

A NECESSIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO: UMA REVISÃO

Ludmila Barreiros Gesualdo de Morais¹

Raissa Gabriela do Pilar Tristão²

Amanda Almeida³

Denise Aparecida de Almeida⁴

Douglas Roberto Guimarães Silva⁵

E-mail para contato: raissadopilar@gmail.com e nutriludibarreiros@hotmail.com

RESUMO - A alimentação desempenha um papel importante na saúde e no bem-estar humano. Os hábitos alimentares são formados durante a infância e adolescência e influenciam toda a vida adulta, portanto, é importante que as instituições de ensino desempenhem um papel ativo na promoção de hábitos alimentares saudáveis. O objetivo deste estudo foi de compreender a necessidade de se implantar a educação alimentar e nutricional (EAN) nas instituições de ensino com foco na reflexão através da literatura. Trata-se de um trabalho de campo com auxílio da literatura de carácter qualitativo e exploratório, que utilizou as bases de dados: PubMed, SciELO, LILACS e o Google Scholar Acadêmico com artigos dos últimos cinco anos (2019 - 2023), além de experiência em campo através do estágio social que foi executado em um espaço de tempo de 30 dias. Os resultados mostraram que com o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados ao longo dos anos, que afetou a alimentação das instituições de ensino, e também, tal fato gerou um aumento no número de casos de estudantes com obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras doenças crônicas. Com isso, faz-se necessário a implantação da EAN nesses locais. Além disso, os principais benefícios incluem: promoção da saúde e de hábitos alimentares mais saudáveis, melhoria no desenvolvimento cognitivo, sustentabilidade e envolvimento da família que impactará a sociedade e também o combate as desigualdades sociais. Conclui-se que de fato há a necessidade de implantação dessa conduta, todavia, para superar os desafios, é preciso uma ação conjunta entre profissionais da saúde e da educação, gestores e o Governo.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Hábitos Alimentares. Instituições de Ensino.

1 INTRODUÇÃO

As instituições de ensino são locais que formam pessoas de carácter e que preparam-as para a vida. Dentro desse centro, esses estudantes devem ter acesso a vários direitos, como de socialização, ensino de qualidade e também de uma alimentação equilibrada e saudável.

A alimentação desempenha um papel importante na saúde e no bem-estar humano. Os hábitos alimentares são formados durante a infância e adolescência e influenciam toda a vida adulta, portanto, é importante que esses locais desempenhem um papel ativo na promoção de hábitos alimentares adequados (VAZ; RIBEIRO; RUFINO, 2020).

É importante perceber que uma alimentação saudável não é apenas uma questão estética, mas também de saúde. Existem vários problemas que acometem muitas pessoas no período escolar e uma delas é a obesidade infantil, aos quais é uma epidemia global que tem consequências graves que podem durar a vida toda na saúde das crianças. Para esses casos, a educação nutricional nas instituições de ensino é uma forma eficaz de abordar esta questão e

ajudar as crianças a compreenderem a importância de escolherem alimentos nutritivos e equilibrados em vez de opções prejudiciais (VAZ; RIBEIRO; RUFINO, 2020).

A delimitação do tema "A necessidade da educação alimentar nutricional nas instituições de ensino" será abordada a partir do ponto de vista da importância de incorporar a educação alimentar nutricional de forma eficaz e integrada no currículo escolar, visando à promoção da saúde e ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em todos os estudantes.

Este tema torna-se relevante, visto que, estudar a necessidade de se implantar a educação alimentar e nutricional nas instituições promove a reflexão dos gestores para que assim possam entender que a alimentação nessas locais dará um impacto a médio e longo prazo nos alunos. Além disso, enfatiza o papel da nutrição nesses locais e também faz com que dentro dessas instituições, todos que compõem-as procurem manter um hábito de vida saudável.

Portanto, o objetivo deste estudo é de compreender a necessidade de se implantar a educação alimentar e nutricional nas instituições de ensino com foco na reflexão através da literatura e no aprendizado em campo através do estágio social.

Tendo em vista que o objetivo da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e garantia da segurança alimentar e nutricional (SAN), a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia, e que a EAN é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, entendemos a importância de sua implementação nas redes de ensino como um todo.

2 DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento deste trabalho foi feito de forma conjunta, o que víamos na literatura, através de pesquisas e leituras sobre o tema proposto, assim como vivência através do estágio social. Tendo como base de apoio para esta fundamentação, dois locais distintos e com realidades completamente diferentes entre si. Comprovando que a EAN de forma geral, tem aplicabilidade em todos os setores de ensino, assim como em várias classes financeiras e de conhecimento.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. A educação alimentar e nutricional inserido no contexto das instituições de ensino:

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um conjunto de estratégias sistematizadas que visam promover hábitos alimentares saudáveis voluntários a cultura e a valorização da alimentação como elemento fundamental da vida. As práticas alimentares saudáveis consistem em uma variedade de alimentos de alta qualidade em quantidades suficientes para atender às necessidades nutricionais diárias de cada pessoa, atingindo assim os objetivos de saúde, prazer e interação social (SOAR *et al.*, 2022).

A história da EAN no Brasil tem sido abordada por diversos autores nas últimas décadas. De 1930 a 1963, a EAN esteve associada a campanhas de introdução de novas práticas alimentares e educativas, que se tornaram um dos pilares da política alimentar e nutricional da época, e que reconheciam que a falta de conhecimento sobre questões alimentares era um determinante da fome e da desnutrição nas populações de baixa renda (SANTOS *et al.*, 2019).

A EAN é um importante mecanismo de promoção de hábitos alimentares saudáveis. Tal conduta contribui para a diminuição da prevalência de doenças crônicas, valoriza a cultura juntamente com a soberania alimentar, promove a proteção ambiental e reduz o desperdício alimentar. A temática continuou até os dias de hoje com a introdução de novos alimentos para ganho econômico, publicações para divulgação de materiais informativos e suplementos nutricionais para combater a escassez de alimentos (FRANKLIN *et al.*, 2021).

Evidencia-se, portanto, que a EAN desempenha um papel fundamental e crescente na prevenção e tratamento do excesso de peso e da obesidade em crianças e adolescentes. O campo científico (em várias áreas como a saúde, a educação, as ciências sociais e as ciências humanas) e o setor público reivindicam cada vez mais a centralidade da EAN como meio de difusão e integração do conhecimento sobre a nutrição ‘correta’ e ‘saudável’ e estão a promovê-la que desejam difundir (VERTHEIN; AMPARO-SANTOS, 2021).

A EAN nas instituições de ensino é um tema de grande relevância no contexto da educação moderna. O foco crescente na saúde e no bem-estar da população, combinado com o aumento da obesidade e das doenças relacionadas com a subnutrição, destaca a importância de promover uma abordagem mais holística à nutrição, especialmente em ambientes escolares (SOUSA MORA, LEITE, 2021).

Martins, Lima e Ferreira (2019) afirmam que as instituições de ensino, em especial, as escolas, desempenham um papel fundamental na educação global dos indivíduos e a EAN tem-se revelado uma ferramenta importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde cedo, visto que, hábitos alimentares inadequados durante a fase de crescimento, tanto

físico quanto mental, podem gerar consequências a médio e longo prazo, fazendo com que se diminua a qualidade de vida desse grupo.

A EAN também está relacionada ao desenvolvimento de habilidades práticas como preparo de alimentos, leitura de rótulos de produtos e compreensão de informações nutricionais. Além disso, ao promover a valorização das culturas alimentares locais e ao incentivar o consumo de alimentos tradicionais e sazonais, contribui-se para a proteção da biodiversidade e para a promoção da sustentabilidade (FRANKLIN *et al.*, 2021).

Outro ponto fundamental na incorporação da EAN nas instituições de ensino, de acordo com Sousa, Moura e Leite (2021) é promover a conscientização sobre a relação entre a alimentação e o meio ambiente. Isto inclui compreender os impactos da produção de alimentos, do desperdício e do consumo de recursos naturais, como a água e o solo. Além disso, educar as crianças e os jovens sobre a importância de escolhas alimentares dentro desses locais ajuda a melhorar a conscientização, diminuir o desperdício e também melhora os hábitos alimentares.

A EAN está fundamentada em promover uma alimentação ética, que respeite os direitos dos animais e a dignidade dos trabalhadores agrícolas. Isto inclui discutir tópicos como vegetarianismo, veganismo e comércio justo para ajudar os alunos a compreender o impacto das suas escolhas alimentares num contexto mais amplo (SANTANA; LUCENA, 2021).

A implementação da EAN nas instituições de ensino pode ser alcançada por meio de cursos específicos, projetos interdisciplinares, parcerias com nutricionistas e profissionais de saúde e criação de um ambiente escolar que promova hábitos alimentares saudáveis. Campanhas como hortas escolares, refeitórios com cardápios balanceados e promoção de atividades culinárias podem ser eficazes nesses locais, visto que, estes passam cerca de 1/3 de suas vidas dentro de escolas e centros de ensino não só do Brasil, como também do mundo todo (MARTINS; LIMA FERREIRA, 2019).

Esses locais ajudam na educação das gerações futuras. Portanto, incorporar a educação nutricional no currículo é uma forma eficaz de alcançar um grande número de crianças e jovens. Isto deve incluir não apenas aulas teóricas, mas também atividades práticas, como aulas de culinária saudável e a criação de refeitórios escolares que forneçam refeições nutritivas e equilibradas (SANTANA; LUCENA, 2021).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um trabalho de campo aliado a uma revisão da literatura do tipo qualitativa e exploratória. As bases de dados utilizadas foram: a "Medical Literature Analysis and Retrieval System Online" (PubMed), a Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e o Google Scholar Acadêmico assim como a vivência de campo através do estágio social.

Os critérios de inclusão foram: artigos dos últimos cinco anos (2019 - 2023) e pesquisas em inglês, português e espanhol. Para a busca desses artigos, foram utilizadas as palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional, hábitos alimentares e instituições de ensino. nessas bases, utilizando o operador booleano "and". Foram excluídas pesquisas duplicadas e também fora do período estudado. Como este estudo não envolveu seres humanos, não houve a necessidade de sua submissão ao comitê de ética. Assim como a análise realizada durante o estágio social, em duas instituições distintas num tempo aproximado de 30 dias, onde colhemos informações e experienciamos algumas vivências com alunos, crianças atendidas por estas instituições. O que deu corpo e nos mostrou de forma prática a aplicabilidade de nosso estudo diante do tema abordado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No início do século XX, a maior parte dos alimentos consumidos eram produzidos de forma local e artesanal. A alimentação era fresca, sazonal e minimamente processada. No entanto, com o progresso da industrialização e da globalização ao longo deste século, a produção alimentar passou por uma revolução, visto que a introdução de técnicas e processos de fabricação em larga escala possibilitou a produção de alimentos industrializados em grandes quantidades e com baixo custo (BARROS; FONTGALLAND, 2021).

A disseminação de alimentos processados e ultraprocessados tornou a vida das pessoas mais conveniente e prática. O mercado hodiernamente está cada vez mais introduzindo alimentos prontos para consumo, tais como: alimentos enlatados e congelados e "fast foods". Isso afetou diretamente a maneira como as pessoas comiam, visto que, com a vida moderna, esses alimentos se adaptaram facilmente na rotina das pessoas por serem mais rápidos e práticos (TAGLIETTI; TEO, 2021).

No entanto, esse crescimento no consumo desse tipo de alimento também trouxe consigo desafios significativos. Um deles é a qualidade exagerada de nutrientes. Muitos produtos industrializados são ricos em gorduras saturadas, açúcares, sódio e aditivos químicos, o que pode levar a problemas de saúde como obesidade, diabetes e doenças

cardiovasculares. Além disso, a falta de variedade na dieta, muitas vezes baseada em alimentos ultraprocessados, pode resultar em deficiências nutricionais (BARROS; FONTGALLAND, 2021).

Há que ter em conta que o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal é constantemente incentivado pela indústria alimentar através da publicidade e afeta principalmente as crianças, já que elas ainda não são capazes de analisar criticamente as muitas informações que recebem nos diferentes meios de comunicação. Além disso, à medida que os hábitos alimentares das pessoas mudam, a obesidade entre crianças e adolescentes, bem como as doenças estão crescendo (LORENZI; DEL PINO; OLIVEIRA, 2023).

No Brasil, o sobrepeso e a obesidade aumentaram simultaneamente nos últimos 34 anos, em relação ao sexo, faixa etária e nível de renda. As taxas de obesidade para meninos de 10 a 19 anos aumentaram de 0,4% para 5,9%, e as taxas de obesidade para meninas aumentaram de 0,7% para 4%. Com o número de crianças e adolescentes obesos aumentando aproximadamente 10 vezes nos últimos 40 anos, a doença ganhou destaque na agenda pública e foi classificada como epidemia global pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Um dos principais motivos são os maus hábitos não só alimentar, como também sociais (PAIM; DESCONSI; DE OLIVEIRA, 2022).

Esta mudança na alimentação também se reflete nas instituições de ensino. Os alimentos processados ocuparam um lugar importante nas escolas e universidades através das máquinas de venda automática, lanchonetes e cantinas, que geralmente fornecem alimentos rápidos e convenientes, mas não necessariamente saudáveis. Isso impactou diretamente os estudantes, que muitas vezes consomem dietas pobres em nutrientes essenciais (MALDONATO et al., 2022).

As implicações deste crescimento para a alimentação em instituições de ensino são multifacetadas. Por um lado, a praticidade dos alimentos altamente processados facilitou a logística para as instituições de ensino, principalmente aquelas com grande número de estudantes. Mas essa conveniência também veio acompanhada de preocupações com a saúde, visto que, muitos destes produtos contêm elevados níveis de açúcar, gordura saturada e aditivos, levando a dietas desequilibradas e, em alguns casos, a problemas de saúde a longo prazo para os estudantes (PINTO *et al.*, 2019).

Nesse sentido, a implementação da EAN nas escolas pode ajudar a aumentar a consciência dos alunos e até mesmo dos gestores sobre como se alimentar de maneira saudável e da importância de promover um cardápio adequado, promovendo benefícios a curto, médio e longo prazo. Além disso, para prevenir doenças relacionadas com a

alimentação, é importante reconhecer desde cedo quais são os alimentos que são benéficos para a saúde e os que devem ser consumidos com moderação ou até mesmo evitados (DONADONI; DA COSTA; NETO, 2019).

Portanto, os resultados destes artigos mostram que o ambiente escolar desempenha um papel importante na educação das crianças, jovens, e adultos não só do ponto de vista acadêmico, mas também na sua formação pois isso ajuda-os a se tornarem cidadãos conscientes e responsáveis em relação a alimentação. Além disso, com o aumento no número de casos de estudantes com obesidade, diabetes e outras, que tem como principal causa a má alimentação, há de fato a real necessidade de se implantar uma EAN nas instituições de ensino.

O ambiente escolar é um local ideal para o desenvolvimento de programas educacionais coletivos que influenciam o desenvolvimento da personalidade e o perfil nutricional dos alunos e contribui para a formação e consolidação de hábitos saudáveis que se refletem no ambiente doméstico, o que pode influenciar positivamente na tomada de decisões referente a qualidade do alimento (PEREIRA; MOREIRA; NUNES, 2020).

Donadoni, da Costa e Neto (2019) afirmam que a EAN nas instituições de ensino também pode ajudar a combater a obesidade infantil, um problema crescente de saúde pública em muitos países, visto que, ensinar esses grupos que compõem esses lugares a seguirem uma dieta balanceada, a controlar a ingestão de alimentos ricos em açúcar, sal e gordura saturada e a seguir uma dieta rica em frutas, vegetais, legumes e alimentos integrais pode ajudar a reduzir a obesidade, sendo uma estratégia muito útil para a prevenção.

Maldonato *et al.*, (2022) enfatizam a afirmação anterior e acrescentam que a educação nutricional nas escolas desempenha um papel fundamental na prevenção de outras doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares e que ajuda os alunos a compreenderem a relação entre nutrição e saúde e incentiva-os a escolherem os alimentos de forma correta.

Outro ponto importante é a continuidade desses hábitos alimentares saudáveis, ensinados nas instituições de ensino. Quando estes estudantes aprendem a ter uma dieta equilibrada desde cedo, é mais provável que mantenham esse hábito ao longo da vida, reduzindo o risco de doenças crônicas mais tarde na vida. A alimentação saudável também apoia o desempenho acadêmico, pois ela fornece os nutrientes necessários para que estes possam ter um melhor desenvolvimento físico e cognitivos. Alinhados aos hábitos saudáveis, o incentivo a prática de exercício físico torna-se essencial (PEREIRA *et al.*, 2022).

De acordo com Freitas (2020) os maus hábitos alimentares pioraram por conta da pandemia de Covid-19. Baseado nisso, a EAN através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) entra como um recurso que visa a promoção e proteção da saúde, através de práticas alimentares saudáveis e adequadas, de acordo com os aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos e das comunidades. Além disso, o PNAE é um programa do governo brasileiro que visa fornecer alimentação escolar e atividades educativas sobre alimentação e nutrição para estudantes de todos os níveis da educação básica.

A EAN nas instituições de ensino também tem impacto positivo nas famílias. Quando todos que compõem esses locais aprendem sobre alimentação saudável na escola, levam esse conhecimento para casa e partilham-no com seus familiares. Isso cria um ambiente onde toda a família pode praticar hábitos alimentares saudáveis, fazendo com que haja mudanças não somente em seus lares, mas também na sociedade como um todo (CRUZ; ATAÍDES et al., (2020).

O desenvolvimento de alimentos processados também está relacionado a questões ambientais. Os processos de produção em grande escala envolvem frequentemente a utilização intensiva de recursos naturais, a geração de resíduos e as emissões de carbono. Como membros da sociedade, as instituições educativas também desempenham uma função na sensibilização para a importância de escolhas alimentares sustentáveis, visto que, o descarte inadequado de lixo causado pelas indústrias, principalmente alimentícias, é um problema atual e iminente, sendo a EAN nesses locais uma estratégia importante (SOAR *et al.*, 2022).

Além disso, a EAN pode ser uma ferramenta eficaz no combate às desigualdades sociais. Muitas crianças têm acesso limitado a alimentos saudáveis por razões econômicas e as escolas podem desempenhar um papel importante na promoção da igualdade de oportunidades. Ao fornecer informações sobre alimentação saudável e ao incentivar as pessoas a incluir alimentos nutritivos e acessíveis nas suas dietas, as escolas podem ajudar a reduzir as disparidades na saúde e no bem-estar (SANTOS SILVA *et al.*, 2021).

É necessário levar em consideração também a situação familiar dos alunos, o que permitirá refletir gradualmente a educação nutricional da família e a prática de bons hábitos alimentares entre os alunos, o que melhorará todo o processo de sensibilização. Nesse caso, os pais também devem tentar participar ativamente nas aulas escolares em casa, consolidar os conhecimentos adquiridos, fornecer refeições saudáveis e orientar seus filhos nas escolhas e quantidades alimentares. Também devem ser fornecidas nas escolas orientações sobre

anúncios colocados em meios de comunicação que promovam o consumo de alimentos processados, como a televisão e a Internet (PEREIRA; MOREIRA; NUNES, 2020).

A alimentação está intimamente ligada à cultura e à sociedade. A EAN nesses locais promove a compreensão da diversidade de hábitos alimentares em todo o mundo e a importância de respeitar as escolhas alimentares e tradições de diferentes comunidades. Além disso, os estudantes são frequentemente alvo de publicidade de alimentos não saudáveis e tal estratégia pode ajudá-los a identificarem informações e assim, a tomarem decisões nutricionais ao mesmo tempo que resistem aos efeitos negativos da publicidade (SANTOS *et al.*, 2021).

Uma alimentação equilibrada e nutritiva tem impacto direto no desempenho cognitivo e na aprendizagem dos alunos. Alimentos ricos em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e antioxidantes, podem melhorar a concentração, a memória e o humor, o que pode ajudar a melhorar o desempenho acadêmico (PEREIRA *et al.*, 2022).

A EAN nessas instituições envolve mais do que apenas ensinar os alunos e gestores a fazerem escolhas alimentares saudáveis. Isto inclui compreender os princípios nutricionais, reconhecer o impacto dos alimentos na saúde e no ambiente e promover hábitos alimentares saudáveis até a terceira idade. Esta educação deve ser incorporada nos currículos escolares de forma integrada para que os alunos adquiram conhecimentos e competências que os ajudem a tomar decisões informadas ao longo da vida (CRUZ; ATAÍDES *et al.*, (2020).

Nessa perspectiva, muitos autores acreditam que de fato o ambiente escolar é um espaço ideal para a implementação dessas atividades de EAN e que, para terem sucesso, essas atividades devem ser ativas, lúdicas e interativas, garantindo assim a construção do conhecimento. A autonomia e a mudança de atitudes devem ser incentivadas. Todavia, na prática, as estratégias baseadas em métodos tradicionais de ensino-aprendizagem são dominantes e não são necessariamente eficientes na construção desse conhecimento (WEIRICH; MORAES MENTI, 2022).

Além disso, a alimentação inadequada nessas instituições ainda é um problema iminente e isso pode causar problemas, tais como: desnutrição e carências de alguns nutrientes específicos, gerando consequências específicas causadas pelas hipovitaminoses (STOCCO-PADILHA; GERMANI, 2023). Além disso, o problema que mais cresceu nos últimos anos, principalmente causado pela má alimentação tanto nesses locais quanto fora foi a obesidade (STOCCO-PADILHA; GERMANI, 2023).

Vários são os motivos que causam má conduta na alimentação atualmente, tais como: influências das redes sociais, falta de apoio da família e também falta de conhecimento sobre

esses alimentos. Esses agravantes fazem com que seja de fato preciso inserir a EAN dentro das escolas, visto que, são locais que passam a maior parte de seus tempos, com o incentivo e apoio dos gestores e principalmente do Governo.

Ademais, para que haja de fato uma prática de hábitos saudáveis através da EAN, é necessário que o ambiente escolar aplique na prática esses hábitos e mostrem a esses alunos, visto que, quando nesses estabelecimentos servem principalmente alimentos industrializados, surge uma geração que não sabe preparar refeições saudáveis e balanceadas. Para que essa educação possa ocorrer, é preciso profissionais capacitados que promovam uma boa reeducação alimentar que gere atitudes não somente dentro dessas instituições, como também fora (SANTOS SILVA, *et al.*, 2021).

Vale ressaltar que a educação nutricional não se limita apenas aos alunos, mas envolve toda a comunidade escolar, incluindo professores, funcionários e pais. Ademais, Contribuir para um ambiente escolar saudável onde todos sejam valorizados e incentivados a uma nutrição adequada.

Tendo em vista o material anterior explicativo, e comprovativo diante da revisão da literatura, traremos agora a visão prática do que estudamos até aqui.

Tivemos a oportunidade de vivenciarmos na prática tudo aquilo que liamos nos artigos durante a montagem deste trabalho. Fizemos estágio social neste mesmo período, o que possibilitou colocar na prática a teoria.

Nós começamos o estágio de forma tímida e analítica, e com passar dos dias, fomos fazendo comparações de forma a juntar as informações e concluir a aplicabilidade da UAN em diversas formas de ensino. Isto porque um dos locais que tivemos esta vivencia foi a |Ong Nova Geração Brasil, onde recebem crianças em situação de vulnerabilidade de uma comunidade carente aqui mesmo na cidade de |São João Del Rey. E lá encontramos crianças com carências diversas, com problemas para socializar, para prestar atenção, e com pouco ou quase nenhum conhecimento nutricional básico que fosse. Eles não sabiam como classificar os alimentos, não sabiam como se comportar em uma sala de aula, e muitos relatam seus casos como do F1 por exemplo que nunca havia comido carne, já com 11 anos, em qualquer outra situação pensaríamos se tratar de uma criança vegana, mas infelizmente, essa não era sua realidade. Ele nunca teve a oportunidade de experimentar carne, por que questões financeiras e por este motivo não teve então interesse em comer. Ele nãoentendia antes da nossa abordagem a importância daquele nutriente para o bom desempenho do seu organismo. Ao final daquele tempo de 1 mês aproximadamente, eles não só aprenderam a classificar os

grupos alimentares, como explicavam uns para os outros da sua importância através das brincadeiras que realizávamos lá com eles.

Já na segunda experiência, fomos fazer uma ação em uma escola particular também na cidade de São João Del Rey chamada Attus, onde as crianças vêm de uma boa formação acadêmica e familiar, tendo acesso, não só a informações básicas e aprofundadas muitas vezes como também a diversos grupos alimentares. Ali a realidade era diferente, eles faziam perguntas, sabiam se portar naquele ambiente e tinham de fato interesse claro sobre os assuntos abordados. Foram várias ações dentro desse mesmo prazo de tempo, e em uma delas fizemos uma atividade de análise sensorial com os alunos envolvendo 4 tipos de frutas diferentes, Uva, Banana, Pera e Quiwi, eles tinham que vendar os olhos, pegar a fruta inteira e apalpar, cheirar, apertar, balançar e depois dávamos um pedaço da mesma fruta já higienizado e picado e aí eles podiam sentir sua textura, seu cheiro, e então comia-a. Foi uma experiência muito produtiva. E logo que terminamos com uma turma específica com alunos do 4º ano com 10 anos, um aluno F2 pegou o Kiwi e depois de comer perguntou de qual fruta se tratava, e quando falamos o nome da fruta ele se surpreendeu e pediu mais um pedaço, pois segundo ele, achava que não gostava dessa fruta, e a partir daquele momento passou a gostar.

E assim concluímos, que tanto na Ong como na escola a EAN fez-se necessária e produtiva, trazendo uma nova vivência para aquelas crianças assim como conhecimento sobre alimentação no geral, fazendo assim com que tivessem uma mudança de percepção e com isso a possibilidade de mudança também na alimentação trazendo assim benefícios a médio e longo prazo.

5 CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo foi de compreender a necessidade de se implantar a educação alimentar e nutricional nas instituições de ensino com foco na reflexão através da literatura.

Concluiu-se que com o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados ao longo dos anos, que afetou inclusive a alimentação das instituições de ensino, tal fato gerou um aumento no número de casos de estudantes com obesidade, diabetes, hipertensão, etc. Com isso, faz-se necessário a implantação da EAN nesses locais. Além disso, os principais benefícios incluem: promoção da saúde e de hábitos alimentares mais saudáveis, melhoria no desenvolvimento cognitivo, sustentabilidade e envolvimento da família que impactará a sociedade e também o combate às desigualdades sociais.

Porém, um dos principais desafios é lidar com a influência das redes sociais que causam hábitos inadequados. Por isso, é preciso a implantação da EAN com o PNAE, ou seja, uma ação conjunta entre profissionais da saúde e da educação, gestores e o Governo.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. C. M.; FONTGALLAND, I. L. Evolução industrial: o caso da fusão de uma empresa do setor alimentício. **E-Acadêmica**, v. 2, n. 3, p. e332376-e332376, 2021.

CRUZ ATAIDES, N. U. F. *et al.* Educação alimentar e nutricional: Um estudo de caso em escola municipal de educação infantil de Balsas-MA. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 51578-51590, 2020

DONADONI, P.; DA COSTA, J. A. S.; NETTO, M. P. Nutrindo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares. **Revista de APS**, v. 22, n. 1, 2019.

FRANKLIN, B. *et al.* Contribuição da educação alimentar e nutricional para uma formação omnilateral no Ensino Médio Integrado. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, v. 1, n. 20, p. e9874-e9874, 2021.

LORENZI, H. R.; DEL PINO, J. C.; OLIVEIRA, L. D. Educação alimentar e nutricional como uma prática na escola: A visão do professor. **Research, society and development**. Itabira, MG. Vol. 12, n. 3 (2023), e9712340180, 12 p., 2023.

MALDONADO, L. *et al.* Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00152320, 2022.

MARTINS, B. B.; LIMA FERREIRA, M. C. P. A OFICINA DE INCENTIVO À EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO AMBIENTE ESCOLAR: UMA EXPERIÊNCIA EM ANGOLA. **MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS**, v. 4, n. 1, p. 25-31, 2019.

PAIM, B.; DESCONSI, K.; DE OLIVEIRA, T. S. A EPIDEMIOLOGIA DA OBESIDADE E SOBREPESO NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA: THE EPIDEMIOLOGY OF OBESITY AND OVERWEIGHT IN ADOLESCENCE: A SYSTEMATIC REVIEW. **Revista Gestão e Conhecimento**, v. 16, n. 1, p. 54-66, 2022.

PEREIRA, L. C. *et al.* **Educação alimentar e nutricional em escolares de 6 a 10 anos de uma escola da rede pública de um município de pequeno porte**. 2022. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2022.

PEREIRA, T. R.; MOREIRA, B.; NUNES, R. M. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. **Lynx**, v. 1, n. 1, 2020.

PINTO, L. A. M. *et al.* Eficácia de estratégias de educação alimentar e nutricional em ambiente escolar. **Revista Ciência em Extensão**, v. 15, n. 3, p. 45-61, 2019.

SANTANA, L. S.; LUCENA, E. A. R. M. Nutrição e hábitos alimentares no ensino médio: conteúdos abordados nos Livros Didáticos de Biologia para a inserção da Educação Alimentar e Nutricional. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, 2021.

SANTOS, A. B. M. V. *et al.* Caminhos para articulação da Educação Alimentar e Nutricional com o currículo escolar: relato de experiência no contexto do ensino fundamental. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 16, p. 56719, 2021.

SANTOS, Paula Silva *et al.* Educação Alimentar e Nutricional sob uma ótica da promoção de práticas alimentares saudáveis com adolescentes: um relato de experiência. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 9, p. 101-106, 2019.

SANTOS SILVA, D. F. *et al.* Educação alimentar e nutricional na infância: Aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável. **Revista Conexão UEPG**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021.

SOAR, Claudia *et al.* Desenvolvimento e validação de instrumento para diagnóstico das ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito escolar. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 17, p. 65638, 2022.

SOUSA MOURA, F. N.; LEITE, R. C. M. A Educação Alimentar e Nutricional em Projetos Pedagógicos de Cursos de Pedagogia do Estado do Ceará: Food and Nutrition Education in the Pedagogical Projects of the Pedagogy Courses of the State of Ceará. **Revista Cocar**, v. 15, n. 33, 2021.

STOCCO-PADILHA, A. B.; GERMANI, A. C. C. G. Ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão de escopo. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, p. e28312642153-e28312642153, 2023.

TAGLIETTI, R. L.; TEO, C. R. P. A. Recomendações alimentares e nutricionais para o Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma análise da história recente. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 16, p. 52101, 2021.

VAZ, E. G. V.; RIBEIRO, S. R. P.; RUFINO, M. S. M. Os reflexos profilático e pedagógico da educação alimentar nas escolas do Maciço de Baturité, Ceará. **Revista Brasileira de extensão Universitária**, v. 11, n. 1, p. 1-11, 2020.

VERTHEIN, U. P.; AMPARO-SANTOS, L. A noção de cultura alimentar em ações de Educação Alimentar e Nutricional em escolas Brasileiras: Uma análise crítica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4849-4858, 2021.

WEIRICH, J.; MORAES MENTI, M. Inclusão da educação alimentar e nutricional nos currículos escolares. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e545111033042-e545111033042, 2022.