

Título: Educação alimentar e nutricional: relato de experiência

Title: Food and nutrition education: experience report

Roni Henrique de Souza¹

Cristiane Damiani Tomasi²

Ioná Vieira Bez Birollo³

Luciane Bisognin Ceretta⁴

Rita Suselaine Vieira Ribeiro⁵

¹Nutricionista. Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, SC, Brasil.

²Enfermeira. Tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, SC, Brasil.

³Enfermeira. Tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, SC, Brasil.

⁴Enfermeira. Tutora e Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, SC, Brasil.

⁵Nutricionista. Tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, SC, Brasil.

Autor correspondente: Roni Henrique de Souza.

Endereço: Servidão Bento Soarez de Araújo, 120, CEP 88906-790, Coloninha, Araranguá-SC.

Telefone: (48) 99618-0270

E-mail: roni.henrique@outlook.com

Título resumido: Educação alimentar e nutricional

Resumo

Considerando o caráter intersetorial da promoção da saúde e a importância assumida pelo setor saúde com os esforços de mudanças das condições alimentares e nutricionais que podem afetar o risco à saúde de crianças, torna-se fundamental o desenvolvimento de atividades de Educação Alimentar e Nutricional - EAN no âmbito escolar. Nesse contexto, desenvolveu-se um projeto de intervenção nutricional com o objetivo de estimular a autonomia de escolares para escolhas alimentares saudáveis. Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo que descreve o desenvolvimento de um programa de atividades de EAN com 65 escolares do 4º e 5º ano matriculados no ano letivo de 2015 de uma escola da rede municipal de ensino do município de Criciúma-SC. O programa foi realizado em 05 encontros, com intervalo de 15 dias e duração de 50min cada. Para os encontros foram utilizadas diferentes metodologias, como expositiva-dialogada, prática manual, jogo e análise sensorial. Ao fim da atividade pôde-se inferir que os escolares desenvolveram e estabeleceram relações de cuidado em saúde com a alimentação e nutrição, as quais puderam ser analisadas por meio do comportamento de interesse em expressar suas experiências e hábitos alimentares. Ressalta-se a importância de atividades lúdicas e manuais, pois contribuíram para a reflexão e estabeleceram o vínculo/interação entre os alunos e residente. Recomenda-se a aplicação de programas de EAN com período de duração maiores e que incluam equipe escolar e familiares.

Palavras-chave: Nutrição em saúde coletiva, Educação alimentar e nutricional, Saúde escolar.

Introdução

A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a manutenção da saúde, desempenhando papel decisivo no potencial de crescimento e desenvolvimento humano, principalmente da criança em idade escolar, que passa por um acelerado processo de maturação biológica e desenvolvimento psicomotor¹.

A população brasileira, nas últimas décadas, vivenciou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças no consumo alimentar, influenciando fortemente para um padrão alimentar caracterizado por uma combinação de alimentos classificados como ultraprocessados, com altos teores de gorduras, sódio e açúcar, alimentos estes que tem relação direta com o aumento da obesidade e demais doenças crônicas, e explicam, em parte, as crescentes

prevalências de sobrepeso e obesidade observadas nas últimas décadas no Brasil. Em contrapartida, o consumo médio de frutas, verduras e legumes ainda é metade do valor recomendado pelo Guia Alimentar para a população brasileira (2006), quantidades estas que vem se mantendo estáveis na última década².

O enfrentamento do aumento expressivo de sobrepeso e obesidade é considerado atualmente um dos maiores problemas de saúde pública. A preocupação com as crianças é ainda maior, pois em vinte anos, as prevalências de obesidade em crianças entre 5 a 9 anos foram multiplicadas por quatro entre os meninos (4,1% para 16,6%) e por, praticamente, cinco entre nas meninas (2,4% para 11,8%), e 60% de crianças obesas sofrem de hipertensão, dislipidemias e hiperinsulinemia³.

Durante a infância, fase que as interações entre a criança e a família, a escola e outras relações sociais, assim como a influência da mídia e da publicidade de alimentos fazem parte do convívio da criança, as práticas alimentares realizadas durante estas relações irão influenciar substancialmente as escolhas e as preferências alimentares, que por sua vez, irão refletir na saúde da criança e na formação e manutenção de hábitos alimentares, podendo perpetuar até a fase adulta⁴.

Considerando a importância da escola como espaço de compartilhamento do conhecimento de si e do outro, desenvolvimento de autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus educandos, colaboradores e comunidade, ou seja, como sendo o espaço propício para formação de hábitos e construção da cidadania, torna-se fundamental abordar conteúdos de promoção de saúde voltados à alimentação adequada e saudável⁵.

Neste sentido, pressupõe-se o compromisso do setor saúde e educação na articulação e desenvolvimento de ações intersetoriais, de modo a permitir a manifestação de suas capacidades, recursos e responsabilidades que possibilitem a efetiva transformação do ambiente escolar como promotor de saúde especificamente aquelas destinadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis, visto que os processos fisiopatológicos dos agravos sempre se relacionam a algum componente nutricional⁵.

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência no desenvolvimento de um programa de atividades de Educação Alimentar e Nutricional – EAN com escolares de uma escola do ensino infantil e fundamental da rede municipal de ensino do município de Criciúma – SC.

Fundamentação teórica

Hábitos alimentares

A prática do ato de se alimentar, além de satisfazer as necessidades biológicas e fisiológicas, também é responsável por englobar funções simbólicas e sociais como momentos de socialização e de expressão cultural. No entanto, esse sentido simbólico do ato de ingerir alimentos pode ser modificado com o passar dos anos e contexto social⁶.

A infância corresponde ao período de formação dos hábitos, pois é nessa fase que se constrói a base para os hábitos da adolescência e vida adulta. Para o indivíduo o contexto sociocultural em que se desenvolvem seus costumes é de vital importância, posto que, é nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável. O indivíduo, enquanto agente ativo de sua história e em contínua transformação, relaciona-se com a alimentação em todas as fases da vida e constrói seus hábitos, representações e significados alimentares como resultado das interações culturais, biológicas, econômicas e sociais⁷.

As preferências alimentares variam no decorrer da infância, sendo vivenciadas através do tato, sabor e odor dos alimentos; assim como suas implicações orgânicas, contexto ambiental, familiar e social nos quais ocorrem essas experiências. Ou seja, a infância corresponde ao período de formação das bases para a formação dos hábitos alimentares⁴.

Vale salientar ainda que as características dos estilos de vida contemporâneos influenciam, significativamente, os hábitos alimentares, com oferta ampla de opções de alimentos e preparações alimentares, além do apelo dos meios de comunicação, da influência do marketing e da tecnologia de alimentos¹.

Reconhecer que a alimentação é uma parte vital da cultura de um indivíduo e considerar as práticas, costumes e tradições exigem algumas medidas que possibilitem manter, adaptar ou fortalecer a diversidade e hábitos alimentares saudáveis e de preparação de alimentos, garantindo que as mudanças na disponibilidade e acesso aos alimentos não afete negativamente a composição da dieta e do consumo alimentar⁴.

Compreende-se então que a formação dos hábitos alimentares é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos e socioculturais que têm sua

formação iniciada na infância. E avalia-se, nesse contexto, hábito alimentar como um repertório de práticas alimentares que tendem a se repetir ao longo do tempo⁷.

Ao considerar que as práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos alimentares, a escola por sua vez exerce notável influência na formação de crianças, constituindo-se num centro de convivência e ensino-aprendizagem, onde o envolvimento de toda a comunidade escolar, sociedade e equipe de saúde, participem de forma integrada em estratégias e programas de promoção da alimentação adequada e saudável, garantindo assim a qualidade e a efetividade das ações⁸.

Na escola, esse ambiente de grandes descobertas que a formação dos hábitos alimentares se faz relevante, considerando principalmente os aspectos fisiológicos, socioculturais, psicológicos, ambientais e econômicos. Como um dos principais elementos de referência para a criança, a escola pode contribuir neste processo, considerando sua importância como espaço de produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida⁵.

Educação alimentar e nutricional

A EAN se insere no âmbito das políticas públicas pelo contexto da promoção de saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional – SAN, sendo considerada nos últimos anos uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos agravos e problemas relacionados à alimentação e nutrição⁸.

Na Resolução nº 38/2009 do Fundo Nacional De Desenvolvimento Da Educação – FNDE⁹, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, o Art. 13. para fins do PNAE, sendo a “EAN o conjunto de ações formativas que objetivam estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo”.

No PNAE o progressivo fortalecimento da EAN culminou na Lei Nº 11.947, de 2009¹⁰ no qual uma diretriz prevê “a inclusão da EAN no processo de ensino-aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da SAN”.

Outras medidas também presentes nesta Lei contribuem diretamente para a EAN como a presença de alimentos da agricultura familiar local e os parâmetros que orientam a definição do que será oferecido aos escolares.

A alimentação é uma prática social, resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. A EAN requer, portanto, uma abordagem integrada que reconheça as práticas alimentares como resultantes da disponibilidade e acesso aos alimentos, além dos comportamentos, práticas e atitudes envolvidas nas escolhas, nas preferências, nas formas de preparação e no consumo dos alimentos. Desta maneira, o poder e a autonomia de escolha alimentar do indivíduo são mediados por diversos fatores, sendo que as ações que pretendam incentivar novos hábitos alimentares devem considerar tais fatores e envolver diferentes setores e profissionais¹¹.

Os conceitos sobre nutrição são abstratos para os escolares, por isso devem ser fixados utilizando-se experiências significantes para que se tenham resultados positivos. Sugere-se que as atividades envolvam o preparo de alimentos, oficinas culinárias e entre outras, pois promovem às crianças uma oportunidade de praticar e fortalecer seu conhecimento sobre alimentação e nutrição de uma forma mais atrativa e emancipadora. Não menos importante, deve-se ressaltar a necessidade de envolver toda a comunidade escolar (inclusive pais de alunos, associações comunitárias, etc) nas atividades de EAN, potencializando os resultados de tais ações⁸.

O desenvolvimento de habilidades pessoais em alimentação e nutrição implica pensar a EAN como processo de diálogo entre profissionais de saúde e educação, de fundamental importância para o exercício da autonomia e do autocuidado. Assim, a promoção da saúde no ambiente escolar vai além da produção de conhecimento, ela promove espaços vitais geradores de participação, reflexão crítica e criatividade, formando uma comunidade que se preocupa com a qualidade de vida e com a sua condição de saúde⁵.

Educar em nutrição é tarefa complexa que pode ser pensada pelo paradigma da complexidade. Além da busca por certo conhecimento necessário à tomada de decisões que afetam saúde, cabe analisar as atitudes e condutas relativas ao universo da alimentação. Atitudes são formadas por conhecimentos, crenças, valores e predisposições pessoais e sua modificação demanda reflexão, tempo e orientação competente¹².

Portanto, deve-se destacar a necessidade dessa inserção ser fundamentada em uma metodologia pedagógica problematizadora, transversal, lúdica e construtiva, na qual se cultive a cidadania. Desse modo, a EAN baseada na promoção de saúde deve propor a construção coletiva do conhecimento, mediante planejamento didático adequado¹³.

Metodologia

O referido estudo trata-se de um relato de experiências de caráter qualitativo que descreve o desenvolvimento de um projeto de intervenção nutricional por meio de um programa de atividades de EAN realizadas com escolares do 4º e 5º ano matriculados no segundo semestre do ano letivo de 2015 de uma escola do ensino infantil e fundamental da rede municipal de ensino do município de Criciúma, estado de Santa Catarina.

Foram incluídas no programa de atividades de EAN todas as crianças que tiveram sua participação autorizada pelos pais ou responsáveis mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e que estiveram presentes nos dias de realização das atividades.

O projeto foi realizado no segundo semestre de 2015 e desenvolveu-se em dois momentos (apresentação do projeto para a equipe escolar e intervenção educativa). A apresentação do projeto para a equipe escolar foi realizada em um encontro para explanação do objetivo e etapas de realização do projeto. A intervenção educativa com o programa de atividades de EAN foram realizadas em 10 encontros (05 para cada turma de escolares), com intervalo de 15 dias e duração de 50 minutos cada, sendo aplicadas em mesma ordem e com os mesmos materiais.

Os temas abordados nas atividades foram elaborados com base no Guia alimentar para a população brasileira do Ministério da Saúde (2014)².

Dentre os métodos de ensino aprendizagem utilizados, incluíram-se expositivos-dialógicos, oficinas de confecção de materiais, práticas de análise sensorial e jogo tipo gincana. Priorizou-se a participação e a interação dos escolares nos encontros de modo que o processo educativo acontecesse de maneira dinâmica e bilateral.

As atividades práticas do programa de EAN foram desenvolvidas pelo Nutricionista residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva.

Resultados e Discussão

Os recursos visuais e demais materiais utilizados foram adaptados e adequados ao nível cognitivo dos escolares, conforme descrito na Tabela I.

Tabela 1 – Descrição dos temas e das técnicas utilizadas nas atividades de intervenção nutricional com escolares do 4º e 5º ano de uma escola da rede municipal de ensino do município de Criciúma-SC, 2015.

Processo de industrialização dos alimentos, destacando a importância do consumo de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados. Utilizou-se imagens no quadro de alimentos em ordem com o tipo de processamento para introduzir os tipos de processo de industrialização que podem passar os alimentos.
Conhecendo a composição dos alimentos. Exposição e diálogo sobre a quantidade de gordura e carboidrato dos alimentos. Foi disposto em uma mesa alimentos <i>in natura</i> e embalagens de alimentos ultraprocessados com suas respectivas quantidades de gordura e carboidrato dentro de um saco plástico para demonstrar por meio do imagético a presença do excesso de nutrientes que podem prejudicar a saúde.
Fracionamento de refeições diárias e a importância da realização durante o dia. Oficina de pintura, recorte e colagem de figuras de alimentos em cartazes com as respectivas refeições diárias. Após o término da colagem, o Nutricionista destacou com um círculo de cores diferentes os alimentos destacando a importância do consumo de <i>in natura</i> e minimamente processados e o de evitar o consumo de ultraprocessados.
Desenvolvimento da habilidade de experimentação e conhecimento de sabores. Análise sensorial de 3 tipos de alimentos com uso do sentido do paladar e olfato. Os escolares foram vendados para a experimentação dos sentidos com os alimentos.
Gincana de encerramento do ciclo de atividades e fixação dos conteúdos abordados. Tabuleiro em formato de circuito em uma sequência de 10 números com perguntas e repostas pertinentes aos temas abordados nos encontros anteriores.

Fonte: dos autores, 2015.

Como atividade introdutória para a linha de pensamento que transcorreria durante o programa realizou-se uma aula com imagens no quadro de alimentos *in natura*, minimamente e ultraprocessados em ordem para abordar o processo de industrialização e os tipos de alimentos que podem existir. Durante a exposição e diálogo foi destacado a importância do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados por se apresentarem em forma nula ou pouco processada e por concentrarem maior quantidade de nutrientes saudáveis para a saúde. No final da atividade os escolares receberam uma folha com imagens de alimentos e deveriam

colorir e ligar de acordo com o tipo de processamento que o alimento possa ou não ter passado.

Dando sequência para o conhecimento dos alimentos realizou-se uma exposição e diálogo sobre a quantidade de gordura e carboidrato nos alimentos para promover o conhecimento sobre a composição de nutrientes dos alimentos. Na atividade foi disposto em uma mesa alimentos *in natura* e embalagens de alimentos processados e ultraprocessados com suas respectivas quantidades de gordura e carboidrato dentro de um saco plástico para demonstrar por meio do imagético a presença do excesso de nutrientes que podem prejudicar a saúde.

Para abordar a importância da regularidade e o fracionamento das refeições diárias foi desenvolvido uma oficina de confecção de cartazes com as refeições diárias (figura 1) por meio da pintura, recorte e colagem de figuras de diversos alimentos. Foram disponibilizados 3 folhas A4 com diversas imagens em preto e branco para cada escolar e os mesmos deveriam escolher as imagens dos alimentos que mais lhe agradassem para realização da atividade. Após o término da colagem, o Nutricionista destacou com um círculo de cor verde os alimentos *in natura* e minimamente processados destacando a importância do consumo para a saúde, e de cor vermelha os alimentos ultraprocessados explicando o motivo pelo qual deve-se evitar o consumo destes alimentos.

Os questionamentos realizados pelos escolares durante o diálogo puderam indicar uma tendência conhecida por este público que pertencem a um grupo de risco nutricional, considerando que estão expostos a uma ampla variedade de alimentos, e que, em geral, a quantidade, o tipo e o número de refeições consumidas não são supervisionados adequadamente pelos seus pais/responsáveis, o que pode acarretar em problemas de saúde, pois o consumo alimentar inadequado por períodos prolongados resulta em esgotamento das reservas orgânicas de micronutrientes, trazendo como consequência para as crianças o retardo no desenvolvimento, redução na atividade física, diminuição na capacidade de aprendizagem, baixa resistência às infecções e maior suscetibilidade às doenças¹.

Figura 1 – Atividade manual com oficina de confecção de cartazes com as refeições diárias.



Fonte: dos autores, 2015.

O medo de experimentar novos alimentos é uma característica predominante na fase escolar, todavia é a exposição repetida que poderá contribuir na redução do medo de experimentar novos alimentos e como estratégia de proporcionar a habilidade de experimentação e o conhecimento de novos sabores, disponibilizou-se aos escolares por meio da análise sensorial de 3 tipos de alimentos o exercício do sentido do paladar e olfato. Durante a realização da experimentação os escolares foram vendados para não criarem expectativas e interferir os resultados. A atividade pode proporcionar ainda o exercício de memória ao tentar lembrar se já haviam consumido o alimento ofertado.

O resultado da realização dessa atividade foi grandioso, pois os escolares se envolveram bastante e se expressaram de forma espontânea com falas que possibilitaram associar a experiência com o objetivo da metodologia, que foi proporcionar o experimento de alimentos pelos sentidos sem que houvesse qualquer interferência, uma vez que para a criança aceitar um novo alimento é necessário, que ela se familiarize com o alimento para depois prová-lo e as crianças em idade escolar tendem a ter uma repugnância em relação a novos alimentos, enquanto há preferência por alimentos que são familiares, geralmente suaves e doces¹⁴.

Outro fator determinante importante para a realização da atividade de experimentação e conhecimento de novos sabores foi de que geralmente o aumento da aceitação do novo alimento ocorre somente após 12 a 15 ingestões do alimento,

podendo ocorrer desistência dos pais neste período devido à rejeição da criança ao alimento, e o alimento não pode ser apenas percebido visualmente ou pelo odor, a criança necessita provar o alimento, mesmo que inicialmente em quantidade mínima, para que se produza o condicionamento, aumentando a aceitação do alimento¹⁴.

Para encerrar o ciclo de atividades do programa e fixar os conteúdos abordados nos primeiros encontros desenvolveu-se um jogo tipo gincana com um tabuleiro em formato de circuito (figura 2) em uma sequência de 10 números com perguntas e repostas pertinentes aos temas tratados. A turma foi dividida em grupos para envolver um maior número de crianças e criar uma relação de troca. Cada equipe contava com um integrante no tabuleiro simulando um pino, que deveria ler as orientações nutricionais e pular as casas correspondentes do caminho até a chegada, e os demais jogavam o dado para retirar o número de casas que deveriam seguir caso acertassem as perguntas e colaboravam para a resposta.

Considerou-se que essa atividade em particular foi a de maior envolvimento e descontração, pois possibilitou a troca bilateral entre os participantes e a realização de reflexões acerca da temática, estabelecendo a capacidade transformadora que a EAN propõe¹³.

Figura 2 – Atividade do jogo gincana



Fonte: dos autores, 2015.

As atividades com abordagem expositiva-dialogada embora tenham despertado o interesse dos escolares sobre os tipos e composição dos alimentos

apresentados, foram limitadas pois não proporcionaram a criatividade, uma vez que o método de expor e dialogar não apresentou caráter criativo e construtivo. Contrário da atividade de oficina manual, análise sensorial e gincana do circuito, que proporcionaram a participação ativa e o protagonismo dos escolares na realização, demonstrando a relevância e importância do uso de métodos educativos emancipatórios de ensino na realização da EAN¹⁴.

Na gincana com o jogo de tabuleiro em específico foi possível visualizar o potencial das abordagens lúdicas, em que têm como intenção causar prazer e entretenimento a quem pratica, propiciando a experiência completa do momento e associando o ato, o pensamento e o sentimento. Permitindo que a criança expresse, assimile conhecimentos e construa a sua realidade quando está praticando. E, ainda, contribuem para a construção das relações dos indivíduos entre si, com o meio em que ele está inserido e como o mundo¹⁵.

Com a realização das atividades de EAN ficou evidente a importância e o papel da escola na formação de hábitos alimentares dos escolares, uma vez que as atividades estimularam a curiosidade e o interesse das crianças pelas questões que norteiam a alimentação e nutrição, pela participação e expressão de suas práticas e hábitos alimentares, e pela troca de saberes entre os envolvidos. No entanto pode-se observar algumas fragilidades durante o processo de desenvolvimento que podem ser superadas, destacando para maior duração do programa e tempo de intervenção em sala de aula, colaboração e participação da equipe escolar no processo de ensino-aprendizagem juntamente com a Unidade Básica de Saúde e apoio do Nutricionista, participação dos familiares nos processos de troca e aprimoramento na formação acadêmica do profissional Nutricionista para com métodos educativos e pedagógicos.

Durante a realização das atividades educativas percebeu-se a necessidade de maior tempo de duração para cada atividade e em mais encontros, pois na medida que o profissional iniciava e conduzia os encontros, surgiam diversos questionamentos que tomavam tempo para dar a devida atenção, comprometendo o andamento da atividade proposta.

O sucesso da EAN depende do grau de integração com outras disciplinas e com o serviço de alimentação e nutrição, devendo ser reforçada pelas experiências alimentares no âmbito familiar. Assim, é fundamental que as estratégias educativas incluam os familiares, o que não foi possível nesse estudo, apenas para a autorização do TCLE.

As atividades práticas do programa de EAN por terem sido mediadas pelo Nutricionista Residente demandou uma atuação maior do profissional, seja pelo planejamento do método educativo e confecção de materiais, até a condução dos alunos nas atividades, pois na graduação de cursos de Nutrição abordagens pedagógicas são pouco vivenciadas, o que poderia ter sido amenizado com a participação e colaboração dos professores da escola. Deste modo, há muito por fazer nesta direção na busca do fortalecimento do processo de formação profissional, como ainda no investimento e na produção de conhecimento no campo da EAN.

Conclusões

Padrões alimentares introduzidos na infância podem se manter até a idade adulta, entretanto, durante o período da adolescência há possibilidade de haver alteração ou descontinuação destes hábitos. Diante disso, reforça-se a importância da introdução de uma alimentação saudável desde a concepção e a continuidade durante todo o ciclo da vida, para que assim possa se efetivar o hábito alimentar saudável até o final da vida.

A realização do programa de EAN proposto foi considerada produtiva na ampliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição e das práticas alimentares dos escolares, pois pôde-se inferir ao final das atividades que os escolares desenvolveram e estabeleceram relações de cuidado em saúde, as quais puderam ser analisadas por meio do comportamento de interesse em expressar suas experiências e hábitos alimentares, além da interação e curiosidade por perguntas pertinentes aos temas.

Ressalta-se a importância de abordagens pedagógicas ativas como as atividades lúdicas e manuais, pois foram consideradas as ferramentas mais aceitas na experiência por contribuir na participação e reflexão sobre os temas abordados e estabelecer o vínculo/interação entre os escolares e residente.

Para o profissional Nutricionista residente a realização do projeto contribuiu para a ampliação do conhecimento acerca de atividades de educação em saúde com escolares e para elaboração/reelaboração de ideias e conceitos referente à prática de EAN como geradora de aprendizagem.

Estudos futuros são necessários para avaliar o impacto da educação em saúde envolvendo toda a comunidade escolar com atenção voltada para as seguintes

delimitações: estender o alcance e o tempo de intervenção através de ações que incluam também os professores, colaboradores, familiares dos alunos e a comunidade; elaborar e desenvolver instrumentos e métodos mais sensíveis de avaliação com relação ao nível de conhecimento em alimentação e nutrição; avaliar a inserção de conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição no currículo escolar desde a pré-escola.

Referências

1. Cavalcanti LA, Do Carmo Junior TR, Pereira LA, Asano RY, Garcia MCL, Cardeal CM et al. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Rev. bras. ciênc. mov. 2012;20(2):5-13.
2. Ministério da Saúde (Brasil), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
3. Ministério da Saúde (Brasil), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1a ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
4. Madruga SW, Araújo CLP, Bertoldi AD, Neutzling MB. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2012 [citado em 2016 ago 26];46(2):376-86.
5. Ministério da Saúde (Brasil), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
6. Canesqui AM, Garcia RWD (Org.). Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. 306p.
7. Poulain JP. Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar. 2a ed. Florianópolis: UFSC, 2014. 285p.
8. Ministério da Educação (Brasil), Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos. 2. ed. Brasília: PNAE:CECANE-SC, 2012.
9. Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Resolução/CD/FNDE n. 38, de 16 de julho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. 2009. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/resolucoes/item/3341-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-38-de-16-de-julho-de-2009>.

10. Brasil. Lei n. 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. 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm

11. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (Brasil), Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

12. Junqueira TS, Cotta RMM. Matriz de ações de alimentação e nutrição na Atenção Básica de Saúde: referencial para a formação do nutricionista no contexto da educação por competências. Ciênc. saúde coletiva (Online). 2014;19(5):1459-74.

13. Santos LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciênc. saúde coletiva (Online). 2012;17(2):455-62.

14. Barbosa NVS, Machado NMV, Soares MCV, Pinto ARR. Alimentação na escola e autonomia - desafios e possibilidades. Ciênc. saúde coletiva (Online). 2013;18(4):937-45.

15 Maluf ACM. A importância das atividades lúdicas na educação infantil. 14/07/2008. [citado em 2016 ago 26]. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=1069>.