

A IMPORTÂNCIA DA APLICABILIDADE DE OFICINAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NO ENSINO FUNDAMENTAL, EM COLÉGIO DA REDE PARTICULAR NA CIDADE DE CAÇADOR/SC

Bruna Carvalho da Silva ¹
Talitta Padilha Machado ²
Ana Claudia Lunelli Moro ³
Débora Fernandes Pinheiro ⁴

Recebido em: 1 mar. 2024
Aceito em: 7 mar. 2024

RESUMO: Com a indústria em grande crescimento na oferta de produtos cada vez mais fáceis de prepará-los, tem-se um aumento significativo de público, principalmente as crianças que se evolvem nas cores, personagens e até mesmo formatos. Nesse contexto, identifica-se que são facilmente induzidos ao consumo apenas pelo marketing e tampouco pelo que de fato o produto tem a oferecer, assim torna-os ingênuos/leigos do que realmente está por trás dos alimentos. Nesta pesquisa, objetiva-se levar o conhecimento alimentar e nutricional em forma de oficinas para os escolares do ensino fundamental de um colégio particular, assim inserindo na grade curricular do ano letivo, onde terão acesso as diversas informações a respeito. Trata-se de um estudo transversal que tem como público 50 escolares do segundo ao quinto ano do ensino fundamental, que responderam a um questionário presencialmente e de forma lúdica, sobre o conhecimento dos alimentos e o comportamento alimentar de cada participante da pesquisa. Assim como os pais e/ou responsáveis legais, que também responderam a um questionário onde manifestaram o interesse na inserção das oficinas. Com o estudo e posterior implantação, espera-se a adoção de hábitos e escolhas mais saudáveis pelos escolares em questão, bem como a regularização das oficinas propostas. Assim, conclui-se a necessidade de levar aos menores a importância de seguir hábitos assertivos quanto a alimentação, sendo conduzidos por profissionais aptos e que, aos poucos correlacionam os perigos por trás de uma escolha errônea, bem como enfatizando as patologias envolvidas acerca de quadros de desnutrição e obesidade.

Palavras-chave: Nutrição. Escolares. Obesidade

THE IMPORTANCE OF THE APPLICABILITY OF NUTRITIONAL EDUCATION WORKSHOPS IN ELEMENTARY EDUCATION, IN A PRIVATE NETWORK SCHOOL IN THE CITY OF CAÇADOR/SC

ABSTRACT: With the industry experiencing great growth in offering products that are increasingly easier to prepare, there is a significant increase in the public, especially children who evolve with the colors, characters and even shapes. In

¹ Graduada em Nutrição. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. E-mail: bruna199303@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8359-7214>

² Mestre em Biociências e Saúde. Universidade do Oeste de Santa Catarina. E-mail: talitta@uniarp.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8934-7873>

³ Mestre em Desenvolvimento e Sociedade. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6315-6844> E-mail: nutricao@uniarp.edu.br

⁴ Doutoranda em Engenharia de Alimentos. Universidade Federal do Paraná. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5413-8994>. E-mail: debora.fernandes@uniarp.edu.br

this context, it is clear that they are easily induced to consume only by marketing and not by what the product actually has to offer, thus making them naive/uninformed of what is really behind the food. In this research, the objective is to bring food and nutritional knowledge in the form of workshops to elementary school students at a private school, thus inserting it into the school year's curriculum, where they will have access to various information on the subject. This is a cross-sectional study aimed at 50 students from the second to fifth year of elementary school, who responded to a questionnaire in person and in a playful way, about their knowledge of food and the eating behavior of each research participant. As well as parents and/or legal guardians, who also responded to a questionnaire expressing their interest in including the workshops. With the study and subsequent implementation, it is expected that the students in question will adopt healthier habits and choices, as well as the regularization of the proposed workshops. Thus, it is concluded that there is a need to teach minors the importance of following assertive eating habits, being led by qualified professionals who, little by little, correlate the dangers behind an erroneous choice, as well as emphasizing the pathologies involved in the conditions. of malnutrition and obesity.

Keywords: Nutrition. Students. Obesity.

INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo contempla em média 8 bilhões de pessoas e conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), 2,8 milhões de mortes são em função do excesso de peso, que impacta diretamente nos gastos públicos em saúde e cada vez mais desencadeará grandes repercussões na autonomia da qualidade de vida da população (Reis; Amud; Soares, 2018).

A obesidade na infância pode trazer sérias consequências para a saúde como hipertensão, hipercolesterolemia, problemas cardíacos e morte prematura (Reis; Amud; Soares, 2018), além de alterações metabólicas e psicossociais, demonstrando que os fatores de risco e a relação socioeconômica podem interferir diretamente na condição de sobrepeso e obesidade, principalmente na faixa etária entre 7 e 10 anos de idade (Cruz et al., 2019).

Um dos grandes fatores responsáveis pelo aumento de peso, são os alimentos ultraprocessados, principalmente quando se fala em público infantil, sendo influenciados fortemente pelos aspectos como a genética e os comportamentais, onde de forma positiva ou negativamente ficam mais evidenciados se tratando de família e escola (ABESO, 2022).

A educação nutricional traz consigo a ideia de promover a alimentação saudável quando trabalhada no meio escolar, levando em si, as questões de saúde e

da qualidade de vida, tornando-se essencial e propiciando ao ensino, sê-lo mais significativo (Vale, 2017). Portanto, é imprescindível que o professor tenha pensamento crítico e de conscientização da cultura local, que norteará as escolhas e comportamentos alimentares, atualmente influenciados por fatores como a mídia, novas tecnologias de alimentos e pelo marketing, assim, poderá ter uma relação frutífera com seus escolares, tornando-se multiplicadores de comportamentos saudáveis (Ramos et al., 2019).

Assim, a abordagem do tema justifica-se pela necessidade de inserir a educação nutricional em forma de oficinas pedagógicas durante o ano letivo, prevalecendo assim a inserção do profissional nutricionista na equipe multidisciplinar (Ramos et al., 2019). Já que estudos apontam, alguns comportamentos ainda do isolamento que, estão acarretando ganho de peso nos escolares, pela falta de gasto energético nas brincadeiras ao ar livre, seja no colégio ou em casa, associado ao maior tempo diante das telas (ABESO, 2022).

Desta forma, o objetivo dessa pesquisa foi analisar o conhecimento acerca de alguns alimentos, como também de hábitos alimentares de crianças do Ensino Infantil e Fundamental da rede particular de um Colégio do Município de Caçador/SC, com o intuito de propor a implantação de oficinas de educação alimentar e nutricional, de forma mensal na grade do ano letivo, trazendo assim a importância e necessidade sobre explanação do tema abordado.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo com levantamento de dados que foi realizado em Colégio integrante da Rede Particular de Ensino Infantil e Fundamental na Cidade de Caçador/SC, nos meses de março à novembro de 2023.

Inicialmente, o trabalho foi desenvolvido a partir de uma pesquisa de natureza bibliográfica, com informações que foram coletadas em materiais escritos e publicados em revistas e sites eletrônicos. “A pesquisa bibliográfica é o conjunto de materiais escritos/gravados, mecânica ou eletronicamente, que contém informações já elaboradas e publicadas por outros autores” (Gil, 2022, p. 29).

Com o objetivo de construir hipóteses, bem como familiarizar-se com a pesquisa proposta acerca do problema e assim torná-lo enaltecido, foram feitos alguns levantamentos bibliográficos relevantes, entrevistas com pessoas a frente dos

escolares (ambiente escolar e pais/responsáveis) e demais exemplos estimulados pela compreensão (Gil, 2022).

Após a revisão bibliográfica foram aplicados os questionários que foram divididos em dois grupos: questionário para os pais e/ou responsáveis e questionário para os escolares.

A aplicação da pesquisa teve os seguintes passos:

- Elaboração do Projeto, encaminhamento e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) envolvendo seres humanos aprovado sob parecer número 5.967.019/2023;
- Contato e conversa presencial com as gestoras responsáveis pelo Colégio escolhido, para aplicação e assinatura do Termo de Compromisso Livre e Esclarecido pelos pais e/ou responsáveis legais, como posteriormente contato com os escolares em sala de aula;
- Encaminhamento do questionário para os pais e/ou responsáveis legais;
- Aplicação do questionário lúdico juntamente aos escolares em sala de aula (período vespertino).

A amostra foi composta por 50 escolares do ensino fundamental com idade entre 7 e 11 anos, do segundo ao quinto ano respectivamente. Os critérios de inclusão foram estar regularmente matriculados e possuírem autorização dos pais e/ou responsáveis legais para responderem ao questionário através da assinatura do Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE). Como critério de exclusão estarem matriculados em outro nível de educação que não o Ensino Fundamental, pais que não aceitaram assinar o TCLE e escolares em que não estiveram presentes no dia da pesquisa. A participação no estudo foi voluntária, sendo os participantes esclarecidos quanto a ideia proposta, métodos, sigilo e a possibilidade de desistência de participação a qualquer momento.

Os escolares responderam ao questionário de forma presencial e lúdica através de explicação em formato de slides, sendo este aplicado pelas autoras com o objetivo de levantar os dados sobre alimentação e nutrição.

O questionário para os pais e/ou responsáveis legais, foi desenvolvido por meio da plataforma Google Forms e disponibilizado via WhatsApp, diretamente em grupo específico entre professores e coordenação do colégio, pais e/ou responsáveis legais, sendo 12 perguntas, todas feitas com respostas fechadas e de múltipla escolha aos respondentes, tendo como objetivo apontarem alguns hábitos alimentares e

demonstrarem suas opiniões favoráveis ou não, quanto a sugestão de implantação de oficinas sobre educação alimentar e nutricional (EAN) na grade curricular anual. Somente 10 pais e/ou responsáveis legais responderam à pesquisa caracterizando este fato como uma limitação/dificuldade do estudo. Os dados foram tabulados e analisados com auxílio do programa Microsoft Excel® e estão apresentados a seguir.

RESULTADOS E ANÁLISE

A amostra da pesquisa foi composta por 50 escolares de um Colégio integrante da rede particular de Ensino Infantil e Fundamental do Município de Caçador/SC, sendo que possuem entre 7 e 11 anos de idade, 54% (27 escolares) são do gênero masculino e 46% (23 escolares) são de gênero feminino.

Abaixo estão apresentados os resultados em relação as perguntas específicas sobre o conhecimento dos alimentos e o comportamento alimentar de cada participante da pesquisa.

Quando questionados se possuíam conhecimento em relação as funções nutricionais dos alimentos na saúde, 100% (50 escolares) responderam que sim, mesmo não sabendo ao certo de que forma isso acontece no organismo.

Para Dantas e Silva (2019), durante a infância, é importante o aporte adequado e suficiente de nutrientes, para assim atender os processos de hipertrofia e hiperplasia celular, complementa ainda Qorbani et al. (2020) um fator imprescindível ao crescimento, e que irá auxiliar no tratamento ou ainda na prevenção de doenças, que aumentam o desenvolvimento durante a vida adulta, tais como Cruz et al. (2019) citam diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias, além de distúrbios psicossociais (transtornos de depressão, ansiedade, isolamento social e até mesmo não aceitação do próprio corpo).

O Gráfico 1 apresenta o conhecimento dos escolares em relação aos produtos ultraprocessados, onde observa-se que a grande maioria 84% (42 escolares) não tem conhecimento sobre o processo que envolve os diversos alimentos, sendo que somente 16% (8 escolares) afirmaram saber do que se trata.

Figura 1 – Dados da pergunta: Você sabe o que são ultraprocessados?

Fonte: Carvalho et al. (2024).

De acordo com Figueiredo e Recine (2021), alimentos ultraprocessados, passam por grandes processos industriais que perdem as características naturais e destacam-se por conter nas composições altos teores de açúcares, sódio, gorduras saturadas e gorduras trans. As autoras comentam ainda que em 2009, foi avaliado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a composição nutricional de 24 alimentos ultraprocessados, entre eles, refrigerantes, salsichas, macarrões instantâneos, salgadinhos de milho, biscoitos etc. e os resultados foram preocupantes, e cada vez mais esses índices têm aumentado.

Nos vários comércios entorno das escolas, caracterizam-se por uma ampla oferta de alimentos ultraprocessados, o que estimula não apenas escolares, mas principalmente os pais, para a aquisição desses alimentos, tornando crucial a necessidade de estratégias regulatórias (Henriques et al., 2021) que visem propiciar melhores condições de saúde, até mesmo sob as diversas condições externas desfavoráveis (Dantas; Silva, 2019) e que, muito dependem de políticas públicas em contexto universal.

Outra pergunta era se faziam o consumo de alimentos saudáveis, tais como frutas, legumes, saladas, carnes magras, arroz e feijão, novamente tivemos 100% (50 escolares) com respostas positivas. Já em relação ao consumo de frutas (unidade ou porção diária) temos uma disputa entre o consumo de 1 a 5 ou mais, por escolar, o que agrega positivamente o quadro nutricional e principalmente a consciência do consumo numa alimentação adequada e saudável. Porém, conforme o Gráfico 2

demonstra, percebe-se que conforme maior o escolar em termos de idade, o consumo de frutas tende a reduzir, pois as respostas foram do 2º ao 5º ano, respectivamente.

Figura 2 – Dados da pergunta: Quantas porções /unidades de fruta você consome no dia?



Fonte: Carvalho et al. (2024).

Alguns estudos apontam que o consumo de frutas, legumes e vegetais diversos, conferem contra inúmeras doenças, tanto do coração como também alguns tipos de câncer, e que não se aplica com intervenções de suplementos ou medicamentos (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014).

A OMS recomenda o consumo diário de 400 gramas de frutas e vegetais, o que equivale a cerca de cinco porções (Neves, 2021). O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), ainda destaca que os alimentos de origem animal, vegetal (legumes e verduras), grãos, raízes, tubérculos, farinhas, frutas e castanhas, são a combinação perfeita e que agem com excelência numa alimentação nutricionalmente balanceada, saudável e saborosa, bem como culturalmente apropriada.

Ainda com 100% das respostas positivas (50 escolares), tivemos a pergunta: Você sabe que os alimentos podem ajudar a tratar ou ainda evitar algumas doenças? Dessa forma, sem dúvidas todos os escolares prontamente confirmaram. Ainda sem saberem ao certo como os alimentos atuam no organismo, alguns ainda questionaram de que forma.

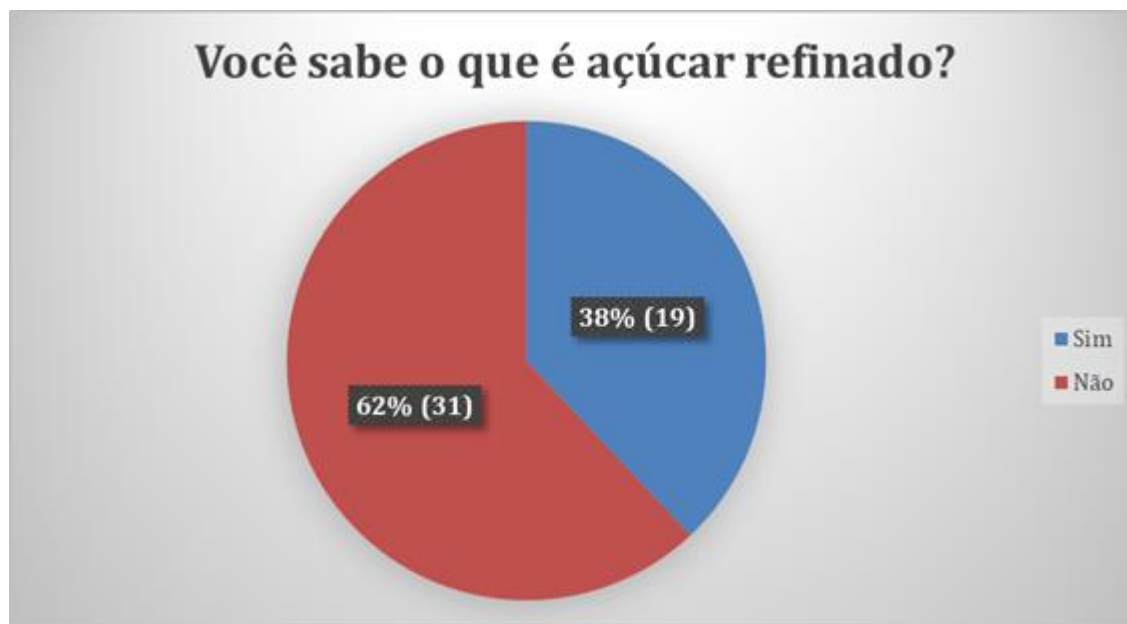
Em seguida, a próxima pergunta foi em relação aos vários alimentos ofertados

pela indústria por exemplo, pizzas, hamburguês, salgadinhos, bolachas recheadas, balas e outros doces, são as melhores opções para consumir, por serem mais fáceis de preparar ou ainda já estarem prontos? tivemos 100% (50 escolares) que votaram em NÃO, apesar de concordarem com a praticidade que a indústria oferta, como também que nem sempre são os mais saudáveis.

Neste sentido, a ASBRAN (2020), destaca a utilização dos alimentos in natura ou ainda minimamente processados como a melhor base de alimentação saudável diária, em função da promoção da saúde e principalmente da estabilidade do sistema imunológico. Porém Neves et al. (2020), concordam que indústria não permite esquecer tamanha facilidade na aquisição de alimentos prontos, e consigo alto teor calórico e poucos ou quase nada de nutrientes presentes, ou seja, temos fast-food a vontade, e na sua composição excesso de carboidratos e lipídios.

O que gerou a próxima pergunta, foi algo que os escolares questionaram bastante, todavia novamente 100% (50 escolares), responderam que NÃO concordam com a pergunta: Você acha que os alimentos mais gostosos são os mais saudáveis? O que muitos argumentaram e logo receberam a informação que muito depende também do gosto e particularidade de cada um, mas de forma geral, os mais saborosos que agradam ao paladar, possuem muito açúcar e gorduras em geral (não saudáveis), o que leva as indústrias fortemente investirem nesse comportamento, para cada vez mais seus produtos terem índices de maior consumo, bem como retornos financeiros expressivos.

Um dado bastante importante a ser avaliado, refere-se a seguir com a pergunta: Você sabe o que é açúcar refinado? conforme o Gráfico 3 mostra, 38% (19 escolares) sabem o que é, e de fato ao argumentarem, responderam com êxito, mesmo sem saberem em quais alimentos o açúcar refinado está presente, já o restante 62% (31 escolares) não sabiam do que se tratava, entre uma colocação e outra, não foram assertivos.

Figura 3– Dados da pergunta: Você sabe o que é açúcar refinado?

Fonte: Carvalho et al. (2024).

Através das grandes veiculações de publicidade voltados principalmente ao público infantil, o consumo de açúcar e derivados industrializados, principalmente nos alimentos ultraprocessados, tem cada vez mais resultados impactantes, respondendo de forma positiva ao desejo das indústrias (Ramos; Meneses, 2021).

Para a OMS, o consumo de açúcar tanto para adultos quanto para crianças, não deve passar de 50 gramas por dia. Algumas pesquisas mostram que o consumo de bebidas com adição de açúcar, tende a elevar estatísticas de excesso de peso em crianças, em relação às que não possuem o hábito. Da mesma forma, muito mais suscetível ao desenvolvimento de cárie dentária, quando o consumo passa de 10% da energia total diária, destaca nota da OMS. Vale lembrar que, destacam-se as carências nutricionais de micronutrientes como ferro, zinco e vitamina A, representadas pela desnutrição e doenças infecciosas (ASBRAN, 2015).

Na sequência, a pergunta foi: Você acha que consumir leite de vaca diariamente é saudável? Logo, obteve-se 64% (32 escolares) que responderam “sim”, em contrapartida 36% (18 escolares) responderam “não”, onde ainda se identificou grandes dúvidas com a resposta correta. Nesse sentido, questionaram qual a embalagem mais assertiva em relação a qualidade do leite, se de caixinha ou pacote, e assim ainda entramos com a referência do leite (colonial) direto da fonte, ou seja, da vaca.

Figura 4 – Dados da pergunta: Você acha que consumir leite de vaca diariamente é saudável?



Fonte: Carvalho et al. (2024).

Conforme a revisão de Zhang *et al.* (2021), o consumo de leite de vaca está muito mais relacionado a benefícios do que danos à saúde humana, indicando ainda o consumo de 200ml de leite por dia, tende-se a um menor risco de doenças cardiovasculares, obesidade, acidente vascular encefálico (AVE), hipertensão, câncer colorretal, síndrome metabólica, osteoporose, diabetes *mellitus* tipo 2 e doença de *Alzheimer*. O que pode estar associado aos malefícios, é acne, anemia por deficiência de Fe (ferro) na infância e potencial alergia ou intolerância à lactose, porém é importante frisar a necessidade de mais ensaios clínicos randomizados.

Para Hulven *et al.* (2019), o leite e seus derivados contêm inúmeros nutrientes que de forma muito significativa contribuem para o aporte das necessidades diárias de cálcio, selênio, magnésio, riboflavina, vitamina B-5 (ácido pantotênico) e vitamina B-12. No entanto, entre um comentário e outro, ainda há resistência, mas ressalta-se o modo de produção desse leite, fatores a considerar tais como a pasteurização, atividades higiênico sanitárias, hormônios, antibióticos e outros medicamentos ministrados ao animal de origem (vaca), o que impacta fortemente na qualidade desse leite.

Por fim, a última pergunta frisou se gostariam de receber orientações no colégio

sobre alimentação e nutrição, assim como o esperado, todos os participantes (50 escolares) concordaram positivamente, ainda que independente de ano (2º ao 5º), as professoras regentes, já trabalham com algumas informações sobre a educação alimentar.

No estudo realizado por Rocha e Facina (2017), composto por 14 professores do Ensino Fundamental I, sendo do 1º ao 5º ano de algumas escolas públicas de Amargosa/BA, chamado "Promoção da saúde dos escolares", por um período de três meses, menciona que o gênero feminino, ou seja, professoras, tem como predominância na educação básica dos escolares em séries iniciais e 92,9% (13 professoras) quando questionadas, consideraram-se agentes fundamentais para ensinamentos quanto a alimentação saudável e exercícios físicos.

Ainda para as autoras, em depoimentos de algumas professoras do estudo citado, diz que:

“são vistas como modelo para os escolares e tudo o que é dito por ele é tomado como verdade”, outra ainda destacou “os escolares acreditam e confiam no que os professores falam e fazem, por isso, acredito que somos agentes capazes de contribuir na formação da pessoa” (Rocha e Facina, 2017).

No entanto, acreditamos que esses conhecimentos sejam bastante vagos, devido sua formação (Pedagogia) não focar na área de nutrição. Logo, as autoras ainda mencionam que o trabalho das professoras acerca do tema “alimentação saudável e exercícios físicos” e ainda como todas relataram 100% (14 professoras), dizem enfrentarem dificuldades com os temas citados pois, em outros depoimentos, acusam a falta de conhecimentos específicos nas áreas, além ainda de nem sempre poderem contar com espaços físicos apropriados nas escolas, nem mesmo apoio da família destes escolares (Rocha; Facina, 2017).

Para Henriques *et al.* (2021), pode-se ainda destacar o ambiente escolar como fundamental, desde que promotor de práticas alimentares e saudáveis variáveis, e que ainda contribuam para potencializar os estímulos, proteção e apoio, desde que seguidos por meio das diretrizes do guia alimentar para crianças brasileiras.

Assim, evidencia-se a relevância da pesquisa proposta, bem como a sugestão da implantação das oficinas sobre educação alimentar e nutricional (EAN), para os escolares, por meio de profissionais nutricionistas capacitados, levando ações de incentivo para adoção e promoção de hábitos mais saudáveis desde a infância, não apenas no colégio sugerido, como em tantos outros que queiram adotar as práticas.

Foi realizada também a coleta de dados dos pais e/ou responsáveis legais, porém houve uma limitação nas respostas, onde tivemos apenas 10 participantes e assim, observou-se um grande cuidado dos respondentes para com os seus, porém 50% (n=5) acusam estado nutricional adequado, enquanto 10% (n=1) respondeu que não sabe ao certo o quadro nutricional desses escolares, 10% (n=1) identificou como obeso e 30% (n=3) com sobrepeso, conforme mostra a Figura 5.

Figura 5 – Perguntas aos pais e/ou responsáveis legais dos escolares (ensino fundamental) – Colégio dos Santos Anjos

1 – Qual a idade do (a) seu filho (a)?	40% = 8 anos	40% = 9 anos	20% = 10 anos	
2 – Qual o gênero?	50% = Feminino	50% = Masculino		
3 – Em qual estado nutricional você acha que seu filho está?	10% = Obeso	10% = Não sei responder	30% = Sobrepeso	50% = Adequado
4 – Uma refeição completa, adequada e saudável é:	100% = Arroz, feijão, carne, legumes e saladas			
5 – Quem prepara o almoço da família?	10% = Restaurante	40% = Avô ou avó	50% = Outro	
6 – Com base nas principais refeições do dia a dia, seu filho (a) consome alimentos saudáveis?	10% = Não	90% = Sim		
7 – Quantas porções de frutas seu filho (a) consome no dia?	10% = 4 ou mais	20% = 1	50% = 2	20% = Não consome ou não gosta
8 – Seu filho (a) gosta de legumes e vegetais tais como alface, acelga, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, alcachofra, brócolis, couve-flor, cenoura e beterraba?	10% = Não gosta	20% = Prefere não consumir	30% = Gosta, mas consome apenas alguns	40% = Sim
9 – Seu filho (a), <u>sem</u> o seu acompanhamento, sabe fazer escolhas saudáveis para alimentar-se?	10% = Não sei responder	30% = Não	60% = Sim	
10 – É necessário obrigar seu filho (a) para alimentar-se?	40% = Às vezes	60% = Não		
11 - Qual a preferência de seu filho (a)?	20% = Doce	30% = Salgado	50% = Doce e Salgado	
12 – Você gostaria que seu filho (a) recebesse orientações no colégio sobre alimentação e nutrição, em forma de oficinas?	100% = Sim			

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Deve ser uma reflexão autônoma dos autores a partir da pesquisa. Diante aos fatos, sabe-se que nos dias atuais, a facilidade e agilidade em tudo, tem modificado muito o pensamento crítico dos indivíduos, sejam crianças, adolescentes, adultos e idosos, acerca do que realmente importa, neste caso, a saúde e bem-estar ao longo da vida.

Pode-se ainda, questionar os valores atribuídos à cultura em que estamos inseridos, a religião a ser seguida, os costumes, a região geográfica onde habita-se

ou ainda apenas a escolha de hábitos errôneos. Deve-se considerar também, que a tecnologia tem tomado espaço nas mentes pensantes, ou seja, parar, pensar e buscar informações, está restrito a quem realmente importa-se com seu estilo de vida, quanto aos demais, tão pouco e inconscientemente tem se tornado uma vítima sem autocontrole.

Como sugestão de estudos futuros, ressalta-se a necessidade de acompanhamento da eficácia a curto e longo prazo, dispondo ainda de ferramentas que auxiliem o controle de peso, como avaliação da ingestão alimentar, exames físicos e ainda anamnese individual por escolar e familiar inclusive, pois envolver a família nesse processo, torna a ação muito mais produtiva e com resultados relevantes, e assim, mensalmente aferir novamente os resultados, bem como compará-los.

Vale a pena ainda, certificar-se das barreiras e os aspectos facilitadores que, vão ao encontro da EAN, sejam os fatores socioculturais, comportamentais ou apenas habituais, que podem ser corrigidos e determinantes para a melhora da evolução esperada. Todavia, é necessário abordar também a gestão do colégio, professores envolvidos e principalmente a família, com diversas palestras e encontros em ambiente escolar, mostrando a necessidade da educação alimentar e nutricional, juntamente com os resultados trazidos na evolução dos escolares, e fortemente impactar a reflexão acerca do comportamento ao contrário.

REFERÊNCIAS

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **Obesidade infantil: as razões por trás do aumento de peso entre as crianças brasileiras**. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-infantil-as-razoes-por-tras-do-aumento-de-peso-entre-as-criancas-brasileiras/>. Acesso em: 02 abr. 2023.

ASBRAN - Associação Brasileira de Nutrição. **Guia da OMS recomenda redução no açúcar**. Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/guia-da-oms-recomenda-reducao-no-acucar#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de%20Sa%C3%BAde,de%2050%20gramas%20por%20dia>. Acesso em: 10 nov. 2023.

ASBRAN - Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-lanca-guia-para-orientar-populacao-sobre-alimentacao-em-tempos-de-covid-19>. Acesso em: 09 nov. 2023.

CASTELLANI, Luan Villela et al. **Os problemas da introdução precoce de alimentos industrializados na primeira infância**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade Una Pouso Alegre (MG) - Curso de Nutrição. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30901/1/OS%20PROBLEMAS%20DA%20INTROCAO%20PRIMOCE%20DE%20ALIMENTOS%20INDUSTRIALIZADOS%20NA%20PRIMEIRA%20INF%20NCIA.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2023.

COSTA, Ketleen Thayane da et al. A influência da publicidade de alimentos infantis nos hábitos alimentares: uma revisão sistemática, **RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, 2021.

CRUZ, Gabriel Grilo da et al. Obesidade infantil e a influência dos fatores alimentares e sociodemográficos na infância: uma revisão bibliográfica. **RSM – Revista Saúde Multidisciplinar**, Mineiros/GO, v. 2, 6ª ed., p. 01-07, 2019.

DANTAS, Rafaela Ramos; SILVA, Giselia Alves Pontes da. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. **Rev. Paul. Pediatr**, Sociedade de Pediatria de São Paulo, v. 37, n. 3, p. 363-371, 2019.

ENANI, Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil. **Estado Nutricional Antropométrico da Criança e da Mãe: Prevalência de indicadores antropométrico de crianças brasileiras menores de 5 anos de idade e suas mães biológicas**. 2019. Rio de Janeiro, RJ: Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. Disponível em: <https://enani.nutricao.ufrj.br/index.php/relatorios/>. Acesso em: 14 nov. 2023.

FIGUEIREDO, Ana Virgínia de Almeida; RECINE, Elisabetta. *The regulation of ultra-processed food products: the challenge of ruling the market*. **Cadernos de Saúde Pública**, Brasília/DF, v. 37, n. 1, p.1-13, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed., São Paulo: Atlas, 2022.

Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília — DF, p. 156, 2ª ed., 1ª reimpressão. **Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica**. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view. Acesso em: 09 nov. 2023.

HENRIQUES, Patrícia et al. Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável? **Ciência & Saúde Coletiva**, Niterói, v. 26, n. 8, p. 1-12, 2021.

HULVEN, Stine M et al. *Milk and Dairy Product Consumption and Inflammatory Biomarkers: An Updated Systematic Review of Randomized Clinical Trials*. **American Society for Nutrition, Advances in Nutrition**, v. 10, n. 2, p. 239-250, 2019.

NEVES, Júlia Schmitt et al. Consumo de frutas de crianças durante o distanciamento social na pandemia do COVID-19. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, v. 22, n. 1, p. 101-109, 2021.

QORBANI, Mostafa et al. Association of dietary behaviors, biochemical, and lifestyle factors with metabolic phenotypes of obesity in children and adolescents. **Diabetol Metabolic Syndrome**, Alborz/Karaj, vol.12, n. 108, p.1-21, 2020.

RAMOS, Bruna Caroline Vieira et al. Educação alimentar e nutricional com professores de uma escola privada da zona sul de São Paulo. **Revista Saúde**, Sta. Maria, v. 45, n. 2, p. 1-12, 2019.

RAMOS, Valéria Pereira; MENESES, Caroline Olimpio Romeiro de. Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 6, p. 24931-24951, 2021.

REIS, Monalisa da Silva et al. Indicadores de saúde em escolares: uma análise do estado nutricional e aptidão física relacionada à saúde. **Revista Saúde**, Sta. Maria, v. 44, n. 1, p.1-6, 2018.

ROCHA, Aline dos Santos; FACINA, Vanessa Barbosa. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. **Ciência & Educação**, Bauru/SP, v. 23, n. 3, p. 691-706, 2017.

SANCHES, Watalane Santos; GREGGIO, Samuel. Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas: relevância e limitações. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, PUC - RS, v. 02, 9ª ed., p. 140-149, 2022.

VALE, Lucimar Ramos do. **Elaboração de um guia pedagógico para o ensino de nutrição no ensino fundamental**. 2017. Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente - MECsMA do UniFOA como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre. Volta Redonda, RJ, 2017. Disponível em: https://sites.unifoa.edu.br/portal_ensino/mestrado/mecsma/arquivos/2017/lucimar-ramos.pdf. Acesso em: 25 maio 2023.

ZHANG, Xingxiaetal et al. Milkconsumptionandmultiplehealthoutcomes: umbrellareviewofsystematicreviewsandmeta-analysesin humans. **Nutrition & metabolism**, Londres, v. 18, n. 7, p. 1-18, 2021.