentaremos aos alunos a cana de açúcar e os produtos originários dela, como: Melado, açúcar mascavo, açúcar refinado e suas diferenças. A dinâmica será aplicada da seguinte maneira: Os alunos receberão frases prontas e deverão identificar esta frase com o tipo de açúcar exposto em cartaz. Ao final demonstraremos na prática a quantidade de açúcar presente em determinados alimentos (in natura, processados e ultraprocessados).

Sexto encontro – 02/10/2024: Será realizada uma oficina culinária de "açai saudável" utilizando como acompanhamento mel, granola, leite em pó e diferentes frutas. Os alunos ajudarão na montagem e poderão degustar. Coletaremos os dados (peso e altura) novamente para o possível levantamento de melhorias no estado nutricional dos alunos e encerraremos com uma despedida e algumas lembrancinhas em forma de agradecimento.

Aos pais: serão elaborados panfletos e questionários para os pais e disponibilizados durante a escola aberta da Escola Coronel José Levy, abordando o tema “Lancheira Saudável”. Estarão disponíveis para degustação receitas fáceis e rápidas para lancheiras escolares, promovendo opções nutritivas e práticas. Buscando também opiniões sobre o projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 1 – Primeiro encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 2 – Primeiro encontro



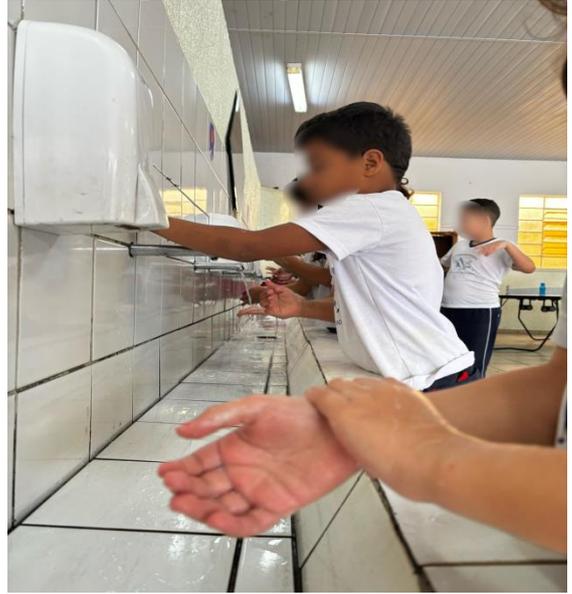
Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 3 – Segundo encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 4 – Segundo encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 5 –Terceiro encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 6 – Terceiro encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 7 – Quarto encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 8 – Quarto encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 9 – Quinto encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 10 – Quinto encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 11 – Sexto encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 12 – Sexto encontro



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Durante os seis encontros, ficou evidente o grande interesse das crianças em conhecer mais sobre os alimentos. As atividades foram planejadas para estimular a curiosidade, e as crianças se mostraram engajadas, fazendo várias perguntas sobre os diferentes tipos de alimentos, suas origens e benefícios para a saúde. Elas queriam saber como os alimentos eram cultivados, quais eram os mais nutritivos e até como podiam ser preparados de maneira saudável. Esse diálogo constante enriqueceu os encontros, permitindo que cada um se tornasse uma oportunidade de aprendizado. As crianças também expressaram entusiasmo ao experimentar novos sabores e texturas, o que contribuiu para uma experiência educativa divertida. Ao final, o interesse em descobrir mais sobre a alimentação saudável foi um dos destaques desses encontros.

Quadro 1 – Resultados dos IMCs

CLASSIFICAÇÃO	ESCOLA AMÁLIA MALHEIRO MOREIRA				ESCOLA CORONEL JOSÉ LEVY - 1 ANO A				ESCOLA CORONEL JOSÉ LEVY - 1 ANO B				TOTAL	
	2023		2024		ÍNICIO		FIM		ÍNICIO		FIM			
DESNUTRIÇÃO	0	0%	2	7,14%	0	0%	0	0%	1	5,55%	1	5,5%	3	4,47%
EUTROFIA	14	50%	17	60,7%	10	47,6%	11	52,3%	11	61,1%	12	66,6%	40	59,7%
SOBREPESO	8	28,5%	4	14,2%	4	19%	3	14,2%	4	22,2%	3	16,6%	10	14,9%
OBESIDADE	2	7,14%	2	7,14%	3	14,2%	3	14,2%	1	5,55%	1	5,5%	6	8,95%
OBESIDADE GRAVE	4	14,2%	3	10,7%	4	19%	4	19%	1	5,55%	1	5,5%	8	11,9%
TOTAL	28	100%	28	100%	21	100%	21	100%	18	100%	18	100%	67	100%

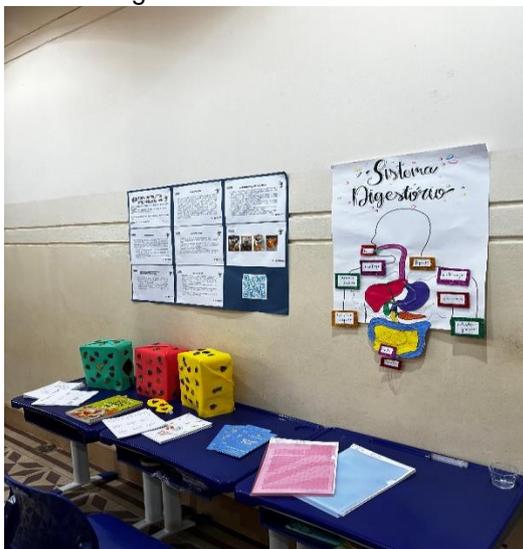
Fonte: Arquivo pessoal 2024

Escola Amália Malheiro Moreira: Observa-se que houve um aumento da porcentagem de desnutrição no ano de 2024, mas como ponto positivo se destaca a diminuição da porcentagem de obesidade grave e sobrepeso trazendo como consequência o aumento de crianças classificadas com "Eutrofia".

Escola Coronel José Levy: Observa-se um baixo índice de desnutrição, retratando apenas 5,5%. Nos índices de obesidade e obesidade grave não houveram mudanças, mas é possível observar que muitas crianças já tiveram diminuição de peso a favor da eutrofia.

No geral a porcentagem de "Eutrofia" varia entre as escolas e anos, destacando diferentes tendências na manutenção de um peso saudável e outras classificações, como "Sobrepeso" e "Obesidade", também revelam mudanças de um ano para o outro.

Figura 13 – Escola Aberta



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 14 – Escola Aberta



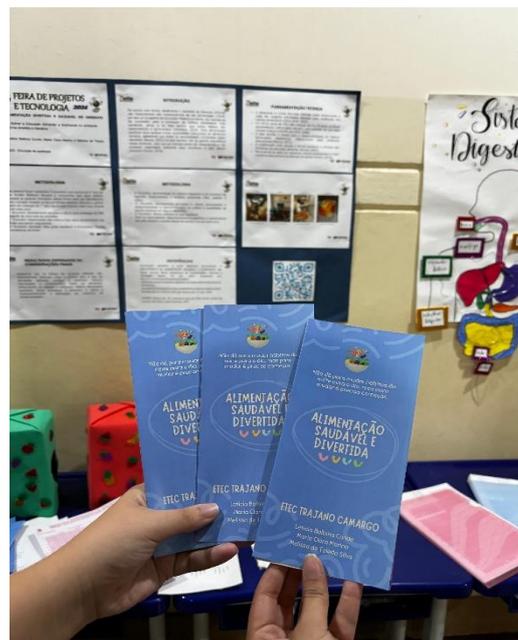
Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 15 – Escola Aberta



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Figura 16 – Escola Aberta



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

No dia da Escola Aberta, foi possível estabelecer um contato direto com os responsáveis pelos alunos, que tiveram a oportunidade de conhecer o projeto em andamento. Durante esse encontro, os pais relataram mudanças significativas nos hábitos alimentares de seus filhos, resultantes das intervenções realizadas ao longo do desenvolvimento do projeto. Muitos destacaram o aumento do interesse dos estudantes por alimentos mais saudáveis e a redução do consumo de produtos ultraprocessados. Além disso, alguns responsáveis observaram melhorias no comportamento e na disposição geral dos alunos, o que indicaria uma possível relação entre as mudanças alimentares e o bem-estar físico e emocional das crianças.

Esse retorno positivo dos responsáveis confirma a eficácia do projeto não apenas no âmbito educacional, mas também na promoção de hábitos mais saudáveis, o que reforça a importância de iniciativas que envolvam tanto a escola quanto as famílias. Os relatos indicam que a parceria entre os diferentes atores sociais foi fundamental para a ampliação dos impactos e para a construção de um ambiente mais propício ao aprendizado e à saúde dos estudantes.

Diante disso, é possível concluir que a participação ativa das famílias no acompanhamento do processo educacional e nutricional dos alunos tem um papel crucial na consolidação das mudanças comportamentais, e que ações como a

promovida pela Escola Aberta devem ser incentivadas para garantir o sucesso de iniciativas voltadas à saúde e ao bem-estar dos estudantes.

Gráfico 1 – Questionário

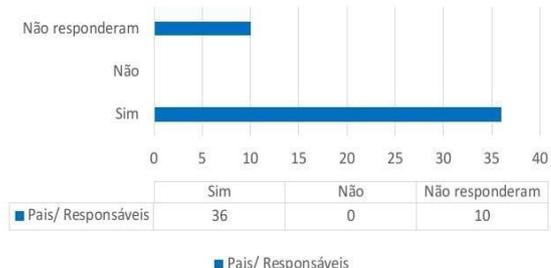
Você acha que o projeto ajudou a transmitir a importância de uma alimentação equilibrada de forma clara e compreensível para as crianças?



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 2 – Questionário

Seu filho(a) mostrou interesse em participar da preparação dos alimentos em casa?



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 3 – Questionário

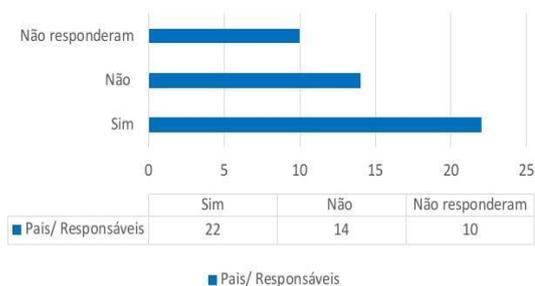
Você acredita que a abordagem lúdica do projeto ajuda no aumento de interesse de seu filho(a) pela alimentação saudável?



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 4 – Questionário

Seu filho(a) tem mostrado mais interesse em experimentar novos alimentos?



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 5 – Questionário

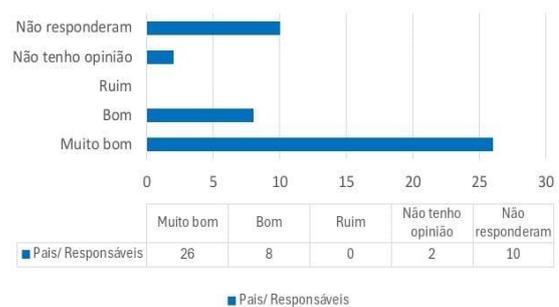
Você percebeu alguma mudança nos hábitos alimentares do seu filho(a) desde o início do projeto?



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 6 – Questionário

O que você achou do nosso projeto?



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

A partir dos resultados obtidos através do questionário aplicado aos responsáveis dos alunos durante a Escola Aberta da Escola Coronel José Levy, foi possível observar um aumento significativo no interesse dos alunos em aprender mais sobre os alimentos e sua importância para a saúde e bem-estar. Esse aumento de curiosidade e compreensão não se limitou apenas às crianças, mas também foi ampliado pelo apoio fundamental dos pais, que se envolveram ativamente nas atividades propostas, contribuindo para o desenvolvimento e fortalecimento desses novos interesses alimentares.

Muitos pais relataram que, após as atividades, as crianças demonstraram uma curiosidade crescente em experimentar novos alimentos, o que antes não acontecia com a mesma frequência. Esse comportamento revela uma mudança positiva na forma como os alunos encaram a alimentação, buscando maior variedade e diversificação em suas escolhas alimentares. Alguns pais observaram, inclusive, pequenas mudanças nos hábitos alimentares de seus filhos, como uma maior aceitação de frutas, legumes e outros alimentos saudáveis, que antes eram evitados.

Esse envolvimento dos pais no processo, somado ao conhecimento adquirido pelas crianças sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada, resultou em uma maior consciência sobre a importância de uma dieta saudável. Isso não só incentivou as crianças a se alimentarem de maneira mais equilibrada, mas também fortaleceu a compreensão da relação entre alimentação e saúde, promovendo escolhas mais informadas e saudáveis dentro do ambiente familiar.

Portanto, o impacto das atividades foi além da sala de aula, refletindo em práticas alimentares mais conscientes em casa, o que contribui significativamente para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis a longo prazo.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos ao longo do projeto demonstram um avanço significativo nas preferências alimentares do público-alvo, evidenciando uma maior aceitação e consumo de frutas, legumes e outros alimentos. A diminuição no consumo de produtos ultraprocessados é um indicativo positivo, refletindo mudanças comportamentais que podem contribuir para a redução dos índices de obesidade e sobrepeso, bem como para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Ao incentivar a curiosidade das crianças sobre os alimentos e suas origens,

conseguimos não apenas informar, mas também engajar esse público em práticas alimentares mais saudáveis.

Além disso, as ações desenvolvidas ao longo do projeto promoveram um ambiente propício para a troca de conhecimentos entre as crianças e suas famílias, ampliando o impacto das atividades além do espaço escolar. A educação nutricional, aliada à prática, mostrou-se uma ferramenta poderosa para fomentar mudanças sustentáveis nos hábitos alimentares.

Em conclusão, é fundamental que iniciativas como esta continuem sendo implementadas e ampliadas, buscando sempre formas de envolver as crianças em discussões sobre alimentação saudável. O investimento em educação nutricional desde a infância é essencial para moldar um futuro mais saudável, onde a escolha consciente dos alimentos se torne uma rotina, contribuindo assim para a melhoria da saúde coletiva e a diminuição da desnutrição infantil. Que este projeto seja um passo a mais na construção de um ambiente alimentar mais saudável e consciente para as próximas gerações.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018 . Disponível em: <https://www.fn-de.gov.br/index.php/centrais-deconteudos/publicacoes/category/116-alimentacaoescolar?download=12042:educa%C3%A7%C3%A3o-alimentar-nutricionalarticulacao-de-saberes>

BRASIL, Governo do estado de São Paulo. **Lancheira Saudável**. São Paulo - SP, ed.4,2019. Disponível em: <http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/2019-lancheirasaudavel-v4.pdf>

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf

BRASIL. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). 2019. Disponível em: <<http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/>>

BRASIL. Organização Mundial da Saúde. Atlas da Obesidade Infantil.

CASTRO, Mariana de et al. **Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo.** Revista da Associação Brasileira de Nutrição, 2021. Disponível em:
file:///C:/Users/user/Downloads/Artigo%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%20e%20Nutricional%20no%20Combate%20%C3%A0%20Obesidade%20Infantil%20(1).pdf

COSTA, Gabriela et al. **Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura.** Distrito Federal: Com Ciências Saúde, 2013. Disponível em:
https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/efeitos_educacao_nutricional_preescolares.pdf

DEMINICE, Rafael et al. **Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares.** Ribeirão Preto: Alimentos e Nutrição Araraquara, 2007. Disponível em:
https://www.academia.edu/33184879/Impacto_de_um_programa_de_educacao_nutricional_de_escolares

DIAS, Juliana. **Importância da alimentação infantil e suas repercussões na vida adulta.** 2016. 19 f., Universidade Aberta do Sus, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em:
<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/7962/1/Juliana%20Santiago%20Dias.pdf>

EDUCAÇÃO INFANTIL E SUAS PRÁTICAS EDUCATIVAS: A IMPOTÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSCIENTE. São Paulo: Revista Ibero – Americana de Humanidades, Ciências e Educação - Rease, 1 jan. 2022. Disponível em:
file:///C:/Users/user/Downloads/00001+EDUCA%C3%87%C3%83O+INFANTIL+E+SUAS+PR%C3%81TICAS+EDUCATIVAS+A+IMPORT%C3%82NCIA+DA+ALIMENTA%C3%87%C3%83O+SAUD%C3%81VEL+E+CONSCIENTE.Pdf

LIMA, Giovanna Nunes de. **ELABORAÇÃO DO MATERIAL EDUCATIVO: “LANCHEIRA SAUDÁVEL PARA O PERÍODO PRÉ-ESCOLAR E ESCOLAR”**. 2022. TCC (Graduação) - Curso de Bacharel em Nutrição, Centro Universitário Sagrado Coração - Unisagrado, Bauru, 2022. Disponível em: [file:///C:/Users/user/Downloads/TCC%20Lancheira%20saud%C3%A1vel%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/TCC%20Lancheira%20saud%C3%A1vel%20(2).pdf)

MASSARO RAIMUNDO, M. G et al. **Lancheira Saudável**. Disponível em: [http://file:///C:/Users/user/Downloads/2019-lancheira-saudavel-v4%20\(2\).pdf](http://file:///C:/Users/user/Downloads/2019-lancheira-saudavel-v4%20(2).pdf).

MENDES, Ecrisia. **Alimentação Escolar**. 2014. 43 f. Monografia (Especialização) - Curso de Ensino de Ciências, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira, Medianeira, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/user/Downloads/TCC%20escolar%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/TCC%20escolar%20(1).pdf). Acesso em: 12 mar. 2024.

MOREIRA, Jéssica de Melo Araújo et al. **Promoção da alimentação adequada e saudável na educação infantil: uma revisão sistemática**. Rio de Janeiro: Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/371898732_Promocao_da_alimentacao_adeguada_e_saudavel_na_educacao_infantil_uma_revisao_sistemica

OTTONI, I. C.; Domene, S. M. A.; Bandoni, D. H. **Educação alimentar e nutricional em escolas: uma visão do Brasil**. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/38748>

RAMOS, Flávia; SANTOS, Ligia; REIS, Amélia. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/YXdL5MRGSTSFZsrKJV3FxcT/abstract/?lang=pt>

ROSENTHAL, Flora Guimarães et al. **Caderno de Ações de Educação Alimentar e Nutricional**. Florianópolis: UFSC/CCS, 2018. Disponível em: <https://cecanesc.paginas.ufsc.br/files/2019/09/Caderno-de-A%C3%A7%C3%B5esde-EAN-PDFvers%C3%A3o-final-com-ficha-catalogr%C3%A1fica.pdf>

TRICHES, R. M., Giugliani E. R. J. **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares.** Rev. Saúde Pública. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?http://dx.doi.org/10.1590/S003489102005000400004>

VUONO, Tatiana de. **101 alimentos para seu filho comer antes de crescer.** São Paulo: Astral Cultural, 2019.

YOKOTA, Renata et al. **Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”:** comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. Campinas: Revista de Nutrição, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/XYZh57nF56X5P5bC47tXFch/abstract/?lang=pt>

COSTA, Gabriela et al. **Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura.** Distrito Federal: Com Ciências Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/efeitos_educacao_nutricional_preescolares.pdf