

# A EDUCAÇÃO ALIMENTAR PROMOVENDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL NA ESCOLA

**Autores : Anna Clara Gonçalves de Freitas, Lucas d Lima Arruda, Mayara Dutra Mendes  
Maria José Barbosa Pinto e Ana Rita Gonçalves Ribeiro de Mello  
Escola Municipal Irena Sendler  
Mesquita - RJ  
profbiozz@gmail.com**

## INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional contribui para a propagação de uma alimentação saudável e sustentável a partir do momento em que discute e apresenta o valor subjetivo conferido aos alimentos e seu preparo. As aulas de Ciências podem contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis e contribuir para diminuir o desperdício de alimentos oferecidos pela escola nas refeições dos estudantes.

O objetivo dessa pesquisa foi montar uma pirâmide alimentar trabalhando os conceitos de educação nutricional e preferência/seletividade alimentar para tentar mitigar as causas do desperdício e para buscar formas de tornar mais saudável o consumo de alimentos pelos estudantes.

A educação alimentar e nutricional promovendo alimentação saudável e sustentável na escola é de grande relevância porque pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades para a escolha e o consumo de alimentos saudáveis e, também promover o conhecimento sobre os alimentos e sua importância para a saúde.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O Projeto foi desenvolvido com alunos do Ensino Fundamental II e foram utilizados materiais de baixo custo como cartolina, isopor, papel colorido, velcro, vasilhas de plástico e papelão.

A pesquisa foi organizada em três fases.

Na primeira fase os estudantes realizaram uma consulta, via Google forms, para determinar quais os lanches e refeições preferidos e os que eles gostavam menos apontando, pelo menos, um motivo para não consumirem.

Na segunda fase foi realizada uma pesquisa sobre os temas alimentação saudável, dieta alimentar equilibrada, seletividade e tipos de alimentos. Nessa fase os estudantes também trouxeram, de casa algumas embalagens dos alimentos mais consumidos por eles nas principais refeições – que segundo os mesmos seriam o café da manhã e o almoço.

Na terceira fase os conceitos pesquisados foram trabalhados sob a forma de oficinas interativas para confecção de cartazes colocados no refeitório e para montar uma pirâmide alimentar e seus principais componentes, além da criação de uma horta suspensa, com garrafas pet, próxima da cozinha.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

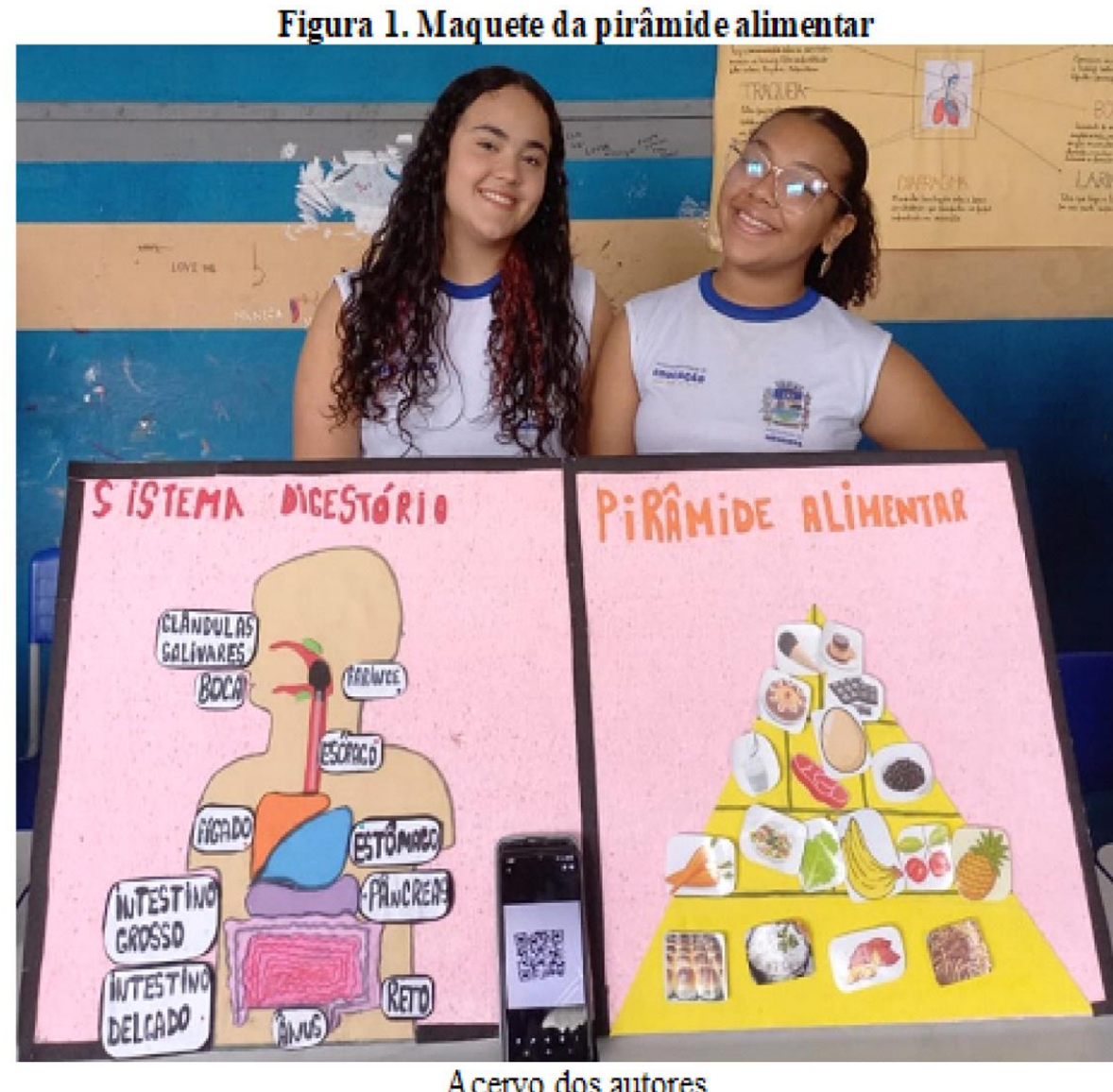
Após a organização da tabela 1 com as respostas sobre as refeições servidas na escola os estudantes chegaram à conclusão de que o “saudável” para a maioria dos adolescentes era a refeição que continha vegetais e, segundo eles, comer saudável dá muito trabalho além de que as suas reclamações eram exatamente as mesmas para a maioria dos estudantes. Este fato teve duas consequências positivas: a criação de uma horta e uma conversa com a Direção da escola para solicitar pequenas alterações no cardápio e no preparo dos alimentos.

**Tabela 1. Respostas ao questionário feito pelos alunos**

Merenda escolar oferecida nas refeições e lanche	Mais preferida	Mais saudável
Arroz com brócolis, feijão e frango dourado	89%	78%
Macarrão, feijão, carne desfiada, cenoura/beterraba	81%	97%
Arroz, feijão, farofa e almondega	96%	68%
Arroz, feijão, estrogonofe e batata doce com salsa	98%	85%
Arroz com cenoura, Feijão, Peixe ao molho e Pirão	2%	0
Arroz, Feijão, Isca de Carne Farofa de couve	85%	79%
Arroz, Feijão, Carne ensopada com inhame	43%	90%
Arroz, feijão, Ovo mexido c/cenoura, Salada beterraba, tomate e salsa	5%	73%
Arroz, feijão, Frango ensopado, Chuchu com salsa	37%	0
Arroz, Feijão, Frango dourado e Abobrinha refogada	64%	74%
Sanduíche natural e suco de fruta batida	90%	62%
Açaí ou Pipoca	98%	81%
Pão com queijo e iogurte	85%	90%
Pão com queijo e suco	92%	90%
Aipim com café preto	0	80%
Broa de milho com queijo e achocolatado	21%	22%
Arroz doce ou Canjica	26%	45%
Cream craker com vitamina de mamão	2%	17%

Fonte: Elaborada pelos autores

Os resultados da pesquisa e consulta sobre os hábitos alimentares realizados na etapa 2 permitiram que os estudantes observassem que arroz, feijão, frango, batata inglesa e macarrão estão entre os alimentos mais consumidos, tanto em casa quanto na escola, junto aos demais vegetais (em salada) com maionese ou tomate. E ao realizarem a comparação com os dados da tabela 1 perceberam que, o ovo tão rejeitado na merenda é muito consumido no cotidiano dos estudantes, o mesmo para algumas raízes como cenoura, beterraba e inhame que, na escola, são jogados no lixo. Ao final dessa fase, a utilização da pirâmide alimentar proporcionou aos estudantes uma participação efetiva na conscientização dos demais alunos da escola sobre alimentos saudáveis.



O desperdício de alimentos nas escolas, segundo Castro (2002) tem grande impacto sobre o meio ambiente e chegou-se à conclusão de que os programas de merenda escolar devem ser aprimorados e levar em consideração os fatores que determinam a não aceitação e o consequente desperdício por parte dos alunos (RICARTE, et al 2008). A proposta dos estudantes, para minimizar o grande descarte da merenda, foi colocar no refeitório e próximo a cozinha da escola dois cartazes chamando a atenção para a importância de uma dieta alimentar diversa e colorida, do valor nutricional do que era jogado fora ou visto como algo ruim e desnecessário e, o outro, sobre a quantidade de comida jogada fora e o número de pessoas com problemas alimentares na própria comunidade em que residem. Ao longo dos meses o desperdício seria medido e mostrado para todos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitas são as opções e alternativas para que a escola consiga se tornar sustentável e saudável no que se refere a oferta de alimentos, durante as refeições, principalmente nas que oferecem aula no horário integral, entretanto, faz-se necessário que a história e as vivências que os estudantes trazem para dentro da escola sejam mais valorizadas e avaliadas para que se discuta dentro das secretarias de educação, conforme recomenda o Plano Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) as diferentes formas de se organizar os cardápios e as substituições, sem perda nutricional, que podem ser realizadas.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Diretora e a Coordenadora da Escola Irena Sendler pela colaboração incansável e parceria, aos professores que nos auxiliaram na organização do trabalho e ao Coordenador de Ciências da SEMED de Mesquita por seu engajamento na implementação da Feira de Ciências no Município de Mesquita.

## REFERÊNCIAS

- CASTRO, M.H.C.A. Fatores determinantes de desperdício de alimentos no Brasil: Diagnóstico da situação. 93p. Monografia (Especialização em Gestão de Qualidade em Serviços de Alimentação) – Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2012.
- RICARTE, M. P. R. et al. Avaliação do desperdício de alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição institucional em Fortaleza-CE. Revista Saber Científico, v. 1, n. 1, p. 159-175, 2008.

**espaço destinado à inserção de logotipos de apoiadores (não obrigatório)**