

XXIV Jornada de Nutrição da UNESP de Botucatu

Desenvolvendo hábitos saudáveis por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para alunos do SESI de Botucatu

SCHWERDTFEGER¹, L.S.; REIS², E.B.; FEDATO³, B.F.; ALVES⁴, M. da S.; ARANHA⁵, F.Q.

¹ Nutrição, Instituto de Biociências de Botucatu, UNESP, Botucatu. Aluno-autor. E-mail: laura.schwerdtfeger@unesp.br

² Nutrição, Instituto, Faculdade Galileu, Botucatu. Colaboradora.

³ Mestre em Engenharia Agrícola Departamento de Produção Vegetal - FCA/UNESP. Colaboradora.

⁴ Mestre em enfermagem. Departamento de Enfermagem - FMB/UNESP. Colaboradora.

⁵ Nutricionista, docente Instituto de Biociências - Departamento de Ciências Humanas e Ciências da Nutrição e Alimentação, UNESP, Botucatu. Orientadora.

Introdução: A alimentação adequada é essencial para o crescimento saudável e a prevenção de doenças crônicas. Entre crianças, cresce o consumo de ultraprocessados, associado ao aumento de casos de obesidade, hipertensão e diabetes tipo 2. Soma-se a isso o desperdício de alimentos, reflexo da falta de informação sobre nutrição e sustentabilidade. Nesse cenário, a escola é espaço-chave para promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de forma lúdica e transformadora. **Objetivo(s):** Promover EAN entre os alunos do SESI Botucatu, abordar os riscos do consumo excessivo de ultraprocessados, conscientizar sobre o desperdício, incentivar pratos equilibrados e ensinar a classificação dos alimentos pelo grau de processamento. **Métodos:** Trata-se de um estudo de melhoria da qualidade, com intervenções de EAN realizadas durante duas semanas com 120 alunos do 2º e 4º anos da escola SESI de Botucatu. As ações foram baseadas em três atividades educativas. A primeira, “Semáforo da Alimentação”, abordou a classificação dos alimentos conforme o grau de processamento e consumo recomendado, com a aplicação de questionário diagnóstico antes e após a intervenção. A segunda, “Meu Prato Saudável”, utilizou materiais do HC-FMUSP e InCor para ensinar a montagem equilibrada do prato, sendo observadas as escolhas alimentares dos alunos antes e depois da atividade. A terceira atividade tratou do desperdício de alimentos, iniciando com a pesagem da resto-ingesta, seguida por exibição de vídeo, roda de conversa e apresentação dos dados coletados aos alunos, finalizando com nova pesagem para análise comparativa. O estudo foi autorizado por meio de Termo de Compromisso Livre e Esclarecido assinado pelos responsáveis. **Resultados:** As atividades promoveram avanços significativos no conhecimento e comportamento alimentar dos alunos. No “Semáforo da Alimentação”, o acerto total subiu de 8,9% para 100%. Com o “Meu Prato Saudável”, aumentou o consumo de saladas (de 12 para 43 alunos) e frutas (de 64 para 78). A intervenção sobre desperdício reduziu a resto-ingesta em 7,854 kg, uma diminuição expressiva e positiva. As ações mostraram-se eficazes na promoção de escolhas mais saudáveis e conscientes. **Conclusão:** As intervenções de EAN foram eficazes, promovendo melhora no conhecimento nutricional, escolhas alimentares e redução do desperdício. O uso de metodologias lúdicas facilitou a aprendizagem e incentivou atitudes mais saudáveis e sustentáveis no ambiente escolar. **Referências:** 1 FAO - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA. Chefe da FAO adverte sobre a "globalização da obesidade" e pede ao G20 que garanta dietas saudáveis através de regulamentação. Niigata/Roma, 11 mai. 2019. 2 ISOSAKI, M.; CARDOSO, E.; ALMEIDA, E. F. Meu Prato Saudável. São Paulo: Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2011. 3 ONU - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Mundo joga fora mais de 1 bilhão de refeições por dia, aponta Índice de Desperdício de Alimentos da ONU. Brasil, 27 mar. 2024. 4 RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. Cadernos de Saúde Pública, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013.