



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO - MODALIDADE DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA –**  
**METODOLOGIA SEMIPRESENCIAL DA UNIVERSIDADE PARANAENSE**  
**– UNIPAR**

**JHENNYFER MAYARA DA SILVA**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA**  
**COVID-19**

**UMUARAMA – PR**  
**2021**

**JHENNYFER MAYARA DA SILVA**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA  
COVID-19**

**Trabalho de Conclusão do Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Nutrição – Universidade Paranaense – Campus Umuarama/PR, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob orientação do Prof<sup>a</sup>. Dirlene Pereira de Lima.**

**UMUARAMA  
2021**

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	5
<b>2. METODOLOGIA</b> .....	7
<b>3. DESENVOLVIMENTO</b> .....	8
<b>3.1 Transição Nutricional</b> .....	8
<b>3.2 Educação Alimentar e Nutricional (EAN)</b> .....	9
<b>3.3 Promoção da Educação Alimentar e Nutricional nas escolas</b> .....	10
<b>3.4 EAN durante a pandemia de COVID19</b> .....	11
<b>3.5 PROPOSTAS DE ATIVIDADES EM EAN</b> .....	12
<b>3.5.1 Atividade 1 - Montando meu lanche saudável</b> .....	13
<b>3.5.2 Atividade 2 - Descobrimo os alimentos por meio dos sentidos</b> .....	13
<b>3.5.3 Atividade 3 - Colorir Frutas</b> .....	14
<b>3.5.4 Atividade 4 - Teatro de fantoches/dedoches/palitoches</b> .....	14
<b>3.5.5 Atividade 5 - Bingo das Frutas</b> .....	15
<b>3.5.6 Atividade 6 - Que alimento eu tenho na testa</b> .....	15
<b>3.5.7 Atividade 7 - Semáforo de alimentos</b> .....	16
<b>3.5.8 Atividade 8 - Sobremesa legal</b> .....	17
<b>3.5.9 Atividade 9 - Caça ao tesouro</b> .....	17
<b>3.5.10 Atividade 10 - Momento Nutriteca</b> .....	18
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	19
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	20
<b>ANEXOS</b> .....	22
<b>ANEXO 1</b> .....	23
<b>ANEXO 2</b> .....	24
<b>ANEXO 3</b> .....	26
<b>ANEXO 4</b> .....	27
<b>ANEXO 5</b> .....	28

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

**Resumo:** A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) não contempla apenas a divulgação de informações sobre os alimentos e seus nutrientes, mas consiste em estratégias educacionais e atividades de aprendizagem que, apoiadas em um ambiente alimentar saudável, auxiliam as crianças, adolescentes e suas comunidades a melhorar suas escolhas alimentares, bem como serem agentes de mudança na sociedade. A EAN é 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, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. (BRASIL, 2018) O desenvolvimento do trabalho teve como alvo o público infantil, promovendo a ampliação do conhecimento das crianças e seus familiares em torno dos cuidados com a alimentação e nutrição. As atividades foram propostas, no sentido da reeducação e da capacitação para escolhas alimentares saudáveis por parte das crianças. Devido as restrições e o isolamento social provocado pela pandemia do Corona vírus, as atividades foram reformuladas para serem aplicadas em casa, com a participação dos pais ou responsáveis pelas crianças.

**Palavras chave:** Educação Alimentar Nutricional; EAN; Alimentação saudável; Alimentação escolar; Oficinas culinárias e Atividades de EAN.

## FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION IN TIMES OF THE COVID-19 PANDEMIC

**Abstract:** Food and Nutrition Education (FNE) does not only include the dissemination of information about food and its nutrients, but consists of educational strategies and learning activities that, supported by a healthy eating environment, help children, adolescents and their communities to improve their food choices, as well as being agents of change in society. FNE is a field of knowledge and continuous and permanent practice, transdisciplinary, intersectoral and multidisciplinary, which aims to promote the autonomous and voluntary practice of healthy eating habits, in the context of the realization of the Human Right to Adequate Food (HRAF) and the guarantee of Safety Food and Nutrition. (BRASIL, 2018) The development of the work was aimed at children, promoting the expansion of knowledge of children and their families about care with food and nutrition. The activities were proposed, in the sense of re-education and training for healthy food choices by children. Due to the restrictions and social isolation caused by the Corona virus pandemic, the activities were reformulated to be applied at home, with the participation of parents or guardians of the children.

**Key words:** Food and Nutritional Education; FNE; Healthy eating; School meals; Culinary Workshops and FNE Activities.

Umuarama/PR, 23 de outubro de 2021.

## DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Declaro para os devidos fins que eu, Jhennyfer Mayara da Silva, RG: 13.035.291-0 - SSP-PR, aluna do Curso de Nutrição campus Umuarama sou autora do trabalho intitulado: "EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19", que agora submeto à banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição

Também declaro que é um trabalho inédito, nunca submetido à publicação anteriormente em qualquer meio de difusão científica.

  
Jhennyfer Mayara da Silva

## 1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é 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, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. (BRASIL, 2018)

A EAN atualmente envolve também aspectos sociais e ecológicos. Ressalta-se a convergência entre o conceito de saúde e nutrição, com base na concepção biopsicossocial do indivíduo, razão pela qual sua importância é enfatizada no quadro da saúde como ferramenta preventiva e promocional que inclui não só o aspecto informativo, sobre a composição dos alimentos e seus nutrientes, mas também o aspecto comportamental que auxilia no fortalecimento de hábitos alimentares mais saudáveis na população, além de fornecer ferramentas para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais. (MACÍAS et al., 2009)

Nesse sentido, as práticas alimentares não são apenas hábitos, no sentido de repetição mecânica de atos, elas não devem ser interpretadas, como geralmente ocorre como hábitos mais ou menos adequados, mas devem ser considerados também como uma consequência de razões culturais, e eles próprios constituem o patrimônio cultural dos povos. Os hábitos alimentares são parte integrante da cultura. Somos o que comemos e comemos o que somos. (CASTRO et al., 2016)

Essa seleção de alimentos que uma determinada sociedade faz entre os diferentes recursos acessíveis e comestíveis é explicada por razões técnicas e econômicas. Mas também, é considerada uma questão de gosto ou sabor e, muitas vezes, é explicada por crenças, sobre o bem ou o mal, atribuídas a este ou aquele alimento. Também pode ser explicado pelo status dos alimentos nos sistemas de organização e operação da natureza que as sociedades humanas desenvolveram ao longo de sua história. (HARRIS, 2011)

Como consequência, uma nutrição adequada exige um estilo de vida aonde essas variáveis são integradas, é necessário que ocorra um processo de conscientização, desde crianças a idosos, por meio de ações que permeiem a educação formal e informal e que levem à tomada de decisões adequadas e assertivas para a estruturação de ambientes alimentares e nutricionais saudáveis.

A alimentação escolar é oferecida gratuitamente a todos os estudantes da rede de ensino público, porém principalmente nas áreas centrais da cidade parte dos estudantes não consomem esta alimentação. A inserção e execução de ações de EAN no âmbito escolar possibilitam, de maneira efetiva, a modificação de hábitos alimentares insatisfatórios, contribuindo para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e à promoção da saúde para desenvolver e gerar mudanças.

E nesse ponto, a escola tem um papel de liderança, o ambiente escolar destaca-se como local adequado e propício para a implementação da EAN, pois é a instituição que mantém contato contínuo e frequente com crianças, adolescentes e adultos e é fundamental para abordar e promover questões relacionadas à promoção da saúde para desenvolver e gerar mudanças. (BIZZO; LEDER, 2005)

*“É neste contexto, considerando o papel da escola na direção de viabilizar e qualificar a inserção e a ação do estudante no mundo, tendo como referência a noção de bem comum (GONZÁLEZ; FENSTERSEIFER, 2009), que a escola tem sido um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil (SANTOS, 2012), conferindo, mais recentemente, especial ênfase ao desenvolvimento de educação alimentar e nutricional neste espaço.” (BORSOI; TEO; MUSSIO, 2016)*

Para isso, faz-se necessário o desenvolvimento de atividades de EAN, não apenas ao nível da Educação Inicial, mas incluir todos os atores que nela atuam, alunos, professores, família e comunidade em geral. As quais devem ser implementadas por meio de ações, em conjunto ao tema no projeto pedagógico das escolas. (CAMOZZI et al., 2015)

Os conhecimentos que são transmitidos devem ser social e culturalmente significativos para permitirem de forma criativa e inovadora o vínculo entre a escola, família e a sociedade, que devem trabalhar de forma coordenada na alimentação correta dos escolares, bem como usar abordagens e recursos educacionais que proponham reflexões e favoreçam o diálogo, além de observar características particulares e o contexto cultural de cada comunidade e seu contexto.

Por isso, a EAN deve ter como objetivo a promoção ou modificação dos hábitos alimentares, envolvendo todos os membros da comunidade. Educar sobre a necessidade e importância de uma boa alimentação implica: descobrir e erradicar crenças, mitos e comportamentos errôneos; promover uma maior consciência das múltiplas funções ou papéis que a nutrição desempenha ou deveria desempenhar nas várias esferas da vida, saúde, aprendizagem, produção, distribuição e consumo de

alimentos; e a ênfase que a educação deve assumir, especialmente na infância, na promoção de conceitos, atitudes e comportamentos claros e fundamentais sobre a alimentação. (DE LA CRUZ SANCHEZ, 2015)

Em virtude do período de isolamento social, necessário ao enfrentamento da pandemia da COVID-19, é uma oportunidade de estreitar a interação entre a escola com as famílias, elaborando atividades alternativas de EAN, através de atividades lúdicas e prazerosas para que possam ser desenvolvidas em casa, promovendo a inclusão da EAN no processo de ensino-aprendizagem não só no ambiente escolar, mas com todos os atores envolvidos no processo, estimulando, dessa forma, o envolvimento da comunidade nesse processo.

Com isso o trabalho visa incentivar o consumo de alimentos mais saudáveis, através de atividades que possam ser realizadas pelos alunos com os familiares em casa, promovendo à saúde por meio da melhoria no consumo alimentar e sensibilizando toda a família sobre a importância da alimentação e nutrição.

## **2. METODOLOGIA**

O presente trabalho consistiu na elaboração de uma revisão bibliográfica descritiva e de cunho exploratório. Com o intuito de identificar, selecionar e avaliar criticamente pesquisas consideradas relevantes, para dar suporte teórico-prático para a classificação e análise da pesquisa.

Foi realizada a busca de artigos nas bases de dados eletrônicas: SciELO, Google Acadêmico, Pubmed, ScienceDirect. Foram utilizados os seguintes termos retirados dos descritores: nutrição; educação alimentar, alimentação infantil, nutrição e covid 19, alimentação infantil e suas combinações.

O tempo estipulado para a seleção dos trabalhos foi do ano de 2009 ao ano de 2020. Artigos que não estavam completos foram excluídos, bem como aqueles que fugiam da proposta.



### 3. DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 Transição Nutricional

Manter uma dieta balanceada e um estilo de vida saudável são aspectos fundamentais para garantir o crescimento e o desenvolvimento adequados, além de ajudar a prevenir o aparecimento de várias doenças crônicas.

No entanto, nos últimos anos, a sociedade apresentou um agravamento dos hábitos alimentares, baseado na má alimentação, além do aumento do sedentarismo, o que resultou em um aumento do sobrepeso e da obesidade, bem como outras doenças crônicas associadas, como diabetes mellitus, dislipidemias, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças renais, alguns tipos de câncer, entre outras, tornando a obesidade num problema de saúde pública global conforme a Organização Mundial de Saúde.

A expressiva ocorrência de excesso de peso na população tem ganho proporções negativas sobre a saúde, além de levar à baixa estima, tem ocorrido também, um aumento de casos de transtornos alimentares, definidos como doenças psiquiátricas caracterizadas por graves alterações do comportamento alimentar e que afetam, principalmente, adolescentes e jovens adultos e que podem originar prejuízos biológicos e psicológicos, além de morbidade e mortalidade. Entre os transtornos alimentares, destacam-se a anorexia e a bulimia nervosas. (ZANCUL; OLIVEIRA, 2007)

Os padrões alimentares estabelecidos na infância têm influência significativa na probabilidade de adquirir obesidade e doenças crônicas no futuro. Alguns fatores são determinantes para o estabelecimento da obesidade, entre eles o desmame precoce, o emprego de fórmulas lácteas inadequadamente preparadas, a introdução precoce de alimentos não recomendados, o aumento desmedido do ganho de peso gestacional e distúrbios do comportamento alimentar.

Devido a esses fatores, a nutrição começa a ser reconhecida como ponto de partida fundamental para qualquer análise do desenvolvimento econômico e humano e o gasto com nutrição, além de básico, é lucrativo. As recentes crises alimentares e financeiras levaram os governos a reconhecer a importância da segurança alimentar e nutricional como um elemento central da estabilidade política e do desenvolvimento socioeconômico. (FAO, 2011)

### 3.2 Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

A Educação Alimentar e Nutricional também está ganhando destaque. Seu valor é reconhecido como um essencial catalisador para o impacto da nutrição na segurança alimentar, na nutrição da comunidade e nas intervenções de saúde. Tem capacidade de melhorar o comportamento alimentar e o estado nutricional, além de provocar efeitos de longo prazo, ao mesmo tempo, de forma viável e sustentável.

Sua área de atuação é muito ampla. Contribui com todos os pilares da segurança alimentar e nutricional, mas centra-se, sobretudo, em tudo o que pode influenciar no consumo alimentar e nas práticas dietéticas: hábitos alimentares e aquisição e preparação dos alimentos, segurança alimentar e condições ambientais. Além disso, a educação nutricional pode mudar vários fatores da má nutrição, como atitudes e práticas alimentares inadequadas, hábitos alimentares profundamente arraigados na sociedade, ideias sobre alimentação infantil, publicidade enganosa de alimentos, ignorância da higiene alimentar ou atitudes negativas em relação a alguns alimentos.

A EAN está se tornando indispensável nos países desenvolvidos e em desenvolvimento mais afetados pela globalização e urbanização, cujas dietas estão em uma longa transição para o consumo de alimentos processados baratos, ricos em açúcar, gordura e sal. A EAN deve atuar, principalmente com as crianças em idade escolar, momento decisivo para a formação de hábitos alimentares saudáveis e adequados, que deve ser permanente e gradativo de modo que eles permaneçam durante a vida adulta, devem aprender a comer e saborear frutas e vegetais variados, evitando o excesso de doces, bebidas açucaradas e alimentos ricos em sal.

*“Tendo por base um arcabouço de leis, de documentos normativos e de orientação de ações e um lastro de experiências em políticas públicas, o quadro atual, que começou a se definir a partir de 2003, apresenta-se mais favorável ao desenvolvimento de experiências de EAN em diferentes espaços, inclusive no ambiente escolar, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dentre esses documentos, estão o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, publicado em 2012, o Guia Alimentar para a População Brasileira publicado em 2006 (2ª edição em 2014) e a Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade.” (BEZERRA, 2018)*

A EAN deve ser orientada para a ação, focada na prática e composta por uma série de atividades de aprendizagem destinadas a facilitar a adoção voluntária do autocuidado e da autonomia, além de outros comportamentos relacionados que

promovam a saúde e o bem-estar. Esta abordagem, que tem como foco as pessoas, seu estilo de vida, suas motivações e seu contexto social, que necessita da participação ativa e informada de todos os sujeitos nela inseridos.

Para as atividades de EAN, conforme o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas devem ser observados para conseguirmos alcançar os objetivos, 9 princípios devem ser observados, são eles: Diversidade de cenários de prática; Valorização da cultura alimentar local; Sistema alimentar e sua integralidade; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória; Promoção de autocuidado; Participação ativa e informada dos sujeitos; Planejamento, avaliação e monitoramento; Intersectorialidade; Sustentabilidade social, ambiental e econômica. Uma única atividade de EAN pode materializar vários princípios. (BRASIL, 2018)

### **3.3 Promoção da Educação Alimentar e Nutricional nas escolas**

Uma alimentação saudável e de qualidade contribui para promoção do crescimento, desenvolvimento, saúde, aprendizagem e rendimento no ambiente escolar. Por outro lado, uma alimentação inadequada ou de má qualidade tem relação direta com inúmeras doenças e problemas de saúde, antes exclusivos da vida adulta. A avaliação das práticas alimentares, assim como a identificação de possíveis erros alimentares facilita o diagnóstico e mudanças de hábitos inadequados, assim diminuindo as chances ou agravos das doenças crônicas não transmissíveis.

*“É sabido que o desenvolvimento de uma preferência alimentar envolve uma complexa interação entre a influência familiar, social e do ambiente de convívio da criança, além da associação entre as preferências, os sabores, o acesso e o conhecimento dos alimentos. Isso demonstra a importância do ambiente escolar, onde o educando passa grande parte do seu dia, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.” (BRASIL, 2018)*

Nesse contexto, desenvolver atividades de EAN, no ambiente escolar, permite a sensibilização do comportamento alimentar da criança, com incorporação e adoção de hábitos alimentares saudáveis, na tentativa da formação de práticas alimentares saudáveis, bem como, conter a precocidade das doenças crônicas futuras, pois conforme já mencionado, além de passarem grande parte do seu dia, os alunos nessa fase que aprendem e desenvolvem seus conhecimentos e adquirem hábitos.

As atividades de EAN podem auxiliar a formar um grande elo entre a escola, a família e a comunidade onde as crianças estão inseridas, podendo realmente promover mudanças estruturais no estilo de vida, buscando o hábito de práticas e consumo saudáveis de alimentos ao longo da vida, além de garantir a longo prazo há melhora da segurança nutricional sustentável.

Embora educar para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola é uma instituição privilegiada, que pode se transformar num espaço genuíno de promoção da saúde. (BRASIL, 1998)

É também na escola que muitos alunos fazem suas refeições, realizando escolhas, descobrindo suas preferências e aversões alimentares, infelizmente, o problema é que a nutrição dificilmente está representada nos currículos e na formação dos professores, e o que acontece em muitas situações, é que os professores não estão preparados para abordarem a temática na escola e algumas vezes não sabem como tratar os temas, e além disso, em geral, não têm apoio da escola nem dos pais, pois a disciplina tem que competir com outras disciplinas em um currículo já denso e, muitas vezes, acaba não construindo pontes com o lar e a comunidade.

Apesar dessas dificuldades, a EAN começa a despertar um interesse global, um movimento voltado para a promoção da saúde nas escolas, com práticas e experiências voltadas na ação, não abrangendo somente as salas de aula, mas também a família, a comunidade e os funcionários da escola, bem como o ambiente escolar, incluindo tudo o que tenha a ver com boas práticas alimentares e de saúde, como horta escolar, cantinas, barraquinhas de doces e instalações de abastecimento de água e saneamento.

### **3.4 EAN durante a pandemia de COVID19**

As escolas foram atingidas de forma direta pela pandemia do novo coronavírus (Covid-19), de um dia para o outro, tiveram que fechar, devido ao isolamento social implementado, sem ter um prazo ou noção de quando iriam retomar as suas atividades. Com o passar do tempo, e a manutenção do isolamento social, o ensino remoto substituiu a modalidade presencial, tornando-se a única forma de ensino disponível.

A educação, da mesma forma como toda a sociedade, precisou se adaptar às mudanças. Alguns docentes que já utilizam de metodologias ativas, com a utilização de recursos de multimídia interativa em suas aulas, não sofreram muitos impactos,

mas, a maioria dos docentes que não tem a estrutura adequada e a uma formação que auxilie na utilização desses equipamentos tiveram muita dificuldade.

Dentro desse contexto, as aulas online, tornaram-se um grande desafio enfrentado pelos professores, pais e alunos que deixaram de frequentar as atividades presenciais nas escolas de ensino em todo País. Além disso, alguns fatores foram agravando a situação, tais como a falta de acesso à internet, equipamento com capacidade para assistir as aulas online, entre outros.

Porém, o momento atual representa a oportunidade para tratar a alimentação como prática social, que sofre influência das condições externas ao indivíduo, como, também, repercute no meio social. Sendo, portanto, importante que sejam considerados os desafios que a pandemia da COVID-19 impôs à alimentação e à manutenção da saúde de toda população mundial e, em especial, no território nacional.

Sugere-se que sejam destacadas estratégias educativas que, para além de abordarem a segurança sanitária e a saúde, possam refletir sobre o acesso, a produção, a distribuição e comercialização dos alimentos, ou seja, sobre o sistema alimentar, a sustentabilidade, a cultura alimentar e a culinária, como recomendado no Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, e, ainda, a tomada de decisão sobre o comer neste momento, orientada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira e pelo Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos, que são documentos normativos e orientadores para as ações de EAN.

### **3.5 PROPOSTAS DE ATIVIDADES EM EAN**

Nesse capítulo serão apresentadas 10 atividades para que as crianças do ensino infantil possam realizar em casa com o objetivo de ampliar os conhecimentos sobre os tipos de alimentos, estimulando os bons hábitos alimentares ressaltando a importância de uma alimentação variada, além de estimular os sentidos identificando formas, cores, texturas e quantidades de diferentes tipos de alimentos.

Estudos indicam que pais que abordam em família o conhecimento sobre nutrição, ou, mais especificamente, sobre o valor nutricional dos alimentos, preparam crianças com mais criticidade no que se refere à alimentação. (MARIZ et al., 2015). Dentro deste contexto as atividades de Educação Alimentar e Nutricional, tem como objetivo promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças,

através de atividades lúdicas sobre alimentação e nutrição envolvendo também a participação da família para que haja um reforço neste aprendizado.

### **3.5.1 Atividade 1 - Montando meu lanche saudável**

➤ **Objetivos da Atividade:** Avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável.

➤ **Materiais de Apoio:** Figuras de alimentos que compõem lanches saudáveis: iogurte, leite, suco natural de fruta, sanduíche natural, maçã, banana, vitamina de fruta, cereais, etc. e figuras de alimentos que compõem lanches não saudáveis: batata-frita, refrigerante, sanduíche de hambúrguer, bolacha recheada, chocolate, etc.

➤ **Descrição da Atividade:** Assistir ao vídeo Groovy o Marciano – Aprenda a comer saudável com lancheira para escola, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=c5DpYLVlphY> até o minuto 4:20.

Após assistir ao vídeo, disponibilizar as crianças as figuras de todos os alimentos, tanto saudáveis quanto não saudáveis (ANEXO 1), em seguida, solicitar que as crianças montem o seu próprio lanche. Cada uma com seu lanche em mãos, o educador/pais organiza um círculo com as crianças onde cada uma apresenta o lanche que montou. Após cada apresentação, o educador observa a composição do lanche e discute, fornecendo orientações a respeito da escolha feita e, se necessário, dar opções de substituição por alimentos saudáveis. Essa atividade promoverá o empoderamento das crianças na hora de escolher o que comer orientando sempre fazer escolhas saudáveis. Nessa faixa etária, a criança é influenciada a adquirir hábitos inadequados, como o alto consumo de doces, refrigerantes, salgadinhos de pacote, entre outros. Por isso a importância de trabalhar o tema alimentação saudável para que haja aquisição de hábitos saudáveis.

### **3.5.2 Atividade 2 - Descobrimo os alimentos por meio dos sentidos**

➤ **Objetivos da Atividade:** Promover o contato das crianças com novos alimentos; incentivando a variedade na alimentação das crianças, dentro das realidades e familiares.

➤ **Materiais de Apoio:** Frutas da região e de época em quantidade suficiente; Utensílios e materiais de cozinha para a higienização e preparo das frutas.

➤ **Descrição da Atividade:** Vendar as crianças para que descubram a fruta que está sendo oferecida, usando os diferentes sentidos: paladar, olfato ou tato. As frutas devem ser previamente higienizadas. Não é necessário adicionar açúcar nas frutas oferecidas.

➤ **Sugestão:** Realizar uma oficina de degustação com diversos tipos de frutas para que as crianças sintam os diferentes sabores, cheiros, texturas e cores dos alimentos. Não ofereçam alimentos nas três horas que antecederem a atividade. É importante escolher um local tranquilo e agradável para a atividade. Ofereça as frutas para as crianças, uma de cada vez e deixe que elas peguem com as mãos. À medida que as frutas são oferecidas, o condutor da atividade deve conversar com as crianças, falando o nome das frutas, questionando se elas já as tinham experimentado, se gostam. Mesmo que a criança rejeite, isso não significa necessariamente que ela não goste da fruta oferecida. É importante lembrar que novos alimentos devem ser oferecidos de oito a dez vezes.

### **3.5.3 Atividade 3 - Colorir Frutas**

➤ **Objetivos da Atividade:** Ampliar os conhecimentos sobre os tipos de alimentos; estimular os bons hábitos alimentares ressaltando a importância de uma alimentação variada; Identificar, cores, texturas, formas, quantidades;

➤ **Materiais de Apoio:** Figuras de alimentos, frutas ou vegetais (ANEXO 2); Lápis de cor ou giz de cera.

➤ **Descrição da Atividade:** Entregar para as crianças as folhas com o desenho das frutas e pedir para elas colorirem iguais aos modelos apresentados ou dependendo da idade, pode entregar somente os desenhos para colorir com a cor que acham que é cada fruta.

### **3.5.4 Atividade 4 - Teatro de fantoches/dedoques/palitoques**

➤ **Objetivos:** Fixar a atenção das crianças de forma lúdica, visando um processo de aprendizagem através de histórias sobre frutas e legumes.

➤ **Materiais de Apoio:** Fantoches/dedoques/palitoques em forma de frutas e legumes; palco para apresentação da história (ANEXO 3).

➤ **Descrição da Atividade:** Abordar de forma lúdica e educativa sobre os benefícios dos alimentos apresentados em forma de dedoches. Salientar sobre vitaminas, minerais e outros nutrientes que fazem parte do desenvolvimento saudável

das crianças, com objetivo de apresentar novas formas de alimentação saudável e incluir no seu cotidiano. Após o conto, pode distribuir folhas solicitando que as crianças desenhassem os personagens da história que mais lhe chamaram atenção.

### **3.5.5 Atividade 5 - Bingo das Frutas**

- **Objetivos da Atividade:** Aprender o vocabulário acerca das diferentes frutas; Indicar preferências de frutas; Compreender a importância das frutas.
- **Materiais de Apoio Necessários:** Dado e cartões para jogar o bingo (ANEXO 4).
- **Descrição da Atividade:** Recorte as cartelas. Cada participante deverá ficar com uma cartela e alguns lápis; Jogue o dado e a fruta que cair voltada para cima deve ser colorida na cartela; Ganha quem colorir todas as frutas primeiro e gritar: Bingo!

### **3.5.6 Atividade 6 - Que alimento eu tenho na testa**

- **Objetivos:** permitir avaliar o conhecimento das crianças sobre os alimentos.
- **Materiais Necessários:** Papel, caneta, tesoura e fita adesiva.
- **Descrição da Atividade:** Para brincar, recorte o papel em tiras, para que as pessoas escrevam o nome do alimento a ser adivinhado. Inclua nas dicas “eu gosto” ou “eu não gosto” deste alimento ou até mesmo “nunca experimentei” e “costumamos consumi-lo cru ou cozido”. Os membros da família deverão ser divididos em duplas; Uma delas deverá colar na testa da outra o nome de um alimento; A brincadeira começa com uma pessoa dando uma dica sobre o alimento que está na testa da outra; A pessoa que recebeu a dica deve adivinhar qual o nome do alimento que está escrito na sua testa; Se ela errar, ela dá uma dica para o seu companheiro sobre o alimento que está na testa dele; Se o companheiro também não adivinhar, a brincadeira continua e ele dará uma nova dica até que um deles acerte o alimento que está na sua própria testa; O ganhador dessa partida vai para o próximo duelo com outra pessoa até que no final se chegue a um único vencedor.



### 3.5.7 Atividade 7 - Semáforo de alimentos

➤ **Objetivos:** Ensina de forma lúdica sobre o consumo de determinados alimentos, onde as crianças são questionadas quanto a frequência em que são ingeridos e quais os impactos pode causar na saúde delas, auxiliando as crianças na classificação dos alimentos em categorias de acordo com as suas propriedades nutricionais em termos quantitativos e qualitativos no que concernem os teores de proteína, sal, açúcar e gordura. Trazendo informações importantes para ajudar as crianças a fazerem escolhas alimentares adequadas e contribuindo assim para os desenvolvimentos físicos, intelectuais e emocionais das mesmas.

➤ **Materiais Necessários:** Imagens de alimentos e cartolina de cor verde, amarela e vermelha.

➤ **Descrição da Atividade:** No primeiro momento da dinâmica, foi explicado sobre a diferença entre os alimentos in natura, processados e ultra processados, com auxílio de imagens de alimentos e/ou recortes de imagens de encartes de supermercados. Apresentar a Pirâmide Alimentar completa, explicando que cada divisão corresponde a um grupo de alimentos e que seguir a Pirâmide Alimentar é muito importante para se ter uma alimentação equilibrada, ela é um esquema que mostra as quantidades e a proporção que devemos ingerir de cada alimento e assim, manter a saúde. (ANEXO 4). Após isso, entregar as imagens para as crianças, onde estas deveriam colocar as imagens em algum dos três cartazes disponibilizados em três cores: verde, amarelo e vermelho, cada um representando um tipo de processamento do alimento. A cor verde está relacionada com os alimentos in natura, a cor amarela com os alimentos processados e a cor vermelha com os alimentos ultra processados, indicando os alimentos que devem ser evitados no consumo alimentar diário. As cores tiveram a seguinte orientação: VERDE indicou os alimentos que podem ser consumidos diariamente como, por exemplo, frutas e legumes, iogurtes, leites (sem adição de açúcar), queijo, cereais (pão), arroz, massas, leguminosas e água; AMARELO indicou os alimentos que podem ser consumidos, com moderação, tais como, manteiga, carne e peixe; VERMELHO indicou os alimentos que devem ser evitados, tais como sucos artificiais e refrigerantes, salgadinhos, embutidos em geral, margarina, doces que contenham excesso de açúcares, caramelos, bolachas e biscoitos.

### 3.5.8 Atividade 8 - Sobremesa legal

➤ **Objetivos:** tornar o momento da sobremesa lúdico e atrativo e degustar sobremesas deliciosas. De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira (Passo 2 para uma alimentação saudável): Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias: Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada. Ao fazer sobremesas em casa é importante pensar na variação dos tipos de alimentos, para que os estudantes não comam sobremesas feitas apenas com ingredientes industrializados.

➤ **Materiais Necessários:** Vai depender da receita escolhida.

➤ **Descrição da Atividade:** Faça votações para escolher a próxima sobremesa da família; Peça ajuda aos mais jovens para fazer a lista dos ingredientes da sobremesa mais votada; Peça ajuda na cozinha para montar a mesa para servir a delícia do dia; Após a degustação, conversem em família para saber a opinião de todos sobre o sabor. Caso seja necessário, a receita da sobremesa poderá ser ajustada para a próxima vez.

➤ **Sugestões de cardápio de sobremesas:** brigadeiro de colher com frutas picadas; arroz doce (varie com canela ou raspas de cascas de limão ou maracujá, ou ameixas secas ou uvas passas); frutas com calda de creme de leite e açúcar; banana com doce de leite quente; salada de frutas com creme de leite; Bolo de cenoura com calda de chocolate.

### 3.5.9 Atividade 9 - Caça ao tesouro

➤ **Objetivo:** Explorar o deslocamento no espaço e testar os limites corporais. Identificar frutas, legumes e verduras, reconhecendo como os alimentos são preciosos, incentivar o consumo de alimentos pouco aceitos

➤ **Materiais Necessários:** Frutas e hortaliças higienizadas, que devem ser colocadas numa caixa a ser escondida no ambiente, cadeiras, bancos, cordas, bambolês, colchonetes, e/ou outros objetos que possam ser usados na organização do espaço. Em um ambiente amplo, criar vários aminhos e obstáculos tais como túneis de cadeiras enfileiradas, bancos de alturas variadas, colchonetes, cordas

trançadas e outros condizentes com os recursos disponíveis. O educador deve modular as dificuldades de acordo com a maturidade das crianças.

➤ **Descrição da Atividade:** Levar o grupo para o ambiente previamente preparado e criar uma história com eles de uma floresta misteriosa/ desconhecida onde está escondido um tesouro; Encorajá-los a passarem por “cavernas escuras” nadarem “em rios”, passarem por “desfiladeiros” ou “na beira dos abismos” até acharem o tesouro; Sentar em roda, retirar os alimentos e convidar as crianças a identificá-los dizendo seu nome, cor, forma, sabor (se é doce, ácido ou amargo...). Ao final, degustar, com as crianças, de alguns dos alimentos que compuseram o tesouro.

### **3.5.10 Atividade 10 - Momento Nutriteca**

➤ É um momento lúdico dentro de casa, no qual os estudantes terão acesso a vídeos, livros, brinquedos, jogos, músicas e outros materiais relacionados à alimentação e nutrição. A Nutriteca é um instrumento de educação nutricional importante que vai ajudar a família a sensibilizar o jovem a comer de forma mais consciente e prazerosa.

➤ **Objetivos:** incentivar os estudantes a buscarem informação e conhecimento a respeito de alimentação e nutrição.

➤ **Descrição da Atividade:** Sugere-se que um ou mais membros da família reservem um horário na rotina da família para conversar sobre alimentação saudável usando materiais disponíveis na internet e/ou que possam ter em casa; A criança e/ou algum adulto da casa poderá criar, ler e/ou contar histórias infanto-juvenis relacionadas a alimentação; Crianças maiores podem ser incentivadas a pesquisar sobre um alimento ou um prato/comida típica e compartilhar com a família (vale receita e degustação!); Pais podem aproveitar esta oportunidade e escolher histórias lúdicas para incentivar a alimentação variada e o hábito de experimentar entre os pequenos.

➤ **Sugestões de títulos:** A Cesta da Dona Maricota; João Feijão; O Sanduiche da Maricota; Rabanete; O Guloso; A Lagarta Comilona; Camilão, o Comilão.

➤ **Músicas relacionadas ao tema:** “Sopa”, de Sandra Peres - Coleção Palavra Cantada; “Pomar”, de Paulo Tatit; “De abóbora faz melão” e “Meu Lanchinho” do Folclore Popular.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação alimentar e nutricional é vital para a adoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Se adotarmos hábitos alimentares saudáveis, incluindo o manuseio adequado dos alimentos, reduziremos nosso risco contra doenças crônicas, ao mesmo tempo, nos sentiremos com mais energia e com maior uma melhor autoestima.

Outro ponto é que a EAN não deve focar apenas no horário da refeição, mas deve haver uma imersão, ou seja, deve estar presente em todo o ambiente da criança. O conteúdo das disciplinas deve estar relacionado a esses aspectos nutricionais e ter tópicos que são dedicados a isso. Devem ser incentivadas atividades que promovam hábitos saudáveis e uma alimentação diversificada.

Trabalhar com EAN, nessa faixa etária, favorece a modificação de hábitos alimentares, por facilitar a aceitação de novos alimentos, sendo importante a implantação de programas que reforcem o tema nas escolas para promover uma melhora na qualidade da alimentação infantil.

O desafio agora, em função das mudanças pós-pandemia, é inserir a educação nutricional no contexto atual, a solução requer de tecnologia, explorar recursos inovadores para transmitir e interagir, fornecer conteúdos educacionais de qualidade em alimentação e nutrição e considerar as limitações de amplos setores da população com pouco ou nenhum acesso às redes sociais, cuja vulnerabilidade até aumentou neste período.

Ressalta-se que a escola é um ambiente de fortalecimento de ações fundamentais para pleno desenvolvimento do ser humano, por intermédio das práticas que fortalecem as relações de aprendizagem, novos conhecimentos, novas habilidades, novos valores, entre outras capacidades que surgem no decorrer das experiências, além de, na maioria das situações, a educação pode fazer a diferença, no combate à má nutrição, à obesidade e diversas doenças crônicas, e, em muitas delas, é o fator fundamental.

A mudança de comportamento alimentar para os escolares pode alcançar objetivos, como: criar atitudes positivas frente aos alimentos e à alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada; promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, entre outros.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120p. ISBN: 978-85-7282-744-7. Disponível em: <<https://docero.com.br/doc/secnx8>>. Acesso em: 18/10/2021

BIZZO, M.L.G.; LEDER, L. **Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**. Revista de Nutrição, v.18, n.5, 651-667, set./out., 2005. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000500009>>. Acesso em 18/10/2021.

BORSOI, Aline Tecchio; TEO, Carla Rosane Paz Arruda; MUSSIO, Bruna Roniza. **Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar: Uma Revisão Integrativa**. RIAEE - Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, v.11, n.3, p.1441-1460, 2016. E-ISSN: 1982-5587. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.21723/riaee.v11.n3.7413>>. Acesso em 18/10/2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília/DF. 2018. Disponível em: <[http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao\\_Alimentar\\_Nutricional/21\\_Principios\\_Praticas\\_para\\_EAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf)>Acesso em 18/10/2021.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília, DF. 1998. 436p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/ttransversais.pdf>>. Acesso em: 18/10/2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil**. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Brasília, DF. 2018. 92 p. ISBN: 978-85-334-2595-8. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno\\_atividades\\_educacao\\_infantil.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_educacao_infantil.pdf)>. Acesso em: 18/10/2021.

CAMOZZI, Aída Bruna Quilici; MONEGO, Estelamaris Tronco; MENEZES, Ida Helena Carvalho Francescantonio e SILVA, Priscila Olin. **Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?**. Cad. Saude Colet., vol.23, n.1, jan./mar. 2015. pp. 32-37. ISSN2358-291X. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X201500010006>>. Acesso em 18/10/2021.

CASTRO. H. C.; MACIEL. M. E.; MACIEL. R. A.. **Comida, cultura e identidade: conexões a partir do campo da gastronomia**. Ágora [ISSN 1982-6737]. Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p.18-27, jan./jun. 2016. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/agora/issue/view/358>>. Acesso em 18/10/2021.

DE LA CRUZ SANCHEZ, Ernesto Elías. **La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial**. Paradigma, Maracay, vol. 36, nº 1, p. 161-183, jun. 2015. Disponível em: <<http://ve.scielo.org/scielo.php?>

[script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512015000100009&lng=es&nrm=iso](#)>. Acesso em 18/10/2021.

FAO – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação. Organização Mundial de Saúde (OMS). **La importancia de la educación nutricional**. Rome: 2011. Disponível em: <<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>>. Acesso em: 18/10/2021.

HARRIS M. **Bueno para comer: Enigmas de alimentación y cultura**. 3ª ed. Madrid: Alianza Editorial; 2011. Disponível em: <(PDF) [Bueno para comer Enigmas de alimentación y cultura A la memoria de | maria olalde - Academia.edu](#)>. Acesso em 18/10/2021.

MACÍAS, Adriana Ivette; QUINTERO, María Luisa; CAMACHO, Esteban Jaime; y SÁNCHEZ, Juan Manuel. **La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud**. Revista Chilena de Nutrição, v. 36 nº 4, p. 1129-1135, dez. 2009. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400010>>. Acesso em 18/10/2021.

MARIZ, Lucy Maia de Albuquerque; SANTOS, Luiziana Magda Coelho dos; LIMA, Marcos José Andrade; MORAIS, Nadja Maria de Menezes. **Educação Alimentar e Nutricional para crianças com idade pré-escolar**. EDUCERE. XII Congresso Nacional de Educação. Grupo de Trabalho - Didática: Teorias, Metodologias e Práticas. EDUCERE. Curitiba, PR. 2015. Disponível em: <[https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/19762\\_9060.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/19762_9060.pdf)>. Acesso em: 18/10/2021.

ZANCUL, Mariana de Senzi; OLIVEIRA, José Eduardo Dutra de. **Considerações sobre ações de educação alimentar e nutricional para adolescentes**. Alimentos e Nutrição, vol. 18, nº 2, jan./mar. 2007. p. 223-227. ISSN 0103-4235. Disponível em: <<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewArticle/157>>. Acesso em 18/10/2021.

**ANEXOS**

## ANEXO 1

## Alimentos Saudáveis



## Alimentos NÃO Saudáveis

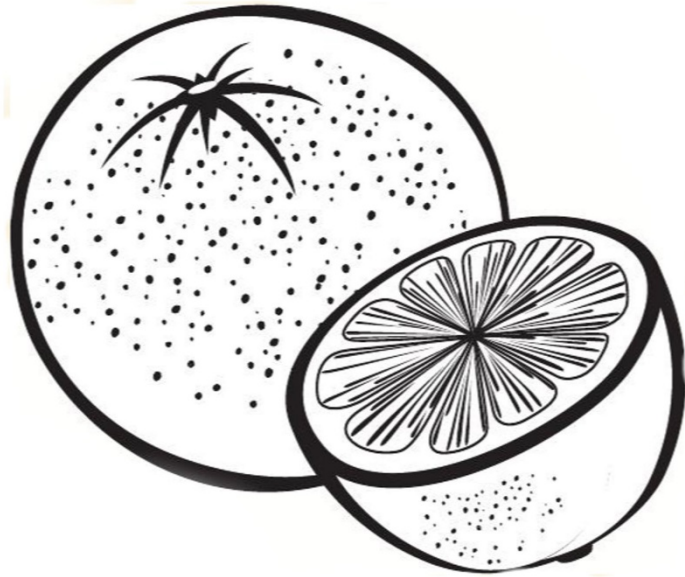




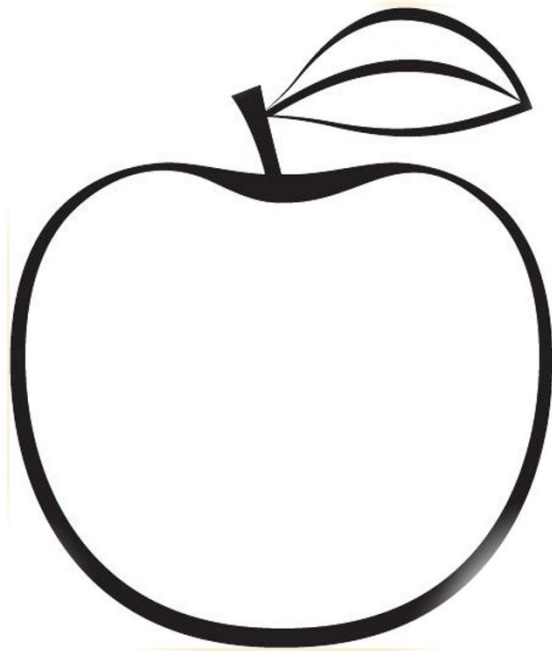
ANEXO 2

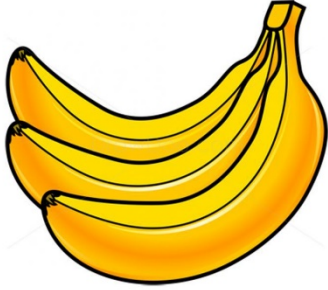


Laranja

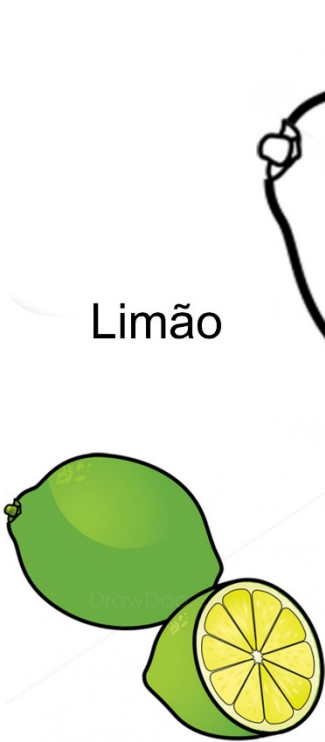
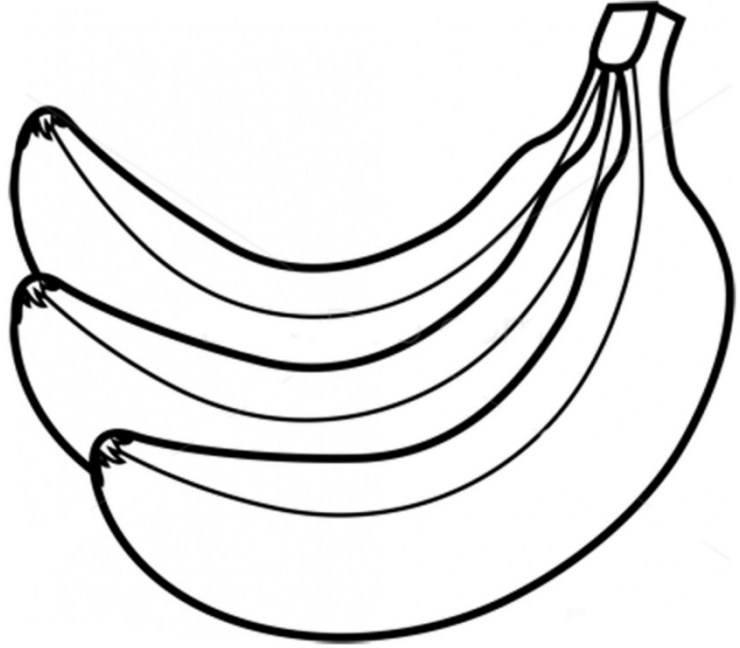


Maça

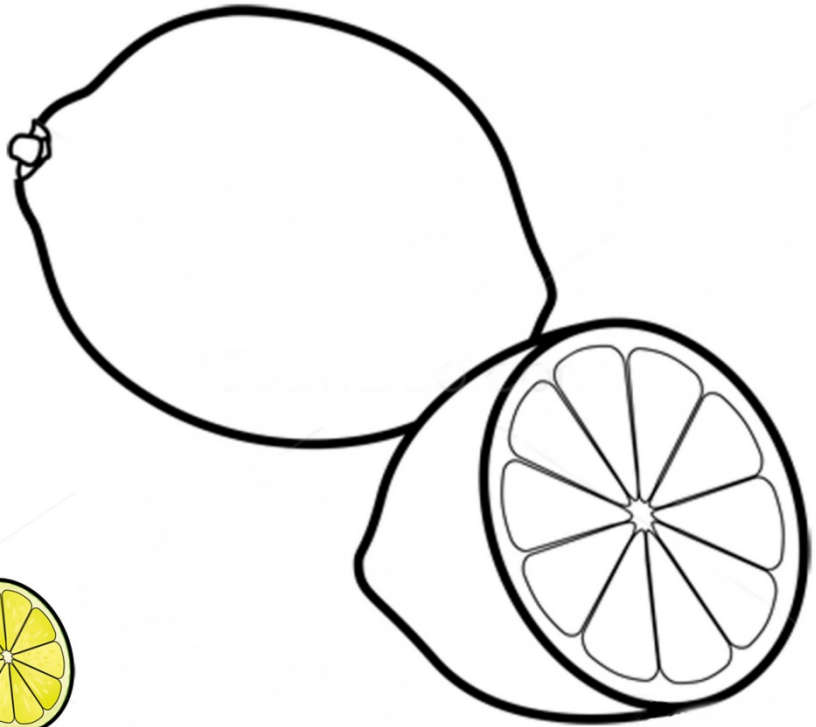




Banana



Limão



ANEXO 3



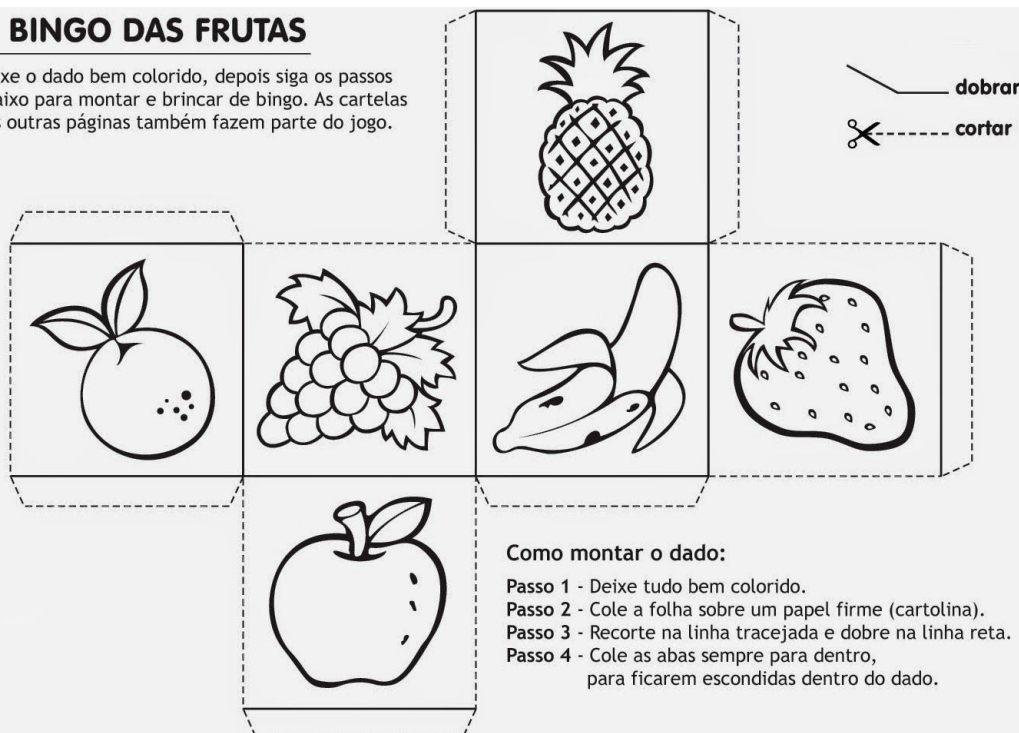
Teatro de Dedoches



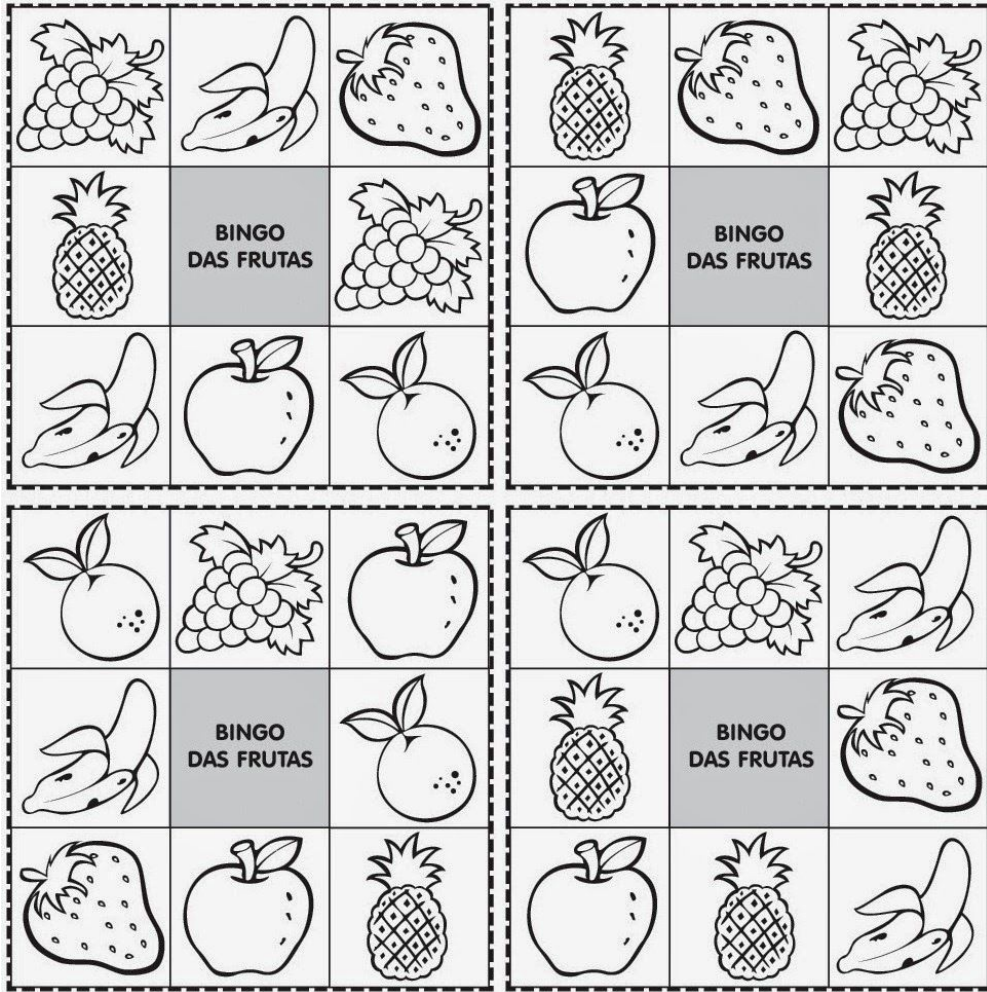
## ANEXO 4

**BINGO DAS FRUTAS**

Deixe o dado bem colorido, depois siga os passos abaixo para montar e brincar de bingo. As cartelas das outras páginas também fazem parte do jogo.

**Como montar o dado:**

- Passo 1 - Deixe tudo bem colorido.
- Passo 2 - Cole a folha sobre um papel firme (cartolina).
- Passo 3 - Recorte na linha tracejada e dobre na linha reta.
- Passo 4 - Cole as abas sempre para dentro, para ficarem escondidas dentro do dado.



ANEXO 5



# Pirâmide Alimentar

