

## IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS FASES INICIAIS DE EDUCAÇÃO BÁSICA INFANTIL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Kelli Margarete Santore Signor<sup>1</sup>  
 Marciele Jacinta Dal Bosco<sup>2</sup>  
 Tiffany Leal Colomé<sup>3</sup>

**INTRODUÇÃO:** Quando nos referimos à Educação Alimentar e Nutricional estamos falando de uma estratégia que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis para os escolares e suas famílias, bem como para toda a sociedade. A prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) deve usar métodos e recursos educacionais problematizadores e ativos para facilitar o diálogo com indivíduos e grupos populacionais, constituindo-se, assim, em um fator importante para o estabelecimento precoce de comportamentos alimentares saudáveis que são sustentados mais tarde na vida (LASKA *et al.*, 2012; SANTOS *et al.*, 2020). Portanto, a Educação Alimentar e Nutricional, quando integrada ao currículo escolar, visa atingir o crescimento e o desenvolvimento humano por meio do estudo de dietas alimentares adequadas e saudáveis de acordo com as políticas públicas de alimentação e nutrição, além de contribuir para a proteção e promoção da saúde, (PICCOLI; CORRÊA, 2019). As ações educativas sobre a prática de uma alimentação saudável geram aumento de conhecimento de forma permanente, promovem o autocuidado e a autonomia para escolhas alimentares mais corretas, sendo a escola um ambiente favorável para tais ações em grupos de crianças e adolescentes. Na educação formal, o ambiente escolar constitui-se como local adequado e propício para a implementação da EAN, pois é nele que as práticas pedagógicas necessárias para o processo de aprendizagem e melhoria da qualidade de vida acontecem (SILVA, *et al.*, 2021). Ao longo da história, a educação tem desempenhado um papel importante na promoção de questões relacionadas à Educação Alimentar e Nutricional, nas décadas passadas, houve um foco das políticas públicas no ensino de EAN, mas essas práticas foram extintas nas décadas seguintes devido à crença de que a população já estava educada nesse aspecto (ROBALLO, *et al.*, 2022). Mas, tendo em vista a continuidade de condições inadequadas de saúde dos brasileiros é visível que tal processo ainda não se efetivou, tornando-se importante inserir as políticas educacionais de EAN nas diversas instituições de ensino. **OBJETIVO:** Incluir a temática de educação alimentar e nutricional nos primeiros anos da educação básica infantil. **METODOLOGIA:** O tema foi escolhido, devido ao estágio em nutrição escolar obrigatório, estar sendo desenvolvido em uma Escola da rede privada de ensino, em um município brasileiro do oeste do estado de Santa Catarina, durante este período foram feitas diversas atividades relacionadas ao assunto, com alguns alunos daquela escola, o total de alunos foram de aproximadamente 46. Foram realizadas oficinas de educação alimentar, nas quais os estudantes eram introduzidos a conceitos de alimentação saudável, e sobre a importância de uma dieta equilibrada, também foram utilizados recursos visuais, jogos interativos e exemplos práticos, para envolver os alunos e tornar o aprendizado mais dinâmico e divertido. Além disso, foram promovidas ações de incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes, como a organização de degustações de alimentos saudáveis na escola. Ao longo do estágio, podemos perceber a importância da educação alimentar e nutricional na formação dos alunos. **DISCUSSÃO DOS DADOS DE CAMPO:** Através das atividades desenvolvidas, foram observadas mudanças positivas nos hábitos alimentares dos estudantes, bem como uma maior consciência sobre a importância de uma alimentação equilibrada para o seu desenvolvimento e bem-estar. A infância e a adolescência são fases importantes para a

<sup>1</sup> Estudante de Nutrição, UCEFF. E-mail: kellisantore@hotmail.com.

<sup>2</sup> Nutricionista, especialista, professora e UCEFF. E-mail: marcieledalbosco@uceff.edu.br.

<sup>3</sup> Docente do curso de Enfermagem da UCEFF. E-mail: enfermagem@uceff.edu.br.

formação de hábitos alimentares, a educação alimentar nas escolas, desempenha um papel fundamental na formação dos estudantes e na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Este tipo de atividades também pode promover mudanças comportamentais e sociais significativas, pois ensina habilidades e valores que podem influenciar positivamente toda uma comunidade. Pudemos perceber ao longo do estágio, algumas principais razões pelas quais a educação alimentar é importante no ambiente escolar. Sendo elas, a adoção de hábitos saudáveis, a educação alimentar nas escolas oferece aos alunos informações e conhecimentos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável, isso ajuda a desenvolver hábitos alimentares positivos desde a infância, promovendo escolhas alimentares mais saudáveis ao longo da vida. Outra razão é a prevenção de doenças, uma alimentação inadequada está associada a diversos problemas de saúde, como obesidade, diabetes, doenças cardíacas e deficiências nutricionais. O desenvolvimento cognitivo e desempenho acadêmico, é outra razão, uma alimentação saudável é essencial para o desenvolvimento cognitivo e o bom desempenho acadêmico dos estudantes, ao fornecer uma nutrição adequada, os alunos têm mais energia, concentração e capacidade de aprendizado, o que impacta positivamente seu desempenho escolar. Além disso, a educação alimentar também impacta positivamente o ambiente escolar como um todo, promovendo uma cultura de saúde e bem-estar que beneficia toda a comunidade educativa. Essa experiência de estágio em ambiente escolar, reforçou a importância do nutricionista como agente de promoção da saúde, atuando de forma preventiva e educativa. Através do trabalho em equipe e da interação com alunos, podemos contribuir para a criação de um ambiente escolar saudável, que valoriza a alimentação equilibrada e promove o bem-estar dos estudantes. A EAN não se limita a indivíduos, mas também tem um impacto significativo na saúde coletiva, ao promover uma alimentação saudável desde a infância, contribuindo para a formação de gerações futuras mais saudáveis. **CONCLUSÃO:** Em resumo a EAN, não deve ser vista apenas como responsabilidade da escola, mas como uma responsabilidade compartilhada entre a escola, a família e a comunidade, envolver a comunidade local, profissionais de saúde e nutricionistas, é essencial para fortalecer as ações de educação alimentar. Criando um ambiente de apoio e incentivo, garantindo que a educação alimentar se estenda além das paredes da escola, pois é através dela, que os indivíduos são capacitados a tomar decisões informadas sobre sua alimentação e a se tornarem agentes ativos de sua própria saúde. Investir em programas e políticas de EAN é investir em um futuro mais saudável, sustentável e equitativo, especialmente, nos primeiros anos de vida, a educação alimentar é importante para estabelecer bases sólidas de alimentação saudável ao longo da vida.

**DESCRITORES:** Alimentação Infantil. Educação Alimentar e Nutricional. Promoção da Saúde. Comportamento Alimentar.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 9.394/96.** Institui a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, 1996. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm). Acesso em: 23/06/2023.

LASKA, M. N. et al. **Longitudinal associations between key dietary behaviors and weight gain over time:** transitions through the adolescent years. *Obesity*, v. 20, n. 1, p. 118–125, 2012.

PICCOLI, L.; CORRÊA, E. N. **O ensino da educação nutricional em escolas municipais rurais de um município do oeste de Santa Catarina.** *Journal of Chemical Information and Modeling*, v.53, n. 9, p. 1689–1699, 2019.

ROBALLO, Paola S., *et al.* Implementação de estratégias de educação alimentar e nutricional em ambiente. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 3, n. 14, p. 1-2, 2022.

SILVA, D. F. e S., *et al.* Educação alimentar e nutricional na infância: Aplicação de estratégias com incentivo a alimentação saudável. **Revista Conexão Universidade Estadual de Ponta Grossa**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021.