

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO MEIO RURAL: INCENTIVANDO HÁBITOS SAUDÁVEIS ENTRE CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Damiana Vicente Da Silva, Maria Laís Da Silva Santos

RESUMO EXPANDIDO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Apresentação

A promoção de hábitos alimentares saudáveis no meio rural é uma ação estratégica para garantir o desenvolvimento integral de crianças e a construção de uma sociedade mais consciente quanto ao direito à alimentação adequada. Apesar da convivência com o campo e da proximidade com alimentos naturais, muitas crianças em contextos rurais apresentam hábitos alimentares inadequados, muitas vezes influenciados pelo consumo crescente de alimentos ultraprocessados e pela modernização dos modos de vida.

A escola rural, enquanto espaço educativo e formador de valores, tem papel central na valorização dos alimentos produzidos localmente e na ressignificação das práticas alimentares cotidianas. A integração de atividades lúdicas e pedagógicas no cotidiano escolar permite não apenas a aquisição de conhecimentos sobre nutrição, mas também a construção de atitudes críticas e conscientes diante do consumo alimentar.

Este relato apresenta a experiência de uma intervenção educativa voltada à educação alimentar, desenvolvida em uma escola da zona rural do município de Santana do Cariri (CE), com crianças dos anos iniciais do ensino fundamental.

Objetivos

A experiência teve como objetivo central incentivar a segurança alimentar e nutricional de crianças camponesas, promovendo o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e conscientes. Como metas específicas, destacam-se:

- Estimular a valorização da merenda escolar como direito social e elemento pedagógico;
- Fortalecer o protagonismo infantil nas decisões sobre sua alimentação;
- Integrar práticas alimentares ao currículo de forma interdisciplinar e contextualizada;
- Reforçar os laços entre alimentação, território e cultura alimentar local.

Descrição da experiência

A experiência foi desenvolvida entre agosto de 2024 e maio de 2025, em uma escola pública de ensino fundamental localizada no Sítio Cajueiro, zona rural de Santana do Cariri, no Ceará. A unidade atende crianças de famílias agricultoras e está inserida em um contexto agroecológico, com acesso à produção local de alimentos como frutas, hortaliças e mel de abelha. No início, organizou-se um piquenique compartilhado (Figura 1), em que cada aluno contribuiu com um alimento.

Figura 1 - Piquenique compartilhado (Cada aluno é convidado a colaborar com um alimento)



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Participaram diretamente da ação a professora regente da turma, duas merendeiras, a coordenação pedagógica, além de 25 alunos do 2º ao 5º ano. Também colaboraram famílias, agentes de saúde da comunidade e produtores locais do espaço agroecológico LAVIDA, especialmente no fornecimento de insumos para as oficinas práticas. Foram desenvolvidas oficinas práticas conduzidas pela professora, como a inserção do mel em receitas de saladas de frutas (Figura 2), além de jogos, histórias e dinâmicas sensoriais.

Figura 2 - Oficina ministrada pela professora sobre alimentação saudável na escola e inserção do mel como ingrediente para salada de fruta e outras receitas



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

A proposta foi fundamentada em uma abordagem participativa e dialógica, valorizando os saberes prévios dos alunos e promovendo sua participação ativa no processo. As atividades iniciaram com rodas de conversa sobre alimentação, buscando identificar o repertório alimentar das crianças e suas percepções sobre o que é comer bem.

O ponto alto da experiência foi a implantação de uma horta escolar, cultivada pelas próprias crianças com apoio da professora e das merendeiras, utilizando sementes crioulas e técnicas agroecológicas simples (Figura 3).

Figura 3 - Colheita de cheiro verde na horta da escola (Cujos próprios alunos cultivaram)



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Essa vivência prática favoreceu uma reconexão das crianças com o alimento, do plantio à mesa, gerando envolvimento afetivo e senso de responsabilidade. Segundo o Relatório de Monitoramento da Segurança Alimentar Escolar do FNDE, práticas como hortas escolares contribuem de forma significativa para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Durante todo o processo, buscou-se integrar os conteúdos curriculares com as práticas alimentares, promovendo interdisciplinaridade e contextualização. As atividades dialogaram com conteúdos de Ciências (nutrientes e saúde), Matemática (medidas e proporções), Português (leitura de rótulos e receitas), Geografia (origem dos alimentos) e Artes (desenho e colagem de frutas e verduras).

As práticas também incluíram aulas de conscientização sobre o uso de frutas dos quintais produtivos e do mel de abelha (Figura 4).

Figura 4 - Oficina ministrada pela professora sobre alimentação saudável na escola e inserção do mel ingrediente para salada de fruta e outras receitas



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Assim como também a visitas à horta (Figura 5). Essas atividades foram integradas ao currículo de Ciências, Matemática, Português, Geografia e Artes, promovendo interdisciplinaridade e vínculo entre teoria e prática.

Foto 5 - Aula de conscientização sobre alimentação saudável com inserção de frutas dos quintais produtivos e mel de abelha



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

Discussão

A experiência revelou que a presença de alimentos industrializados nas lancheiras era comum, mesmo em um contexto rural. Essa constatação reforça o alerta feito por estudos recentes que apontam o avanço dos ultraprocessados entre crianças brasileiras, inclusive em comunidades camponesas.

Logo nas primeiras semanas de intervenção, observou-se uma transformação significativa nos hábitos alimentares dos alunos. As crianças passaram a recusar espontaneamente os lanches industrializados e a consumir com maior prazer a merenda escolar oferecida, composta por alimentos in natura e minimamente processados. A adesão foi natural, resultado do envolvimento afetivo com os alimentos durante as oficinas e da valorização do papel das merendeiras, que passaram a ser reconhecidas como educadoras alimentares.

Além disso, a horta escolar promoveu importantes aprendizagens sobre o ciclo dos alimentos, o tempo da natureza e os cuidados com o meio ambiente (figura 6). A prática da agricultura pelas próprias crianças fortaleceu a relação com o território e resgatou o conhecimento tradicional camponês, muitas vezes negligenciado nos espaços escolares. Conforme aponta o relatório da, práticas agroecológicas na escola têm o potencial de fortalecer tanto a segurança alimentar quanto os vínculos comunitários.

Figura 6 - Visita ao ambiente da horta na escola com os agentes que cultivaram



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Outro destaque foi a ressignificação da merenda escolar como direito e como espaço de aprendizagem (Figura 7). Estudos recentes indicam que a valorização da alimentação escolar impacta positivamente no rendimento acadêmico, na autoestima das crianças e na construção de vínculos com a escola. Nesse sentido, a iniciativa cumpriu também um papel de enfrentamento à desigualdade social, promovendo o acesso equitativo a alimentos de qualidade e reforçando o papel social da escola rural.

Figura 7 - Desmame de lancheiras



Fonte: Elaborado pelo autor (2024)

O caráter lúdico e participativo das ações foi fundamental para o êxito da experiência. Em consonância com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), as atividades respeitaram o protagonismo infantil e estimularam a autonomia das crianças nas decisões sobre o que comer, como plantar e como cuidar dos alimentos. Isso está alinhado ao conceito de soberania alimentar, que defende o direito dos povos de decidir seus próprios sistemas alimentares.

Conclusão

A experiência mostrou que a educação alimentar, quando vinculada ao território e aos saberes locais, pode transformar hábitos e fortalecer o protagonismo infantil. Ao integrar práticas pedagógicas, horta escolar, oficinas e participação comunitária, a escola se consolidou como espaço de promoção da saúde, da cidadania e da sustentabilidade. Assim, reafirma-se a importância de ampliar iniciativas semelhantes como estratégia de enfrentamento à insegurança alimentar e de valorização da cultura camponesa. Assim, iniciativas como essa devem ser ampliadas e fortalecidas, especialmente diante do avanço da insegurança alimentar no país. O trabalho com a educação alimentar nos anos iniciais é um investimento na saúde física, emocional e social das futuras gerações, além de um gesto de cuidado com o território, com o saber popular e com a cultura camponesa.



Referências

Palavras-chave: Educação alimentar, Meio rural, Segurança alimentar, Infância Escola.

Fonte(s) de financiamento/apoio: Espaço agroecológico LAVIDA

Conflito de interesses: “Não há conflito de interesse a declarar.”