



## RELATO DE EXPERIÊNCIA: USO DE OFICINAS LÚDICAS COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA

ANDRÉIA BOECHAT DELATORRE; MARCELLE LOPES DA SILVA BASTOS;  
CINTHIA CAVALCANTE DE MELO NEVES

### RESUMO

A formação dos hábitos alimentares se inicia ainda na infância e as preferências inatas individuais sofrem influências desde a concepção, alimentação materna e amamentação. Sendo assim, a educação alimentar e nutricional (EAN) se apresenta como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço apropriado para desenvolver essas ações. Sendo assim, esse trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada em uma Escola, que trabalha em sua rotina pedagógica a estimulação na adoção de hábitos alimentares saudáveis. Para tanto, ao longo do ano são desenvolvidas oficinas lúdicas que transmitem informações acerca dos alimentos e estimulam as escolhas mais saudáveis e autonomia alimentar. Esse estudo foi realizado entre os meses de fevereiro e junho de 2023, sendo o registro e os recordatórios utilizados como ferramenta metodológica. O acompanhamento da rotina alimentar e das oficinas lúdicas desenvolvidas, oportunizaram a vivência de educação alimentar e nutricional, proporcionando ampliação do conhecimento teórico/prático obtido por meio de trocas de experiências e de observações anotadas nos recordatórios. As avaliações mostraram que o incentivo além da interação aguça o interesse em experimentar novos alimentos, mostrando que a observação, o incentivo e a repetição do comportamento do outro frente aos alimentos funciona como ferramenta de educação alimentar e nutricional. Com essas observações e estudos, esse relato de experiência confirma alguns dados reportados na literatura, que mostram a importância da educação alimentar e nutricional na escola, mostrando que essas ações devem ser contínuas e inseridas no planejamento escolar.

**Palavras-chave:** educação Alimentar e Nutricional; Saúde Escolar; Alimentação Escolar, hábitos alimentares

### 1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos a sociedade vem passando por um processo de transformação socioeconômica que, conseqüentemente, acarretam várias mudanças em nosso cotidiano, principalmente no que diz respeito aos hábitos alimentares.

A vida corrida e a necessidade cada vez maior de otimização do tempo trazem uma rotina que não ajuda a manter um comportamento alimentar saudável. Os hábitos alimentares dependem muito do que se sabe ou acredita saber sobre alimentação e pode ser definido como os costumes e o modo de comer de uma pessoa ou comunidade (Moreira e Costa, 2013; CUNHA, 2020).

A formação dos hábitos alimentares se inicia ainda na infância e as preferências inatas individuais sofrem influências desde a concepção, alimentação materna e amamentação. Sendo assim, a educação alimentar e nutricional (EAN) se apresenta como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e acredita-se que a escola seja um espaço

apropriado para desenvolver essas ações (RODRIGUES E FIATES, 2012). Visto que, os processos sensoriais da alimentação como paladar, olfato, visão e audição interagem entre si e com outras estruturas e vias neurais, participando também do controle do apetite e da saciedade, que culminam na iniciação e no término da alimentação (CAMBRAIA, 2004). A interação entre aspectos neurais no processo de consumo de alimento promove a manifestação do comportamento alimentar específico para cada espécie em seu ambiente (ROSSI *et al.*, 2008).

Nesse contexto, o hábito alimentar é avaliado como um repertório de práticas alimentares que tendem a se repetir ao longo do tempo. Sendo a infância a fase da vida em que o indivíduo sai do convívio basicamente familiar e entra no contexto escolar, no qual experimentará outros alimentos e preparações e terá oportunidade de promover alterações nos seus hábitos alimentares pelas influências do grupo social e dos estímulos presentes no sistema educacional. Assim, entende-se que a escola apresenta um ambiente privilegiado para programas de educação alimentar e nutricional (RAMOS *et al.*, 2013; BRAGA *et al.*, 2021). No entanto, é possível observar uma ausência de referências teórico-metodológicas que subsidiem essas práticas.

Diante do exposto, esse trabalho teve por objetivo mostrar a relevância dos estudos e pesquisas sobre o tema que possam colaborar para a construção de práticas educativas em alimentação e nutrição realmente eficazes. Para tanto, foi utilizado como metodologia o relato de caso realizado por meio de observação e a pesquisa exploratória na vivência de estágio em saúde coletiva.

## 2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O relato de experiência se apresenta como uma metodologia de estudo descritivo, na qual foi retratado a rotina vivenciada em uma Escola, que trabalha em sua rotina pedagógica a estimulação na adoção de hábitos alimentares saudáveis por meio de oficinas lúdicas que transmitem informações acerca dos alimentos e estimulam as escolhas mais saudáveis e autonomia alimentar.

Para tanto, foi utilizado como ferramenta método de registro e recordatório ao longo do acompanhamento que foi realizado entre os meses de fevereiro e junho de 2023. O estudo foi realizado em uma escola que trabalha no seguimento do berçário ao 1º ano do fundamental I.

Os grupos estudados foram divididos por idade e série escolar: i) berçário II - 1 a 2 anos; ii) maternal I - 2 a 3 anos, iii) maternal II - 3 a 4 anos; iv) Pré I - 4 a 5 anos; v) Pré II - 5 a 6 anos e vi) 1º ano - de 6 a 7 anos. Nesse relato, optou-se por não inserir os alunos do berçário I – 4 meses a 1 ano, visto que os parâmetros de comparação e registros ficariam muito diferentes.

As oficinas desenvolvidas devem oportunizar a vivência da educação alimentar e nutricional, proporcionando ampliação do conhecimento sobre os alimentos que, consequentemente, auxiliará na mudança dos hábitos alimentares. Sendo assim, a realização das oficinas, foi realizada por meio da elaboração de um planejamento que preveja as possíveis etapas do plano de trabalho. Essa organização pode ser desenvolvida de acordo com as demandas escolares, trimestral, semestral ou anual e se apresenta como uma ferramenta de modelagem de processo, pois permite a visualização geral de execução, mostrando tanto as etapas de planejamento quanto as possibilidades de retorno. Além de auxiliar a traçar os critérios necessários para planejar e programar as oficinas. Além de possibilitar uma proposta de parâmetros que serão usados para a elaboração progressiva do recordatório, seja em grupos ou individualmente.

## 3 DISCUSSÃO

A educação nutricional se apresenta como uma das atividades consideradas mais importante para profissionais que atuam na alimentação escolar. No entanto, é possível observar

que essa prática é pouco ou quase nunca executada. Isso devido ao pelo pouco tempo disponível e ao excesso de trabalho na gestão do programa de alimentação. Essa é uma realidade na maioria das escolas, seja pública ou privada. Todavia, é fundamental que o nutricionista escolar também tenha seu olhar voltado para a educação alimentar e nutricional, no sentido de sensibilizar a comunidade escolar, incluindo os alunos, para uma alimentação saudável. Isso só se concretizará por meio de atividades que incentivem a criação de bons hábitos alimentares (JUZWIAK *et al.*, 2013).

Mediante a essa necessidade e diante da importância dessa temática, na escolha da vivência profissional optou-se por uma escolha que oportunizasse a atuação em um ambiente escolar sensível a essa necessidade de inserir a educação alimentar e nutricional.

Inicialmente, buscou-se embasamento na escalada alimentar ou do comer, visto que nos grupos também havia alunos que apresentavam seletividade alimentar, seja pela falta de estímulo ou por questões associadas a transtornos. Essa escalada foi criada para manejo das dificuldades alimentares e hoje, é muito usada por profissionais que trabalham com nutrição infantil. Com essa ferramenta é possível avaliar em que grau da escalada do comer a criança se encontra (Figura 1).

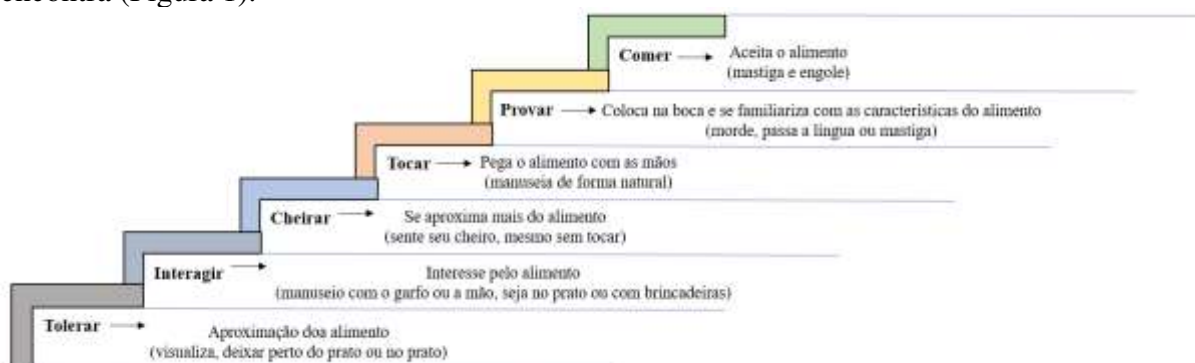


Figura 1: Escalada alimentar ou do comer.

A escalada alimentar se apresenta como uma estratégia importante tanto no passo a passo da alimentação infantil, quanto nos casos de terapia alimentar, pois faz com que a criança se aproxime do alimento, aceitando de forma gradativa as experiências sensoriais que os alimentos trazem. Isso porque desperta uma aproximação divertida com os alimentos e permite que a criança crie um vínculo com a alimentação, evitando o desenvolvimento da recusa/repulsão por alimentos novos ou com texturas diferentes. Essa é uma técnica que, quando bem planejada, se torna uma aliada na educação alimentar e nutricional, fazendo com que o hábito alimentar vire uma rotina prazerosa na qual.

Sendo assim, criar um ambiente leve, calmo e divertido faz com que esse processo de introdução de novos alimentos seja mais confortável e tranquilo. Sendo assim, foram realizadas oficinas que trabalhassem essas etapas da escalada, mas que também oportunizasse a observações do comportamento das crianças frente a exposição dos mesmos a diferentes grupos de alimentos e temperos, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1: quadro de oficinas

Oficina	Objetivo	Etapa da escalada alimentar
Chapeuzinho Vermelho e lobo amigos das frutas	Usar a contação de história com estratégia para uma avaliação diagnóstica preliminar.	Observação do comportamento dos alunos frente aos alimentos.
Varal de temperos	Usar o contato sensorial a fim de observar comportamento frente a esses estímulos.	Tolerar, interagir e cheirar

Roleta das cores	Brincar com as cores e associá-las ao alimento, na busca de facilitar o contato e a curiosidade.	Tolerar, interagir, cheirar, tocar e provar
Circo dos alimentos	Trabalhar o contato direto com os alimentos, estimulando o contato sensorial e apresentação de novos alimentos.	Tolerar, interagir, cheirar, tocar e provar
Comendo com os índios	Usar o alimento como ferramenta para colorir, apresentando alimentos novos que despertem a curiosidade e a vontade de experimentar.	Tolerar, interagir, cheirar, tocar, provar e comer

As oficinas foram organizadas conforme o planejamento estratégico de etapas, essa modelagem é importante para elaborar o plano estratégico anual, pensando nos procedimentos que serão adotadas caso algum passo da escalada do comer (Figura 1) necessite de reajuste ou de repetição.

Após o planejamento das oficinas e a organização do calendário de atividades anual, foi realizado um levantamento de dados dos alunos por meio do preenchimento da planilha de avaliação nutricional que continha nome, data de nascimento, turma, peso, altura e as observações.

Essa avaliação preliminar buscou ainda, registrar informações básicas sobre os alunos, tais como: alergias, seletividade alimentar ou dificuldades alimentares. No primeiro mês de vivência do ano letivo escolar, foram observadas e anotadas informações acerca das preferências e da aceitação dos alimentos durante as refeições propostas pela escola, esses dados foram levantados e separados pelo tipo de modalidade, alunos de tempo integral e de tempo parcial. Após esse levantamento de dados, as oficinas tiveram início.

Na oficina Chapeuzinho Vermelho e lobo amigos das frutas (Figura 2), o recurso de contação de história foi usado para inserir situações de hábitos alimentares e permitiu a participação dos alunos no desenrolar do conto.



Figura 2: Oficina de contação de história: Chapeuzinho vermelho e o lobo amigo das frutas.

Essa oficina foi usada para o levantamento preliminar de informações e registros que ajudem na elaboração do recordatório. Nela foi possível observação o comportamento dos alunos frente aos alimentos. Com essa dinâmica, foi possível observar que alguns alunos tiveram um pouco mais de dificuldade de interação com o alimento, alguns nem chegaram perto e outros já de pronto brincaram e manipularam as frutas no desenrolar da atividade de contação de história. O grupo com os alunos maiores, teve um maior engajamento, já com os menores houve maior resistência, mas isso pode estar associado a adaptação escolar, visto que alguns iniciando a rotina escolar, o que também impacta no comportamento, tudo muito novo e num ambiente em que ainda não estão completamente adaptados. Sendo assim, foi realizado o

registro e as anotações de recordatório, além de acompanhamento das refeições e dos hábitos alimentares.

A segunda oficina desenvolvida foi o varal de temperos (Figura 3), realizada buscando a avaliação do comportamento frente aos estímulos sensoriais do toque e do cheiro, associados a curiosidade de querer experimentar.



Figura 3: oficina varal de temperos

Já a oficina roleta das cores (Figura 4), foi preparada com o intuito de brincar com as cores e sua associação com as frutas e o preparo de sucos com a escolha das frutas preferidas a fim incentivar além da interação, o interesse em provar o suco das cores.



Figura 4: Oficina roleta das cores

Com recordatório da primeira oficina e a observação da segunda, foi possível analisar a dificuldade de algumas crianças em relação ao tocar e ao cheirar os temperos do varal, foi possível observar uma maior facilidade de interação dos alunos entre 2 e 4 anos em relação aos alunos entre 5 e 7 anos. Já na oficina da roleta das cores, houve uma integração e uma curiosidade entres todas as idades, somente os casos no qual a seletividade alimentar já estava presente que houve a recusa no experimentar.

Quando a oficina circo dos alimentos (Figura 5) foi realizada, foi usado um desenho de palhaço como base e os alunos escolhiam e manipulavam os alimentos de acordo com as cores que gostariam de montar o seu palhaço, sendo usado nessa oficina repolho roxo e branco, alface, macarrão, usa e tomate cereja.



Figura 5: oficina circo dos alimentos

Nessa oficina os alunos já estavam mais interativos com o alimento e rapidamente interagiram com a atividade, alguns alunos que possuíam seletividade alimentar romperam algumas barreiras e chegaram a cheirar alguns alimentos, amassar e levar a boca outros. Alguns alunos comeram uvas e tomates pela primeira vez, mostrando que a observação, o incentivo e a repetição do comportamento do outro frente aos alimentos funciona como ferramenta de educação alimentar e nutricional.

Ainda foi realizado a oficina comendo com os índios (Figura 6), nessa atividade foi realizado a integração entre ser gostoso e ainda colorir a saúde, os alunos escolhiam uma imagem para colorir com os alimentos, foram usados: pimentão vermelho, espinafre, beterraba, pimentão amarelo e açafrão. Além disso, foram mostrados alguns alimentos consumidos pelos índios e na observação e análise do recordatório foi possível constatar a interação de alguns alunos pela primeira vez.



Figura 6: comendo com os índios

Também foi possível notar que a maioria logo esboçou seu interesse em experimentar banana cozida, o consumo de bolo de milho foi imediato, até por se tratar de um prato comum ao paladar da maioria. Alguns ficaram curiosos com o cacau e pediram para lambe-lamber as sementes. Muitos ficaram curiosos com o coco e pediram para abrir e comer, o que foi surpreendente, visto que não esse comportamento não era previsto nos resultados esperados descritos no planejamento da oficina.

Esses dados de relato de caso, confirmam alguns dados reportados na literatura, que mostram a importância da educação alimentar e nutricional na escola, mostrando que essas ações devem ser contínuas e inseridas no planejamento. JUZWIAK *et al.*, (2013) afirma em seu estudo que dentre os vários desafios para o êxito da promoção da saúde nas escolas, destaca-se a integração entre os profissionais da educação e da saúde envolvidos no processo.

Sendo assim, considerando a importância da formação contínua dos atores envolvidos na promoção da alimentação saudável na escola, as oficinas lúdicas em educação alimentar e em saúde deveriam ser ferramentas de educação permanente.

#### 4 CONCLUSÃO

Conclui-se que apesar da existência de diferentes teorias de aprendizagens com enfoque em comportamentos de saúde, sabe-se que a teoria cognitivo-comportamental é uma estratégia bem empregada com resultados favoráveis para mudança de conduta nessa área, em especial, de hábito alimentar, em que o reforço do comportamento saudável, incluindo até mesmo o preparo da sua própria refeição, aumenta a confiança das crianças no processo de suas escolhas, com ênfase na experimentação de novos sabores.

#### 5 REFERÊNCIAS

BRAGA, M. C. S.; NOGUEIRA, L. R.; OKUIZUMI, A. M.; ROCHA, N. O.; DE ALMEIDA, A. R.; MAXIMINO, P.; FISBERG, M. Seletividade alimentar e o papel da escola: crianças que frequentam regularmente a escola apresentam maior repertório alimentar? **Revista da USP: Medicina**. v. 54 n. 3. Ribeirão Preto, 2021.

CAMBRAIA, R. P. B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Revista de Nutrição**. Vol 17(2):217-225. Campinas, 2004.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista Nutrição**. Campinas, 2001.

CUNHA, V. C. R. Comportamento alimentar: do que estamos falando? Rio de Janeiro: **Projeto de Enfrentamento da Obesidade no Estado do Rio de Janeiro (PEO-ERJ)**, 2020.

RAMOS, F. P.; SANTOS, A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**. São Paulo, 29 (11), 2013.

RODRIGUES, V. M. E FIATES, G. G. R. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. **Revista de Nutrição**. 25(3):353-362, maio/jun. Campinas, 2012.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, 21(6):739-748, Campinas, 2008.

JUZWIAK, C. R.; DE CASTRO, P. M. BATISTA, S. H. S. S. A experiência da Oficina Permanente de Educação Alimentar e em Saúde (OPEAS): formação de profissionais para a promoção da alimentação saudável nas escolas. **Revista Ciências e Saúde Coletiva**. Vol. 18(4), 2013.

SHERMAN J. From nutrition needs to classroom lessons: can we make a difference? **Food Nutrition & Agriculture**, 2003.