

SUBMISSÃO DE RESUMOS (COMUNICAÇÃO ORAL) - EDUCAÇÃO,
PRÁTICAS ESCOLARES, CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS

**A PIRÂMIDE ALIMENTAR: E A QUANTIDADE NUTRICIONAL DOS
ALIMENTOS OFERECIDOS NA MERENDA ESCOLAR**

Eluana Carvalho Da Silva (eluana.silva@prof.am.gov.br)

Diana Morais (Morais968@gmail.com)

Fabiana Napoleão (Fabi2023@gmail.com)

A alimentação saudável é fundamental para o crescimento, o desenvolvimento e o bom desempenho escolar dos estudantes, especialmente no Ensino Fundamental, etapa em que as crianças e adolescentes estão em pleno processo de formação física, cognitiva e social. Nesse contexto, a Pirâmide Alimentar surge como um guia essencial para orientar escolhas nutricionais equilibradas, organizando os alimentos em grupos e indicativos de porções diárias necessárias para uma dieta variada e adequada. Seu uso possibilita compreender a importância da diversidade alimentar, do consumo de nutrientes essenciais e da relação entre qualidade da alimentação e saúde. Este estudo teve como objetivo analisar se os alimentos oferecidos na merenda escolar da Escola Estadual Professora Cecília Ferreira da Silva estavam alinhados às recomendações da Pirâmide Alimentar Brasileira, contribuindo para promover hábitos nutricionais adequados entre os alunos. Para isso, adotou-se uma abordagem qualitativa e de caráter descritivo, tomando como referência a Pirâmide Alimentar proposta por Philippi (2013) e as diretrizes nacionais de alimentação escolar estabelecidas pelo Ministério da Saúde e pelo Ministério da Educação (BRASIL, 2014). A pesquisa foi desenvolvida a partir de

observações diretas das refeições servidas aos estudantes, registrando-se a composição dos alimentos disponibilizados diariamente. Em seguida, cada item oferecido na merenda foi classificado conforme os grupos definidos pela Pirâmide Alimentar: alimentos energéticos (carboidratos), reguladores (frutas, verduras e legumes) e construtores (proteínas e laticínios). Essa categorização permitiu avaliar se as refeições apresentavam equilíbrio nutricional, variedade de nutrientes e adequação às necessidades dos estudantes. Os resultados obtidos, somados às percepções e relatos dos próprios alunos, indicaram que a merenda escolar atende às orientações da Pirâmide Alimentar, uma vez que prioriza opções consideradas saudáveis e equilibradas. Durante as observações, foram identificados alimentos como frutas frescas, legumes cozidos, saladas, proteínas de origem animal e vegetal, além de laticínios em porções adequadas. A presença desses grupos alimentares demonstra que a escola se empenha em proporcionar refeições completas, diversificadas e nutritivas. Além disso, constatou-se que a merenda escolar contribui não apenas para suprir necessidades nutricionais básicas, mas também para promover a educação alimentar, incentivando os estudantes a reconhecer a importância de escolhas saudáveis no dia a dia. A oferta regular de alimentos variados favorece o desenvolvimento de hábitos alimentares equilibrados, fundamentais para o bem-estar físico, a prevenção de doenças e o bom desempenho nas atividades escolares. Portanto, a análise realizada evidenciou que a merenda oferecida pela Escola Estadual Professora Cecília Ferreira da Silva está em consonância com os princípios da Pirâmide Alimentar, garantindo qualidade, diversidade e valor nutricional às refeições. Tal resultado reforça o compromisso da escola com a promoção da saúde e com a formação integral dos estudantes, reconhecendo a alimentação como parte fundamental do processo educativo.

Palavras-chave: pirâmide alimentar; saúde; nutrição; educação alimentar.