

Ministério da Educação
Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
Programa Nacional de Alimentação Escolar



*Melhores Relatos da Educação
Infantil e Ensino Fundamental I*



**Jornada de
Educação
Alimentar e
Nutricional**

2ª edição

Organização

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS

COORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

SBS, Quadra 2, Bloco F, 4º andar – Edifício FNDE
CEP. 70.070-929 - Brasília - DF

CORDENADORA GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Karine Silva dos Santos

COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Solange Fernandes de Freitas Castro

Organização da Jornada de EAN

Mariana Belloni Melgaço
Olavo de Oliveira Braga Neto

Coordenação Editorial

Mariana Belloni Melgaço
Solange Fernandes de Freitas Castro

Colaboradores

Alessandra de Oliveira Marinho
Celso Dutra Rodrigues Filho
Gabriela Fernandes de Matos
Mayumi Sato Abadio

Thalya Cardoso de Melo Trindade
Gabriela Pires Trindade
Vanessa de Jesus de Souza
Íris Veleci
Maísa Miranda Araújo
Letícia Fontes Fernandes
Gabriel de Santis
Gabriel Lins Ferreira
Marina Mamede Martins
Andressa dos Santos Anjos
Larissa Ferreira Silva
Rayanne Hágatha Pereira Bastos
Sara Pedrosa da Mata
Joana M. Daniel
Lorranny Oliveira Martins
Joana Daniel
Débora Magalhães
Raquel Cruz
Vinícius Lopes Borela de Castro
Joyce Brenda Parente de Moura
Lucas da Rocha Sebastião

Edição de Textos

Sarah de Oliveira Santana

Revisão de textos

Elenita Rodrigues da Silva Luz
Thaís Maria Ribeiro
Mariana Belloni Melgaço
Solange Fernandes de Freitas Castro

Capa e Diagramação

Marcos Paulo V. Badaró Moreira da Silva
Sara Mota Ribeiro

Auxiliar de diagramação

Helam da Costa Sobrinho

Fotos

Banco de imagem dos Autores e das Entidades Seleccionadas

J82 Jornada de educação alimentar e nutricional / Programa Nacional de Alimentação Escolar. – Brasília : FNDE, 2019. 136 p. : il. color.

1. Alimentação escolar. 2. Crianças nutrição. 3. Hábitos alimentares. 4. Atividades criativas na sala de aula. I. Programa Nacional de Alimentação Escolar (Brasil). II. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (Brasil). III. Título.

CDU 371.217.2





Saudações do Presidente do FNDE

Nos últimos tempos, alterações no estilo de vida da população têm refletido automaticamente em seus hábitos alimentares. Decorrente disso, tem surgido uma grande incidência de doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão e distúrbios cardiovasculares, sendo nossas crianças e os adolescentes em idade escolar os mais suscetíveis a todo esse processo.

Buscando dar continuidade e incentivo às ações de Educação Alimentar e Nutricional – EAN, realizamos a II Jornada de EAN nas escolas de Educação Infantil e Ensino Fundamental I (anos iniciais – 1º ao 5º ano), incentivando o debate e a prática das ações de EAN no ambiente escolar, dando visibilidade àquelas já desenvolvidas

nas escolas públicas de educação infantil, tendo como tema norteador a promoção da alimentação saudável e a prevenção da obesidade infantil no ambiente escolar.

Destaco, ainda, que em 2019, os currículos do ensino fundamental e médio deverão incluir o tema da educação alimentar e nutricional nas disciplinas de ciências e biologia, respectivamente. A obrigatoriedade foi determinada pela Lei nº 13.666/2018, sancionada em maio de 2018. A nova norma alterou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, passando a incluir a Educação Alimentar e Nutricional no currículo escolar como tema transversal.

A proposta de realizar uma Jornada de Educação Alimentar e Nutricional na escola expressa o compromisso deste Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) com a saúde e qualidade de vida das gerações presentes e futuras. Disponibilizar possibilidades de alimentação aos estudantes e norteá-los sobre o atual cenário da saúde da população, os riscos presentes em uma simples escolha, é uma forma de contribuir para sua longevidade de forma efetiva.

Desde já, agradeço a todos os gestores, diretores, professores, nutricionistas, estudantes e a toda comunidade escolar que participaram da Jornada, e que estão muito bem representados nestes vinte relatos que foram escolhidos das diversas regiões do Brasil.

Desejamos que os estados e municípios conheçam essas experiências e continuem incentivando a promoção de ações sobre a alimentação saudável no ambiente escolar.

Carlos Alberto Decotelli

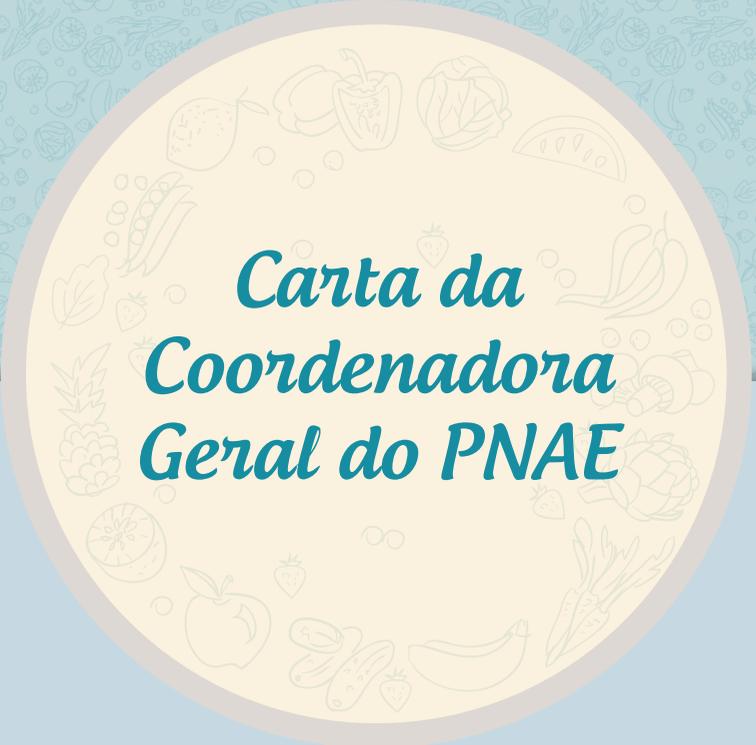
Presidente do FNDE





Somos parte desta Jornada!





Carta da Coordenadora Geral do PNAE

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), regido pela Lei nº 11.947/2009/FNDE e Resolução nº 26/2013/FNDE, considera importante ações educativas que perpassem pelo currículo escolar e que abordem o tema alimentação e nutrição. Incentiva, ainda, a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, por meio de práticas saudáveis de vida e da segurança alimentar e nutricional.

Hoje, são mais de 42 milhões de estudantes atendidos pelo PNAE nas escolas públicas e cerca de 50 milhões de refeições servidas diariamente. O ponto chave do PNAE é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

Incentivamos que a prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo, considerando todas as fases da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.

Ao longo dos anos, a discussão sobre educação alimentar e nutricional foi se fortalecendo, e notou-se que não se pode utilizar somente “educação nutricional” ou “educação alimentar”. O termo completo se torna mais abrangente, ou seja, se refere a aspectos relacionados ao alimento e à alimentação, aos processos de produção, abastecimento e transformação até os aspectos nutricionais.

Após o sucesso da primeira Jornada de EAN, o FNDE, entendendo que EAN é uma prática contínua e permanente, incluiu para a segunda edição as unidades escolares do Ensino Fundamental I (anos iniciais – 1º ao 5º anos), ampliando o escopo e permitindo que os estudantes que participaram da primeira edição pudessem continuar recebendo atividades educativas de promoção da alimentação adequada e saudável.

Parabenizamos a todos os participantes que nos brindaram com histórias preciosas como estas selecionadas aqui, neste caderno, dos Melhores Relatos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I. Tenho certeza de que todos os interessados no tema serão beneficiados e multiplicarão essas ideias por todo o Brasil.

Karine Silva dos Santos

Coordenadora Geral do PNAE





A large, light-colored circular graphic with a thin brown border is centered on the page. Inside the circle, there are various line-art illustrations of fruits and vegetables, including apples, oranges, lemons, limes, grapes, strawberries, carrots, and leafy greens. The background of the entire page is a light blue color with a repeating pattern of small, faint food icons.

Mensagem da Equipe da Jornada de EAN

Chegamos à nossa II Jornada de Educação Alimentar e Nutricional, novamente, estamos aqui para agradecer a participação de todos. A concretização de um projeto com esta natureza não se deve apenas a seus organizadores, mas, antes, a todos que de forma direta ou indireta se envolveram.

Percebemos que, com a consolidação da Jornada e o envolvimento dos atores que fazem parte do PNAE (estudantes, professores, nutricionistas, diretores, merendeiras, agricultores, gestores, dentre outros), ocorreu um amadurecimento em que todos eles puderam vivenciar o processo de educação alimentar e nutricional, a partir do contato com realidades concretas e da troca de saberes acadêmicos e populares, auxiliando no avanço da segurança alimentar e nutricional de todos os envolvidos.

E o resultado dessa mobilização foi relatos emocionantes que chegavam a cada etapa concluída, contando um pouquinho da

história de vocês, e que nos deram a oportunidade de conhecê-los, e de contarmos por meio deste livro um pouco das ações que são desenvolvidas pelas escolas em todo Brasil.

Esses 20 relatos escolhidos representam todas as escolas distribuídas nas regiões do Brasil, que saíram de suas zonas de conforto e debateram, ao longo do ano, sobre a comida de verdade na escola, a alimentação saudável no currículo escolar, a propaganda e a publicidade para o público infantil e o envolvimento da família na alimentação escolar, tendo como resultado a conquista do selo que hoje comprova que, em cada uma dessas escolas, existem ações de EAN.

Queremos agradecer de maneira especial às nossas Coordenadoras Karine Silva dos Santos e Solange Fernandes de Freitas Castro, que nos confiaram a organização da Jornada. Aos nossos convidados Inês Rugani, Thais Salema, Juarez Calil e Ana Paula Bortoletto, que se dispuseram a gravar vídeos orientadores de cada etapa para nortear as ações a serem realizadas nas escolas; e a toda equipe da ASSEC/FNDE que conduziu a plataforma e-FNDE, fundamental para o envio de todas as atividades.

Ao longo dos nossos quatro temas, observamos a enorme e constante partilha. Partilharam-se dúvidas, conquistas e muitos aprendizados entre toda a comunidade escolar, que fomentou o debate da Educação Alimentar e Nutricional no cotidiano escolar.

Nesse mundo, dentro de suas escolas, vocês fizeram ações grandiosas; sendo produtores de conhecimento, executores e artífices da construção intersetorial e articulada da EAN com a comunidade escolar. Parabéns!

Olavo Braga e Mariana Belloni Melgaço

Organizadores da Jornada de EAN







Apresentação

"O papel estratégico das ações de educação alimentar e nutricional na promoção da alimentação saudável no ambiente escolar por meio do PNAE."

A escola e sua comunidade são estratégicas para o desenvolvimento e fortalecimento de valores e hábitos saudáveis. Ao longo da vida escolar, a criança passa por diferentes fases e amplia seu contato e compreensão do mundo e sobre si mesma. Além dos conteúdos tradicionais, os temas e desafios contemporâneos têm ganhado relevância, pois as habilidades e a capacidade de tomar decisões cotidianas definem a qualidade de vida, as características dos indivíduos e a inserção cidadã. Para além disso, o que é abordado e vivido na escola chega às famílias na forma de diálogo e conhecimento compartilhado.

A alimentação é um direito humano a ser protegido, promovido e garantido. O Programa Nacional de Alimentação Escolar tem um importante papel em todas estas dimensões. Fazer deste direito uma realidade para todas e todos é um grande desafio.

A referência é o conceito que orientou as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira “a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia, o acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo, e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis”.

Algo tão básico não deveria ter se tornado um desafio. O único caminho é que a alimentação seja tratada no cotidiano, no processo de aprendizado e desenvolvimento de valores e habilidades. Que sejam desenvolvidas as capacidades para compreendê-la, para analisar as diferentes situações, que tenhamos elementos para tomarmos decisões. Que o aprendizado seja a partir de atividades que tenham sentido na realidade das crianças, que sejam lúdicas, criativas e ativas. Que reconheçam e valorizem as culturas, os saberes e os fazeres. Que se expandam as dimensões para além do biológico, nossas crianças precisam crescer sabendo e praticando todos os significados da alimentação adequada e saudável. Que a alimentação nutra o corpo, expresse a cultura; que os alimentos tenham origem em processos sustentáveis e justos, que preservem a natureza e respeitem as pessoas.



Os temas da II Jornada de EAN-2018, propostos a mais de 900 escolas envolvidas, ilustram a abrangência desta agenda. Comida de verdade; a abordagem da alimentação adequada e saudável no currículo escolar; o papel da publicidade de alimentos enquanto elemento importante na determinação de hábitos alimentares; e a importância e potencialidades do envolvimento das famílias na alimentação escolar; oportunidade não apenas de melhorar a alimentação, mas, sobretudo, de aprender juntos. O desenvolvimento de atividades nas mais diferentes disciplinas, nos projetos semestrais, nas festas e outras comemorações vai criando um cenário e conhecimento coerentes onde as práticas se tornam naturais.

Desenvolver ações de educação alimentar e nutricional nas escolas, com crianças pequenas, é possibilitar um presente saudável e um futuro para elas e todos nós que, como cidadãos e cidadãs saibamos que a alimentação que praticamos traduz o que queremos para o mundo e seus habitantes, e que pensar em comida seja algo tão natural e fundamental como realmente o é.

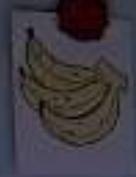
Elisabetta Recine

(Docente/Coordenadora do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional OPSAN/ NUT - Universidade de Brasília, Presidente do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional- CONSEA 2017-2018)

SENTAÇÃO
ANO

3º ANO

CINCO
SENTIDA
1º ANO





ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
T. INTEGRAL

GRÁFICO
ALIMENTAR
5º ANO

PIRÂMIDE
ALIMENTAR
CARO

INTEGRAL

OS

Sumário



1 *COMIDA DE VERDADE NA ESCOLA*

Onde tem comida de verdade na escola? 28

História da alimentação 32

Alimentação do sertanejo: a verdade sobre a comida 36

Origem dos alimentos, importância das cores e comida de verdade 42

Nossa merenda é PANC 48

2 *PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NO CURRÍCULO ESCOLAR*

“Adivinhe o que é!” 56

Oficina dos sabores 60

Healthy food from an early age 66

Pit Stop da nutrição: professores envolvidos no contexto da EAN 70

Brincando e aprendendo a ser saudável 74



3 *PROPAGANDA E PUBLICIDADE DE ALIMENTOS PARA O PÚBLICO INFANTIL*

Uma reflexão sobre alimentação saudável 84

Felicidade sem rótulos 88

Família e escola unidas contra o consumismo infantil 92

Mercadinho 98

Aprendendo a ler os rótulos dos alimentos 102

4 *ENVOLVIMENTO DA FAMÍLIA NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: VAMOS APRENDER JUNTOS*

Resgatando histórias familiares 110

Encontro com a saúde 114

Concurso de receitas de pais e filhos: enaltecendo a cultura alimentar indígena 118

A busca pela interseção entre a cultura alimentar escolar e familiar 122

Feira de Educação Alimentar e Nutricional: escola e família, uma parceria saudável 126

1

COMIDA DE VERDADE NA ESCOLA



Durante a 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional realizada em Brasília, em 2015, sociedade civil e governo debateram sobre os avanços e desafios no âmbito da Segurança

Alimentar e Nutricional – SAN, e buscaram reconstruir e revitalizar a comida de verdade, como forma de conquistar a segurança e a soberania alimentar.

A proposta temática que iniciou a Jornada de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas de educação infantil e ensino fundamental I, em 2018, foi de abordarmos juntos essa temática no cotidiano escolar.

E o que seria a comida de verdade na escola? Seria qualquer alimento não industrializado? Aquele alimento que atende perfeitamente as necessidades nutricionais dos estudantes? Ou seria mais do que isso?

A comida de verdade é aquela que atende não apenas às nossas necessidades nutricionais, mas também às nossas demandas psicossociais, culturais e às do meio ambiente como um todo.

O Brasil vem recebendo uma série de elogios por representantes de diversas partes do mundo pela forma como vêm sendo estabelecidas as diretrizes nacionais a respeito da alimentação e nutrição. A estratégia brasileira tem se voltado ao incentivo a refeições equilibradas, resgatando o valor das culinárias regionais e a escolha por alimentos *in natura* ou minimamente processados provenientes de modelos ambiental e socialmente sustentáveis.

De acordo com o [Manifesto da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional à Sociedade Brasileira sobre Comida de Verdade no Campo e na Cidade, por Direitos e Soberania Alimentar:](#)

Acesse o Manifesto na íntegra pelo link:

https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/acao_informacao/manifesto.pdf

Comidadeverdadecomeçacomoleitamentomaterno.Comidade verdade é produzida pela agricultura familiar, com base agroecológica e com o uso de sementes crioulas e nativas. É produzida por meio do manejo adequado dos recursos naturais, levando em consideração os

princípios da sustentabilidade e os conhecimentos tradicionais e suas especificidades regionais. É livre de agrotóxicos, de transgênicos, de fertilizantes e de todos os tipos de contaminantes. Comida de verdade é caracterizada por alimentos *in natura* e minimamente processados em detrimento de produtos ultraprocessados.

E a principal luta de quem defende uma alimentação mais saudável no ambiente escolar é justamente quebrar esse domínio dos alimentos processados e ultraprocessados.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) divulgada mostra que 6,6% da população brasileira troca regularmente um prato de comida de verdade por sanduíches, salgados ou pizzas. Uma briga nada fácil. Nesse ringue estão o forte *lobby* da indústria de alimentos, o apelo publicitário, o tempo cada vez mais escasso, a perda da cultura alimentar e a desinformação.

De 2006 a 2014, o índice de pessoas acima do peso cresceu 23% no País. De acordo com o sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) 2014, 58,9% das pessoas com até 8 anos de estudo estão acima do peso.

O mito de que comer bem é caro faz muita gente torcer o nariz para a ideia de uma alimentação mais equilibrada. Mas, comida de verdade, aquela que nossos pais e avós comiam na infância, é saudável e não requer altos custos. O segredo é estar pronto para fazer substituições, aproveitar os alimentos de forma integral e valorizar os produtos locais, normalmente mais baratos.

Pensando na comida de verdade, é importante que as escolas lidem com o momento da alimentação como uma extensão da proposta pedagógica. Para tanto, além de orientação, a formação dos hábitos alimentares saudáveis deve buscar o diálogo com os valores culturais, sociais e afetivos, além dos emocionais e comportamentais,

a cada proposta de mudança, somando ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Mobilize sua escola! Ela é um local privilegiado e decisivo para a promoção da saúde. E uma coisa é certa, quanto mais precocemente chegarmos ao ator, melhor. Trabalhar com as crianças é o ponto-chave. Na infância, a gente trabalha a educação, e não a reeducação, como na fase adulta.



Onde tem comida de verdade na escola?

Município do Rio de Janeiro

**Colégio Pedro II -
Campus Realengo I**

Modalidades oferecidas

Educação Infantil

Ensino Fundamental

Ensino Médio

Rio de Janeiro

478 alunos

Equipe

Alini Melo Naspolini
Participante inscrita na Jornada

Alini Melo Naspolini
Nutricionista da escola

Daniela Pereira da Silva
Marianna Augusta de Luna
Freire Duarte Ferreira
Coordenadoras da Jornada

Esta ação foi desenvolvida no Colégio Pedro II, Campus Realengo I, com alunos do 3º ano do Ensino Fundamental, visando consolidar saberes trabalhados até o momento, a respeito do tema alimentação saudável. Ela é parte de uma proposta de trabalho que desenvolvemos com as crianças ao longo do ano.

Realizamos uma “Caça ao Tesouro” a partir do tema. Essa atividade, elaborada pela coordenadora de ciências, contou com a participação dos alunos, professores e merendeiras, e foi desenvolvida com base no cardápio elaborado pela nutricionista da Unidade Escolar. O objetivo da atividade foi fazer as crianças refletirem sobre o que é uma alimentação saudável, e se esse tipo de alimentação era ofertada na escola. Entendendo que, nas escolas públicas de maneira geral, comida de verdade pode ser encontrada no refeitório, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

Inicialmente, elaboramos seis pistas que foram espalhadas em diferentes locais: Laboratório de Ciências, Quadra, Sala de Artes, Biblioteca e Sala de Informática. Cada pista continha uma charada que indicava o local da próxima pista relacionando o tema “alimentação saudável” com a disciplina/atividade desenvolvida nesses diferentes espaços. Com exceção da última pista, todas as demais tinham uma ordenação diferenciada, promovendo diferentes circuitos. Dividimos cada turma em cinco grupos, e cada grupo tinha uma cor de referência, que era a mesma dos envelopes que continham as pistas. A última pista vinha acompanhada de um desafio: as crianças precisavam construir uma refeição saudável, sendo capazes de diferenciar, dentre os diversos alimentos que estavam no envelope, quais poderiam ser realmente considerados saudáveis.

O grupo que conseguisse montar uma refeição saudável recebia um envelope com o seguinte texto:

“Conseguiu montar uma refeição saudável? Parabéns!

Essa refeição é a sua última dica. Onde podemos encontrar essa comida de verdade, saudável e deliciosa, bem aqui na escola?

Bom apetite!”

Após a leitura, os grupos se encaminharam para o refeitório, pois entenderam que aquele era o local descrito na última pista. Ao chegarem lá, apresentaram a atividade para as merendeiras, e descobriram que a refeição que eles montaram era exatamente igual a refeição planejada para o cardápio do dia, reafirmando a compreensão de que se tem comida de verdade na escola.



Leitura das pistas



Comparação da refeição confeccionada com o cardápio do dia



Montagem de uma refeição saudável

História da alimentação

Município de Natal



Núcleo de Educação da Infância - NEI - CAp - UFRN

Rio Grande do Norte

365 alunos

Modalidades oferecidas

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio

Equipe

Elaine Santana de Oliveira
Participante inscrita na Jornada

Juliana Morais de Sousa
Nutricionista do município

Juliana Morais de Sousa
Coordenadora da Jornada

O NEI é uma escola de aplicação, vinculada à Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN. O método de ensino tem como base temas geradores. A turma do 5º ano está pesquisando a temática da evolução humana. Considerando esse tema e o tema da Jornada “Comida de verdade na escola”, abordamos a história da alimentação apontando de que forma

o homem se alimentava desde a pré-história até os dias atuais, bem como as alterações que ocorreram nos padrões alimentares ao longo do tempo. Neste contexto, enfatizamos a importância da comida de verdade para o homem.

Planejamos uma atividade dividida em três dias, juntamente com as professoras da turma. No primeiro momento, iniciamos apresentando um vídeo da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição – SBAN – sobre a história da alimentação. Em seguida, em uma roda de conversa, discutimos esta temática. Para fechar esse momento, as crianças construíram uma linha do tempo com elementos que marcaram a história da alimentação (descoberta do fogo, surgimento da agricultura, utilização dos métodos de conservação, revolução industrial, alimentos processados e ultraprocessados).

No segundo momento, construímos um quadro comparativo, com as características da alimentação na pré-história e nos dias atuais. Levamos os alunos a refletirem sobre as implicações que essas mudanças provocaram e provocarão na saúde do homem. Foi, solicitado, ainda, que os alunos escrevessem frases sobre o que eles compreendem por comida de verdade e, como complemento, apresentamos o vídeo *Guia traz dez novas regras para uma alimentação saudável*.

Em seguida discutimos a importância de uma alimentação saudável, e o que caracteriza a comida de verdade.



O vídeo está disponível
no canal da SBAN
no Youtube pelo link:

<https://youtu.be/pY8S-CYI3Ro4>



Para assistir ao vídeo no
canal do Senado
Federal no Youtube,
acesse o link:

<https://youtu.be/rDQv4I-JMhT0>

Enfatizamos a importância de se ter como base da alimentação os alimentos *in natura*, delimitar os processados e de evitar os ultraprocessados. Para melhor entendimento, exemplificamos a aplicação destes hábitos alimentares saudáveis por meio dos lanches ofertados na escola, que são elaborados nesta perspectiva, para assim contribuir para aceitação da comida de verdade na escola.

Realizamos ainda uma dinâmica: os alunos receberam duas plaquinhas com os dizeres “comida de verdade” e “comida de mentira”, mostramos alguns alimentos representativos e os alunos levantavam a plaquinha correspondente. Discutimos as características de cada alimento apresentado.

Foi proposta uma atividade de culinária para finalizar essa temática. A turma foi dividida em dois grupos, e os próprios alunos propuseram uma preparação com alimentos naturais, e outra incluindo ingredientes processados.

A atividade de EAN foi muito relevante e teve uma boa adesão dos alunos, uma vez que proporcionou uma reflexão sobre os hábitos alimentares atuais e suas repercussões na saúde. Com isso, espera-se que as crianças adotem hábitos alimentares mais saudáveis e repensem suas escolhas alimentares, valorizando os alimentos naturais e regionais.



Apresentação inicial da Jornada para as crianças



Dinâmica: Comida de Verdade X Comida de Mentira



Linha do tempo da História da Alimentação (Local: Sala de aula do NEI, Participantes: Alunos do 5º ano, Nutricionista: Juliana Moraes, Bolsista de Nutrição: Ana Márcia Fernandes, Professoras: Luana e Daniele)

Alimentação do sertanejo: a verdade sobre a comida

Município de Araripina

Escola Municipal do Hacema

Modalidades oferecidas

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio

Pernambuco

400 alunos

Equipe

Jocasta Edjane Ribeiro de Carvalho Figueiredo
Participante inscrita na Jornada
Nutricionista do município
Coordenadora da Jornada

A ação foi fundamentada fazendo um paralelo entre a alimentação do povo nordestino com algumas músicas de Luiz Gonzaga. Além dessa ação, planejamos e ministramos aulas de campo nas hortas comunitárias do município, onde foi possível acompanhar todas as etapas de plantio e colheita de alimentos *in natura* e orgânicos.

Sabemos que, o que diferencia uma comida de verdade de um produto alimentício é o seu nível de processamento. A comida de verdade engloba os alimentos *in natura* ou pouco processados, ou seja, aqueles que sofreram processamento somente para serem higienizados ou embalados (ex. arroz, feijão, ovos, frutas e verduras). Além disso, para mantermos uma alimentação saudável, é preciso cozinhar! Isso se torna importante pelo fato de estimular o convívio familiar (mãe, avô, filho), e tomar conhecimento a respeito do grau de processamento dos alimentos e dos métodos de conservação dos alimentos.

Pensando nessa temática, foram analisadas algumas músicas de Luiz Gonzaga, nas quais ele retrata claramente a comensalidade e alimentação, descrevendo a vida familiar na roça, o cultivo e a produção de alimentos,



e os processos culinários na preparação de pratos típicos da região. A alimentação nordestina faz-se presente na sociabilidade, desde a mesa nordestina até as feiras livres, o que não se restringe aos aspectos biológico e ecológico.

Fundamentado no tema Comida de verdade na escola e na proposta da Jornada de EAN 2018, procuramos destacar algumas músicas do Rei do Baião: *Frutos da terra* (1982), *Feijão cum côve* (1946) e *Baião de Dois* (1977), que fazem referência aos hábitos alimentares do povo nordestino.

Os objetivos dessa ação foram:

- Conhecer o verdadeiro conceito da comida de verdade;
- Conhecer a classificação dos alimentos de acordo com o seu grau de processamento;
- Estimular o ato da comensalidade;



- Conhecer o hábito alimentar do nordestino;
- Estimular os bons hábitos alimentares, bem como o padrão alimentar brasileiro “arroz e feijão”;
- Conhecer os benefícios do consumo de arroz e feijão;
- Conhecer os métodos de cultivo e produção de alimentos e seus processos culinários, tais como os diversos métodos de conservação dos alimentos (salga de carnes, conservação de cereais, produção de farinha de mandioca, etc.);
- Conceituar alimentos orgânicos, agroecológicos e *in natura*;

Como instrumento do nosso trabalho, realizamos um estudo detalhado do *Guia Alimentar para População Brasileira* e o artigo científico do autor Moacir Ribeiro Barreto Sobral, que tem como título “Luiz Gonzaga e alimentação sertaneja: as práticas alimentares representadas nas letras musicais”, sendo todas as etapas acompanhadas por pais de alunos, professores, nutricionista, gestores escolares, conselheiros da Alimentação Escolar e parcerias (SESC, Araripina).

Trabalhamos, também, o processo da colheita, preparação do alimento nas casas do sertanejo e o ato de comer juntos. Nessa ação o objetivo foi a alimentação e comensalidade. Utilizamos todos esses aspectos da alimentação para uma análise e fortalecimento do que é comida de verdade!

Além disso, realizamos:

- Visita às hortas comunitárias da agricultura familiar;
- Preparação de uma refeição tradicional: arroz, feijão, carne de bode e purê de abóbora com macaxeira. Nessa atividade contamos com a participação de mães e manipuladores de alimentos;
- Para o fechamento da atividade, contamos com a parceria do Sesc, do professor de música e alunos da Banda Marcial Princesa do Araripe, que participaram cantando e enriquecendo com algumas músicas do Rei do

Caso também queira acessar as informações, o artigo está disponível pelo link

<http://www.scielo.br/pdf/inter/v16n1/1518-7012-inter-16-01-0155.pdf>

Baião;

- Análise de algumas músicas, tais como: *Feira de Caruaru* e *Feijão cum Côve*;

- Degustação de alguns pratos típicos, como por exemplo: a tapioca com ovo, onde demonstramos também o valor nutricional desta combinação.

A comensalidade e a alimentação encontradas em várias canções já citadas contribuíram para fortalecer o conceito da comida de verdade, pois fizemos uma análise de alimentos e produtos típicos da alimentação diária do nordestino, incentivamos os hábitos saudáveis e a ingestão de produtos não industrializados, explicando desde a descrição de alimentos *in natura* e regionais até os métodos de produção, tornando o ato de comer um momento de partilha entre os familiares, bem como, reforçando práticas alimentares saudáveis.

Todos os alunos demonstraram interesse e participaram com comprometimento de todas as fases dessa etapa. As atividades práticas, desde a visita a horta até as interpretações das letras musicais sobre alimentação do sertanejo, despertaram, na comunidade escolar, escolhas alimentares positivas.



Origem dos alimentos, importância das cores e comida de verdade

Município de Vitória de Santo Antão



Escola de Referência
Senador João Cleofas
de Oliveira.



Pernambuco



Ensino
Médio

Modalidades
oferecidas



Educação
Especial



Educação de
Jovens e adultos



386 alunos



Equipe

Maria Aparecida de Araújo Silva
Participante inscrita na Jornada

Maria Aparecida de Araújo Silva
Nutricionista do município

Rhayssa Ferreira de Lima
Coordenadora da Jornada

A história da educação inclusiva carrega tanto as lutas pelo direito a uma educação equitativa e de qualidade para todos quanto o peso da segregação e dos estigmas que envolvem as pessoas com deficiência.

O atendimento educacional especializado – AEE – tem como função identificar, elaborar e organizar recursos pedagógicos e de acessibilidade que eliminem as barreiras para a plena participação dos estudantes, considerando suas necessidades específicas. As atividades desenvolvidas no AEE diferenciam-se daquelas realizadas na sala de aula comum.

Como nutricionista, sempre me questionei sobre o esquecimento desse público. Diversas justificativas eram dadas e ninguém chegava até ele para realizar a Educação Alimentar e Nutricional. Pensando em algo inovador, aceitei o desafio de sair da minha zona de conforto e levar essa escola para a Jornada. O resultado? Eu me apaixonei pelos alunos. Cada um com sua particularidade, porém todos com o mesmo desejo: aprender.





Nosso primeiro desafio foi trabalhar a comida de verdade, aquela que atende não apenas as nossas necessidades nutricionais, mas também nossas demandas psicossociais, culturais e as do meio ambiente como um todo. Sendo assim, nossas ações foram motivadas para mostrar a todos que, mesmo com algumas limitações de aprendizagem, eles são capazes de aprender e repassar o que aprenderam na escola.

Começamos pela origem dos alimentos. Explicamos de onde vem os alimentos, como por exemplo: de onde vêm o leite e o ovo, e os alimentos que nascem nas árvores e ramos. Aproveitamos, também, o momento para explicar a importância de cuidar do meio ambiente, não jogar lixo no chão, e a importância de reciclar. Depois os alunos identificaram quais alimentos dão em árvores, em ramos e embaixo da terra, como raízes e tubérculos. E mostramos que esses são apenas alguns dos muitos alimentos de verdade que existem e que contribuem para que possamos ter uma alimentação saudável.

Em seguida, e a pedido deles, realizamos uma atividade que não estava prevista, mas que deu muito certo. Eles queriam falar das cores e mostramos a importância delas nos alimentos: explicamos a importância de cada cor utilizando os espetinhos. Na hora da explicação cada aluno recebeu uma forminha para recortar as frutas e o espetinho. Depois da explicação, fizemos os espetinhos saudáveis e os alunos comeram.

Dando continuidade às atividades, fizemos a historinha com o tema: "Importância de uma alimentação saudável e a comida de verdade na escola". A narrativa abordava a importância de uma alimentação saudável e, em seguida, os alunos pintaram e colocaram seus desenhos no mural. Montamos, ainda, algumas carinhas divertidas com os alunos e as utilizamos para falar da importância dos alimentos. Depois de prontas, os alunos comeram as carinhas que fizeram.

Em outro momento e utilizando novamente as cores, realizamos a seguinte atividade: escolhemos a cor verde (alimentos saudáveis e comida

de verdade) e a cor vermelha (alimentos não saudáveis). A tarefa consistia em colocar os alimentos no porta objetos da cor correspondente.

Finalizando nossas atividades, confeccionamos um ônibus em madeira e fizemos um passeio nutricional pela escola, onde, por meio de desenhos e figuras dos lanches e refeições servidos na alimentação escolar, depois colados no ônibus, com a ajuda dos alunos da educação especial, mostramos aos outros alunos a importância de uma alimentação saudável e da comida de verdade no âmbito escolar.



Mesmo com algumas limitações, os alunos da educação especial são capazes de aprender e repassar as informações aprendidas na escola. O sorriso desses estudantes é diferente, é difícil de explicar e descrever. Eles demonstram amor por nós apenas pelo sorriso. Esse nosso encontro nos uniu e, juntos, percebemos que eles fazem muito mais por nós do que fazemos por eles.



Nossa merenda é PANC

Município de Campo Grande



Escola Municipal Professor
Fauze Scaff Gattass Filho

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Mato Grosso do Sul



1.120 alunos



Equipe

Tânia Vital da Silva Gomes
Participante inscrita na Jornada

Ana Paula Leite Fabrini
Nutricionista do município

Aline Neves Costa
Fernanda Maciel Mendes da Costa
Tatiana Perassolo
Rodrigo Borghezan
Coordenadores da Jornada

Propor e incentivar o consumo de alimentos saudáveis é desfrutar do que a natureza nos oferece de melhor. A partir da realidade de uma comunidade periférica e carente, e considerando a globalização dos alimentos, surge a necessidade de oferecer alternativas alimentares facilmente encontradas em seus quintais, porém, desconhecidas.

As Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC são exemplos dessa riqueza natural ainda pouco explorada na alimentação popular e alimentação escolar. Nessa primeira etapa do projeto, selecionamos algumas PANC presentes em nossa horta pedagógica para trabalhar, são elas: taioba (*Xanthosoma taioba*), moringa (*Moringa oleifera*) e ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*).

Iniciamos o projeto com a formação teórica e prática sobre PANC destinada aos professores, nutricionistas da rede municipal de educação



Fotografia: Arquivo dos autores.

Mesa expositora com algumas espécies de PANC: taioba, serralha, caruru, talos de cenoura, crista de galo, ora-pro-nóbis, peixinho, capuchinha, trevinho, jambú, vinagreira, entre outras durante a formação na Escola Municipal Professor Fauze Scaff Gattass Filho

e merendeiras da escola. Em seguida, realizamos uma oficina de técnicas dietéticas para merendeiras de outras 17 unidades educativas, a fim de fomentar a utilização e cultivo destes alimentos altamente nutritivos, e inserir as PANC no cardápio escolar.

Posteriormente, os conceitos, benefícios e cultivo das PANC foram repassados aos alunos durante aula prática na horta da escola, de modo a incentivá-los a atuarem como propagadores desse conhecimento. Os educandos também realizaram a degustação da alimentação com PANC (galinhada com taioba, moringa e ora-pro-nóbis).



Fotografia: Arquivo dos autores.

Na horta pedagógica, as nutricionistas explicam sobre os benefícios alimentares da moringa e da ora-pro-nóbis para os alunos do 2º ano do ensino fundamental

Observou-se que não houve sobras na panela, e sim o aumento do número de repetições e a diminuição dos restos, o que sinalizava a aprovação da inovação na alimentação. Ao final, notou-se que o maior desafio é a conscientização das merendeiras de que o benefício das PANC na alimentação escolar é maior que o esforço para preparar comidas de verdade.



Fotografia: Arquivo dos autores.

Degustação da galinhada com PANC pelas alunas da escola

2

**PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E SAUDÁVEL
NO CURRÍCULO ESCOLAR**



É consenso que se alimentar de forma saudável é fundamental para o desenvolvimento integral de todos

os indivíduos. Segundo informações do [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), do Ministério da Saúde, o Brasil alcançou, nas últimas décadas, importantes mudanças no padrão de consumo alimentar devido à ampliação de políticas sociais nas áreas de saúde, educação, trabalho, emprego e assistência social.

Entende-se que a alimentação é um ato não apenas fisiológico, mas também de integração social e, portanto, [fortemente influenciada pelas experiências a que são submetidas as crianças em seus círculos de convivência](#). A escola, como espaço de convivência e de troca de vivências, desempenha um papel-chave de aprendizagem e mudança de comportamento quanto à alimentação, seja por meio da alimentação escolar, seja pelas práticas pedagógicas desenvolvidas com os alunos que tenham relação com a temática.

Conforme definido na [Lei de Diretrizes e Bases para a Educação Nacional - LDB](#), Lei nº 9.394/1996, a Base Nacional Comum Curricular - BNCC, documento de caráter

normativo, deve nortear os currículos dos sistemas e redes de ensino e as propostas pedagógicas de todas as escolas brasileiras. A BNCC passa a definir o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, e está organizada em termos de competências. No âmbito da BNCC, a noção de competência é utilizada no sentido da mobilização e aplicação dos conhecimentos

O Guia Alimentar para a População Brasileira promove a alimentação saudável com vistas à segurança alimentar e educação nutricional dos brasileiros. Está disponível no endereço:

http://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Retirado do artigo "A escola como promotora da alimentação saudável", de Elizabeth Accioly, publicado em 2009 na revista Ciência em Tela.

Acesse o documento pelo endereço:
<http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>

O conteúdo integral da LDB está disponível no site do Planalto no endereço:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm



Saiba mais sobre o
BNCC acessando o site:

<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>

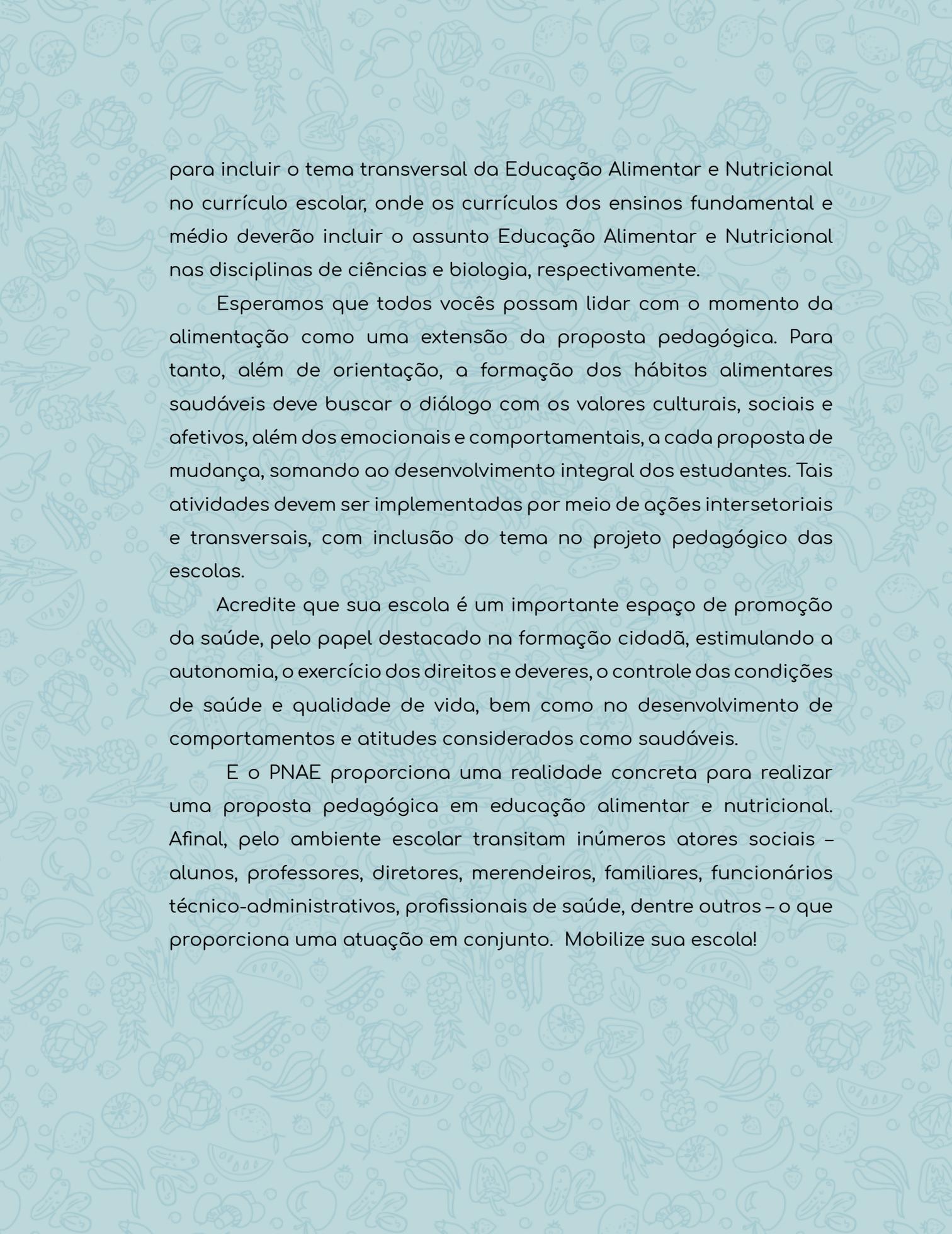
escolares, entendidos de forma ampla (conceitos, procedimentos, valores e atitudes). Assim, ser competente significa ser capaz de, ao se defrontar com um problema, ativar e utilizar o conhecimento construído.

Entendemos o currículo como um conjunto de concepções, fundamentos, atividades, ações e projetos que imprime identidade à escola. Por meio dele, se discute as perspectivas de mundo, de sociedade e de ser humano. É fundamental, portanto, que não se entenda currículo como um conjunto de conteúdos escolares, mas como um conjunto de valores, saberes e sentimentos. Nessa perspectiva, é essencial destacar que não existem atividades extracurriculares. Ou seja, quaisquer atividades, projetos e ações desenvolvidas no ambiente escolar são propostas constituintes do currículo escolar, pois contribuem para a formação dos educandos. Por fim, entendemos que discutir currículo é discutir a formação humana por meio do trabalho pedagógico. E é a partir dessa concepção de currículo que as escolas devem trabalhar a Educação Alimentar e Nutricional.

Desse modo, a escola, por meio do currículo, necessita incluir temáticas e atividades que visem à conscientização de práticas alimentares saudáveis. Já que na Lei nº 11.947 de 2009, no artigo 2º das diretrizes da alimentação escolar, consta:

a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.

Um passo importante na promoção da alimentação saudável no currículo escolar foi a aprovação da Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018, que altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, a LDB,



para incluir o tema transversal da Educação Alimentar e Nutricional no currículo escolar, onde os currículos dos ensinos fundamental e médio deverão incluir o assunto Educação Alimentar e Nutricional nas disciplinas de ciências e biologia, respectivamente.

Esperamos que todos vocês possam lidar com o momento da alimentação como uma extensão da proposta pedagógica. Para tanto, além de orientação, a formação dos hábitos alimentares saudáveis deve buscar o diálogo com os valores culturais, sociais e afetivos, além dos emocionais e comportamentais, a cada proposta de mudança, somando ao desenvolvimento integral dos estudantes. Tais atividades devem ser implementadas por meio de ações intersetoriais e transversais, com inclusão do tema no projeto pedagógico das escolas.

Acredite que sua escola é um importante espaço de promoção da saúde, pelo papel destacado na formação cidadã, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como no desenvolvimento de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis.

E o PNAE proporciona uma realidade concreta para realizar uma proposta pedagógica em educação alimentar e nutricional. Afinal, pelo ambiente escolar transitam inúmeros atores sociais – alunos, professores, diretores, merendeiros, familiares, funcionários técnico-administrativos, profissionais de saúde, dentre outros – o que proporciona uma atuação em conjunto. Mobilize sua escola!

Adivinhe o que é!

Município de Candéias



*Centro de Educação
Gisella Tygel*

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Bahia



684 alunos



Equipe

Adeilza Ferreira Evangelista da Costa
Participante inscrita na Jornada

Railda dos Santos Vilares
Nutricionista do município

Daniela Evangelista da Costa
Coordenadora da Jornada

Essa ação, que foi desenvolvida com a turma do 2º ano B, da professora Luciene Reis, consistiu em proporcionar educação alimentar e nutricional por meio dos 5 sentidos, tornando o currículo vivo e em constante movimento.

A ação foi motivada pela necessidade de incluir, de forma lúdica, o aluno Pedro Henrique (portador de necessidade especial: cegueira). Com esta atividade, os colegas puderam vivenciar a experiência da ausência da visão.

Os objetivos foram:

- Estimular os sentidos;
- Promover a alimentação saudável;
- Promover a inclusão;
- Desenvolver o autoconhecimento;
- Reconhecer e identificar diferentes sabores, texturas e cheiros;
- Estimular a linguagem oral e escrita;
- Estimular o trabalho em equipe;
- Trabalhar a cidadania.

Nos dois dias que antecederam a atividade, a professora Luciene fez uma enquete e registrou, em forma de gráfico, as preferências da turma em relação às frutas. Posteriormente, na sequência didática, explicou para os alunos o conceito de alimentação saudável e quais os seus benefícios. Percebeu-se que, em todas as atividades, Pedro era o último a participar, pelo fato dele ser cego e sempre necessitar da ajuda de uma auxiliar. Organizamos, então, uma atividade na qual ele era o protagonista.

Dois dias depois, na terceira etapa da sequência didática, apresentamos à turma o jogo do “Adivinhe o que é”. Os alunos não tinham noção do que havia na caixa plástica, devidamente tampada. Em seguida, explicamos as regras do jogo e de que forma todos deveriam registrar o resultado. Todos os alunos estavam cientes de que, no momento de manusear os objetos da caixa, teriam seus olhos vendados, com exceção de Pedro.

O primeiro aluno a participar da atividade foi Pedro. Com conhecimento de causa, apalpou a fruta (melão), sentiu a textura e o cheiro. Foi oferecida a ele uma fatia de melão, imediatamente abriu um enorme sorriso e gritou: “— melão!”.

Todos puderam participar da atividade e, cada um que experimentava, por instantes, ficar sem a visão, relatou como era difícil utilizar somente alguns sentidos. No decorrer da atividade, os alunos descreviam como era a textura, a consistência, o cheiro e o sabor das frutas. A nutricionista explicou para a turma que experimentar uma única vez a fruta ou qualquer outro alimento não era o bastante para definir se gostavam ou não. O paladar se adapta aos sabores, portanto, deveriam tentar comer outras vezes.

Todos os pontos foram contabilizados e, é claro que a equipe de Pedro foi a vencedora, porque nessa atividade ele foi o mestre. Como desdobramento dessa atividade, oferecemos uma salada de frutas com todas as frutas utilizadas. Os professores sugeriram um projeto de alimentação saudável que mobilizasse toda a comunidade escolar. As crianças estão mais solidárias e aceitam alimentos pouco processados ou naturais com menor resistência.



Pedro Henrique sentindo a textura, o formato e o cheiro do melão

Oficina dos sabores

Município de Confresa



**Escola Municipal
Governador Agamenon
Sérgio de Godoy
Magalhães**

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Mato Grosso



190 alunos



Equipe

Ana Laura Marchi Araujo
Participante inscrita na Jornada

Ana Laura Marchi Araujo
Nutricionista do município

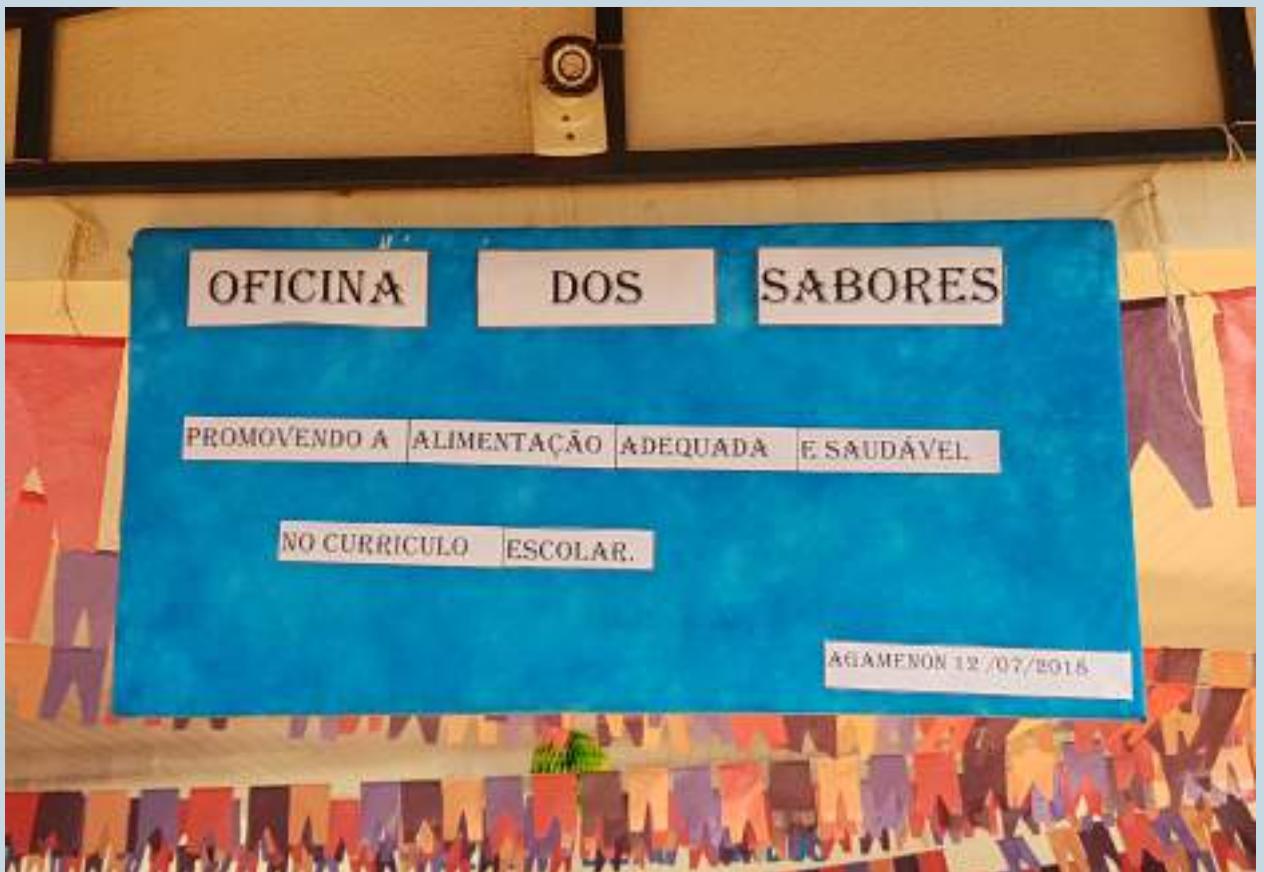
Edelaine Mendes da Silva
Coordenadora da Jornada

O coletivo da escola, a nutricionista Ana Laura Marchi Araujo, e a assessora pedagógica da Secretaria Municipal de Educação Edelaine Mendes iniciaram as ações da II Jornada de EAN com um encontro formativo. Nessa ocasião, foi debatido o conceito de currículo escolar, e também foram

estudados os conteúdos disponíveis na plataforma e-FNDE a respeito do tema proposto.

Após os momentos de estudos, definiu-se que a ação a ser desenvolvida no segundo tema da Jornada seria uma feira gastronômica intitulada “Oficina dos Sabores”. Esse seria um momento em que cada sala de aula montaria uma banca no pátio da escola, com comidas que tinham como matéria prima algum alimento estudado pela turma.

O que nos motivou a escolher a ação foi o êxito ao estudar com os alunos a origem de alguns alimentos escolhidos por eles durante o desenvolvimento do primeiro tema da Jornada: *Comida de verdade na escola*. Os objetivos pretendidos com a “Oficina dos Sabores” foram: promover o consumo de alimentos saudáveis; valorizar os produtos disponíveis na região; incentivar os alunos a experimentar novos sabores; desenvolver a percepção visual,



tátil, olfativa e gustativa; incentivar a pesquisa; e melhorar os hábitos alimentares.

Para tanto, os professores trabalharam com a literatura infantil por meio de leitura. Uma das obras apresentadas para os alunos foi o livro digitalizado *O que Ana sabe sobre alimentos saudáveis* de Simeon Marinkovic, que aborda a necessidade de uma alimentação saudável para uma vida melhor. Após a apresentação do livro, a professora conversou com os alunos sobre a importância dos hábitos de higiene antes das refeições, o quanto pode ser prazeroso experimentar novos sabores, e o quanto uma alimentação saudável promove a saúde adequada e previne diversas doenças.

Outra obra literária trabalhada foi o livro *Balas, Bombons e Caramelos* de Ruth Rocha, que fala sobre o consumo excessivo de doces e suas consequências para a saúde bucal. A professora leu a história para os alunos, e depois conversou sobre o consumo de alimentos ricos em açúcar e como eles reagem em nosso corpo, podendo ser prejudicial a nossa saúde, causar dor de dente e acabar com um bonito sorriso. Logo após, os alunos ilustraram o que aprenderam com o trabalho realizado com o livro.

Mais uma literatura trabalhada pelas professoras foi o livro *Mamão, Melancia, Tecido e Poesia* de Fábio Sombra, no qual, por meio da rima, o autor apresenta vários tipos de frutas, sua origem e os benefícios do consumo delas para a saúde. As crianças se empolgaram com as adivinhações do livro e relataram seus conhecimentos sobre as frutas apresentadas, além de desenhar sua fruta preferida.

Dando continuidade às ações referente ao tema *Promovendo a alimentação adequada e saudável no currículo escolar*, cada sala de aula retomou um tipo de alimento estudado na etapa anterior, ou seja, sobre o milho, a mandioca, o mamão, o ovo e o feijão. Assim, os professores retomaram os conhecimentos adquiridos pelos alunos por meio de rodas de conversas, lembrando o conceito de comida de verdade e de alimentação saudável. As crianças puderam expressar seus conhecimentos e relatar

algumas mudanças de hábito alimentar. Os alunos aprofundaram seus conhecimentos sobre o alimento escolhido, como o tipo de planta, a origem, quais os benefícios em consumi-los, além de pesquisar receitas que tinham como matéria prima esse alimento.

O ápice do segundo tema foi o momento nomeado “Oficina dos Sabores”. Os alunos, orientados pela professora, organizaram no pátio da escola um ambiente simulando uma feira gastronômica. As crianças deveriam convencer os fregueses (pais, alunos das outras turmas, funcionários da escola e convidados) a comprar a comida que eles estavam vendendo, apresentando os benefícios de tal alimento. Para “comprar” os alimentos comercializados na feira, foram disponibilizadas para os alunos e visitantes, cédulas de dinheiro fictício.



A barraca do milho expôs o cartaz confeccionado pelos alunos com rolos de papel higiênico e pedaços de EVA, representando o milho. Levaram para a venda pamonha, pipoca, bolo de milho, suco de milho, cuscuz e milho assado. As crianças empolgadas gritavam: — *Olha o milho! Milho é saudável, faz bem pra saúde.*

A barraca da mandioca ofereceu aos clientes brigadeiro de mandioca, tapioca, mandioca cozida, espetinho de mandioca, além de disponibilizar um cartaz ilustrativo sobre a origem da mandioca.

A turma que estudou sobre o ovo vendeu na sua barraca ovo cozido e omelete. As crianças chamavam os clientes dizendo dos benefícios de comer ovos e gritavam: — *Olha o ovo saúde!*

A barraca do feijão ofereceu feijão tropeiro feito com alimentos naturais e sem embutidos, e o caldo de feijão. Os alunos tentavam convencer os clientes dizendo que feijão é rico em vitaminas, dá força para brincar, é muito bom para saúde e é comida de verdade.

Na barraca do mamão, foram oferecidos: mamão maduro com cereais, vitamina de mamão, doce de mamão verde, iogurte natural com mamão, mamão com banana e mel, além da exposição das sementes de mamão como vermífugo natural. As crianças falavam aos consumidores que mamão faz bem para o intestino, faz bem para a pele e cabelo, e é uma delícia.

Com a “Oficina dos Sabores” foi possível trabalhar as diversas áreas do conhecimento como a alfabetização matemática, a oralidade, a história dos alimentos, a leitura e a escrita, artes visuais, ciências da natureza, além de proporcionar aos alunos momentos de degustação de alimentos saudáveis e a descoberta de novos sabores. Uma mãe relatou emocionada que o filho não aceitava nenhum tipo de alimento que não fosse mingau, no entanto, desde o início da Jornada de EAN na escola, seu filho já estava se alimentando muito melhor, comendo arroz, carne e verduras, e que ela estava maravilhada em vê-lo comendo mandioca cozida, porque ele nunca havia comido em casa, por mais que ela oferecesse.

Deste modo, acreditamos que promover a alimentação saudável no currículo escolar tem contribuído de forma significativa para hábitos alimentares saudáveis das famílias das crianças que estudam na Escola Municipal Governador Agamenon. Essas mudanças também são percebidas pelos funcionários da instituição ao relatarem que, quanto mais conhecimentos adquirem sobre alimentação e nutrição, mais percebem a importância de ter uma alimentação adequada para a promoção da saúde. O nosso maior desafio foi conseguir, nesse curto período, desenvolver essa ação, mas, com muita dedicação de toda a equipe escolar foi possível, inclusive, perceber que os funcionários menos participativos abraçaram a Jornada, e notou-se um verdadeiro trabalho em equipe.



Healthy food from an early age ¹

Município de Macieira

**Escola Municipal
Cândida Bertotto Zucatti**

Modalidades oferecidas

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio

Santa Catarina

150 alunos

Equipe

Evani Domingues Cardoso
Participante inscrita na Jornada

Marina Werner
Nutricionista do município

Evani Domingues Cardoso
Coordenadora da Jornada

A ação foi motivada pela inserção do tema “alimentação saudável” em disciplinas menos convencionais, como, por exemplo, o inglês. Em matérias como ciências e matemática é comum inserir o tema, mas outras matérias também podem abordar o assunto, afinal, alimentação saudável é

1. “Alimentação saudável desde a infância”, em tradução livre.

importante em todos os momentos.

Sabe-se da importância de começar uma alimentação saudável desde cedo, por isso, a influência de nossos pais em nossa alimentação é muito grande. Pensando nisso, e na importância dos pais dentro da escola, convidamos-os para uma palestra, que foi assistida juntamente com seus filhos.

O projeto teve por objetivo verificar o conhecimento dos alunos e pais sobre o tema alimentação saudável. Antes da palestra, foi pedido para que os alunos fizessem, em casa, uma redação com a ajuda dos pais sobre o entendimento que tinham sobre alimentação saudável. Após a palestra, a professora de inglês pediu para que os alunos reescrevessem a redação, inserindo informações que a nutricionista passou na palestra. Essa redação foi feita em sala de aula e traduzida para o inglês.

Na parte prática, plantamos verduras, temperos e chás em bandejas, que serão colocadas na horta da escola. Para identificar as bandejas,



Palestra realizada com alunos e pais do 4º ano

foram feitas plaquinhas em inglês pelos próprios alunos, com a ajuda da professora e da nutricionista Marina. Aproveitamos para reforçar a necessidade dos alunos ajudarem a cuidar da horta, pois tudo que está plantado ali será usado na alimentação escolar que eles mesmos irão consumir. Ressaltamos a importância de manter esse tema na escola, pois, além de consumirmos alimentos mais saudáveis, sem a utilização de venenos, são mais fresquinhos e reforçam a ideia do cuidado que devemos ter com o meio ambiente.

Segue abaixo um trecho da redação *A Alimentação Saudável*, do aluno Nathã Daniel Rodrigues, que chamou atenção da professora Franciele

A Alimentação Saudável

Meu nome é Nathã, e eu estou aqui para ensinar vocês a comerem alimentação saudável como eu aprendi, ao invés de comer bolacha, misto quente e sucrílios no café da manhã, comer laranja, melancia, mamão, maçã e banana, e no almoço, além de comer batata frita com queijo, comer arroz, feijão, peixe, carne, salada e ovo, e comer no café da tarde frutas e na janta comer salada, arroz, feijão e carne. Comer comida saudável é muito bom para a saúde para evitar complicações que futuramente possa ter e doenças, pena que nem um terço da população cuida da saúde como tem que ser.

Manenti, de Inglês, transcrita em português:

Também realizamos uma produção de orange juice ² com a turma do 1º ano, tendo em vista que é época da laranja e que temos muitos pés na região. Explicamos aos alunos como é mais saudável tomar um suco natural da fruta, do que refrigerante ou suco industrializado. As crianças gostaram da proposta e comentários muito positivos surgiram como: "Nossa! como é fácil de fazer", e "Nem precisa de açúcar".

Nosso maior desafio foi encontrar formas de inserir o tema alimentação saudável para disciplinas menos convencionais, e mostrar as crianças como o tema é importante. Nossa preocupação, também, era envolver os pais, para que eles tivessem conhecimento do que os filhos estão fazendo na escola. Apesar de poucos pais terem comparecido à palestra, temos certeza

2. Suco de laranja, em inglês.

de que os alunos contaram em casa sobre o que foi aprendido na escola.

Como resultado, notamos que as crianças são muito participativas, e que entendem melhor quando colocamos atividades práticas para elas realizarem. Percebemos, ainda, que não é fácil fazer com que todos participem ativamente. Acreditamos que desenvolvemos nas crianças o gosto por mexer na terra, e que conseguimos demonstrar a elas como é prático, barato e saudável fazer sucos naturais de fruta, sem a necessidade de adição de açúcar.



Com as bandejas prontas na horta da escola

Pit Stop da nutrição: professores envolvidos no contexto da EAN

Município de Assunção

E.M.E.F. Prof. Evandir Gonçalves de Oliveira

Paraíba

151 alunos

Equipe

Jéssica Costa Araújo
Participante inscrita na Jornada

Jéssica Costa Araújo
Nutricionista do município

João Paulo Bernardo da Silva
Coordenador da Jornada

Modalidades oferecidas

Educação Infantil

Ensino Fundamental

Ensino Médio

A atividade foi motivada a partir de uma observação feita na escola sobre como o tema da alimentação escolar estava sendo tratado no currículo. Percebeu-se, então, que o tema relacionado à alimentação saudável não fazia parte do currículo escolar e não era tratado por nenhum



professor da rede de ensino, o que é preocupante, visto que esse é um tema indispensável na escola e tem papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis.

Portanto, o objetivo desta ação foi inserir a educação nutricional no currículo escolar, de forma que os professores aproveitassem suas disciplinas e as relacionassem com a alimentação saudável, já que este é um tema que pode ser tratado por inúmeras vertentes, além de promover hábitos saudáveis nas crianças.

A ação foi iniciada com uma reunião de professores, na qual foi explicada a importância de tratar esse tema em todas as disciplinas. Aproveitamos também para orientá-los sobre como poderiam inserir o tema alimentação saudável em sua disciplina, de acordo com o nível de cada série. Foram mostrados exemplos de atividades envolvendo português, matemática, artes e todas as demais matérias. Dando continuidade à reunião, os professores também deram sugestões de como este tema poderia ser inserido no



contexto escolar de maneira contínua, e de forma que ela fosse parte do currículo escolar, e não apenas atividades consideradas extras curriculares.

A partir daí surgiu a ideia de se fazer o “*Pit stop* da nutrição”, estabelecendo que em cada mês seria disponibilizada uma semana para que cada professor, com a ajuda da nutricionista responsável, abordasse um tema da nutrição relacionado ao seu conteúdo curricular. Dessa forma, ficou acordado que a nutricionista explicaria sobre o assunto escolhido e o professor faria a atividade de acordo com a disciplina, assim poderia trabalhar o tema alimentação saudável, e não atrasaria o assunto de nenhum professor. A primeira disciplina a ser trabalhada foi matemática - escolhida como ação para este relatório.

O professor, com o auxílio da nutricionista, escolheu como tema da aula “A matemática das frutas”, na qual, inicialmente, foi abordada pela nutricionista a importância de cada fruta, bem como seus benefícios e, posteriormente, foi feita uma atividade pelo professor com operações matemáticas envolvendo as frutas. Ao final, foi feita uma revisão de tudo que foi passado.

Os resultados após a ação foram bem positivos, visto que as crianças aprenderam de forma lúdica e demonstraram maior interesse pela aula de matemática, refletindo positivamente na formação de hábitos saudáveis, ou seja, construímos um trabalho interdisciplinar. Outro ponto positivo foi a adesão, por parte dos professores, desta temática no currículo escolar. O grande desafio é manter essa prática como rotina, e também que os diretores e seus superiores reconheçam a temática como parte do currículo escolar, e não como uma atividade extra.

Brincando e aprendendo a ser saudável

Município de Sobradinho

Pré-Escolar Maria de Lourdes Maranhão de Aguiar

Bahia

230 alunos

Equipe

Vanalucia Bezerra Santos Vale
Participante inscrita na Jornada

Keila Mendes Ferreira
Nutricionista do município

Queila Patrícia de Miranda Pinto
Coordenadora da Jornada

Modalidades oferecidas

Educação Infantil

Ensino Fundamental

Ensino Médio

O padrão do consumo alimentar das crianças brasileiras mudou e, hoje, há uma grande quantidade de alimentos multiprocessados, aumentando os índices da obesidade infantil no Brasil. Preocupado com os hábitos alimentares de seus alunos, o Pré-Escolar Maria de Lourdes Maranhão de Aguiar promove ações de educação alimentar e nutricional – EAN, cujo

principal objetivo é a adoção de práticas alimentares saudáveis no ambiente escolar.

As ações são realizadas, ao longo do ano letivo, visando à construção do conhecimento contínuo dos alunos. Dentre as ações desenvolvidas estão: oficinas culinárias realizadas com alimentos cultivados na horta, aulas lúdicas com frutas e verduras regionais, peças teatrais com fantoches sobre os alimentos saudáveis, cultivo sustentável de hortaliças, e visita à cantina escolar para conhecer os itens da alimentação servida.

Essas ações, em meio a outras, estão previstas no Projeto Político Pedagógico da escola, seguindo orientações da Resolução/CD/FNDE nº 38, de 16 de julho de 2009, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Sendo evidenciado no art. 3º, inciso II, a diretriz do PNAE:

a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.

Além disso, o município de Sobradinho, em processo de elaboração curricular da rede, propõe a inclusão do assunto educação alimentar e nutricional, de forma interdisciplinar, nos componentes curriculares, previsto na Lei nº 13.666/2018, art. 26, § 9º-A, na qual está previsto que *“a educação alimentar e nutricional será incluída entre os temas transversais de que trata o caput.”*

Buscando aprimorar as atividades de EAN, a escola participou das duas edições da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional. No período da Jornada foi desenvolvido um conjunto de ações que tinham como principal objetivo incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis nas crianças, por meio da parceria da família com a escola, para que os alunos tenham orientações adequadas no ambiente familiar e escolar, concretizando assim os conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável para

obtenção de uma saúde equilibrada.

Uma das atividades aplicadas foi intitulada “Brincando e aprendendo a ser saudável”, a qual promoveu a integração da família com a equipe escolar, que teve um papel decisivo na orientação e no aprimoramento dos conhecimentos sobre uma alimentação adequada.

Atualmente, os órgãos de saúde incentivam práticas alimentares saudáveis nas escolas, haja vista que esse é um dos ambientes de grande convívio das crianças e de muita influência na construção de saberes nos escolares. Ademais, uma série de estudos indica que a adoção de hábitos alimentares saudáveis, ainda na infância, colabora para a redução dos índices de comorbidades em adultos.

Estudos comprovam que o Brasil está passando por uma transição nutricional, com um aumento exorbitante dos casos de obesidade ainda na infância e, conseqüentemente, o aumento de outras doenças associadas. Esses estudos demonstram a necessidade de ações de educação nutricional



Fotografia: Felipe Henrique

nas escolas, para colaborarem com a redução dos números alarmantes de casos de transtornos nutricionais na infância.

Desta forma, a escola adota práticas alimentares saudáveis, influenciando na adesão de uma alimentação adequada, equilibrada e variada qualitativamente e quantitativamente. Tais práticas estimulam, ainda, a capacidade analítica e interpretativa dos alunos; a percepção visual, tátil, olfativa e gustativa, além de trabalhar a linguagem oral e escrita, por incentivar a apresentação de tudo que foi elaborado em sala de aula para o público.

No decorrer dessa atividade, foi perceptível a participação das crianças e o seu interesse pela temática abordada. Os escolares compreenderam, por meio dessa dinâmica, a importância de escolhas alimentares adequadas para a obtenção de uma vida saudável.



Fotografia: Felipe Henrique

Degustação das frutas na aula expositiva sobre as frutas e hortaliças

Vale salientar que a criança está em processo de formação dos seus hábitos alimentares, sendo essa fase fundamental para estimular a construção de práticas alimentares saudáveis. Logo, a ação foi de extrema importância nesse processo, uma vez que expôs atividades de orientação sobre os nutrientes presentes nos alimentos.

Também apresentamos o *Guia Alimentar para População Brasileira* do Ministério da Saúde. O Guia baseia-se em informações e recomendações atuais sobre alimentação e nutrição, com o objetivo de promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades, e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro.

Houve também a apresentação dos “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”, que resume as recomendações do Guia. Preparamos, também, outras atividades, como: visitas técnicas à horta orgânica escolar, oficinas culinárias saudáveis, degustação de pratos típicos, construção de jogos temáticos sobre a alimentação; recorte e colagem de cartazes com os tipos de alimentos, seus valores nutricionais e formas de preparo (processados, multiprocessados, naturais e orgânicos). Na finalização dessas atividades, sempre ocorre um momento de exposição e explanação dos trabalhos desenvolvidos, com a presença dos alunos e familiares.

Os resultados positivos dessas ações são visíveis na instituição, visto que os alunos estão sempre empenhados em cada atividade, aprendem e aplicam tudo o que foi apresentado. A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação.

O ambiente escolar é local ideal para incentivar práticas alimentares saudáveis desde a infância, e os educadores devem atuar em parceria com os familiares, essenciais no processo de construção dessas práticas. Nesse contexto, um dos principais desafios encontrados está relacionado à educação conjunta dos alunos com os familiares, que ainda enviam muitos alimentos industrializados na merenda dos seus filhos. Desta forma,

a família, núcleo primário de aprendizagem da criança, deve ser educada juntamente com ela, por meio do incentivo à participação nessas ações, para que possamos atingir os objetivos estabelecidos. A Jornada de EAN foi uma experiência inesquecível para todos que fazem parte da nossa escola e da comunidade.



Fotografia: Felipe Henrique

Alunos apresentando suas frutas preferidas

3

PROPAGANDA E PUBLICIDADE DE ALIMENTOS PARA O PÚBLICO INFANTIL

PNAE



A epidemia de obesidade e doenças crônicas é um problema que atinge, de maneira crescente, o mundo inteiro. E tornou-se consenso entre as

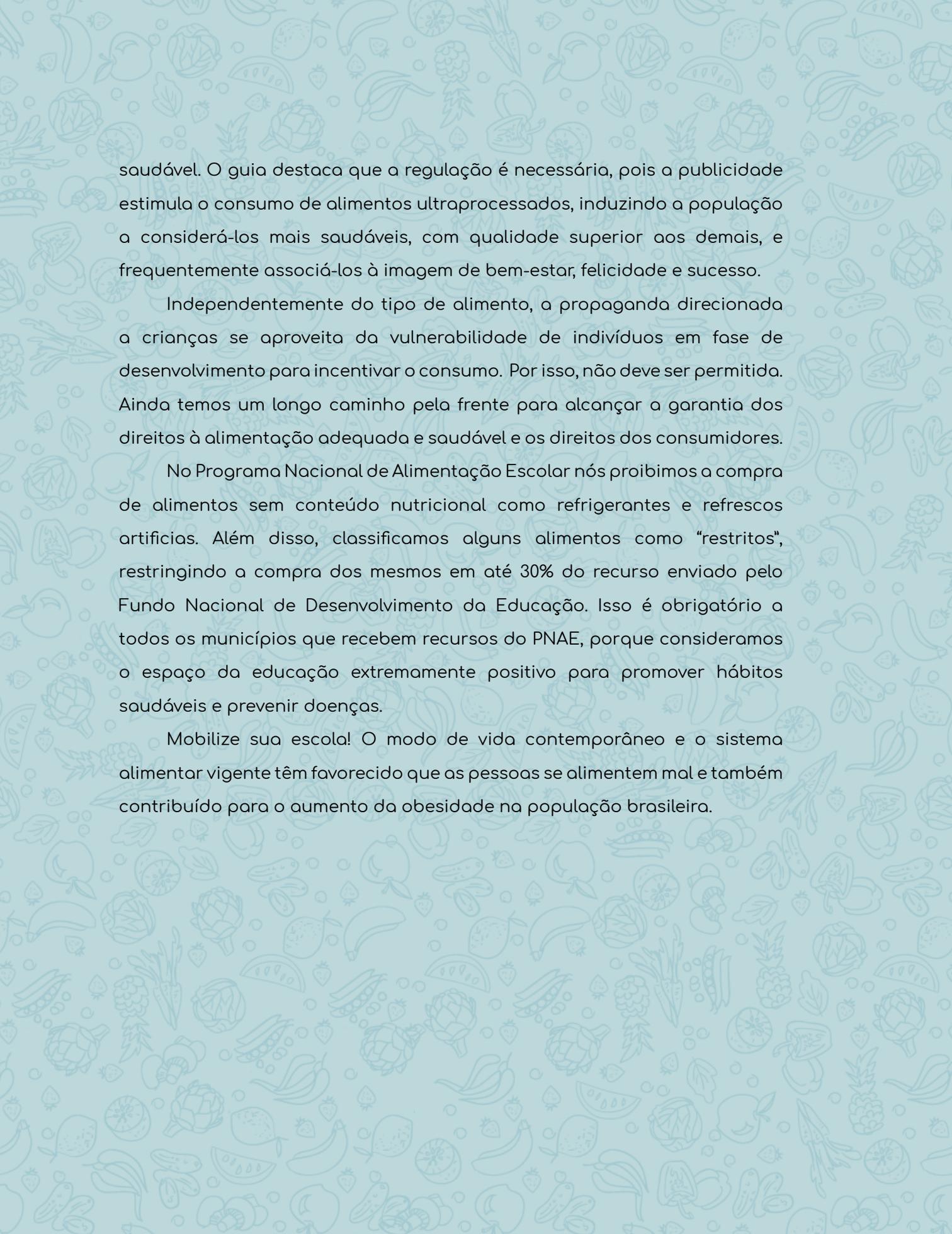
principais organizações e pesquisadores em saúde pública que a regulação da publicidade de alimentos é uma das estratégias necessárias para combatê-la. As campanhas de marketing não apenas influenciam as escolhas alimentares na infância, mas também buscam fidelizar consumidores desde a mais tenra idade. O objeto preferencial são os alimentos ultraprocessados, feitos a partir de ingredientes industriais, com pouco ou nenhum produto fresco, e, geralmente, com alta quantidade de açúcar, gordura e/ou sódio.

A forte influência dos meios de comunicação sobre a formação de opinião e comportamento das famílias e, particularmente, sobre as crianças, no Brasil e no mundo, vem sendo confirmada por diversas pesquisas, que mostram a contribuição do setor para o aumento do consumo de alimentos com baixo valor nutricional.

O Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – Idec é contrário a qualquer propaganda dirigida às crianças. O Idec entende que toda publicidade que tem o público infantil como interlocutor desrespeita o princípio da identificação, pois a criança não tem condições de analisar criticamente o interesse mercadológico que existe por trás da informação direcionada a ela.

Segundo a publicação *Caderno Legislativo: Publicidade Infantil*, do projeto Criança e Consumo do Instituto Alana, no Brasil, a publicidade dirigida ao público infantil já pode ser considerada ilegal, apesar de não existir uma norma específica para o tema. Trata-se da interpretação da Constituição Federal, do Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/1990), da Convenção das Nações Unidas sobre as Crianças (Decreto nº 99.710/1990), do Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990) e da Resolução nº 163, de 13 de março de 2014, do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente – Conanda.

Além disso, o novo *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014, reconhece a influência e coloca a publicidade de alimentos como um dos obstáculos para a alimentação



saudável. O guia destaca que a regulação é necessária, pois a publicidade estimula o consumo de alimentos ultraprocessados, induzindo a população a considerá-los mais saudáveis, com qualidade superior aos demais, e frequentemente associá-los à imagem de bem-estar, felicidade e sucesso.

Independentemente do tipo de alimento, a propaganda direcionada a crianças se aproveita da vulnerabilidade de indivíduos em fase de desenvolvimento para incentivar o consumo. Por isso, não deve ser permitida. Ainda temos um longo caminho pela frente para alcançar a garantia dos direitos à alimentação adequada e saudável e os direitos dos consumidores.

No Programa Nacional de Alimentação Escolar nós proibimos a compra de alimentos sem conteúdo nutricional como refrigerantes e refrescos artificiais. Além disso, classificamos alguns alimentos como “restritos”, restringindo a compra dos mesmos em até 30% do recurso enviado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Isso é obrigatório a todos os municípios que recebem recursos do PNAE, porque consideramos o espaço da educação extremamente positivo para promover hábitos saudáveis e prevenir doenças.

Mobilize sua escola! O modo de vida contemporâneo e o sistema alimentar vigente têm favorecido que as pessoas se alimentem mal e também contribuído para o aumento da obesidade na população brasileira.



Uma reflexão sobre alimentação saudável

Município de Sento-Sé

Escola Municipal Professora Aurélia

Modalidades oferecidas

Ensino Fundamental

Ensino Médio

Educação de Jovens e adultos

Bahia

327 alunos

Equipe

Ana Paula da Cruz dos Reis Muniz
Participante inscrita na Jornada

Rafaella Cerqueira Guerra
Nutricionista da escola

Mirian Ribeiro de Souza Silva
Coordenadora da Jornada

O presente relatório traz como proposta a reflexão sobre o consumo alimentar infantil no espaço público, pois tem sido cada vez mais difícil a conscientização de uma alimentação saudável na escola quando, na realidade, a própria escola é alvo desta alimentação imprópria oferecida por terceiros.

A partir do que foi exposto e trabalhado nos temas anteriores, chegamos à conclusão de que uma série de medidas devem ser tomadas. É necessário um debate em torno da responsabilidade institucional e do espaço escolar com temas tradicionalmente considerados, estimulando a discussão sobre a necessidade de revisão de hábitos alimentares familiares. Precisamos trazer as famílias para dentro da escola e conscientizá-las dos perigos da obesidade e de como amenizá-los. O nosso objetivo é mostrar a todos, por meio do tema publicidade e propaganda, a necessidade de uma alimentação saudável para o público infantil, evitando problemas de saúde.

O consumo alimentar de nossas crianças revela-se, atualmente, como arena de uma batalha de significados envolvendo diversos atores sociais. Observa-se que a publicidade dirigida ao público infantil, voltada à venda de alimentos, estimula o seu consumo. Os fabricantes desses produtos



Panfletagem no bairro da escola:cuidado com a saúde



Leitura de propagandas de alimentos saudáveis



Alunos do 5º ano preocupados com a saúde

também são responsáveis e contribuem para o aumento da obesidade das crianças.

Essas publicidades são abusivas, pois provocam malefícios para a saúde. Um exemplo deste abuso são as publicidades de refrigerantes que são veiculadas em todos os meios de comunicação de massa, sem qualquer limitação, e fazem associação do produto a uma vida feliz e saudável.

Como sabemos, os refrigerantes, entre outros, são produtos industrializados desprovidos de substâncias de valor nutricional, são altamente calóricos e abarrotados de açúcares, portanto, cabe à escola trabalhar e conscientizar os alunos sobre essas propagandas que estimulam o consumo de alimentos não saudáveis.

Durante este terceiro tema da Jornada, foram desenvolvidos, em sala de aula, textos de publicidade e propaganda. Os alunos apresentaram suas produções de forma lúdica e houve um momento de conversa debatendo o tema proposto pelos professores, deixando claro o que é propaganda e publicidade.

Em seguida, houve uma caminhada pelas ruas do centro da cidade com a distribuição dos *folders* pelos alunos, nos comércios, nas ruas e no trânsito, conscientizando as pessoas da grande necessidade de prevenir as doenças por meio de uma alimentação saudável. Foi um momento de aproveitamento positivo para todos que fizeram essa caminhada.

Felicidade sem rótulos

Município de Garibaldi



EMEF Madre Felicidade

Modalidades oferecidas

Educação Infantil

Ensino Fundamental

Ensino Médio

Rio Grande do Sul

324 alunos

Equipe

Arrigo Fontana
Participante inscrito na Jornada

Janete Maristela Weber
Nutricionista do município

Arrigo Fontana
Coordenador da Jornada

A alimentação saudável integra os Planos de Estudos da escola e o assunto permeia os Planos de Trabalho dos educadores, desde a Educação Infantil até os Anos Finais do Ensino Fundamental. Para o terceiro tema da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional, o projeto proposto foi desenvolvido com os alunos da turma do 3º ano “B”, do turno da tarde. A

seqüência didática de atividades foi coordenada pela professora titular da turma, Cátia Sartori, pela diretora da escola, Vanessa Morelato Hack, pela nutricionista Janete Weber e contou com a ajuda de vários outros educadores da escola.

O Projeto visa globalizar os conteúdos do Currículo Escolar em um grande objetivo, que é desenvolver o senso crítico das crianças quanto às propagandas e publicidades de alimentos. Importante lembrar que as crianças estão em processo de desenvolvimento biopsicológico e não possuem maturidade cognitiva para compreender a complexidade das mensagens que a mídia apresenta. De acordo com estudos, crianças de até 12 anos de idade não têm condições de entender as mensagens publicitárias, por não distinguirem as mesmas da programação na qual estão inseridas, nem tampouco compreender seu caráter persuasivo, por isso, a necessidade de trabalhar intensamente essa temática com os alunos.

A motivação inicial foi coordenada pela nutricionista, que apresentou o tema por meio de vídeos e propagandas e publicidade de alimento. O momento gerou um debate inicial com o objetivo de alertar as escolhas dos alunos e, principalmente, despertar o senso crítico sobre o que existe nas entrelinhas da publicidade. No momento da disciplina de Língua Portuguesa, as atividades de leitura e interpretação foram aprofundadas a partir das publicidades encontradas, bem como da tirinha do *Armandinho*, onde se questiona:

— Algumas propagandas são doidas!
Parece que tentam me convencer a querer o que eu não preciso!

As atividades principais desenvolvidas foram:

- Pesquisa na Sala Digital e com as famílias dos alunos que retratassem a propaganda/mídia “negativa” dos alimentos.
- Experiências envolvendo alimentos “não-saudáveis” e o impacto no

Para conhecer as tirinhas do Armandinho, acesso o endereço:

<https://www.facebook.com/tira-sarmandinho/>



Cartaz educativo elaborado pela turma



3º ano "B" – Exposição dos resultados

nosso corpo.

- Montagem de painel com o material que os alunos pesquisaram.
- Leitura dos rótulos de embalagens e pesagem da quantidade de açúcar e óleo, comprovando os malefícios dos mesmos.
- Exposição para a comunidade escolar do que foi realizado.

As atividades permitiram que trabalhássemos vários conceitos, como: noções de pensamento lógico matemático, quantidades, rotulagem, qualidade nutricional, alimento e saúde, senso crítico, escrita, leitura e interpretação, artes, noções de informática, de medidas de massa e capacidade. A participação e o entusiasmo das crianças, como sempre, foram marcantes, contribuindo com o diálogo, ampliando a linguagem oral, seus conhecimentos e poder de análise.

O grande desafio é enfrentar a influência da mídia, seja ela televisiva ou virtual, com a presença forte dos *youtubers* no cotidiano dessa faixa etária. Apesar da concorrência desleal, o impacto dessa sequência didática de atividades englobando *Propaganda e publicidade de alimentos para o público infantil*, despertou na comunidade escolar e, principalmente, no grupo de alunos participantes, o senso crítico na hora de escolher o alimento, com o intuito de desvincular a forte atuação da mídia sobre as crianças, bem como o olhar crítico e de análise sobre o que existe além das propagandas.

A troca de experiências, a investigação e o espírito de cooperação entre os alunos, também é algo a ser destacado. Esse Projeto atingiu com excelência o objetivo proposto, e vai além do portão escolar. Comunidade escolar atenta.

Felicidade sem rótulos!

Família e escola unidas contra o consumismo infantil

Município de Betim



Centro Infantil Municipal São Marcos

Minas Gerais

122 alunos

Modalidades oferecidas

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio

Equipe

Mirtes de Pinho Queiroz
Participante inscrita na Jornada

Débora Fernandes Rodrigues
Nutricionista da escola

Maria da Penha Pinto Reis
Coordenadora da Jornada

A ação foi motivada após as crianças assistirem vários vídeos sobre o tema. Depois, foi realizado um bate-papo para ouvir as crianças e trocar experiências, e uma oficina de rótulos de alimentos que as crianças consomem e trouxeram de casa para realizar atividade.

O propósito da ação foi alertar as crianças, os familiares e a equipe do Centro Infantil Municipal São Marcos sobre a influência da propaganda e publicidade de alimentos para o público infantil e as consequências em nossa vida. E também, promover a conscientização das crianças e dos familiares sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, evitando o consumismo e as doenças provocadas pela má alimentação. Todo o trabalho contou com o apoio e acompanhamento da nutricionista da Divisão de Merenda do Município.

Os objetivos do trabalho foram:

- Envolver a cozinheira do CIM e incentivá-la a se fantasiar como “Fada da Alimentação” para motivar as crianças a comerem verduras e legumes, mostrando sua importância para um crescimento saudável;
- Incentivar o consumo de alimentos naturais, sucos de frutas e doces saudáveis;
- Conscientizar as crianças e os familiares sobre a influência da mídia no uso da propaganda voltada ao público infantil, dos alimentos industrializados e o excesso de consumismo;
- Desenvolver o conceito de desapego nas crianças, incentivando a troca de brinquedos, roupas e outros objetos que já não utilizam mais;
- Incentivar a participação de toda a equipe do CIM no Projeto Jornada de Educação Alimentar e Nutricional e mudanças de hábitos no cotidiano;
- Estimular as crianças a consumirem produtos naturais, minimizando a influência das propagandas voltada para o público infantil;
- Ensinar e alertar as crianças sobre a influência da publicidade infantil e suas consequências;
- Conscientizar as crianças para cuidar da saúde, desde a tenra idade, com o uso moderado de açúcar, gorduras saturadas, sal, a fim de evitar doenças como: diabetes, colesterol alto (LDL), triglicérides altos e obesidade infantil. As crianças assistiram vários vídeos sobre propaganda e publicidade

de alimentos para o público infantil e suas consequências, depois realizamos uma roda de conversa para ouvir as crianças, trocar experiências e trabalhar com os rótulos de alimentos que elas trouxeram de casa, e sobre o que gostam de comer. As crianças participaram com interesse e motivação, comentaram sobre os alimentos que as mães fazem em casa para elas, quais são saudáveis e os que não são.

Logo após, a professora Daniela comentou sobre as doenças causadas pela má alimentação, influenciada pela mídia por meio da publicidade infantil, como o colesterol alto (LDL), triglicérides altos, diabetes e a obesidade infantil; e também sobre os alimentos saudáveis e essenciais para o nosso crescimento.

Quando as crianças estavam bem informadas sobre o assunto, fizeram três cartazes com os temas: alimentação saudável, alimentos influenciados pela mídia, com os rótulos que elas trouxeram de casa, e doenças causadas pela má alimentação. Os cartazes foram colocados na parede da sala, onde elas poderiam visualizar e comentar. Em outro dia, combinamos com os familiares para que viessem ao CIM porque seus filhos iriam “dar aula para eles sobre o tema”.

As crianças ficaram empolgadas em serem professoras das mães, e foi uma experiência satisfatória para as crianças, para os familiares e para a professora. O objetivo de envolver os familiares no projeto foi alcançado.

Fizemos, ainda, uma atividade lúdica com a cozinheira Claudiane, que se vestiu de “Fada da Alimentação”, tendo como propostas o envolvimento no projeto Jornada de EAN e o incentivo para que as crianças se alimentem corretamente, tomem suco natural, comam legumes, verduras e frutas, tanto na escola quanto em casa.

Como é a cozinheira quem manipula os alimentos e faz a comida, as crianças ficaram encantadas e interessadas em suas explicações e incentivos sobre como comer corretamente, o cuidado com a saúde e a influência da mídia, principalmente para o público infantil. Como atividade de registro,

desenharam alimentos saudáveis e que elas gostam de comer.

Foram identificados os seguintes resultados até o momento:

- Motivação das crianças sobre o tema e *feedback* dos familiares;
- Aceitação e empenho dos familiares em gravar vídeo das crianças em casa sobre a alimentação saudável e não saudável e enviá-lo para a professora;
- Interesse das crianças em passar para os familiares o que foi aprendido em sala de aula sobre propaganda infantil, doenças provocadas pela má alimentação e alimentos saudáveis;
- Participação, empenho e alegria dos familiares em relação ao projeto Jornada de Educação Alimentar e Nutricional;
- Boa aceitação das crianças em praticar o desapego e a conscientização sobre o consumismo infantil;
- Envolvimento e seriedade das crianças, dos familiares, da equipe do CIM São Marcos e da nutricionista da Divisão de Merenda no Projeto;
- Mudanças de hábitos em casa e na escola.

Tivemos como desafios:

- A influência da mídia nas propagandas e publicidade de alimentos para o público infantil e as mudanças de hábitos nas famílias, pois as propagandas são encantadoras e atrativas para as crianças;
- Falta de espaço físico interno e externo na instituição para desenvolver as atividades e palestra para os familiares sobre o tema;
- A falta de dedicação de alguns familiares em dar continuidade ao aprendizado sobre alimentação saudável que a criança começou na escola.





Mercadinho

Município de Manaus

Escola Estadual Isaac Benayon Sabbá

Amazonas

260 alunos

Modalidades oferecidas

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio

Equipe

Valéria Favacho Castro
Participante inscrita na Jornada

Valéria Favacho Castro
Nutricionista da escola

Marta Maria Gomes Serrão
Coordenadora da Jornada

A constatação de que a propaganda de alimentos voltada para o público infantil é, em sua maioria, de alimentos pouco saudáveis, tais como refrigerantes, salgadinhos empacotados, chocolates e outras guloseimas, que contribuem para um ambiente obesogênico, o que torna as escolhas

saudáveis mais difíceis, principalmente para crianças. Além dessas constatações, as propagandas têm forte apelo dos desenhos animados favoritos da criança e, ainda, oferecem brinquedos na compra de tais alimentos.

Com a nossa ação tivemos os seguintes objetivos:

- Promover saúde no ambiente escolar;
- Proporcionar conhecimento da alimentação e nutrição;
- Desenvolver consciência crítica/autônoma a respeito de escolhas alimentares, mesmo com forte influência de propagandas.

A atividade voltada para o tema *Propaganda e publicidade de alimentos para o público infantil* foi planejada pela professora e também coordenadora da Jornada de EAN Marta Serrão, gestora Regilene Rocha, com apoio do professor Cristian de Souza da E.E. Isaac Benayon Sabbá, sob a orientação da nutricionista Valéria Favacho Castro.

Optamos por realizar uma apresentação com os alunos, iniciando com uma criança, acompanhada por sua mãe, em uma consulta nutricional, relatando que o filho vem apresentando fraqueza, cansaço, imunidade baixa, queda no rendimento escolar e que, após avaliação médica, a mesma foi orientada a procurar um nutricionista, pois os sintomas devem ser decorrentes de alguma deficiência nutricional.

A mãe e a criança foram orientadas quanto à importância da alimentação saudável, os malefícios do consumo de alimentos industrializados e a relevância de adotar bons hábitos alimentares para manter a saúde e prevenir doenças. Ao sair da consulta, a criança foi ao mercadinho, onde se deparou com uma porção de guloseimas, com publicidade atrativa e com o vendedor oferecendo produtos como refrigerante, bolacha recheada, salgadinhos de milho, etc.

Além das guloseimas, havia disponível no mercadinho opções de alimentos saudáveis, como frutas e verduras, mas a criança se interessou pelos industrializados que ela via nos comerciais da televisão. Após pegar

os alimentos que a interessava, a criança lembrou-se da consulta nutricional e percebeu que estava fazendo o contrário do que havia sido orientada. Ela, então, resolveu deixar os alimentos industrializados e optar pelos alimentos *in natura* e saudáveis, conforme orientação, finalizando com a frase “Não vou deixar me comprar com essas propagandas, eu escolho ter saúde”.

A apresentação foi realizada por alunos do 5º ano e assistida por alunos das demais turmas (1º, 2º, 3º e 4º anos), gestora, professores, nutricionista e coordenadora pedagógica. A atividade teve o objetivo de mostrar que a propaganda e publicidade são influenciadoras nas escolhas alimentares, mas, com acesso à informação e um bom acompanhamento, as crianças podem realizar escolhas, de forma autônoma e cuidadosa.

Podemos observar a aquisição de conhecimento e conscientização para hábitos saudáveis. O maior desafio é tornar efetiva a mudança dos hábitos alimentares nos lares de nossos alunos, onde há necessidade de



conscientizar e orientar os pais sobre como manter uma alimentação saudável com recursos financeiros baixos. Dentre as lições podemos observar que nossas crianças, mesmo em fase de desenvolvimento, são capazes de compreender a importância da alimentação saudável a curto e longo prazo e, se apoiadas em casa, podem sim manter hábitos saudáveis.



Fotógrafo: Salomão Vieira de Rocha Júnior

Encerramento da apresentação. Crianças envolvidas na encenação e na dança das frutas

Aprendendo a ler os rótulos dos alimentos

Município de São João do Sabugi



Escola Municipal Padre Joaquim Félix

Rio Grande do Norte

407 alunos

Modalidades oferecidas

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio

Equipe

Veriana dos Santos Teixeira de Medeiros
Participante inscrita na Jornada

Luana Cavalcante de Oliveira
Nutricionista do município

Claudete Medeiros
Coordenadora da Jornada

Continuando nossa Jornada de Alimentação Escolar com o tema 3:

O tema Propaganda e publicidade de alimentos para o público infantil deu uma travada na equipe. Sinceramente, achamos bem difícil nos posicionarmos sobre o que poderíamos fazer para abordarmos o assunto com as crianças. Então, após muitas conversas com a nutricionista,

professores e equipe pedagógica, e leitura do material disponível na plataforma, chegamos a seguinte conclusão: vamos estudar os rótulos dos alimentos consumidos pelas crianças, em casa, com seus familiares. Mas, como?

Depois de mais conversas com a equipe, conseguimos realizar nossa ação. O título foi: Aprendendo a ler os rótulos dos alimentos. Decidimos provocar as crianças a assistirem propagandas de alimentos não saudáveis na TV e redes sociais, para saberem o que há nos rótulos dos alimentos consumidos diariamente por todos nós. Por exemplo, se formos pensar porque o consumo de cigarros diminuiu no mundo, foi exatamente por causa da lei que proíbe as propagandas de cigarro nas mídias. A mesma regra deveria ser atribuída a alimentos para crianças, evitando a promoção de alimentos que não contribuem para a saúde delas.

Um dos nossos objetivos era chamar a atenção das crianças para esse tipo de propaganda nas diferentes mídias, como TV, rádio, internet. Perceber,



Nutricionista, professora e alunos do 1º ano, após a explicação da Nutricionista sobre cada rótulo trazido pelas crianças

também, se essas propagandas oferecem alimentos de boa qualidade, ou apenas vendem produtos alimentares de grandes empresas que visam apenas o lucro, exibindo propagandas enganosas para as famílias.

De acordo com o que foi assistido e comentado em sala de aula, foi explicado às crianças sobre propagandas de sucos, refrigerantes, biscoitos, doces com excesso de sódio, corantes e açúcares. Alimentos que em nada poderiam nutri-las sadiamente, como os que são oferecidos na escola e em casa, por meio de um cardápio bem elaborado, que os ajuda a ter uma boa saúde.

Essas atividades foram trabalhadas durante 15 dias e sempre integradas aos conteúdos estudados no currículo de cada ano, nas diferentes áreas. Depois de assistirem as propagandas, o assunto se estendeu para o conhecimento dos rótulos: o que são, onde encontrá-los no produto, o que contêm, e para que servem. Cada professor combinou com seus alunos de trazerem de casa, rótulos de alimentos comprados e consumidos por eles.

Na segunda-feira, primeiro dia da semana, os professores, cada um em sua sala de aula, do primeiro ao quinto ano, juntamente com as crianças, confeccionaram um cartaz de rótulos e convidaram a nutricionista da escola, Luana Cavalcante, para ajudá-los a ler e saber o que há nos rótulos dos alimentos, e a curiosidade foi fundamental para a realização do trabalho. Ficaram sabendo sobre a validade dos produtos e, também, a importância de conhecer o que cada um pode conter, de acordo com sua categoria.

Após a confecção dos cartazes de rótulos e do estudo sobre eles, as crianças realizaram uma exposição dos trabalhos nas paredes da escola, perto da cozinha, onde são distribuídos todos os dias a alimentação escolar. No decorrer da realização do trabalho, foi produzido, também, um pequeno vídeo caseiro, ideia das próprias crianças, e apresentado na feira livre da nossa cidade, com produtos como frutas e verduras indispensáveis ao consumo diário, tanto em casa como na escola, proporcionando saúde e disposição para brincar, estudar e se divertir no dia a dia. Esse vídeo será

usado em todas as turmas, ou até numa reunião de pais, como um alerta para eles fazerem comida de verdade no cardápio de casa.

Achamos que, após a realização desta ação, quase na reta final da Jornada, alcançamos colher bons frutos em relação aos objetivos pretendidos. As crianças aprenderam o que estão consumindo, o que os pais estão comprando, e os ajudam a fazer boas escolhas no momento de preparar os alimentos, na hora das refeições, nas escolhas dos produtos mais frescos e saudáveis, vendo vídeos na internet voltados para o assunto, e diferenciando o que é bom ou ruim para nossa saúde alimentar.

As dificuldades encontradas sempre são em relação à escola, ambiente coletivo onde precisamos sempre ouvir e ser ouvidos, senão o trabalho não funciona. Mas, no final, o que resta é a sensação de dever cumprido, e que a semente plantada certamente prosperará, com crianças tornando-se adultos conscientes de que nossa alimentação se inicia com o leite materno, e depois com as escolhas que cada família faz, de acordo com sua realidade, e de nós mesmos, com os conhecimentos adquiridos durante toda nossa vida.



Cartazes com os rótulos dos alimentos trazidos de casa pelos alunos do 1º ao 5º ano, expostos na escola

4

ENVOLVIMENTO DA FAMÍLIA NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: VAMOS APRENDER JUNTOS



Chegamos à última etapa dessa Jornada de Educação Alimentar que movimentou toda a comunidade escolar. Quando falamos em comunidade escolar, não podemos nos esquecer da família e de sua importância no

processo de formação dos hábitos alimentares de seus integrantes em processos educativos, que são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças, pois tais mudanças irão contribuir no comportamento alimentar na vida adulta.

Dentre os diversos fatores mencionados que influenciam o hábito alimentar infantil, o aspecto familiar é o que mais exerce força na construção do comportamento, uma vez que, desde a mais tenra idade, a criança já começa a criar seus laços afetivos, psicológicos e emocionais com o alimento, que se inicia com a amamentação, fator crucial para o desenvolvimento de qualquer ser humano.

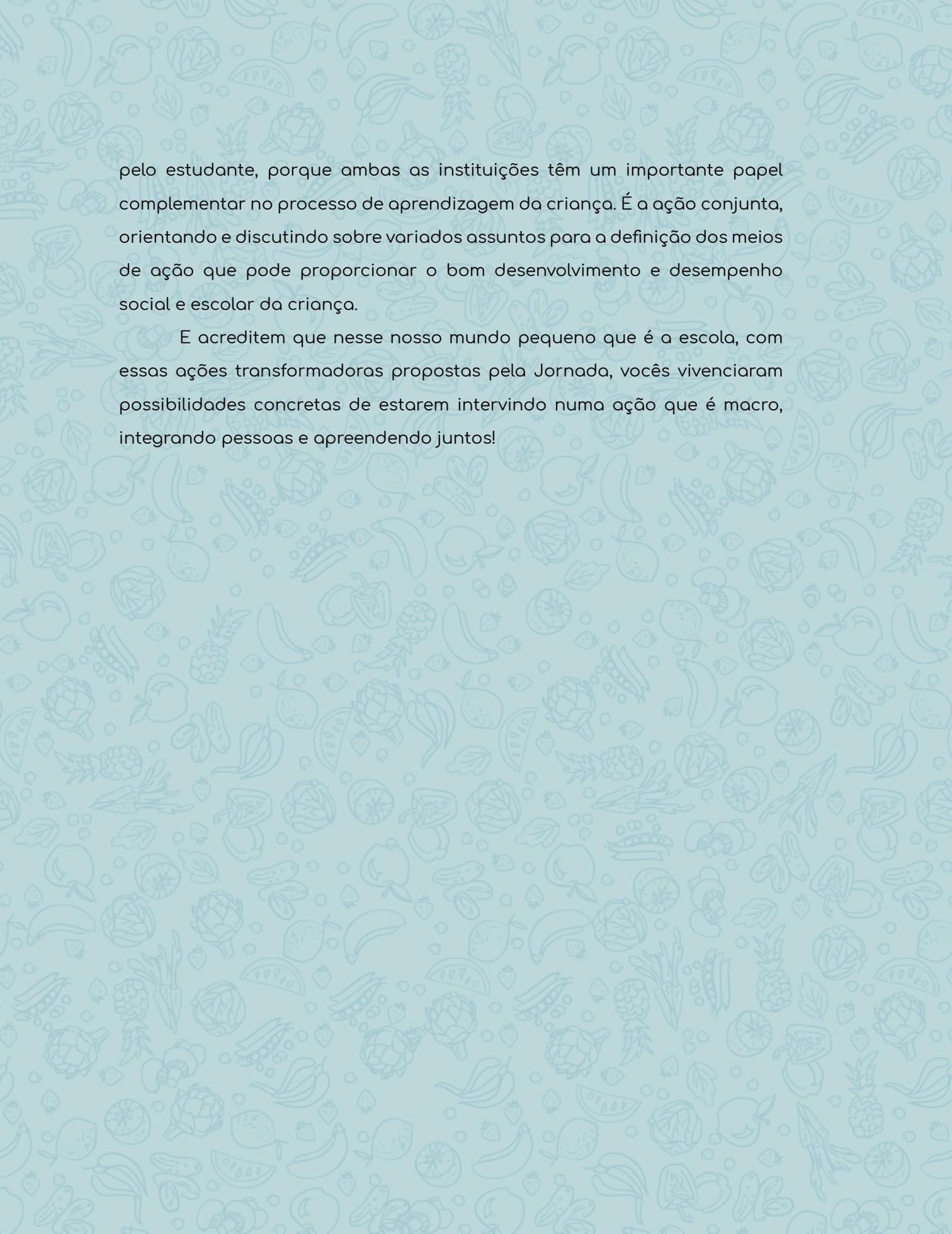
O hábito de uma alimentação saudável e equilibrada deve ser adquirido desde cedo. Para que isso se torne realidade, é fundamental orientar as crianças quanto às escolhas daquilo que faz bem ou não à saúde e sobre a importância dos alimentos.

Saber o que comer, o que escolher e em que quantidade são questões ligadas ao hábito familiar. Se há algo a ser corrigido, seja devido ao excesso de peso da criança ou mesmo pela falta de nutrientes na alimentação dos pequenos, é importante que todos os familiares estejam envolvidos.

Na outra ponta estamos nós, a escola, que, como instituição de ensino e formação, temos igualmente responsabilidade nesse processo. Fornecemos diariamente refeições por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE e temos a certeza de que esses bons hábitos também são resultado de aprendizado.

E porque não convidarmos a família para compartilhar esse momento, se envolvendo em todos os processos nessa última etapa de nossa Jornada?

Fazer as refeições em família é a melhor forma de promover o amor, a proximidade e uma alimentação mais saudável e equilibrada para todos. Precisamos inserir a família na educação alimentar e nutricional de forma leve e descontraída para que essa relação entre escola e família colabore na formação, no desenvolvimento e na construção do conhecimento



pele estudante, porque ambas as instituições têm um importante papel complementar no processo de aprendizagem da criança. É a ação conjunta, orientando e discutindo sobre variados assuntos para a definição dos meios de ação que pode proporcionar o bom desenvolvimento e desempenho social e escolar da criança.

E acreditem que nesse nosso mundo pequeno que é a escola, com essas ações transformadoras propostas pela Jornada, vocês vivenciaram possibilidades concretas de estarem intervindo numa ação que é macro, integrando pessoas e apreendendo juntos!



Resgatando histórias familiares

Município de Palotina



CMEI Girassol

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Paraná



140 alunos



Equipe

Aide Mari Pasqualotto
Participante inscrita na Jornada

Daniela Nava Da Palma
Nutricionista do município

Maria de Lurdes de Vargas Marandola
Coordenadora da Jornada

A nossa ação neste projeto foi desenvolver o afeto entre familiares, resgatando assim costumes esquecidos pelas famílias com o passar dos tempos. O título escolhido foi “Resgatando histórias familiares”.

O que nos motivou foi ver que as crianças têm pouca ou nenhuma relação com os avós, pois, com todos vivendo neste ritmo acelerado e com as

vovós ainda ativas no mercado de trabalho, torna-se menor este contato, e a oportunidade de as crianças comerem alimentos caseiros e mais naturais diminui, uma vez que esse hábito costuma ser passado através da tradição e convívio familiar.

Os objetivos deste projeto vêm de encontro com a realidade da sociedade da qual fazemos parte. Percebemos o consumo cada vez maior de alimentos industrializados, e a introdução precoce desses alimentos que não trazem nenhum benefício para a saúde. Sendo assim, nosso projeto visa incentivar as crianças a consumirem alimentos mais saudáveis, conscientizar as famílias da importância de consumirem alimentos naturais e também promover o afeto entre os avós e netos.

O primeiro passo foi realizar uma pesquisa com as famílias das crianças na qual os pais relataram que, quando pequenos, sua alimentação era baseada em produtos naturais e cultivados em casa. Relataram, também, boas lembranças de quando era possível consumir frutas direto do pé.

A seguir a atividade que foi enviada à família (com respostas de uma das famílias):

Senhores pais ou responsáveis

Nosso CMEI está participando da 2ª Jornada de Educação Alimentar e Nutricional e o Berçário "B" realizará a última etapa com o tema 4: "Envolvimento da família na alimentação escolar: vamos aprender juntos!" E para iniciarmos a atividade, pedimos que a mãe ou pai responda o questionário a seguir:

O que os seus pais costumavam preparar para você comer ?

Papai: leite com achocolatado. Arroz, feijão e carne. À noite, pão.

Mamãe: leite com achocolatado e açúcar. Almoço, arroz, macarrão, batata, feijão e salada. A noite também. Frutas cultivadas.

Eram comidas naturais ou industrializadas?

Papai: industrializadas nos lanches.

Mamãe: basicamente naturais. Porém com bastante gordura e sal em excesso.

Qual é a receita que lembra a sua infância?

Papai: de sonho (doce), wafer, torta congelada.

Mamãe: feijão com carne, arroz com molho, mexerica, manga e uva direto do pé (sítio).

Foi por este motivo que oportunizamos, em parceria com as famílias, o contato com cheiros e gostos de frutas de texturas diferenciadas. Também foram realizadas atividades com tinta e diferentes materiais para reforçar, por meio de imagens, algumas das frutas consumidas.

Para finalizar o projeto, recebemos as vovós para uma tarde prazerosa. Neste dia, as vovós puderam participar do momento de prática de leitura, musicalização, pintura e um delicioso chá com pão caseiro, bolachas, bolo de melado, milho, dentre outros.



Degustação das frutas

Sabendo que a rotina diária das vovós é cheia de tarefas, foi um desafio agendar um horário para que todas pudessem participar da proposta em horário de aula. Foi possível perceber que as vovós sentiram prazer em compartilhar deste momento com as crianças e muitas relataram a vontade de participar de atividades assim novamente.

Segue transcrito o relato de uma das vovós participantes:

Olá, tudo bem!

Eu, avó Eltevída, amei passar a tarde com meu netinho Miguel e com os demais pequenos. Foi tudo de bom e maravilhoso. Agradeço o convite e já tô esperando o próximo. Agradeço também a todas as cuidadoras desses pequenos. Que Deus abençoe a todos.

Ass: Eltevída



Chá das vovós com alimentos feitos por elas

Encontro com a saúde

Município de Quixaba



Desde pequenos, com a introdução de outros alimentos além da amamentação, as crianças devem ser incentivadas a ter uma alimentação saudável, e a família é a principal responsável pela formação do comportamento alimentar dos seus filhos. Devem dar o exemplo de uma boa alimentação, pois os pais são o espelho das crianças.

O que motiva a realização desse trabalho é justamente a contribuição que a escola pode dar enquanto instituição, que valida a sua função social com a responsabilidade de educar para os bons hábitos, estimulando os estudantes e sensibilizando as famílias a fazerem boas escolhas alimentares para a manutenção do corpo e da mente.

É de fundamental importância suprir o que é indispensável, evitando prejuízos para a saúde, uma vez que, o ato de se alimentar envolve vários aspectos e é influenciado pelas necessidades fisiológicas e emocionais. Pensar em alimentação não é somente adquirir alimentos saudáveis, mas lembrar de respeitar as fases da vida e a fisiologia do corpo, aliada à prática de atividades físicas.



Orientações de como realizar alongamento antes das atividades físicas

Com essa ação, tivemos os seguintes objetivos:

- Sensibilizar a família sobre a importância de uma alimentação saudável e adequada para o desenvolvimento da criança;
- Estimular a prática de atividade física com demonstração de exercícios que podem ser realizados em casa;
- Orientar as famílias com informações nutricionais, estimulando o trabalho em equipe;
- Influenciar as famílias com dicas de saúde, proporcionando um café coletivo e equilibrado com alimentos saudáveis e regionais.

A atividade foi realizada, primeiramente, com uma acolhida com mensagem de orientações nutricionais, junto aos pais e estudantes. Logo



Recepção dos pais com orientações nutricionais

após, promovemos um momento de descontração intitulado “Encontro com a Saúde”, no qual oferecemos um café da manhã equilibrado e variado, com música ao vivo, que contou com toda equipe escolar, pais e alunos. A recepção e abertura ficaram por conta do gestor da escola e da equipe do núcleo de alimentação escolar, que trouxeram uma mensagem de boas vindas.

Os profissionais de educação física e a equipe de nutrição orientaram os presentes sobre a importância da prática de exercícios físicos aliada a uma alimentação saudável. Demonstraram um aquecimento e alongamento com todos e, em seguida, deram uma aula de zumba. Também foi realizada a “Gincana Corpo Saudável”, com perguntas relacionadas às curiosidades da alimentação e do funcionamento do corpo. As questões foram elaboradas com o intuito de orientar e ampliar o conhecimento de todos sobre a importância de uma alimentação saudável aliada à atividade física.

A atividade foi concluída com a declamação de um poema versando sobre o conteúdo vivenciado.

Como resultados, podemos citar a motivação dos estudantes em participar das atividades e a ótima aceitação do trabalho desenvolvido, bem como a sensibilização e não resistência dos pais à mudança no comportamento alimentar dos seus filhos, que era o grande objetivo da ação. Além disso, o envolvimento de todos nos trabalhos em equipe.

O principal desafio encontrado foi conseguir reunir os pais em um dia de trabalho, e para isso precisamos da colaboração e a participação de todos; além de conter a euforia dos pais e dos estudantes diante dos desafios proporcionados.

Os estudantes foram vencedores e tiveram uma premiação igual pelo conhecimento desenvolvido e participação das atividades durante todos os momentos vivenciados nesta Jornada. A premiação foi uma corda de pular, para estimular a prática de exercícios físicos.

Concurso de receitas de pais e filhos: enaltecendo a cultura alimentar indígena!

Município de Petrolândia



Escola Estadual
Indígena Logradouro



Pernambuco



158 alunos

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Educação de
Jovens e adultos



Equipe

Gisele Leite Barbosa
Participante inscrita na Jornada

Gisele Leite Barbosa
Nutricionista da rede estadual de ensino

Rosiane Cícera de Souza Santos
Coordenadora da Jornada

A nossa ação de Educação Alimentar e Nutricional, intitulada “Concurso de receitas de pais e filhos: enaltecendo a cultura alimentar indígena!”, teve como objetivo estimular o consumo de alimentos saudáveis; promover alimentação saudável, como também a cultura alimentar indígena; adotar atitudes mais saudáveis para viver hoje e no futuro; e fortalecer a cultura alimentar indígena trazendo esses aprendizados por meio do envolvimento com a família.

Previamente, já na conclusão do tema três desta Jornada, eu, enquanto nutricionista, lancei o concurso. Foram abertas as inscrições por um período de 20 dias. Poderiam participar os pais ou responsáveis por alunos que estudam na escola, e seus filhos. Eles deveriam criar uma receita com itens da alimentação escolar centralizada, com alimentos do chão da horta

CRITÉRIOS PARA JULGAMENTO DAS RECEITAS

1. UTILIZOU INGREDIENTES DA MERENDA CENTRALIZADA:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---
2. UTILIZOU GÊNERO(S) ALIMENTICIO(S) DA HORTA ESCOLAR:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---
3. UTILIZOU ALIMENTO DA CULTURA INDÍGENA:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---
4. APRESENTOU VÍDEO FAZENDO O PREPARO DA RECEITA COM O FILHO:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---
5. TROUXE A RECEITA ESCRITA EM PAPEL, COM TODOS OS INGREDIENTES, MODO DE PREPARO, RECONHECIMENTO E TEMPO DE PREPARO:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---
6. CHANCE DA RECEITA SER CONTEMPLADA NO CARDÁPIO ESCOLAR DEVIDO A PRATICIDADE, SABOR E VALOR NUTRICIONAL:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---
7. SABOR E CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS DO PRATO:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---
8. UTILIZOU TEMPEROS NATURAIS NO PREPARO DA RECEITA:

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

TOTAL DA PONTUAÇÃO: _____

Crítérios para julgamento das receitas

escolar ou também com alimentos da cultura indígena.

Foi então marcada a data em que vivenciaríamos a 4ª e última etapa, quando os pais e os filhos participantes do concurso compareceriam à escola para apresentação das receitas, levando vídeo comprovando a autoria e o passo a passo de toda a preparação do prato. Deveriam levar, também, a receita descrita em papel com nome da preparação, ingredientes, modo de preparo, rendimento e tempo de preparo, para os jurados julgarem.

Os jurados convidados foram: um nutricionista que trabalha no PAE estadual, uma merendeira – Gilda Rosângela, campeã da região Nordeste no concurso de Melhores Receitas da Alimentação Escolar de 2017 e participante do Super Merendeiras, e uma aluna matriculada na rede estadual indígena de ensino. Registro, também, que os demais pais não participantes deste concurso foram convidados a prestigiar este momento.

Antes de dar início ao julgamento das receitas, houve a abertura com a participação da comunidade indígena. O cacique, o pajé, as lideranças e



Relatos de pais de alunos da escola, cacique, pajé e lideranças da comunidade indígena povo pankararu entre serras, em torno da cultura alimentar indígena / apresentação de ritual e danças indígenas

demais povos apresentaram rituais, danças e deram depoimentos falando sobre a importância da valorização da cultura alimentar indígena. Em seguida, deu-se prosseguimento ao julgamento das receitas. Os jurados levaram em consideração os critérios definidos previamente. Houve premiação para os três primeiros colocados: um liquidificador, uma batedeira e um espremedor de frutas, respectivamente.

Sem dúvida, a troca de experiências foi imensa entre pais, filhos e escola, pois neste concurso colocaram em prática tudo que aprenderam no decorrer desta Jornada, como que é alimento de verdade e a importância de se colocar em prática, fazendo uso de alimentos saudáveis e da cultura local. O maior desafio foi vencer as dificuldades e as inseguranças que giram em torno da cultura alimentar indígena. A Jornada de EAN foi um sucesso!



Apresentação dos participantes e preparações do concurso de receitas de pais e filhos da Escola Estadual Indígena Logradouro

A busca pela interseção entre a cultura alimentar escolar e familiar

Município de Serra Grande

Creche Municipal Santa Luzia

Modalidades oferecidas

Educação Infantil Ensino Fundamental Ensino Médio

Paraíba

151 alunos

Equipe

Maria da Gloria Silva
Participante inscrita na Jornada

Gericelia Andrade de Sousa
Nutricionista do município

Eliana Abílio de Souza
Coordenadora da Jornada

A ação é uma estratégia muito interessante do tema 4 para estimular a presença dos pais no ambiente escolar, potencializando, desta forma, a eficácia dos objetivos planejados durante a realização das ações de alimentação saudável.

O que nos motivou a realizar essa ação foi a necessidade de a família entender sobre escolhas alimentares corretas para suas crianças. Desta

forma, entendemos a importância dos pais participarem efetivamente das ações realizadas na escola sobre o tema alimentação saudável.

Com essa ação pretendíamos: promover a interação e participação das famílias no ambiente escolar para debater sobre os temas da Jornada de EAN; incentivar os pais a participarem mais efetivamente na vida escolar de seus filhos; e possibilitar a interação família/escola nos hábitos alimentares de suas vivências diárias.

Num primeiro momento, foi realizada, pela nutricionista, uma palestra, no pátio da escola, direcionada aos pais de alunos, sobre a importância de uma alimentação de qualidade para a saúde e o desenvolvimento físico e intelectual do alunado.

Em sala de aula, realizamos, com os alunos, rodas de conversas para falar do tema a ser abordado nesta fase final da segunda Jornada, e como deveriam acontecer as ações planejadas para esta fase.



Os pais de alunos sendo orientados a observar como o filho se comporta diante da refeição, e o comportamento no refeitório – interação entre pais e filhos depois da refeição

Os pais foram convidados a participar de um dia de ações direcionadas à Jornada, quando foram realizadas gincanas educativas entre equipes formadas por pais e alunos. Alguns pais foram convidados a ficar numa sala próxima ao refeitório, observando o comportamento do filho na hora das refeições, desde a aceitação da comida de verdade, comportamento à mesa, entre outros aspectos.

Esses pais receberam um questionário para essa observação e, em seguida, fizeram relatório sobre o que foi observado. Algumas mães foram convidadas a preparar pratos saudáveis que fizessem parte do cardápio da família, falar dos ingredientes que compunham estas preparações, e a sua função nutricional. Houve exposição destas preparações e, em seguida, a degustação. Ao final das ações, os pais foram homenageados com certificados de participação.

Percebemos a relevância da participação dos pais na influência da cultura alimentar das crianças. À medida que há uma maior integração



Alunos e pais de alunos das Pré-escolas I e II participando do evento de encerramento

entre a família e a escola, percebe-se melhor aceitação de algumas crianças que antes estavam muito resistentes a determinados alimentos, em prová-los ou até mesmo em inseri-los em seus pratos.

Nesta etapa, o maior desafio foi estimular os pais a participarem de forma integral das ações propostas, como as brincadeiras, dinâmicas e até o desafio de se expor em público. Porém, esse desafio foi vencido com louvor, já que, no decorrer do evento, participaram e se divertiram com os filhos.

A lição aprendida é que desafios existem para serem vencidos. Quando se quebra o muro do receio e do preconceito para determinados temas e são apresentadas informações claras e objetivas para o bem-estar das famílias, estas, por sua vez, se empoderam do assunto e começam a debater e procurar mais informações. Foi assim com os pais de nossos alunos da Creche Santa Luzia que, ao final de dois anos seguidos trabalhando as ações da Jornada de EAN, se apresentaram no encerramento do tema 4.



Finalização do evento: Pais de alunos, alunos e funcionário da Creche Santa Luzia

Feira de Educação Alimentar e Nutricional: escola e família, uma parceria saudável

Município de Araguatins



Escola Municipal
Professora Nair Duarte



Tocantins



846 alunos

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Educação de
Jovens e adultos



Equipe

Maria Sueli Sousa Almeida
Participante inscrita na Jornada

Haysa Fernandes da Silva
Nutricionista do município

Cícera Aparecida dos Santos
Coordenadora da Jornada

Para a ação do tema 4, foi planejada uma Feira com o título “Feira de Educação Alimentar e Nutricional: Escola e Família uma parceria saudável”.

A feira foi organizada com a participação dos pais, houve palestra com a nutricionista, competições entre os pais e exposição dos resultados das ações realizadas nas etapas anteriores.

A ação foi motivada a partir da necessidade de envolver a família no assunto alimentação escolar e, juntos, encontrarmos soluções práticas e saudáveis para melhorar a alimentação escolar, e também no ambiente familiar.

Os objetivos pretendidos foram:

- Integrar a família no ambiente escolar;
- Buscar soluções práticas e saudáveis para melhorar a alimentação escolar e também no ambiente familiar;
- Expor e revisar todas as ações das etapas passadas;
- Aprender de forma lúdica e divertida como fazer uma alimentação saudável.



Exposição dos estandes explicando as etapas anteriores. Mães e filhos foram os expositores

Para realizar a ação, iniciamos com uma reunião, quando participaram os pais, professores e equipe diretiva, para juntos, planejarmos as atividades da ação.

Os participantes foram recebidos no auditório da escola com a recepção feita por alguns pais. Para iniciar, a gestora Maria Sueli Sousa Almeida fez a acolhida e, em seguida, ocorreu uma palestra ministrada pela nutricionista Haysa Fernandes, com o tema: "A família também pode colaborar e participar da alimentação escolar". A palestra foi muito proveitosa, os pais participaram, opinaram sobre o cardápio da alimentação escolar, trocaram experiências e aprenderam como organizar uma alimentação saudável.

Após a palestra, todos foram convidados a visitar a exposição, na qual pais e filhos estavam nos estandes explicando as etapas anteriores. As exposições foram feitas por meio de fotos, cartazes, trabalhos realizados em sala, vídeos com depoimentos sobre a Jornada, relatados por professores,



Professora Ivanete de Sousa Alves e sua turma do 3ºano II

pais, alunos, nutricionista e gestora. Foram apresentados, também, vídeos que os alunos produziram nas ações anteriores.

Durante o evento aconteceu, ainda, o “Mamãe Masterchef Escola Saudável”, em que duas mães participaram da competição. A prova foi elaborar um lanche saudável. A mãe que apresentasse o lanche mais saudável seria a vencedora. A prova teve como jurada a nutricionista Haysa Fernandes. Ela provou e avaliou cada lanche e, em seguida, classificou o mais saudável. A mãe vencedora foi a Senhora Lucivania Pereira. Foi realizada a premiação com troféu e brindes. Essa prova foi muito divertida e o público apreciou.

Para finalizar o evento, foi servido um lanche bem saudável com frutas e suco natural. Cada participante recebeu um certificado de participação e uma lembrancinha contendo biscoito caseiro de polvilho e um brigadeiro saudável, feito com casca de banana.

Os resultados já foram percebidos ao terminar a ação, pois os pais se mostraram satisfeitos com as atividades realizadas, foram participativos e contribuíram com ideias de adaptação de cardápios para enriquecer a alimentação escolar. O mais importante foi a presença de todos e o empenho para fazer com que a ação se realizasse de forma satisfatória.

Desafios sempre são colocados em nosso caminho. Dessa vez, tivemos que fazer com que os pais se envolvessem na ação, tivemos que articular toda a estrutura da ação, por em prática tudo que foi planejado para a sua realização, entre outros entraves. Entretanto, com muita determinação, criatividade e companheirismo conseguimos superar todos os desafios e realizar a ação da forma que planejamos, e com sucesso.





Lista de Siglas

- AEE – Atendimento Educacional Especializado
- ASSEC/FNDE – Assessoria Técnica de Educação Corporativa
- BNCC – Base Nacional Comum Curricular
- CIM – Centro Infantil Municipal
- CMEI – Centro Municipal de Educação Infantil
- CONSEA – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
- EE – Escola Estadual
- EAN – Educação Alimentar e Nutricional
- EMEF – Escola Municipal de Ensino Fundamental
- EMEIF – Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental
- FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
- LDB – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
- MEC – Ministério da Educação
- NEI/CAp – Núcleo de Educação da Infância – Colégio de Aplicação
- PAE – Programa de Alimentação Escolar
- PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais
- PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar
- PNS – Pesquisa Nacional de Saúde
- SAN – Segurança Alimentar e Nutricional
- SBAN – Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição
- UFRN – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
- VIGITEL – Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

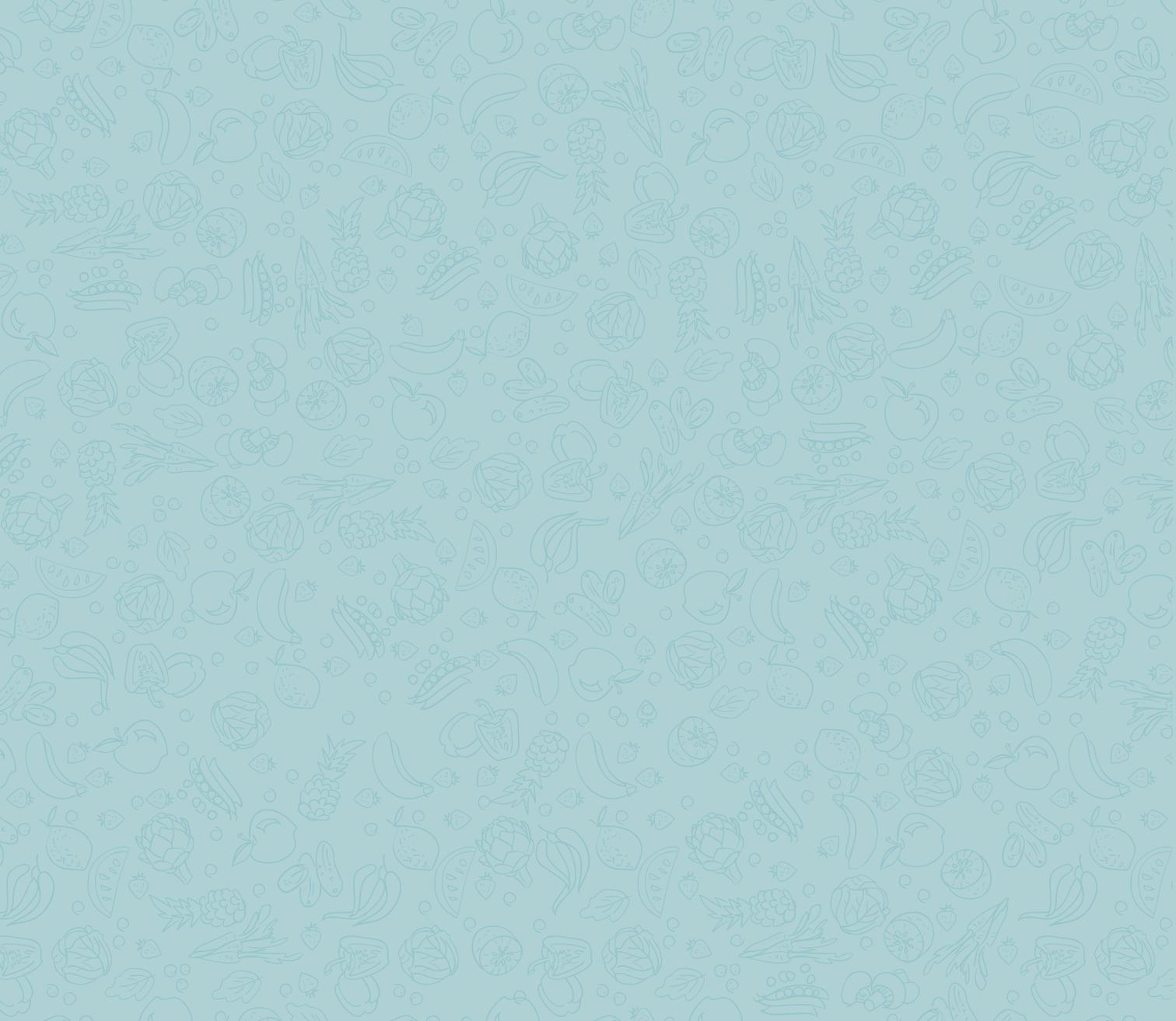




Brasília, 2019.







FNDE

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL