

>> *Relato de Experiência*

Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia de Promoção da Saúde: A experiência do Projeto *Nutrindo o Amanhã* do Banco de Alimentos de Porto Alegre

Stéphane Maciel Garra¹

Eduarda Viale²

Adriana Lockmann³

Luísa Rihl Castro⁴

Denise Zaffari⁵

Resumo:

O ambiente escolar é um espaço estratégico para a promoção da saúde e o enfrentamento das desigualdades sociais. Neste contexto, o projeto *Nutrindo o Amanhã*, desenvolvido pelo Banco de Alimentos de Porto Alegre, propõe ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em entidades assistenciais de educação infantil, programas de erradicação do trabalho infantil, trabalho educativo e serviços de convivência e fortalecimento de vínculos, promovendo a segurança alimentar, o incentivo a alimentação adequada e a sustentabilidade. Conduzido por uma nutricionista e estagiários de Nutrição, as atividades são voltadas a crianças, adolescentes, educadores e pais ou responsáveis. Este relato de experiência objetiva descrever as práticas realizadas e refletir sobre os impactos observados no cotidiano escolar. A relevância do relato reside em sua contribuição para o campo da saúde coletiva e da educação, por meio da articulação entre ensino, serviço e comunidade. O trabalho reforça a importância de estratégias intersetoriais para o fortalecimento de ambientes promotores de saúde.

Palavras-chave:

Promoção da saúde. Educação alimentar e nutricional. Segurança alimentar. Ambiente escolar. Intersetorialidade.

¹ Bacharel em Nutrição, Nutricionista do Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul. Email: stephane.garra@bancodealimentosrs.org.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2524-8585>

² Acadêmica de Nutrição pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos. E-mail: eduarda.viale@gmail.com ORCID: <http://orcid.org/0009-0004-3413-5541>

³ Doutora em Ciências da Saúde, Gerente de serviço de saúde no Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul. E-mail: adriana.lockmann@bancodealimentosrs.org.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0982-0059>

⁴ Doutora em Psicologia pela PUCRS, professora e coordenadora do Curso de Nutrição da UNISINOS, coordenadora acadêmica do Projeto Banco de Alimentos/UNISINOS. Email: luisarc@unisinos.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7696-0660>

⁵ Doutora em Ciências da Saúde, Cardiologia - Professora do Programa de Pós-Graduação Alimentos, Nutrição e Saúde da Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS. E-mail zaffari@unisinos.br ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4342-0083>

Food and Nutrition Education as a Health Promotion Strategy: The Experience of the *Nutrindo o Amanhã* Project by the Porto Alegre Food Bank

Abstract: The school environment is a strategic space for health promotion and for addressing social inequalities. In this context, the *Nutrindo o Amanhã* (Nurturing Tomorrow project, developed by the Porto Alegre Food Bank, implements Food and Nutrition Education (FNE) actions in early childhood education institutions, child labor eradication programs, youth training initiatives, and social support services. The project promotes food security, encourages healthy eating habits, and fosters sustainability. Led by a nutritionist and supported by nutrition interns, the activities target children, adolescents, educators, and parents or guardians. This experience report aims to describe the practices carried out and reflect on their observed impacts within the school environment. Its relevance lies in its contribution to the fields of public health and education, through the articulation between education, community outreach, and service provision. The work highlights the importance of intersectoral strategies in strengthening health-promoting environments.

Keywords: Health promotion. Food education. Food security. School environment. Intersectionality.

Educación Alimentaria y Nutricional como Estrategia de Promoción de la Salud: La Experiencia del Proyecto *Nutrindo o Amanhã* del Banco de Alimentos de Porto Alegre

Resumen:

El entorno escolar es un espacio estratégico para la promoción de la salud y el abordaje de las desigualdades sociales. En este contexto, el proyecto *Nutrindo o Amanhã*, desarrollado por el Banco de Alimentos de Porto Alegre, implementa acciones de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en instituciones de educación infantil, programas de erradicación del trabajo infantil, formación educativa y servicios de convivencia y fortalecimiento de vínculos. El proyecto promueve la seguridad alimentaria, fomenta una alimentación adecuada y sostenible. Conducido por una nutricionista y pasantes de Nutrición, las actividades están dirigidas a niños, adolescentes, educadores y padres o tutores. Este relato de experiencia tiene como objetivo describir las prácticas realizadas y reflexionar sobre los impactos observados en la vida escolar cotidiana. Su relevancia radica en su contribución a los campos de la salud colectiva y la educación, mediante la articulación entre enseñanza, servicio y comunidad. El trabajo refuerza la importancia de estrategias intersectoriales para fortalecer entornos que promuevan la salud.

Palabras clave: Promoción de la salud. Educación alimentaria. Seguridad alimentaria. Entorno escolar. Intersectorialidad.

1 Introdução

O ambiente escolar é um espaço essencial para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes e a promoção da saúde nesse contexto assume papel estratégico para o enfrentamento das desigualdades sociais e para a construção de hábitos saudáveis. Em cenários marcados por insegurança alimentar, a escola pode desempenhar uma função ampliada, indo além da aprendizagem formal para atuar, também, como espaço de cuidado, acolhimento e orientação (BRASIL, 2010, p. 17). É nesse cenário que ações

interdisciplinares ganham relevância, especialmente aquelas que envolvem o campo da nutrição, da educação e da saúde coletiva.

A promoção da saúde na escola está diretamente relacionada à formação de cidadãos mais conscientes e capazes de tomar decisões que impactem positivamente na sua qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde escolar deve ser entendida como um processo contínuo e participativo, que visa ao bem-estar físico, emocional e social dos alunos (WHO, 1998, p. 9). Portanto, projetos voltados à Educação Alimentar e Nutricional tornam-se fundamentais para fortalecer a autonomia e a criticidade dos estudantes em relação às suas escolhas alimentares.

Desde 2004, o projeto *Nutrindo o Amanhã*, desenvolvido pelo Banco de Alimentos de Porto Alegre, atua na promoção da saúde e da segurança alimentar de crianças e adolescentes atendidos por instituições comunitárias cadastradas. A iniciativa se destaca por integrar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), saúde e higiene, aliando conhecimento técnico à prática educativa de forma lúdica e atrativa.

As atividades são planejadas pela equipe de nutrição do projeto, composta por um nutricionista responsável e pelos estagiários de nutrição, que atuam de forma conjunta na instituição. Oficinas interativas, palestras e capacitações envolvem não apenas o público infantojuvenil, mas também educadores, coordenadores, pais e responsáveis, ampliando o alcance da proposta. Temas como alimentação adequada, sustentabilidade, aproveitamento integral dos alimentos e escolhas alimentares conscientes são abordados de maneira contextualizada, promovendo o diálogo com a realidade da comunidade, incentivando a participação ativa da comunidade, levando as boas escolhas alimentares de acordo com suas condições e vivências.

Além da abordagem educativa, o projeto realiza a avaliação do estado nutricional das crianças e adolescentes, possibilitando o monitoramento da saúde e o mapeamento das condições nutricionais da comunidade atendida.

O *Nutrindo o Amanhã* é uma iniciativa que alia promoção da saúde, segurança alimentar e desenvolvimento infantil, reafirmando a importância da EAN como estratégia transformadora no enfrentamento das desigualdades sociais e nutricionais.

As ações educativas realizadas pelo projeto se inserem na perspectiva da EAN proposta pela Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que a define como um “campo de conhecimento e prática contínuo e permanente” voltado à promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis (BRASIL, 2012, p. 20). A EAN compreende a alimentação como um fenômeno cultural, social e biológico, o que exige abordagens que respeitem as realidades locais e valorizem o diálogo com os sujeitos envolvidos (SANTOS *et al.*, 2023, p. 45).

Como assinala Freire (1996, p. 24), “ensinar exige respeito à autonomia do ser do educando”. Nesse sentido, as ações do Projeto *Nutrindo o Amanhã* não se limitam à transmissão de conteúdos, mas visam promover o protagonismo dos sujeitos, valorizando o diálogo, a escuta e os saberes do território. Essa abordagem promove uma vivência que ultrapassa o espaço da sala de aula e estimula a formação cidadã, a corresponsabilidade e o autocuidado.

Além de promover conhecimento sobre alimentação, o Projeto atua como um espaço de formação ampliada para os estudantes do curso de Nutrição de diversas universidades, que vivenciam, na prática, o desafio de aplicar os conceitos aprendidos em sala de aula em contextos reais marcados por vulnerabilidade social. Essa vivência contribui para o desenvolvimento de competências profissionais, como empatia, escuta ativa, adaptação de linguagem e planejamento de intervenções educativas adequadas ao público atendido. Assim, o Projeto Nutrindo o Amanhã também se configura como uma estratégia potente de formação em serviço, promovendo uma aprendizagem significativa tanto para os educandos quanto para os futuros profissionais da saúde.

É importante destacar que ações intersetoriais como essa dialogam com os princípios do Programa Saúde na Escola (PSE), política pública que visa à integração entre educação e saúde para o enfrentamento de vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento de crianças e adolescentes (BRASIL, 2007, p. 6). Iniciativas que aproximam a Universidade, a comunidade e o terceiro setor, como é o caso do Banco de Alimentos, fortalecem o papel social da extensão universitária e contribuem para consolidar redes de cuidado e promoção da saúde nos territórios. Dessa forma, o presente relato busca evidenciar como uma prática concreta pode contribuir para a construção de ambientes escolares mais saudáveis, solidários e transformadores.

Este relato de experiência tem como objetivo descrever e refletir sobre as práticas desenvolvidas pelo Projeto e os impactos observados no cotidiano das instituições atendidas. A relevância do estudo reside em sua contribuição para o campo da educação e saúde coletiva, ao analisar uma experiência concreta de articulação entre ensino, serviço e comunidade, voltada à promoção da saúde na e da escola.

2 Metodologia

Este relato de experiência possui abordagem qualitativa, de natureza descritiva e interpretativa, baseada na observação participante e no registro das atividades realizadas no âmbito do Projeto Nutrindo o Amanhã, desenvolvido pelo Banco de Alimentos de Porto Alegre.

As ações são implementadas em escolas e instituições de assistência social conveniadas ao Banco de Alimentos, localizadas no município de Porto Alegre/RS. Essas instituições atendem crianças e adolescentes, o que torna o trabalho de promoção da saúde ainda mais relevante, considerando o contexto de insegurança alimentar e o déficit de acesso a informações de qualidade sobre nutrição e higiene.

As atividades educativas são conduzidas por estagiários de Cursos de Nutrição de diferentes Instituições de Ensino Superior, sob supervisão de nutricionistas vinculadas ao Banco de Alimentos. O projeto conta, também, com a colaboração de professores do Curso de Nutrição da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS no âmbito acadêmico. A proposta didática é elaborada de forma colaborativa entre supervisores e estudantes, promovendo a co-construção do conhecimento, alinhada à perspectiva freireana de educação libertadora.

A metodologia do projeto envolve oficinas lúdicas, oficinas culinárias, palestras, rodas de conversa, dinâmicas de grupo, intervenções com jogos educativos, momentos de experimentação alimentar, análise da rotina alimentar dos participantes e avaliação do estado nutricional das crianças e adolescentes. Também são realizadas capacitações para educadores, pais ou responsáveis nas instituições, ampliando o alcance da proposta para além do público infantil e adolescente.

A definição dos temas abordados em cada intervenção é realizada com base nas demandas identificadas pelas próprias instituições, por meio de visitas diagnósticas e escuta ativa da equipe técnica. Os registros das experiências são sistematizados por meio de diferentes instrumentos: diários de campo elaborados pelos estagiários, relatórios semanais das atividades, registros fotográficos autorizados e reuniões periódicas para alinhamento da equipe e dos planos de ações pensados para as instituições. A análise reflexiva desses materiais permite o mapeamento dos principais desafios de saúde, alimentação e higiene enfrentados pelas instituições.

A metodologia adotada valoriza o caráter formativo da prática universitária, oferecendo aos estudantes um campo real de atuação, onde a teoria se encontra com a prática. Esse formato permite o desenvolvimento de competências profissionais, como empatia, escuta ativa, adaptação de linguagem, planejamento em equipe e avaliação crítica, fortalecendo o vínculo entre formação acadêmica e responsabilidade social. Ao mesmo tempo, promove uma atuação transformadora nas comunidades atendidas, com ênfase na autonomia, no diálogo e na construção coletiva do conhecimento.

3 Resultados e discussões

O Projeto Nutrindo o Amanhã desenvolve um conjunto significativo de ações educativas voltadas à promoção da saúde e da segurança alimentar, mobilizando recursos humanos e metodológicos de forma articulada com a realidade das instituições atendidas. As atividades são realizadas em diversas instituições localizadas no município de Porto Alegre/RS, abrangendo diferentes bairros e perfis institucionais, como escolas públicas, casas de acolhimento e centros comunitários, atendendo crianças na faixa etária de 2 a 16 anos.

3.1 Resultados obtidos na 5ª edição do Projeto

Entre os anos de 2022 e 2024, durante a 5ª edição do projeto Nutrindo o Amanhã, foram realizadas aproximadamente 572 visitas técnicas em 22 instituições vinculadas ao Banco de Alimentos de Porto Alegre. Ao longo desse período, foram desenvolvidas mais de 200 ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), beneficiando diretamente 1.732 crianças e adolescentes. Além disso, foi avaliado o estado nutricional de 590 participantes dessa faixa etária. O projeto também promoveu 14 palestras voltadas a coordenadores, educadores, pais e/ou responsáveis das instituições atendidas, com o objetivo de ampliar o alcance das ações educativas e promover hábitos alimentares mais saudáveis em diferentes contextos.

Os temas mais abordados nas oficinas e palestras foram: alimentação saudável, escolhas alimentares conscientes, consumo de frutas e vegetais, leitura de rótulos, higiene pessoal e dos alimentos, reaproveitamento integral dos alimentos e sustentabilidade ambiental.

As atividades são feitas semanalmente, sendo comuns estratégias de reforço temático em visitas subsequentes para garantir a fixação dos conteúdos.

3.2 Mudanças observadas ao longo do projeto

Além da condução das oficinas supervisionados, os estagiários se envolvem na elaboração de materiais educativos, como folders informativos, cartazes temáticos, jogos pedagógicos e receitas práticas com alimentos acessíveis, frequentemente com aproveitamento de partes usualmente descartadas, o que contribuiu para tornar o aprendizado mais concreto e próximo da realidade dos participantes.

A experiência proporciona aprendizados significativos na rotina das crianças e dos adolescentes, os educadores relatam mudanças positivas nos hábitos dos alunos, como maior curiosidade por frutas e verduras, interesse pela leitura de rótulos e reflexões espontâneas sobre desperdício de alimentos. Observa-se, também, um impacto coletivo, como a continuação das atividades propostas pelas nutricionistas ou educadoras das instituições, rodas de conversa permanentes sobre alimentação saudável e reformulações da forma das refeições oferecidas aos estudantes. Além disso, observa-se a melhora na aceitação do cardápio escolar, sendo este a oportunidade de as crianças terem acesso a uma alimentação adequada diariamente.

3.3 Desafios e superações

Durante a execução do projeto, identifica-se desafios importantes, tais como a necessidade de engajamento efetivo dos educandos, a superação de barreiras culturais relacionadas a hábitos alimentares e a necessidade de lidar com a diversidade de expectativas e motivações dos participantes. Além disso, é fundamental manejar as diferenças de conhecimento prévio sobre alimentação saudável entre as instituições, o que exige adaptações constantes nas abordagens pedagógicas para garantir a compreensão e participação de todos.

A escuta contínua dos educadores e participantes permite que as temáticas e formatos das atividades sejam ajustados em tempo real, respeitando os ritmos e interesses de cada grupo. Essa escuta qualificada é essencial para a construção de vínculos de confiança e para o sucesso das ações educativas.

4 Considerações finais

O Projeto Nutrindo o Amanhã traz efeitos duradouros na vida do público infantojuvenil, como a inclusão de temas de nutrição nos projetos pedagógicos e a melhora na aceitação da alimentação oferecida na instituição. Esses resultados evidenciam o potencial do Projeto Nutrindo o Amanhã como uma experiência exitosa de EAN no ambiente escolar e

comunitário, capaz de provocar mudanças sustentáveis e estimular novos modos de pensar a saúde, a alimentação e o cuidado coletivo.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Segurança alimentar e nutricional: a construção de uma política pública. Brasília: FNDE, 2010. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/publicacoes/item/3342>. Acesso em: 25 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 25 jun. 2025.

BRASIL. Caderno do Programa Saúde na Escola: tecendo caminhos da intersetorialidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_saude_escola_intersetorialidade.pdf. Acesso em: 25 jun. 2025.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

SANTOS, Letícia Nascimento dos, et al. Educação alimentar e nutricional no contexto escolar: revisão integrativa das ações no Brasil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 36, e220035, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202336e220035>. Acesso em: 26 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Health-promoting schools: a healthy setting for living, learning and working. Geneva: WHO, 1998. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63907>. Acesso em: 25 jun. 2025.

Contribuições da autoria

Stéphane Maciel Garra: Interpretação e Análise de Dados, Metodologia, Supervisão/Orientação, Redação.

Eduarda Viale: Revisão da literatura, análise dos dados, interpretação dos resultados e redação do artigo.

Adriana Lockmann: Supervisão/Orientação e Redação.

Luísa Rihl Castro: Conceitualização, Organização, Supervisão/Orientação, Redação.

Denise Zaffari: Supervisão/Orientação, Redação.

Data de submissão: 28/08/2025

Data de aceite: 18/12/2025