

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ALUNOS UTILIZANDO A METODOLOGIA DO SEMÁFORO ALIMENTAR

PROMOÇÃO DA SAÚDE ALIMENTAR E NUTRICIONAL; EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL; SERVIÇO DE SAÚDE ESCOLAR

Introdução

O aumento do excesso de peso e outras doenças crônicas não transmissíveis, têm demonstrado a necessidade de estratégias de promoção da alimentação saudável desde a infância. O ambiente escolar é essencial para desenvolver ações educativas capazes de estimular hábitos alimentares saudáveis e favorecer a construção do conhecimento relacionado à saúde. Contudo, abordagens excessivamente restritivas podem gerar sentimentos de culpa e interpretações equivocadas sobre os alimentos. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional deve considerar não apenas os aspectos biológicos, mas também as dimensões sociais, culturais e afetivas. Dessa forma, o presente trabalho objetiva relatar uma atividade sobre promoção da alimentação saudável com alunos do segundo ano do ensino fundamental de uma escola pública na cidade de Sobral-Ce, utilizando o semáforo alimentar como estratégia educativa.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência realizado em uma ação de educação alimentar e nutricional com alunos do segundo ano de uma escola pública de Sobral-CE. A atividade utilizou a metodologia do semáforo alimentar para classificar os alimentos conforme a frequência de consumo. Os alimentos foram distribuídos em três categorias representadas pelas cores verde, amarela e vermelha. A cor verde representou alimentos de consumo diário, especialmente alimentos in natura e minimamente processados. A cor amarela indicou consumo ocasional, valorizando a moderação e o equilíbrio alimentar. A cor vermelha representou ultraprocessados de consumo não recomendado. Também foram discutidas as diferenças entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados, assim como a importância dos aspectos afetivos e sociais relacionados ao ato de comer. A proposta evitou proibições absolutas, enfatizando que momentos de convivência e celebrações podem fazer parte de uma alimentação equilibrada quando vivenciados com moderação.

Resultados / Discussão

Notou-se uma elevada participação e envolvimento dos alunos durante toda a atividade. As crianças demonstraram interesse em identificar os alimentos presentes em sua rotina e entender sua classificação de acordo com a metodologia apresentada. A utilização do semáforo alimentar favoreceu a compreensão sobre a frequência de consumo sem associar alimentos a conceitos simplistas e moralizantes de "bons" ou "ruins". As discussões possibilitaram reflexões acerca da importância de priorizar alimentos in natura e minimamente processados, ao mesmo tempo em que reconheceram que determinados alimentos de consumo ocasional podem estar presentes em momentos de lazer, confraternização e convivência familiar. A abordagem contribuiu para ampliar a compreensão sobre escolhas alimentares de forma consciente, diminuindo a possibilidade de interpretações associadas ao terrorismo alimentar. Ademais, a metodologia lúdica contribuiu para aprendizagem significativa e estimulou a participação ativa dos estudantes no processo educativo.

Considerações Finais

A utilização do semáforo alimentar mostrou-se uma estratégia eficaz para abordar alimentação saudável no ambiente escolar, auxiliando a construção de conhecimento sobre a qualidade dos alimentos e frequência de consumo. A experiência evidenciou que ações educativas pautadas no equilíbrio, na moderação e na valorização dos aspectos sociais da alimentação pode contribuir para a promoção da saúde sem reforçar práticas de terrorismo alimentar. Sendo assim, a Educação Alimentar e Nutricional desenvolvida na escola é uma importante ferramenta para formar hábitos saudáveis e fortalecer o cuidado em saúde desde a infância.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. MONTEIRO, Carlos Augusto et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutrition, Cambridge, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>