



MINHA ROTINA ALIMENTAR E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DE SEQUÊNCIA DIDÁTICA PARA O 8º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Yana Raissa Costa da Silva ¹
Jamile Karoline Sousa dos Santos ²
Leônidas Amorim Costa ³
Rosigleyse Corrêa de Sousa-Felix ⁴
Nelane do Socorro Marques-Silva ⁵

RESUMO

A alimentação é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento saudável do ser humano, influenciando diretamente a saúde física, o bem-estar emocional e o desempenho nas atividades cotidianas. Na fase escolar, refletir sobre os hábitos alimentares torna-se ainda mais importante, pois é nesse período que muitas escolhas alimentares são construídas e consolidadas. O presente trabalho teve como propósito principal promover a conscientização dos alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada, incentivando-os a observar, analisar e repensar seus hábitos alimentares. A sequência didática foi realizada através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), com a turma do 8º ano do ensino fundamental, na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professora Yolanda Chaves, no município de Bragança-PA. Os métodos utilizados foram aulas teóricas sobre nutrição, entrega de fichas para os registros da alimentação dos alunos, questionários, uso de vídeos educativos e atividades interativas. Durante as atividades desenvolvidas em sala de aula, os estudantes participaram ativamente, demonstrando interesse. Além disso, foram estimulados a conhecer os diferentes grupos alimentares, identificar seus próprios padrões e compreender como fatores sociais, culturais e econômicos influenciam suas rotinas. Observou-se que os estudantes passaram a refletir sobre suas escolhas alimentares e a importância de consumir alimentos mais saudáveis no dia a dia, reconhecendo a relevância de uma alimentação equilibrada para a manutenção da saúde e para a prevenção de doenças. Através dessa experiência, conclui-se que trabalhar temas relacionados à alimentação saudável no ambiente escolar contribui para a formação de indivíduos conscientes, capazes de realizar escolhas mais saudáveis e de compartilhar esses conhecimentos em suas famílias e comunidades, tornando-se multiplicadores de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: Ensino de ciências, Alimentação saudável, Nutrição, Sequência didática.

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará - UFPA, raissayana@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Naturais da Universidade Federal do Pará - UFPA, karoline0207sousa@gmail.com;

³ Mestre em Biologia Ambiental, Universidade Federal do Pará - UFPA, Secretaria de Estado em Educação (SEDUC/PA), leonidas.costa@escola.seduc.pa.gov.br;

⁴ Professora orientadora: Doutora em Biologia Ambiental, Faculdade Ciências Biológicas UFPA, rosigleyse@ufpa.br ;

⁵ Professora orientadora: Doutora em Biologia Ambiental, Faculdade Ciências Biológicas UFPA, nelane@ufpa.br.



INTRODUÇÃO

A alimentação vai além da simples ingestão de alimentos, ela está diretamente ligada à qualidade de vida das pessoas. Como afirma Galisa, Esperança e Sá (2008), a alimentação tem grande impacto sobre o indivíduo, influenciando especialmente sua saúde, bem como sua capacidade de trabalhar, estudar e se divertir, por isso estes autores afirmam que a alimentação inclui a ingestão de substâncias para funções vitais, mas também é um elemento cultural e um meio de manter ou melhorar a saúde, ela envolve a escolha e o ato consciente de selecionar e consumir alimentos, levando em conta a qualidade nutricional para atender às necessidades do corpo, fornecendo energia, formando tecidos e regulando processos orgânicos. Neste sentido, a alimentação se relaciona com a saúde pois considera as questões nutricionais e socioculturais das práticas alimentares (Brasil, 2014).

A alimentação saudável, para além das questões nutricionais e socioculturais, abrange valores afetivos/emocionais, comportamentais e ambientais (Brasil, 2008) e também considera que as escolhas alimentares são, em sua maioria, determinadas pelo sistema de produção e de abastecimento de alimentos. Desse modo, a constituição de uma autonomia para escolhas mais saudáveis depende das pessoas e do ambiente onde vivem, já que a forma de organização social e suas leis, os valores culturais e o acesso à educação e a serviços de saúde são fatores determinante para uma saúde alimentar equilibrada (Brasil, 2014).

Para Camozzi *et al* 2015, abordar alimentação saudável no ambiente escolar é essencial para desenvolvimento integral dos estudantes, pois o tema está diretamente relacionado à promoção da saúde, à prevenção de doenças, ao bem-estar físico e emocional, e possibilita ampliação de autonomia para melhores escolhas, refletindo sobre situações do dia a dia na busca de mudanças individuais e coletivas. O estudo dos hábitos alimentares nas escolas permite que os alunos reconheçam a importância de uma alimentação equilibrada, compreendendo os nutrientes necessários para o organismo e refletindo sobre as escolhas que fazem diariamente em suas rotinas (Leite, 2016). Segundo Zancul e Oliveira (2008), é na escola que muitos alunos fazem suas refeições, realizando escolhas que revelam suas preferências e hábitos alimentares.

O ambiente escolar é apontado por vários autores como um local mais apropriado para execução de ações de educação alimentar nutricional, e que para a sua realização, essas atividades devem consistir em processos ativos, lúdicos e interativos, para que assim tenha resultados favoráveis como a autonomia e auxiliando nas mudanças de atitudes (Regert;





Regert, 2020). O guia alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014) aponta a importância de

instrumentos e estratégias de educação alimentar no apoio a pessoas, famílias e comunidades para adoção de práticas alimentares saudáveis e compreensão de fatores que determinam essas práticas, permitindo que os sujeitos desenvolvam habilidades que facilitem tomadas de decisões para transformar sua realidade e exigir o direito à alimentação adequada e saudável. Portanto, como destaca Neto, Menon e Bernardelli (2018), tratar sobre nutrição é essencial no ambiente escolar, por isso a Educação alimentar nutricional (EAN), deve estar presente de forma contínua e articulada ao currículo escolar. Dessa forma, entende-se que ensinamentos a respeito da alimentação apropriada e da nutrição seja fundamental na promoção da saúde, e que a EAN deve ocupar um lugar permanente no ambiente escolar.

Esta pesquisa foi realizada com o objetivo de possibilitar que os alunos reconheçam seus hábitos alimentares, aprendendo a relevância de uma alimentação adequada para a saúde, ao mesmo tempo em que desenvolvem a capacidade de se conhecer, de se cuidar e de reconhecer a diversidade humana nos contextos culturais e socioeconômicos que influenciam a alimentação. Nesse sentido, a atividade buscou contribuir para o desenvolvimento das competências gerais e específicas da BNCC, como conhecer e cuidar de si, compreender suas emoções e fazer escolhas conscientes, relacionando essas aprendizagens aos conhecimentos das Ciências da Natureza (Brasil, 2018). Aulas de ciências mais interativas e com conteúdo relevante, colabora para o maior envolvimento e participação do aluno, estimulando-o e orienta-os, por meio de práticas do seu cotidiano, a perceberem o quão é importante o consumo diário de alimentos mais saudáveis (De mouro Mercadante *et al.*, 2022).

A presente proposta foi realizada na Escola Professora Yolanda Chaves, através da parceria com o programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), onde foi elaborada uma sequência didática dividida em etapas, nela foram trabalhados conteúdos sobre nutrição e alimentação saudável e incluiu estratégias/instrumentos como as aulas expositivas dialogadas, fichas sobre rotina alimentar, vídeos, atividades interativas, análise individual e coletiva dos hábitos alimentares e reflexão sobre possíveis melhorias.

Durante a aplicação da proposta, os alunos conseguiram compreender a importância de uma alimentação saudável, identificando as influências culturais, rotinas e aspectos socioeconômicos em seus hábitos alimentares, além de se sentirem motivados a realizar





mudanças em sua alimentação cotidiana. Essa prática educativa possibilitou não apenas o aprendizado de conteúdos relacionados à nutrição e alimentação saudável, mas também a

valorização do autocuidado e da saúde, alinhando-se ao objetivo de formar cidadãos mais conscientes e responsáveis por suas escolhas.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado em uma turma do 8º ano do ensino fundamental da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Professora Yolanda Chaves, no município de Bragança (PA), por meio do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). A participação no PIBID possibilitou aos licenciandos uma imersão no contexto escolar, favorecendo a articulação entre teoria e prática e contribuindo para a construção de uma identidade docente mais sólida. Conforme apontado por Fernandes e Lima (2024), o PIBID promove uma imersão na cultura escolar que constitui e fortalece a construção da identidade docente e a parceria universidade-escola, sendo uma estratégia de formação que estreita os vínculos entre os futuros professores e o cotidiano educativo. A atividade se deu a partir da aplicação de uma sequência didática chamada “Minha rotina alimentar”, durante as aulas da disciplina de ciências, com foco em conteúdos de nutrição e alimentação saudável.

A metodologia adotada teve como base a elaboração e aplicação de uma sequência didática. Para Zabala (2014), as sequências didáticas são um conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais. As atividades foram executadas ao longo de seis encontros, distribuídos da seguinte forma, como mostra a tabela.

Tabela 1: Etapa da sequência didática “Minha rotina alimentar”.

ETAPAS DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
1º encontro	Introdução sobre nutrição e os nutrientes (água e sais minerais).
2º encontro	Aula sobre nutrientes (vitaminas e carboidratos).
3º encontro	Assunto de proteínas e lipídios.
4º encontro	Alimentação saudável e entrega das fichas sobre a rotina





	alimentar.
5º encontro	Análise e reflexão das fichas
6º encontro	Uso de vídeos sobre alimentação equilibrada e construção de um prato saudável ilustrativos.

Os três primeiros encontros (1º, 2º e 3º) foram dedicados a aulas teóricas, conduzidas por meio de exposições dialogadas, nas quais os alunos participaram ativamente das discussões.

Nessas aulas, foram abordados conceitos fundamentais relacionados à nutrição e aos nutrientes essenciais para o funcionamento adequado dos organismos.

No 4º encontro, foi trabalhado os temas alimentação e alimentação saudável, com foco na importância da escolha consciente dos alimentos e na relação entre hábitos alimentares e saúde, discutiu-se também sobre questões sociais, culturais e econômicas, além da importância de atividades físicas. Nesse momento, também foram entregues fichas individuais, para que os estudantes registrassem sua rotina alimentar ao longo de cinco dias consecutivos, incluindo horário, o alimento consumido, o grupo alimentar e a justificativa do por que o alimento foi escolhido. Além disso, foram dadas orientações detalhadas sobre o preenchimento da tabela.

O 5º encontro teve como foco a análise e reflexão dos registros alimentares realizados pelos alunos durante os cinco dias anteriores. Ressalta-se que o item, justificativa, presente na ficha entregue no 4º encontro também possibilitou a reflexão. Para auxiliar as discussões, foram aplicados questionários a cada aluno com perguntas reflexivas sobre sua rotina alimentar, o questionário era composto pelas seguintes perguntas: Quantas refeições foram feitas por dia? Você se alimenta mais no café, almoço ou janta? Quais grupos alimentares aparecem com mais frequência e quais faltaram? Tem muitos industrializados e poucos vegetais? No final do questionário havia uma observação: Anote 3 pontos que podem melhorar na sua alimentação.

No encontro foi possível promover a conscientização acerca dos hábitos alimentares, a partir da análise das próprias anotações, inicialmente cada aluno revisou sua ficha e, e, seguida foram orientados a responder as perguntas norteadoras, elaboradas com a finalidade de estimular a autoavaliação quanto à frequência, quantidade dos alimentos consumidos e três aspectos que cada aluno poderia melhorar na sua alimentação. Durante a realização dessa



etapa, os alunos participaram ativamente, demonstrando interesse e envolvimento na análise das próprias fichas.

O 6º encontro se deu início com a exibição de dois vídeos educativos curtos, sobre alimentação saudável e como montar um prato saudável, o conteúdo audiovisual despertou o interesse da turma e serviu como base para as discussões e reflexões para a próxima atividade. Nesta, os alunos foram organizados em seis grupos, cada equipe ficou responsável por montar um prato saudável, utilizando um prato ilustrativo e imagens de alimentos simbólicos, que incluíam saudáveis e industrializados (Figura 1A). Após finalizarem as montagens dos pratos,

cada grupo apresentou para turma seu material construído, explicando a escolha dos alimentos presentes e os benefícios nutricionais de cada um (Figura 1B).

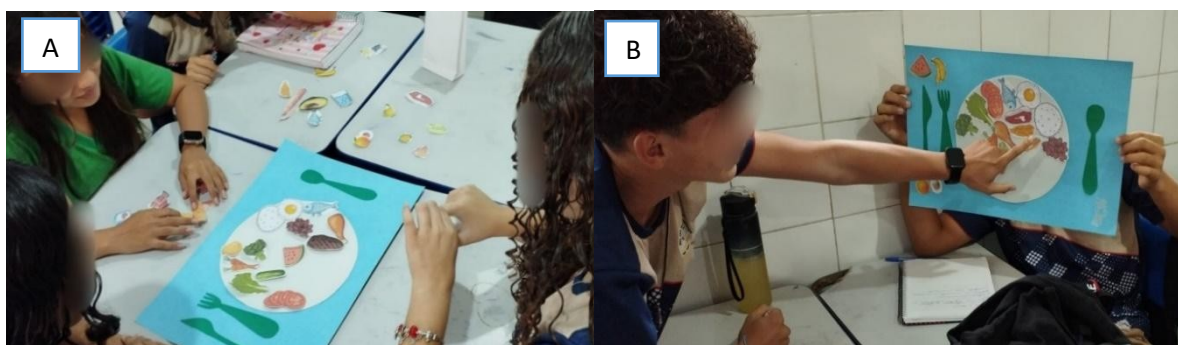


Figura 1: Momento de montagem (A) e apresentação dos pratos (B). Fonte: arquivo pessoal.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O ambiente escolar pode ser considerado um espaço enriquecedor para a promoção da saúde e desempenha um papel indispensável na formação de valores, hábitos e estilos de vidas. Nesse sentido, ter abordado a temática nutricional e alimentação saudável nas aulas de Ciências, na turma do 8º ano, permitiu um olhar crítico e reflexivo sobre a rotina alimentar dos estudantes, possibilitando a estes, informações relevantes acerca de uma alimentação adequada que agrega questões sociais, culturais, econômicas e ambientais. Vale ressaltar que durante a realização da sequência didática, os alunos foram instigados a relacionar o que come com sua forma de ser e existir, o que possibilitou não só compreender suas situações nutricionais, mas também correlacionar a situações de seu espaço de convivência. Para Accioly (2009), estratégias didáticas que abordem práticas alimentares promotoras de saúde valoriza a diversidade cultural, ambiental, econômica e social. Este autor reforça a ideia de





que os estilos de vida dos alunos possibilitam a estes ter ou não uma alimentação adequada e saudável.

Durante as aulas expositivas dialogadas percebeu-se que muitos estudantes relacionavam alimentação saudável somente ao ato de comer, apresentando falsa percepção sobre a ideia de que comer muito é comer bem e, portanto, é estar saudável, também relataram que suas dietas alimentares se baseiam principalmente em carboidrato (muito arroz e muita farinha de mandioca), e que alimentos como frutas e verduras não são expressivos na alimentação. Estas falas indicam que os estudantes não possuem uma consciência da importância de uma dieta alimentar rica e abrangente, o que se reflete em uma alimentação desequilibrada

nutricionalmente. Castoldi, Biazetto e Ferraz (2010), também verificaram que os alunos de 7º ano e 8º ano possuem alimentação inadequada e rica em açúcar e gordura, o que os levaram a considerar a falta de consciência sobre a relevância de determinados alimentos para a vida. E nossa abordagem, enfatizou-se a relação entre qualidade e quantidade, apontando que o excesso de calorias, mesmo de alimentos “saudáveis”, pode levar ao ganho de peso e outros problemas de saúde. Ao longo das aulas teóricas, foi possível perceber a participação ativa dos alunos e observar o envolvimento significativo dos estudantes e a ampliação de seus conhecimentos sobre o tema. Por isso, as discussões realizadas em sala, foram aos poucos, ao longo da sequência didática, sensibilizando a turma sobre o que é alimentação saudável e sua importância para a promoção da saúde. A partir disso a proposta didática “Minha rotina alimentar” possibilitou alcançar a conscientização, promovendo reflexões críticas e mudanças de hábitos alimentares.

O uso de fichas de registro da rotina alimentar permitiu visualizar os padrões de consumo dos hábitos alimentares dos alunos, com o excesso de industrializados, frituras, refrigerantes, poucos vegetais e muito carboidrato. Entende-se que esse padrão não está somente associado a falta de entendimento e informação, fatores como práticas alimentares, questões econômicas, sociais e culturais têm contribuído, por isso, segundo Martinelli e Cavalli (2019), as mudanças nos hábitos e escolhas alimentares da população representam um desafio, influenciadas por transformações sociais, econômicas e culturais, bem como pelos estilos de vidas e contextos em que essas escolhas são feitas. E segundo Sousa e Paim (2022) a condição básica para uma alimentação adequada deve estar associada aos valores culturais e financeiros, á acessibilidade física, ao sabor, á variedade, á cor e á harmonia, com base no





consumo de alimentos, e não exclusivamente de nutrientes. Esses autores destacam que o consumo de alimentos vem sofrendo modificações que despertam efeitos negativos para a saúde. A alimentação atual, predominante em produtos altamente calóricos e de baixa diversidade, contribui para a crescente epidemia global de obesidade. Além disso, o consumo excessivo de alimentos, que supera as necessidades individuais, é considerado insustentável e gera desperdício. Eles também defendem que o patrimônio cultural, a qualidade dos alimentos e as práticas culinárias são fundamentais para uma alimentação segura. A partir disso constatamos que nem sempre ter uma alimentação saudável é questão de escolha, a falta de opção tem levado aos alunos e suas famílias insegurança alimentar que tem propiciado a disseminação de problemas cardiovasculares e obesidade.

O questionário aplicado em sala de aula favoreceu o diálogo e o pensamento crítico. As seguintes respostas dos alunos expressam esse processo de tomada de consciência:

- “Como pouca verdura, devo melhorar nisso”;
- “Não comer pastel todo dia na escola”;
- “Eu não bebo muita água, então eu quero melhorar em questão a isso”.

Essas falas refletem não apenas a apropriação do conteúdo, mas também a autoanálise como ferramenta de aprendizagem. Segundo Martins, Walder e Rubiatti (2010), para favorecer a formação de saberes sobre alimentação e nutrição voltados ao desenvolvimento de práticas saudáveis e à autonomia no cuidado com a saúde, a escola tem papel crucial na formação nutricional e na promoção de debates que possibilitem o apropriar de conhecimentos que levam a autoanálise.

Por fim, na montagem de pratos ilustrativos ocorrido no último encontro da sequência didática, foi possível presenciar mudanças na percepção do que seria uma alimentação adequada a saúde do organismo. Observou-se que, no geral, os alunos organizaram seus pratos buscando equilibrar, de forma saudável, as proporções de alimentos ricos em carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e sais minerais, também se verificou que todos optaram por não colocar no material produzido, alimentos industrializados. Durante a montagem dos pratos, os alunos demonstraram criatividade, colaboração e aplicação dos conhecimentos adquiridos.

Estas observações indicam, não somente uma aplicação concreta do conhecimento sistematizado durante as aulas, mais também mudança na forma de pensar e agir. As seguintes falas de alunos reforçam comportamentos alimentares adequados, que nos faz





consideraram que a proposta promoveu conscientização sobre hábitos alimentares: “Não pode colocar só carne no prato, tem que equilibrar”, “Bora substituir o refrigerante pela fruta” e “Nada de colocar mortadela, ela é industrializada”. Martins, Walder e Rubiatti (2010), apontam que ações educativas na área da nutrição promove a saúde por meio da adoção de comportamentos alimentares mais equilibrados e é capaz de conscientizar crianças em fase escolar a ter hábitos alimentares saudáveis.

Por fim, as apresentações evidenciaram que os estudantes compreenderam o que foi estudado em sala de aula. Como resultado geral da atividade, observou-se um alto nível de engajamento, colaboração de todos os alunos, participação ativa e as reflexões individuais sobre a importância de uma alimentação saudável. A atividade cumpriu seu objetivo ao integrar teoria e prática, favorecendo a autonomia dos estudantes e estimular a consciência crítica sobre saúde

e bem-estar. A aplicação dessa proposta não foi para proibir certos alimentos, mas para que os alunos pudessem aprender a fazer escolhas equilibradas e incentivar pequenas mudanças para uma alimentação equilibrada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta sequência de aulas sobre nutrição e alimentação saudável evidenciou a relevância de levar para a sala de aula práticas pedagógicas que dialoguem com a realidade dos estudantes, tornando o aprendizado mais significativo e alinhado às suas vivências cotidianas. Para Veloso (2019), o ambiente escolar é um importante objeto de pesquisa, que apresenta inúmeras possibilidades de observações do cotidiano que nos revelam comportamentos, atitudes, fazeres e saberes dentro de um contexto rodeado de descobertas significativas durante a aprendizagem dos estudantes.

Ao trabalhar de forma prática temas relacionados à alimentação, os alunos não apenas ampliaram seus conhecimentos sobre os nutrientes e a importância de hábitos saudáveis, mas também refletiram criticamente sobre suas escolhas diárias, reconhecendo a necessidade de cuidado com a saúde e de responsabilidade com o próprio corpo. Abordar a temática da alimentação saudável de maneira prática e reflexiva contribui para transformar o ambiente escolar em um espaço de diálogo, cuidado e acolhimento, fortalecendo os vínculos entre professor e estudantes e criando momentos de escuta e construção coletiva do conhecimento.





Nesse processo o papel do educador não é apenas o de informar, mas de criar um ambiente de diálogo, troca e construção. Conforme destaca Freire (1996), ensinar não é transferir conhecimento, mas criar oportunidades para sua produção ou sua construção.

Essa vivência também evidencia a importância de políticas educacionais como o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), que nos proporciona a oportunidade de vivenciar a prática docente de forma consciente, crítica e comprometida, permitindo que nós, professores em formação, experimentamos metodologias ativas, dialogadas e contextualizadas que transformam a sala de aula em um espaço de aprendizagem significativa. Segundo Rausch e Frantz (2013), o PIBID tem como objetivos principais: integrar Educação Superior e Educação Básica; qualificar a formação inicial de professores; incentivar práticas docentes e experiências metodológicas de caráter inovador e tornar a escola pública um espaço para reflexão e crescimento na construção do conhecimento. O PIBID nos permite

compreender a relevância de inovar nas práticas pedagógicas, adaptando os conteúdos à realidade dos estudantes e ampliando nossas habilidades para atuar com sensibilidade e responsabilidade na educação.

Por meio do PIBID, podemos vivenciar experiências que nos mostram que ensinar vai além da transmissão de conteúdos, sendo também uma oportunidade de transformação, cuidado e incentivo ao protagonismo estudantil, formando cidadãos mais conscientes, críticos e responsáveis pelas próprias escolhas. Essa prática nos faz perceber o quanto é essencial que o professor esteja aberto a trazer abordagens inovadoras para a sala de aula, aproximando os conteúdos da vida dos alunos e preparando-os para tomar decisões conscientes ao longo de sua trajetória.

AGRADECIMENTOS

Expressamos nossos sinceros agradecimentos pela oportunidade de vivenciar a prática como professoras em formação, por estar no chão da escola e participar ativamente de diversas atividades e projetos. Essas experiências se tornam possíveis graças ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), que oferece vivências únicas e transformadoras a cada licenciando em sua caminhada.





Estendemos nossa gratidão a todos que contribuíram para esta etapa tão importante em nossa formação – à gestão da escola, ao professor e à coordenadora do projeto – por acolherem e acreditarem nos estudantes de licenciatura que sonham com a docência e se comprometem a fazer a diferença na educação.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Ciência em tela**, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

CAMOZZI, A. B. Q. et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, p. 32-37, 2015.

CASTOLDI, R; BIAZETTO, A. C. F; FERRAZ, D. F. Aplicação de módulo didático com o tema nutrição a alunos do ensino fundamental. **Experiências em Ensino de Ciências**, v. 5, n. 1, p. 85-92, 2010

DE MOURA MERCADANTE, E. E. et al. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO ENSINO DE CIÊNCIAS. **Physicae Organum-Revista dos Estudantes de Física da UnB**, v. 8, n. 1, p. 20-39, 2022.

FERNANDES, B. V. M; LIMA, C. da C. de. PIBID NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Formação Docente – Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores**, [S. l.], v. 16, n. 35, p. e816, 2024.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. 1996.

GALISA, M. S.; ESPERANÇA, L. M. B.; SÁ, N. G. de. Nutrição conceitos e aplicações. **São Paulo, M. Books do Brasil Editora Ltda**. 258p, 2008.

LEITE, L. B. M. A educação alimentar no ensino de ciências: o caso das dietas alimentares. 2016. 129 f., il. **Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino de Ciências)** — Universidade de Brasília, Brasília, 2016

MARTINELLI, S. S; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciencia & saude coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4251-4262, 2019.





MARTINS, D.; WALDER, B. S. M.; RUBIATTI, A. de M. M. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. **Revista Simbiologias**, v. 3, n. 4, 2010.

NETO, J. C.; MENON, A. M.; BERNARDELLI, M. S. Abordagens da alimentação e nutrição nas disciplinas do Ensino Fundamental: uma revisão sistemática de literatura. **Research, Society and Development**, v. 7, n. 8, p. e278321-e278321, 2018.

RAUSCH, R. B.; FRANTZ, M. J. Contribuições do PIBID à formação inicial de professores na compreensão de licenciandos bolsistas. **Atos de pesquisa em educação**, v. 8, n. 2, p. 620-641, 2013.

REGERT, R.; REGERT, C. F. de O. O papel da Educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. **Cadernos Zygmunt Bauman**, v. 10, n. 24, 2020.

SOUSA, A. F. L.; PAIM, R. T. T.. Food habits of different worker categories: an integrative review. **Rev Bras Med Trab**. 2022; 20(4):624-632.

VELOSO, S. F. R. Vicências do cotidiano escolar. **Trabalho de Conclusão (Graduação)** – Curso de Educação do Campo - Licenciatura, Universidade Federal do Pampa, Dom Pedrito, RS. 39 f. 2019.

ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar [recurso eletrônico]. Tradução: Ernani F. da F. Rosa. **Revisão técnica: Nalú Farenzena**. Porto Alegre: Penso, 2014. Publicado originalmente em 1998. ISBN 978- 85-8429-018-5.

ZANCUL, M. de S.; OLIVEIRA, J. E. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v. 18, n. 2, p. 223-227, 2008.

