ISSN: 2358-8829

EDUCAÇÃO ALIMENTAR, SAÚDE E BEM-ESTAR: estratégias para o desenvolvimento de hábitos saudáveis de alimentação na infância.

Madaí Fróes da Silva [1]
Milena Silva Rodrigues [2]
Daniele de Cássia Moraes Naziazeno [3]
Waldimylla Luzo Pedrosa [4]
Mykaelen Regina Ferreira Leite [5]
Edilene Pereira Reis [6]

INTRODUÇÃO

A infância constitui uma etapa importante para a formação de hábitos alimentares, uma vez que preferências, costumes e comportamentos são construídos a partir das experiências vivenciadas nos diferentes espaços de convivência. Família, escola e contexto social participam desse processo, tornando a relação com os alimentos resultado de múltiplas influências que ultrapassam a simples necessidade de ingestão de nutrientes.

Nesse sentido, promover uma alimentação adequada requer considerar não apenas o valor nutricional dos alimentos, mas também as dimensões sociais e culturais que envolvem as escolhas cotidianas. O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta que alimentos in natura ou minimamente processados sejam priorizados e recomenda evitar produtos ultraprocessados, reconhecendo o ato de comer como parte de um sistema mais amplo de relações e práticas sociais (BRASIL, 2014).

A escola, enquanto espaço de formação, apresenta possibilidades para abordar essas questões de maneira articulada ao processo educativo. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) pode favorecer situações nas quais os estudantes ampliem saberes, expressem suas percepções e reflitam sobre comportamentos presentes no cotidiano. Para o público infantil, propostas que associem diálogo, interação e experimentação podem contribuir para tornar essa abordagem mais próxima das experiências concretas.

[1] Graduando do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, madaifroes2@gmail.com ;
[2] Graduando pelo Curso de Pedagogia da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, milensilvajk54@gmail.com ;
[3] Graduando do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, danielenaziazeno9@gmail.com
[4] Graduando do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, miihluzo7@gmail.com ;
[5] Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, mykaelenleite64@gmail.com ;
[6] Edilene Reis Pereira (orientadora): Mestra em História – Universidade Estadual do Maranhão – UEMA, profa_edilenereys@hotmail.com .

ISSN: 2358-8829

A relevância deste estudo reside, portanto, na necessidade de desenvolver práticas pedagógicas que tratem a alimentação de maneira significativa desde os primeiros anos escolares. Considerando que os hábitos não são constituídos exclusivamente pelo acesso à informação, torna-se pertinente compreender como diferentes procedimentos educativos podem favorecer a aproximação das crianças com questões relacionadas à saúde e ao bem-estar.

Diante disso, o estudo teve como objetivo analisar uma intervenção educativa sobre alimentação saudável desenvolvida com estudantes do 2º ano do Ensino Fundamental, considerando as manifestações, percepções e interações observadas durante sua realização, bem como as contribuições das estratégias empregadas no desenvolvimento da proposta.

METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa e descritiva, desenvolvida a partir de uma intervenção pedagógica voltada à Educação Alimentar e Nutricional. Participaram estudantes do 2º ano do Ensino Fundamental de uma escola da rede municipal de Pinheiro, Maranhão. A experiência teve origem na disciplina Prática Curricular na Dimensão Político Social, do curso de Pedagogia da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), Campus Pinheiro.

A proposta ocorreu em três encontros organizados sequencialmente. No primeiro momento, realizou-se um diálogo sobre hábitos alimentares, com a colaboração de um profissional da área de Nutrição, seguido de um jogo com cartões ilustrativos. Posteriormente, foram utilizados quebra-cabeças relacionados ao tema e uma dinâmica sensorial com frutas, envolvendo a exploração de características como aroma, sabor e textura. Ao término das ações, uma roda de conversa possibilitou retomar os conteúdos abordados e ouvir as percepções dos participantes.

Durante o processo, foram observados os saberes prévios manifestados pela turma, o interesse, as interações e as diferentes formas de envolvimento diante das propostas. Também foram considerados episódios de resistência, dispersão e desinteresse. Os registros construídos ao longo dos encontros foram examinados de maneira descritiva e interpretativa, relacionando as manifestações identificadas aos objetivos estabelecidos.

Por se tratar de uma experiência pontual, realizada em três encontros e sem acompanhamento posterior, a análise concentrou-se no período de desenvolvimento da proposta. Dessa forma, os dados permitem compreender as respostas apresentadas durante as ações, mas não possibilitam estabelecer conclusões acerca de mudanças permanentes nos hábitos dos participantes.

ISSN: 2358-8829

REFERENCIAL TEÓRICO

A compreensão da alimentação na infância envolve fatores que ultrapassam as necessidades biológicas. As práticas alimentares são construídas nas relações estabelecidas com a família, com a comunidade e com outros espaços de socialização, sendo influenciadas por costumes, preferências e possibilidades de acesso. Por esse motivo, promover escolhas adequadas exige considerar a diversidade de experiências que participa da formação dos hábitos.

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta uma concepção abrangente ao reconhecer que a alimentação envolve dimensões biológicas, sociais e culturais. Entre suas recomendações, destaca-se a preferência por alimentos in natura ou minimamente processados e a orientação para evitar ultraprocessados (BRASIL, 2014). Essa perspectiva permite compreender que a promoção da saúde não deve se restringir à classificação dos alimentos segundo sua composição nutricional, mas considerar os contextos nos quais as escolhas são realizadas.

No ambiente educacional, essa compreensão fundamenta a Educação Alimentar e Nutricional como uma possibilidade de articulação entre saúde e formação. A própria legislação brasileira reconhece essa função: a Lei nº 11.947/2009 estabelece, entre as diretrizes da alimentação escolar, a inclusão da EAN no processo de ensino e aprendizagem (BRASIL, 2009). Assim, a temática pode integrar as práticas pedagógicas de modo a favorecer não somente o acesso às informações, mas também a reflexão acerca das relações estabelecidas com a comida.

Ao examinarem estudos de intervenção desenvolvidos com escolares, Ramos, Santos e Reis (2013) identificaram contribuições relacionadas principalmente à ampliação dos conhecimentos sobre alimentação e nutrição. Entretanto, as autoras evidenciam limitações quanto à demonstração de mudanças efetivas nas práticas alimentares. Essa constatação é relevante porque indica que informar constitui uma dimensão do processo educativo, mas não garante, isoladamente, a alteração dos comportamentos construídos ao longo da vida.

A Educação Alimentar e Nutricional também demanda uma abordagem capaz de reconhecer a complexidade das relações estabelecidas com os alimentos. Magalhães e Porte (2019), ao investigarem as percepções de educadores infantis sobre o tema, identificaram maior valorização dos aspectos biológicos em comparação às dimensões sociais e culturais. As autoras evidenciam, assim, a importância de ampliar essa compreensão, evitando que o trabalho educativo seja reduzido a orientações nutricionais desvinculadas da realidade dos sujeitos.

ISSN: 2358-8829

Considerar essas diferentes dimensões implica reconhecer o estudante como participante do processo educativo. Na infância, a utilização de recursos compatíveis com as formas de interação próprias dessa etapa pode favorecer a construção de situações significativas de aprendizagem. A ludicidade, nesse caso, assume função pedagógica quando vinculada a objetivos definidos, possibilitando explorar conteúdos por meio da observação, da interação e da descoberta. Ao refletir sobre a relação entre brincadeira e formação de hábitos, Benjamin (2009, p. 102) afirma que "é o jogo, e nada mais, que dá à luz todo hábito".

Essa perspectiva não significa atribuir ao recurso lúdico a capacidade de produzir, por si só, mudanças de comportamento. Sua contribuição depende da intencionalidade da proposta e da mediação realizada durante o processo. Pereira et al. (2023), ao desenvolverem ações educativas com crianças, utilizaram jogos, conversas, atividades interativas e degustação de frutas, demonstrando possibilidades de abordar conteúdos relacionados à alimentação por meio de diferentes formas de contato e participação.

Dessa maneira, trabalhar a EAN no espaço escolar pressupõe articular informação, reflexão e experiências compatíveis com a realidade infantil. O papel educativo não consiste simplesmente em indicar o que deve ou não ser consumido, mas em criar condições para que os sujeitos ampliem sua compreensão sobre as próprias escolhas e estabeleçam relações entre alimentação, saúde e cotidiano.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As observações realizadas durante os encontros permitiram identificar que os participantes já possuíam saberes acerca do tema. Frutas e outros alimentos considerados saudáveis foram reconhecidos com facilidade; ao mesmo tempo, produtos ultraprocessados também apareceram entre as preferências relatadas. Esse contraste demonstrou que conhecer determinadas recomendações não significa, necessariamente, incorporá-las às escolhas realizadas diariamente.

Nas discussões iniciais, algumas informações provocaram surpresa, sobretudo quando foram abordados produtos consumidos habitualmente. As manifestações apresentadas indicaram que parte da turma ainda não relacionava criticamente determinadas escolhas às possíveis implicações para a saúde. Esse dado permitiu conduzir os momentos seguintes a partir do que os participantes já conheciam, em vez de tratar o grupo como mero receptor de informações.

Os achados aproximam-se das considerações de Ramos, Santos e Reis (2013), especialmente quanto à ampliação dos saberes proporcionada por ações de EAN e à cautela

ISSN: 2358-8829

necessária ao avaliar mudanças comportamentais. No presente estudo, o período reduzido de desenvolvimento não permite afirmar alterações efetivas nos hábitos. O que se observou foi a criação de oportunidades para questionar escolhas, confrontar informações e construir novas compreensões durante os encontros.

A dinâmica sensorial revelou outro aspecto relevante. Algumas frutas eram prontamente identificadas, enquanto outras despertavam dúvidas ou demonstravam menor familiaridade por parte dos participantes. As diferenças percebidas indicam que as relações estabelecidas com os alimentos não são homogêneas, pois dependem das vivências e das oportunidades de contato presentes no cotidiano.

Essa constatação reforça a perspectiva discutida por Magalhães e Porte (2019), segundo a qual a Educação Alimentar e Nutricional precisa considerar elementos que ultrapassam a dimensão biológica. As manifestações observadas mostraram, na prática, como sujeitos da mesma faixa etária podem apresentar repertórios distintos, evidenciando a influência dos contextos sociais e culturais na construção das preferências.

Quanto aos procedimentos empregados, os cartões ilustrativos e os quebra-cabeças estimularam trocas entre a turma, enquanto a experimentação possibilitou explorar aroma, textura e sabor. Posteriormente, a roda de conversa favoreceu a retomada do que havia sido desenvolvido e a expressão das percepções construídas durante o percurso. A combinação desses recursos permitiu abordar o conteúdo para além da exposição oral, estabelecendo relações com situações concretas.

Apesar do interesse demonstrado em diferentes momentos, o envolvimento não ocorreu de maneira uniforme. Foram registrados episódios de dispersão, resistência e desinteresse, exigindo adaptações na condução das propostas. Esses acontecimentos demonstraram que o caráter lúdico não garante automaticamente a adesão de todos e reforçaram a importância da mediação pedagógica para orientar as ações, recuperar a atenção e atribuir sentido educativo aos recursos utilizados.

A participação do profissional de Nutrição também contribuiu para o desenvolvimento do trabalho, especialmente pela possibilidade de articular conhecimentos específicos da área às práticas pedagógicas realizadas posteriormente. Dessa forma, as informações apresentadas inicialmente puderam ser retomadas por diferentes meios, aproximando conteúdos relacionados à saúde das situações vivenciadas pela turma.

Em síntese, a experiência possibilitou ampliar saberes, provocar questionamentos e criar oportunidades de reflexão sobre as escolhas alimentares. Os resultados, entretanto, devem ser compreendidos dentro dos limites da proposta. A curta duração e a inexistência de

acompanhamento posterior impedem verificar se os conhecimentos construídos permaneceram ou se produziram alterações nas práticas cotidianas. Nesse sentido, o principal alcance observado esteve no processo educativo desenvolvido durante os encontros, e não na comprovação de mudanças permanentes de comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência analisada evidenciou possibilidades de inserção da Educação Alimentar e Nutricional nos anos iniciais do Ensino Fundamental por meio de uma abordagem que articulou informações, diálogo e contato concreto com diferentes alimentos. As manifestações dos participantes revelaram saberes já constituídos, mas também preferências e níveis distintos de familiaridade, demonstrando a complexidade que envolve a formação dos hábitos.

Os procedimentos adotados contribuíram para diversificar as formas de abordagem do conteúdo e favoreceram situações de troca, descoberta e reflexão. Ao mesmo tempo, os episódios de dispersão e resistência mostraram que a utilização de recursos interativos precisa estar acompanhada de planejamento e mediação para assumir efetivamente uma função pedagógica.

Diante dos resultados, considera-se que o objetivo do estudo foi alcançado, pois foi possível analisar as respostas apresentadas durante a proposta e compreender as contribuições dos procedimentos empregados. Contudo, as condições de realização não permitem verificar possíveis alterações duradouras nas práticas alimentares, aspecto que constitui uma limitação da experiência.

Conclui-se que a abordagem da alimentação no ambiente escolar pode contribuir para ampliar a compreensão das crianças acerca das relações entre escolhas cotidianas, saúde e bem-estar. Para aprofundar esse processo, torna-se pertinente desenvolver ações contínuas, integradas às práticas educativas e articuladas com outros espaços e sujeitos que participam da formação infantil.

Palavras-chave: alimentação saudável, nutrição infantil, saúde, bem-estar.

ISSN: 2358-8829

REFERÊNCIAS

BENJAMIN, Walter. **Reflexões sobre a criança, o brinquedo e a educação.** Tradução, apresentação e notas de Marcus Vinicius Mazzari. Posfácio de Flávio Di Giorgi. 2. ed. São Paulo: Duas Cidades; Editora 34, 2009.

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 e dá outras providências**. Brasília, DF: Presidência da República, 2009.

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

MAGALHÃES, Heloísa Helena Silva Rocha; PORTE, Luciana Helena Maia. **Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional.** Ciência & Educação (Bauru), Bauru, v. 25, n. 1, p. 131-144, 2019. DOI: 10.1590/1516-731320190010009.

PEREIRA, Beatriz Carolaine; PEREIRA, Estefânia Maria Soares; MADUNATUM, Larissa Morais; MACHADO, Jaqueline Bianque. **Atividades educativas em alimentação e nutrição para crianças**. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, Florianópolis, v. 20, n. 46, 2023. DOI: 10.5007/1807-0221.2023.e87443.

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013. DOI: 10.1590/0102-311X00170112.