



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

MAYANA WANESSA SANTOS DE MOURA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRATÉGIA DE
SENSIBILIZAÇÃO PARA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS E PROMOÇÃO DE AUTONOMIA EM ESCOLARES DO MUNICÍPIO
DE ESCADA-PE**

Vitória de Santo Antão

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

MAYANA WANESSA SANTOS DE MOURA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRATÉGIA DE
SENSIBILIZAÇÃO PARA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS E PROMOÇÃO DE AUTONOMIA EM ESCOLARES DO MUNICÍPIO
DE ESCADA-PE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da professora Juliana Souza Oliveira.

Vitória de Santo Antão

2019

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Giane da Paz Ferreira Silva, CRB-4/977

M929e Moura, Mayana Wanessa Santos de.
Educação alimentar e nutricional : Estratégia de sensibilização para para formação de hábitos alimentares saudáveis e promoção de autonomia em escolares do Município de Escada-PE/Mayana Wanessa Santos de Moura. - Vitória de Santo Antão, 2019.
87 folhas: il. fotos

Orientador: Juliana Souza Oliveira
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2019.
Inclui referências, anexos e apêndices.

1. Hábitos alimentares. Educação alimentar e nutricional. I. Oliveira, Juliana de Souza (Orientadora). II. Título.

613.3 (23. ed.)

BIBCAV/UFPE-313/2019

MAYANA WANESSA SANTOS DE MOURA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESTRATÉGIA DE
SENSIBILIZAÇÃO PARA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS E PROMOÇÃO DE AUTONOMIA EM ESCOLARES DO MUNICÍPIO
DE ESCADA-PE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição
do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade
Federal de Pernambuco em cumprimento a
requisito parcial para obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição.

Data: 03 de dezembro de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Juliana Souza Oliveira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) — Centro Acadêmico de Vitória (CAV)

Vanessa Sá Leal (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) — Centro Acadêmico de Vitória (CAV)

Nathália Paula de Souza (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) — Centro Acadêmico de Vitória (CAV)

A Deus, autor da minha história.

Aos meus filhos, donos do meu amor maior.

A minha família, base do meu eu.

AGRADECIMENTOS

Gratidão! É o sentimento que preenche e a palavra que define.

A Deus, o autor da minha história, que em todos os momentos da minha vida, me pega pela mão e me leva pelos caminhos por Ele escolhidos, enquanto eu apenas sigo e me deixo levar e à Maria, minha mãe, cuidadora e intercessora. Por cada livramento diário, pelo amor e cuidado. Por segurarem minhas mãos em cada crise de ansiedade e não desistirem de mim. Meu amor e eterna gratidão.

Aos meus pais e irmão, minha primeira família, meu apoio e meu impulso, minhas asas e meu pouso. Vocês são a minha base, fizeram quem sou. Sempre acreditaram em mim e estiveram ao meu lado em todos os momentos. Sou grata pela vida de vocês.

Aos meus filhos, Hugo e Higor, donos do meu maior e mais puro amor. Vocês são minha força e maior inspiração. Obrigada por suportarem minha ausência e ao fim do dia ainda me receberem com tanto amor. Obrigada por tantas vezes serem colo, serem abraço, serem sorriso nos meus dias mais difíceis. Mamãe quer muito que vocês sintam orgulho da mulher que ela é. Mais do que minha, essa vitória é de vocês e para vocês. Por vocês TUDO!

Ao meu esposo, Pablo, pela paciência, suporte, colaboração e parceria. Por estar comigo nos melhores e piores dias.

À minha sogra, que juntamente com minha mãe, dedicaram seus dias a cuidar maravilhosamente bem dos meus filhos, permitindo-me sair com o coração mais tranquilo, na certeza de que não poderiam estar sob melhores cuidados.

À minha amiga-irmã, Haimé. Aquela pessoa de todas as horas com a qual Deus me presenteou há 15 anos. De lá para cá quantos momentos... Obrigada por tua amizade e por se fazer presente, ainda quando estávamos há mais de 2.000km de distância.

Aos meus amigos e companheiros de jornada. Amanda, Bia, Clara, Helô, Júnior, Kleber e Laryssa, meus NUTRIFRIENDS. O que seria de mim sem vocês? Obrigada pela parceria, pelos aprendizados, pelas risadas que tornavam os dias mais leves. Era mais fácil sair de casa todos os dias sabendo que os encontraria. Que esse encontro se perpetue pela vida.

Ao CAV/UFPE, que durante esses quatro anos, foi minha segunda casa. Aos técnicos, administradores, seguranças e funcionários da limpeza. À cada um dos que fazem o corpo docente, especialmente aqueles que foram meus mestres e aqueles que me permitiram vivenciar a universidade em todos os seus âmbitos: monitoria, extensão, pesquisa e iniciação.

Grata por segurarem minhas mãos, me ensinarem a caminhar e depois me impulsionarem aos meus próprios passos.

A todas as preceptoras e profissionais que me acolheram durante os estágios: Eveline e os tios e tias da UAN do IFPE, Edilene e as nutris incríveis do Hospital Dom Helder e Thamyres, nutri do NASF de Escada-PE. Obrigada por receberem minha inexperiência, me oportunizarem e me ensinarem um pouco de tudo que sabem.

À minha professora e orientadora, Juliana Souza, essa brasileira e nordestina “arretada”, dona de uma personalidade, sensibilidade, competência e postura profissional admiráveis. Fui feliz em minha escolha. Grata por toda dedicação e paciência, por me acolher, guiar e conduzir.

À toda equipe da Escola Estação do Saber, em especial à diretora Simone e à professora Júlia Melo, por abrirem as portas de sua instituição para mim, me acolherem de maneira tão especial e me permitirem a realização desse trabalho.

Aos pais e em especial às crianças, afinal nada disso teria sido possível sem vocês. Aprendi tanto ou mais com vocês, do que vocês comigo. Na verdade, crescemos juntos. Foi uma troca linda. Vocês são nosso futuro e esperança. Voem!

Ao findar esses agradecimentos, consigo enxergar cada passo que me trouxe até aqui. Vejo que o caminho foi longo, em certos momentos árduo, mas tão rico, construtivo e encantador. Então, quero terminar agradecendo à vida, à caminhada, aos momentos, às oportunidades, às experiências, a cada pessoa que fez parte e hoje se eterniza na minha história.

Certa vez li uma frase de um autor chamado Friedrich Nietzsche que dizia assim: “Nada é tão nosso quanto nossos sonhos!”. Então que venham novos sonhos... E que nunca deixemos de sonhar...

Gratidão!

Eu enfrentei a tudo e de pé, firme, continuei
E mais, muito mais do que isso
Eu fiz do meu jeito!
(My Way, Frank Sinatra)

RESUMO

A transição nutricional tem provocado mudanças no perfil alimentar da população, com resultante alteração na composição corporal, predispondo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). A educação alimentar e nutricional (EAN) configura-se como uma importante estratégia para o enfrentamento dos desafios nesse campo. O objetivo do presente estudo foi realizar atividades de EAN com escolares no município de Escada-PE, a fim de sensibilizá-los para formação de hábitos alimentares saudáveis e promoção de autonomia. Inicialmente, foi realizado o diagnóstico de comportamento alimentar e conhecimentos em alimentação e nutrição. Em seguida, foram desenvolvidas as atividades de EAN, as quais foram realizadas quinzenalmente, com duração de 60 minutos, durante o período de agosto a outubro de 2019. O estudo foi realizado com 12 alunos, em sua maioria do sexo masculino na faixa etária entre 9 e 11 anos, matriculados no 5º ano do ensino fundamental. Observou-se um elevado consumo de ultraprocessados em oposição à baixa ingestão de alimentos in natura. Apenas 16,7% tinham o hábito de levar fruta para o lanche escolar e 58,3% do público referiram realizar refeições em frente às telas. Em relação aos conhecimentos em nutrição, 75% e 66,7% dos alunos acertaram menos da metade das questões referentes à função e grau de processamento dos alimentos, respectivamente. Através dos jogos e desafios, foi possível observar o envolvimento e interesse dos alunos em atividades que fugiam do modelo educativo tradicional empregado no dia-a-dia da sala de aula. A realização das atividades de EAN no ambiente escolar permitiu o fortalecimento do vínculo dos educandos com o alimento, a aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição, fomentou o senso crítico e autonomia, mostrando que as dinâmicas empregadas neste estudo constituem-se como uma estratégia efetiva que favorece a sensibilização dos escolares para a formação de hábitos alimentares saudáveis e adequados, sendo necessária, porém, que a mesma seja inserida de forma contínua e permanente, a fim de provocar no público a adesão e manutenção dos referidos hábitos.

Palavras – chaves: Educação alimentar e nutricional. Escola. Infância. Autonomia.

ABSTRACT

The nutritional transition has caused changes in the dietary profile of the population, with resulting changes in body composition, predisposing the development of Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs). Food and nutrition education (EAN) is an important strategy for meeting the challenges in this field. The aim of the present study was to perform EAN activities with schoolchildren in Escada – PE, in order to sensitize them for the formation of healthy and adequate eating habits. Initially, the diagnosis of eating behavior and knowledge of food and nutrition was performed. Then, the EAN activities were carried out, which were carried out fortnightly, with a duration of 60 minutes, from August to October 2019. The study was conducted with 12 students, mostly male in the age group between 9 and 11 years old, enrolled in the 5th grade of elementary school. Prevalence was observed due to the consumption of ultraprocessed foods as opposed to low intake of fresh foods. Only 16,7% had the habit of taking fruit for school lunch and 58,3% of the public reported having meals in front of the screens. Regarding nutrition knowledge, 75% and 66,7% of the students answered less than half of the questions related to the function and degree of food processing, respectively. Through the games and challenges, it was possible to observe the involvement and interest of students in activities that evaded the traditional educational model used in the classroom. The accomplishment of the EAN activities in the school environment allowed the strengthening of the students' bond with the food, the acquisition of knowledge about food and nutrition, fostered the critical sense and autonomy, showing that the dynamics employed in this study constitute a strategy effective that favors the sensitization of the students to the formation of healthy and adequate eating habits, being necessary, however, that it is inserted continuously and permanently, in order to provoke in the public the adhesion and maintenance of the mentioned habits.

Keywords: Food and nutrition education. School. Childhood. Autonomy.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição do público estudado segundo sexo e idade. Escola Estação do Saber, Escada - PE, 2019.....32

Tabela 2 - Frequência Alimentar dos Estudantes. Escola Estação do Saber, Escada - PE, 2019.....32

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAV: Centro Acadêmico de Vitória

CG: Comentário Geral

CONSEA: Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

DCNT: Doenças Crônicas Não Transmissíveis

DHAA: Direito Humano à Alimentação Adequada

EAN: Educação Alimentar e Nutricional

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

NASF: Núcleo Ampliado de Saúde da Família

OMS: Organização Mundial de Saúde

ONU: Organização Nações Unidas

PIDESC: Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais

PNAN: Política Nacional de Alimentação e Nutrição

QFA: Questionário de Frequência Alimentar

SAN: Segurança Alimentar e Nutricional

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

VIGITEL: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 HIPÓTESE	15
3 OBJETIVOS	16
3.1 Objetivo geral	16
3.2 Objetivos específicos	16
4 JUSTIFICATIVA	17
5 REVISÃO DA LITERATURA	18
5.1 Transição Alimentar e Nutricional	18
5.2 Comportamento Alimentar na Infância	19
5.3 Direito à Alimentação Saudável e Adequada	21
5.4 Educação Alimentar e Nutricional (EAN)	23
5.5 A escola como ambiente social para o desenvolvimento de atividades de EAN	24
6 MATERIAIS E MÉTODOS	26
6.1 Casuística	26
6.2 Critérios de Elegibilidade	26
6.2.1 Critérios de Inclusão	26
6.2.2 Critérios de Exclusão	26
6.3 Coleta de dados	26
6.4 Atividades de EAN	27
6.5 Considerações Éticas	31
7 RESULTADOS	32
8 DISCUSSÃO	39
9 CONCLUSÕES	44
REFERÊNCIAS	45
ANEXO A -TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	52
ANEXO B –QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QFA)	55
ANEXO C – COMPROVANTE DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA	60
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS SOBRE TEMAS DE ALIMENTAÇÃO DE NUTRIÇÃO	61
APÊNDICE B – APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS SOBRE TEMAS DE ALIMENTAÇÃO DE NUTRIÇÃO	61
APÊNDICE C – DIVISÃO DE EQUIPES PARA GINCANA	64
APÊNDICE D – MATERIAIS PREPARADOS PARA GINCANA	65

APÊNDICE E - ATIVIDADE SOBRE GRUPOS ALIMENTARES E SUAS FUNÇÕES	66
APÊNDICE F – ATIVIDADE AVALIATIVA COM A PROVA “TORTA NA CARA”	67
APÊNDICE G – ATIVIDADE SOBRE GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS	68
APÊNDICE H – ATIVIDADE AVALIATIVA SOBRE O TEMA: GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS.....	69
APÊNDICE I - ATIVIDADE SOBRE INFLUÊNCIA DA MÍDIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES	70
APÊNDICE J – ELABORAÇÃO E APRESENTAÇÃO DA PROPAGANDA REVERSA PELOS ALUNOS.....	71
APÊNDICE K – ATIVIDADE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	72
APÊNDICE L – ATIVIDADE AVALIATIVA “MÃO NA MASSA: PREPARANDO LANCHES SAUDÁVEIS E DIVERTIDOS”	73
APÊNDICE M – ENCERRAMENTO DA GINCANA EAN	74
APÊNDICE N – GRITOS DE GUERRA ELABORADOS PELAS EQUIPES.....	75
APÊNDICE O – LETRAS DAS MÚSICAS ELABORADAS PELAS EQUIPES	76
APÊNDICE P - CARTILHA EAN	77

1 INTRODUÇÃO

O processo de transição nutricional caracteriza-se por intensas mudanças no perfil alimentar da população, com resultante alteração na composição corporal. No que se referem aos hábitos alimentares, duas tendências se opõem: a diminuição no consumo de alimentos naturais e saudáveis, como frutas e vegetais e o aumento no consumo de alimentos com alta densidade calórica, como os industrializados e ultraprocessados que passaram a moldar o sistema alimentar e a influenciar os padrões alimentares, impactando negativamente a qualidade da alimentação, a saúde, a cultura e o ambiente (BRASIL, 2011; VILCHISGIL, 2015; SWINBURN *et al.*, 2019).

Caldeira (2015) e Toloni (2011) demonstram que a progressão da transição nutricional tem afetado não apenas a população adulta, mas também os adolescentes e crianças, caracterizando o atual ambiente obesogênico. A prevalência de sobrepeso e obesidade em idades cada vez mais precoces tem sido considerada um dos principais problemas nutricionais da atualidade, acometendo cerca de 41 milhões de crianças menores que cinco anos (DOMICIANO, 2018).

Como consequência, esse cenário propicia o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes *mellitus*, cânceres e doenças cardiovasculares, as quais predispõem a um maior risco de mortalidade, tendo sido responsáveis, em 2015, por 51,6% do total de óbitos na população de 30 a 69 anos, no Brasil (BRASIL, 2015; REIS, 2011).

Diante disso, torna-se evidente que os hábitos e as práticas alimentares têm se tornado importantes determinantes para o excesso de peso e DCNT. Canesqui e Garcia (2005), afirmam que as preferências alimentares de cada um são forjadas desde a infância pelas sensações e experiências vivenciadas pela criança através do tato, sabor e odor, sendo fortemente influenciadas pela família, escola e mídia. Logo, hábitos alimentares adequados desenvolvidos nessa fase da vida proporcionam um efeito protetor, pois promovem escolhas e comportamentos saudáveis na vida adulta (VARGAS; LOBATO, 2008; VERDE e OLINDA, 2010).

Nessa perspectiva, a educação alimentar e nutricional (EAN) é apontada como estratégia para o enfrentamento dos desafios nos campos da alimentação e nutrição, justificando-se como uma das maneiras de provocar modificações no perfil comportamental de grupos específicos, especialmente nas crianças, respeitando os aspectos socioeconômicos,

culturais e emocionais no qual estão inseridas (BRASIL, 2012; MALTA; SILVA JUNIOR, 2013; MANCUSO *et al.*, 2016).

Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a EAN pode ser definida como:

Um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012, p. 23).

Devido à maior receptividade e capacidade de adoção de novos hábitos e atitudes nessa fase, a educação para a saúde deve se iniciar nas idades da pré-escola e escolar (MELO; 2018). Nesse contexto, o ambiente escolar é apontado por Camozzi *et al.* (2015) e Lima *et al.* (2014), como um espaço ideal para a execução de programas e atividades sobre a alimentação e a nutrição, pelo seu papel na formação de opiniões, por influenciar a formação da personalidade e, conseqüentemente, as preferências alimentares.

Para isso, é interessante que as atividades de EAN envolvam toda a comunidade escolar, devendo estimular a integração de temas relativos à alimentação e nutrição no currículo escolar, de modo transversal. Nesse sentido, a obrigatoriedade da inclusão da EAN no Plano Político Pedagógico da Base Nacional Comum Curricular mediante aprovação da Lei nº 13.666 de 16 de maio de 2018 fortalece essa prática (BRASIL, 2018; CAMOZZI *et al.*, 2015; SILVA, 2018).

E ainda, de acordo com Niles e Socha (2015), as atividades de EAN devem consistir-se em processos ativos, lúdicos e interativos, oportunizando ao público expor suas ideias, vivências e sentimentos. Dessa forma, favorece a construção do conhecimento, da autonomia e auxilia nas mudanças de atitudes.

2 HIPÓTESE

A realização de atividades de EAN como algo constitutivo ao ambiente escolar contribui para a sensibilização e orientação dos alunos no que se refere a escolhas saudáveis proporcionando, com maior efetividade, a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e adequados.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Desenvolver atividades de EAN com escolares, como ferramenta de sensibilização para formação de hábitos alimentares saudáveis e promoção de autonomia.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar os hábitos e preferências alimentares da amostra;
- Investigar comportamentos e conhecimentos de temas relacionados à alimentação e nutrição do público alvo;
- Elaborar e aplicar atividades de EAN para a população de estudo;
- Realizar avaliação para averiguar os resultados e a efetividade das ações.

4 JUSTIFICATIVA

O desenvolvimento de atividades de EAN no âmbito escolar promove a construção de um campo coletivo de reflexão, sensibilização e orientação acerca da adoção de hábitos alimentares saudáveis e adequados, estimulando a troca de vivências, o fortalecimento de vínculos e a construção de práticas que por sua vez atuam como agentes protetores para o desenvolvimento de obesidade e DCNT na adolescência e vida adulta.

Nesse processo de construção, a EAN favorece a aproximação do indivíduo com o alimento, desenvolve o senso crítico e capacita-o a ter uma liberdade consciente sobre as escolhas e decisões relacionadas aos aspectos envolvidos na qualidade de sua alimentação e, conseqüentemente, de sua vida, promovendo dessa forma, autonomia e autocuidado.

Paralelamente, as crianças tornam-se excelentes mensageiras e ativistas de suas famílias e comunidades, levando até eles os conhecimentos adquiridos na sala de aula, influenciando-os assim, na adoção dos referidos hábitos.

.

5 REVISÃO DA LITERATURA

5.1 Transição Alimentar e Nutricional

Nas últimas décadas, transformações significativas têm ocorrido nos padrões dietéticos e nutricionais de populações de todos os estratos sociais e faixas etárias, as quais vêm sendo analisadas como parte de um processo designado de transição nutricional. Tal fenômeno configura-se por uma situação anterior, marcada pela prevalência de déficits nutricionais e uma atual, assinalada pelo expressivo aumento de sobrepeso e obesidade na população (JAIME; SANTOS, 2014).

Analisando o padrão dietético ao longo desse processo, entre os anos 1975 e 2003, observou-se aumento no consumo de refrigerantes (425%), biscoitos (218%), embutidos (173%) e refeições industrializadas (77%). Em contrapartida, reduziu-se a ingestão de ovos (83%), gordura animal (63%), peixes (38%), raízes e tubérculos (33%) (IBGE, 1976; 2005). Em 2009, um estudo apontou que o consumo médio de sal no Brasil (12g/dia) alcançou o dobro da recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) (SARNO *et al.*, 2009). E ainda, dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) expõem que apenas 23,1% da população brasileira obedecem à frequência de consumo recomendada pela OMS de frutas e hortaliças, enquanto a frequência do consumo de refrigerantes em cinco ou mais dias da semana foi de 14,4% (BRASIL, 2019).

Souza (2010) e Jaime *et. al* (2018), afirmam que a transição nutricional está relacionada com uma complexa rede de transformações que perpassam parâmetros demográficos, socioeconômicos, ambientais e de saúde e envolve aspectos como urbanização, crescimento econômico, distribuição de renda, inserção da mulher no mercado de trabalho, incorporação de tecnologias e mudanças culturais na população. Além disso, os sistemas alimentares em toda sua extensão, incluindo produção, transformação, distribuição, *marketing* e consumo de alimentos, estão diretamente ligados com esse processo (WHO, 2016).

Condicionada especialmente por esses hábitos e práticas alimentares, a obesidade vem sendo considerada pela OMS uma epidemia mundial e seu quadro epidemiológico tem apresentado crescimento expressivo (WHO, 2000; ALBUQUERQUE *et al.*, 2015). No panorama mundial os dados são alarmantes. Um estudo denominado “A sindemia global da obesidade, desnutrição e mudanças climáticas”, aponta que o excesso de peso corporal afeta

mais de 2 bilhões de pessoas no mundo todo e é responsável por, aproximadamente, 4 milhões de mortes anualmente, elevando os custos com a obesidade para aproximadamente 2,8 % do Produto Interno Bruto (PIB) (SWINBURN *et al.*, 2019). Paralelamente, segundo a Vigitel, a frequência de excesso de peso na população brasileira foi de 55,7%, sendo ligeiramente maior entre homens (57,8%) do que entre mulheres (53,9%) (BRASIL, 2019).

Essa alteração do estado nutricional desperta atenção, pois tem alcançado todas as faixas etárias, atribuindo-se à obesidade infantil uma particular relevância por sua crescente magnitude (IBGE; 2010; NG *et al.*, 2014). Uma pesquisa verificou que as taxas de obesidade em crianças em todo o mundo elevaram-se de menos de 1% (número correspondente a 5 milhões de meninas e 6 milhões de meninos) no ano de 1975 para quase 6% em meninas (50 milhões) e 8% em meninos (74 milhões), em 2016 (OPAS, 2017). Dados apontam que 33, 5% de crianças de 5 a 9 anos de idade são acometidos pelo excesso de peso no Brasil e que, no estado de Pernambuco, 13,3% de indivíduos de 5-19 anos são atingidos por essa condição. (BRASIL, 2014; LEAL, *et al.*, 2012).

Além da obesidade, a alimentação inadequada na infância é considerada também um dos principais determinantes para o aparecimento precoce das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as cardiovasculares, a diabetes e o câncer, as quais trazem graves repercussões durante a fase adulta (WHO, 2003; MIKKILÄ *et al.*, 2005; DAUCHET *et al.*, 2006; CRAIGIE *et al.*, 2011). A OMS estima que as DCNT sejam responsáveis por cerca de 38 milhões de mortes anuais, das quais 16 milhões referem-se às mortes prematuras, ou seja, àquelas que ocorrem antes dos 70 anos de idade, constituindo, dessa forma, o maior problema de saúde em todo o mundo (WHO, 2014).

No que se refere ao contexto nacional, o diagnóstico de diabetes passou de 5,5% em 2006 para 8,9% em 2016 e o de hipertensão de 22,5% para 25,7% nesse mesmo período (BRASIL, 2016). Ainda nessa perspectiva, Malta *et al.* (2017), afirmam que o estudo Carga Global de Doenças, realizado no país, apontou que as DCNT representaram cerca de 75% da mortalidade no ano de 2015.

5.2 Fatores que Influenciam o Comportamento Alimentar na Infância

De acordo com Nunes e Breda (2001) “somos o que comemos” e é importante saber comer. Admite-se assim, que uma alimentação saudável durante a infância é duplamente benéfica, pois, além de facilitar o crescimento e desenvolvimento físico e intelectual

adequados para a idade, previne também, a curto e longo prazo, as patologias relacionadas com a alimentação incorreta e desequilibrada (SILVA *et al.*, 2016). Essa fase da vida é marcada como um período importante do desenvolvimento e formação do ser humano, pois é nela que se lançam as bases dos diversos aspectos físicos, motores, sociais, emocionais e cognitivos, que configuraram a personalidade do indivíduo (PORTUGAL, 2009).

Da mesma forma, muitos de nossos hábitos alimentares são condicionados nessa fase da vida, tendo suas bases adquiridas e fixadas através de tradições, crenças e tabus transmitidos de uma geração à outra (MARIN *et al.*, 2009). Ramos (2000) define hábito como um ato, prática, uso e costume, ou um padrão de reação adquirido por constante repetição da atividade, favorecendo o processo de aprendizagem. Porém, afirma que um conjunto de aspectos inter-relacionados influencia na sua aquisição.

Diante disso, é essencial compreender os elementos determinantes na formação dos hábitos e escolhas alimentares ao longo da vida. O comportamento alimentar resulta da interação entre fatores anatômicos, fisiológicos, endócrinos e comportamentais no processo de consumo de alimentos, devendo ser consideradas as variáveis genéticas, socioeconômicas, culturais, étnicas, religiosas, o modo de vida e o nível de informação (BEAUCHAMP; MENNELLA, 2011).

Nesse processo, durante os primeiros anos de vida, a família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança através da aprendizagem social (RAMOS; STEIN, 2000). O ato de comer não satisfaz apenas a necessidade biológica, mas preenche também funções simbólicas, ou seja, é aprendido com significado cognitivo. Sendo assim, os fatores culturais e psicossociais familiares, o cenário onde as refeições ocorrem, a presença à mesa de irmãos, pais e avós que lhe servem de modelo, influenciam as experiências, o aprendizado e o padrão alimentar do indivíduo (RAMALHO; SAUNDERS, 2000). Todavia, Chaidez *et al.* (2011) afirmam que, ao longo da vida, o comportamento alimentar ainda irá sofrer influência de diferentes fatores, entre eles amigos, escola e mídia.

No que se refere à mídia, Viana *et al.* (2008) e Oliveira *et al.* (2013) estabelecem que essa ferramenta é uma grande influenciadora dos hábitos alimentares das crianças. Vargas (2009) aponta que os anúncios de televisão possuem um forte apelo de *marketing*, bastando apenas uma exposição de 30 segundos a comerciais de TV para que estes influenciem a compra de um determinado produto. As crianças são consideradas o grupo mais vulnerável a essas mensagens, pois, além de serem menos capazes de discernir as informações transmitidas, as redes publicitárias utilizam diversas estratégias de publicidade para tornar o

alimento mais desejado pelo público, como a associação dos produtos a personagens e desenhos animados e a oferta de brinquedos como brindes (DALMENY *et al.*, 2003; SANTOS, *et al.*, 2019).

Dessa maneira, a divulgação de propagandas atrativas e vinhetas de fácil memorização sobre gêneros alimentares que os associa aos componentes motivacionais, emocionais e psicológicos favorecem a explicação da influência dos meios de comunicação sobre o consumo e escolha dos tipos de alimentos (ALMEIDA *et al.*, 2002; MIOTTO; OLIVEIRA, 2006; SILVA; MALINA, 2003).

5.3 Direito à Alimentação Saudável e Adequada

Ao se referir aos Direitos Humanos, Siqueira *et al.* (2014), resgatam a definição das condições de vida que todos os seres humanos devem ter asseguradas para que vivam dignamente e afirmam que os mesmos devem ser contemplados de forma universal, indivisível, inalienável, interdependentes e inter-relacionados. Amparado dentro desse conceito, o direito à alimentação surge na Declaração Universal dos Direitos Humanos, documento promulgado pela Organização das Nações Unidas (ONU), em 1948, como constituinte do direito mais amplo a um padrão de saúde e bem-estar (EIDE, 2002).

No entanto, o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) foi consagrado apenas em 1966, a partir do Pacto Internacional para os Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC), porém, ainda apresentava-se de maneira inexata e generalista (VALENTE, 2002; ONU, 1966). Essa inconsistência, então, motivou a Cúpula Mundial de Alimentação, realizada na Roma em 1996, a solicitar às Nações Unidas que definisse melhor os aspectos relacionados ao direito à alimentação e propusesse formas de implantação e realização do mesmo (MALUF, 2007).

Essa demanda culminou com a elaboração do Comentário Geral (CG) nº 12, que traz uma interpretação acerca do artigo 11, parágrafos 1 e 2, do PIDESC:

O direito à alimentação adequada realiza-se quando cada homem, mulher e criança, sozinho ou em companhia de outros, tem acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada ou aos meios para sua obtenção. O direito à alimentação adequada não deverá, portanto, ser interpretado em um sentido estrito ou restritivo, que o equaciona em termos de um pacote mínimo de calorias, proteínas e outros nutrientes específicos (ONU, 1999).

Esse documento configurou-se como um passo significativo para o esclarecimento do conteúdo do DHAA e, de acordo com Albuquerque (2009), duas de suas contribuições tornaram-se explícitas: uma, atribuía ao Estado a obrigatoriedade de respeitar, proteger, promover e prover o DHAA através de políticas públicas e, a outra, trazia a inter-relação desse direito com o conceito mais amplo de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), uma vez que sua realização não é somente relacionada ao suprimento de alimentos, mas a uma abrangência mais ampla que contempla outros direitos. Nessa perspectiva, no Brasil, foi aprovada a Emenda Constitucional nº 64/2010, que alterou o art. 6º da Constituição Federal, elevando o direito à alimentação a valor constitucional, vigorando entre os direitos sociais individuais e coletivos (BRASIL, 2010).

Quando buscamos definir, os principais conceitos empregados ao DHAA são disponibilidade, adequação, acessibilidade e estabilidade do acesso a alimentos produzidos e consumidos de forma soberana, sustentável, digna e emancipatória, devendo-se ter garantidas suas duas dimensões: o direito de estar livre da fome e o direito à alimentação adequada (BRASIL, 2017).

Reforçando esse conceito, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) (2004), órgão recentemente extinto pela Medida Provisória 870 do atual governo federal, afirma que a alimentação e nutrição adequadas englobam as condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, determinantes para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. E que, se por um lado a falta de recursos financeiros aparece como obstáculo para uma alimentação correta, também é fato que ações educativas e de orientação têm um papel importante no combate à desnutrição e a obesidade.

Entende-se, a partir daí, que a violação do DHAA é assinalada não apenas pela carência de alimentos, mas também pelo consumo excessivo de alimentos não saudáveis e, à medida que ocorre o progressivo aumento no número de casos de DCNT associadas à má alimentar, sua transgressão torna-se evidente (SIQUEIRA *et al.*, 2014).

Visando garantir o DHAA e a SAN, políticas públicas foram implementadas no Brasil, dentre as quais se destaca o Programa Nacional de Alimentação do Escolar (PNAE). Originado em 1940, é o mais antigo programa social do governo federal na área de alimentação e nutrição, sendo reconhecido como um dos maiores do mundo na área da alimentação escolar, atendendo de forma universal aproximadamente 47 milhões de estudantes da educação básica em todo o país (FNDE, 2013; VIEIRA *et al.*, 2013).

Esses dados indicam a relevância e o potencial do programa para a realização do DHAA e da SAN, em termos de sua longevidade, abrangência e pelo fato de ser desenvolvido em um espaço privilegiado para os processos de aprendizagem: a escola (SIQUEIRA *et al.*, 2014).

5.4 Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Diante do panorama da transição nutricional, a promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudável para crianças e adolescentes tem se tornado prioridade em políticas de saúde em todo o mundo (BRASIL, 2012). No Brasil, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) possui como diretriz a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, compreendendo um conjunto de ações que visam proporcionar hábitos alimentares adequados e condizentes com os aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos e da sociedade (BRASIL, 2012).

A EAN surge como uma dessas ações, estando também inserida no campo de ação da SAN e da promoção da saúde, tendo sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais (RAMOS, 2013). As ações de EAN englobam a produção de instrumentos e materiais educativos que fomentem escolhas alimentares mais saudáveis, além de processos educativos desenvolvidos nas redes de educação e saúde e em outros espaços públicos. Com o objetivo de valorizar e qualificar esse conjunto de ações, o governo federal publicou o marco de referência de EAN para as políticas públicas (BRASIL, 2012).

Esse documento define a EAN como um campo de conhecimento e prática contínua, permanente, intersetorial, multiprofissional e transdisciplinar, que para sua realização faz uso de diferentes abordagens educacionais e ações que propiciam o diálogo e a reflexão sobre aspectos relacionados à alimentação e nutrição, envolvendo indivíduos, grupos populacionais e comunidades diversas e considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Nesse âmbito, A EAN busca uma abordagem integrada que reconheça os hábitos alimentares como resultantes da disponibilidade e do acesso aos alimentos, mas também dos comportamentos, práticas e atitudes envolvidas nas escolhas, nas preferências, nas formas de preparação e no consumo dos alimentos (BRASIL, 2012).

Lançada em 2014 pelo Ministério da Saúde, a segunda edição do guia alimentar para população brasileira reconhece e considera os princípios e diretrizes desse marco de

referência, configurando-se em um instrumento para apoiar ações de EAN e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo (BRASIL, 2014).

Como os hábitos e práticas alimentares são determinados desde a infância, Cunha (2014) destaca que o período escolar, compreendido entre sete e dez anos de idade, é uma fase muito importante em termos de alimentação, pois a criança começa a ganhar autonomia para decidir o que comer e, na presença de hábitos alimentares inadequados, há tendência de continuidade dos mesmos através da adolescência e vida adulta. Sendo assim, evidencia-se a importância de se trabalhar EAN nessa população.

É interessante considerar que, ao se trabalhar com o público infantil, para que a EAN seja efetiva em seus objetivos, deve estar aliada ao emprego de metodologias ativas, lúdicas e dinâmicas (OLIVEIRA *et al.*, 2016). A ludicidade tem se tornado importante ferramenta no processo de ensino e aprendizagem infantil, pois reúne dentro de uma mesma situação o brincar e o educar, explorando na criança sua criatividade e imaginação, e favorecendo, dessa forma, o processo de aquisição de autonomia e afirmação da identidade alimentar e também, por permitir um trabalho pedagógico que possibilita a produção do conhecimento, através de um processo de ensino transformador e libertador (NILES; SOCHA, 2015).

E ainda, as ações de EAN direcionadas às crianças devem ser realizadas em longo prazo, como afirmam Fisberg; Pádua; Souza (2007), para que a ansiedade em promover mudanças muito rápidas na alimentação não se torne obstáculo neste processo.

5.5 A escola como ambiente social para o desenvolvimento de atividades de EAN

O ambiente escolar vem sendo considerado corresponsável pela educação em saúde, pois, além de ser um excelente cenário para o desenvolvimento de ações desde a educação infantil, de forma contínua e por longo período, permite também a inclusão da comunidade neste processo (SOBRAL; SANTOS, 2010; SILVA *et al.*, 2017). A escola, segundo Lima *et al.*, (2014) portando-se como promotora de saúde deve permitir aos seus professores e alunos a aquisição de conhecimentos, habilidades e competências para que possam optar por estilos de vida mais saudáveis.

Assim sendo, a escola emerge como um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações de EAN, visando à formação de hábitos alimentares saudáveis no público infantil, tendo em vista que é um espaço social onde as crianças passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham (FERNANDES, 2006; OLIVEIRA, 2016). Além disso, para

Vale e Oliveira (2016), por meio dessas ações e estratégias, os alunos podem não apenas construir conhecimentos sobre EAN, mas se tornar propagadores dessas informações, de maneira que elas acabam rompendo as barreiras da sala de aula e chegando aos seus lares e comunidades.

Bucharles, Alverne e Catrib (2013) afirmam, que para o desenvolvimento de atividades de EAN nesse local, profissionais de saúde, pais, alunos, educadores e demais membros da comunidade escolar devem estar integrados nesse projeto. No que diz respeito à comunidade escolar, diretores, coordenadores, professores, merendeiras e donos de cantinas escolares são profissionais que devem ser incentivados a envolver-se nessas ações, para diversificar os métodos educativos, formar uma rede de apoio e aproximar o saber técnico e popular (BRASIL, 2012; FERREIRA, MAGALHÃES, 2007).

Freire (1997), em sua Obra “Pedagogia da Autonomia”, enfatiza que nesse cenário de construção o professor atua como elo fundamental, pois, ao mesmo tempo em que trata da alimentação pode influenciar as percepções, hábitos e escolhas alimentares, proporcionando ao aluno condições de assumir uma postura crítica diante das informações e consequentemente dos alimentos que chegam até eles.

Nessa perspectiva, a Lei 13.666/2018 determina que os currículos dos ensinos fundamentais e médios deverão incluir EAN em seu Plano Pedagógico. O objetivo dessa lei é reduzir a obesidade infantil, além de assegurar informações sobre alimentação saudável e adequada aos cidadãos desde jovens, considerando que adultos com pouca formação ou com hábitos alimentares inadequados terminam por reforçar o interesse de crianças e adolescentes por uma alimentação pouco nutritiva (BRASIL, 2018).

O processo educativo que perpassa pela escola é fundamental para que a criança tenha autonomia para fazer suas próprias escolhas alimentares e este aprendizado será à base das escolhas futuras, durante as fases da adolescência e vida adulta (CUNHA, 2014).

6 MATERIAIS E MÉTODOS

6.1 Casuística

O presente estudo de caráter intervencional com análise inicial e final realizado na Escola Estação do Saber na cidade de Escada-PE, entre os meses de agosto e outubro de 2019, com crianças de ambos os sexos na faixa etária entre 9-11 anos, devidamente matriculadas na turma do 5º ano do Ensino Fundamental I.

6.2 Critérios de Elegibilidade

6.2.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídas todas as crianças compatíveis com a faixa etária de estudo e que os pais concederam permissão, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), documento no qual foram descritos os objetivos, procedimentos, e condições, tais como sigilo a respeito da identidade dos voluntários e garantia de desistência sem nenhum prejuízo para os mesmos, a qualquer momento (Anexo A).

j

6.2.2 Critérios de Exclusão

Em contrapartida, foram excluídas as crianças que não se enquadraram na faixa etária anteriormente referida e aquelas que os pais não permitiram participação na pesquisa.

6.3 Coleta de dados

Inicialmente foi realizado um diagnóstico da população estudada a fim de verificar seus hábitos e práticas alimentares e de higiene, bem como seus conhecimentos relacionados à temática alimentação e nutrição.

Para avaliação do consumo alimentar das crianças, foi aplicado o Questionário de Frequência Alimentar - QFA (Anexo B) aos respectivos pais, a fim de identificar o consumo habitual dos alimentos constituintes dos 8 grupos da pirâmide alimentar e com que frequência

era realizado. O mesmo foi enviado na agenda do aluno, juntamente com o TCLE, para ser respondido em casa. O QFA foi o instrumento de escolha como inquérito alimentar por ser considerado o mais prático e informativo método de avaliação da ingestão dietética, sendo vantajoso por sua capacidade de estimar a ingestão alimentar habitual e categorizar os indivíduos de acordo com diferentes gradientes de consumo, eliminar as variações diárias e não causar alteração no padrão alimentar. Além disso, requer apenas uma aplicação e sua análise é relativamente simples quando comparada a outros métodos, reduzindo custos associados (BRITO *et al.*, 2017).

Já para a avaliação dos conhecimentos e percepções de temas relacionados à alimentação e nutrição, foi aplicado às crianças um questionário elaborado pela pesquisadora (Figura 1). O referido instrumento é composto por 07 questões, as quais, eram baseadas em múltipla escolha ou associação entre as alternativas e abordou temas envolvendo classificação e grau de processamento dos alimentos, percepção em relação a propagandas exibidas em comerciais de TV e local onde as refeições são realizadas pelo público (APÊNDICE A).

6.4 Atividades de EAN

Com o diagnóstico realizado, foram desenvolvidas as atividades de EAN junto aos participantes. As mesmas foram elaboradas com base nos princípios contidos no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012), de modo a favorecer o diálogo entre a pesquisadora e o público de estudo e promover sua autonomia, permitindo que o mesmo seja também sujeito ativo na construção do conhecimento e não apenas mero espectador, trazendo-o assim, para a realização e construção das atividades.

A partir daí, foi desenvolvida a “Gincana EAN”. A mesma foi elaborada com o intuito de tornar as atividades de EAN uma estratégia entendida pelo público como uma ferramenta de educação contínua, além de despertar a atenção, promover o trabalho em equipe e instigar espírito esportivo, participativo e colaborativo dos educandos. Ao decorrer da gincana foram executadas cinco atividades, as quais ocorreram quinzenalmente durante dois meses, às quintas ou sextas-feiras, com duração aproximada de uma hora cada, das 13h30min às 14h30min, conforme acordado com a responsável pela escola, considerando o planejamento do ano letivo da instituição.

Inicialmente os alunos foram divididos em duas equipes, cada uma com 06 integrantes, a primeira foi denominada “Equipe Frutas”, representada pela cor verde, e a segunda “Equipe Verduras”, representada pela cor amarela (Figura 2). Os alunos ganharam adereços como chapéus e aventais para representar suas respectivas equipes (Figura 3). Na dinâmica da gincana, em cada semana foi trabalhado um tema relacionado à alimentação e nutrição e após cada atividade os alunos foram desafiados a executar uma prova ou participar de um jogo como atividade avaliativa, valendo pontos que se acumularam a cada uma dessas atividades. Ao final venceu quem obteve a maior soma de pontos.

A primeira atividade foi denominada “Trabalhando ludicamente os grupos de alimentos e suas respectivas funções por meio da pirâmide alimentar”, onde, utilizando a pirâmide como recurso audiovisual as crianças foram apresentadas aos grupos alimentares e principais alimentos que os compõem (Figura 4) A medida em que explicava os conceitos, a função de cada grupo e sua importância, a pesquisadora juntamente com ajuda das crianças, montava a pirâmide alimentar, encaixando os alimentos expostos em seus devidos grupos, discutindo e tirando dúvidas sobre o tema (Figura 5).

A avaliação se deu por meio do jogo “Torta na Cara”. As equipes formaram duas filas e, um a um, os participantes de cada equipe se direcionaram para a mesa, onde um de frente para o outro, foram orientados a se posicionarem em postura ereta e com a mão atrás da orelha. Uma pergunta era realizada e ao serem sinalizados, o primeiro que batesse a mão na mesa, ganhava o direito de resposta (Figura 6). Em caso de resposta correta 5 pontos eram atribuídos para a equipe e o oponente recebia uma torta na cara. Em caso de resposta incorreta os 5 pontos eram creditados para a equipe adversária e a questão era aberta para o público geral, onde era respondida e discutida. A prova foi composta por 12 perguntas e ao final foi realizada a contagem dos pontos (Figura 7).

Na segunda atividade, trabalhou-se o tema: “O caminho do alimento até chegar à nossa mesa: alimentos e seu grau de processamento”. Para essa atividade foi criado um cenário através de uma pintura retratando um plantio, seguido por uma indústria e em seguida um mercado, a fim de simbolizar o sistema alimentar e levar o público a refletir sobre quem produz o alimento, como produz e de que forma ele chega às nossas casas. Em frente ao plantio foram colocados diversos alimentos como frutas e vegetais e em frente à indústria e ao mercado, alimentos ou embalagens de alimentos, cada um com uma plaquinha indicando sua classificação (Figura 8). Inicialmente, foi resgatada a história do homem pré-histórico e a necessidade de colher e caçar constantemente pela ausência de mecanismos de conservação

de alimentos. Diante dessa situação, a exigência de descobertas de meios para tal, bem como a utilização cada vez mais exacerbada, com o passar do tempo, de substâncias e aditivos adicionados aos alimentos, indo além do objetivo inicial de conservar e adentrando em um contexto de induzir o consumidor a adquirir alimentos prontos e práticos para consumo, conferindo-lhes também cores e sabores mais atrativos.

Introduziram-se, a partir disso, os conceitos de alimentos *in natura* e minimamente processados, processados e ultraprocessados, explicando suas principais características. À medida que se discutia os temas, as crianças eram questionadas a cerca de suas percepções e estimuladas a interagir (Figura 9). Juntamente com os alunos, foi realizada a leitura do rótulo de alguns produtos a fim de identificar a quantidade de termos desconhecidos presentes nos ingredientes dos mesmos. Em seguida foi realizada uma exposição com saquinhos contendo açúcar, para demonstrar a quantidade dessa substância em alguns dos produtos frequentemente consumidos pelo público, conforme apontados no QFA, como biscoito recheado, suco de caixinha, chocolate e refrigerante. Primeiramente, buscando participação do aluno na construção do conhecimento, as crianças foram orientadas a fazer a associação de acordo com o que elas acreditavam ser a quantidade de açúcar presente em cada alimento. No segundo momento foi demonstrada a real correspondência entre o alimento e o teor de açúcar contido nele (Figura 10).

Para avaliação foi realizada a “Corrida dos Alimentos”. Foram produzidos e dispostos sobre uma mesa, dois cartazes, os quais estavam divididos em 3 partes com os dizeres: “*in natura* ou minimamente processado”, “processado” e “ultraprocessado”. As equipes formaram duas filas uma ao lado da outra e os participantes foram orientados, um a um de cada equipe, a pegar um alimento ou embalagem, correr e colocar no local indicado de acordo com a classificação (Figura 11). Ao final, foi feita a correção e discussão das escolhas, ou seja, os alunos deveriam explicar que características os alimentos de cada categoria possuíam para serem classificados como tal. Cada acerto conferia 5 pontos a equipe (Figura 12). Além disso, em acordo com a professora, foi solicitado que cada aluno produzisse uma redação como atividade avaliativa comum à pesquisa e à escola.

Para a terceira atividade o tema escolhido foi: “Influência das Mídias nas Escolhas Alimentares”. Para esta, foi exibido o vídeo: “35 truques astutos dos comerciais que você não conhecia” (Figura 13). Finalizada a exibição, foi realizada uma discussão com os alunos, abordando as observações que fizeram a respeito das estratégias nele expostas, bem como o

objetivo das mídias ao fazê-lo, além de questioná-los sobre propagandas que já tinham visto em outros momentos e situações.

O desafio proposto para compor a avaliação da atividade e gerar os pontos da rodada para a gincana foi intitulado de “Propaganda reversa: o que a mídia não mostra”. Os alunos receberam dois produtos: A equipe “Verduras” recebeu um refrigerante e a equipe “Frutas” um biscoito recheado e foram orientados a elaborar uma propaganda com o intuito de convencer o público a não comprar aquele alimento, tomando como base as informações repassadas e conhecimentos adquiridos nas atividades anterior e atual. Foi-lhes concedido um tempo de 15 min para preparar a atividade (Figura 14). Os critérios utilizados para a pontuação foram: empenho, criatividade, trabalho em equipe e conteúdo abordado (Figura 15).

A quarta atividade foi intitulada “Alimentação Saudável”. A mesma foi realizada na semana em que se comemora o Dia da Alimentação Saudável. Logo, o intuito dessa atividade foi debater sobre alimentação saudável e equilibrada com enfoque para os lanches, especialmente aqueles consumidos na escola, além de fortalecer o vínculo do sujeito com o alimento através do seu preparo e promover um dos princípios para as ações de EAN que traz a culinária como prática emancipatória.

Inicialmente foi realizada uma roda de conversa para exposição e discussão do tema, percorrendo sobre as características de uma alimentação saudável e adequada, seus princípios (variedade, moderação e equilíbrio) e a diversidade da comida e do alimento como possibilidade de variabilidade de nutrientes. Além disso, reafirmou-se a ideia de que a alimentação não diz respeito apenas ao alimento que se come e os nutrientes nele presentes, mas também envolve aspectos afetivos, sensoriais e sociais que compõem o meio e a própria cultura onde o indivíduo está inserido (Figura 16).

Em seguida, as crianças, divididas em suas respectivas equipes, tiveram como desafio a preparação de um lanche saudável, equilibrado e divertido a partir da realização prova: “Mão na Massa: Preparando Lanches Saudáveis e Divertidos”. Para isso, todos receberam aventais de acordo com a cor que representa seu grupo: as frutas, verde e as verduras, amarelo. Em seguida, foram-lhes apresentados os ingredientes disponíveis para a elaboração do prato, bem como cartazes com alguns modelos de lanches para eles se inspirarem. O primeiro passo foi a compra dos ingredientes. Após escolherem os lanches que iriam preparar, as equipes fizeram uma lista do que iriam precisar e fizeram as compras na “Feirinha da Tia May” (Figura 17). Com as compras realizadas, foi concedido um tempo de 30 minutos para a

realização da prova, sempre com supervisão e auxílio para utilização de algum instrumento cortante (Figura 18).

Finalizada a tarefa, foi realizada a avaliação dos pratos elaborados. Para isso, contou-se com a participação da pesquisadora e da professora da turma. As crianças foram orientadas a apresentarem suas preparações e explicarem que aspectos levam o prato elaborado a ser considerado saudável (Figura 19). Cada avaliadora recebeu uma ficha contendo os seguintes critérios: trabalho em equipe, apresentação do prato e desenvoltura das equipes no momento de expor sobre a escolha e as características do lanche preparado. A pontuação foi dada pela soma das duas avaliadoras sobre cada critério analisado.

A quinta e última atividade foi destinada ao encerramento da Gincana EAN. Como em todo encerramento de jogos ou competições, o momento foi dedicado para a realização de apresentações das equipes. Para isso, foi solicitado que os grupos preparassem um grito de guerra e uma música ou paródia sobre os assuntos trabalhados ao longo da gincana (Figura 20). Dessa forma, além de finalizar a competição, o momento foi dedicado também para observação da efetividade dos temas trabalhados ao longo da gincana e a autonomia dos alunos frente à elaboração da atividade.

Como avaliadoras da prova, a professora e a pesquisadora analisaram os critérios de: criatividade, animação, e conhecimentos expostos. Depois de contabilizar, foi anunciada a pontuação final e a equipe vencedora. O encerramento se deu com a entrega do troféu para o grupo campeão e medalha de participação para todos os integrantes (Figura 21).

6.5 Considerações Éticas

O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências de Saúde da Universidade Federal de Pernambuco em atendimento às normas regulamentares de pesquisas envolvendo seres humanos – Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde. Sob o número de Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 01164412.0.0000.5208 (Anexo C). Foram incluídos apenas aqueles participantes que obedeceram aos critérios de elegibilidade.

7 RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 12 estudantes. Destes, a maioria do sexo masculino (58,3%) e 50% possuía idade igual a 10 anos (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição do público estudado segundo sexo e idade. Escola Estação do Saber, Escada - PE, 2019

Variável	N	%
Sexo		
Masculino	7	58,3
Feminino	5	41,7
Idade		
9 anos	1	8,3
10 anos	6	50,0
11 anos	5	41,7

Fonte: MOURA, M. W. S., 2019.

Analisando o QFA, percebe-se que entre os alimentos consumidos diariamente, destacam-se o arroz (83,3%), o pão francês (83,3%), a melancia (83,3%) e o biscoito recheado (83,3%). Já entre aqueles mais consumidos frequentemente, observa-se principalmente salgadinho de milho e refrigerante (66,6%, cada) (Tabela 2).

Em contrapartida, os alimentos que mais se sobressaíram em relação à ingestão rara ou inexistente foram os vegetais. Entre eles nota-se o jerimum (83,3%), cenoura (66,7%), tomate e vegetais folhosos (50%, cada). Além dos alimentos desse grupo, destaca-se também o pão integral (83,3%) e o requeijão (83,3%) (Tabela 2).

Tabela 2 - Frequência Alimentar dos Estudantes. Escola Estação do Saber, Escada - PE, 2019

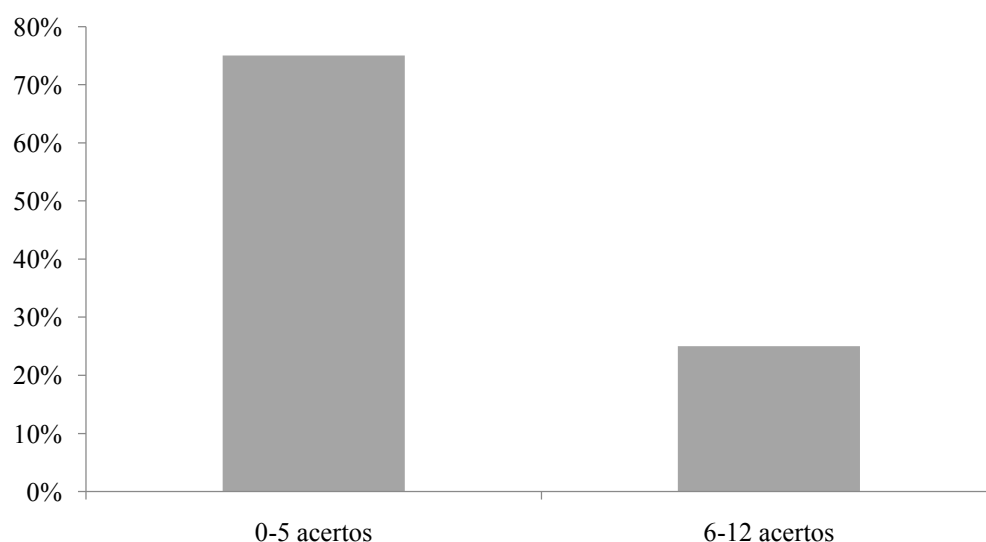
Alimentos	Nunca (%)	Raramente (%)	Frequentemente (%)		Diariamente (%)	
		<1x mês – 1-3x mês	1xsem	2-4xsem	1xdia	≥2xdia
Lácteos						
Leite Integral	16,7	-	-	33,3	16,7	33,3
Iogurte	-	16,7	33,3	33,3	16,7	-
Requeijão	50,0	33,3	16,7	-	-	-
Queijo	-	-	-	83,3	16,7	-
Cereais/ Tubérculos						
Pão Francês	-	-	-	16,7	66,6	16,7
Pão Integral	83,3	16,7	-	16,7	-	-
Arroz	-	-	-	16,7	83,3	
Cuscuz	16,7	-	-	50	33,3	-
Tapioca	16,7	16,7	33,3	16,7	16,7	-
Macaxeira	33,3	-	16,7	16,7	33,3	-
Batata Doce	33,3	16,7	33,3	16,7	-	-
Carnes e Ovos						
Carne Bovina	-	-	16,7	50,0	33,3	-
Carne Suína	33,3	16,7	-	16,7	33,3	-
Frango	-	-	16,7	33,3	33,3	16,7
Ovos	-	16,7	33,3	16,7	-	16,7
Embutidos						
Vegetais						
Folhosos	50,0	-	33,3	-	-	16,7
Tomate	50,0	-	16,7	-	16,7	16,7
Jerimum	66,6	16,7	-	-	16,7	
Cenoura	50,0	16,7	-	-	16,7	16,7
Frutas						
Banana	16,7	-	50	-	-	33,3
Maçã	16,7	33,3	-	16,7	33,3	-
Laranja	-	16,7	16,7	33,3	33,3	-
Melancia	16,7	16,7	-	-	50,0	33,3
Bebidas						
Refrigerante	16,7	-	50,0	16,6	16,7	-
Suco Natural	-	-	16,7	33,3	50,0	-
Suco industrial	-	33,3	16,7	16,7	33,3	-
Água	-	-	-	-	-	100
Outros						
Biscoito Recheado	-	-	-	16,7	50,0	33,3
Balas/Doces	-	16,7	-	33,3	33,3	16,7
FastFood	16,7	50,0	33,3	-	-	-
Salgadinhos de pacote	-	16,7	33,3	33,3	-	16,7
Salgado Frito	-	33,3	16,7	33,3	16,7	-

Fonte: MOURA, M. W. S., 2019.

Ainda sobre o consumo alimentar, apenas 16,7 % das crianças referiram ter o hábito de levar frutas para o lanche da escola, porém, normalmente acompanhadas por algum alimento industrializado. As demais relataram ter o costume de ingerir, nessa refeição, apenas alimentos como biscoito recheado e salgadinhos que levam de casa ou salgados fritos que comprem na própria escola, tais como coxinhas e pastéis.

No que se refere ao entendimento acerca da função dos alimentos, 75% dos alunos obtiveram menos de 5 acertos sobre as 12 alternativas expostas.

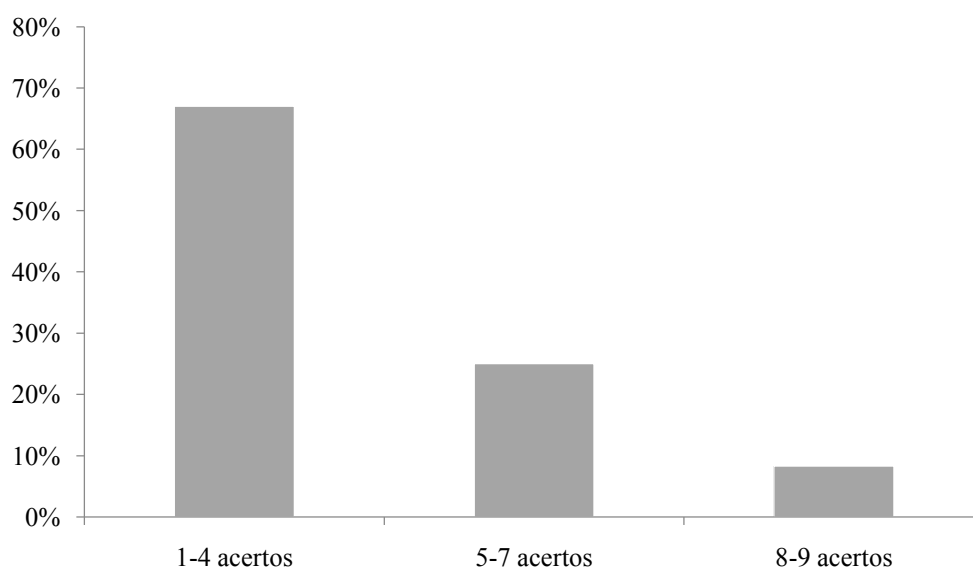
Gráfico 1 - Distribuição de alternativas respondidas corretamente sobre classificação dos alimentos quanto à função. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Fonte: MOURA, M. W. S., 2019.

Em relação aos conhecimentos referentes ao grau de processamento dos alimentos, evidenciou-se que, das 9 alternativas, 66,7% do público associaram corretamente de 1-4 alimentos à sua respectiva classificação, enquanto apenas 8,3% obtiveram total de 8-9 acertos.

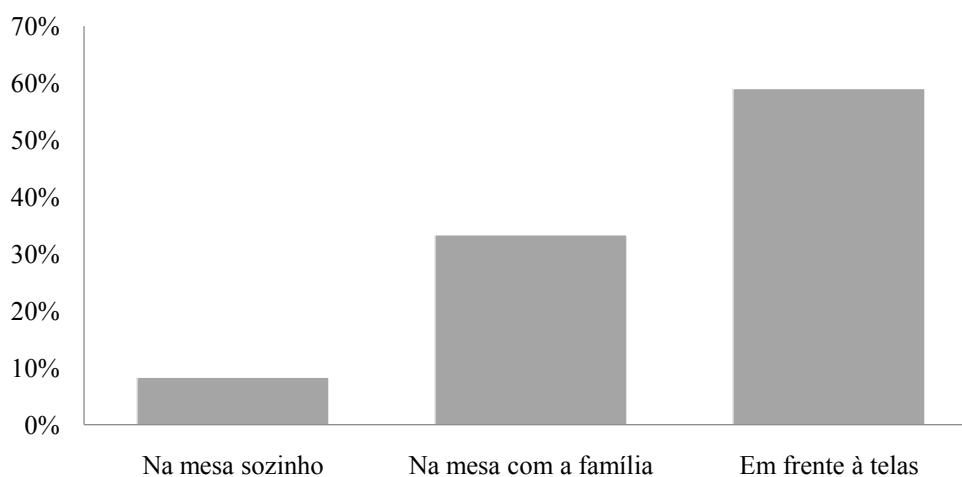
Gráfico 2 - Distribuição de alternativas respondidas corretamente sobre grau de processamento dos alimentos. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Fonte: MOURA, M. W. S., 2019.

Questionados sobre o local e a forma como realizam as refeições, 58,3% relataram se alimentar em frente a telas, como TV, computador, celular ou *tablet*, enquanto 41,7% referiram alimentar-se à mesa na presença dos familiares ou desacompanhados.

Gráfico 3 - Local onde os estudantes costumam realizar as refeições. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Fonte: MOURA, M. W. S., 2019.

Quadro1 - Atividades de EAN desenvolvidas com escolares da Escola Estação do Saber, Escada - PE, 2019.

ATIVIDADE	RESULTADOS ESPERADOS	RESULTADOS DAS ATIVIDADES	COMENTÁRIOS
1	Assimilação de conhecimentos acerca dos grupos alimentares e suas funções.	Os alunos conseguiram compreender a divisão da pirâmide em concordância com o número de porções recomendadas e a função de cada grupo de alimentos, o que ficou claro, tanto no momento em que a pirâmide era montada como também nas respostas dadas por eles no momento da atividade avaliativa. Das 12 perguntas realizadas, 4 foram respondidas corretamente pela equipe Frutas e 6 pela equipe Verduras, totalizando 10 respostas corretas, valor correspondente a 83,3% do total. A prova se encerrou com o seguinte placar: Verduras: 30 vs Frutas: 20	Os alunos se divertiram bastante na prova da torta na cara, referindo nunca ter participado dessa brincadeira anteriormente. Para facilitar o entendimento, as funções de cada grupo alimentar foram associadas com atividades ou características da faixa etária em que se encontram como crescimento ósseo, concentração e raciocínio para estudar e energia para brincar ou praticar esportes, por exemplo.
2	Capacidade de identificar os alimentos de acordo com seu grau de processamento e compreender suas respectivas características.	As crianças obtiveram 100% de acerto na separação dos alimentos por classificação em relação ao seu grau de processamento e demonstraram assimilação de conhecimentos no momento de explicar as características de cada uma. Sendo assim, ambos os grupos obtiveram pontuação máxima na prova e a gincana acabou sua rodada com o placar de Verduras: 85 vs Frutas: 75.	O público ficou bastante impressionado com a demonstração do teor de açúcar nos alimentos e com a quantidade de termos desconhecidos nas embalagens dos alimentos expostos. Durante toda a atividade demonstraram bastante entusiasmo e interação, trazendo seus questionamentos e dúvidas, bem como informações e experiências de sua própria realidade para a discussão do tema.
3	Percepção das diferentes estratégias utilizadas pela mídia a fim de induzir o consumidor a adquirir e ingerir produtos industrializados.	Cada equipe elaborou a propaganda sob um olhar e perspectiva diferentes. Um grupo abordou os malefícios que uma alimentação a base de excesso de alimentos industrializados pode causar à saúde. O outro trouxe a questão da atratividade conferida aos produtos pelas indústrias e mídia, incitando assim seu consumo. Ambos os grupos cumpriram com os critérios exigidos para avaliação da propaganda e, dessa forma, considerou-se justo conferir pontuação máxima de 10 pontos às duas equipes. O acumulado de pontos da semana foi de Verduras: 95 vs Frutas: 85	Ao assistir o vídeo, as reações do público mesclavam surpresas e risadas, ao observar os truques utilizados pelas propagandas. Além disso, as crianças se divertiram muito e mostraram autonomia elaborando as propagandas propostas e comentaram que estavam estudando gêneros textuais na disciplina de língua portuguesa e que a atividade iria contribuir para o seminário sobre o gênero da propaganda.
4	Entendimento das características e princípios e da importância do consumo de uma alimentação	O público conseguiu identificar os alimentos necessários para elaboração de cada preparação e demonstraram autonomia e criatividade no momento de fazer substituições ou adaptações diante da ausência de um ingrediente necessário. Durante a apresentação das preparações elaboradas, as crianças proferiram comentários como: “Tem alimentos de vários tipos”; “Tem	Inicialmente, os meninos se mostraram resistentes em realizarem a atividade, pois referiram não saber cozinhar ou nunca ter preparado o próprio alimento antes. Porém, foi perceptível o quanto se divertiram no decorrer da atividade e ao final, estavam tão felizes e satisfeitas ao ponto de

	equilibrada e saudável, fortalecimento do vínculo do indivíduo com o alimento e estímulo da autonomia na escolha e preparo das refeições.	carboidrato no pão e vitaminas nas verduras” “Está colorida”; “Tem comidas naturais”, “Foi preparado e não comprado pronto”, evidenciando entendimento a respeito dos conceitos trabalhados sobre alimentação saudável e equilibrada. Com a soma de notas dos avaliadores sobre os três critérios analisados, a equipe “Frutas” obteve 45 pontos na atividade, acumulando 130 no total da gincana e a equipe “Verduras” conquistou 48 pontos na elaboração do prato, ampliando seu placar geral para 143 pontos.	pedirem para levar os aventais para casa para usarem sempre que fossem preparar alguma refeição. Com a atividade finalizada, questionaram se podiam comer aquilo que tinham preparado e todos sentaram em círculo para lanche juntos, favorecendo, dessa forma, a questão social.
5	Capacidade de transmitir conhecimentos adquiridos ao longo das atividades desenvolvidas através da elaboração de uma canção.	Foram elaborados e apresentados os gritos de guerra e as canções, uma de autoria própria e uma em caráter de paródia. Nelas, as crianças expressaram através de sua linguagem e simplicidade próprias, conhecimentos e percepções acerca dos temas desenvolvidos durante as atividades, sendo mencionados nas letras os termos: pirâmide alimentar, alimentos naturais, ultraprocessados, consumo de sal e açúcar. Com as pontuações determinadas, a Equipe “Verduras” encerrou a competição com 170 pontos, enquanto a Equipe “Frutas” somou “160” no placar final. Foram entregues as medalhas de participação a todos e o troféu simbólico à equipe campeã.	As crianças chegaram animadas e ansiosas para o desfecho da atividade. No papel onde estava escrita a canção de um dos grupos, destacava-se com desenhos coloridos no final da folha a seguinte frase: “o importante é aprender e se divertir”, indicando que os valores estimulados e trabalhados no decorrer das atividades como a ética, o respeito, o trabalho em equipe e espírito esportivo também foram positivamente absorvidos.

Fonte: MOURA, M. W. S, 2019.

Após a entrega das medalhas e do troféu, foi realizada uma avaliação final, questionando as crianças sobre sua percepção acerca das atividades. Durante a conversa, as mesmas afirmaram que consideram os temas trabalhados importantes e aprenderam muito sobre alimentação saudável, emitindo comentários como: “é importante comer comidas naturais”, “é importante para evitar doenças”, “a televisão mostra coisas que nem sempre são de verdade, só pra gente querer comprar”, “temos que comer vários tipos de alimentos porque cada um tem uma função”, “é melhor preparar a própria comida do que comprar pronta no supermercado” e “a comida deve ser bem colorida”.

Para finalizar, foi ofertada para compor o acervo da biblioteca da escola, uma Cartilha de EAN (Apêndice P) produzida pela pesquisadora com o intuito de estimular a leitura e incentivar a inclusão cada vez mais frequente da EAN no ambiente escolar. Nesse material, foram tratados de maneira curta, temas como o conceito de EAN, sua importância e como trabalhá-la dentro da escola. Além disso, discorreu-se sobre alguns dos assuntos abordados durante a gincana, como alimentação saudável e equilibrada, pirâmide alimentar, função e grau de processamento dos alimentos. Foram demonstrados também alguns exemplos de receitas para lanches saudáveis e de atividades que podem ser aplicadas no espaço escolar.

8 DISCUSSÃO

No presente estudo, os dados obtidos em relação ao consumo alimentar do público alvo expõem uma baixa ingestão de alimentos *in natura* em oposição à escolha frequente por produtos industrializados e pelos denominados *junkfood*, alimentos com alto teor calórico, mas com níveis reduzidos de nutrientes e fibras. Essa preferência se reflete ainda nos lanches escolares, onde apenas 16,7% das crianças costumam levar fruta para o recreio, mas, ainda assim, acompanhada de um alimento processado. O espaço não conta com a presença de cantina, porém, permite que sejam comercializados salgados fritos, prejudicando a implantação de um ambiente saudável.

Tais resultados convergem com o estudo realizado por Pedraza *et al* (2017), com escolares da cidade de Campina Grande-PB, o qual demonstrou a elevada prevalência do consumo excessivo de alimentos não saudáveis, como doces e refrigerantes, apontando para um cenário preocupante, tendo em vista que crianças em idade escolar apresentam particularidades em relação às necessidades de sua alimentação, sendo importante prevenir deficiências ou excessos. Além disso, é uma fase onde os indivíduos começam a ganhar autonomia para fazer suas escolhas alimentares e sendo essas inadequadas, podem comprometer a saúde da criança e causar problemas que persistam pela adolescência e vida adulta (FISBERG *et al*, 2015).

Nesse sentido, alguns estados e municípios brasileiros aprovaram legislação específica na tentativa de reverter essa realidade. Em 2002, após o resultado de um censo que apontou que 63% das escolas municipais do Rio de Janeiro, possuíam cantinas e que os produtos mais ofertados às crianças eram refrigerantes, biscoitos e doces, o prefeito da cidade publicou o Decreto n.º 21.217, proibindo a venda e a propaganda desses produtos nas escolas públicas municipais. (RIO DE JANEIRO, 2002). Outro exemplo é a Lei 18372/09 do Estado de Minas Gerais, que veda o fornecimento e a comercialização de produtos e preparações com altos teores de calorias, gordura saturada, gordura *trans*, açúcar livre e sal dentro de escolas públicas e privadas (MINAS GERAIS, 2009).

Alguns fatores aqui investigados podem contribuir para esse consumo alimentar inadequado. Um deles é o conhecimento do público sobre alimentação e nutrição. Observou-se que 75% e 66,7% dos alunos acertaram menos da metade das questões referentes à função e grau de processamento dos alimentos, respectivamente. Além disso, o percentual de acertos não indicou conhecimento, pois, ao finalizarem o questionário, as crianças mencionaram que a única certeza que tinham é a de ter acertado o próprio nome. Corroborando com essas

informações, Costa *et al* (2018) associaram os hábitos alimentares com os conhecimentos em nutrição de escolares do ensino fundamental na cidade de Picos-PI e verificaram que houve um maior número de crianças com bons hábitos alimentares entre aquelas que possuíam bons conhecimentos em nutrição.

Outro fator relevante foi o local onde o público realiza suas refeições, 58,3% se alimentam em frente a telas de TV, celular, *tablet* ou computador. Resultados similares foram encontrados no estudo de Oliveira *et al* (2016), onde aproximadamente 60% do público referiu realizar as refeições quase sempre ou sempre em frente à televisão e quase 40% afirmou consumir petiscos em frente às telas com a mesma regularidade.

Essa prática compromete a adoção de hábitos saudáveis já que a distração provocada pelas telas interfere nos sinais fisiológicos de fome e saciedade, alterando o padrão alimentar. Adicionalmente, a mídia exibida através desses meios de comunicação investe fortemente em propagandas de *fast-food* e outros produtos ultraprocessados, o que pode impactar na formação de hábitos alimentares de risco na população infantil e a vulnerabilidade do grupo diante das publicidades, associada à falta de conhecimentos e ausência de senso crítico são fatores agravantes nessa questão (OLIVEIRA *et al.*, 2016; SANTOS, *et al.*, 2019).

Percebeu-se através da atividade “Influência das Mídias nas Escolhas Alimentares”, que as crianças estavam tão condicionadas às propagandas que muitas vezes não percebiam como elas estão tão frequentemente inseridas em meio às programações. Após exibição do vídeo, elas passaram não apenas a relatar as propagandas que já haviam visto, como também, a relacioná-las às estratégias de *marketing* apresentadas através do mesmo, fator positivo para o desenvolvimento da análise, interpretação e senso crítico, diante daquilo a que estão sendo expostas.

Diante dessa problemática, a EAN se configura como uma estratégia importante para a promoção da saúde, levando o indivíduo a refletir sobre o seu comportamento alimentar a partir da conscientização sobre a importância da alimentação para a saúde, permitindo dessa forma, a sensibilização para a formação, transformação e resgate de hábitos alimentares regionais, saudáveis e sustentáveis (BRASIL, 2012).

Sabe-se, porém, que não é suficiente que a EAN seja trabalhada pontual e isoladamente. É essencial que ela seja inserida de forma contínua e integrada no projeto político pedagógico das escolas, sejam públicas ou privadas, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando sua contextualização nas experiências cotidianas das atividades escolares (BRASIL, 2018). Nesse sentido, as atividades desenvolvidas foram planejadas de

forma a promover a interdisciplinaridade entre a EAN e os conteúdos vivenciados pelos alunos na sala de aula e a multiprofissionalidade, buscando sempre trabalhar em conjunto com a professora da turma.

Dessa forma, de maneira constitutiva às atividades, é possível verificar a abordagem da língua portuguesa na construção da redação, propaganda e paródia; da matemática, nas compras da feirinha; da história, ao resgatar os aspectos da alimentação humana ao longo do tempo; das ciências da natureza, abordando o funcionamento do organismo, sistema alimentar e uso de agrotóxicos; educação artística, envolvendo o público com produção de cartazes, apresentação de músicas e encenação; cidadania, ao serem abordados temas como direito à alimentação e rotulagem de alimentos; moral e ética, quando explorados o respeito, o trabalho em equipe e a competitividade sadia.

Em seus estudos, Moreira e Ribeiro (2016) e Silva *et al* (2017), afirmam que além da interdisciplinaridade, a prática de EAN com o público infantil foi notadamente mais efetiva quando aliada ao emprego de metodologias ativas, lúdicas e dinâmicas em sala de aula, por meio de processos de ensino-aprendizagem construtivistas que relevam o contexto contemporâneo do ensino.

Nesse propósito, percebe-se que a abordagem da gincana foi uma estratégia efetiva em seu objetivo inicial, pois, através dos jogos e desafios, foi possível observar o envolvimento e interesse dos alunos em atividades que fugiam do modelo educativo tradicional empregado no dia-a-dia da sala de aula, permitindo explorar sua curiosidade, criatividade e imaginação e proporcionando um ambiente de ensino favorável para o desenvolvimento da autonomia e do processo de afirmação da identidade alimentar.

Seguindo o pensamento de Paulo Freire (1989, p.67) quando afirma que: “A teoria sem a prática vira 'verbalismo', assim como a prática sem teoria, vira ativismo. No entanto, quando se une a prática com a teoria tem-se a práxis, a ação criadora e modificadora da realidade”, as avaliações foram baseadas em atividades onde os alunos pudessem verbalizar ou construir algo, permitindo-os exteriorizar e concretizar os conhecimentos ali adquiridos também de forma ativa, oportunizando-os a se tornarem sujeitos na construção do próprio conhecimento. Assim, confere-se ao público responsabilidade sobre sua saúde e bem-estar, promove-se autonomia e autocuidado.

Nesse contexto algumas atividades se destacaram, como a elaboração da propaganda e da paródia, onde as equipes precisaram reunir entendimentos, refletir sobre os temas, produzir o material solicitado e em seguida apresentá-los. Outra atividade foi a elaboração do lanche,

feita exclusivamente pelas crianças. É interessante destacar a resistência apresentada pelo público masculino diante da proposta, argumentando nunca preparar a própria refeição em casa. Porém, durante a atividade, demonstraram mais empenho e perfeccionismo do que o grupo composto por meninas.

Tal comportamento pode estar relacionado com a associação da figura feminina com as atividades alimentares da família em geral. De acordo com Siliprandi (2004), as mulheres, são vistas, tradicionalmente, como um “instrumento” com o qual se atingirá a segurança alimentar das famílias. Em 2012, o público ainda era responsável por 80% das atividades alimentares domésticas, no Brasil (LELIS *et al*, 2012).

Porém, assim como elas têm conquistado sua autonomia no mercado de trabalho e dividido com o homem a responsabilidade sobre o sustento do lar, esse deve também ser corresponsável pelo cuidado e preparo da alimentação da família. Portanto, trabalhar esse eixo dos princípios da EAN que traz a culinária como prática emancipatória de forma comum a todos e desde as menores idades, é uma maneira de desmistificar e modificar essa visão patriarcal, machista e ultrapassada, fato comprovado pelo desempenho dos meninos na prova (BRASIL, 2012).

Ao final da gincana foi aparente a satisfação da turma, o que se comprova ao comparar-se a receptividade inicial e final dos alunos às atividades. Após responderem o questionário inicial, a professora comentou que eles perguntaram quando haveria um novo encontro, pois, não queriam mais participar. Logo após a primeira atividade, o cenário já se mostrou diferente. Eles passaram a questionar quando haveria outras atividades porque estavam ansiosos por um novo tema e um novo desafio. Isso se deve, possivelmente, ao fato de ser uma atividade nunca antes realizada naquele ambiente.

Além das crianças, a satisfação atingiu também as professoras e a direção da escola, tendo em vista que na cidade onde o estudo foi desenvolvido ainda é escasso o emprego da EAN e, sendo essa uma escola particular, não conta com a cobertura do nutricionista do NASF local. Durante as atividades, as professoras de outras turmas eram atraídas e a diretora mencionou que iria indicar para outras escolas, fato que colabora para a disseminação da importância da EAN no ambiente escolar.

Cabral *et al* (2016) determinam ainda, que a realização de atividades em EAN nesse espaço traz também uma reflexão importante sobre a formação do nutricionista, indicando a importância de um aprofundamento nas diretrizes pedagógicas envolvidas nos processos de ensino e aprendizagem e que seja aguçada nos universitários a abordagem interdisciplinar

entre a EAN e as demais disciplinas, a fim de perceber que a mesma é transversal a todas as áreas da profissão e que é indispensável para maior compreensão e consolidação dos processos envolvidos na alimentação do indivíduo.

9 CONCLUSÕES

A realização das atividades de EAN no ambiente escolar permitiu o fortalecimento do vínculo dos educandos com o alimento, a aquisição de conhecimentos sobre alimentação e nutrição e possibilitou a vivência de diferentes experiências capazes de fomentar o senso crítico e auxiliar na promoção do empoderamento e autonomia no público alvo.

Dessa forma, as dinâmicas de EAN empregadas neste estudo constituem-se como uma estratégia efetiva que favorece a sensibilização dos escolares para a formação de hábitos alimentares saudáveis e adequados, sendo necessária, porém, que a mesma seja inserida de forma contínua e permanente, a fim de provocar no público a adoção e manutenção dos referidos hábitos.

Por fim, evidencia-se a relevância da EAN, a qual tantas vezes ainda é vista como uma estratégia secundária, e a importância de sua adesão em todos os setores como parte no compromisso com a saúde, a qualidade de vida e a manutenção da cultura e identidade alimentar das gerações presentes e futuras.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE M.F.M. A segurança alimentar e nutricional e o uso da abordagem de direitos humanos no desenho das políticas públicas para combater a fome e a pobreza. **Rev. Nutr**, Campinas, v. 22, n.6, p.895-903, 2009.

ALBUQUERQUE, P.*et al.* Relação da obesidade com o comportamento alimentar e o estilo de vida de escolares brasileiros. **Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria**, Madri, v. 36, n. 1, p. 17-23, 2015.

ALMEIDA, *et al.* Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, p. 353-355, 2002.

BEAUCHAMP, G. K.; MENNELLA, J. A. Flavorperception in human infants: development and functional significance. **Digestion**, Basel, v. 83, n. Suppl. 1, p. 1-6, 2011.

BERTIN RL, *et. al.* Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Rev Paul Pediatr**, São Paulo, v. 28 n.3, p.303-8, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Direito Humano à Alimentação Adequada**, 2017. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/acesso-a-informacao/institucional/conceitos/direito-humano-a-alimentacao-adequada> Acesso em: 04 jul de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis**. Brasília: MDS, 2015. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/vigilancia-em-saude/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt> Acesso em: 03 nov. 2018.

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

BRASIL. Ministério da saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Lei nº 13666 de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e bases da educação nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 17 de maio de 2018. Seção 1, p.1. Disponível em: http://legislacao.planalto.gov.br/legisla/legislacao.nsf/Viw_Identificacao/lei%2013.666-2018?OpenDocument. Acesso em: 05 nov 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. FNDE. **Alimentação escolar: dados estatísticos**, 2013. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/item/5097-dados-estatisticos>. Acesso em: 05 mai. 2019.

BRASIL. **Emenda nº 64, de 04 de fevereiro de 2010**. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Brasília, DF, 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm. Acesso em: 18 nov. 2019.

BRITO, A. P. *et al.* Validade relativa de questionário de frequência alimentar com suporte de imagens. **Ciência& Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, p. 457-468, 2017.

BUCHARLES, D. G.; ALVERNE, M; CATRIB, A. M. F. Promoção da saúde e as escolas: como avançar. **Revista Brasileira de Promoção a Saúde**, Fortaleza, v. 26, n. 3, p. 307-308, jul./set., 2013.

CABRAL, N. A. L, *et al.* Avaliação de ações de educação nutricional em escolas públicas de São Luís, Maranhão. **Revista de Pesquisa em Saúde**, São Luís, v. 16. n. 3, 2016.

CALDEIRA, K. M. S.; SOUZA, J. M. P.; SOUZA, S. B. Excesso de peso e sua relação com a duração do aleitamento materno em pré-escolares. **Journal of Human Growth and Development**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 89-96, 2015.

CANESQUI, A. M.; DIEZ GARCIA, R. W. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. In: _____ (orgs.) **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, pp. 9-19, 2005.

CAMOZZI, A. B. Q. *et al.* Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, 2015.

CHAIDEZ, V.; TOWNSEND, M.; KAISER, L. Toddler-feedingpracticesamongMexican American mothers. A qualitativestudy. **Appetite**, Birmingham, v. 56, n. 3, p. 629-632, 2011.

COSTA, M. C. *et al.* Estado nutricional, práticas alimentares e conhecimentos em nutrição de escolares. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, São Caetano de Sul, v. 16, n. 56, p. 12-17, 2018.

CRAIGIE, A. M. *et al.* Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: a systematic review. **Maturitas**, Oxford, v. 70, n. 3, p. 266-284, 2011.

CUNHA, L. F. **A importância de uma alimentação adequada na Educação infantil**. 2014. Monografia de especialização (Especialista no Ensino de Ciências) -Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014.

DAUCHET, L. *et al.* Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. **The Journal of nutrition**, Oxford, v. 136, n. 10, p. 2588-2593, 2006.

DOMICIANO, C. G. *et al.* Nutritional status of children and adolescents: case-study in Southeastern, Brazil / Estado nutricional de crianças e adolescentes. **Revista Ciências em Saúde**, Timóteo, v. 8, n. 3, p.8-13, 2018.

EIDE A. A realização dos direitos econômicos, sociais e culturais - o direito a alimentação adequada e a estar livre da fome. In: VALENTE, F.L.(org). **Direito humano a alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2002.

FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES**. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

FERREIRA V. A, MAGALHÃES R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas Atuais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, p. 674-81, 2007.

FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M.; COLUCCI, A. C. A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Arq Bras Endocrinol Metab.**, São Paulo, v. 53, n. 5, 2009.

FISBERG, M.; PÁDUA, I.; SOUZA, P.M. Obesidade na infância e adolescência. In: ANGELIS, R.C.; TIRAPEGUI, J. **Fisiologia da nutrição humana: aspectos básicos, aplicados e funcionais**. São Paulo: Atheneu, 2015. pp. 431- 434.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: **Saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996. (Coleção leitura).

GLOBAL PANEL ON AGRICULTURE AND FOOD SYSTEMS FOR NUTRITION. **Food systems and diets: facing the challenges of the 21st century**. London: WHO, 2016.

GÓMEZ, L. *et al*. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128· 9 million children, adolescents, and adults. **The Lancet**, Londres, v. 390, n. 10113, p. 2627-2642, 2017.

IBGE. **Estudo Nacional de Despesa Familiar (Endef) (1974/1975)**. Rio de Janeiro: IBGE, 1976.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE; 2005.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

JAIME, P. C.; SANTOS, L. M. P. Transição nutricional e a organização do cuidado em alimentação e nutrição na Atenção Básica em saúde. **Divulgação em Saúde para Debate**, Rio de Janeiro, n. 51, p. 72-85, out. 2014.

JAIME, P. C., *et al*. Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1829- 1836, June 2018.

LEAL, Vanessa Sá *et al* . Excesso de peso em crianças e adolescentes no Estado de Pernambuco, Brasil: prevalência e determinantes. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 28, n. 6, p. 1175-1182, 2012.

LELIS C. T. *et al*. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 36, p. 523-532, 2012.

LIMA, A. S. *et al*. O ensino multidisciplinar como estratégia pedagógica para melhoria do conhecimento nutricional de estudantes do ensino fundamental. **Revista Ciências & Ideias**, Santa Maria, v. 5, n. 1, p. 67-82, 2014.

LOBSTEIN, T. *et al*. Obesidade em crianças e jovens: uma crise na saúde pública. **Revisões da obesidade**, [s. l.] v. 5, p.4-85, 2004.

MALTA, D. C.; SILVA JUNIOR, J. B. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 151-164, 2013.

MALTA, D. C. *et al*. Mortalidade por doenças não transmissíveis no Brasil, 1990 a 2015, de acordo com estimativas do estudo Global Burden of Disease. **São Paulo Med.J.** São Paulo, v. 135, n.3, p.213-221, junho de 2017.

MALUF R. S. J. **Segurança Alimentar e Nutricional**. Petrópolis: Vozes; 2007

MALUF, R. S. J. Direito humano à alimentação adequada e saudável. In: MALUF, R. S. J. **Segurança alimentar e nutricional**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2011. p. 20–21

MANCUSO, A. M. C. *et al*. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, p. 225-249, 2016.

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L. K. R. E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@ paciência**, Apucarana, v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009.

MELO, G. P. A. N. A ludicidade como recurso pedagógico na Educação Infantil. **Pró-Discente: Caderno de Produção Acadêmico-Científica**, Vitória-ES, v. 24, n. 1, p. 29-43, 2018.

MIKKILÄ, V. *et al*. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: the cardiovascular risk in Young Finns Study. **British Journal of Nutrition**, Wallingford-UK, v. 93, n. 6, p. 923-931, 2005.

MINAS GERAIS (Estado). **Lei nº 18372, de 04 de setembro de 2009**. Acrescenta dispositivos à lei nº 15.072, de 5 de abril de 2004, que dispõe sobre a promoção da educação alimentar e nutricional nas escolas públicas e privadas do sistema estadual de ensino. Belo Horizonte, MG, 2009. Disponível em:

<https://www.lexml.gov.br/urn/urn:lex:br;minas.gerais:estadual:lei:2009-09-04;18372>. Acesso em: 18 nov. 2019.

MIOTTO, A. C.; OLIVEIRA, A. F. A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças de baixa renda do Projeto Nutrir. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 115-120, 2006.

MOREIRA, J. R.; RIBEIRO, J. B. P. Prática pedagógica baseada em metodologia ativa: aprendizagem sob a perspectiva do letramento informacional para o ensino na educação profissional. **Outras Palavras**, v. 12, n. 2, 2016.

NG, M *et al.* Prevalência global, regional e nacional de sobrepeso e obesidade em crianças e adultos durante 1980–2013: uma análise sistemática para o Estudo Global da Carga de Doenças 2013. **The lancet**, Londres, v. 384, n.9945, p.766-781, 2014.

NILES, R.P.; SOCHA, K. A importância das atividades lúdicas na Educação Infantil. **Ágora: revista de divulgação científica**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 80-94, 2015.

NUNES, E.; BREDA, J. J. R. S.; MARQUES, Carlos. **Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância**. 2001. Disponível em: <http://www.cm-tvedras.pt/educacao/> Acesso em: 25 jul. 2019.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 7, 2016.

PEDRAZA, D. F. *et al.* Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 469-477, Feb. 2017

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional a educação nutricional no combate às carências nutricionais te às carências nutricionais. **Rev. Nutr**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2000.

RAMOS, M.; STEIN L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de pediatria**, Porto Alegre, v. 76, n. Supl3, p. S229-S237, 2000.

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

REIS, C. E. G.; VASCONCELOS, I. A. L.; BARROS, J. F. N. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Revista paulista de pediatria**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 625-633, 2011.

RIO DE JANEIRO (Município). **Decreto n.º 21.217, de 1.º abril de 2002**. Proíbe no âmbito das unidades escolares da rede municipal de ensino adquirir, confeccionar, distribuir e consumir os produtos que menciona. Rio de Janeiro, RJ, 2002. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/5118607/4132721/Decreton21.217de1.deabrilde2002.pdf> Acesso em: 20 nov. 2019.

SANTOS L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto promoção de praticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.** Campinas, v.18, p.681-92, 2005.

SANTOS, C. C.*et al.* A influência da televisão nos hábitos, costumes e comportamento alimentar. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 17, n. 1, 2012.

SARNO, F.*et al.* Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira, 2002-2003. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, p. 219-225, 2009.

SILVA, S. U. *et al.* As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p. 2671-2681, Ago. 2018.

SILVA, R. C. R; MALINA, R. M. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 4, p. 63-66, 2008.

SILVA, R. H *et al.* Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**, Juiz de Fora, v. 19, n. 2, 2017.

SIQUEIRA, R. L. de *et al.* . Análise da incorporação da perspectiva do direito humano à alimentação adequada no desenho institucional do programa nacional de alimentação escolar. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 301-310, Jan.2014.

SOBRAL, T. N. A.; SANTOS, S. M. C. Proposta metodológica para avaliação de formação em alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 399-415, maio/jun. 2010.

SOUZA, E. B. de. Transição nutricional no Brasil: analise dos principais fatores. **Caderno UNIFOA**, Volta Redonda, Ano 5, n. 13, agosto 2010.

SOUZA, N. P. de *et al.* A (des)nutrição e o novo padrão epidemiológico em um contexto de desenvolvimento e desigualdades. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.22, n.7, 2017.

SWINBURN, B. A. *et al.* The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: The Lancet Commission report. **The Lancet**, Londres, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019.

TOLONI, M. H. A. *et al.* Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 1, 2011.

VALENTE F. L. S. Do combate à fome à segurança alimentar e nutricional: o direito à alimentação adequada. In: VALENTE, F.(ed). **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez; 2002.

VARGAS, R. M. **Publicidade televisiva de alimentos e obesidade infantil**. Monografia (especialização)—Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, 2006.

VARGAS, V. S.; LOBATO, R. C. O desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis uma estratégia de educação nutricional no ensino fundamental. **Vita et Sanitas**, Trindade-Go, v. 1, n .1, 2007.

VERDE, S. M. M. L.; OLINDA, Q. B. Educação nutricional: uma ferramenta para alimentação saudável. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 23, n. 3, p. 197-198, 2010.

VIEIRA, V. L.; UTIKAVA, N; CERVATO-MANCUSO, A. M. Atuação profissional no âmbito da segurança alimentar e nutricional na perspectiva de coordenadores de cursos de graduação em nutrição. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 17, n. 44, p. 157–170, 2013.

VILCHIS-GIL, J. *et al.* Food habits, physical activities and sedentary lifestyles of eutrophic and obese school children: a case–control study. **BMC public health**, London, v. 15, n. 1, p. 124, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health statistics and information systems: estimates for 2000-2012**. Geneva: WHO, 2014

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: prevent - ing and managing the global epidemic**. Geneva: WHO,2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION.**Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation**. Geneva: WHO, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION.**Global strategy on diet, physical activity and health: fifty-seventh World Health Assembly Wha 57.17**;Geneva: WHO,2004.

**ANEXO A -TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(PARA MENORES DE 12 a 18 ANOS- Resolução 466/12)**

Convidamos você, _____, após ter recebido consentimento de seus pais ou responsáveis legais, para participar como voluntário (a) da pesquisa: “EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E ADEQUADOS EM UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE ESCADA-PE”, a qual está sob a responsabilidade da pesquisadora Juliana Souza Oliveira, professora lotada no Centro Acadêmico de Vitória, Núcleo de Nutrição da UFPE, situado na Rua Alto do Reservatório, S/N – Bela Vista – CEP: 55608-680 - Vitória de Santo Antão-PE – cel. (81) 9 98861-3933 e (81) 3523-0670 (Secretaria do Centro Acadêmico de Nutrição – Vitória de Santo Antão – UFPE), e-mail: juliana_nutricao@yahoo.com.br. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, caso aceite em fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr. (a) não será penalizado (a) de forma alguma. Também garantimos que o (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento da sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

O objetivo desse estudo é identificar os hábitos e preferências alimentares das crianças e desenvolver atividades de Educação Alimentar e Nutricional como ferramenta para promoção de hábitos alimentares saudáveis e adequados. A pesquisa contribui para estudos sobre o perfil de ingestão alimentar das crianças, permitindo desenvolver ações de educação nutricional que contribuam para o incentivo à adoção dos referidos hábitos.

No dia marcado para a realização das visitas, será aplicado um questionário de frequência alimentar para identificar o perfil de ingestão alimentar das crianças, bem como um questionário intitulado “O que eu gosto de comer?”, para avaliar quais as preferências alimentares das crianças.

A pesquisa oferecerá risco mínimo relacionado ao possível constrangimento durante a coleta dos dados através das perguntas que serão feitas baseadas no questionário. Como benefício você receberá informações sobre o seu comportamento alimentar e orientações sobre a sua alimentação e nutrição.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivo e em arquivos digitais no computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador principal. O (a) senhor (a) não pagará nada para participar desta pesquisa.

(Assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO COMO VOLUNTÁRIO(A)

Eu, _____, portador do CPF _____, concordo que a criança que está sob a minha responsabilidade legal, participe como voluntário da pesquisa: “EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E ADEQUADOS EM UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE ESCADA-PE”. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo(a) pesquisador(a) sobre a importância da pesquisa a ser realizada, seus objetivos e métodos para obtenção das informações bem como os riscos mínimos relacionados a pesquisa e os benefícios resultantes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Local e data: _____

Assinatura do participante: _____

ANEXO B – QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QFA)

NOME: _____

DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____ IDADE: _____

SEXO: (1) MASCULINO (2) FEMININO

LÁCTEOS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Leite Integral						
Leite Desnatado						
Leite Semi-desnatado						
Iogurte natural integral						
Iogurte de frutas						
Queijo coalho						
Queijo mussarela						
Queijo prato						
Ricota						
Requeijão						
Queijo ralado						
CEREAIS E GRÃOS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Cereais matinais (sucrilhos, granola)						
Pão francês						
Pão doce						
Pão Integral						
Pão de forma						
Torrada/Biscoito simples						
Biscoito recheado						
Bolo simples						
Arroz						

Farinha/Farofa						
Feijão preto/mulatinho						
Feijão verde/macassar						
Sopa (Legumes, feijão, canja, etc.)						
Batata-doce						
Batata-inglesa						
Batata frita/Batata-palha						
Tapioca						
Macaxeira						
Inhame						
Fruta-pão						
Cuscuz						
Banana verde						
Banana comprida cozida						
Aveia						
Linhaça						
Chia						
Milho cozido/assado						
MASSAS E SALGADOS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Macarrão						
Lasanha						
Macarrão Instantâneo/ Miojo						
Pastel/Empada						
Pipoca						
Pizza						
Salgados de pacote						
Salgados fritos (coxinha, pastel, etc.)						

Esfiha/Enroladinhos						
Croissant						
CARNES E OVOS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Bovina (assada, cozida)						
Bovina (frita)						
Suína						
Filé de frango (assado, cozido)						
Frango frito/Nuggets						
Peixes						
Crustáceos						
Sardinha/Atum em conserva						
Ovo						
Salsicha						
Lingüiça						
Hambúrguer (carne)						
Frios: Presunto, salame, mortadela, peito de peru, etc.						
Charque/Carne de sol						
Vísceras (Fígado, coração, etc.)						
VERDURAS/LEGUMES	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Vegetais folhosos						
Tomate						
Cebola						
Cenoura						
Chuchu						
Jerimum						
Couve (folha)						

Brócolis						
Espinafre						
FRUTAS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Banana						
Açaí						
Morango						
Acerola						
Coco						
Maçã						
Pêra						
Uva						
Laranja/Mexerica						
Mamão						
Melão						
Melancia						
Abacaxi						
Ameixa						
Goiaba						
Suco de laranja natural						
Suco de frutas natural						
Suco de frutas industrializado						
ÓLEOS E GORDURAS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Azeite						
Manteiga						
Margarina						
Maionese						
Amendoim						
Castanhas						
Óleo						

AÇÚCARES E DOCES	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Açúcar						
Achocolatado						
Chocolate						
Barra de cereais						
Sorvete						
Balas e doces						
Doces de frutas (goiabada, bananada, etc.)						
Doce de leite						
Pudim						
Bolo com recheio						
Brigadeiro						
BEBIDAS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Refrigerantes (normal, zero, diet etc.)						
Chá						
Água de coco natural						
Água de coco (caixinha)						
DIVERSOS	Nunca	<1x/mês	1x/sem	2-4x/sem	1x/dia	≥2x/dia
Ketchup/Mostarda						
<i>Fast-foods</i>						

ANEXO C – COMPROVANTE DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA

Plataforma Brasil - Ministério da Saúde

Universidade Federal de Pernambuco Centro de Ciências da Saúde / UFPE-CCS

PROJETO DE PESQUISA

Título: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO EM PERNAMBUCO

Pesquisador: Juliana Souza Oliveira

Versão: 2

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

CAAE: 01164412.0.0000.5208

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Número do Parecer: 18460

Data da Relatoria: 26/04/2012

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto contendo todos os elementos necessários

- Consta do processo: Folha de Rosto devidamente preenchida; TCLE; indicação do currículo lattes da orientadora, da co-orientadora e da acadêmica; carta de anuência da Gerência de Merenda Escolar da Secretaria de Educação do Governo do Estado de Pernambuco.

Recomendações:

Sem recomendação

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

O Colegiado considera aprovado o presente protocolo.

Projeto foi avaliado, aprovado e liberado para o início da coleta de dados . A APROVAÇÃO definitiva do projeto será dada, por meio de ofício impresso, após a entrega do relatório final ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFPE

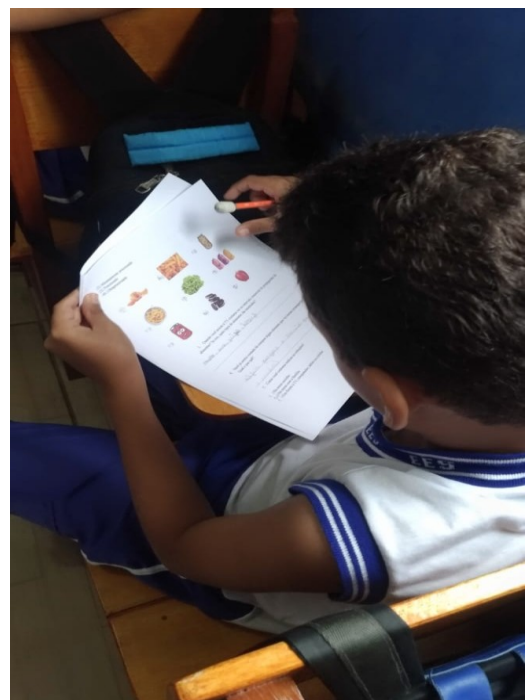
RECIFE, 08 de Maio de 2012

Assinado por:

GERALDO BOSCO LINDOSO COUTO

APÊNDICE A – APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS SOBRE TEMAS DE ALIMENTAÇÃO DE NUTRIÇÃO

Figura 1 - Avaliação dos conhecimentos de alimentação e nutrição. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



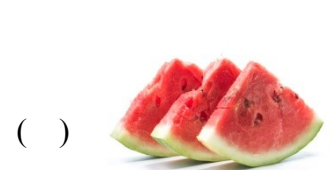
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTOS SOBRE TEMAS DE ALIMENTAÇÃO DE NUTRIÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

Nome: _____

Idade: _____

1. Os alimentos podem ser classificados em construtores, reguladores e energéticos. Nos alimentos abaixo, coloque (C) para aqueles que considerar construtores, (R) para os reguladores e (E) para os energéticos:



2. Faça a correspondência:

- (1) *In natura*
- (2) Minimamente processado
- (3) Processado
- (4) Ultraprocessado

() 	() 	() 
() 	() 	() 
() 	() 	() 

3. Quando você assiste à TV, costuma ver no intervalo comercialdepropagandas de alimentos? Se sim, quais tipos de alimentos são mostrados?

4. Você já sentiu vontade de comprar algum alimento que viu nessas propagandas? Qual e por quê?

5. Como você costuma realizar as refeições?

- () Na mesa sozinho
- () Na mesa com a família
- () Em frente à TV, computador, tablet ou celular

APÊNDICE C – DIVISÃO DE EQUIPES PARA GINCANA

Figura 2 – Divisão da turma em equipe “Frutas” e equipe “Verduras”. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE D – MATERIAIS PREPARADOS PARA GINCANA

Figura 3 – Adereços para representar as equipes. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE E - ATIVIDADE SOBRE GRUPOS ALIMENTARES E SUAS FUNÇÕES

Figura 4 – Pirâmide elaborada como recurso para atividade “Trabalhando ludicamente os grupos alimentares através da pirâmide alimentar”. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Figura 5 – Momento da explicação sobre os grupos alimentares e suas funções. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE F – ATIVIDADE AVALIATIVA COM A PROVA “TORTA NA CARA”

Figura 6 – Momento da explicação das regras e dinâmica do jogo. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Figura 7 – Brincadeira da torta na cara. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE G – ATIVIDADE SOBRE GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Figura 8 – Cenário criado para representar o caminho do alimento até chegar à mesa. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Figura 9 – Explicação do tema e apresentação conceitos de grau de processamento. Escola Estação do Saber, Escada- PE, 2019.



Figura 10 – Demonstração do teor de açúcar em alimentos ultraprocessados. Escola Estação do Saber, Escada-PE, 2019.



APÊNDICE H – ATIVIDADE AVALIATIVA SOBRE O TEMA: GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Figura 11 – Momento da realização da prova “Corrida dos Alimentos”



Figura 12 – Correção da associação dos alimentos com seu respectivo grau de processamento e apresentação das características de cada grupo



APÊNDICE I - ATIVIDADE SOBRE INFLUÊNCIA DA MÍDIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

Figura 13 – Exibição do vídeo sobre propagandas alimentares. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Figura 14 – Momento destinado à elaboração da prova. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE J – ELABORAÇÃO E APRESENTAÇÃO DA PROPAGANDA REVERSA PELOS ALUNOS

Figura 15 – Apresentação da propaganda reversa abordando o que a mídia não mostra sobre os alimentos industrializados. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE K – ATIVIDADE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Figura 16 – Roda de Conversa sobre Alimentação Saudável. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Figura 17 – Momento das Compras na “Feirinha da Tia May”. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE L – ATIVIDADE AVALIATIVA “MÃO NA MASSA: PREPARANDO LANCHES SAUDÁVEIS E DIVERTIDOS”

Figura 18 – Momento da Elaboração dos lanches pelas equipes. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Figura 19 – Apresentação das preparações pelas equipes. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE M – ENCERRAMENTO DA GINCANA EAN

Figura 20 – Apresentação dos gritos de guerra e canções elaboradas pelas equipes. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



Figura 21 – Entrega do troféu. Escola Estação do Saber, Escada – PE, 2019.



APÊNDICE N – GRITOS DE GUERRA ELABORADOS PELAS EQUIPES

GRITO DE GUERRA DO GRUPO “FRUTAS”

Passou, passou,
Um disco voador
Falou que o grupo “Frutas”
Quem vai ser o vencedor
VAAAAI FRUTAS!!

GRITO DE GUERRA DO GRUPO “VERDURAS”

AAA verduras vão ganhar
BBB as frutas vão perder
III eu vou morrer de rir
OOO eu vou morrer de dó
123 “verdura” chegou de vez
456 pra vencer mais uma vez
789 chegamos bem mais fortes

APÊNDICE O – LETRAS DAS MÚSICAS ELABRADAS PELAS EQUIPES

RAP DAS FRUTAS - MÚSICA DO GRUPO “FRUTAS”

Esse é o rap das frutas
O rap saudável
Comida natural é o melhor pra você
Cancele o sal e o açúcar para você ver
Que sua saúde muito melhor vai ser

A pirâmide alimentar está aí para ajudar
A saber, como se alimentar
Esse é rap das frutas
O rap saudável
Siga minha dica e melhore sua vida!

MÚSICA DO GRUPO “VERDURAS” (PARÓDIA – VOCÊ PARTIU MEU CORAÇÃO)

Você quebrou a regra, irmão
E isso não é muito bom, não, não, não
Comeu sal e açúcar de montão
Cuidado com seu coração

Escuta o que vou te falar
Devia ter comido mais verdura
E para saber o que comer
Use a pirâmide alimentar

Você vai ver a diferença
Se comer menos processado
Comendo coisas naturais
Fica mais bem alimentado.

CARTILHA

Educação Alimentação e Nutricional



Apresentação

Essa cartilha foi elaborada pela graduanda em nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco/Centro Acadêmico de Vitória, Mayana Moura, com o objetivo de ser utilizada como material didático de subsídio para leitura de temas relacionados à Educação Alimentar e Nutricional, bem como incentivo à sua integração no componente curricular da escola.

Escada – 2019

SUMÁRIO

1. Alimentação na Infância
2. O que é Educação alimentar e Nutricional (EAN)?
3. EAN no ambiente escolar
4. Como promover EAN na escola?
5. Alimentação Saudável e Adequada
6. Exemplo de atividade de EAN
7. Receitas Saudáveis

1 ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA

A infância é um período importante do desenvolvimento e do ser humano, pois é nela que se fundamentam os diversos aspectos físicos, sociais, emocionais e cognitivos do indivíduo, assim como também, muitos dos seus hábitos alimentares. Sendo assim, uma alimentação saudável durante a infância é duplamente benéfica, pois, além de facilitar o crescimento e desenvolvimento físico e intelectual adequados para a idade, previne as doenças relacionadas com a alimentação incorreta e desequilibrada, tais como obesidade, hipertensão e diabetes *mellitus*, denominadas como Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

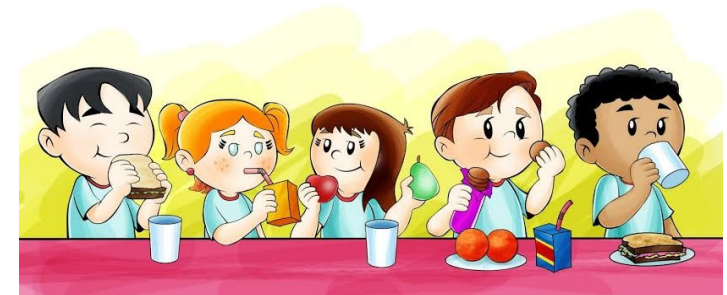


2 O QUE É A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)?

A EAN é um campo de conhecimento e prática contínua, permanente, intersetorial, multiprofissional e transdisciplinar, que utiliza diferentes abordagens educacionais e ações que visam promover o diálogo e a reflexão sobre aspectos relacionados à alimentação e nutrição, envolvendo indivíduos, grupos populacionais e comunidades diversas e considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Nesse âmbito, A EAN busca uma abordagem integrada que reconheça os hábitos alimentares como resultantes da disponibilidade e do acesso aos alimentos, mas também dos comportamentos, práticas e atitudes envolvidas nas escolhas, nas preferências, nas formas de preparação e no consumo dos alimentos.

3 EAN NO AMBIENTE ESCOLAR

A escola emerge como um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações de EAN, tendo em vista que é um espaço social onde as crianças passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham. Dessa forma, promove a construção de um campo coletivo de reflexão, o fortalecimento de vínculos, o desenvolvimento do senso crítico diante de situações-problema e a sensibilização para escolhas e decisões conscientes acerca da adoção de hábitos alimentares saudáveis e adequados. Consequentemente, confere ao indivíduo autonomia e autocuidado, que por sua vez atuam como agentes protetores para o desenvolvimento de obesidade e DCNT.



4 COMO PROMOVER EAN NA ESCOLA?

Para o desenvolvimento de atividades de EAN na escola, profissionais de saúde, pais, alunos, educadores e demais membros da comunidade escolar devem estar integrados com o objetivo de diversificar os métodos educativos, formar uma rede de apoio e aproximar o saber técnico e popular. E para que essas atividades sejam efetivas, devem estar aliadas ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas, considerando os princípios para o desenvolvimento de ações em EAN, abaixo expostos.



5 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA

Alimentação saudável é baseada em uma alimentação equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios:

Variedade: comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos.

Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa, pois, tudo em excesso pode ser prejudicial.

Equilíbrio: nesse aspecto tanto a quantidade quanto a qualidade são importantes; o ideal é observar as porções recomendadas para cada grupo de alimentos representados pela pirâmide alimentar.

1 O que são alimentos e nutrientes?

Alimentos são todas as substâncias sólidas ou líquidas que são consumidas e posteriormente, degradadas pelo organismo. Já os nutrientes, são todas as substâncias químicas que constituem os alimentos, as quais são liberadas após a degradação e em seguida, absorvidas pelo organismo e utilizadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular os processos orgânicos e fornecer energia.

Macronutrientes

- **Carboidratos:** têm a função principal de produzir energia para o organismo;
- **Proteínas:** atuam no crescimento, manutenção e reparação de tecidos, na constituição das células, no sistema imunológico e em vários processos orgânicos;
- **Lipídeos:** além da produção de energia, têm a função de manter a temperatura corporal, proteger os órgãos e auxiliar na absorção de vitaminas A, D, E, K.

Micronutrientes

- **Vitaminas:** regulam funções do organismo, contribuem para o fortalecimento do corpo, evitando gripes e outras doenças;
- **Minerais:** regulam as funções do organismo e compõem a estrutura dos ossos e dentes.

2 Grupos alimentares e suas funções

A pirâmide alimentar é uma forma gráfica de distribuição dos alimentos, utilizada como um instrumento de orientação nutricional que visa uma melhor compreensão por parte da população sobre os grupos alimentares, almejando o consumo de vários alimentos de forma variada e em quantidade e qualidade suficiente para que juntos componham uma dieta nutricionalmente adequada.

Partindo da base para o topo, indica os grupos alimentares e suas respectivas quantidades de porções necessárias durante o dia.



Além disso, essa representação gráfica favorece o entendimento acerca das funções de cada um de seus grupos, as quais estão diretamente relacionadas com a composição dos alimentos que representa cada um.

Alimentos Energéticos: têm a função de fornecer a energia que o corpo precisa.

Grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes.

Ex.: cuscuz, macaxeira, macarrão, batata doce, pão, arroz, etc.

Alimentos Reguladores: ricos em vitaminas, minerais e fibras, auxiliam na absorção, funcionamento do organismo, melhoram a função intestinal e aumentam a imunidade.

Grupo das frutas.

Ex.: banana, uva, melancia, maçã.

Grupo das verduras e legumes.

Ex.: cenoura, brócolis, beterraba, couve.

Alimentos Construtores: fonte de proteínas. Constroem e renovam as células do corpo, como as do sangue, pele, músculos e órgãos.

Grupo do leite, queijo e derivados (também rico em cálcio, que fortalece ossos e dentes).

Ex.: queijo, iogurte, queijo, coalhada, requeijão.

Grupo das carnes e ovos (também rico em ferro, que auxilia na formação das células sanguíneas).

Ex.: Carne bovina, de frango, peixe e ovos.

Grupo dos feijões e oleaginosas.

Ex.: Feijão, ervilha, grão de bico, castanha.

Alimentos Energéticos Extra: assim como os cereais, são fontes de energia, porém, produzem uma grande quantidade de calorias e, se consumidos em excesso, podem ser prejudiciais à saúde.

Grupo dos óleos e gorduras.

Ex.: óleo de soja, margarina, manteiga.

Grupo dos açúcares e doces.

Ex: biscoitos, açúcar de mesa, etc.

3 Grau de Processamento dos Alimentos

De acordo com seu grau de processamento, os alimentos podem ser classificados como:

In natura: alimentos que não sofreram alteração. São retirados diretamente da natureza para o consumo, como ovos e frutas.

Minimamente processados: alimentos *in natura* que passaram por algum processo de alteração, tais como farinha de mandioca, leite pasteurizado ou verduras lavadas e descascadas, vendidas em embalagens nos supermercados.

Processados: alimentos produzidos com adição de sal, açúcar ou outras substâncias com o objetivo de deixar o sabor mais acentuado e aumentar a conservação. É o caso do atum e da sardinha enlatados e do molho de tomate.

Ultraprocessados: produtos criados pela indústria com substâncias extraídas de alimentos e sintetizadas em laboratório. Ganham ainda, conservantes, corantes, realçadores de sabor e aditivos, como refrigerantes, macarrão instantâneo, biscoitos, sorvetes e balas.



6 ATIVIDADE DE EAN – PIRÂMIDE ALIMENTAR



Metodologia: utilizar a pirâmide como recurso audiovisual, para apresentar os grupos alimentares e principais alimentos que os compõem. Na medida em que forem explicados os conceitos, a função de cada grupo e sua importância, encaixar os alimentos expostos em seus devidos lugares, discutindo e tirando dúvidas sobre o tema.

Atividade avaliativa: Retirar as imagens da pirâmide e pedir que as crianças encaixem novamente de acordo com o que aprenderam na atividade.

Objetivo: Assimilação de conhecimentos acerca dos grupos alimentares, suas funções e importância para a saúde.

Materiais:

- Pirâmide elaborada com isopor, papelão ou papel.
- Imagens de alimentos de todos os grupos

7 RECEITAS DE OPÇÕES DE LANCHES SAUDÁVEIS

1 BOLO DE BANANA COM CASCA E AVEIA



Ingredientes:

- **4 bananas maduras com casca**
- **3 ovos**
- **1 xícara de açúcar mascavo**
- **¼ de xícara de óleo de coco ou girassol**
- **2 colheres (chá) de fermento**
- **3 xícaras de aveia em flocos**
- **canela para polvilhar**

Modo de preparo:

Higienize as bananas, corte as pontas pretas e descasque-as, coloque as cascas no liquidificador, adicione os ovos, o açúcar e o óleo e bata até obter um creme homogêneo. Enquanto isso, amasse as bananas com um garfo e coloque em uma tigela média. Em seguida, despeje o creme, adicione as especiarias e envolva os ingredientes. Adicione a aveia, misture bem e então coloque o fermento. Misture delicadamente e despeje a mistura na forma untada. Leve para assar a 180° por aproximadamente 35 minutos.

Benefícios:

- Presença de fibras, vitaminas e minerais;
- Ausência de corantes e conservantes;
- Aproveitamento Integral dos alimentos.

2 BISCOITO DE AVEIA E MEL



Ingredientes

- 3 colheres de mel
- 2 colheres de manteiga
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de aveia
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento para bolo

Modo de preparo:

Em uma tigela coloque o mel, a manteiga e o ovo e misture bem. Depois junte a aveia e a farinha de trigo e misture novamente. Por último acrescente o fermento. Com duas colheres vá colocando porções de massa em uma assadeira untada com manteiga. Leve ao forno médio preaquecido (cerca de 180 graus) por uns 15 minutos, assim que o biscoito dourar em baixo pode tirar que está pronto.

Benefícios:

- Presença de fibras, vitaminas e minerais;
- Ausência de conservantes, aromatizantes e corantes;
- Aproveitamento integral dos alimentos.

8 LANCHINHOS DIVERTIDOS

Envolver a criança no preparo da refeição é uma forma de fortalecer seu vínculo com o alimento e promover a autonomia e o senso crítico frente às escolhas alimentares. Para isso, uma boa estratégia é o preparo de lanches divertidos, que atraía e chame atenção do público.



REFERÊNCIAS

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

BUCHARLES, D. G.; ALVERNE, M; CATRIB, A. M. F. Promoção da saúde e as escolas: como avançar. *Revista Brasileira de Promoção a Saúde*, Fortaleza, v. 26, n. 3, p. 307-308, jul./set., 2013.

FERREIRA V. A, MAGALHÃES R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas Atuais. *Cad. Saúde Pública* 2007; 23:1674-81.

LIMA, A. S. *et al.* O ensino multidisciplinar como estratégia pedagógica para melhoria do conhecimento nutricional de estudantes do ensino fundamental. *Revista Ciências & Ideias*, Santa Maria, v. 5, n. 1, p. 67-82, 2014.

SOUZA, E. B. de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. *Caderno UNIFOA*, Volta Redonda, Ano 5, n. 13, agosto 2010.