



19 A 21 DE MAIO DE 2025 | BENTO GONÇALVES | RS

ACÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA MUNICIPAL EM SANTA MARIA - RS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

L. Toniolo¹, S. S. dos Santos², C. Z. Bertin³, E. D. da Rosa⁴, V. P. Bellé⁵, G. Fuke⁶.

- 1- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 98422-1656 – e-mail: (toniolo.larissa@acad.ufsm.br)
 2- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 99163-0700 – e-mail: (sabrina.schaf@acad.ufsm.br)
 3- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 997108972 – e-mail: (camila.bertin@acad.ufsm.br)
 4- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 997011544 – e-mail: (erikadalcin93@gmail.com)
 5- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 997167697 – e-mail: (vanessa_belle@outlook.com)
 6- Curso de Nutrição – Universidade Federal de Santa Maria – CEP: 97105-900 – Santa Maria – RS – Brasil, Telefone: 55 (55) 996612626 – e-mail: (gifuke@yahoo.com.br)

RESUMO – A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um instrumento importante para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Com isso, os alunos da primeira turma do curso de nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) desenvolveram uma atividade extensionista de EAN em uma escola municipal de ensino fundamental na cidade de Santa Maria-RS. Os alunos de uma turma de quarto ano, entre 9 e 11 anos, participaram de atividades que visavam entender os hábitos alimentares, transferir conhecimento e reforçá-lo a fim de promover o conhecimento sobre alimentação equilibrada, auxiliando na formação de escolhas alimentares. A participação dos estudantes foi extremamente adequada ao longo de todas as atividades propostas, atingindo o objetivo com qualidade dentro das limitações impostas ao grupo de estudantes, sendo assim, um resultado esperado foi atingido com êxito.

ABSTRACT – Food and Nutrition Education (EAN) is an important tool for promoting healthy eating habits. Therefore, students from the first class of the nutrition course at the Federal University of Santa Maria (UFSM) developed an EAN extension activity at a municipal elementary school in the city of Santa Maria-RS. Students from a fourth-grade class, aged between 9 and 11, participated in activities that aimed to understand eating habits, transfer knowledge and reinforce it in order to promote knowledge about balanced eating, helping in the formation of food choices. Student participation was extremely adequate throughout all the proposed activities, achieving the objective with quality within the limitations imposed on the group of students, thus, an expected result was successfully achieved.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Crianças; Hábitos.

KEYWORDS: Food; Kids; Habits.

1. INTRODUÇÃO



19 A 21 DE MAIO DE 2025 | BENTO GONÇALVES | RS

Em 2010, foi aprovada a Emenda Constitucional nº 64 da Constituição Brasileira de 1988, o que trouxe a alimentação como um direito de todos os brasileiros. Com isso, políticas públicas de alimentação e nutrição se tornaram uma demanda em nosso país, a fim de que a garantia de um direito constitucional atingisse a população da melhor maneira possível.

Consoante Ramos (2013), a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é considerada um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo uma estratégia dentro das políticas públicas de alimentação e nutrição no território brasileiro. Em complemento a isso, o Guia Alimentar para a População Brasileira traz em seus princípios que as recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo; ao pensar nessa afirmação, voltada às atividades de EAN, estas precisam estar de acordo com o desenvolvimento cognitivo e com questões sociais, salutar e monetárias do público a ser atingido pelas ações planejadas.

Com isso, pensando no desenvolvimento das políticas públicas de alimentação e nutrição e na formação de futuros nutricionistas que compreendam a importância das atividades de EAN e de suas aplicações com as diferentes populações, a primeira turma do curso de nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) desenvolveu atividades de Educação Alimentar e Nutricional em uma escola municipal de ensino fundamental em Santa Maria-RS nas turmas de 4º ano, compostas por crianças de 9 a 11 anos. O objetivo do projeto foi de promover o conhecimento sobre alimentação equilibrada por meio de atividades dinâmicas e interativas, contribuindo para a formação de escolhas alimentares mais conscientes.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho traz a vivência de estudantes de nutrição da UFSM com ações de EAN em uma escola municipal de Santa Maria-RS. O projeto foi desenvolvido em uma Disciplina Complementar de Graduação nominada “Educação Nutricional no Ambiente Escolar”, possuindo um preparo em aulas teóricas e o desenvolvimento das práticas na escola ao fim da disciplina.

O projeto ocorreu no mês de julho de 2024 e consistiu em 4 horas de atividades, divididas em dois encontros presenciais na escola. Antes de iniciar com as intervenções, os estudantes visitaram a instituição para compreender a realidade das crianças e alinhar os objetivos da atividade com a direção e professores da escola. O planejamento foi organizado consoante a tabela 1.

TABELA 1 - Planejamento das Atividades de Educação Alimentar e Nutricional.

1º ENCONTRO



19 A 21 DE MAIO DE 2025 | BENTO GONÇALVES | RS

	Atividade	Objetivo
1º momento	Atividade do Carrinho de Compras: cada criança recebe um carrinho de compras e desenha dentro dele itens que são comprados nos mercados com suas famílias.	Identificar hábitos alimentares das crianças.
2º momento	Conversa sobre Alimentos: uma explicação lúdica e divertida sobre nutrientes e suas funções.	Introduzir algumas informações sobre alimentos para as crianças para o desenvolvimento das atividades seguintes.
3º momento	Conversa sobre os Carrinhos de Compras: retomada dos itens do carrinho de compra com explicações trazidas para as crianças.	Permitir que as crianças relacionem os alimentos do carrinho com os nutrientes, por meio da ideia de alimentos bons para o consumo diário.
4º momento	Preencha a Lacuna: dividindo a turma em grupos, cada grupo deveria preencher as lacunas que falam sobre os nutrientes aprendidos.	Finalizar o encontro retomando as ideias trabalhadas no dia e fixando os conceitos apresentados.
2º ENCONTRO		
	Atividade	Objetivo
1º momento	Caça aos Nutrientes: nos mesmos grupos divididos para o “Preencha a Lacuna”, os alunos deveriam fazer uma caça ao tesouro, buscando as figuras que representam os nutrientes vistos anteriormente pelo pátio. Os	Fazer com que as crianças movimentem o corpo e melhorem o trabalho em equipe.



19 A 21 DE MAIO DE 2025 | BENTO GONÇALVES | RS

	ítems procurados foram: brócolis, cenoura, sol, peixe, bergamota e leite.	
2º momento	Conversa Sobre os Alimentos Encontrados: conversar com as crianças mostrando os alimentos figurativos e questionando e explicando sobre seus benefícios para a saúde.	Retomar o conteúdo levado às crianças no primeiro encontro.
3º momento	Provar os Alimentos: os alunos foram convidados a provar os alimentos encontrados em sua caça ao tesouro.	Introdução alimentar as crianças de maneira lúdica.
4º momento	Entrega de Medalhas: foram entregues medalhas a todas as crianças pela participação nas atividades propostas.	Encerrar as atividades de maneira positiva, valorizando a participação das crianças.

Após o planejamento das atividades, o material foi todo produzido pelos alunos utilizando materiais como EVA, isopor, tesouras, cola quente, entre outros, deixando tudo pronto de forma prévia as atividades; a única atividade produzida no dia foi a de provar os alimentos (cenoura crua, brócolis no vapor, patê de atum, bergamota e leite), a fim de manter tudo fresco para as crianças. O planejamento e produção do material foram acompanhados pela professora responsável pelo projeto assim como todas as atividades foram supervisionadas pela professora responsável e pela professora da escola participante.

FIGURA 1 - Material Produzido para as Atividades de Educação Alimentar e Nutricional





4. CONCLUSÕES

Os resultados de forma geral foram positivos visto que as crianças apresentaram compreensão, participação e interesse nas atividades, complementando com comentários e histórias envolvendo os breves aprendizados. Contudo, consoante Prado (2016), essas atividades são o início do aprendizado sobre alimentação e nutrição dessas crianças e, deve-se pensar em ações efetivas e duradouras aplicadas de maneira contínua e permanente ao longo do desenvolvimento desse grupo.

Por isso, acredita-se que, se existisse a possibilidade de mais tempo em contato com o grupo de estudante, temáticas diferentes e atividades distintas poderiam ser desenvolvidas. Ações com pequenas durações, como do presente estudo, já surtem efeitos positivos na alimentação dos escolares (Prado et al, 2016). Pensando nisso, as atividades de EAN foram desenvolvidas com qualidade, atraindo as crianças e ensinando-as sobre fatores básicos e essenciais da alimentação dentro do tempo curto oferecido ao grupo de estudantes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Constituição Federal, de 5 de dezembro de 1988. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 05 out. 1988. Artigo 6º.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

PRADO, B. G., FORTES, E. N. S., LOPES, M. A. L., GUIMARÃES, L. V. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra**, v. 11, n. 2, p. 369-82, 2016.