



EDUCAÇÃO ALIMENTAR NAS ESCOLAS

SHIRLEY KETTLI SILVA DE FREITAS

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos, a sociedade passou por diversas mudanças no que diz respeito à alimentação. O aumento do consumo de comidas ultra processadas, fast food, refrigerantes e a inclusão excessiva de açúcar na dieta têm afetado significativamente a saúde da população, gerando um aumento de doenças crônicas como a obesidade e o diabetes. **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo é analisar a importância da educação alimentar como medida preventiva de doenças crônicas, com enfoque na inclusão do tema na grade curricular ou extracurricular das escolas. **METODOLOGIA:** O presente estudo foi conduzido sob uma abordagem transversal. Utilizou-se uma pesquisa por questionário, composto por 10 questões sobre nutrição na escola e hábitos alimentares em geral. A amostra foi composta por 72 participantes, incluindo pais, educadores, estudantes do ensino fundamental, médio e graduação. **RESULTADOS:** Dos participantes entrevistados, verificou-se que 82% (59 pessoas) não receberam ensinamentos sobre educação alimentar durante sua trajetória escolar. Dentre os motivos apresentados, 2% consideraram desnecessário, 18% alegaram dificuldades de implantação, 1% afirmou não acreditar nos benefícios e 3% não acreditaram que o ensino de educação alimentar na escola incentivaria o restante da família a cuidar da saúde. Por outro lado, 98% (71 pessoas) afirmaram que o ensino de educação alimentar nas escolas contribuiria para a prevenção de doenças crônicas. Além disso, 97% (70 pessoas) expressaram interesse em terem aprendido sobre o tema na escola. **CONCLUSÃO:** Com base nos resultados obtidos, conclui-se que a implementação da educação alimentar nas escolas traria benefícios significativos para os alunos, suas famílias e a sociedade em geral. A maioria esmagadora dos entrevistados demonstrou interesse no ensino desse tema, evidenciando a importância de promover uma alimentação saudável desde cedo. Portanto, é fundamental que o governo inclua a educação alimentar na grade curricular ou extracurricular das escolas, visando proporcionar um entendimento mais claro sobre a alimentação correta e promover uma melhor qualidade de vida para todos.

Palavras-chave: Educação alimentar, Nutrição, Saúde, Bem-estar, Alimentação.