ISSN: 2358-8829

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA ESCOLA: EXPERIÊNCIAS PEDAGÓGICAS EM UMA ELETIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Atália Talita da Silva[1]
Ana Amércia Lopes Araujo[2]
Cynthia Ferreira do Vale[3]

INTRODUÇÃO

O que comemos diz muito sobre como vivemos. Nos últimos anos, o Brasil tem visto crescer o consumo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos recheados e macarrão instantâneo, principalmente entre crianças e adolescentes. Esses produtos são baratos, fáceis de encontrar e muito presentes na propaganda, e acabam ocupando o lugar da comida feita em casa. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda o caminho contrário: dar preferência a alimentos in natura ou minimamente processados e fazer das refeições momentos de convivência (BRASIL, 2014). Mas saber disso não basta. Hábitos alimentares se formam no dia a dia, em casa, na rua e também na escola.

A escola tem um papel importante nessa formação. É lá que muitos estudantes fazem refeições todos os dias, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar, que tem a educação alimentar e nutricional como uma de suas diretrizes (BRASIL, 2009). Desde 2018, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional também inclui a educação alimentar e nutricional entre os temas transversais do currículo (BRASIL, 2018a). Em uma escola de tempo integral, esse papel fica ainda maior. O estudante passa o dia inteiro na escola, toma café, almoça e lancha ali. A alimentação deixa de ser só um intervalo entre as aulas e passa a fazer parte da experiência educativa.

[1] Graduada em Licenciatura em História pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Professora da E.T.I. Senador Archer, Codó (MA). E-mail: talypokt@hotmail.com.
[2] Especialista em Ensino de Ciências pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Professora da E.T.I. Senador Archer, Codó (MA). E-mail: anaamercia@gmail.com.
[3] Graduada em Letras Português/Inglês e Literaturas e em Pedagogia. Especialista em Gestão e Supervisão Escolar. Mestranda PPGEEB/UFMA. Gestora Administrativa da E.T.I. Senador Archer, Codó (MA). E-mail: cynthia.vale@discente.ufma.br.

ISSN: 2358-8829

Foi pensando nisso que propusemos uma eletiva sobre alimentação saudável na Escola de Tempo Integral (E.T.I.) Senador Archer, escola pública de Codó, no Maranhão. As eletivas são componentes da parte flexível do currículo do tempo integral, escolhidas pelos próprios estudantes, e permitem trabalhar temas da vida real de forma mais livre e aprofundada. A nossa eletiva reuniu alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental e aconteceu ao longo de todo o ano letivo.

Este trabalho é um relato dessa experiência. A pergunta que nos guiou foi: como uma eletiva, com metodologias participativas, pode ajudar os estudantes a pensar de forma mais crítica sobre o que comem? O objetivo geral foi promover a conscientização dos estudantes sobre a importância de uma alimentação equilibrada, incentivando escolhas mais saudáveis no cotidiano. Como objetivos específicos, buscamos ampliar o conhecimento dos alunos sobre nutrientes, qualidade dos alimentos e a relação entre alimentação e bem-estar; desenvolver a leitura crítica de rótulos e a compreensão dos efeitos dos ultraprocessados na saúde; e valorizar o protagonismo dos estudantes por meio da produção de um livro de receitas saudáveis e de uma culminância aberta à escola.

Acreditamos que relatar essa experiência se justifica por três motivos. Primeiro, porque mostra uma forma possível de colocar em prática o que a lei e o Guia Alimentar já propõem. Segundo, porque a experiência foi construída por professoras da escola, a partir do chão da sala de aula, e pode ajudar outros docentes que queiram trabalhar o tema. Terceiro, porque reforça que a escola de tempo integral tem uma oportunidade única de unir o que se ensina na sala com o que se vive no refeitório.

O trabalho é qualitativo e descritivo, na forma de relato de experiência. Dialogamos com o Guia Alimentar (BRASIL, 2014), com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2012), com Boog (1997) e com Paulo Freire (1996), para quem ensinar exige respeitar os saberes dos educandos e partir da realidade deles. Como resultados, destacamos o maior envolvimento dos estudantes com o tema, a ampliação do conhecimento sobre os alimentos e a construção de uma consciência mais crítica sobre hábitos alimentares, que ganhou forma no livro de receitas e na culminância em formato de mini restaurante.

METODOLOGIA

ISSN: 2358-8829

Este trabalho é um relato de experiência, de abordagem qualitativa e natureza descritiva. Entendemos o relato de experiência como uma forma de produção de conhecimento que parte de uma vivência real, organiza o que aconteceu e reflete sobre isso à luz da teoria (DALTRO; FARIA, 2019; MUSSI; FLORES; ALMEIDA, 2021). Não buscamos medir resultados com números, mas compreender o que a experiência produziu nos estudantes e no cotidiano da escola.

A experiência aconteceu na E.T.I. Senador Archer, escola pública municipal de Codó (MA) que funciona em regime de tempo integral. Os participantes foram os estudantes do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental que escolheram a eletiva sobre alimentação saudável. A eletiva foi conduzida pelas professoras autoras deste texto, com acompanhamento da gestão escolar, e se estendeu por todo o ano letivo, em encontros previstos no horário da escola.

O trabalho foi organizado em etapas, que se complementaram ao longo do ano:

a) Sondagem e diálogo inicial: começamos ouvindo os estudantes sobre o que comiam em casa, na escola e na rua, quais alimentos mais gostavam e o que entendiam por "comer bem". Essas conversas serviram de ponto de partida para o planejamento.

b) Pesquisas e estudo dos alimentos: os alunos pesquisaram sobre nutrientes, grupos de alimentos e a diferença entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados, usando como base a classificação apresentada no Guia Alimentar (BRASIL, 2014; MONTEIRO et al., 2018).

c) Dinâmicas educativas: usamos jogos, desafios em grupo e atividades práticas para tornar os conteúdos mais próximos e divertidos.

d) Análise de rótulos: os estudantes analisaram embalagens de produtos comuns no dia a dia e aprenderam a ler a lista de ingredientes e a tabela nutricional, observando a quantidade de açúcar, sódio e gordura, além da rotulagem nutricional frontal (BRASIL, 2020).

e) Discussões sobre ultraprocessados e saúde: a partir do que foi encontrado nos rótulos, conversamos sobre os impactos do consumo frequente desses produtos na saúde e sobre o papel da propaganda nas nossas escolhas.

f) Produção do livro de receitas: ao longo do ano, os alunos pesquisaram, adaptaram e prepararam receitas saudáveis, que foram reunidas em um livro produzido pela turma.

g) Culminância: no final do ano letivo, os estudantes apresentaram as receitas e organizaram, na sala de aula, um espaço semelhante a um mini restaurante, com exposição e degustação dos alimentos preparados.

Os registros da experiência foram feitos por meio do planejamento das aulas, de anotações das professoras sobre as atividades e as falas dos estudantes, das produções da turma, como as pesquisas e o próprio livro de receitas, e da observação durante a culminância. Para a análise, lemos esse material buscando o que se repetia e o que mudava ao longo do ano, e organizamos os achados em categorias, que apresentamos na seção de resultados.

Quanto aos aspectos éticos, trata-se de um relato de prática pedagógica, sem identificação dos estudantes, situação em que a Resolução CNS nº 510/2016 dispensa o registro no sistema CEP/Conep (BRASIL, 2016). Não utilizamos imagens dos alunos neste trabalho.

REFERENCIAL TEÓRICO

A educação alimentar e nutricional não é uma ideia nova, mas mudou bastante ao longo do tempo. Boog (1997) mostra que, por muito tempo, ela foi vista apenas como transmissão de regras sobre o que se deve ou não comer, quase sempre de forma prescritiva e sem levar em conta a realidade das famílias. Para a autora, esse modelo tem pouco efeito, porque comer não é só uma questão de informação. Envolve cultura, afeto, condições econômicas e prazer. Por isso, ela defende uma educação nutricional que dialogue com a vida das pessoas.

Esse olhar aparece com força no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012). O documento define a educação alimentar e nutricional como um campo de conhecimento e de prática contínua, que deve promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Entre os seus princípios estão a valorização da cultura alimentar local, a promoção do autocuidado e da autonomia, a educação como processo permanente e o uso de abordagens problematizadoras e ativas. O Marco também reconhece a escola como um dos espaços mais importantes para essas ações.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) traz a base de conteúdo que usamos na eletiva. Ele organiza os alimentos de acordo com o grau de

processamento e propõe uma regra simples: fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação e evitar os ultraprocessados. Essa classificação, conhecida como NOVA, foi desenvolvida por pesquisadores brasileiros e mostra que os ultraprocessados são formulações industriais com muitos aditivos, ricas em açúcar, sal e gordura, cujo consumo está ligado ao aumento da obesidade e de doenças crônicas (MONTEIRO et al., 2018). O Guia também lembra que comer é um ato social, e que cozinhar e comer junto são formas de cuidar da saúde e de manter viva a cultura alimentar.

No campo da legislação, o Programa Nacional de Alimentação Escolar inclui a educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem (BRASIL, 2009), e a Lei nº 13.666/2018 tornou o tema transversal no currículo da educação básica (BRASIL, 2018a). A Base Nacional Comum Curricular também prevê, em Ciências, o estudo da nutrição do organismo e dos hábitos alimentares, e indica a saúde como tema que atravessa as diferentes áreas (BRASIL, 2018b). Ou seja, há respaldo legal e curricular para que a escola trate a alimentação como conteúdo e como prática.

A forma de trabalhar o tema se apoia em Paulo Freire (1996). Para o autor, ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para que o estudante produza o próprio conhecimento. Isso exige respeitar os saberes que os educandos trazem e discutir com eles a razão de ser desses saberes. No caso da alimentação, significa começar pelo que os alunos comem e gostam, sem julgamento, e a partir daí construir uma leitura mais crítica. Essa perspectiva conversa com as metodologias ativas, que colocam o estudante no centro do processo e valorizam a pesquisa, a experimentação e a produção de algo concreto (BACICH; MORAN, 2018).

Por fim, a experiência acontece em uma escola de tempo integral. Moll (2012) destaca que a educação integral pede a reinvenção dos tempos e espaços educativos e a valorização de aprendizagens ligadas à vida. A Lei nº 14.640/2023, que instituiu o Programa Escola em Tempo Integral, reafirma esse compromisso (BRASIL, 2023). Nesse modelo, as eletivas são uma oportunidade de trabalhar temas como a alimentação de forma mais aberta, unindo conteúdo, convivência e protagonismo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Organizamos os resultados em quatro categorias, construídas a partir dos registros da eletiva: o diálogo como ponto de partida; o conhecimento sobre os alimentos e a leitura

de rótulos; o livro de receitas como produção autoral; e a culminância como partilha. Em seguida, apresentamos os limites e desafios que percebemos ao longo do caminho.

1. O diálogo como ponto de partida

Começar ouvindo os estudantes fez diferença. Nas primeiras conversas, eles falaram sobre o que comiam em casa, na escola e na rua, e sobre o que entendiam por "comer bem". Partir dessas falas, sem julgar o que cada um come, ajudou a criar um clima de confiança na turma e deu às professoras pistas para planejar as etapas seguintes.

Esse começo está de acordo com o que Freire (1996) defende ao falar do respeito aos saberes dos educandos, e com a crítica de Boog (1997) à educação nutricional prescritiva. Se a eletiva tivesse começado com uma lista de alimentos proibidos, provavelmente teria afastado os alunos. Ao contrário, o diálogo inicial transformou o tema em algo que dizia respeito à vida deles.

2. Conhecimento sobre os alimentos e leitura de rótulos

Com as pesquisas e as dinâmicas, os estudantes ampliaram seus conhecimentos sobre nutrientes, sobre a qualidade dos alimentos e sobre a relação entre alimentação e bem-estar. A diferença entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados, apresentada no Guia Alimentar (BRASIL, 2014), foi um dos conteúdos que mais chamou a atenção, porque dava aos alunos um critério simples para olhar o próprio prato.

A análise de rótulos foi um dos momentos mais marcantes da eletiva. Ao ler a lista de ingredientes e a tabela nutricional de produtos comuns no dia a dia, os alunos puderam ver de perto a quantidade de açúcar, sódio e aditivos que eles contêm. A rotulagem frontal, com o símbolo da lupa (BRASIL, 2020), facilitou essa leitura. As discussões que vieram depois, sobre os impactos dos ultraprocessados na saúde, ganharam sentido porque partiam de produtos reais, do dia a dia da turma.

Para nós, a leitura de rótulos funcionou como uma forma de leitura crítica do mundo. A atividade ajudou os estudantes a olhar para a embalagem e para a propaganda com mais atenção e a perguntar o que de fato estão comendo. Isso está de acordo com o Marco de Referência (BRASIL, 2012), que defende abordagens problematizadoras e a promoção da autonomia nas escolhas alimentares.

3. O livro de receitas como produção autoral

Ao longo do ano, os alunos pesquisaram, adaptaram e prepararam receitas saudáveis. Reunidas, essas receitas deram origem a um livro produzido pela própria turma.

O livro foi importante por vários motivos. Primeiro, deu um objetivo concreto ao trabalho, e os estudantes sabiam que o que estavam aprendendo ia virar algo deles. Segundo, envolveu habilidades de diferentes áreas, como leitura, escrita, medidas e organização. Terceiro, pode levar o tema para fora da escola, já que um livro de receitas é algo fácil de compartilhar com a família. Essa produção dialoga com as metodologias ativas, que valorizam a criação de produtos reais pelos estudantes (BACICH; MORAN, 2018), e com a ideia do Guia Alimentar de que cozinhar é uma habilidade que precisa ser valorizada e transmitida (BRASIL, 2014).

4. A culminância como partilha

A culminância aconteceu no final do ano letivo. Os estudantes apresentaram as receitas do livro e transformaram a sala de aula em um espaço semelhante a um mini restaurante, com exposição e degustação dos alimentos preparados. Foram eles que organizaram o espaço, explicaram as receitas e conduziram a degustação.

Esse momento mostrou o quanto os alunos se envolveram com o tema. Ao apresentar o que produziram, eles precisaram explicar por que aquelas preparações eram saudáveis, o que exigiu retomar o que aprenderam durante o ano. A degustação também ajudou a quebrar a ideia de que comida saudável não tem sabor. Além disso, o mini restaurante trouxe o lado social da alimentação, que o Guia Alimentar destaca ao falar do comer junto e da comensalidade (BRASIL, 2014). Em uma escola de tempo integral, onde as refeições já fazem parte da rotina, essa experiência reforçou que alimentação também é convivência e cuidado.

5. Limites e desafios

A experiência também teve limites. O primeiro é que os hábitos alimentares não dependem só da escola. Mesmo quando os estudantes entendem o que é mais saudável, as escolhas em casa dependem das condições das famílias, do preço dos alimentos e do que está disponível no bairro. Por isso, a eletiva pode ampliar a consciência, mas não garante sozinha a mudança de hábitos.

O segundo limite é metodológico. Como se trata de um relato de experiência, não fizemos uma medição sistemática dos hábitos alimentares antes e depois da eletiva. Os resultados que apresentamos partem dos registros das professoras, das produções dos estudantes e da observação, e por isso devem ser lidos como percepções sobre o processo. Por fim, o envolvimento maior das famílias e a articulação com o cardápio servido na escola são caminhos que ainda podem ser fortalecidos em edições futuras da eletiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho relatou a experiência de uma eletiva sobre alimentação saudável com estudantes do 6º ao 9º ano da E.T.I. Senador Archer, em Codó (MA). O objetivo foi promover a conscientização dos alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e incentivar escolhas mais saudáveis no cotidiano.

A experiência mostrou que trabalhar a alimentação na escola funciona melhor quando se parte da realidade dos estudantes e se usa metodologias participativas. O diálogo inicial, as pesquisas, as dinâmicas, a análise de rótulos e as discussões sobre ultraprocessados ampliaram o conhecimento da turma sobre nutrientes, qualidade dos alimentos e bem-estar. O livro de receitas e a culminância em forma de mini restaurante deram aos estudantes o lugar de autores e anfitriões, o que aumentou o envolvimento deles com o tema e contribuiu para uma consciência mais crítica sobre os hábitos alimentares.

Também ficou claro que a escola de tempo integral tem um potencial especial para a educação alimentar, porque une o que se aprende na sala com o que se vive no refeitório. Aproveitar esse potencial passa por planejar ações que conversem com o cardápio da escola, com as famílias e com a cultura alimentar da região.

Reconhecemos os limites de um relato de experiência em uma única turma. Para próximas pesquisas, sugerimos acompanhar os hábitos alimentares dos estudantes ao longo do tempo, ouvir as famílias sobre os efeitos da eletiva em casa e investigar como a articulação entre eletivas e alimentação escolar pode ser fortalecida. Esperamos que este relato inspire outros professores a levar o tema para a sala de aula, lembrando que ensinar a comer bem é também ensinar a ler o mundo.

Palavras-chave: Educação alimentar; Promoção da saúde; Alimentação saudável; Ensino Fundamental; Práticas educativas.

REFERÊNCIAS

BACICH, Lilian; MORAN, José (org.). **Metodologias ativas para uma educação inovadora**: uma abordagem teórico-prática. Porto Alegre: Penso, 2018.

BOOG, Maria Cristina Faber. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, jan./jun. 1997.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução de Diretoria Colegiada – RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020**. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 out. 2020.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio 2016.

BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 jun. 2009.

BRASIL. **Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018**. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 maio 2018a.

BRASIL. **Lei nº 14.640, de 31 de julho de 2023**. Institui o Programa Escola em Tempo Integral. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018b.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS, 2012.

DALTRO, Marcus Roberto; FARIA, Anna Amélia de. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

MOLL, Jaqueline (org.). **Caminhos da educação integral no Brasil**: direito a outros tempos e espaços educativos. Porto Alegre: Penso, 2012.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2018.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

ISSN: 2358-8829