

O PRATO QUE ENSINA

Experiências de educação alimentar em uma escola do Campo

Kamilla Gibram Cordeiro de Oliveira Leite¹

Vanessa Alves Maciel Fernandes²

Thiago Alves Maciel³

Sueli da Silva Costa⁴

RESUMO

Esse artigo tem como objetivo analisar os limites e potencialidades de uma intervenção pedagógica em educação alimentar em uma turma de Ensino Fundamental de uma escola pública do DF baseado em hábitos e preferências alimentares. A partir da vivência de um dos autores, que presenciou rotineiramente a grande quantidade de alimentos descartados pelas crianças, propôs-se um estudo com abordagem qualitativa. Foram realizados levantamento bibliográfico, a proposição de uma intervenção pedagógica com foco em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e análise das interações discursivas dessa turma. A pesquisa evidencia a importância da sensibilização para a educação nutricional nos anos iniciais do ensino fundamental, considerando essa etapa como terreno fértil do desenvolvimento.

Palavras-chave: Cultura alimentar; desperdício; Educação alimentar e nutricional.

Data da aprovação 25/08/2026

ABSTRACT

This article aims to analyze the limitations and potentialities of a pedagogical intervention in food education, based on the eating habits and preferences of students in an elementary school class at a public school in the Federal District of Brazil. Drawing on the experience of one of the authors, who routinely observed the large amount of food discarded by the children, a qualitative study was proposed. The study involved a literature review, the implementation of a pedagogical intervention focused on Food and Nutrition Education (FNE), and an analysis of the discursive interactions within the class. The findings highlight the importance of raising awareness about nutrition education during the early years of elementary school, considering this stage a fertile ground for children's development.

Keywords: Food culture; Waste; Food and Nutrition Education.

1. Licenciada em Pedagogia, aluna do PGECMAT do Instituto Federal de Brasília, Campus Gama.
2. Licenciada em Pedagogia e Nutrição, aluna do PGECMAT do Instituto Federal de Brasília, Campus Gama.
3. Licenciado em Pedagogia e Bacharel em Direito, aluno do PGECMAT do Instituto Federal de Brasília, Campus Gama.
4. Doutora em Educação em Ciências, docente de Biologia do Instituto Federal de Brasília Campus Gama

1 INTRODUÇÃO

O desperdício de alimentos é um problema global que impacta a segurança alimentar, a sustentabilidade ambiental e o uso ético dos recursos públicos. No ambiente escolar, esse cenário se torna ainda mais delicado, pois envolve a alimentação de crianças em fase de crescimento e aprendizado, especialmente na rede pública de ensino, onde muitos estudantes dependem da merenda como principal fonte nutricional diária. A relevância prática desta pesquisa se ancora na urgência de compreender as raízes dos desperdício alimentar em uma turma de 4º/5º ano, de uma escola pública do Distrito Federal (DF), visando à proposição de uma ação educativa que promova o consumo consciente, a valorização da alimentação escolar e o bem-estar coletivo.

As discussões sobre alimentação e educação alimentar no espaço escolar, são temas que vêm ganhando espaço na literatura científica, mas que ainda carecem de estudos práticos e aplicados em contextos reais, especialmente nos anos iniciais do Ensino Fundamental. A pesquisa se alinha a investigações recentes que abordam o desperdício alimentar como fenômeno multifatorial, relacionado a aspectos culturais, estruturais e pedagógicos da escola, como indicam autores como Santos (2005), Silva e Costa (2018) e Costa *et al.* (2016).

Além disso, ao considerar o desperdício alimentar e sua relação com as preferências alimentares dos alunos na escola, é notável a ausência de ações educativas voltadas à valorização do alimento fornecido pela instituição de ensino. A expectativa é de que os resultados obtidos possam subsidiar gestores escolares, nutricionistas e professores na construção de práticas mais eficazes para a redução do desperdício e o fortalecimento da educação alimentar nesse ambiente.

A temática tem ganhado destaque dada a gravidade do desperdício e da falta de consciência alimentar nos alunos, principalmente os estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental, que costumeiramente optam por alimentos ricos em calorias, gorduras e com pouco índice nutricional.

A observação cotidiana daqueles que estão no ambiente escolar, é justamente a de poder constatar a expressiva quantidade de alimentos desperdiçados diariamente durante os lanches oferecidos aos estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental. A escolha do tema se justifica pela relevância social, ambiental e educacional que o desperdício alimentar assume, especialmente em instituições públicas, onde as refeições oferecidas são pensadas de forma equilibrada, nutritiva e essencial para o bom desempenho e desenvolvimento das crianças.

As motivações para esse desperdício são diversas, não apenas relacionada à disponibilidade de alimentos, mas realmente a conscientização alimentar e nutricional, aqui fica clara a característica multifatorial dessa problemática. Neste trabalho, o tema se direciona especialmente à comunidade escolar buscando compreender as relações alimentares nesse ambiente e objetivando promover uma consciência crítica e transformadora quanto à valorização da alimentação escolar.

Ignorar a gravidade do desperdício alimentar nas escolas é perpetuar uma cultura de negligência frente à fome, ao uso inadequado dos recursos públicos e aos impactos ambientais. Portanto, esse trabalho pretende não apenas informar, mas também inspirar práticas educativas mais eficazes e comprometidas com o bem-estar coletivo e o uso responsável dos alimentos.

1.2 Objetivos

O objetivo deste trabalho acadêmico é analisar de forma crítica a potencialidade da intervenção pedagógica no que diz respeito à Educação Alimentar e Nutricional em uma turma do Ensino Fundamental de uma escola pública do Distrito Federal, levando em consideração os hábitos e as preferências alimentares das crianças. Busca-se compreender como práticas educativas planejadas podem contribuir para a sensibilização dos estudantes em relação à alimentação saudável, à redução do desperdício de alimentos e à valorização da cultura alimentar.

Além disso, o estudo pretende evidenciar a relevância dos anos iniciais do Ensino Fundamental como um período propício ao desenvolvimento de hábitos alimentares mais conscientes, destacando o papel da escola como espaço fundamental para a construção de conhecimentos, atitudes e valores relacionados à alimentação.

1.2.1 Objetivo geral

Analisar os limites e potencialidades de uma intervenção pedagógica em educação alimentar de uma turma de Ensino Fundamental de uma escola pública do DF baseado em hábitos e preferências alimentares

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar hábitos e preferências alimentares de uma turma de ensino fundamental de uma escola pública do DF;
- Implementar uma estratégia de intervenção pedagógica em educação alimentar baseada nos hábitos e preferências dos estudantes;
- Avaliar a partir das interações discursivas dos Estudantes os limites e potencialidades da intervenção pedagógica proposta.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Cultura do desperdício alimentar

A FAO (2019) define como desperdício alimentar (DA) o quantitativo de alimentos inutilizados ou desperdiçados no transcorrer da cadeia alimentar, da qual faz parte todo o alimento destinado ao consumo humano, mas que foi retirado da cadeia alimentar. Trata-se, portanto, de uma problemática social que demanda estudos, pesquisas e propostas que minimizem o desperdício de alimentos.

Em tempos em que cerca de um bilhão de pessoas padecem de fome e um terço dos alimentos produzidos por ano são desperdiçados, o DA é considerado um problema com impacto imenso em nível social, econômico, ambiental e nutricional (Santos, *et al.*, 2020). O relatório Estado da Segurança

Alimentar e Nutrição no Mundo da FAO (2021) aponta que 660 milhões de pessoas passarão fome em 2030, em parte devido aos efeitos agravantes da pandemia do COVID-19. Essa projeção está relacionada à persistência e à intensificação de conflitos, eventos climáticos extremos, crises econômicas, pobreza e desigualdades sociais, mais expressivas nos tempos de isolamento social.

O desperdício de alimentos também tem graves consequências ambientais e sociais. Em um cenário de crise alimentar e mudanças climáticas, torna-se relevante compreender este desperdício. Neste contexto, as escolas, como espaços de formação de hábitos alimentares e de descarte, são locais que merecem especial atenção (Suzin, 2022). Mourad (2016), aponta que há uma intensiva utilização de recursos naturais para a produção de alimentos e que, por conta disso, o desperdício e outras perdas de alimentos levam indiretamente o acarretamento de uma série de impactos ambientais, como a erosão do solo, desmatamento, poluição da água e do ar, sobretudo, pela emissão de gases do efeito estufa vindas das etapas do processo de produção de alimentos.

Diante desse cenário, torna-se cada dia mais urgente a necessidade de compreensão dos mecanismos e fatores que levam ao desperdício de alimentos, seja em escala macro ou em escala micro, desde estudos que enfoquem no comportamento da população de todo um país, até estudos que enfoquem em grupos e faixas etárias específicas vinculadas às variadas organizações e instituições. Dentre estas instituições, destacam-se as escolas públicas, uma vez que estas contêm um papel relevante na formação de hábitos alimentares e por consequência, de hábitos de desperdício de alimentos (Horrigan *et al.*, 2022 *apud* Suzin *et al.*, 2002).

No Brasil, segundo Nascimento (2018), o conceito de segurança alimentar, formalizou-se na I Conferência Nacional de Alimentação e Nutrição, realizada em 1986 e, em 2004, durante a II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, foi aprovada a definição de Segurança Alimentar e Nutricional, a qual foi incorporada à Lei Orgânica de Segurança Alimentar. A Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, criou, na primeira década do milênio, o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional –SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências nessa mesma temática.

Ao buscar analisar as perdas e o desperdício alimentar no nosso país, Ruviano *et al* (2020), constatou que não há muitos estudos que quantifiquem esses dados no Brasil. Bem como, constatam que uma maior número de estudos que identifiquem esses valores podem ser de grande valia para a geração de informações mais precisas sobre o assunto, podendo elevar os valores referentes à perda e desperdício de alimentos no país.

Considerando os fatos alarmantes aqui expostos, é possível considerar o ambiente escolar como um local fértil para ações Alimentares e Nutricionais, principalmente por oferecer alimentação aos estudantes, pelo menos uma vez por dia. Tal alimentação só é possível por meio de diversas políticas públicas

que asseguram uma alimentação de qualidade para os estudantes da educação básica.

Destaca-se que, no Brasil, em 1979 foi implantado o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Por meio da transferência de recursos financeiros repassados pela União aos estados e municípios, o PNAE garante a alimentação de alunos da educação básica, vinculados a escolas públicas e filantrópicas (Suzin *et al.* 2022). Com a Lei no 11.947, de 2009, 30% do valor repassado pelo PNAE passa a ser obrigatoriamente investido na compra direta de produtos da agricultura familiar (Brasil, 2009). O PNAE preconiza o desenvolvimento da criança e a melhoria de seu rendimento escolar por meio da oferta de uma alimentação saudável, em condições higiênico-sanitárias seguras e em consonância com a cultura e a tradição da população”, (Issa *et al.*, 2014, p. 97).

Conforme Lei nº 11.346, de 15 de julho de 2006, Segurança Alimentar é a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis (Brasil, 2006, p. 1).

Assim, considerando que é na escola onde muitas crianças se alimentam de forma majoritária, algumas pela quantidade de tempo que passam no ambiente escolar, outras pela família não poder oferecer uma alimentação de qualidade à elas. Tais políticas públicas garantem que alimentação oferecida na escola seja de qualidade, o que tem forte impacto na vida da maioria das crianças e adolescentes em idade escolar:

Políticas públicas de promoção da alimentação saudável, como a Portaria nº 1.010 de 8 de maio de 2006, definem que a escola tem papel primordial na humanização de práticas benéficas para a saúde. Concomitantemente, a Política de Segurança Nutricional e Alimentar define o direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade (Brasil, 2006 *apud* Alves, p. 12).

Diante dos fatos expostos, compreende-se a necessidade do desenvolvimento de uma consciência com relação à alimentação nos alunos, considerando-se as possibilidades coletivas que podem ser trabalhadas a partir da alimentação. Pois, essa pode ser uma das causas do desperdício escolar, não somente a falta de valorização de uma alimentação de qualidade, mas também a falta de consciência da responsabilidade coletiva em relação à alimentação.

Sobre esse assunto, Alves (2019) afirma a importância de se refletir sobre a falta de consciência nutricional, e como esta também produz desperdício de alimentos, o que pode acarretar consequências a nível ambiental, com a produção de resíduos e emissão de gases que provocam o efeito estufa, entre diversos outros malefícios ao meio ambiente.

2.2 Educação para o consumo alimentar consciente

A educação alimentar é basilar para uma vida de qualidade, para uma escolha racional de alimentos saudáveis, para a nutrição do corpo e a

promoção de uma vida saudável. Por isso, a escola é um ambiente fértil para a promoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Ao analisar os documentos normativos da educação nacional, pode-se notar diversas orientações que apontam para a EAN. Em particular, no que diz respeito à BNCC (Base Nacional Comum Curricular), desde as primeiras etapas da Educação Infantil até o Ensino Médio ela é proposta como um tema transversal, ou seja, é um assunto que deve perpassar o planejamento de forma interdisciplinar (Brasil, 2018).

Especificamente para o 5º ano, que é o ano em que a turma que foi alvo das ações aqui relatadas estava ao final da pesquisa. No âmbito do Componente Curricular de Ciências, são apresentadas habilidades que estão dentro do tema abordado as quais também serão utilizadas no desenvolvimento da proposta pedagógica que será desenvolvida:

(EF05CI05) **Construir propostas coletivas para um consumo mais consciente e criar soluções tecnológicas para o descarte adequado e a reutilização ou reciclagem de materiais consumidos na escola e/ou na vida cotidiana.**

(EF05CI06) Selecionar argumentos que justifiquem por que os sistemas **digestório e respiratório** são considerados corresponsáveis pelo **processo de nutrição do organismo**, com base na identificação das funções desses sistemas.

(EF05CI07) Justificar a relação entre o funcionamento do sistema circulatório, a **distribuição dos nutrientes pelo organismo e a eliminação dos resíduos produzidos.**

(EF05CI08) **Organizar um cardápio equilibrado** com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a **manutenção da saúde do organismo.**

(EF05CI09) Discutir a ocorrência de **distúrbios nutricionais** (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.) (Brasil, 2018, grifo nosso).

Em 2018, o mesmo ano de criação da BNCC, tem-se uma alteração na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional por meio da Lei nº 13.666/2018. A partir dessa alteração, a educação alimentar e nutricional passa a integrar os temas transversais do currículo escolar, indo de encontro com o que é apresentado na própria BNCC.

Bem como, o Decreto nº 11.821/2023 da Casa Civil, através da Secretaria Especial para Assuntos Jurídicos, determina que a EAN não seja destinada apenas aos alunos, mas que figure “nas ações de educação permanente destinadas aos professores e aos colaboradores das escolas” (Brasil, 2023). Decreto também propõe que a EAN seja inserida no Projeto Político-Pedagógico das instituições de ensino básico do país, de forma transdisciplinar, dando liberdade para as escolas criarem seus próprios projetos ou atividades práticas, como hortas e oficinas culinárias:

VII - educação alimentar e nutricional - campo de conhecimento e de prática contínua, permanente e transdisciplinar que:

a) usa abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos, que favoreçam o diálogo junto aos estudantes e à comunidade escolar;

b) considera todas as fases do curso da vida, as etapas do sistema alimentar e as interações e os significados que compõem o comportamento alimentar; e

c) respeita a liberdade e a autonomia da escola no desenvolvimento das atividades que envolvam a educação alimentar e nutricional; (Brasil, 2023).

Em diálogo com o que dizem Casemiro, *et al* (2015), em artigo publicado sobre o assunto, foi levado em conta que a EAN praticada na escola deve ser compromissada com o DHAA (Direito Humano à Alimentação Adequada). Elencam também, como caminhos possíveis para o desenvolvimento desse tema na educação básica, a valorização dos conhecimentos comuns e do ser humano, levando em conta a escuta e a troca de saberes como valores fundamentais; a utilização de técnicas lúdicas, com o objetivo de encorajar a expressar percepções, assim com:

[...] o diálogo com a cultura alimentar local, promovendo mudanças para o indivíduo, mas também no contexto familiar; [...]o olhar prioritário para as classes populares e a população em risco social e nutricional, [...]; a promoção de reflexões que deem suporte para escolhas saudáveis, sem imposições e abordando qualidade de vida; e o desenvolvimento processual e continuado, envolvendo conhecimentos práticos que começam a fazer sentido daquele momento em diante, incorporando-se gradativamente ao cotidiano (Casemiro, *et al*, 2015).

2.3 Interações discursivas

A sala de aula deve ser reconhecida como um espaço de interações socioculturais, não apenas como um lugar de transmissão de conhecimentos na forma de um ensino expositivo, e no sentido “professor para o aluno”, mas as interações que acontecem no ambiente escolar são carregadas de um potencial de transmissão de conhecimento muito grande, tanto dos alunos para com o educador, mas também entre os próprios alunos.

Segundo Vygotsky, os alunos aprendem não apenas por meio da instrução direta, mas também através das interações com colegas e adultos presentes naquele ambiente. Ainda de acordo com Vygotsky (1991), o desenvolvimento cognitivo é grandemente influenciado pela interação social, ele chama atenção para o fato de que o aprendizado ocorre de forma mais eficaz quando essa interação social é significativa, e isso envolve uma troca de ideias, a resolução coletiva de problemas e a colaboração.

Assim como, Silva (2015), aponta para a importância dos diversos processos desenvolvidos na escola, e como eles são construídos discursivamente, o que faz com que as atenções se voltem para as interações e os diálogos que se estabelecem entre os sujeitos presentes lá.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo com abordagem qualitativa, pois busca compreender, por meios da análise das interações discursivas de uma turma, os fatores que contribuem para o desperdício de alimentos no contexto escolar e como a escola pode agir em enfrentamento deste.

O estudo foi realizado em um período de 6 meses entre os meses de outubro de 2025 e abril de 2026, com ações pontuais e específicas no âmbito da EAN. A turma em questão era composta por 13 alunos durante o período em que cursava o 4º ano, que representa os três primeiros meses do estudo de campo. Com a passagem para o 5º ano, continuam as 13 crianças, com idades entre 10 e 12 anos. A classe está inserida em um contexto rural e pertence a uma escola do Campo do tipo CEF (Centro de Ensino Fundamental), que atende estudantes dos anos iniciais aos anos finais do Ensino Fundamental.

O trabalho será desenvolvido em três etapas principais:

Inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica sobre a cultura do desperdício retratada no cenário atual, uma breve apresentação sobre a importância da educação alimentar e seu consumo consciente, bem como um aprofundamento teórico sobre interações discursivas, com base em artigos científicos e documentos oficiais.

A coleta de dados qualitativos foi composta por três fases principais:

FASE I - análise comportamental dos alunos em relação aos alimentos ofertados na escola durante o momento de alimentação do refeitório, em um primeiro momento sem mediação, apenas como um observador. Em seguida, o professor passa a fazer mediações de incentivos diversos;

FASE II - análise dos hábitos e preferências alimentares dessa turma por meio de uma atividade relativa à alimentação (Apêndice 1-4). A atividade em questão foi aplicada em sala, durante a primeira semana do mês de Novembro de 2025. Durante essa fase do trabalho a turma em questão está no 4º ano do ensino fundamental inicialmente;

FASE III - aplicação de uma intervenção pedagógica, adaptada à faixa etária, com o objetivo de instruir para ampliar o conhecimento dos alunos a respeito da alimentação saudável, realizada ao longo do março de 2026;

Quadro 1 - Cronograma e Detalhamento Metodológico do Estudo de Campo

Período	Etapas da Pesquisa	Ações e Procedimentos Metodológicos
Anterior a Out/2025	Etapas iniciais	Revisão Bibliográfica e Embasamento Teórico

Outubro/2025	Fase I – Análise Comportamental no Refeitório	Observação Passiva Registro do comportamento espontâneo dos alunos durante o momento das refeições (sem interferência).
		Mediação Docente Início das intervenções com base em três eixos: <i>Ações Prévias em Sala de Aula</i> , <i>Incentivo Cognitivo</i> e <i>Nutricional</i> e <i>Mediação Afetiva e Presencial</i> .
Novembro/2025 <i>(1ª semana)</i>	Fase II – Diagnóstico de Hábitos e Preferências	Mapeamento de Hábitos Aplicação de atividades investigativas em sala de aula (Apêndices 1 a 4) com a turma no 4º ano do Ensino Fundamental.
Dez/2025 – Fev/2026	Planejamento Intermediário	Sistematização e adequação Análise preliminar dos dados das Fases I e II para planejar a sequência didática.
Março/2026	Fase III – Aplicação da Intervenção Pedagógica	Ações realizadas: 1. Leitura da obra “<i>A menina que não gostava de fruta</i>” (Fernandes, 2000); 2. Roda de conversa; 3. Recurso audiovisual; 4. Pesquisa domiciliar sobre os benefícios das frutas;. 5. "Semáforo da Alimentação"; 6. Confeção de cartazes informativos;

		7. Debate e questionário sobre ultraprocessados; 8. Leitura crítica de charges sobre a fome no mundo; 9. Demonstração matemática e visual do açúcar oculto nos alimentos.; 10. "Carta para o Futuro".
Abril/2026	Avaliação da intervenção *Questionário	Impacto Análise da "Carta para o Futuro" e do questionário avaliativo respondido pelos alunos e seus responsáveis em casa.
Abril/2026 - Jul/2026	Etapa Final – Análise de Dados	Tratamento Qualitativo dos Dados Categorização do corpus de pesquisa.

Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Ao final, uma análise dos dados obtidos será apresentada. Serão realizadas observações sobre os diálogos e falas para a análise qualitativa da intervenção pedagógica e da atividade inicial. Nessa fase, serão identificados padrões de consumo e possíveis correlações entre o cardápio e o comportamento alimentar dos estudantes.

Assim, analisaremos as potencialidades e adaptações possíveis para essa intervenção pedagógica para a turma em que foi aplicada, buscando um comportamento mais racional frente à escolha dos alimentos ofertados a eles.

Entendendo que essa escolha precisa vir do intelecto, não apenas do desejo de se consumir tal alimento, compreendemos também que tal objetivo não será mensurado a longo prazo, mas cremos que esse fato não pode ser motivo para não começarmos a plantar uma semente de educação alimentar nos anos iniciais, almejando um comportamento que talvez, só virá a ser colocado em prática no futuro.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

4.1 FASE I – ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES NO REFEITÓRIO

De acordo com Perrotta (2023), comida não é só comida, comida é o estar junto, o que se partilha, comida é o que se conversa, é a história cultural das sociedades. Comida é uma forma de fazer parte de uma cultura e revela processos sociais. A escola atua como um microssistema fundamental na consolidação do comportamento alimentar, o qual é moldado tanto pela infraestrutura institucional quanto pelas relações interpessoais que ali se desenvolvem (Santos, 2005).

Na escola, o refeitório vai muito além da comida. Lá, as crianças nutrem o corpo, as relações e aprendem sobre a cultura dos alimentos criando memórias ligadas à comida. Esta primeira fase dedicou-se a analisar a dinâmica nutricional e comportamental dos estudantes no horário do lanche, a partir de observações com e sem intervenção pedagógica.

4.1.1 Diagnóstico do Consumo e Desperdício em Dias sem Mediação Pedagógica

Para estabelecer um parâmetro comparativo da rotina espontânea dos alunos, realizou-se inicialmente a observação passiva de dois dias letivos, sem qualquer interferência ou mediação por parte dos pesquisadores ou do corpo docente. No decorrer desse período, identificou-se um cenário relevante de desperdício e de resistência ao cardápio oferecido pela instituição.

Notou-se que um número expressivo de discentes descartava a refeição parcialmente na lixeira sem ao menos provar o alimento. Um fenômeno semelhante é discutido por Lopes *et al.* (2006), que caracteriza a neofobia alimentar como um comportamento de cautela ou relutância diante da ingestão de alimentos desconhecidos, que tende a se agravar quando o ambiente não oferece estímulos indutores positivos. Paralelamente, outra parcela de estudantes sequer optava por retirar o prato no balcão de distribuição, local onde as merendeiras dispunham os pratos com os alimentos por elas servidos.

Em contrapartida, os alunos que efetivamente consumiram a merenda escolar representaram uma minoria no recinto. Identificou-se, ainda, um contingente de crianças que portavam lanches trazidos de casa, demonstrando uma preferência pela rotina alimentar familiar em detrimento da alimentação escolar padronizada. Conforme apontam os referenciais do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a rejeição sistemática da merenda em favor de alimentos exógenos descaracteriza a função promotora de saúde da escola, transformando o refeitório em um espaço de exclusão alimentar (BRASIL, 2020).

Este panorama inicial sem mediação evidencia que a mera disponibilidade do alimento saudável na escola não é autossuficiente para

garantir a sua aceitação, sugerindo a necessidade de intervenções que estimulem a formação de hábitos saudáveis no ambiente escolar.

4.1.2 O Impacto da Mediação Pedagógica no Consumo Alimentar

A partir do diagnóstico inicial, foram realizados dois dias de observação acompanhados de mediações pedagógicas direcionadas. O aporte teórico que fundamenta essa fase baseia-se na Teoria Histórico-Cultural de Lev Vygotsky (1991), que preconiza que o comportamento alimentar não é inato, mas aprendido a partir da interação cultural (Vygotsky, 1991). Por tanto, o desenvolvimento cognitivo e comportamental é impulsionado pela interação social e pela intervenção intencional do adulto ou de pares mais experientes.

Logo, ao observar o comportamento negativo da sua turma em relação à alimentação fornecida pela escola, o professor os incentivou a comer. As estratégias de mediação adotadas estruturaram-se em três eixos principais:

Ações Prévias em Sala de Aula: Explicações dialogadas, em linguagem simples e acessível, que antecederam o horário do lanche. Abordou-se o sabor dos alimentos e a correlação direta entre a nutrição e a capacidade de aprendizagem (*"criança que não come, não aprende"*), operando na Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP) do estudante ao conectar a ciência biológica à sua realidade imediata.

Incentivo Cognitivo e Nutricional: Diálogos informativos desde quando os estudantes iam se servir e durante a refeição, destacando os benefícios dos alimentos para a saúde e para o desenvolvimento intelectual (*"nossa!! Que comida bonita e cheirosa, deve estar bastante gostosa! Experimente e me conte", "tal alimento te deixa mais inteligente"*), promovendo o que Freire (1996) como um processo de aprofundamento da leitura crítica da realidade, estreitamente relacionado ao diálogo e à prática educativa transformadora.

Mediação Afetiva e Presencial: Presença ativa dos pesquisadores no refeitório, sentando-se à mesa junto às crianças e participando das conversações, atuando como o "par mais experiente", ainda de acordo com Vygotsky (1991).

Algo interessante que ocorreu foi que mesmo aqueles que comem o lanche possuem um comportamento negativo e de preconceito com tais refeições. Ao repetir o prato de comida a professora pergunta a um aluno se ele está gostando e se está gostoso e este diz:

"Não, tá ruim!"

E mesmo assim repete o prato de comida.

Quadro 2 – Comparativo do comportamento discente conforme a intervenção pedagógica

Variável Analisada	Dias Sem Intervenção (Observação Passiva)	Dias Com Intervenção (Observação Mediada)
Consumo Alimentar	Baixo/Restrito à minoria dos alunos	Significativamente maior
Desperdício de Alimentos	Elevado (descarte sem experimentação)	Reduzido consideravelmente

Engajamento dos Alunos	Alheamento e rejeição prévia	Aceitação estimulada pelo diálogo
------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Os dados consolidados no Quadro 2 demonstram que a introdução da mediação intencional alterou qualitativamente a relação dos estudantes com a comida. Houve um aumento expressivo no consumo total das refeições e, consequentemente, uma redução significativa no volume de resíduos orgânicos descartados.

A presença e o estímulo verbal do mediador validaram a importância daquele momento, transformando o ato do lanche em uma extensão da atividade pedagógica, corroborado por Alvarenga *et al.* (2015) que destacam a importância de um contexto positivo durante as refeições, no qual a exposição a diferentes alimentos podem favorecer experiências alimentares mais agradáveis e contribuir para a construção de comportamentos alimentares saudáveis.

4.1.3 Fatores Psicossociais e Estruturais Intervenientes

Para além da presença ou ausência de mediação, a análise detalhada dos dados mostrou que fatores sociais, psicológicos e estruturais influenciam fortemente o comportamento dos alunos:

- **A Influência dos Pares e as Contradições do Discurso Discente:** Identificou-se um forte componente de contágio social e influência interativa entre os pares. Verificou-se que alguns estudantes deixavam de lanchar motivados estritamente pelo discurso negativo de colegas, os quais verbalizavam não gostar de determinado alimento. Essa validação social negativa gerava um bloqueio imitativo, fazendo com que crianças abdicassem do lanche sem sequer realizar uma avaliação sensorial própria da refeição.

Por outro lado, detectou-se um paradoxo comportamental: determinados alunos manifestavam verbalmente que a comida "não estava boa", porém, contradizendo o próprio discurso, consumiam a refeição por completo e, frequentemente, solicitavam a repetição do prato. Esse fenômeno sugere que a rejeição verbal, muitas vezes, atua como um mecanismo de aceitação social ou de adequação ao grupo de amigos, ocultando a real satisfação orgânica e palatável do estudante.

- **A Rigidez Estrutural do Serviço de Alimentação Escolar:** Sob a ótica da gestão da alimentação escolar, constatou-se que a quantidade de comida servida era rigorosamente idêntica para todos os alunos. As porções eram previamente montadas nos pratos e entregues aos estudantes na linha de servir, de maneira padronizada, negligenciando as especificidades biológicas, as preferências individuais ou a real saciedade de cada faixa etária ou indivíduo.

Essa imposição de quantidades, alheia à autonomia da criança em escolher ou dosar sua própria refeição, atua como um fator agravante para o desperdício. Estudantes com menor apetite ou com aversões específicas a componentes fixos do prato viam-se impossibilitados de negociar a porção, o que resultava no descarte inevitável do excedente. O modelo inflexível da forma de servir a alimentação contrasta fortemente com as tendências

pedagógicas modernas, que defendem o estímulo à autonomia infantil também no ato de servir-se. Bem como, O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) enfatiza a importância de se respeitar os sinais biofisiológicos de fome e saciedade.

4.2 FASE II – ANÁLISE DE HÁBITOS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES ATRAVÉS DE REPRESENTAÇÕES GRÁFICAS

A segunda fase do estudo buscou investigar o imaginário, as preferências, a percepção crítica e a rotina alimentar (tanto escolar quanto extraescolar) dos estudantes por meio da expressividade discursiva. Para isso, a coleta de dados foi feita por meio de uma atividade que buscou registrar duas informações complementares.

A atividade lúdico-pedagógica continha duas perguntas discursivas: a primeira versava sobre o cardápio do jantar de duas noites distintas e a segunda questionava o que eles gostariam de ter comido naquelas ocasiões. O instrumento continha ainda, nessa mesma folha de registro, o desenho esquemático de um prato vazio (Apêndice 1-4). Nela, os alunos deveriam desenhar o que haviam lanchado no dia da atividade.

Algo curioso que ocorreu durante essa atividade, foi um dos alunos ter dito em voz alta que gostaria de lasanha, conseqüentemente em alguns dos desenhos os alunos acabam retratando o mesmo alimento que ouviram, um comportamento muito comum entre as crianças dessa faixa etária. Salientando, mais uma vez, a forte relação que existe entre os pares no contexto escolar.

Com o objetivo de aprofundar o entendimento sobre a relação dos discentes com a alimentação oferecida pelo ambiente escolar, foi entregue uma nova folha com quatro perguntas discursivas estruturadas:

- a) Qual a sua opinião a respeito do lanche servido na escola?
- b) Qual lanche servido é o seu preferido? O que você menos gosta... Por quê?
- c) Quantos dias da semana você lancha na escola?
- d) Você traz lanche para a escola?

Embora a turma fosse composta originalmente por 13 estudantes, apenas 11 participaram efetivamente de todas as etapas da coleta de dados, constituindo a amostra final desta análise (Apêndice 1-4).

4.2.1 Representação Gráfica do Lanche Diário e a Qualidade Nutricional dos Alimentos Desenhados

A análise dos desenhos referentes ao lanche do dia evidenciou uma divisão clara no comportamento da amostra avaliada, composta por 11 estudantes, conforme sintetizado abaixo:

- Sete alunos (63,6%) desenharam o lanche fornecido pela escola;
- Dois alunos (18,2%) desenharam o lanche trazido de casa (alimentos ultraprocessados);
- Dois alunos (18,2%) declararam/desenharam não ter consumido nenhum alimento.

Dentre os discentes que optaram por trazer o lanche de casa (18,2%), observou-se uma homogeneidade preocupante no padrão alimentar representado. Todos os desenhos dessa categoria ilustraram produtos categorizados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) como ultraprocessados: alimentos de baixo valor nutricional e formulações industriais ricas em açúcares livres, sódio e gorduras saturadas, tais como salgadinhos industriais, chocolates, chicletes e enroladinho de salsicha frito.

A ausência total de opções saudáveis (como frutas ou sanduíches naturais) nos lanches domésticos aponta para uma cultura familiar de conveniência que prioriza a palatabilidade imediata em detrimento da densidade nutricional. Ademais, o fato de dois alunos (18,2%) passarem o período do lanche em jejum reforça a vulnerabilidade comportamental e a necessidade de intervenções urgentes de segurança alimentar no ambiente escolar.

Como dado empírico isolado e altamente simbólico, notou-se a presença de apenas um vegetal (um tomate) em meio à totalidade dos desenhos. Esse cenário revela que, embora a alimentação tradicional ainda resista em parte dos lares e até mesmo no ambiente escolar, o desejo aspiracional e a preferência afetiva das crianças estão massivamente colonizados por produtos da indústria de ultraprocessados.

Isso justifica o papel da escola, em especial nas disciplinas do campo de Ciências, como polo de reeducação científica e nutricional, e também — em especial — nos programas de pós-graduação em Ciências e Matemática, como polo desenvolvedor de sequências didáticas e investigativas que promovam o letramento científico e a reeducação nutricional crítica dos educandos.

4.2.2 O Jantar Realizado Versus o Desejo Alimentar dos Estudantes

Ao analisar as respostas discursivas sobre o jantar das duas noites anteriores, os relatos dividiram-se em duas vertentes. Uma parte dos estudantes demonstrou manter uma rotina de refeições tradicionais brasileiras no ambiente doméstico, citando o consumo de arroz, feijão, proteína e vegetais. No entanto, outra parcela significativa relatou o consumo de lanches substitutivos de baixo valor nutricional no horário noturno, evidenciando que a fragilidade dos hábitos alimentares não se restringe à escola, permeando o perímetro familiar.

O contraste mais contundente da pesquisa emergiu ao contrapor o jantar real com as respostas sobre o que os estudantes "gostariam de ter comido". Nesta seção, manifestou-se a preferência unânime e homogênea das crianças por alimentos de alta densidade calórica, hiperpalatáveis e ricos em gorduras. As expressões discursivas e pictóricas foram povoadas por itens como pizza, lasanha, crepe, pastel, açaí e refrigerante.

4.2.3 Percepção Crítica dos Estudantes sobre a Alimentação Escolar

Ao serem questionados sobre a opinião a respeito do lanche servido pela instituição, a maior parte dos discentes demonstrou uma aceitação positiva em relação à qualidade sensorial da merenda. Dos 11 participantes, 7 crianças mencionaram que acham os alimentos bons, muito bons e/ou

saborosos. A subjetividade dessas respostas pode ser observada nos fragmentos dos relatos a seguir:

“Bom... Tem pessoas que não gostam, mas eu gosto” (L., 10 anos).

“É bom, gostoso e apetitoso” (AA., 10 anos).

Adicionalmente, 1 estudante demonstrou associar o lanche a conceitos de saúde, classificando-o diretamente como "nutritivo", o que indica vestígios de assimilação de discursos pedagógicos sobre nutrição.

Por outro lado, 3 estudantes adotaram uma postura de neutralidade, respondendo que consideram o lanche "mais ou menos". A análise de suas justificativas revela que a aceitação está estritamente vinculada à variação diária do cardápio ou a fatores fisiológicos individuais, como a ausência de apetite no momento do intervalo:

“Mais ou menos, depende do dia” (I., 10 anos).

“Mais ou menos, não sinto fome” (S., 10 anos).

“Bom, tem comida que eu gosto e tem as que não gosto” (P., 10 anos).

Esses achados reforçam que a aceitação da alimentação escolar é multifatorial, dependendo tanto do planejamento do cardápio quanto das oscilações individuais de paladar e saciedade dos alunos.

4.2.4 Preferências e Rejeições Alimentares no Contexto Escolar

Para compreender a fundo os fatores que determinam a adesão ou a recusa dos lanches oferecidos, os estudantes mapearam seus pratos favoritos e suas principais aversões alimentares dentro do cardápio institucional. De forma a sistematizar as respostas, as preferências foram organizadas em duas grandes categorias: "Refeição Tradicional" e "Frutas", conforme detalhado na Tabela 2.

Quadro 3: Distribuição das preferências, rejeições e justificativas dos estudantes.

	O que que mais gostam	Principais Destques	O que que menos gostam	Principais Rejeições
Categorias de Análise	(n)	(Mais Votados)	(n)	Justificativas Qualitativas
Refeição Tradicional (Arroz, feijão, macarrão, carnes, etc.)	08	O prato mais votado pela turma foi o estrogonofe .	08	Houve uma notável rejeição ao peixe . <i>Justificativas:</i> “Porque tem cara ruim e eu não gosto” “Meu paladar não se agrada ao sentir esse sabor”
Frutas (Fruta específica ou quando são	02	Menção genérica ou a frutas específicas do cardápio.	02	Rejeição pontual vinculada à categoria.

<i>servidas de forma geral)</i>				
Outro	01	Um estudante mencionou gostar quando é servido pão com queijo.	—	—
Nenhum (Aprovação integral do cardápio escolar)	—	—	01	O estudante declarou gostar de todos os lanches servidos, sem restrições.
Total	11	-	11	-

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Os dados revelam que a categoria "Refeição Tradicional" centraliza tanto as maiores paixões quanto as maiores aversões da turma. O estrogonofe consolida-se como uma preparação de altíssima aceitabilidade, padrão frequentemente observado em pesquisas de consumo alimentar infantil devido à sua textura cremosa e perfil de sabor familiar.

Em contrapartida, o peixe enfrenta uma barreira de rejeição severa (08 estudantes). As justificativas discursivas dos alunos evidenciam que a recusa opera em dois níveis: o **visual** ("tem cara ruim") e o **organoléptico** ("meu paladar não se agrada ao sentir esse sabor"). Esse cenário reforça o desafio pedagógico e gastronômico de introduzir pescados no ambiente escolar, demandando técnicas de preparo que atenuem odores fortes e melhorem a apresentação visual do prato para superar a neofobia alimentar (rejeição a alimentos novos ou preparados de forma diferente).

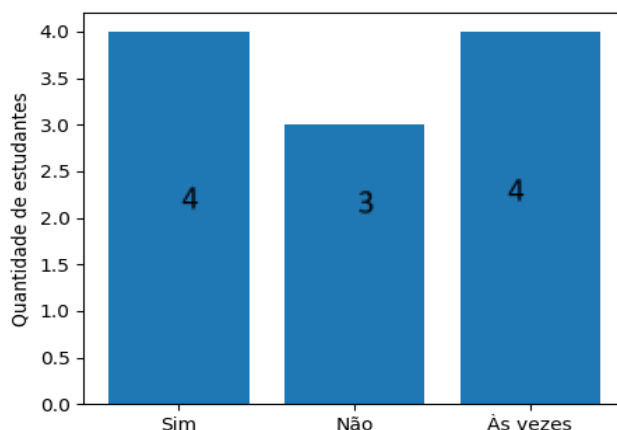
4.2.5 Frequência de Consumo e o Hábito de Trazer Lanche de Casa

Por fim, buscou-se cruzar a assiduidade dos estudantes na merenda escolar com o hábito de trazer o aporte alimentar doméstico. A frequência semanal de consumo do lanche da escola revelou um comportamento assíduo por parte da maioria:

- **4 a 5 vezes na semana:** 7 estudantes;
- **1 a 3 vezes na semana:** 3 estudantes;
- **Nenhuma vez na semana:** 1 estudante.

A regularidade identificada (onde a maioria lancha quase todos os dias na escola) contrasta de forma interessante com as respostas sobre trazer o lanche de casa, cujas respostas foram distribuídas da seguinte forma:

Gráfico 1 – Hábito de trazer lanche de casa



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A ocorrência expressiva de respostas "Sim" (4 estudantes) e "Às vezes/esporadicamente" (4 estudantes) indica que, mesmo demonstrando uma boa percepção e consumo frequente da merenda (conforme analisado nas seções anteriores), a maioria dos alunos mantém o hábito de coexistência com o lanche doméstico.

Considerando que os achados da subseção 4.2.1 demonstraram que o lanche trazido de casa é composto majoritariamente por alimentos ultraprocessados, essa conduta mista sinaliza uma concorrência alimentar dentro do espaço escolar. O alimento ultraprocessado, hiperpalatável e de fácil acesso na mochila, atua como um elemento de distração nutricional, competindo diretamente com a refeição equilibrada e rica em micronutrientes fornecida pela escola.

4.3 FASE III - APLICAÇÃO DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA

Depois de analisar o que as crianças de uma escola do campo costumam comer e o que elas preferem no prato, chegou o momento da aplicação da intervenção, o momento de transformar dados em ação. O maior objetivo aqui foi desenhar e colocar em prática um projeto real de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), ao longo do mês de março de 2026. A ideia não era apenas apresentar vegetais novos ou ditar regras sobre o que é certo ou errado. O propósito foi construir, junto com a turma, já no 5º ano do Ensino Fundamental, um entendimento profundo sobre alimentação saudável, reeducação para a vida, os benefícios reais dos alimentos naturais e as grandes questões que envolvem alimentação, como a fome no mundo.

Mais do que decorar nomes de plantas ou vitaminas, para que as aulas fizessem sentido, todo o trabalho conversou diretamente com o currículo de Ciências proposto pela Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF) e com as habilidades essenciais da BNCC (especificamente de EF05CI05 a EF05CI09).

Na prática, isso significa que usamos o espaço da sala de aula para ajudar as crianças a entenderem como o corpo humano funciona, porque é necessária comida "de verdade" para ter energia e como a indústria e a sociedade influenciam o nosso prato. Tudo isso foi feito de um jeito leve, transformando o conhecimento científico em escolhas conscientes para a vida deles. A seguir, foi aberto o diário de bordo dessa jornada, bem como, foram apresentadas as cinco principais atividades que deram vida a essa intervenção.

Outros temas trabalhados foram a importância da água na dieta, a função dos nutrientes e vitaminas no bom funcionamento do corpo humano, bem como a discussão de distúrbios alimentares como a obesidade e a necessidade de uma porcentagem de atividades físicas durante a semana.

4.3.1 Um Olhar Atento sobre as Atividades Práticas

Primeiro, foi realizada a leitura de um livro infantil sobre o assunto chamado “A menina que não gostava de fruta” de Cidália Fernandes publicado no ano 2000, para a introdução do tema da importância das frutas na alimentação bem como as suas vitaminas e como ajudam nosso corpo a seguir o seu funcionamento.

Atividade 1: Roda de Conversa e Primeiras Descobertas: O ponto de partida e Os segredos das frutas

Toda boa conversa inicia com a escuta ativa. Por isso, a nossa primeira atividade foi uma grande roda de conversa para mapear o que as crianças já sabiam e pensavam sobre o termo 'alimentação saudável'. Em vez de dar uma aula expositiva tradicional, as vivências que elas trazem de casa foram consideradas. Para animar e enriquecer o debate, assistiram juntos a um vídeo do YouTube e leram um texto interativo, que rendeu ótimas interpretações faladas e escritas, durante outro momento de conversa após o vídeo.

Como fechamento desse momento dialógico, os alunos realizaram uma pesquisa na internet, em suas casas, para descobrir quais são as características biológicas e os benefícios das frutas.

Ao olhar para o objetivo do estudo de campo, de criar uma intervenção que funcione, a Atividade 1 (Anexo 1) foi um ótimo gancho, ela ligou o conhecimento do dia a dia ao conhecimento científico. Os alunos perceberam que as frutas, que eles veem no campo, não servem apenas para saciar a fome, mas estão cheias de defesas para o corpo. Por meio dessa atividade, foi possível iniciar a formação do espírito de pequenos pesquisadores, assim, aprenderam a buscar informações, ler com atenção e construir argumentos baseados em fatos reais.

Atividade 2: O Semáforo da Alimentação e a Ciência Colorida espalhada pela escola

Em seguida, surgiu uma questão “Como envolver a matemática e a classificação para o prato de um jeito lúdico?” Foi usado o 'Semáforo da Alimentação' (Anexo 2) trazendo elementos da ludicidade como cor e movimento para a sala de aula. Os alunos receberam uma tabela com frutas e verduras, nela tiveram a missão de pintar com a cor verde os vegetais que eles gostavam e comiam sempre; de amarelo aqueles que nunca tinham provado (um sinal de alerta para a curiosidade); e de vermelho os que já tinham experimentado, mas não gostaram ou não comiam de jeito nenhum. O mais interessante foi notar a honestidade das autoavaliações. Em voz alta e por escrito, frases como 'eu como poucos vegetais', 'preciso conhecer mais verduras' e 'minha alimentação até que é boa' permearam o ambiente de aprendizagem.

Para expandir esse aprendizado, ao pesquisar e debater sobre as frutas, a turma começou a fazer ciência de verdade: coletando dados do mundo real para construir um argumento sólido sobre a importância desses alimentos na rotina da comunidade.

Os alunos confeccionaram cartazes informativos e coloridos sobre os benefícios das frutas, pesquisa que foi solicitada na atividade do dia anterior, e espalharam por toda a escola, dividindo o conhecimento com os colegas de outras turmas. Como dever de casa, levaram uma pesquisa sobre reeducação alimentar, pedindo para que encontrassem dois exemplos práticos de como mudar os hábitos pode salvar a saúde de quem come mal. Essa atividade transformou dados pessoais em gráficos visuais (as cores do semáforo) e mostrou o poder da intervenção: o conhecimento saiu da sala de aula, invadiu os corredores da escola e as casas das famílias.

Atividade 3: Debate, Questionários e Investigação dos Ultraprocessados e o Açúcar Escondido

A terceira atividade começou com a apresentação dos deveres de casa e um debate afiado sobre o que significa “se reeducar”. Para aprofundar, foi solicitado um questionário sincero e individual: 'Você acha que come bem?', 'Consome muitos produtos ultraprocessados (como salgadinhos e refrigerantes)?', 'Deixa de comer comida de verdade para comer besteira?' e 'O que você mudaria hoje para evitar doenças no futuro?'. Para criar impacto, os alunos assistiram a um vídeo do YouTube que mostrava matematicamente a quantidade absurda de açúcar escondida nos alimentos industrializados.

Essa atividade foi marcante para a intervenção pedagógica. Ao enxergar a quantidade física e exata de açúcar que existe em um produto ultraprocessado, a ciência se tornou mais concreta para os alunos, que foram incentivados a calcular e relacionar o consumo desses produtos com problemas de saúde reais. O questionário (Anexo 3) os tornou conscientes dos seus próprios hábitos, dando ferramentas para começarem a escolher melhor o que colocam no prato, abrir seus olhos para as armadilhas “escondidas” nas embalagens coloridas, ensinando-os a ler rótulos e a tomar decisões mais inteligentes e saudáveis.

Atividade 4: A Fome no Mundo através de Charges - Um olhar para o mundo: a realidade da fome

Alimentação saudável não é só uma escolha pessoal; é também uma questão social e econômica. Na Atividade 4 (Anexo 4), foi dado um passo atrás para olhar o cenário macro: a fome no mundo. Foram levadas para a sala de aula três charges atuais e provocativas que tratavam desse tema. Os estudantes leram as imagens, debateram as ironias e interpretaram os textos de forma crítica.

Aqui, a intervenção cumpriu um papel humanitário e interdisciplinar essencial, misturando a língua portuguesa, ciências, geografia e matemática social. Por estarem inseridos em uma escola do campo, onde a terra produz o alimento, quem planta e quem colhe, os alunos debateram com muita propriedade o paradoxo de um mundo que produz tanta comida, mas ainda convive com tantas pessoas sem ter o que comer.

Também levou os estudantes a entender que a alimentação saudável não depende só da vontade de cada um; ela envolve política, dinheiro e justiça social. A atividade estimulou a empatia e a capacidade de ler criticamente as

contradições da sociedade, bem como enriquecendo o presente estudo de campo com um olhar cidadão e reflexivo.

Atividade 5: Uma Carta para o Futuro

Para fechar a sequência, foi proposto aos estudantes um exercício de imaginação: uma 'Carta para o Futuro' (Anexo 5). Foi proposto que imaginassem que o 'eu' do futuro de cada aluno viajou no tempo para mandar um recado importante para o seu 'eu' presente, avisando que os maus hábitos alimentares de hoje estão cobrando um preço alto para seus corpos no futuro.

Escrever essa carta foi enviada para ser realizada em casa, listando os conselhos que receberiam de si mesmos no futuro, analisando a própria rotina atual.

A avaliação através dessa tarefa foi muito rica, não houve a necessidade de uma prova tradicional que apenas verificaria o que puderam decorar decorada, as cartas demonstraram o que as crianças aprenderam nas semanas anteriores do mês de março.

Ao escreverem conselhos de saúde para si mesmos ('coma mais verduras', 'cuidado com o açúcar'), os estudantes demonstraram que entenderam a fundo os conceitos de reeducação, os perigos dos ultraprocessados e os benefícios dos vegetais. A escrita da carta provou que a intervenção pedagógica gerou autonomia e consciência para o futuro de cada um.

4.4 AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Ao final desse período fértil de intervenções, foi enviado um questionário (Apêndice 5) para as residências dos alunos, para serem respondidos junto com os responsáveis. Buscou-se ainda mensurar as mudanças não apenas ideológicas e críticas em relação a sua alimentação, como foi possível notar através das cartas, mas também as mudanças práticas, e que poderiam refletir em suas rotinas.

4.4.1 Análise dos Dados do Questionário

A análise dos dados obtidos por meio do questionário (Apêndice 5) aplicado aos 13 estudantes revela aspectos significativos acerca das percepções, aprendizagens e possíveis mudanças de comportamento alimentar decorrentes da intervenção pedagógica em Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Considerando a abordagem qualitativa da pesquisa, buscou-se interpretar as respostas dos participantes à luz das interações discursivas e do contexto sociocultural em que estão inseridos.

No que se refere à questão “o que você aprendeu sobre alimentação saudável?”, observou-se que a maioria dos estudantes passou a associar alimentação saudável ao consumo de frutas, verduras e legumes, bem como à redução de alimentos ultraprocessados. Essa resposta evidencia uma ampliação do repertório conceitual dos alunos, ainda que de forma inicial, indicando que a intervenção contribuiu para a construção de noções básicas sobre nutrição. Tal resultado corrobora com estudos que apontam a escola

como espaço privilegiado para a formação de hábitos alimentares mais conscientes (Brasil, 2012; Boog, 2010).

Quanto à pergunta *“quem decide sobre a alimentação na sua casa?”*, as respostas indicaram predominância da figura adulta (pais ou responsáveis) como principais decisores. No entanto, parte dos estudantes relatou participar desse processo, especialmente na escolha de alimentos específicos. Esse dado sugere que, embora as crianças ainda não tenham autonomia plena, há espaço para influência de suas preferências, o que reforça a importância de ações educativas que também impactem o ambiente familiar.

Na questão *“você e sua família conversam sobre alimentação?”*, constatou-se que a maioria dos alunos afirmou haver algum tipo de diálogo, ainda que superficial. Esse resultado aponta para a possibilidade de a intervenção escolar extrapolar os limites da sala de aula, alcançando o contexto doméstico, aspecto considerado essencial nas práticas de EAN (Silva e Costa, 2018).

Em relação à percepção sobre alimentos in natura, a pergunta *“sua opinião sobre frutas e legumes mudou?”* revelou mudanças positivas em parte significativa dos estudantes. Muitos relataram maior aceitação e até curiosidade em experimentar novos alimentos. Tal achado demonstra o potencial transformador de práticas pedagógicas contextualizadas, que valorizam a experimentação e o diálogo.

No que diz respeito à questão *“tem algum alimento que você começou a comer mais?”*, as respostas indicaram aumento no consumo de frutas e, em menor escala, de verduras. Esse dado sugere que a intervenção teve impacto inicial nos hábitos alimentares, ainda que não seja possível mensurar sua continuidade a longo prazo. Conforme apontam Ramos e Stein (2000), mudanças alimentares são processos gradativos e dependem de múltiplos fatores, incluindo o acesso e a disponibilidade dos alimentos.

Por fim, na pergunta *“tem algo que você diminuiu na sua alimentação, como açúcar ou refrigerante?”*, parte dos estudantes relatou redução no consumo desses itens, especialmente refrigerantes e doces. No entanto, também houve respostas que indicam manutenção dos hábitos anteriores, evidenciando limites da intervenção. Esses resultados reforçam a compreensão de que mudanças comportamentais demandam ações contínuas e integradas entre escola, família e políticas públicas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, a análise dos dados evidencia que a intervenção pedagógica apresentou potencialidades importantes, sobretudo no que se refere à sensibilização e construção de conhecimentos iniciais sobre alimentação saudável.

Entretanto, também revela limites, principalmente no que tange à consolidação de mudanças de hábitos, fortemente influenciadas por fatores externos à escola, como a cultura alimentar e condições socioeconômicas. Pode-se ainda ser colocado em pauta os limites que puderam ser observados

na própria instituição, como a estrutura rígida dos procedimentos alimentícios da distribuição e oferta da merenda escolar.

Assim, compreende-se que iniciativas como esta são fundamentais enquanto processo formativo, mesmo que seus resultados mais concretos se manifestem apenas a longo prazo. A educação alimentar, nesse sentido, deve ser entendida como prática contínua, que visa à formação de sujeitos críticos e conscientes em relação às suas escolhas alimentares.

Ao olhar para trás e analisar toda a sequência de atividades, foi possível constatar que houve o alcance do outro grande objetivo deste TCC: avaliar as potencialidades da nossa intervenção a partir das interações discursivas, ou seja, das falas, debates e trocas de ideias entre as crianças.

Na educação moderna, é notório que a fala é fundamental. É conversando, argumentando e trocando ideias que as crianças de fato digerem o conhecimento e mudam de atitude. A nossa sala de aula virou um verdadeiro espaço de debate científico. Na educação em ciências, a linguagem não serve só para repetir o que o professor fala. Ela é o espaço onde o conhecimento ganha vida e sentido. Quando se escuta atentamente o que os alunos disseram e escreveram ao longo do mês, nota-se que três grandes transformações aconteceram.

A primeira transformação foi o “amadurecimento do vocabulário: mudança no jeito de falar sobre comida”. No começo do projeto, a turma dividia os alimentos de forma muito simples: o que era 'bom' contra o que era 'ruim', ou o que era 'gostoso' contra o que era 'ruim de comer'. Conforme as atividades avançaram e os dados reais foram aparecendo (como o açúcar medido na Atividade 3) a conversa mudou de nível. O discurso das crianças passou a incluir termos como 'ultraprocessados', 'reeducação alimentar' e 'nutrientes'. Elas não estavam apenas repetindo palavras difíceis; estavam usando a ciência para explicar suas escolhas. Isso prova que a sequência didática cumpriu as exigências da BNCC de um jeito natural e produtivo.

A segunda grande potência foi o despertar de uma visão social, por meio dos debates sobre o semáforo da alimentação e a análise das charges sobre a fome fizeram com que as crianças olhassem para além do próprio prato. Sendo estudantes de uma comunidade rural, eles começaram a perceber o valor do trabalho no campo e a injustiça da distribuição de alimentos no mundo e o grande problema do desperdício dos alimentos. O projeto acendeu uma faísca de cidadania, mostrando que aprender ciências e matemática também serve para ler o mundo, exercer a empatia e valorizar a própria identidade do campo, trazendo um orgulho bonito da própria terra, que produz comida de verdade.

Por fim, a terceira potência foi a conquista da autonomia, notada através da 'Carta para o Futuro', que deixou claro que os alunos não são mais espectadores passivos da própria saúde. Eles assumiram o papel de protagonistas, os conselhos que escreveram para si mesmos mostraram escolhas reais de mudança, um desejo genuíno de cuidar do corpo e um olhar crítico contra as propagandas enganosas de alimentos industrializados.

Como desfecho, o projeto 'O Prato que Ensina' confirmou sua tese principal: uma intervenção pedagógica em Educação Alimentar e Nutricional, quando feita de forma dinâmica, afetiva e dialogada, tem uma grande força dentro de uma Escola do Campo. O currículo oficial foi cumprido de forma marcante. As vozes, os sorrisos, as reclamações e as escritas dessas crianças são as maiores provas de que a escola pode, sim, ser o ponto de partida para uma vida muito mais saudável, consciente e humana com o poder de transformar pratos, hábitos e, acima de tudo, o futuro das crianças e as próximas gerações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVARENGA, Marle; FIGUEIREDO, Manoela; TIMERMAN, Fernanda; ANTONACCIO, Cynthia (org.). **Nutrição comportamental**. Barueri, SP: Manole, 2015.
- ALVES, Erica Costa. *Tecnologia social na escola: alimentação saudável e uso do fogão solar*. 2019. 80 f. **Dissertação** (Mestrado em Ensino de Ciências e Matemática) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2019.
- BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 5, 2010.
- BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do PNAE. Brasília: FNDE, 2020.
- BRASIL. Decreto nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023. **Diário Oficial da União** Brasília, DF, 12 dez, 2023. Acesso em: 6 set. 2026.
- BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 18 set. 2006. Acesso em: 13 nov. 2025.
- BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 17 jun. 2009. Acesso em: 13 nov. 2025.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: MS, 2012.
- CASEMIRO, *et al.* Impasses, desafios e as interfaces da educação alimentar e nutricional como processo de participação popular. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, n. 2, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00051>.
- COSTA *et al.* Avaliação da composição nutricional dos cardápios da alimentação escolar das escolas da rede municipal de tempo integral do Município de Fortaleza, CE. In: **Revista DigitalEFDeportes.com**, Buenos Aires, *Enero* 2016; *año* 20(212). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd212/composicao-nutricional-dos-cardapios-das-escolas.htm>
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

ISSA, R. *et al.* Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. **Pan American Journal of Public Health** (*Panam Salud Publica*), v. 35, n. 2, p. 96–102, 2014.

LOPES, Fívia de Araújo; CABRAL, Juliana Severo Procópio; SPINELLI, Luísa Helena Pinheiro; CERVENKA, Luíza; YAMAMOTO, Maria Emilia; BRANCO, Rochele Castelo; HATTORI, Wallisen Tadashi. **Comer ou não comer, eis a questão: diferenças de gênero na neofobia alimentar**. *Psico-USF*, v. 11, n. 1, p. 123-125, 2006. DOI: 10.1590/S1413-82712006000100014.

MOURAD, Marie. Recycling, recovering and preventing “food waste”: competing solutions for food systems sustainability in the United States and France. **Journal of Cleaner Production**, v. 126, p. 461-477, 2016.

NASCIMENTO, Silvia Panetta. Desperdício de alimentos: fator de insegurança alimentar e nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 25, n. 1, p. 85–91, 2018. DOI: 10.20396/san.v25i1.8649917. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8649917>

PERROTTA, Camila da Silva. *Almoçar e fofocar com os amigos: infância, cultura e alimentação na escola*. 2023. 95 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, 2000.

RUVIARO, Clandio Favarini; *et al.* Food losses and wastes in brazil: a systematic review. **Desenvolvimento Socioeconômico em Debate**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 78–90, 2020. DOI: 10.18616/rdsd.v6i1.5878. Disponível em: <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/RDSD/article/view/5878>.

SANTOS, K. *et al.* Perdas e desperdícios de alimentos: reflexões sobre o atual cenário brasileiro. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 23, p. 1–12, 2020.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional em escolas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, p. 759–766, 2005.

SILVA, Adjane da Costa Tourinho e. Interações discursivas e práticas epistêmicas em salas de aula de ciências. **Ensino, Pesquisa e Educação em Ciências**, v. 17, n. esp., p. 69–96, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-2117201517s05>.

SILVA, J. A.; COSTA, M. F. **Educação alimentar e nutricional no contexto escolar**. São Paulo: Cortez, 2018.

SUZIN, C.; CONSORTE, E.; CUNHA, E. G. da; HARMEL, J. T. G. O lanche escolar: entre o consumo e o desperdício. *IF-Sophia: Revista Eletrônica de Investigações Filosófica, Científica e Tecnológica*, v. 8, n. 24, p. 149–171, 2022.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

APÊNDICE 1

Estudante: Wenderson Data: 10/05/2018
 Professora: Wenderson Turma: 5ª

O QUE VOCÊ COMEU ONTEM NO JANTAR?

Arroz, feijão, batata e macarrão

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE TER COMIDO?

Arroz e feijão com queijo
com molho de carne

com fricadela

QUAL A SUA OPINIÃO A RESPEITO DO LANCHE SERVIDO NA ESCOLA?

ótimo

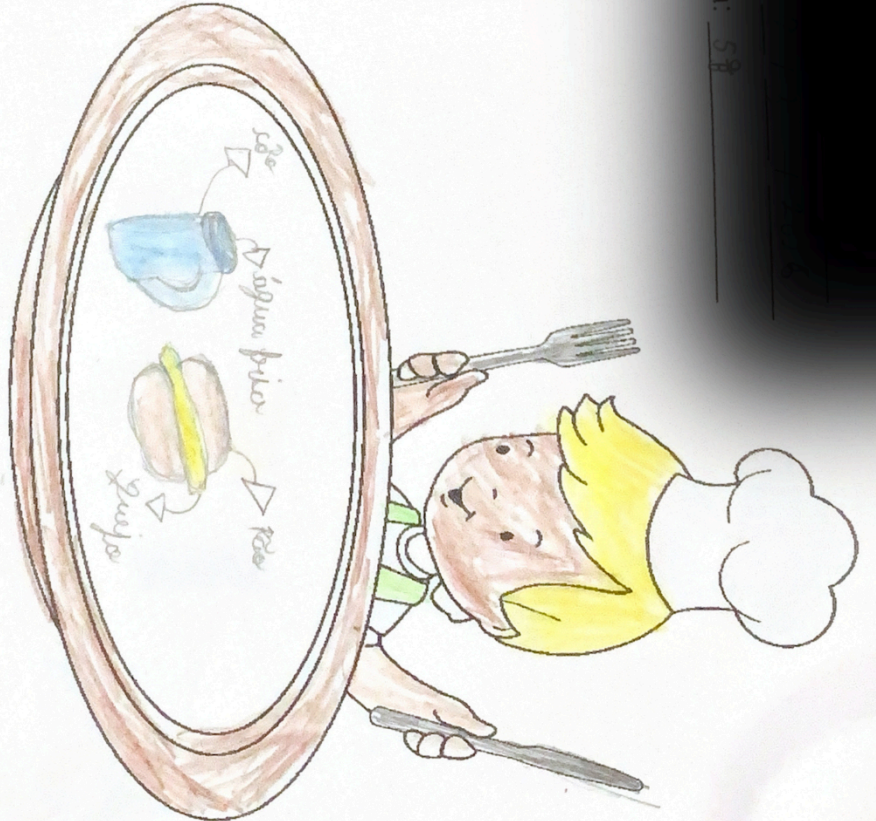
PREFERIDO: Doce Macarrão

MENOS GOSTO: Arroz

POR QUE? Por é muito ruim

QUANTAS VEZES VOCÊ LANCHA NA ESCOLA NA SEMANA? 10

VOCÊ TRAZ LANCHE PARA ESCOLA? Sim



DESENHE NO PRATO E ESCRIBA ABAIXO O QUE VOCÊ COMEU HOJE NO LANCHE.

Doce, carne com arroz com queijo, arroz, batata, um pedaço de água fria

APÊNDICE 2

Estudante: _____

Data: _____

Professora: _____

Turma: 5^a B

O QUE VOCÊ COMEU ONTEM NO JANTAR?

Carne, feijão, macarrão e arroz

Sopa

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE TER COMIDO?

Macarrão abobrinha

QUAL A SUA OPINIÃO A RESPEITO DO LANCHE SERVIDO NA ESCOLA?

Bom

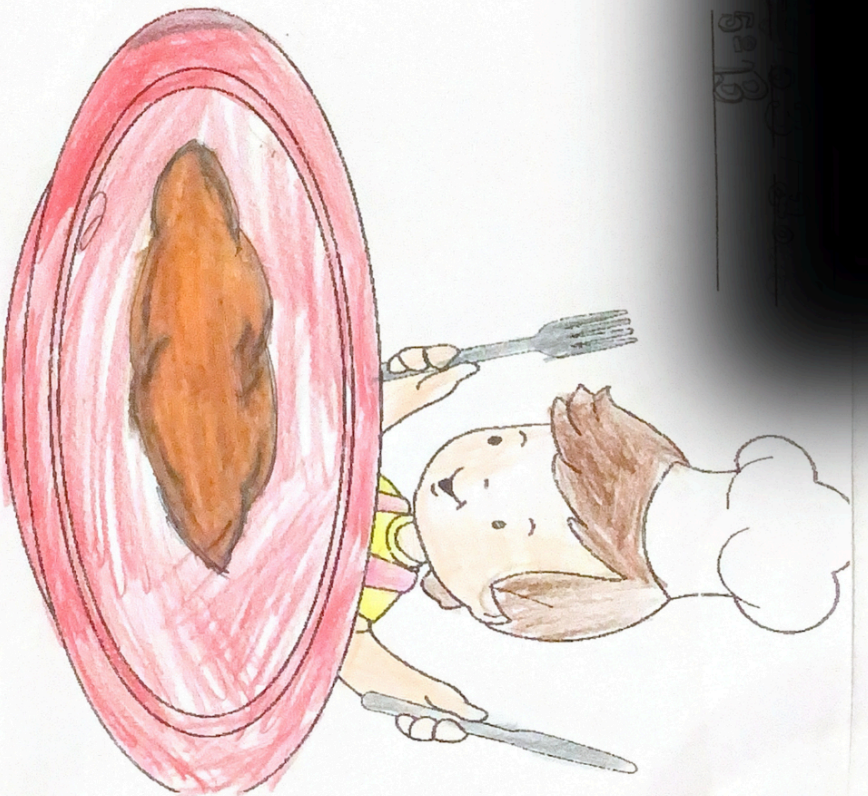
PREFERIDO: Salgado

MENOS GOSTO: Gelatina

POR QUE? Porque é ruim.

QUANTAS VEZES VOCÊ LANCHOU NA ESCOLA NA SEMANA? 4

VOCÊ TRAZ LANCHE PARA ESCOLA? Sim



DESENHE NO PRATO E EScreva ABAIXO O QUE VOCÊ COMEU HOJE NO LANCHE.

Pão com queijo

APÊNDICE 3

Professora: VanessaTurma: 9º B

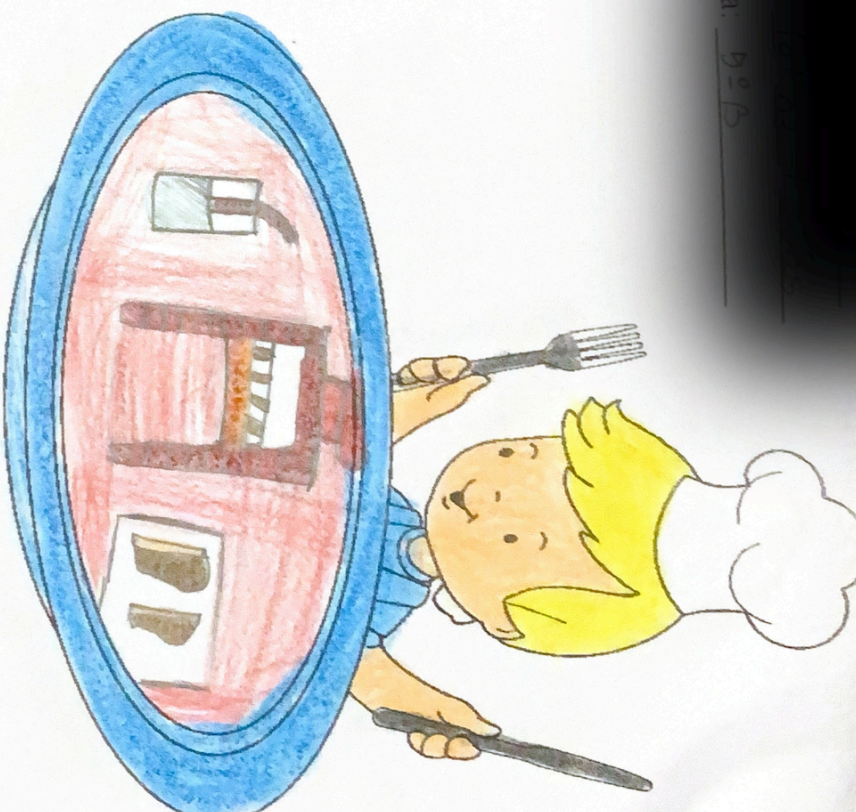
O QUE VOCÊ COMEU ONTEM NO JANTAR?

Macarrão

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE TER COMIDO?

Picadinho na fôrma

QUAL A SUA OPINIÃO A RESPEITO DO LANCHE SERVIDO NA ESCOLA?

Tem mas tem algumas coisas que eu gosto e que eu não gosto.PREFERIDO: HortaliçaMENOS GOSTO: DocePOR QUE? Por que eu não como doce naescola e gosto de uma saladaQUANTAS VEZES VOCÊ LANCHOU NA ESCOLA NA SEMANA? 3VOCÊ TRAZ LANCHE PARA ESCOLA? Sim e quando

DESENHE NO PRATO E EScreva ABAIXO O QUE VOCÊ COMEU HOJE NO LANCHE.

Doce de leite com leite condensado por que eu não gosto de leite condensado.

APÊNDICE 4

Estudante: Alana Data: 10/05/2016
 Professora: Marina Turma: 1º ano

O QUE VOCÊ COMEU ONTEM NO JANTAR?

macarrão
com molho de carne (churrasco)
e uma porção de arroz

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE TER COMIDO?

Doce

QUAL A SUA OPINIÃO A RESPEITO DO LANCHE SERVIDO NA ESCOLA?

É um bom lanche

PREFERIDO: salgadinho

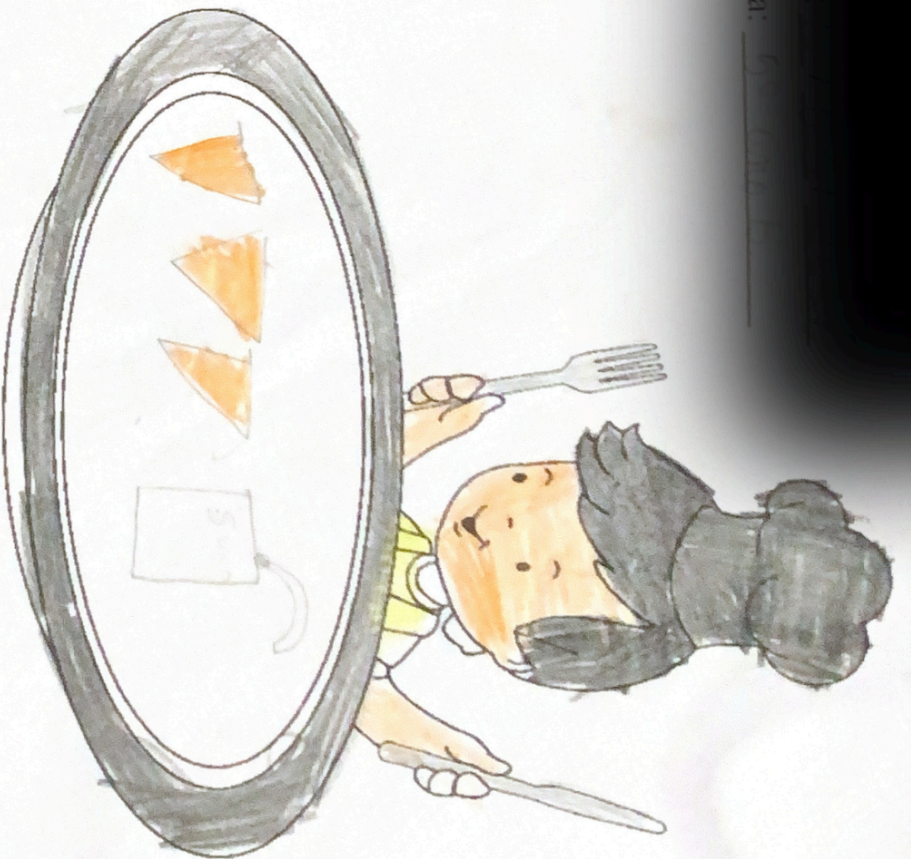
MENOS GOSTO: Sal de tilápia

POR QUÊ? Porque a minha polacha não

o gosto de salar as polas

QUANTAS VEZES VOCÊ LANCHIA NA ESCOLA NA SEMANA? 4

VOCÊ TRAZ LANCHE PARA ESCOLA? Sim ou 3 vezes



DESENHE NO PRATO E ESCRVA ABAIXO O QUE VOCÊ COMEU HOJE NO LANCHE.

Salgadinho

Doce

APÊNDICE 5 - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO



Agora que finalizamos nossa incrível viagem pelo mundo das frutas, verduras e legumes, responda as perguntas abaixo e peça para que o seu responsável grave um áudio te entrevistando, que depois será enviado para a professora!

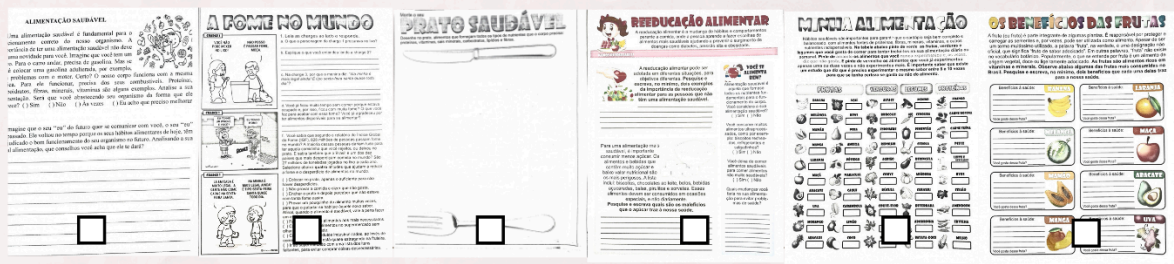
1. O que você aprendeu sobre alimentação saudável durante essas atividades?

2. Quem decide o que você come em casa? Sua família fala sobre alimentação saudável?

3. Sua opinião sobre frutas, verduras e legumes mudou? Tem algum alimento que você começou a comer mais? Por quê?

4. Tem algo que você realmente tentou diminuir (como açúcar, refrigerante, etc.)?

5. Marque com um X qual atividade você mais gostou, e diga o motivo.



ANEXO 1 - ATIVIDADE 1

Nome: _____
 Turma: _____ Professora: _____ Data: ____/____/____

OS BENEFÍCIOS DAS FRUTAS

A fruta (ou fruto) é parte integrante de algumas plantas. É responsável por proteger e carregar as sementes e, por vezes, pode ser utilizada como alimento. Apesar de ser um termo muitíssimo utilizado, a palavra "fruta", na verdade, é uma designação não oficial, que significa "fruto de sabor adocicado". Em outras palavras, "fruta" não existe no vocabulário botânico. Popularmente, o que se entende por fruta é um alimento de origem vegetal, doce ou ligeiramente adocicado. **As frutas são alimentos ricos em vitaminas e minerais. Observe abaixo algumas das frutas mais consumidas no Brasil. Pesquise e escreva, no mínimo, dois benefícios que cada uma delas traz para a nossa saúde.**

Benefícios à saúde:

BANANA



Você gosta dessa fruta? _____

Benefícios à saúde:

LARANJA



Você gosta dessa fruta? _____

Benefícios à saúde:

MELÂNCIA



Você gosta dessa fruta? _____

Benefícios à saúde:

MAÇA



Você gosta dessa fruta? _____

Benefícios à saúde:

MAMÃO



Você gosta dessa fruta? _____

Benefícios à saúde:

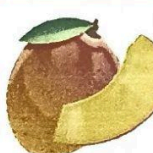
ABACATE



Você gosta dessa fruta? _____

Benefícios à saúde:

MANGA



Você gosta dessa fruta? _____

Benefícios à saúde:

UVA



Você gosta dessa fruta? _____

ANEXO 2 - SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO

Nome: _____
 Turma: _____ Professora: _____ Data: ____/____/____

MINHA ALIMENTAÇÃO

Hábitos saudáveis são importantes para garantir que o cardápio seja bem completo e balanceado, com alimentos fontes de proteínas, fibras, minerais, vitaminas, e outros nutrientes indispensáveis. **Na tabela abaixo pinte de verde as frutas, verduras e legumes que você gosta de comer para tentar incluí-los na sua alimentação diária ou semanal. Pinte de amarelo os alimentos que você nunca experimentou e, às vezes, diz que não gosta. E pinte de vermelho os alimentos que você já experimentou apenas uma ou duas vezes e não experimentou mais. É importante saber que existe um estudo que diz que é preciso experimentar o mesmo sabor entre 8 e 10 vezes para que se tenha certeza se gosta ou não do alimento.**

FRUTAS		VERDURAS		LEGUMES		PROTEÍNAS	
 BANANA 	 AÇAÍ 	 ALFACE 	 PEPINO 	 FRANGO 			
 MELÂNCIA 	 KIWI 	 BRÓCOLIS 	 CENOURA 	 CARNE BOVINA 			
 MAMÃO 	 PERA 	 ESPINAFRE 	 PIMENTÃO 	 CARNE SUÍNA 			
 MANGA 	 AMEIXA 	 REPOLHO 	 CEBOLA 	 PEIXE 			
 LARANJA 	 PÊSSEGO 	 AGRIÃO 	 BERINGELA 	 LEITE E DERIVADOS 			
 MAÇÃ 	 MARACUJÁ 	 COUVE 	 ABÓBORA 	 OVOS 			
 ABACATE 	 CAQUI 	 RÚCULA 	 CHUCHU 	 FELIÃO 			
 UVA 	 CARAMBOLA 	 COUVE-FLOR 	 BETERRABA 	 AMENDOIM 			
 MORANGO 	 LIMÃO 	 SALSA 	 ABOBRINHA 	 ERVILHA 			
 ABACAXI 	 COCO 	 HORTELÃ 	 BATATA-DOCE 	 MILHO 			

ANEXO 3 - QUESTIONÁRIO

Nome: _____

Turma: _____ Professora: _____ Data: ____/____/____



REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

A reeducação alimentar é a mudança de hábitos e comportamentos perante a comida, onde a pessoa aprende a fazer escolhas de alimentos mais saudáveis ajudando a prevenir o surgimento de doenças como diabetes, pressão alta e obesidade.

VAMOS PESQUISAR!!!



A reeducação alimentar pode ser adotada em diferentes situações, para objetivos diferentes. **Pesquise e escreva, no mínimo, dois exemplos da importância da reeducação alimentar para as pessoas que não têm uma alimentação saudável.**

Para uma alimentação mais saudável, é importante consumir menos açúcar. Os alimentos e bebidas que contêm muito açúcar e baixo valor nutricional são os mais perigosos. A lista inclui: biscoitos, chocolates ao leite, bolos, bebidas açucaradas, balas, pirulitos e sorvetes. Esses alimentos devem ser consumidos em ocasiões especiais, e não diariamente.

Pesquise e escreva quais são os malefícios que o açúcar traz à nossa saúde.



VOCÊ SE ALIMENTA BEM?

Alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes fundamentais para o funcionamento do corpo. Você considera a sua alimentação saudável?
() Sim () Não

Você consome muitos alimentos ultraprocessados, como por exemplo: biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos?
() Sim () Não

Você deixa de comer alimentos saudáveis para comer alimentos não muito saudáveis?
() Sim () Não

Quais mudanças você faria na sua alimentação para evitar problemas de saúde?

ANEXO 4 - ATIVIDADE 4

Nome: _____
 Turma: _____ Professora: _____ Data: ____/____/____

A FOME NO MUNDO



1. Leia as charges ao lado e responda.

a. O que o personagem da charge 1 procurava no lixo?

b. Explique o que você entendeu lendo a charge 2?

c. Na charge 3, por que o menino diz: "Na minha é mais legal ainda! É tipo sexta-feira santa quase todo dia"?

d. Você já ficou muito tempo sem comer porque estava ocupado e, por isso, ficou com muita fome? O que você fez para acabar com essa fome? Você já agradeceu por ter alimentos disponíveis para se alimentar?



f. Você sabia que segundo o relatório do Índice Global da Fome (IGF), 828 milhões de pessoas passam fome no mundo? A maioria dessas pessoas dariam tudo para ter aquela comidinha que você rejeitou ou deixou no prato. E sabia também que o Brasil é um dos dez países que mais desperdiçam comida no mundo? São 27 milhões de toneladas jogadas no lixo a cada ano. Selecione abaixo **quatro** atitudes que ajudam a reduzir a fome e o desperdício de alimentos no mundo.



- () Colocar no prato, apenas o suficiente para não haver desperdícios.
- () Não provar a comida e dizer que não gosta.
- () Encher o prato e depois perceber que não estava com tanta fome assim.
- () Provar um pouquinho do alimento muitas vezes, para que o paladar se habitue àquele novo sabor. Afinal, quando o alimento é saudável, vale a pena fazer um esforço maior.
- () Fazer doações de alimentos aos mais necessitados.
- () Comprar muitos alimentos no supermercado sem olhar a data de validade.
- () Comer muitos produtos industrializados, ao invés de comer uma fruta que está quase estragando na fruteira.
- () Ir ao supermercado com uma lista dos itens faltantes, para evitar comprar coisas desnecessárias.

ANEXO 5 - CARTA PARA O FUTURO

Escola: _____

Estudante: _____ Data: ____ / ____ / ____

Professora: _____ Turma: _____

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Uma alimentação saudável é fundamental para o funcionamento correto do nosso organismo. A importância de ter uma alimentação saudável não deve ser uma novidade para você. Imagine que você tem um carro. Para o carro andar, precisa de gasolina. Mas se você colocar uma gasolina adulterada, por exemplo, terá problemas com o motor. Certo? O nosso corpo funciona com a mesma lógica. Para ele funcionar, precisa dos seus combustíveis. Proteínas, carboidratos, fibras, minerais, vitaminas são alguns exemplos. Analise a sua alimentação. Será que você abastecendo seu organismo da forma que ele merece? ☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes ☐ Eu acho que preciso melhorar



2. Imagine que o seu “eu” do futuro quer se comunicar com você, o seu “eu” do passado. Ele voltou no tempo porque os seus hábitos alimentares de hoje, têm prejudicado o bom funcionamento do seu organismo no futuro. Analisando a sua atual alimentação, que conselhos você acha que ele te dará?

AGRADECIMENTOS

Agradecemos em primeiro lugar a Deus por nos sustentar durante o processo de produção e pesquisa deste trabalho acadêmico. Bem como, aos nossos familiares e cônjuges que nos apoiaram e algumas vezes toleraram nossas ausências.

A nossa orientadora Sueli Costa por acreditar em nós e nos animar quando pensávamos que não seria possível. Assim como, agradecemos a todos os docentes do Instituto Federal de Brasília, campus Gama, pelos aprendizados compartilhados e risadas aliviantes, e nossos colegas de classe, com os quais dividimos pesos e muitas vezes encontramos apoio mediante as dificuldades.