

**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR:  
DESENVOLVIMENTO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA ESCOLA  
PROFESSOR AURINO MACIEL (PAM) DE MURICI/AL**

Mirelly Medino da Silva; Karine Nayara Alves da Silva; Francinalva Cordeiro de Sousa;  
Luzia Marcia de Melo Silva; Géssika Cecília Carvalho da Silva

<sup>12345</sup>Instituto Federal de Alagoas, Campus Murici, [mirelle.medino@hotmail.com](mailto:mirelle.medino@hotmail.com),  
[karyne.111@hotmail.com](mailto:karyne.111@hotmail.com), [francis\\_nalva@yahoo.com.br](mailto:francis_nalva@yahoo.com.br), [dluziamarcia86@yahoo.com](mailto:dluziamarcia86@yahoo.com),  
[gessikacecilia@hitmail.com](mailto:gessikacecilia@hitmail.com)

**Resumo:** Partindo do pressuposto de que a escola é um ambiente de extrema relevância no processo de ensino/aprendizagem, a formação de valores e hábitos saudáveis na alimentação pode gerar aspectos positivos na saúde do corpo discente. Este trabalho foi desenvolvido junto à comunidade escolar do colégio Professor Aurino Maciel (PAM) do município de Murici/AL, com o objetivo de promover a conscientização dos alunos sobre a importância de uma alimentação saudável. O público alvo foram os estudantes do 4º ano do ensino fundamental. Primeiramente foi realizada visitas a escola para explicar o objetivo do projeto e autorização do seu desenvolvimento. Também foi elaborado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que os pais dessem o seu consentimento da participação de seus filhos no projeto bem como o termo do uso de imagem. Foram desenvolvidas aulas participativas sobre esta temática, com uso de facilitadores de aprendizagem. Como atividades práticas foram elaboradas dinâmicas sobre o tema alimentação saudável. A aplicação de um questionário preliminar permitiu diagnosticar uma frequência moderada no consumo regular de frutas e verduras, além do alto nível de consumo de refrigerantes. A análise dos dados obtidos ao final da ação permitiu concluir que houve mudanças significativas tanto no nível de informação, quanto nos hábitos alimentares dos alunos.

**Palavras-chave:** educação, alimentação, conscientização, nutrição.

## **Introdução**

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas. Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem que estes sejam os mais saudáveis possíveis, pois fatores genéticos e hereditários interferem e muito nesses hábitos (CUNHA, 2014).

De acordo com Beauchamp e Mennella (2009) é na infância que ocorre a introdução de alimentos e a formação do paladar e, por isso, constitui um período determinante na formação dos hábitos alimentares. Nessa fase, podem ser definidos os padrões alimentares que estarão presentes nas outras etapas do ciclo de vida. Na sua socialização, a criança aprende sobre a sensação de fome e saciedade e desenvolve a percepção para os sabores e as suas preferências, iniciando a formação do seu comportamento alimentar (APARÍCIO, 2010).

Segundo Bellinaso et al. (2012) as ações educativas de alimentação e nutrição proporcionam o desenvolvimento de conhecimentos construtivos para a prática alimentar adequada da infância até a idade adulta e incentiva e melhora o comportamento alimentar da criança, sendo capaz de prevenir distúrbios nutricionais na fase adulta. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem como principal objetivo contribuir para o crescimento, desenvolvimento e rendimento escolar, garantindo a formação de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2006). Logo, segundo Lopes e Líbera (2017), a escola pode ser vista como o ambiente mais propício para o desenvolvimento de atividades de educação nutricional e promoção da alimentação saudável por ser uma estrutura organizada, onde crianças e adolescentes podem passar a maior parte do tempo e realizar suas principais refeições.

Sendo assim o presente estudo teve como objetivo promover a conscientização dos alunos da educação infantil Professor Aurino Maciel (PAM) do município de Murici/AL sobre a importância de uma alimentação saudável.

## **Metodologia**

Foram usados como técnica de coleta dos dados, a observação e a aplicação de questionários semiestruturado, cujo intuito foi verificar o nível de informação dos alunos sobre

o tema abordado e avaliar seus hábitos alimentícios. A pesquisa de campo foi realizada na Escola municipal de ensino fundamental Professor Aurino Maciel (PAM), situada no Município de Murici, Alagoas – AL.

Na primeira etapa da pesquisa foi realizada uma visita ao local com o intuito de observar a rotina das crianças na instituição, identificando os horários do lanche e o que as crianças costumam levar na lancheira para se alimentar durante o intervalo. O contato inicial para agendamento da reunião foi feito após a anuência da coordenação pedagógica para o desenvolvimento do projeto. Fez-se o levantamento do número de alunos nos primeiros anos da educação infantil para melhor organizar as atividades e elaboração do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do termo de uso de imagem. Os dois documentos foram entregues aos pais para que dessem concordância à participação do menor.

Para a avaliação do consumo alimentar das crianças, foi aplicado o questionário de frequência alimentar recomendado pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Brasil, 2008) e as questões foram elaboradas de acordo com Triches e Giugliani (2005), das quais foram abordadas as seguintes alternativas: “consumo sempre - 3 vezes ou mais por semana” (considerado como consumo regular do alimento); “consumo de vez em quando - de 1 a 2 vezes por semana” (consumo infrequente); “consumo pouco – menos que 1 vez por semana” (consumo ocasional). Os questionários eram compostos de perguntas objetivas e foram aplicados com todas as turmas do 4º ano.

Na segunda etapa, foram elaboradas e realizadas atividades de educação nutricional a partir do perfil do grupo analisado, visando à formação de hábitos alimentares saudáveis na fase da infância. As atividades em sala de aula foram realizadas semanalmente, de forma que despertassem positivamente a curiosidade e o interesse das crianças em conhecer a importância e a função dos alimentos no organismo, desta forma foi elaborado aulas expositivas em *Power Point* e atividades práticas através de vídeos e dinâmicas sobre a importância de uma alimentação saudável, bons hábitos de higiene, além do conhecimento da pirâmide alimentar e a importância de cada grupo de alimentos no organismo.

A análise estatística dos dados foi realizada através do software Excel® e analisada de maneira descritiva, calculando-se as frequências para as variáveis, para que os dados fossem apresentados em forma de gráficos.

## Resultados e Discussão

Participaram do estudo três turmas do 4º ano da escola municipal de ensino fundamental Professor Aurino Maciel (PAM) em Murici-AL. Foram avaliados 63 alunos através da aplicação de questionário semiestruturado. A faixa etária das crianças avaliadas foi de sete a onze anos. A faixa etária estudada é semelhante a utilizada por Detregiachi et al. (2016) em pesquisa sobre o estado nutricional e consumo de frutas e hortaliças por alunos de escolas pública e particular

No primeiro momento houve um dialogo informal com as crianças sobre o que seria abordado na pesquisa e foi aplicado o questionario. As crianças responderam ao questionário aplicado em sala de aula sobre a frequência alimentar e suas preferências (Figura 1A). Através do questionário, foi possível conhecer melhor as práticas alimentares de cada criança. Em seguida realizou-se a apresentação multimídia (Figura 1B), cujo tema foi alimentação saudável, que favoreceu uma interação mais dinâmica e mais ilustrativa sobre os três princípios de uma boa alimentação (variedade, moderação e equilíbrio). Explicou-se a pirâmide alimentar, os riscos de uma má alimentação e a função dos alimentos para o nosso organismo (Figura 1 D).

Para complementar a apresentação multimídia foi exibido um video “ alimentação saudável” que melhorou o entendimento das crianças em relação a proposta de estudo.

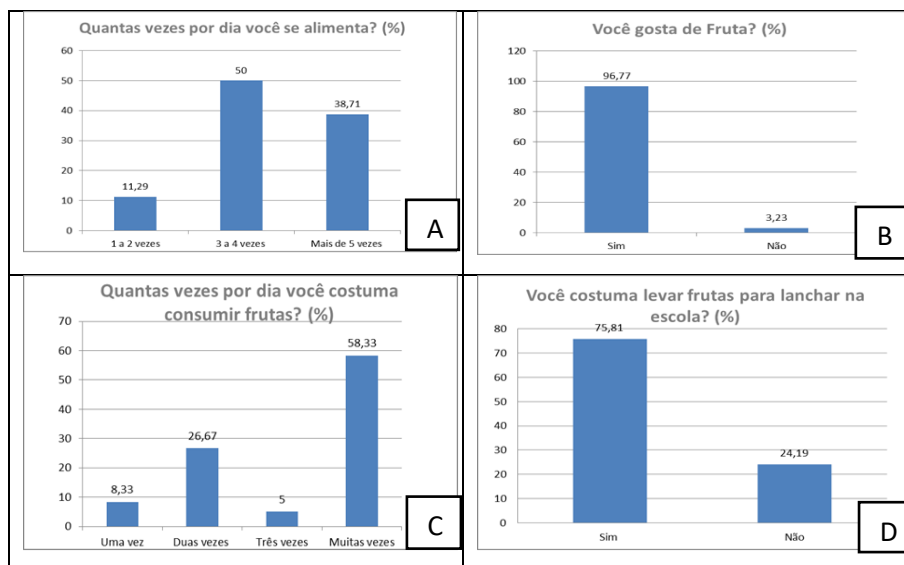


**Figura 1.** Facilitadores de aprendizagem aplicado: (A) aplicação de questionários; (B-C e D) aula expositiva sobre alimentação saudável, bons hábitos de higiene e a importância do grupo de alimentos que compõem a pirâmide alimentar.

Na palestra sobre higiene pessoal, foi ensinado sua importância para a não ocorra de danos à saúde decorrente de uma higiene inadequada ou de surtos alimentares. Em relação a

higienização das frutas e verduras, utilizou-se de vídeos sobre o tema para ajudar na aprendizagem das crianças com deficiência existente nas turmas participantes.

Os gráficos a seguir mostram os resultados relacionados as perguntas do questionário aplicado na escola. Verificou-se que o questionário permitiu analisar, conhecer e caracterizar o comportamento alimentar das crianças desta escola, neste Município. De acordo com o Gráfico 1A, percebe-se que 50% dos alunos, alimentam-se de 3 a 4 vezes ao dia e, somente 38,71% alimentam-se 5 vezes ou mais.

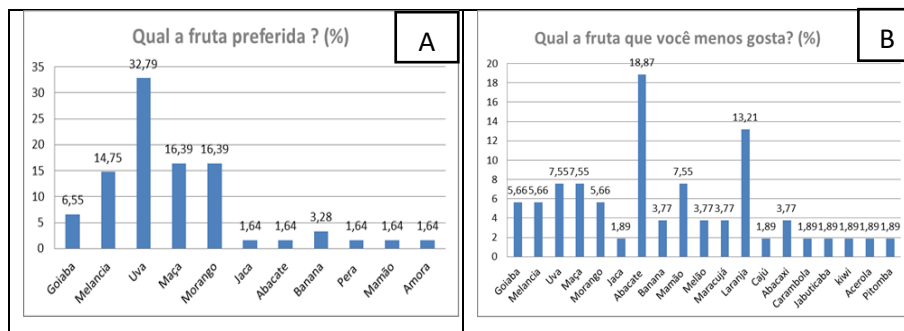


**Gráfico 1-** (A) Percentuais do consumo de alimento diário, incluindo lanches e as refeições principais; (B) Consumo de frutas;(C) Consumo diário de frutas; (D) Consumo de frutas na escola

Quanto a preferência por gostar de se alimentar através das frutas, observa-se no Gráfico 1B que embora 96,77% das crianças terem respondido gostar de frutas, quando perguntado quantas vezes por dia eles as consumiam, somente 5% responderam que faziam ingestão 3 vezes ao dia (Gráfico 1C). Destes, somente 75,81% responderam levar frutas para lanche na escola (Gráfico 1D). Cezar et al. (2017) realizaram atividade de educação nutricional para incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes pelas crianças nas escolas de educação infantil do município de Itaqui, Rio Grande do Sul, através de atividade lúdica com o uso de jogos. Perceberam que a maioria das crianças tinham mais conhecimento da importância das frutas como alimentos em relação aos legumes e verduras.

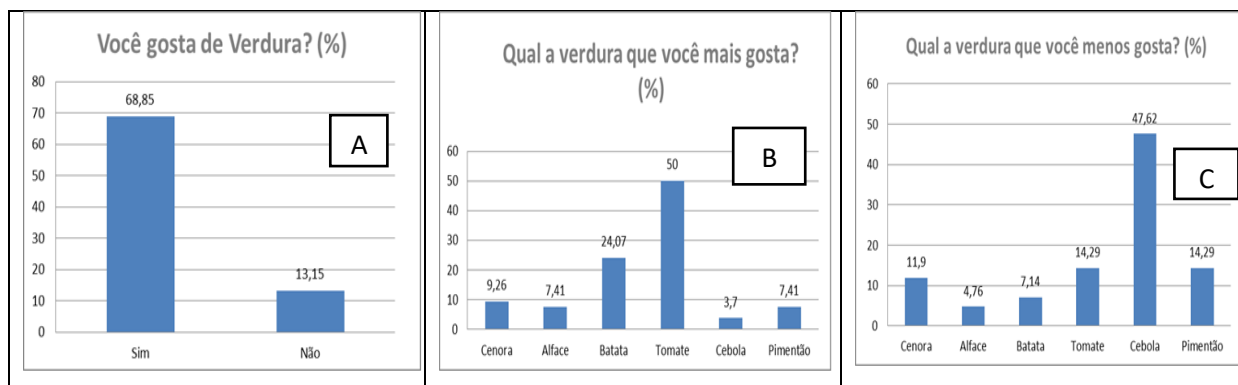
Desde a infância cada indivíduo já tem suas preferências alimentares, cabendo à família e à escola incentivarem hábitos saudáveis. Os escolares também foram questionados em relação as frutas que mais gostavam e menos gostavam, apresentadas nos gráficos 5 e 6. Segundo essa perspectiva, as frutas preferidas foram uva (32,79%), maçã e morango (16,39%),

melancia (14,75%) e goiaba (6,56%). Já as de menor aceitação foram o abacate (18,87%) e laranja (13,21%). No entanto, ao examinar os dados nos Gráfico 2 (A e B) verifica-se que a taxa de aceitação e rejeição para algumas frutas, não foram significativos. Vale ressaltar que não houve uma padronização quanto a preferência ou rejeição das frutas pesquisadas.



**Gráfico 2-** (A) Percentuais de preferência e rejeição por determinados tipos de frutas (B)

Com relação ao consumo de verduras (Gráfico 3A) 68,85% dos alunos entrevistados, afirmaram que gostavam de verduras, sendo o tomate o mais citado (50%), seguido pela batata (24,07%), enquanto que a verdura com menor preferência foi a cebola (47,62%) (Gráficos 3 (B e C)). No entanto vale salientar que botanicamente o tomate é um fruto, porém devido a questões culturais e por possuir um sabor menos adocicados o meso é considerado legume para propósitos culinários.

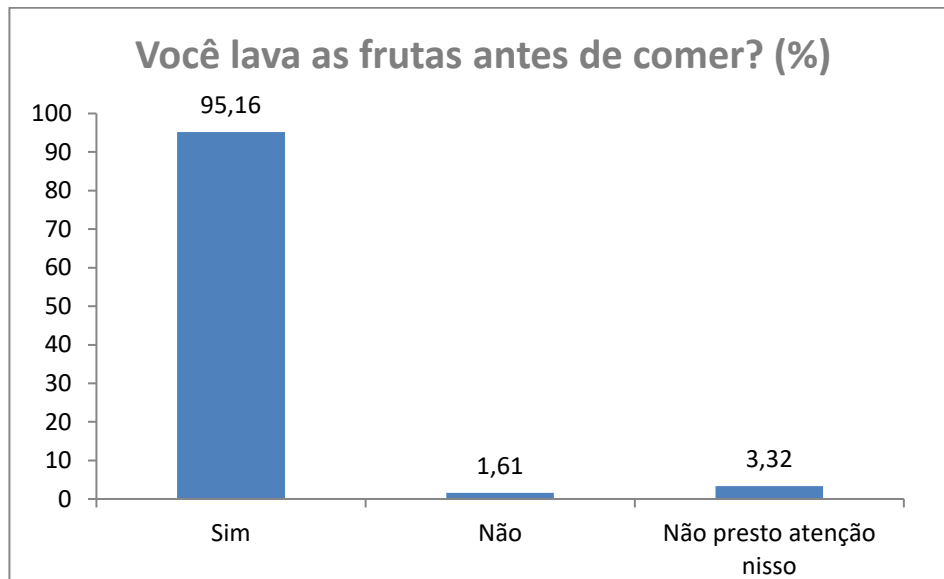


**Gráfico 3 –** (A) Percetual do consumo de verduras; (B) Percentuais de preferência e rejeição por determinados tipos de verduras (C)

Pinheiro et al. (2012) ao estudarem sobre a intervenção escolar na educação alimentar infantil quanto aos micronutrientes, verificaram que, 62% dos alunos envolvidos no projeto não tinham o hábito de comer verduras regularmente, fazendo-o apenas de forma infrequente tendo sido observada situação diametralmente oposta em relação ao hábito de comer frutas.

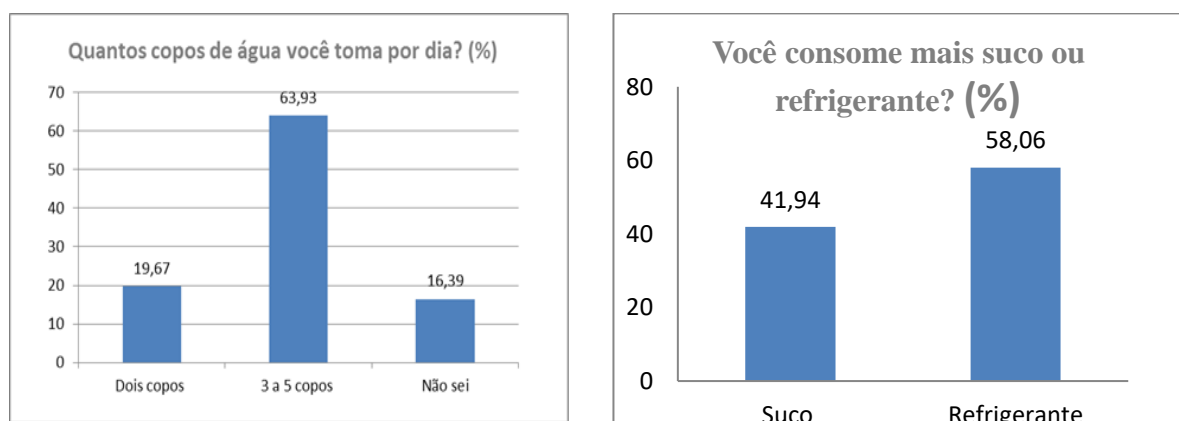
Perguntou-se ainda se os escolares costumavam lavar as frutas antes de consumir, 95,16% (Gráfico 4) responderam ter esse hábito. Lopes e Líbera (2017) ao estudarem sobre

educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância relataram que de acordo com os pais 96,3% das crianças consumiam frutas, verduras e legumes e 40,7% confirmaram que os filhos já haviam sido influenciados a comprar produtos alimentícios por alguma propaganda de TV.



**Gráfico 4** – Percentuais sobre higienização dos frutos antes do consumo.

Os escolares também foram questionados em relação a quantidade de água (Gráfico 5) que costumam consumir diariamente, sendo que 19,67% afirmaram tomar dois copos por dia. Com relação ao consumo de sucos e refrigerantes, constatou-se também que a ingestão de refrigerante foi maior que o de suco, com 58,06%.



**Gráfico 5** – Percentuais do consumo diário de água, sucos e refrigerantes.

A partir das respostas dadas pelos escolares, procurou-se conhecer o lanche que elas consumiam na escola e se traziam guloseimas em suas mochilas. Verificou-se no entanto que o

único lanche consumido pelas crianças são os ofertados pela escola, dos quais podem ser considerados saudáveis e nutritivos.

## **Conclusões**

A relação entre a alimentação escolar e a formação de hábitos alimentares não é um tema abordado com frequência no ambiente escolar.

As atividades desenvolvidas de forma lúdica, influenciaram na formação e no conhecimento sobre alimentação saudável dos discentes envolvidos na pesquisa.

Na escola é fornecido uma alimentação considerada saudável, mas em casa a maioria das crianças preferem alimentos industrializados como por exemplo refrigerante.

## **Referências**

APARÍCIO, G. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. *Millenium Journal of Education, Technologies and Health*, v.15, n.38, p.283-298, 2010.

BEAUCHAMP, G. K.; MENNELLA, J. A. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, v.48, Suppl 1, p.25-30, 2009.

BELLINASSO, J. S.; MORAES, C.M.B.; SANTOS, B.Z.; BACKES, D.S.; SACCOL, A.L.F. Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis. *Disciplinarum Scientia. Série Ciências da Saúde*, v.13, p.201-215, 2012.

CEZAR, E. C.; COUTO, S. F.; TEIXEIRA, E. M.; RAMOS, L. M. M.; DELLAGLIO, S. M.; SCHLOSSER, K. C. Incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes para crianças de escolas infantis de Itaqui/RS. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, v. 8, n.3, 2016.

CUNHA, L.; F. **A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil**. 2014. 32. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.



DETREGIACHI, C. R.; KAWAMOTO, T. F.; ROSSETE, V. M. Estado nutricional e consumo de frutas e hortaliças por alunos de escolas pública e particular. **Journal of the Health Sciences Institute**, v.34, n.2, p.103-107, 2016.

LOPES, M. M. D.; LÍBERA, R. B. D. Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**, v.1, n.3, p.200-296, 2017.

PINHEIRO, D. S.; CRISTINA, C.; PAIVA, B. A. R.; CORREA, R. S.; JESUINO, R. S. A. Intervenção escolar na educação alimentar infantil quanto aos micronutrientes. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v.10, n.1, p.209-217, 2012.