



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ENSINO FUNDAMENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Carla Fernanda Nascimento De Barros¹, Camila Anália De Oliveira Silva¹, Fabiane Pitancó Campelo da Silva¹, Ingrid Vitória Rodrigues De Araújo¹, Maria Luiza Moraes Cavalcanti¹, Nathalia Barbosa de Aquino¹

¹Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco

INTRODUÇÃO: A infância representa um período determinante para a formação de hábitos alimentares, tornando a escola um ambiente estratégico para ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Entretanto, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças evidencia a necessidade de intervenções que promovam escolhas alimentares mais saudáveis. **OBJETIVO:** Este trabalho teve como objetivo relatar a experiência de um projeto de EAN desenvolvido com estudantes do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública de Recife-PE. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência, fundamentado em pesquisa-ação, realizado entre abril e junho de 2026. Inicialmente, foi conduzido um diagnóstico participativo para identificar preferências e aversões alimentares dos escolares, complementado por entrevistas com a equipe escolar. **RESULTADOS:** Com base nos resultados, foram planejadas e executadas três intervenções educativas: oficina para montagem de um prato saudável, atividade lúdica de simulação de compras em um minimercado e roda de conversa sobre origem e processamento dos alimentos, associada à distribuição de mudas de hortaliças e de um livreto de receitas saudáveis. O diagnóstico evidenciou elevada aceitação de alimentos tradicionais, como arroz e feijão, mas também preferência por alimentos ultraprocessados e baixa aceitação de algumas hortaliças. Durante as atividades, observou-se participação ativa dos escolares, maior interesse pelos conteúdos abordados e predominância de escolhas alimentares saudáveis na simulação de compras, demonstrando assimilação dos conhecimentos trabalhados. Além disso, a valorização do cultivo doméstico de hortaliças favoreceu reflexões sobre sustentabilidade e autonomia alimentar. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que estratégias lúdicas e participativas de EAN constituem ferramentas eficazes para ampliar conhecimentos, estimular escolhas alimentares mais saudáveis e fortalecer a autonomia das crianças, reforçando a importância da continuidade dessas ações no ambiente escolar.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação Escolar; Escolhas Alimentares; Promoção da Saúde; Escolares