

>> Relatos de Experiência

Cores que nutrem - Educação Alimentar e Nutricional com alunos do Ensino Fundamental: um Relato de Experiência

Micaella Bassanesi Bulla¹

Cátia Regina Machado²

Letícia Schmidt³

Andrieli da Rosa Pottes⁴

Caroline Abud Drumond Costa⁵

Resumo:

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é essencial na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, cuja incidência pode ser reduzida com hábitos alimentares saudáveis desde a infância. A Lei nº 13.666/2018 integrou a EAN aos currículos escolares, destacando sua importância na formação de hábitos alimentares equilibrados. Este estudo relata uma experiência educativa realizada em uma escola de Porto Alegre/RS, envolvendo alunos do 2º ano do ensino fundamental, com atividades lúdicas conduzidas por profissionais e acadêmicos de Nutrição e uma enfermeira. Os alunos participaram de dinâmicas associando os alimentos às cores, bem como, montando uma opção de refeição contemplando os grupos alimentares de forma variada e colorida. A abordagem lúdica facilitou a assimilação de conceitos nutricionais, promovendo autonomia na alimentação e incentivando escolhas equilibradas. A atividade demonstrou o impacto positivo da estratégia, reforçando a necessidade de ações contínuas e interdisciplinares na educação alimentar e nutricional. No entanto, desafios como tempo reduzido evidenciam a importância da sistematização das práticas para garantir um impacto duradouro.

Palavras-chave:

Educação Alimentar e Nutricional. Ensino Fundamental. Hábitos Alimentares. Educação em Saúde.

¹Graduanda em Nutrição. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: micaella.bulla@edu.pucrs.br ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5515-8235>

²Nutricionista, Doutoranda da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; e-mail catia.machado@edu.pucrs.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5682-4779>

³Mestre em Bioquímica, Doutoranda da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; e-mail leticia.schmidt001@edu.pucrs.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6485-7036>

⁴Especialista em Nutrição Materno Infantil. Mestranda da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. E-mail: andrieli.rosa@edu.pucrs.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4693-1826>

⁵Pós-doutorado em Pediatria e Saúde da Criança. Professora da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. caroline.drumond@pucrs.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9715-0579>

Colors That Nourish – Food and Nutrition Education with Elementary School Students: an Experience Report.

Abstract: Food and Nutrition Education (FNE) is essential in the prevention of Chronic Non-Communicable Diseases, whose incidence can be reduced with healthy eating habits from childhood. Law No. 13,666/2018 integrated EAN into school curricula, highlighting its importance in the formation of balanced eating habits. This study reports an educational experience carried out in a school in Porto Alegre/RS, involving students from the 2nd year of elementary school, with playful activities conducted by professionals and academics of Nutrition and a nurse. The students participated in dynamics associating food with colors, as well as setting up a meal option contemplating the food groups in a varied and colorful way. The playful approach facilitated the assimilation of nutritional concepts, promoting autonomy in eating and encouraging balanced choices. The activity demonstrated the positive impact of the strategy, reinforcing the need for continuous and interdisciplinary actions in food and nutrition education. However, challenges such as limited time highlight the importance of systematizing practices to ensure a lasting impact.

Keywords: Food and Nutrition Education. Primary Education. Eating Habits.

Colores que nutren – Educación Alimentaria y Nutricional con estudiantes de la Educación Primaria: un Relato de Experiencia

Resumen: La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es esencial en la prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, cuya incidencia puede reducirse mediante hábitos alimentarios saludables desde la infancia. La Ley n.º 13.666/2018 incorporó la EAN a los currículos escolares, destacando su importancia en la formación de hábitos alimentarios equilibrados. Este estudio describe una experiencia educativa realizada en una escuela de Porto Alegre/RS, que involucró a estudiantes de segundo grado de la educación primaria, mediante actividades lúdicas desarrolladas por profesionales y estudiantes de Nutrición, junto con una enfermera. Los estudiantes participaron en dinámicas que asociaban los alimentos con los colores, así como en la elaboración de una opción de comida que contemplaba los grupos alimentarios de manera variada y colorida. El enfoque lúdico facilitó la asimilación de conceptos nutricionales, promoviendo la autonomía alimentaria e incentivando elecciones equilibradas. La actividad demostró el impacto positivo de la estrategia, reforzando la necesidad de acciones continuas e interdisciplinarias en la educación alimentaria y nutricional. Sin embargo, desafíos como el tiempo limitado evidencian la importancia de la sistematización de las prácticas para garantizar un impacto duradero.

Palabras clave: Educación Alimentaria y Nutricional. Educación Primaria. Hábitos Alimentarios. Educación en Salud.

1 Introdução

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) durante a infância auxilia na formação de hábitos alimentares saudáveis. Durante a infância, sua atuação se mostra especialmente eficaz, pois, nessa fase da vida, é mais fácil modelar comportamentos (NASCIMENTO, 2020). Desde 2018, com a sanção da Lei nº 13.666, a EAN passou a ser componente obrigatório do Plano Pedagógico e dos currículos escolares, consolidando seu espaço nas instituições de ensino (BRASIL, 2018).

Além disso, a fase escolar, especialmente entre os 7 e 10 anos, é marcada por um crescimento mais lento, porém contínuo, e representa um período decisivo para o

estabelecimento de novos hábitos (ROCKETT, CORRÊA, 2017). Nesse contexto, a escola assume um papel ainda mais relevante nas escolhas alimentares e na manutenção da saúde das crianças, oferecendo um ambiente propício à aprendizagem de práticas alimentares saudáveis e à construção de valores relacionados ao autocuidado e ao bem-estar (ALVES, 2020).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são responsáveis por 74% das mortes no mundo, e entre os principais fatores de risco comportamentais modificáveis está a alimentação inadequada (WHO, 2022). Considerando que grande parte dessas mortes prematuras pode ser evitada com a adoção precoce de hábitos saudáveis, reforça-se a importância de estratégias de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar como forma de prevenção e promoção da saúde (JÚNIOR et al., 2020; MOURA, 2022).

Dessa forma, uma alimentação adequada na infância, além do objetivo preventivo e de formação de hábitos saudáveis, desempenha um papel crucial para o crescimento e desenvolvimento físico da criança em idade escolar, pois nesse período há um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor (BRASIL, 2022; CAVALCANTI, 2012).

Entre algumas práticas em EAN que podem ser utilizadas estão a aplicação de imagens, pois segundo autores Mourão e Martins (2024) seu uso no contexto escolar contribui muito para o aprendizado, não apenas por ser mais atrativo, mas também por facilitar a representação, organização e interpretação dos temas abordados, muitas vezes complexos e de difícil compreensão. Nesse sentido, a ludicidade é uma estratégia pedagógica fundamental, especialmente na infância, uma vez que o uso de elementos lúdicos estimula o interesse, a criatividade e a participação ativa dos alunos no processo de aprendizagem.

Neste contexto, destaca-se a relevância de utilizar as cores dos alimentos como ferramenta de ensino, uma vez que as cores estão relacionadas à diversidade de nutrientes (BEYRUTI, 2017). Essa abordagem, além de transmitir informações nutricionais, possibilita que a criança compreenda, de forma prática e visual, a importância de consumir diferentes grupos alimentares.

O presente texto tem o objetivo de relatar experiência sobre a implementação de EAN com alunos do ensino fundamental, de forma lúdica, relacionando as cores dos alimentos com suas funções no organismo e composição na refeição, para estimular uma alimentação colorida, adequada e saudável.

2 Metodologia

Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa. A atividade de EAN foi realizada no dia 8 de agosto de 2024, em uma instituição de ensino fundamental e médio, privada, localizada na cidade de Porto Alegre – RS. A ação educativa teve como público-alvo quatro turmas do 2º ano do ensino fundamental, com média de 30 alunos cada, sendo conduzida em dois turnos (manhã e tarde), com duração aproximada de uma hora por turma.

A atividade foi realizada por uma equipe composta por oito nutricionistas, uma enfermeira e quatro acadêmicos de Nutrição. O objetivo principal da ação foi implementar educação alimentar e nutricional, de forma lúdica de modo a estimular uma alimentação adequada e saudável, além de reforçar o conteúdo trabalhado em sala de aula pela professora, que abordava a importância de uma alimentação colorida e diversificada.

Para a execução da atividade, foram utilizados materiais impressos, como recursos pedagógicos, tais como imagens em preto e branco de frutas, legumes e a ilustração de um prato; impressões coloridas de alimentos diversos (como carnes, ovos, pães, frutas e hortaliças).

3 Relato

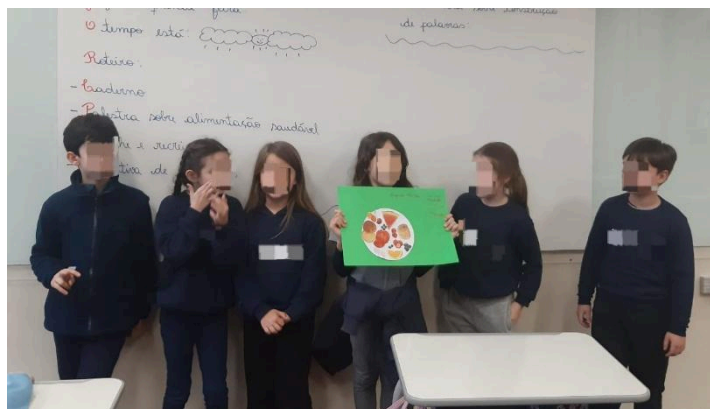
Na primeira etapa, foram organizadas cinco mesas temáticas, cada uma representando uma cor (branco, vermelho, amarelo, roxo e verde). Em seguida, foram distribuídos aos alunos imagens de alimentos em preto e branco, que eles deveriam classificar conforme a cor real do alimento. A dinâmica possibilitou identificar o nível de familiaridade dos participantes com as cores naturais dos alimentos. Essa etapa inicial teve como objetivo principal engajar a turma e apresentar os benefícios de um prato colorido, utilizando um recurso familiar às crianças (os personagens de uma animação infantil) para associar as cores dos alimentos aos seus benefícios para a saúde. Durante esse momento, se reforçou a importância de consumir alimentos variados e de diferentes cores, relacionando-os aos seus efeitos no organismo de uma forma lúdica como supervisão, super memória e energia, poderes estes vindo de alimentos laranjas, roxos e vermelhos, por exemplo.

Na segunda etapa, os alunos foram divididos em pequenos grupos e receberam imagens coloridas de alimentos, além de um prato ilustrado. Cada grupo foi orientado a montar uma refeição saudável e colorida, bem como, a colocar os três grupos principais, tais como, as proteínas (carnes e ovos), associadas à construção e força; os carboidratos (pães e bolos), responsáveis por fornecer energia; e as frutas e verduras, que melhoram a imunidade favorecem a digestão, protegem o coração e contribuem para o bom funcionamento do organismo como um todo. Esta fase teve como objetivo pôr em prática esses conceitos dialogados, estimulando o pensamento crítico sobre as escolhas alimentares. Aproveitamos esse momento para reforçar a ideia de equilíbrio e variedade, evitando a rotulação de alimentos e promovendo uma abordagem positiva, no qual todos os alimentos podem ter espaço em uma alimentação saudável quando consumidos com moderação.

Imagem 1 – Foto de registro da atividade

Fonte: Elaborado pelos autores.

Imagem 2 – Foto de registro da atividade



Fonte: Elaborado pelos autores.

4 Discussão

A implementação da EAN no ensino fundamental representa uma estratégia essencial para incentivar hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Este relato de experiência busca destacar a aplicação de atividades lúdicas com imagens de alimentos como ferramenta pedagógica para engajar os alunos no aprendizado sobre alimentação adequada e equilibrada, tornando o processo educativo mais acessível e envolvente. A infância é um período especialmente propício à internalização de comportamentos, sendo uma janela de oportunidade para modelar práticas alimentares que perdurarão na vida adulta (WHO, 2006). A escola, nesse contexto, se consolida como espaço privilegiado para promover a saúde, conforme previsto pela Lei nº 13.666/2018, que torna obrigatória a inclusão da EAN no



currículo escolar (BRASIL, 2018). A atividade relatada neste estudo reafirma o papel da escola como promotora de saúde (UNESCO, 2021; ROCKETT, CORRÊA, 2017),

contribuindo para o alcance de metas globais de prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como preconizado pela Organização Mundial da Saúde.

A utilização de uma abordagem lúdica, por meio de imagens, mostrou-se uma ferramenta eficaz para o ensino de conceitos nutricionais, uma vez que o uso de recursos visuais favorece a representação e compreensão de temas complexos, tornando-os mais acessíveis (MOURÃO, MARTINS, 2024). No presente relato, a associação de alimentos às cores propiciou o debate e o entendimento dos benefícios de um prato colorido, variado e saudável.

A experiência também permitiu observar o desenvolvimento de competências relacionadas à alimentação, como o reconhecimento de grupos alimentares, a montagem de pratos equilibrados e a noção de variedade e moderação. A proposta pedagógica estimulou a autonomia dos alunos ao incentivá-los a fazer escolhas conscientes e a refletirem criticamente sobre sua alimentação. Esse tipo de prática vai ao encontro dos objetivos da EAN, que não se limitam à transmissão de informações, mas visam a formação de sujeitos críticos, capazes de tomar decisões alimentares saudáveis e sustentáveis (BRASIL 2018).

Outro aspecto relevante foi o caráter interdisciplinar da atividade, conduzida por uma equipe composta por nutricionistas, uma enfermeira e estudantes de Nutrição. A colaboração entre diferentes áreas do saber enriquece o processo educativo e amplia a visão dos alunos sobre a alimentação como um tema transversal, relacionado à saúde, ao meio ambiente e à cultura. A atuação multiprofissional reforça a importância do trabalho em rede e da articulação entre os setores de saúde e educação para promover mudanças efetivas nos hábitos da população (GOMES et al. 2025.).

Apesar dos resultados positivos observados, é importante reconhecer alguns desafios enfrentados na prática, como o tempo limitado para realização da atividade, a variação do nível de atenção entre os alunos. Tais aspectos evidenciam a necessidade de continuidade e sistematização das ações de EAN nas escolas, de modo a garantir um impacto mais duradouro e efetivo na formação dos alunos. A prática pontual é importante, mas deve estar inserida em um projeto pedagógico contínuo e alinhado às diretrizes curriculares e políticas públicas.

5 Conclusão

A implementação da EAN no ensino fundamental é uma ferramenta poderosa para fomentar hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de DCNT. Esta experiência mostrou que abordagens lúdicas propiciam o engajamento e facilitam o aprendizado. A atividade buscou desenvolver a autonomia e o pensamento crítico dos alunos sobre suas escolhas alimentares. O envolvimento de profissionais de diversas áreas reforça a importância da atuação interdisciplinar na promoção da saúde. Apesar dos desafios, a experiência destaca a relevância da sistematização e continuidade das práticas de EAN nas escolas, garantindo um impacto real e duradouro na vida das crianças.

Referências

ALVES, Gabriela Manhães e CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. **A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano**. hum & sociais aplicada., Campos dos Goytacazes, 27 (10) 46-62: 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Teresa-Cunha-8/publication/340496251_A_IMPORTANCIA_DA_ALIMENTACAO_SAUDAVEL_PARA_O_DESENVOLVIMENTO_HUMANO/links/6023db5d92851c4ed562e731/A-IMPORTANCIA-DA-ALIMENTACAO-SAUDAVEL-PARA-O-DESENVOLVIMENTO-HUMANO.pdf Acesso em: 28 de junho 2025.

BRASIL. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Dispõe sobre a inclusão do tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. Brasília: Congresso Nacional, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2018/Lei/L13666.htm. Acesso em: 19 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Por que é tão importante uma alimentação adequada e saudável no início da vida?** 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/por-que-e-tao-importante-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-no-inicio-da-vida>. Acesso em: 28 jun. 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **21 princípios e práticas para a Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília: CAISAN, 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf. Acesso em: 27 jun. 2025.

BEYRUTI, Mônica; BRESSAN, Renata. **Quanto mais colorido, melhor!** Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica, 1 jun. 2017. Disponível em: <https://abeso.org.br/quanto-mais-colorido-melhor/>. Acesso em: 25 jun. 2025.

CAVALCANTI, Luciano Alves; et al. **Efeitos de uma intervenção em escolares do Ensino Fundamental I para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 20, n. 2, p. 5–13, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/2408>. Acesso em: 19 maio 2025.

GOMES, Vitória Maria Lucena de Moraes; MARTINS, Bianca Virgínia Alves; BARROS, Érica Daiane Oliveira et al. Atuação de equipes multiprofissionais no Programa Saúde na Escola. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 2, n. 6, p. 834–848, dez. 2025. DOI: <https://doi.org/10.70164/jmbr.v2i6.990> Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/398474227>. Acesso em: 12 jan. 2026.

JÚNIOR, Aloísio de Freitas Jorge; COLARES, Guilherme Cabral; FILHO, Iram Borges de Moraes Rocha; SILVA, Lorena Souzae. **Doenças crônicas não transmissíveis na infância: revisão integrativa de hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade.** Revista Saúde Dinâmica, Ponte Nova, v. 2, n. 2, 2020. Disponível em: <https://revista.faculdaadedinamica.com.br/index.php/sausedinamica/article/view/36/164>. Acesso em: 19 maio 2025.

MOURA, Rayane Carvalho de et al. Efeito de Intervenções de Educação Alimentar e Nutricional nas Medidas Antropométricas de Escolares. **Preprinting Scielo**, 2022. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/3522>. Acesso em: 19 maio 2025.

MAGALHÃES, Quitéria Vanessa Brito; CAVALCANTE, Jorge Luís Pereira. Educação Alimentar e Nutricional como Intervenção em Hábitos Alimentares Saudáveis no Ambiente Escolar. **Revista de Políticas Públicas (SANARE)** Sobral - V.18 n.01,p.59-67, Jan./Jun. 2019. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1306/687>. Acesso em: 19 maio 2025.

MOURÃO, Sofia; MARTINS, Sandra Teixeira. Onde há vida, há interação: o uso de fotos para o desenvolvimento dos conceitos das interações ecológicas. **Cadernos do Aplicação**, Porto Alegre: v. 37, n. 1, 2024. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/CadernosdoAplicacao/article/view/141710/95130>. Acesso em: 19 de maio 2025.

NASCIMENTO, Alanna Letícia Sena do; FARIAS, Joelma Raimundo. A Ludicidade para Educação Alimentar E Nutricional de Alunos na Infância: Uma Revisão de Literatura. **VII Congresso Nacional de Educação (CONEDU)**, ISSN 2358-8829, Editora Realize. 2020. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD4_SA9_ID5500_23082020181922.pdf Acesso em: 19 maio 2025.

ROCKETT, Fernanda; CORRÊA, Rafaela. **Educação nutricional**. Porto Alegre: SAGAH, 2017. E-book. p.126. ISBN 9788595020177. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595020177/>. Acesso em: 27 jun. 2025.

UNESCO; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Tornar cada escola uma escola promotora da saúde: diretrizes globais**. Paris: UNESCO; Genebra: OMS, 2021. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381906>. Acesso em: 27 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Food and Nutrition Policy for Schools: a tool for the development of school nutrition programmes in the European Region**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2006. Disponível em:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107797/E89501.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2020**; WHO: Geneva, Switzerland, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240047761> Acesso em: 19 maio 2025.

Contribuições da autoria

Micaella Bassanesi Bulla: Conceitualização, Organização, Investigação, Redação.

Cátia Regina Machado: Conceitualização, Investigação, Redação

Letícia Schmidt: Conceitualização, Organização, Investigação, Redação.

Andrieli da Rosa Pottes: Conceitualização, Investigação, Redação.

Caroline Abud Drumond Costa: Supervisão/Orientação

Data de submissão: 11/08/2025

Data de aceite: 15/01/2026