NUTRINDO O CONHECIMENTO: EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ENSINO FUNDAMENTAL

Henrique Ablas PIRES; Thiago de Oliveira FOGACA ; Felipe Garcia SILVEIRA; Tiago Yamazaki Izumida ANDRADE

Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia de São Paulo/ Campus Avaré

Eixo temático: Didática

Agência Financiadora: CEX – IFSP/Avaré

E-mail do primeiro autor: henryqueablas1@gmail.com

Palavras-chave: Alimentação saudável. Infância. Oficinas temáticas]

1. Introdução

A infância e a adolescência são fases fundamentais para a formação dos hábitos alimentares, sendo essencial a adoção de uma alimentação equilibrada para garantir o desenvolvimento saudável (Pereira, 2021). Contudo, pesquisas recentes (Dos Reis et al., 2024; Rabelo et al., 2024) demonstram que hábitos alimentares inadequados entre crianças e adolescentes estão associados ao aumento precoce de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão. Esse quadro, segundo Dos Reis et al. (2024), pode estar relacionado a diferentes fatores, desde aos hábitos alimentares não saudáveis das famílias, até mesmo à forte atuação dos meios de comunicação, além da falta de conhecimento sobre os impactos desses alimentos na saúde. Essa realidade não agradável foi observada pela direção de uma Escola Municipal na cidade de Avaré, que relatou a baixa aceitação de frutas, verduras, legumes e sucos naturais pelos estudantes dos anos iniciais do ensino fundamental, o que acabava contribuindo para o desperdício de alimentos. Diante disso, foi desenvolvido o projeto de extensão “Alimentação Saudável nas Escolas: oficinas temáticas voltadas aos estudantes da Educação Básica”, executado por alunos dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas e Tecnologia em Gastronomia do IFSP/Avaré. Embora a educação em saúde seja responsabilidade de diferentes setores, a escola constitui um espaço privilegiado para essa discussão. Além disso, a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017) destaca a alimentação como temática transversal em todas as etapas da Educação Básica, especialmente no ensino de Ciências da Natureza. Nesse contexto, o presente trabalho relata as atividades desenvolvidas no projeto de extensão cujas as ações foram fundamentadas na metodologia mão na massa, inspirada no movimento *maker* e na aprendizagem baseada em projetos, favorecendo o aprendizado ativo e o desenvolvimento de criatividade, pensamento crítico e resolução de problemas (Macedo; Silva, 2024).

2. Objetivo geral

Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis por meio de oficinas práticas do tipo mão na massa com crianças dos anos iniciais do ensino fundamental.

3. Participantes, período, desenvolvimento das ações

O projeto atendeu cerca de 150 crianças dos 2º, 4º e 5º anos do ensino fundamental, distribuídas em sete turmas (2º A, B e C; 4º A e B; 5º A e B), nos períodos matutino e vespertino, da Escola Municipal de Educação Básica Professora Maria Pierina Domiciano Silvestre, localizada no município de Avaré. As atividades foram desenvolvidas entre os meses de setembro a novembro de 2025, com encontros semanais, com duração aproximada de 1h40min cada (duas aulas de 50 minutos). As oficinas foram planejadas e executadas por estudantes dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas e Tecnologia em Gastronomia do IFSP – Campus Avaré, com base na metodologia "mão na massa", buscando sensibilizar as crianças acerca da importância de hábitos alimentares saudáveis por meio de experiências práticas, interativas e lúdicas. A primeira oficina, intitulada "Dança da Cadeira dos Alimentos", teve como foco o aprendizado sobre a pirâmide alimentar. Inicialmente, as crianças coloriram e identificaram figuras de diferentes alimentos. Em seguida, participaram de uma dinâmica inspirada na brincadeira dança das cadeiras, na qual deveriam posicionar os alimentos no local correspondente da pirâmide alimentar. Durante a atividade, foram discutidas as escolhas realizadas, promovendo a compreensão sobre os diferentes grupos alimentares e a importância do equilíbrio nutricional. Na segunda oficina, denominada "Do Lavar ao Provar: Aventura com as Frutas", trabalhou-se a importância da higiene pessoal e alimentar. As crianças participaram de uma prática de higienização das mãos e de um jogo de identificação de alimentos. Posteriormente, realizaram a degustação de uma salada de frutas, atividade que incentivou o consumo de frutas e verduras, além de contribuir para a redução de possíveis resistências alimentares. Já na terceira oficina, "Sabores em Cores: Criando um Prato Saudável", buscou-se estimular o planejamento de refeições equilibradas. Em grupos, as crianças recortaram, coloriram e organizaram figuras de alimentos para montar, em papelão, a representação de um prato saudável. A atividade favoreceu reflexões sobre variedade, equilíbrio e qualidade nutricional nas refeições do cotidiano. Ao final de cada oficina, as crianças produziram desenhos e pequenos relatos sobre os aspectos de que mais gostaram durante as atividades, promovendo uma reflexão afetiva e significativa acerca das experiências vivenciadas.

4. Resultados

As oficinas de educação alimentar alcançaram seu objetivo ao despertar a curiosidade, a participação e o interesse das crianças, promovendo aprendizagens significativas relacionadas à nutrição e à adoção de escolhas alimentares mais saudáveis. Esses achados corroboram com a literatura, que demonstra que intervenções educativas no ambiente escolar contribuem para a formação de hábitos alimentares positivos desde a infância, favorecendo a prevenção de agravos à saúde, como sobrepeso, obesidade e alterações metabólicas, incluindo distúrbios dos níveis glicêmicos (DOS REIS et al., 2024). Os relatos das professoras e das famílias, indicando que as crianças passaram a compartilhar e aplicar em casa os conhecimentos adquiridos durante as oficinas, reforçam o potencial multiplicador da educação alimentar. A participação da família é considerada um fator essencial para a consolidação de

hábitos saudáveis, especialmente diante da influência exercida por fatores externos, como a publicidade e os meios de comunicação, que frequentemente estimulam o consumo de alimentos ultraprocessados e de baixo valor nutricional (PEREIRA, 2021). Dessa forma, a aproximação entre escola e família fortalece as ações de promoção da saúde e amplia o alcance das atividades educativas. Além dos benefícios observados entre os estudantes, o projeto proporcionou uma importante experiência formativa aos extensionistas, permitindo a integração entre teoria e prática por meio do desenvolvimento de metodologias participativas de educação alimentar. Essa vivência contribui para a formação de profissionais mais preparados para atuar na promoção da saúde e da segurança alimentar. Os resultados obtidos também reforçam que ações educativas contínuas e contextualizadas constituem estratégias eficazes para a prevenção da obesidade infantil, uma vez que estimulam o desenvolvimento da autonomia, do senso crítico e de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida (RABELO et al., 2024).

5. Conclusões

O projeto contribuiu para fortalecer as ações de educação alimentar no ambiente escolar, promovendo conhecimentos e incentivando hábitos alimentares mais saudáveis entre os estudantes. A participação das famílias e da comunidade escolar ampliou o alcance das atividades, favorecendo a continuidade das práticas para além da escola. Para os extensionistas, a experiência proporcionou o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e sociais, aproximando a formação acadêmica da realidade da comunidade e fortalecendo o compromisso com a extensão universitária. Como perspectiva futura, recomenda-se a continuidade e a ampliação das ações de educação alimentar e nutricional, incorporando atividades práticas e o envolvimento permanente da comunidade escolar, de modo a consolidar hábitos saudáveis e potencializar os impactos positivos do projeto a longo prazo.

6. Principais referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília, DF: MEC/SEF, 2017.

DOS REIS, .A.H.B. et al. Hábitos Alimentares de crianças e adolescentes e a relação com alterações dos níveis glicêmicos: Revisão integrativa. **Periódicos Brasil.** Pesquisa Científica, v. 3, n. 2, p. 318-371, 2024.

MACEDO, E.; DA SILVA, S.M.. " Mãos na massa": aprendizagem baseada na resolução de problemas: um dispositivo orgânico na participação. In: MACEDO, E. (org). **Práticas promissoras em contexto:** transferibilidades de esperança com jovens e profissionais da educação. Edições Afrontamento, Cidado do Porto, p.119 - 130, 2024. Disponível em: http://ciie.fpce.up.pt/pt/ebooks/praticas-promissoras-em-contexto. Acesso em: 15 jul. 2026.

PEREIRA, A.N. Influência dos meios de comunicação no comportamento alimentar de crianças e adolescentes: uma revisão. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. 16750-16755, 2021.Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/34078. Acesso em: 15 jul. 2026.

RABELO, D.V. et al. Obesidade infantil e adolescente: causas, consequências e estratégias eficazes de prevenção. **Reivista Delos**, v. 17, n. 62, p. e3173-e3173, 2024.