

## Receitas saudáveis para escolas municipais de Campo Mourão

Karolaine Araujo Lopes, Brasil

Heloísa Bertussi Stevanelli, Brasil

Gabriela Ghering Fabri, Brasil

Beatriz Giavarini, Brasil

[janaiara.moreira@grupointegrado.br](mailto:janaiara.moreira@grupointegrado.br)

### RESUMO

A presente pesquisa aborda práticas alimentares saudáveis voltadas à alimentação escolar, com o objetivo de incentivar a alimentação saudável na infância oferecendo receitas simples, nutritivas e atrativas para o público infantil, enfatizando a criação de preparações que utilizem integralmente os alimentos e garantam o equilíbrio nutricional das refeições. O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa de trabalhos científicos que analisam os desafios e as conquistas relacionadas à alimentação escolar no Brasil. Entre as receitas selecionadas: Escondidinho de abóbora cabotiá com frango, muffin de beterraba e milkshake cremoso, destacam-se opções acessíveis e nutritivas, passíveis de inserção nos cardápios escolares como estratégias de promoção da saúde e da sustentabilidade. Conclui-se que incentivar hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar é um dos pilares para a formação de hábitos que acompanharão as crianças ao longo da vida. No entanto oferecer preparações nutritivas, coloridas e atrativas é fundamental tanto no ambiente familiar quanto no escolar.

### Palavras-chave:

Alimentação Sustentável. Práticas Alimentares Saudáveis. Aproveitamento Integral dos Alimentos. Educação Alimentar e Nutricional. Educação Escolar.

### ABSTRACT

This research addresses healthy eating practices outside of school meals, aiming to encourage healthy eating in childhood by offering simple, nutritious, and appealing recipes for children, emphasizing the creation of beneficial meals that fully utilize food and ensure nutritional balance. The study was developed through a narrative review of scientific works analyzing the challenges and achievements related to school meals in Brazil. Among the selected recipes: Butternut squash and chicken casserole, beetroot muffin, and creamy milkshake, highlighting accessible and nutritious options suitable for inclusion in school menus as strategies for promoting health and sustainability. The conclusion is that promoting healthy eating habits in the school environment is one of the pillars for the formation of habits that accompany children throughout their lives. However, offering nutritious, colorful, and appealing benefits is fundamental in both the family and school environments.

### Keywords

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Núcleo de  
Empreendedorismo,  
Pesquisa e Extensão  
Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

Sustainable Food. Healthy Eating Practices. Full Use of Food. Food and Nutrition Education. School Education.

## INTRODUÇÃO

A alimentação saudável na infância é fundamental para garantir crescimento adequado o bom desempenho escolar e a energia necessária para as atividades do dia a dia. Quando bem orientada, a nutrição contribui não apenas para a saúde física, mas também para a concentração, memória e aprendizado das crianças. As escolas desempenham um papel essencial neste processo pois além de fornecer refeições, também são espaços de educação alimentar, onde os bons hábitos podem ser estimulados e incorporados ao cotidiano. O PNAE orienta a oferta de cardápios balanceados, variados e culturalmente adequados. Suas diretrizes valorizam o consumo de frutas, legumes, verduras e cereais, além de incentivar a redução de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares, sódio e gorduras. O objetivo do artigo é trazer opções de receitas que integrem a aceitação de alimentos que nutrem o corpo com mais harmonia e mais palatáveis, incentivando a prática de se alimentar de forma saudável. (1)

## MÉTODO

A pesquisa proporcionou uma experiência que uniu ciência e sabor, representando um encontro entre o rigor metodológico e o prazer da cozinha. De natureza experimental e descritiva, caracterizada como um estudo de revisão narrativa com etapa prática, a investigação tomou forma em um ambiente no qual cada ingrediente se tornou parte de um diálogo entre nutrição e criatividade. Foram elaboradas três preparações, utilizando ingredientes acessíveis e utensílios de fácil obtenção, como liquidificador e forno convencional. Cada detalhe desde o tempo de cozimento até a apresentação final foi observado com atenção sensorial e rigor técnico, sob acompanhamento da orientadora, durante o período correspondente ao desenvolvimento do trabalho.

## REVISÃO DE LITERATURA

A alimentacao oferecida nas escolas, garantida pelo Programa Nacional de Alimentacao Escolar (PNAE), e reconhecida como uma politica publica essencial para assegurar o direito a uma dieta adequada e saudavel no ambiente educacional (Lima et al., 2023). Apesar de sua relevancia, estudos indicam que persistem desafios relacionados a adesao dos estudantes, a aceitacao das preparacoes e a adequacao nutricional dos cardapios (Pinto et al., 2024). Em diversas unidades de ensino, observa-se que as refeicoes disponibilizadas nem sempre atendem integralmente aos parametros nutricionais preconizados, o que compromete o alcance dos objetivos estabelecidos pelo programa (Moraes et al., 2014).

De modo geral, a literatura aponta que essa politica publica apresenta grande potencial para promover saude, sustentabilidade e cidadania alimentar. Entretanto, sua efetividade depende da integracao entre as acoes governamentais, praticas de educacao nutricional e gestao adequada dos recursos disponiveis (Jose et al., 2021; Tavares de Melo et al., 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos revisados apontam que, embora o PNAE represente um avancado elaboracao deste trabalho possibilitou compreender a relevancia da alimentacao escolar como ferramenta essencial para a promocao da saude e da educacao nutricional de crianacas em idade escolar. Por meio da criacao de receitas simples, atrativas e equilibradas do ponto de vista nutricional, foi possivel demonstrar que praticas alimentares saudaveis podem ser acessiveis e prazerosas, contribuindo para a formacao de habitos positivos desde a infancia. As preparacoes desenvolvidas, como Escondidinho de abobora cabotia com frango, muffin de beterraba e milkshake cremoso, evidenciaram que e viavel unir sabor, praticidade e valor nutricional em receitas adaptaveis a realidade das escolas publicas.

Além disso, o aproveitamento integral dos alimentos e o uso de ingredientes regionais reforçaram a relevancia da sustentabilidade e do combate ao desperdicio, principios alinhados as diretrizes do PNAE. Os estudos revisados indicaram que, embora o

PNAE represente um avancado significativo nas politicas publicas de alimentacao e nutricao, ainda persistem desafios relacionados a aceitacao das refeicoes e a integracao efetiva da educacao alimentar no ambiente escolar. Assim, destacou-

se a necessidade de fortalecer o papel pedagógico das instituições de ensino como espaços de construção de conhecimento e de valorização de práticas alimentares conscientes.

Dessa forma, concluiu-se que investir em ações que estimulem a criatividade culinária, o desenvolvimento de alimentos mais palatáveis e equilibrados e a adoção de práticas sustentáveis ultrapassa o campo da nutrição, tornando-se parte essencial da formação das crianças. Assim, o livro de receitas proposto neste estudo representou não apenas um material de apoio às atividades escolares, mas também um instrumento de transformação social, capaz de inspirar escolhas mais conscientes, sustentáveis e significativas.

## AGRADECIMENTOS

A equipe expressa sua gratidão à professora e Coordenadora do curso de Nutrição, Janaiara, que possibilitou a vivência deste projeto e promoveu um trabalho enriquecedor para a formação acadêmica, contribuindo para a aquisição de conhecimentos essenciais às práticas escolares e à construção de profissionais qualificados. Também são reconhecidas as nutricionistas integrantes da banca, responsáveis pelas avaliações degustativas das receitas, que deixaram o dia ainda mais memorável.

## REFERÊNCIAS

JOSÉ, M. E. R.; AZEVEDO, A. B. C.; QUADROS, J. P.; BANDONI, D. H.; CANELLA, D. S. Produção científica sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar: o estado da arte. *Interagir: Pensando a Extensão*, 2021.

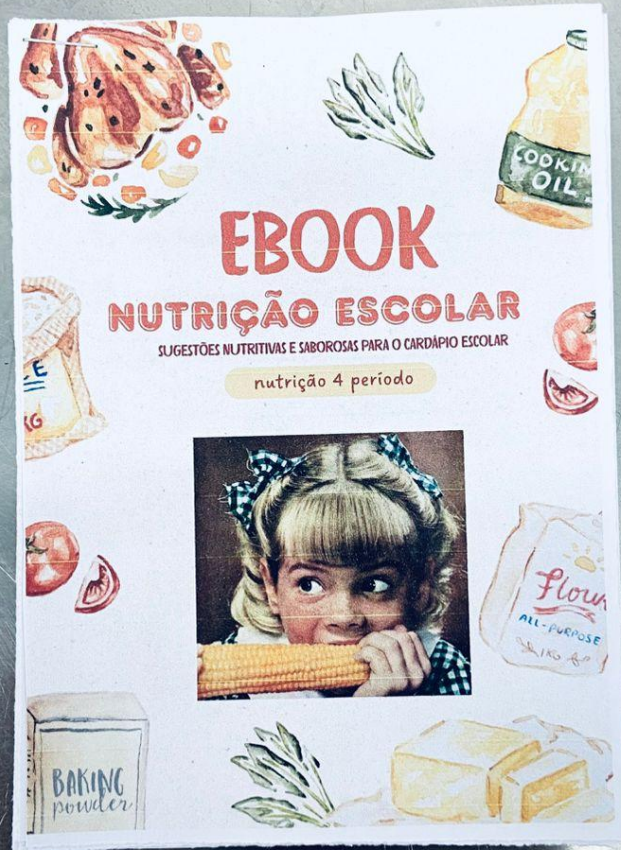
LIMA, D. R. S.; DIOGO, S. S.; PEIXINHO, A. M. L.; CABRINI, D. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): marcos históricos, políticos e institucionais que influenciaram a política nos seus quase 70 anos de existência. *Revista de Alimentação e Cultura das Américas (RACA)*, v. 4, n. 1, 2023. DOI: 10.35953/raca.v4i1.159.

MORAES, R. C.; JABOUR, R. R.; SANTOS, L. C.; ANJOS, A. F. V.; PEREIRA, S. C. L. Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 35, n. 2, 2014.

PINTO, R. L.; NALIN DE SOUZA, B. S.; ANTUNES, A. B. S.; SILVA BENTROLDI, R.; SICHIERI, R.; CUNHA, D. B. Percepções de escolares e merendeiras sobre alimentação escolar: uma análise por grupos focais. *Physis*, v. 34, 2024. DOI: 10.1590/S0103-7331202434017pt.

TAVARES DE MELO, M. N.; FILHO, D. A. M.; FRANCO DE SÁ, R. M. P. Sustentabilidade de um programa de alimentação escolar bem sucedido: estudo de caso no Nordeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2016.





# EBOOK

## NUTRIÇÃO ESCOLAR

SUGESTÕES NUTRITIVAS E SABOROSAS PARA O CARDÁPIO ESCOLAR

nutrição 4 período



