

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PEDAGOGIA: uma atividade interdisciplinar

FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN PEDAGOGY: an interdisciplinary approach

Tanise Fitarelli Pandolfi Fridrich¹ - UFFS
Adriana Salete Loss² - UFFS
Alexandre Paulo Loro³ - UFFS

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional pode ser considerada uma estratégia de promoção à saúde no contexto escolar, uma vez que os alunos ainda estão desenvolvendo seus hábitos alimentares. O presente trabalho, de caráter qualitativo e descritivo, visa relatar a experiência de Estágio de Docência na disciplina de Estágio Supervisionado de Educação Infantil, vinculado ao Curso de Pedagogia da UFFS - *Campus* Erechim/RS. Compreendemos que os hábitos formados na infância podem permanecer durante toda a vida, isso significa que ações interdisciplinares são fundamentais no processo de formação docente. Concluimos que o diálogo entre diferentes profissionais da saúde e da educação, além de efetivo, é basilar para a promoção da autonomia e qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar e nutricional; Pedagogia; Interdisciplinaridade

ABSTRACT

Food and Nutrition Education can be considered a health promotion strategy in the school context, since schoolchildren are still developing their eating habits. This qualitative and descriptive study aims to report the experience of the Teaching Internship in the subject Supervised Internship in Early Childhood Education, part of the Degree in Pedagogy at the Universidade Federal Fronteira Sul in Erechim, RS, Brazil. We understand that children's habits are formed in childhood and can remain throughout their lives, which means that interdisciplinary approaches are fundamental in the process of teaching education. Therefore, we conclude that the dialogue between various health and education professionals, in addition to being effective, is fundamental to promote autonomy and quality of life.

KEYWORDS: Food and nutrition education; Teaching; Interdisciplinary placement

DOI: 10.21920/recei72023929276287
<http://dx.doi.org/10.21920/recei72023929276287>

¹Mestranda do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas da Universidade Federal Fronteira Sul (UFFS). E-mail: nut_tanise@yahoo.com.br / ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5694-1190>.

²Professora associada da Universidade Federal Fronteira Sul (UFFS), campus Erechim/RS. E-mail: adriloss@uffs.edu.br / ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5576-0929>.

³Professor adjunto da Universidade Fronteira Sul (UFFS), campus Chapecó/SC. E-mail: alexandre.loro@uffs.edu.br / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4207-7642>.

INTRODUÇÃO

A alimentação permeia nossas vidas desde o nascimento, iniciando no primeiro contato com as nossas mães para sermos amamentados e, a partir desse momento, somos envolvidos em uma relação íntima e duradoura. Assim, para termos uma alimentação saudável, não podemos apenas pensar na comida em si, mas entender que ela deve ser equilibrada em quantidade e variedades e, não menos importante, deve estar pautada no respeito às preferências, aos ciclos, às características culturais e socioeconômicas do indivíduo (RAMOS *et al.*, 2019).

Conforme o *Guia Alimentar da População Brasileira*, para tornar a alimentação promotora de saúde e preventora de problemas, devemos fornecer conhecimento sobre o assunto para a população (BRASIL, 2014). Uma forma de atingir esse objetivo é através do ensino às crianças, já que, na infância, elas apresentam o desenvolvimento de habilidades e de hábitos que podem ser perenes (FUNDAÇÃO ABRINQ, 2018).

As constantes mudanças nos padrões dietéticos em todo o mundo, incluindo o Brasil, têm demonstrado uma adoção de modelos considerados ocidentais, baseado em alimentos industrializados, afastando-se, conseqüentemente, dos alimentos *in natura*, demonstrando não apenas uma mudança de valores, mas também uma transição nutricional, com o aumento na prevalência de deficiências nutricionais e dos números de sobrepeso (que acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras) (TEIXEIRA *et al.*, 2020; BRASIL, 2014). Assim, ações de promoção à saúde voltadas para crianças são consideradas indispensáveis para reversão do quadro atual de sobrepeso e obesidade, sendo fundamental o envolvimento de todas as organizações coletivas nesse processo (DONADONI; COSTA; PEREIRA NETTO, 2019).

Nos primeiros anos de vida, a alimentação é fundamental, através dela, temos os nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança, impactando inclusive a sua vida adulta (SOUZA *et al.*, 2016). Mas, mais do que aspectos puramente fisiológicos, os hábitos adotados na fase escolar impactam sua vida adulta e, por essa razão, percebemos o quão importante é fazer com que as crianças convivam em um ambiente harmonioso que possa criar uma relação adequada com a alimentação saudável, principalmente respeitando sua identidade, sua cultura e incentivando sua autonomia, como afirmado por Ramos *et al.* (2019, p. 3) : “[...] a educação em saúde pode transformar realidades à medida que promove um processo emancipatório do sujeito [...]”.

A importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) fortalece-se ao olharmos o grande impacto causado pela mídia e a publicidade, em todas as idades, mas com particular sugestão às crianças, que optam por alimentos e modos de viver que podem interferir não apenas no seu desenvolvimento, mas em sua saúde (SOUZA *et al.*, 2016). Como elemento chave para a promoção da saúde e geração de autonomia, a escola é símbolo marcante no desenvolvimento de crianças e adolescentes, estendendo seu impacto não só aos alunos, mas a toda comunidade que a cerca (SIPIONI *et al.*, 2021; TEIXEIRA *et al.*, 2020).

Mesmo com essa mudança prevalente nos estilos de vida da sociedade, entendemos que a atuação precoce pode modificar comportamentos e hábitos alimentares, tornando-os mais saudáveis; sendo que a escola, por ser um ambiente de ensino, possibilita influenciar positivamente nesse resultado (KOPS; ZYS; RAMOS, 2013). Logo, formar os professores é um movimento estratégico para esse processo (MAGALHÃES; PORTE, 2019), já que, dentre os ambientes de convivência da criança, a escola influi e interfere em suas escolhas, sem esquecer a importância dos pais no processo alimentar de seus filhos, visto que os primeiros hábitos são gerados em casa (RAZUCK; FONTES; RAZUCK, 2011).

Apesar de diversas legislações estimularem a EAN na escola e ela fazer parte das aulas em atividades pontuais, percebemos uma falta de articulação entre os profissionais, o que, muitas vezes, impede a presença do assunto nas salas de aula da educação infantil. Visando a isso, o *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas* (BRASIL, 2012) possibilita melhorar essas interlocuções e garantir a promoção da saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional (SOUZA *et al.*, 2016).

Conforme a EAN, todas as fases da vida e etapas do sistema alimentar devem ser trabalhadas de forma transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, reforçando a importância de todos para a realização de atividades que gerem mudança, inclusive, considerando o âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) (SIPIONI *et al.*, 2021).

O tema nutrição está presente em nossas vidas e impacta nossa saúde, entretanto a EAN convive com um paradoxo. Apesar de ser vista como estratégica e estar em todos os lugares, não tem lugar nenhum definido e, por vezes, passa despercebida (BRASIL, 2014; BRASIL, 2012).

No estudo de Sipioni *et al.* (2021), diversos professores relataram realizar atividades com o tema da alimentação, no entanto, percebemos que os assuntos mais abordados estavam exclusivamente relacionados aos aspectos biológicos – como alimentos saudáveis e higiene –, não trabalhando questões referentes aos sistemas alimentares, ou mesmo as relações com a cultura e autonomia de escolhas (SIPIONI *et al.*, 2021). Entretanto, como exposto pela Fundação Abrinq (2018, p. 8): “[...] a alimentação é um processo biológico, econômico, social, ambiental e cultural que abrange a escolha, a preparação e o consumo de um ou mais alimentos, e tem relação direta com a saúde e o bem-estar dos seres humanos [...]”.

A participação do/a nutricionista em sala de aula é interessante para realizar as atividades em EAN, contudo, o pequeno número de profissionais da área que atua na educação (em Erechim-RS, por exemplo, são quatro profissionais⁴), torna inviável essa ação de forma efetiva.

Reforçando o exposto, o Ministério da Saúde e o da Educação entendem que o conhecimento de nutrição impacta positivamente no estado nutricional das crianças brasileiras, assim como a exposição do conteúdo de nutrição para os profissionais da educação é essencial para qualificação e efetivação das atividades, que não podem ser executadas por nutricionistas (KOPS; ZYS; RAMOS, 2013).

O presente trabalho visa, portanto, relatar a experiência de Estágio de Docência na disciplina de Estágio Supervisionado de Educação Infantil, vinculado ao Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) – *Campus* Erechim/RS.

Entendemos que a socialização da experiência reforçará a relação entre profissionais da saúde e educadores, para a EAN estar presente na escola como atividade cotidiana, além de promover ações interdisciplinares como processo enriquecedor da educação.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo e descritivo sobre o desenvolvimento de aulas sobre EAN, realizados para a turma da 6^a fase do curso de Pedagogia da UFFS – *Campus* Erechim-RS, durante a disciplina Estágio Supervisionado de Educação Infantil, nos meses de novembro e dezembro de 2021. As ações específicas foram desenvolvidas durante o Estágio de Docência –, Componente Curricular do Mestrado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da mesma universidade.

⁴ Informação verbal coletada na Secretaria de Educação do Município.

Conforme previsto no plano de ensino, no decorrer do semestre letivo, foram estipulados encontros síncronos e assíncronos com os estudantes. As atividades de EAN foram desenvolvidas em quatro encontros síncronos teóricos na primeira fase do semestre, também houve os encontros assíncronos em sala virtual devido à emergência do Covid-19, que impedia a realização de aulas presenciais. Para tanto, foi utilizada, como recurso, a plataforma Cisco Webex. Não houve um roteiro de coleta de dados para avaliação das atividades. As anotações expostas neste trabalho foram registradas pela pesquisadora em diário de bordo e estão relacionadas aos diálogos de sala de aula.

O período emergencial impôs diversos desafios para a educação no mundo, inclusive impedimento às aulas presenciais (ROTHEN; NÓBREGA; OLIVEIRA, 2020). Não diferente foi para a estagiária, formada em Nutrição, enquanto primeira experiência concreta como docente, que além de estar se ambientando com a sala de aula, teve o desafio em executar as aulas de forma remota.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As aulas estabelecidas basearam-se na temática da EAN, isso porque entendemos a alimentação adequada e saudável como um direito básico do ser humano e, ao olhar para a criança em idade escolar, ela constitui importância vital para seu processo de maturação e desenvolvimento, justificando a necessidade de ser ensinada em sala de aula (SOUZA *et al.*, 2016; BRASIL, 2014).

A mudança nos hábitos e escolhas alimentares que ocorre em todo o mundo demonstra claramente uma transição nutricional, que infelizmente tem trazido consigo um processo de adoecimento da população, bem como um aumento alarmante em índices de sobrepeso e obesidade (TEIXEIRA *et al.*, 2020). Abordar temas de nutrição de forma convencional, ou seja, baseados em informações e ação fisiológica dos alimentos, pode ser um instrumento de transformação para quem já está predisposto a mudar, entretanto, não tem sido suficiente para provocar mudanças significativas na população em geral (KOPS; ZYS; RAMOS, 2013). Contudo, desenvolver habilidades pessoais utilizando a EAN como um processo de diálogo entre profissionais da saúde e da educação pode ser fundamental para o desenvolvimento de um pensar em saúde que visa à qualidade e à autonomia, preservando as individualidades e fomentando a participação de toda a comunidade, utilizando o ambiente escolar como um espaço gerador de diálogos em saúde (SOUZA *et al.*, 2016).

Ao observarmos os fenômenos de mudança ocorridos na alimentação em âmbito mundial, percebemos que a influência da mídia e da publicidade associada aos produtos são presentes em todas as faixas etárias, entretanto, entre as crianças, vemos um apelo ainda maior, o que traz consequências ao longo de toda a vida daquele indivíduo. Isso se dá pelo fato de que os hábitos alimentares são fundamentados especialmente na infância, e não apenas pelo que lhe é ensinado, mas por todo seu contexto sociocultural, que pode trazer grande reflexo em suas escolhas, já que a alimentação é carregada de funções simbólicas, além de suas funções fisiológicas (SOUZA *et al.*, 2016).

Na infância, a criança passa de fases em que apenas aceita o que lhe é ofertado para fases em que desenvolve suas escolhas, com relação à alimentação, período de busca por sabores e alimentos que o agradem, decidindo de forma autônoma seus hábitos (LIRA, 2018). Respeitando esse processo de desenvolvimento, atividades de EAN são uma ferramenta positiva para auxiliar a formação de hábitos saudáveis (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Envolver todos os atores que

circundam a criança – pais, comunidade, educadores e educandos – em um ambiente social como a escola, pode ser decisivo para estimular a criança a provar novos alimentos e mesmo construir e assimilar hábitos saudáveis (SIPIONI *et al.*, 2021).

Entendendo esse papel fundamental da escola na vida de uma criança, o Marco de Referência de EAN foi desenvolvido para fomentar não apenas a temática nutrição, mas englobar práticas alimentares, comportamentais e mesmo todas as etapas do sistema alimentar. Ainda pensando na melhor forma de execução da EAN, entendemos como um campo intersetorial e interdisciplinar, visto que cada indivíduo, seja profissional ou mesmo membro da comunidade, tem papel fundamental para multiplicar conhecimentos que tragam uma alimentação mais equilibrada e equânime à população brasileira (SIPIONI *et al.*, 2021; BRASIL, 2014; BRASIL, 2012).

Sendo a temática da alimentação relevante para mudar comportamentos e auxiliar na prevenção de doenças, o governo brasileiro entende que profissionais da saúde e da educação devam articular-se para executar ações de EAN, de forma a impactar o estado nutricional das crianças (KOPS; ZYS; RAMOS, 2013). As atividades interdisciplinares em EAN propiciam uma sensibilização do corpo escolar para a temática, promovendo não apenas mudanças pontuais, mas a busca por um autocuidado e mesmo autonomia nas escolhas (RAMOS *et al.*, 2019). Entretanto, apenas informar não é suficiente para causar mudança, por isso, os métodos educativos devem envolver novas formas de discussões que formem indivíduos autônomos e críticos, em todos os aspectos, inclusive no que concerne às escolhas alimentares (DONADONI; COSTA; PEREIRA NETTO; 2019).

Para que a execução de atividades de EAN seja efetiva, entendemos que o professor exerce papel central, como um agente transformador, auxiliando seus alunos a buscarem hábitos saudáveis de forma crítica e consciente (LIRA, 2018). Contudo, torna-se imprescindível a capacitação desses profissionais e mesmo de outros atores sociais da comunidade escolar, para ampararem os alunos nas escolhas saudáveis. Sobre esse assunto, Sipioni *et al.* (2021) afirma que os professores apresentam conceitos limitados sobre a alimentação, atentando-se especialmente a aspectos como alimentos saudáveis, higiene alimentar, temáticas inerentes ao âmbito biológico, não trazendo à discussão aspectos relacionados com a identidade e a cultura, nem aspectos concernentes às cadeias alimentares como preconizado pela Política Nacional de Alimentação e Nutrição (SIPIONI *et al.*, 2021).

Com isso, entendemos que é crucial o desenvolvimento de um pensamento crítico e consciente do professor, para que possa exercer uma influência de multiplicador de comportamento saudável, visto que ele mesmo sofre o influxo de diversos meios como a mídia, que distorcem conceitos de alimentação e nutrição podendo induzir a escolhas centradas em modismos (RAMOS *et al.*, 2019). O professor é um ator importante na sociedade, posto que, a partir de seu conhecimento e embasamento, e mesmo às suas práticas, pode inspirar seus alunos a escolhas saudáveis (RAZUCK; FONTES; RAZUCK, 2011). Pensando nessas questões, o texto *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas* elucida:

Portanto, Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial, e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos

populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012, p. 23).

Diante do exposto, em cada um dos encontros com os/as acadêmicos/as do Curso de Pedagogia, abordamos os temas determinados pela EAN, ao considerar que, em diversos estudos, os professores apresentam respostas generalistas, mostrando que a relação da nutrição com outras temáticas, como os aspectos culturais, sociais e psicológicos, é desconhecida ou pouco trabalhada (MAGALHÃES; PORTE, 2019).

No primeiro encontro, foi apresentado o conteúdo relacionado à Nutrição, intitulado: Guia Alimentar e Princípios da Nutrição. Inicialmente, foi proposta uma reflexão com as seguintes perguntas norteadoras: “O que é para vocês uma alimentação saudável?” e “o que vocês pensam sobre a aplicação de estratégias de EAN na escola?”.

Segundo pontuado nos estudos, percebemos que há um entendimento sobre alimentação saudável conforme preconizado, principalmente considerando aspectos biológicos, entretanto, aparecem conceitos equivocados, vinculados principalmente com a influência da mídia e do marketing de grandes empresas. Ao mesmo tempo em que entendem que a busca de uma alimentação saudável passa por escolher alimentos mais naturais, os/as acadêmicos/as não percebem a necessidade de fomentar o círculo em que convivem, o que é fator gerador de equidade, favorecendo a sustentabilidade (MAGALHÃES; PORTE, 2019; BRASIL, 2012).

Quanto à questão de desenvolver EAN na escola, os alunos mostraram entender a importância desse trabalho e, ao mesmo tempo, demonstraram insegurança para desenvolver os assuntos, por não terem uma boa base de conhecimento sobre as questões, fato também apontado em outros estudos com professores, como o de Sipioni *et al.* (2021). Isso reforça a importância das atividades de educação com os professores, notando que, para conseguirmos executar os ideais apresentados no Marco do EAN, precisamos capacitar os multiplicadores, tópico igualmente abordado, relatando a importância da discussão sobre a alimentação e hábitos alimentares saudáveis com vista a desenvolver diálogo e mesmo autonomia das crianças para suas tomadas de decisões (BRASIL, 2012).

Na ocasião também foi discutido o PNAE, que trata do direito dos alunos e do dever do Estado em fomentar uma alimentação saudável e equilibrada aos alunos da educação básica (BRASIL, 2013), e o *Guia alimentar da população brasileira* (BRASIL, 2014), que serve como norteador para todas as ações relacionadas com a alimentação no país, trazendo conceitos e diferenciação de alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Nesse ponto, observamos o baixo conhecimento e acesso à informação pela população em geral (visto que profissionais da saúde recebem esse conteúdo de forma ampla) e a necessidade de aumentar as estratégias para democratizar a informação.

No segundo encontro, trabalhamos a “Alimentação na Primeira Infância”. Foram retomados os conceitos do Guia Alimentar e do EAN, sempre pautando a alimentação como parte de um processo complexo que envolve mais do que o ato de alimentar-se, mas que está repleto de significados e impactos sociais. Reforçamos a importância de avaliar o ciclo do alimento, desde sua produção até chegar ao nosso prato, bem como todas as interconexões que existem, não apenas no quesito ambiental como no direito à alimentação adequada (BRASIL, 2014; BRASIL, 2012).

Após essa reflexão, abordamos a importância da alimentação na primeira infância e nos primeiros 1000 dias da criança (da concepção até o segundo ano completo de vida), que acarretam impactos no desenvolvimento do bebê e consequências em longo prazo, tanto em

crescimento físico quanto em aspectos sociais e intelectuais (AGOSTI *et al.*, 2017). Percebemos também que as/os acadêmicas/os não tinham conhecimento desse conceito e como uma atenção maior por parte delas/es pode impactar na vida de seus alunos.

Para complementar, retomamos o Guia Alimentar para Crianças e os 12 passos para alimentação saudável, discutindo cada um dos passos, incluindo a importância da amamentação, a introdução alimentar com alimentos *in natura* ou minimamente processados, a importância da alimentação em família, o cuidado com a publicidade dos alimentos, entre outras questões, sempre discutindo cada um dos pontos e tirando dúvidas ao longo do processo (BRASIL, 2014).

Sobre a introdução alimentar, algo recorrente nas creches, trabalhamos sobre o que se acha descrito no Guia Alimentar *versus* os modelos em voga, métodos *baby-led weaning* (BLW), que significa o desmame guiado pelo bebê, e o *baby-led introduction to solids* (BLISS), que significa introdução aos sólidos guiada pelo bebê, que consideram a importância do uso de alimentos inteiros e/ou em pedaços na alimentação, descartando, assim, o uso das papinhas, sempre respeitando, como limitantes desse processo, os sinais de amadurecimento da criança e sinais de sua fome e saciedade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2017).

Sobre esse assunto, percebemos o desconhecimento dos/as acadêmicos/as acerca da temática, sendo que o usual é os usos das papinhas, muitas vezes ainda de forma misturada e liquidificada, o que vai de encontro ao preconizado inclusive pelo Guia Alimentar.

Na infância, há um importante desenvolvimento de implantação e consolidação do eu, o que está relacionado com a autonomia e mesmo com os conceitos que a criança irá desenvolver de si mesmo. Não apenas entendendo que o meio que a circunda pode determinar sua visão de si e de seu corpo, a forma com que se relaciona com a alimentação ou mesmo a visão distorcida dos corpos, impostas por suas relações e muitas vezes distorcida pela mídia, podendo aumentar o risco do desenvolvimento de transtornos alimentares (ANJOS; CHAGAS, 2021).

À medida que a temática foi aprofundada, emergiram outras reflexões sobre temas transversais contemporâneos, como imagem corporal, *bullying* e Racismo.

Englobando a relação com a imagem corporal, mas não exclusivamente relacionada a ela, a temática *bullying*, por vezes, está associada com o peso ou forma física. Porém, atualmente, apresenta novas formas, já que existe *bullying* com crianças que sofrem alergias ou participam de outras crenças e opções alimentares, como, por exemplo, crianças vegetarianas (FERNANDES, 2018).

Essa discussão problematizou como as formas de falar / olhar para o outro pode ser percebida como preconceituosa, não gerando apenas desconforto, mas podendo ser um ponto de partida para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Ressaltamos que os próprios os/as acadêmicos/as apresentavam visões distorcidas de sua própria imagem corporal e, ao mesmo tempo, tinham dificuldades em relacionar a recusa de um alimento por parte da criança com transtornos ou dificuldades que poderiam estar além da alimentação.

Outro aspecto aprofundado foi o racismo alimentar, assunto pouco debatido e que trata da insegurança alimentar, em especial, em populações negras, com grande expansão durante a pandemia do Covid-19, com mais de 125 milhões de pessoas nessa situação. Além da falta do alimento ou da baixa renda e poder de compra diminuído, devemos ponderar a dificuldade do acesso ao alimento, em especial dos *in natura*, o que leva a um alto consumo de alimentos ultraprocessados entre as classes mais pobres, que ocasiona ainda agravamento em problemas de saúde.

A dificuldade do acesso aos alimentos não fere apenas o sentido biológico, mas: “[...] é uma espécie de doutrinação por osmose que interfere na autonomia alimentar daquela

população que faz uma escolha inconsciente daquele alimento e cria um hábito [...]” (CAMARGO, 2021, não paginado).

Falar de racismo no Brasil faz-se necessário, visto que ainda estamos longe de superarmos essa temática, uma vez que além de falarmos pouco sobre o assunto, dificilmente o envolvemos com a alimentação e debater esse aspecto trouxe para a pauta a importância dos professores como atores dentro das escolas e comunidades, pois, pelo seu contato com os alunos, eles são fundamentais para ensinar e mesmo evitar situações de insegurança alimentar.

No terceiro encontro, conversamos sobre “Alimentação Consciente”, fazendo uma reflexão com os/as acadêmicos/as sobre as seguintes questões: “qual a sua primeira referência de alimentação na vida?”; “O que é a alimentação para você?”; “quais são os vínculos que você tem com o alimento?”; “do que temos fome?”. A partir dessas questões, foi aberto um diálogo entre a turma sobre a importância da alimentação, do ato de se alimentar e de seu vínculo não apenas com nosso estado nutricional, mas relacionando com nossa cultura e nossas escolhas, que podem interferir no social – quando consideramos os elos da alimentação com a sustentabilidade e equidade (BRASIL, 2014).

Aprofundamos a importância do SUS e das práticas integrativas que estão retornando ao escopo de atendimento, visando ampliar o acesso, o cuidado e mesmo promovendo outras possibilidades terapêuticas para o atendimento, com a intenção de ver a saúde de forma integral (MENEGOTTE; ANSCHAU; SZINWELSKI, 2021). Dentro das terapias integrativas, a meditação e, mais propriamente dito, o *Mindful Eating* (Comer com atenção plena) são aspectos que auxiliam as pessoas nas suas escolhas alimentares e no respeito aos sinais físicos de fome e saciedade, sendo utilizados como estratégias no campo da nutrição (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020).

Mediante ao exposto, finalizamos a aula com uma prática de *Mindful Eating*, experimentando uma pequena uva passa. Através da alimentação consciente, os/as alunos/as puderam perceber o quanto um pequeno alimento pode trazer lembranças, ter gostos e sabores nunca antes percebidos ou presenciados e o quanto precisamos sair do “automático” para as práticas do nosso dia a dia.

No último encontro, retomamos a EAN, reforçando a importância da Segurança Alimentar e Nutricional e da relevância em trabalhar o tema alimentação sempre com olhar crítico e gerando autonomia dos/as acadêmicos/as (BRASIL, 2012). Após serem apresentados os princípios da EAN, pautamos cada tópico, seguido de sugestões de atividades a serem desenvolvidas com alunos de diferentes anos e em diferentes matérias, visto que a EAN deve ser abordada de forma transversal, ou seja, o tema alimentação não deve estar detido apenas em aulas que tratam de seus aspectos biológicos, mas deve ser estimulada a abordagem em outras temáticas (LIRA, 2018).

Assim, além das professoras da disciplina, foi solicitado para que os/as acadêmicas/os pensassem, dentro do raciocínio conversado/desenvolvido, sugestões de atividades pertinentes para os tópicos, sendo que percebemos ainda uma grande dificuldade em ter um pensamento integrado sobre o assunto.

Como Magalhães e Porte referem:

[...] se a perspectiva é educar, não se pode ter uma abordagem que apenas instrui sobre como proceder, reduzindo o fenômeno da alimentação quanto ao que comer, ao que comprar e como preparar, pois esta pode tornar-se ineficaz, uma vez que leva o educando a proceder mecanicamente segundo o pensar do

educador, destituindo o seu comer dos significados a ele inerentes (MAGALHÃES; PORTE, 2019, p. 136).

Portanto, trabalhar aspectos relacionados com a alimentação são sempre maiores do que o simples ato de comer e a função dos seus nutrientes, mas envolve aspectos culturais e sociais e todos eles influenciam o bem-estar e a saúde da população (BRASIL, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação é uma prática social, que envolve não apenas o aspecto biológico, mas o sociocultural, o ambiental e o econômico, para tanto é um tema que deve estar pautado como prioridade não apenas dos profissionais da saúde, como dos educadores (SOUZA *et al.*, 2016).

Considerando que é na primeira infância que os hábitos alimentares são formados e que, além da família, a escola é o ambiente social onde as crianças aprendem e transformam suas escolhas, atuar em EAN nessa faixa etária torna-se uma estratégia eficaz para resgate de padrões alimentares que promovam saúde (FUNDAÇÃO ABRINQ, 2018).

Ante o exposto, urge a necessidade de ações conjuntas e interdisciplinares que envolvam os saberes da saúde e educação para criar estratégias de EAN que sejam efetivas e que possam chegar à população, formando pessoas com pensamento crítico e autônomo em suas escolhas (SOUZA *et al.*, 2016).

Observando o impacto da alimentação na vida das pessoas, entendemos que tanto o setor da saúde, quanto da educação devam trabalhar de forma articulada e interdisciplinar a fim de transformar o ambiente escolar em um local promotor de saúde, que, por ser um centro de aprendizagem, pode garantir a efetividade das ações (SOUZA *et al.*, 2016). Assim, os temas sobre nutrição deveriam ser pauta contínua, fazendo parte do projeto pedagógico das escolas, e não apenas tratados pontualmente em datas “especiais” como o dia da alimentação (TEIXEIRA *et al.*, 2020).

A escola sendo um ambiente singular e estratégico propicia aos estudantes a construção e consolidação de práticas de saúde, sendo uma ferramenta importante para a construção de saberes (DONADONI; COSTA; PEREIRA NETTO, 2019). O professor entra nesse contexto como um interlocutor, que, além do conhecimento e planejamento educacional, participa diariamente da vivência com as crianças, os responsáveis e a coordenação escolar (MAGALHÃES; PORTE, 2019; LIRA, 2018). Nessa perspectiva, o professor pode ser um articulador com capacidade única de transformação da vida de seus alunos, percebendo que, além do conhecimento, ele sabe a realidade da comunidade em que está inserido e tem as habilidades necessárias para ensinar o conteúdo de forma efetiva, gerando uma atitude emancipadora (RAZUCK; FONTES; RAZUCK, 2011), sem contar que serve como modelo de comportamento e como facilitador para o compartilhamento de experiências e opiniões (RAMOS *et al.*, 2019).

Assim, entendemos que um/a nutricionista em sala de aula com futuros/as pedagogos/as seja efetivamente um ponto de partida para a mudança, visto que o pensar nutrição unindo os saberes da saúde e da educação possam trazer, como resultado, as mudanças preconizadas no Marco do EAN (BRASIL, 2012), e conseguir atingir esse objetivo não apenas como treinamentos pontuais, mas como uma cadeira em graduação, podendo colaborar para que a EAN não seja um tema dúbio, mas que venha integrar o fazer educação no seu cotidiano (SIPIONI *et al.*, 2021; RAMOS *et al.*, 2019; KOPS; ZYS; RAMOS, 2013).

REFERÊNCIAS

AGOSTI, Massimo *et al.* Nutritional and metabolic programming during the first thousand days of life. **La Pediatria Medica e Chirurgica**, Pavia, Italia, v. 39, n. 2, p. 57-61, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.4081/pmc.2017.157>. Acesso em: 25 mar. 2022.

ANJOS, Gêssica Araújo dos; CHAGAS, Luciana Ferreira. Imagem corporal na infância e influência no desenvolvimento de anorexia e bulimia. **Revista Conversas em Psicologia**, Ilhéus, BA, v. 1, n. 1, não paginado, 2021. Disponível em: <http://siga.faculdadedeilheus.com.br/RevistaConversasEmPsicologia/Revista/Sumario/1>. Acesso em: 6 nov. 2021.

BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flávia de Sousa. Mindfulness, mindfulness e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD: Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, SP, v. 16, n. 3, p. 118-135, maio/jun. 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>. Acesso em: 6 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Brasília, 2013. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/4620-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-26,-de-17-de-junho-de-2013>. Acesso em: 11 abr. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 dez. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 12 jun. 2021.

CAMARGO, Roberta. 'Há uma ligação direta entre insegurança alimentar e racismo no Brasil', diz nutricionista. **Alma Preta**, São Paulo, 17 maio 2021. Disponível em: <https://almapreta.com/sessao/cotidiano/ha-uma-ligacao-direta-entre-inseguranca-alimentar-e-racismo-no-brasil-diz-nutricionista>. Acesso em: 6 nov. 2021.

DONADONI, Pamella; COSTA, Jéssica Almeida Silva; PEREIRA NETTO, Michele. Nutrindo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares. **Revista de Atenção Primária à Saúde**, Juiz de Fora, v. 22, n. 1, p. 203-214, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.16634>. Acesso em: 24 mar. 2022.

FERNANDES, Christiane. Vamos acabar com o bullying alimentar nas escolas. **Metrópoles**, [Brasília, DF], 12 abr. 2018. Disponível em: <https://www.metropoles.com/e-ducacao/vamos-acabar-com-o-bullying-alimentar-nas-escolas>. Acesso em: 6 nov. 2021.

FUNDAÇÃO ABRINQ. **O professor na promoção de hábitos alimentares saudáveis**. 2. ed. São Paulo: Nywgraf Editora Gráfica Ltda., 2018.

KOPS, Natália Luiza; ZYS, Júlia; RAMOS, Maurem. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 135-140, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2013.2.13817>. Acesso em: 25 mar. 2022.

LIRA, Danilo Nogueira de. **E aí professor? Alimentação é assunto para escola?** 2018. 89 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, PB, 2018.

MAGALHÃES, Heloísa Helena Silva Rocha; PORTE, Luciana Helena Maia. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência e Educação**, Bauru, SP, v. 25, n. 1, não paginado, jan./mar. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-731320190010009>. Acesso em: 25 mar. 2022.

MENEGOTTE, Patrícia Cristina Silva; ANSCHAU, Andressa; SZINWELSKI, Nadia Kunkel. As práticas integrativas e complementares no SUS e a interface com o profissional de nutrição. **Congresso Internacional em Saúde**, Ijuí, n. 8, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/19034>. Acesso em: 6 nov. 2021.

OLIVEIRA, Évelen Copello *et al.* Educação alimentar e nutricional na escola: relato de experiência em uma residência multiprofissional. *In: SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO (SIEPE)*, 10., 2020, Santana do Livramento, RS. **Anais...** Disponível em: https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq_trabalhos/18203/seer_18203.pdf. Acesso em: 24 mar. 2022.

RAMOS, Bruna Caroline Vieira *et al.* Educação alimentar e nutricional com professores de uma escola privada da zona sul de São Paulo. **Revista Saúde**, Santa Maria, RS, v. 45, n. 2, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2236583438317>. Acesso em: 25 mar. 2022.

RAZUCK, Renata Cardoso de Sá Ribeiro; FONTES, Priscila Galdino; RAZUCK, Fernando Barcellos. A influência do professor nos hábitos alimentares. *In: ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS*, 8., 2011, Campinas, SP. **Anais...** Disponível em: http://abrapecnet.org.br/atas_enpec/viiienpec/resumos/R0048-2.pdf. Acesso em: 25 mar. 2022.

ROTHEN, José Carlos; NÓBREGA, Evangelita Carvalho da; OLIVEIRA, Ivan dos Santos. Aulas remotas em tempo emergente: Relato de experiência com a turma “Avaliação Institucional da Educação” na UFSCar. **Cadernos da Pedagogia**, São Carlos, SP, v. 14, n. 29, p. 97-107, out.

2020. Disponível em:
<https://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/1441>. Acesso em: 22 mar. 2022.

SIPIONI, Marcelo Eliseu *et al.* Percepções de professores da educação básica sobre alimentação saudável e educação alimentar e nutricional na escola. **Rasbran: Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 21-41, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.20>. Acesso em: 21 mar. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **A alimentação complementar e o método BLW (baby-led weaning)**. [Rio de Janeiro], 2017. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf. Acesso em: 11 abr. 2021.

SOUZA, Roni Henrique *et al.* Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva**, Criciúma, SC, v. 3, n. 1, não paginado, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/prmultiprofissional/article/view/3036>. Acesso em: 24 mar. 2022

TEIXEIRA, Lucas Oliverira *et al.* Relato de experiência de oficinas em educação alimentar e nutricional: capacitação de merendeiras para a promoção da alimentação saudável em escolas. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, PR, v. 16, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.16.13717.015>. Acesso em: 23 mar. 2022.

Submetido em: dezembro de 2022

Aprovado em: abril de 2023