

A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN) NA MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NO AMBIENTE ESCOLAR¹

The Influence of Food and Nutrition Education (FNE) on the change of Eating Behaviors in the School environment

Gabriel Alves Vicente do Carmo²

Janaína Guedes Franco³

Maria Eduarda Bernardes Assis⁴

Juliana Liduário Raupp⁵

RESUMO

A alta prevalência de sobrepeso e obesidade infantil no Brasil, associada ao consumo elevado de ultraprocessados, representa um desafio significativo na saúde pública. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente escolar surge como ferramenta fundamental na formação de hábitos saudáveis, apesar dos desafios em sua implementação. Este estudo de revisão teve como objetivo analisar o impacto e a efetividade das ações de EAN em escolares de 2 a 12 anos. A metodologia consistiu na seleção e análise de oito artigos científicos das bases de dados Google Acadêmico, Pubmed e LILACS publicados entre 2015 e 2025. A análise evidenciou que as ações de EAN desempenham papel essencial na construção de hábitos alimentares saudáveis e no desenvolvimento da autonomia infantil, especialmente na infância. Contudo, o estudo aponta limitações na avaliação dos efeitos a longo prazo das intervenções e na sistematização da divulgação científica. Conclui-se que o ambiente escolar é um espaço estratégico para a implementação contínua e estruturada de EAN, potencializando seus resultados e ampliando o alcance das políticas públicas de promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares Saudáveis; Ambiente Escolar.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade FacMais de Ituiutaba, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição, no segundo semestre de 2025.

² Gabriel Alves Vicente Do Carmo do 8º Período do curso de Nutrição pela Faculdade de Ituiutaba. E-mail: gabriel.vicente@aluno.facmais.edu.br

³ Janaína Guedes Franco do 8º Período do curso de Nutrição pela Faculdade de Ituiutaba. E-mail: janaina.souza@aluno.facmais.edu.br

⁴ Maria Eduarda Bernardes Assis do 8º Período do curso de Nutrição pela Faculdade de Ituiutaba. E-mail: mariaeduarda.bernardes@aluno.facmais.edu.br

⁵ Juliana Liduário Raupp professora-orientadora. Mestre em ciências da saúde. Docente da Faculdade de Ituiutaba. E-mail: juliana.raupp@facmais.edu.br

ABSTRACT

The high prevalence of childhood overweight and obesity in Brazil, associated with elevated consumption of ultra-processed foods, represents a significant public health challenge. Food and Nutritional Education (FNE) in the school environment emerges as a fundamental tool for shaping healthy habits, despite implementation challenges. This review study aimed to analyze the impact and effectiveness of FNE actions in schoolchildren aged 2 to 12 years. The methodology involved the selection and analysis of eight scientific articles from the Google Scholar, PubMed, and LILACS databases. The analysis revealed that FNE actions play an essential role in building healthy eating habits and developing children's autonomy, especially in childhood. However, the study points to limitations in evaluating the long-term effects of interventions and in the systematization of scientific dissemination. It is concluded that the school environment is a strategic space for the continuous and structured implementation of FNE, enhancing its results and expanding the reach of public health promotion policies.

Keywords: Food and Nutrition Education; Healthy Eating Habits; School Environment.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, inúmeras mudanças socioeconômicas, geográficas, políticas e tecnológicas afetaram os hábitos alimentares, levando ao aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares adicionados, gordura saturada, sódio e aditivos, e pobres em minerais, fibras e vitaminas (Maximiano, 2012). Essas mudanças contribuíram para reduzir a fome e a desnutrição, mas também aumentaram, significativamente, os casos de sobrepeso e obesidade em todas as idades, criando um cenário desafiador para a saúde pública no Brasil (Brasil, 2013; IBGE, 2020). As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes mellitus, doenças respiratórias crônicas e cardiovasculares, compartilham fatores de risco comportamentais semelhantes, frequentemente associados a padrões alimentares inadequados, ao consumo de ultraprocessados e sedentarismo, fatores majoritariamente modificáveis, reforçando a importância de ações preventivas e educativas desde as fases iniciais da vida (Brasil, 2011; Júnior *et al.*, 2020).

A crescente prevalência de sobrepeso e obesidade infantojuvenil, no Brasil, tem se tornado uma preocupação significativa para a saúde pública. De acordo com o Atlas da Obesidade Infantil no Brasil (Brasil, 2019), aproximadamente 30% das crianças de 5 a 9 anos apresentam excesso de peso, condição associada a um maior risco de desenvolver doenças

cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e distúrbios emocionais ao longo da vida. Paralelamente, dados extraídos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2025), referentes ao período de 2020 a 2021, indicam que 89% das crianças da faixa etária, acima mencionada, consomem alimentos ultraprocessados diariamente, evidenciando um padrão alimentar preocupante e crescente entre o público infantil. Esse cenário reforça a necessidade de estratégias eficazes na promoção da alimentação saudável desde a infância, especialmente no ambiente escolar, onde se formam as bases dos hábitos e comportamentos de vida (Brasil, 2014).

No ambiente escolar, a EAN configura-se como a principal estratégia para a implementação de práticas educativas voltadas à saúde e à alimentação saudável (Oliveira *et al.*, 2024). Além das orientações a respeito dos alimentos ingeridos, as ações de EAN fortalecem a capacidade individual e coletiva de entender a realidade, desenvolver habilidades práticas para selecionar e preparar alimentos e lutar pelo direito à alimentação adequada e saudável. Contudo, mesmo diante de avanços nas políticas nacionais sobre o tema, ainda existem hiatos na aplicação das ações da EAN, como a falta de preparo de gestores, professores e nutricionistas, pouco investimento em ensino, pesquisa, atividades nas escolas e falhas no planejamento e aplicação de tais ações promovidas pela EAN (Campos, 2010; Sanches, 2022). Muitas vezes, essas atividades ficam concentradas apenas nos aspectos biológicos da alimentação, sendo trabalhadas, principalmente, em matérias como Ciências e Educação Física, o que reduz a visão sobre os alimentos à ideia de serem apenas “saudáveis” ou “não saudáveis” (Greenwood & Fonseca, 2016, Nobre *et al.*, 2018; Silva, 2022).

Nesse contexto, o presente estudo objetiva analisar o impacto das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente escolar, com foco em crianças de 2 a 12 anos, visando compreender a efetividade dessas intervenções na promoção de hábitos alimentares saudáveis. A hipótese central é que a EAN, quando aplicada no cotidiano pedagógico escolar, possui um grande potencial para influenciar positivamente a formação de hábitos alimentares mais saudáveis em crianças em idade escolar. Com esse intuito, foi realizada uma avaliação crítica dos métodos e resultados de estudos já publicados, buscando identificar práticas aprimoráveis ou replicáveis e, assim,

fortalecer as políticas públicas de saúde e educação alimentar no país.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1. Fundamentação da Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) ocupa papel central nas políticas públicas brasileiras voltadas à promoção da saúde e da alimentação saudável e adequada. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a EAN é uma estratégia fundamental para o incentivo a hábitos alimentares saudáveis, indo além da mera transmissão de informações ao apoiar a construção de práticas alimentares conscientes, sustentáveis e culturalmente apropriadas no cotidiano de indivíduos, famílias e comunidades presentes em um país continental (Brasil, 2014).

A aplicação da EAN caracteriza-se como um campo teórico-prático, contínuo, intersetorial e multiprofissional, que mobiliza estratégias distintas e pedagógicas no qual abrange ações educativas ao longo de todo o curso da vida (Brasil, 2012). Essas ações se ancoram nas múltiplas dimensões que estruturam o comportamento alimentar e visam desenvolver abordagens que favoreçam a construção de uma compreensão crítica da realidade, estimulando as crianças e adolescentes a refletirem sobre seu próprio contexto e a reconhecerem a saúde como resultado da interação entre fatores sociais, econômicos, políticos e ambientais (Costa Brito *et al.*, 2025).

Com base nas diretrizes nacionais a EAN deve ser conduzida por princípios pedagógicos, participativos, empoderadores e contextualizados, que respeitem as particularidades culturais e sociais da população brasileira. Assim, a educação alimentar deve buscar não apenas informar, mas também estimular a autonomia dos indivíduos para que façam escolhas alimentares mais conscientes (Brasil, 2012).

As ações da EAN fortalecem a capacidade individual e coletiva de compreender a realidade alimentar, desenvolver habilidades práticas na seleção e preparo dos alimentos, além de lutar pelo direito à alimentação adequada e saudável. Portanto, a EAN é também uma ferramenta transformadora, que visa contribuir com mudanças duradouras nos hábitos alimentares, especialmente quando iniciadas desde a infância. A atuação do

nutricionista, nesse contexto, é essencial para que as ações da EAN alcancem efetividade, contribuindo para o desenvolvimento de condutas alimentares adequadas e a consolidação da segurança alimentar no ambiente escolar (Silva *et al.*, 2018).

2.1.1. A Relevância da EAN no Cenário da Saúde Pública

Nas últimas décadas, o Brasil e o mundo vivenciaram profundas transformações socioeconômicas, tecnológicas, políticas e culturais, o que influenciou diretamente o estilo de vida da população, inclusive no que diz respeito à alimentação (Maximiano, 2012). A substituição de alimentos naturais por produtos ultraprocessados, ricos em açúcares adicionados, gordura saturada, sódio e aditivos, e pobres em fibras, vitaminas e minerais, está associada ao aumento expressivo de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (Brasil, 2024; Nilson *et al.*, 2025).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as DCNT como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e respiratórias, compartilham fatores de risco comuns, como alimentação inadequada e sedentarismo, sendo, em sua maioria, modificáveis, reforçando a importância da prevenção precoce por meio de estratégias educativas como a EAN (Brasil, 2011).

A presença dessas doenças já na infância é motivo de preocupação, pois impacta diretamente o crescimento, desenvolvimento e a vida social das crianças e adolescentes, exigindo cuidados contínuos de equipes multiprofissionais e gerando consequências econômicas e significativas para as famílias e para o sistema de saúde (Júnior *et al.*, 2020). Nesse cenário, a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância mostra-se essencial para a redução do risco dessas enfermidades ao longo da vida.

Pesquisas, como o Atlas da Obesidade Infantil (2019), apontam para um aumento preocupante nos índices de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes, demandando ações mais eficazes. Nesse sentido, a EAN apresenta-se como estratégia crucial e importante na prevenção e controle de agravos à segurança alimentar, especialmente se aplicada desde os primeiros anos de vida.

2.2. A Escola como Ambiente Estratégico para a EAN

A escola desempenha um papel determinante na formação cidadã, configurando-se como um ambiente estratégico e ideal para a promoção da saúde e para o desenvolvimento de comportamentos e práticas saudáveis. Sua função é fundamental para a consolidação de boas escolhas e hábitos alimentares (Sipioni *et al.*, 2021; Weirich & Menti, 2022). É nesse espaço que se reconhece o potencial privilegiado para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), dada sua capacidade de formar valores, conhecimentos e atitudes que se estendem por toda a vida dos indivíduos (Brasil 2012).

A abordagem de conteúdos referentes à alimentação saudável é tida como precípua, especialmente ao considerar a importância do período escolar para a formação de valores, conceitos e práticas pelos estudantes (Greenwood & Fonseca, 2016). Além disso, a inclusão de temas sobre alimentação e nutrição, nos planos pedagógicos escolares, são consideradas pertinentes na agenda global, em vista da situação de insegurança alimentar e nutricional que afeta os estudantes, com isso, a EAN atua como um recurso para mitigar essa realidade (Silva *et al.*, 2019).

O alcance da escola transcende o estudante individual, englobando suas famílias e comunidades, o que a posiciona como um eixo crucial na formação e difusão de hábitos alimentares saudáveis. Dentro desse contexto amplo, a alimentação escolar configura-se como uma das principais bases para a efetivação da EAN, proporcionando a experiência prática de refeições balanceadas e incentivando a educação nutricional integrada (Bortolini *et al.*, 2020).

2.3. Legislação e Políticas Públicas da EAN no Brasil

O Programa Saúde na Escola (PSE), instituído pelo Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007, e vigente até a atualidade, é uma importante política pública intersetorial que integra as áreas da saúde e da educação com vistas à promoção do desenvolvimento integral dos estudantes da rede pública de ensino. O PSE contribui de forma significativa para o fortalecimento das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente escolar, ao estimular práticas voltadas à promoção da saúde, à prevenção de agravos e à adoção de hábitos de vida saudáveis desde a infância. Entre suas diretrizes, incluem-se

ações de avaliação nutricional, atividades educativas, orientações sobre alimentação adequada e saudável e a atuação de profissionais da Atenção Primária à Saúde, o que amplia o alcance das políticas de EAN e favorece a articulação entre escola, família e comunidade. Dessa forma, o programa reforça o papel da escola como espaço estratégico para a implementação de políticas públicas voltadas à segurança alimentar, à promoção da saúde e à formação de hábitos alimentares saudáveis de maneira contínua e integrada.

Nesse contexto, destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma das principais políticas públicas brasileiras voltadas à promoção da alimentação saudável nas escolas. Criado com o objetivo de garantir o direito à alimentação adequada durante a permanência do aluno na escola, o PNAE também promove ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integradas ao currículo escolar (Brasil, 2013). Cabe lembrar que a base legal para o programa foi estabelecida pela Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, assegurando o direito à alimentação escolar e à EAN como componentes da formação integral dos alunos da educação pública no país (Brasil, 2009). De acordo com a Resolução nº 6/2020, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), o programa deve respeitar tradições alimentares regionais, integrar políticas públicas diversas, utilizar metodologias inovadoras e tratar o alimento como uma ferramenta pedagógica. Seu componente educativo visa melhorar o desempenho escolar, apoiar o crescimento e o desenvolvimento integral dos estudantes, estimulando hábitos saudáveis desde cedo (Brasil, 2020).

O financiamento e a gestão do PNAE são de responsabilidade do Governo Federal, por meio do FNDE, mas sua execução ocorre em parceria com estados e municípios. Além do PNAE, outras iniciativas e marcos legais contribuem para o fortalecimento da EAN no Brasil. As diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas, do Ministério da Saúde, também orientam ações práticas nos ambientes escolares e reforçam o papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis (Brasil, 2012). Há diversas ações estaduais e municipais, como programas de incentivo à agricultura familiar, projetos de hortas pedagógicas, campanhas contra o consumo de alimentos ultraprocessados e iniciativas que promovem a segurança alimentar, em uma abordagem intersetorial que envolve as áreas de

educação, saúde, agricultura, assistência social e saneamento básico (Brasil, 2006).

Apesar dos avanços nas políticas públicas voltadas à EAN, ainda há fragilidades em sua implementação nas escolas brasileiras. Segundo Campos (2010), a EAN ainda não ocupa um papel claramente definido no ambiente escolar, o que evidencia um distanciamento entre a teoria e a prática. Levantamentos mostram que muitas ações estão concentradas em áreas como Ciências e Educação Física, com abordagens limitadas aos aspectos biológicos da alimentação (Nobre *et al.*, 2018; Silva, 2022). Isso reduz a compreensão dos alimentos a classificações como "bons" ou "ruins", sem considerar aspectos culturais, sociais e emocionais da alimentação (Greenwood & Fonseca, 2016).

Ainda assim, há experiências promissoras já em curso, a exemplo de hortas escolares com participação dos estudantes (Coelho & Bógus, 2016), oficinas culinárias com alimentos in natura, palestras educativas conduzidas por nutricionistas e outros profissionais de saúde, projetos interdisciplinares que integram a temática da alimentação a diferentes disciplinas, bem como jogos educativos e campanhas temáticas sobre alimentação saudável (Oliveira & Feltrin, 2024).

2.4. Barreiras e Facilitadores para a Implementação da EAN

A implementação efetiva da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas brasileiras enfrenta desafios que envolvem desde a falta de capacitação dos profissionais até a ausência de integração entre teoria e prática, como apontam Silva *et al.* (2018) e Sanches (2022). Esses autores destacam que, embora a EAN seja reconhecida como um eixo fundamental da promoção da saúde alimentar, sua aplicação no ambiente escolar ainda é prejudicada pela carência de estratégias pedagógicas adequadas e pelo pouco envolvimento das equipes multidisciplinares. Além disso, Weirich e Menti (2022) ressaltam que a insuficiente inserção do tema nos currículos escolares compromete a continuidade das ações educativas, dificultando a consolidação de hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes. Soma-se a isso a limitação de recursos financeiros e materiais, a ausência de políticas de formação continuada para professores e merendeiras e o reduzido apoio

institucional para projetos intersetoriais, fatores que, em conjunto, formam uma barreira relevante para a efetivação plena da EAN no contexto da escola pública brasileira.

3 METODOLOGIA

O presente estudo adotou uma abordagem quanti-qualitativa, com caráter exploratório e descritivo. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica, realizada nas bases de dados Google Acadêmico, Pubmed e LiLacs, com foco em publicações realizadas entre 2010 e 2025. Foram utilizados como descritores os termos “Educação Nutricional”; “Intervenção Nutricional”; “Promoção da Saúde Escolar”; “Programas de Educação em Saúde”; “Pedagogia da Alimentação”; “Saúde na Escola”. Para otimizar a busca, os descritores foram combinados utilizando operadores booleanos como “AND” e “OR”. A seleção das produções científicas seguiu critérios de relevância temática, atualidade e disponibilidade integral dos textos, sendo incluídos apenas materiais que apresentassem relação direta com o tema e com os objetivos propostos.

Para a seleção dos estudos, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: pesquisas que abordassem o recorte temático desta revisão, realizadas no Brasil e publicadas entre janeiro de 2010 e dezembro de 2025. Em contrapartida, foram considerados como critérios de exclusão: estudos de revisão (sistemática, integrativa, narrativa), publicações anteriores a 2010, trabalhos que investigassem intervenções em outros países e aqueles que incluíssem participantes com faixa etária superior a 12 anos.

A revisão bibliográfica foi conduzida seguindo etapas sistemáticas, as quais estão detalhadamente ilustradas no fluxograma da Figura 1. O processo iniciou-se com a identificação de estudos relevantes nas bases de dados, conforme os critérios de busca estabelecidos. Em uma primeira etapa de triagem, os artigos foram avaliados quanto à duplicação, sendo aqueles repetidos prontamente excluídos. Subsequentemente, os títulos e resumos dos artigos restantes foram submetidos a uma análise criteriosa, visando identificar a pertinência sob a temática proposta pela revisão. Estudos que não se alinhavam ao tema do trabalho foram excluídos nesta fase. A terceira etapa consistiu na leitura na íntegra dos artigos selecionados. Esta leitura

aprofundada permitiu uma avaliação detalhada da elegibilidade de cada estudo, conforme os critérios de inclusão e exclusão predefinidos para esta revisão. Os artigos que não atenderam aos critérios estabelecidos foram removidos. O conjunto de artigos incluídos após todas as fases de seleção foi submetido a uma análise aprofundada. Tal análise foi crucial para a construção do referencial teórico da revisão, permitindo a síntese das informações e a derivação das conclusões da pesquisa.

Além das fontes científicas, também foram considerados, para uma posterior discussão do tema, documentos legais e institucionais que orientam as práticas de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), entre eles o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e as Diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas (Brasil, 2014). Esses instrumentos nortearam a análise das ações educativas propostas nas escolas e permitiram contextualizar a relevância da EAN dentro das políticas públicas de saúde e educação.

Os resultados obtidos foram organizados de forma descritiva e interpretativa, permitindo relacionar à definição e aos princípios da EAN, ao papel da escola como espaço estratégico de promoção da saúde e às barreiras e facilitadores que influenciam a implementação das ações educativas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aplicação da metodologia de revisão bibliográfica, conforme detalhado na Figura 1, resultou na seleção final de 8 artigos científicos. Inicialmente, a busca nas bases de dados identificou um total de 30 estudos. Destes, 11 foram excluídos por serem duplicados, restando 19 artigos para a etapa de triagem de títulos e resumos. Após a análise da segunda etapa, 10 estudos foram descartados por não atenderem aos critérios estabelecidos. Restando então 9 artigos para análise na sua íntegra. A avaliação detalhada da elegibilidade resultou na exclusão de mais 1 artigo, culminando na inclusão final de 8 trabalhos que subsidiaram a análise aprofundada e as conclusões desta revisão.

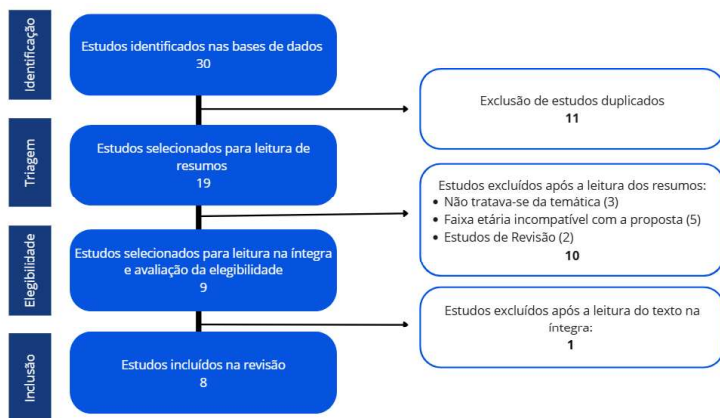


Figura 1. Fluxograma demonstrando as etapas de busca, triagem e seleção de artigos científicos para a presente revisão bibliográfica, com base nos critérios de inclusão e exclusão definidos. Elaborado pelos autores.

Quadro 1. Artigos analisados na revisão: informações bibliográficas e principais achados, distribuídos por ano de publicação.

Ano	Periódico	Autores	Título do Artigo	Intervenção/ Objetivo	Principais resultados	Base de dados
2019	Revista Científica em extensão UNESP	Pinto <i>et al.</i>	Eficácia de Estratégias de Educação alimentar e Nutricional em Ambiente escolar	Intervenção: Intervenção educativa tradicional, conduzida por nutricionista, baseada nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, composta por 8 encontros, realizados duas vezes por semana, com 30 minutos de duração, voltados à orientação direta das crianças sobre escolhas alimentares saudáveis. Objetivo: Avaliar, após intervenção de nutricionista por meio de programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), mudanças na composição qualitativa do lanche escolar de crianças.	Após a intervenção de Educação Alimentar e Nutricional, o grupo experimental apresentou aumento significativo do consumo de alimentos in natura e processados e redução do consumo de ultraprocessados. Na comparação entre os grupos, observou-se menor frequência de ultraprocessados no grupo experimental em relação ao controle após a intervenção. Verificou-se ainda associação entre maior renda e maior consumo de fast-food.	Google Acadêmico
2019	Revista de APS UFJF	Donadon i, <i>et al</i>	Nutririndo o saber: relato de experiência em práticas de educação alimentar e nutricional com pré-escolares	Intervenção: Foram aplicados questionário sociodemográfico e inquérito alimentar ilustrado para avaliar o consumo de alimentos ultraprocessados antes e após intervenções de Educação Alimentar e Nutricional, realizadas durante seis semanas, em encontros semanais de 30 minutos, por meio de atividades educativas expositivas e	Considera-se que as atividades desenvolvidas alcançaram seus objetivos ao promover conhecimentos sobre alimentação saudável e sensibilizar o público quanto à importância da adoção de hábitos alimentares adequados.	Google Acadêmico

2022	Revista de nutrição e Vigilância em saúde	Knob <i>et al/</i>	Intervenções de educação alimentar e nutricional e impacto no consumo de alimentos ultraprocessados em escolares	lúdicas, com uso de cartazes, jogos e dinâmicas, abordando classificação dos alimentos, leitura de rótulos, teores de açúcar, gordura e sal, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira. Objetivo: Avaliar o impacto de intervenções de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no consumo de alimentos ultraprocessados entre escolares do ensino fundamental de uma escola pública em Caxias do Sul – RS Intervenção: As intervenções de Educação Alimentar e Nutricional foram realizadas no ambiente escolar por meio de estratégias educativas estruturadas, utilizando ferramentas pedagógicas lúdicas e participativas, como palestras dialogadas, atividades educativas em grupo, materiais impressos e ilustrativos, dinâmicas interativas, jogos educativos e recursos visuais, com linguagem adequada à faixa etária dos escolares. As ações abordaram a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, os riscos associados ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e a valorização de alimentos in natura e minimamente processados, conforme as recomendações do Guia Alimentar para a	Identificou-se elevado consumo de alimentos ultraprocessados na escola e em casa, com destaque para salgadinhos, bolachas recheadas e guloseimas. Após as intervenções de EAN, observou-se redução significativa do consumo de ultraprocessados, especialmente no café da manhã, lanche da manhã e jantar ($p < 0.05$), demonstrando a efetividade das ações educativas na melhoria das escolhas alimentares dos escolares.	Google acadêmico
------	---	--------------------	--	---	--	------------------

[illegible]

2025	Revista Estudos Aplicados em Educação	Maia & Melo de Lira Brandt, 2025)	Educação em saúde: o jogo na abordagem da educação alimentar e nutricional na educação infantil	Intervenção: Estudo de caráter qualitativo e interventivo, realizado com 11 crianças de 5 anos, utilizando um jogo educativo adaptado sobre nutrição como ferramenta pedagógica para Educação Alimentar e Nutricional na educação infantil. A intervenção empregou metodologia lúdica e interativa, com adaptações para garantir a inclusão de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), oferecendo suporte personalizado durante a atividade. Objetivo: Avaliar como metodologias lúdicas podem estimular o aprendizado sobre alimentação saudável de maneira interativa e inclusiva.	O uso do jogo educativo promoveu maior engajamento das crianças, facilitou a compreensão de conceitos relacionados à alimentação saudável e estimulou a cooperação e o desenvolvimento social. A estratégia mostrou-se eficaz como abordagem inclusiva, dinâmica e facilitadora do aprendizado, contribuindo para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil	Google Acadêmico
2022	Revista de Nutrição	Coura et al	Innovative methods in nutritional interventions through sensory-based workshops with preschool children	Intervenção: A intervenção consistiu na aplicação de oficinas sensoriais baseadas no método SAPERE, adaptadas ao contexto escolar brasileiro, com foco na experimentação de frutas, hortaliças e legumes. Foram realizadas cinco oficinas semanais, com duração média de 20 minutos, explorando os cinco sentidos (olfato, paladar, tato, visão e audição). A avaliação incluiu questionário de frequência alimentar, instrumento sobre estilo parental de alimentação e	As oficinas sensoriais mostraram-se viáveis, de baixo custo e bem aceitas pelas crianças, promovendo maior familiarização, interesse e aceitação de frutas, legumes e hortaliças, além de estimular a expressão verbal e reduzir a resistência a novos alimentos. Observou-se alto engajamento das crianças, entusiasmo durante as atividades e interesse também por parte de	SciELO

2017	Arquivo Brasileiro de cardiologia	Schuh et al	Healthy School, Happy School: Design and Protocol for a Randomized Clinical Trial Designed to Prevent Weight Gain in Children	questionário adaptado do método SAPER, aplicados aos pais/responsáveis antes da intervenção. Objetivo: Avaliar o impacto de uma intervenção de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), baseada em oficinas sensoriais (Método Saper), sobre o consumo e a rejeição de frutas, hortaliças e leguminosas entre crianças pré-escolares de escolas públicas do Rio de Janeiro. Intervenção: A intervenção incluiu Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integrada a ações de promoção da saúde, com atividades educativas mensais no ambiente escolar, abordando escolhas alimentares saudáveis, redução do consumo de alimentos ultraprocessados, incentivo à atividade física e diminuição do comportamento sedentário. O grupo controle recebeu apenas as recomendações usuais da escola. A avaliação contemplou consumo alimentar (QFA), conhecimento em alimentação saudável, nível de atividade física (IPAQ) e medidas antropométricas (IMC). Objetivo: Descrever um protocolo de estudo para avaliar a eficácia de uma intervenção destinada a melhorar o	professores e funcionários da escola. O método demonstrou potencial para ampliar o repertório alimentar, favorecer a autonomia alimentar e contribuir para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância.	PubMed
------	-----------------------------------	-------------	---	---	---	--------

					conhecimento sobre escolhas alimentares no ambiente escolar.				
2015	Trabalho, Educação e Saúde	Triches, M.R	Promoção do consumo alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar		Intervenção: As intervenções ocorreram no âmbito da alimentação escolar e envolveram reformulação dos cardápios, aquisição de alimentos da agricultura familiar, implantação de horta municipal e hortas escolares, além de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) integradas ao cotidiano escolar. Objetivo: Relatar o exemplo do município de Dois Irmãos, no Rio Grande do Sul, e as ações relativas ao trabalho realizado com os escolares, conjugando mudanças no consumo e na produção de alimentos e ligando saúde e sustentabilidade.	As atividades de EAN incluíram oficinas práticas, cultivo e manejo de hortas, visitas a propriedades rurais, preparo e degustação de alimentos, aulas de culinária integral e valorização da cultura alimentar local. Essas ações contribuíram para maior aceitação e consumo de alimentos in natura e minimamente processados, redução da oferta de ultraprocessados, fortalecimento da agricultura familiar e mudanças positivas nos hábitos alimentares dos escolares, inclusive no ambiente familiar.	LILACS		
2018	Revista da Associação Brasileira de Nutrição	Vieira et al	A contação de histórias como ferramenta para ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da Educação Infantil		Intervenção: As intervenções de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) utilizaram a contação de histórias como metodologia ativa, seguindo a pedagogia de projetos, e envolveram nove intervenções estruturadas em momentos lúdicos de contação, problematização e avaliação. As ações abordaram temas	Foram avaliadas 114 crianças e sete professores. Entre as crianças, 95% consideraram as intervenções satisfatórias, demonstrando interesse, participação e compreensão dos temas trabalhados. Os professores atribuíram 100% de	LILACS		

	(RASBR AN)			como alimentação adequada e saudável, alimentos in natura, comensalidade e autocuidado alimentar. Objetivo: O objetivo deste trabalho foi desenvolver e avaliar intervenções de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que utilizaram a contação de histórias como estratégia de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), junto a crianças e professores da Educação Infantil no município de Cuité, Paraíba, Brasil.	avaliações positivas quanto à qualidade das ações e à contribuição para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS). A contação de histórias mostrou-se eficaz como estratégia de EAN, favorecendo aprendizado lúdico, reflexão sobre escolhas alimentares e aceitação da temática alimentação saudável no ambiente escolar.	
--	---------------	--	--	--	--	--

Fonte: Elaborada pelos autores.

A presente revisão teve como objetivo analisar o impacto das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente escolar, especificamente em crianças de 2 a 12 anos, em face do crescente desafio da obesidade e do sobrepeso infantil no Brasil. O contexto aqui elaborado reforça a relevância dessas intervenções, embora os estudos incluídos não tenham, necessariamente, esse agravo como foco principal. A eficácia da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente escolar é substanciada pela literatura atual, e os achados demonstram diferentes impactos e abordagens da EAN. Os estudos aqui apresentados corroboram a posição da escola como um espaço estratégico fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis e o desenvolvimento da autonomia das crianças e adolescentes, revelando uma diversidade de métodos e estratégias empregadas para promover a saúde e a alimentação.

A análise dos estudos selecionados evidencia e corrobora consistentemente a capacidade da EAN em promover mudanças concretas nos padrões de consumo alimentar de escolares. Pinto *et al.* (2019) observaram uma alteração significativa na composição do lanche escolar, reduzindo pela metade alimentos ultraprocessados e triplicando o consumo de alimentos *in natura* após uma intervenção conduzida por nutricionistas. De modo similar, Knob, Bilibio e Santos (2022) investigaram o impacto de intervenções da EAN na diminuição do consumo de ultraprocessados, demonstrando uma redução significativa desses alimentos especialmente no café da manhã, no lanche da manhã e no jantar em escolares. Esses resultados sublinham o papel transformador das ações de EAN no combate a hábitos alimentares inadequados, mesmo diante de um consumo inicial elevado de produtos não saudáveis na escola e no consumo dentro de casa.

Para alcançar tais resultados, os estudos destacam a relevância de metodologias lúdicas, participativas e adaptadas à faixa etária das crianças. Donadoni *et al.* (2019), em sua experiência "Nutrindo o Saber", ressaltaram a eficácia de estratégias lúdico-pedagógicas como aulas expositivas-dialógicas, oficinas culinárias, análises sensoriais e teatro de fantoches para sensibilizar pré-escolares de 3 a 5 anos e seus responsáveis. Corroborando essa perspectiva, Coura *et al.* (2022) descreveram o sucesso de oficinas sensoriais

baseadas no método SAPERE aplicadas a 179 pré escolares de 4 e 6 anos, visando estimular o consumo de verduras, legumes e frutas, destacando sua fácil aplicação e baixo custo. A versatilidade dessas abordagens é ainda mais exemplificada por Vieira *et al.* (2018), que demonstraram o potencial da contação de histórias como uma outra ferramenta eficaz da EAN na educação infantil, captando a atenção das crianças e facilitando a assimilação do conteúdo. Essas práticas criativas reforçam a ideia de que a EAN para o público infantil deve ser dinâmica e envolvente, superando métodos tradicionais e promovendo a reflexão crítica e a internalização dos hábitos saudáveis.

Além do impacto direto na escolha alimentar e das abordagens pedagógicas, a EAN revela uma amplitude que se estende a contextos mais amplos de sustentabilidade e políticas públicas. A experiência de “Dois Irmãos” (RS), relatada por Triches (2015), ilustra uma abordagem sistêmica que integra sustentabilidade, segurança alimentar e nutricional, valorização da agricultura familiar e ações vinculadas ao PNAE. Essa iniciativa articula a aquisição de produtos da agricultura familiar, implantação de hortas escolares municipais, e a regulamentação da oferta de alimentos mais adequados na escola. Tal conjunto de ações não apenas melhorou a qualidade e aceitabilidade dos alimentos, mas também impactou positivamente a proporção de escolares com peso adequado. Por outro lado, a necessidade de avaliações robustas para validar essas intervenções é enfatizada pelo protocolo de estudo de Schuh (2017), que delineia uma pesquisa cluster-randomizada para avaliar a eficácia de uma intervenção multidisciplinar em escolas públicas. Isso sublinha a importância de um rigor metodológico para mensurar os resultados das mudanças apresentadas no estilo de vida, na realização de atividade física e na educação nutricional, solidificando a premissa de que a escola é um ambiente estratégico para o desenvolvimento de uma conscientização mais crítica sobre a alimentação dos escolares.

Em síntese, a revisão da literatura apresentada corrobora a hipótese central deste estudo, evidenciando que a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar é inegavelmente positiva e necessária para a promoção de hábitos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes. Os artigos analisados demonstram uma notável diversidade de práticas, que variam desde intervenções focadas na redução de

ultraprocessados (Pinto *et al.*, 2019; Knob, Bilibio e Santos, 2022) quanto no aumento do consumo de alimentos *in natura* e sustentáveis (Triches, 2015; Coura *et al.*, 2022), até a aplicação de estratégias pedagógicas inovadoras como oficinas sensoriais e contação de histórias (Vieira *et al.*, 2018; Donadoni *et al.*, 2019;). Essas ações resultam em benefícios tangíveis, como melhorias na composição da dieta, maior aceitabilidade de alimentos considerados saudáveis, desenvolvimento de autonomia e até impacto positivo no estado nutricional das crianças e adolescentes.

Contudo, observa-se que, embora os estudos comprovem a eficácia da EAN no curto prazo, a literatura ainda carece de análises robustas e de longo prazo sobre a manutenção desses benefícios. Donadoni *et al.* (2019) já alertam para a potencial alteração dos padrões alimentares de jovens adolescentes, mesmo após intervenções consistentes na infância.

Para que o impacto positivo da EAN transcenda o período escolar e se traduza em hábitos duradouros na vida adulta, é imperativo que suas ações sejam transversalizadas e otimizadas. Isso implica integrar a Educação Alimentar e Nutricional de forma contínua e sistêmica ao currículo e ao cotidiano escolar, não como um projeto isolado, mas como um tema transversal inerente ao processo educacional. Estudos mostram que essa integração ainda enfrenta desafios na prática, especialmente porque muitos docentes compreendem a EAN de maneira limitada e vinculada a ações pontuais, o que fragiliza seu caráter formativo mais amplo (Silva *et al.*, 2025). Assim, essa abordagem abrangente, aliada a um maior rigor na documentação e análise científica das intervenções, é fundamental para subsidiar políticas públicas eficazes e garantir que as futuras gerações tenham acesso a um futuro alimentar mais saudável e autônomo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica reafirma a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como uma ferramenta indispensável e estratégica no ambiente escolar para combater a obesidade e o sobrepeso infantojuvenil no Brasil. A escola se estabelece como um palco privilegiado para a formação de hábitos alimentares saudáveis, pois é na infância que se consolidam os padrões de consumo que tenderão a perdurar por toda a vida.

Os estudos analisados demonstram que a EAN, quando empregada por meio de estratégias pedagógicas lúdicas e participativas, tem o poder de promover a autonomia alimentar e o desenvolvimento de escolhas conscientes. Esse processo ativo de troca de conhecimentos incentiva não apenas a melhoria da qualidade da dieta, mas também uma compreensão mais ampla da alimentação, conectando-a à sustentabilidade e à saúde coletiva.

Contudo, a análise crítica da literatura revela lacunas significativas. Há uma escassez de ações da EAN registradas e avaliadas tanto sistematicamente quanto no âmbito científico, o que dificulta a definição de metas e padrões de aplicação otimizados para diversos públicos e contextos, incluindo as crianças e adolescentes. Além disso, apesar da evidência dos benefícios de curto prazo das intervenções, a manutenção desses resultados no longo prazo ainda carece de investigações aprofundadas e dados longitudinais.

Para que o impacto da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) transcenda o ambiente escolar e se traduza em hábitos duradouros na vida adulta, faz-se imperativo que ela seja mais do que um projeto, tornando-se uma parte intrínseca e contínua do processo educativo. É essencial que a EAN seja integrada de forma orgânica e sistêmica ao cotidiano das escolas, superando abordagens fragmentadas e exigindo um investimento maior na documentação rigorosa de suas práticas. Essa integração contínua e bem fundamentada é o caminho para capacitar as futuras gerações com autonomia alimentar e, conseqüentemente, contribuir para a construção de uma sociedade mais consciente e saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas*. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Educação. *Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação*. Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Brasília, DF, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. *Atlas da obesidade infantil no Brasil: versão preliminar*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Relatórios públicos*. Disponível em:<<https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>>. Acessado em: 26 maio 2025.

BRASIL. *Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN Web: dados de consumo alimentar 2020–2021*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Base de dados eletrônica. Disponível em:<<https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/>> Acessado em: 10 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Alimentação saudável: a chave para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis*. Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/alimentacao-saudavel-a-chave-para-a-prevencao-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>
Acesso em: 18 nov. 2025.

BRASIL. Resolução no 6, de 08 de maio de 2020 *Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação*. Disponível em: <<https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2020/resolucao-no-6-de-08-de-maio-de-2020/view>> Acessado em: 10 nov. 2025.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Dispõe sobre a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, institui o *Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN)* e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 set. 2006.

BORTOLINI, G. A. *et al.* A alimentação escolar como estratégia de promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional no Brasil. *Revista de Nutrição*, v. 33, e190146, 2020.

CAMPOS, Francisco Carlos Cardoso; FARIA, Horácio Pereira; SANTOS, Max André. *Planejamento e avaliação das ações em saúde*. 3. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2010.

COELHO, D. E. P., & BÓGUS, C. M. *Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa, sob a perspectiva dos educadores*. Saúde e Sociedade, 25(3), 761–770; 2016.

<https://doi.org/10.1590/s0104-12902016149487>

GREENWOOD, S. DE A., & FONSECA, A. B. (2016). *Espaços e caminhos da educação alimentar e nutricional no livro didático*. Ciência & Educação (Bauru), 22(1), 201–218, 2016. <<https://doi.org/10.1590/1516-731320160010013>> Acessado em: 01 nov. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Estimativas da população 2020*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

JÚNIOR, A. de F. J. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis na infância: revisão integrativa. *Saúde Dinâmica*, v. 2, n. 2, p. 38-56, 2020.

MAXIMIANO, V. A. de C. *et al.* *Programa da Saúde nas Escolas do Município de Flores-PE*. Recife: Fiocruz, 2012.

NOBRE, L. N.; OLIVEIRA, R.; ARANHA, E. M. *Are textbooks tools for food and nutrition education?* *Revista da Associação Brasileira de Nutrição*, v. 9, n. 2, p. 43-51, 2018.

NILSON, E. *et al.* Ultra-processed food consumption and risk of premature mortality: a prospective cohort study. *American Journal of Preventive Medicine*,

2025. Disponível em:
[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(25\)00072-8/abstract](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(25)00072-8/abstract). Acesso em: 25 nov. 2025.

OLIVEIRA, E. D. T. A. de et al. *Alimentação e nutrição com intenção educacional nas escolas: perspectivas de supervisores pedagógicos*. Nutrivisa: Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, v. 11, n. 1, 2024.

Oliveira, R. C. de, & Feltrin, G. B.. *Alimentação saudável, sustentável e adequada para a promoção, prevenção e recuperação da saúde no ambiente escolar*. In aprender e transformar: projetos de aprendizagem colaborativa na extensão universitária (pp. 42–52). EPITAYA, 2024. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2024684p42>

SANCHES, L. S. *Educação alimentar e nutricional: desafios e perspectivas na escola*. Revista Eixo, v. 11, n. 2, p. 4-14, 2022. DOI: 10.19123/eixo.v11i2.915.

SILVA, E. O., AMPARO-SANTOS, L., & SOARES, M. D. Interações entre práticas alimentares e identidades: ressignificando a escola pública e a alimentação escolar. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(11), 2019 <https://doi.org/10.1590/0102-311x00217918>

SILVA, S. U. da et al. *As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 8, p. 2671-2681, 2018. DOI: 10.1590/1413-81232018238.19642016.

SILVA, A. C. S.; SILVA, M. F. G.; NOBRE, L. N.; MACHADO, V. C.; MURTA, A. M. G.; MURTA, N. M. G. Educação Alimentar e Nutricional na escola: um estudo sobre as significações de docentes da educação básica. *Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, Fortaleza, v. 12, n. 1, p. e15050, 2025. DOI: 10.52521/nutrivisa.v12i1.15050. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/15050/13011> Acesso em: 18 nov. 2025

SIPIONI, M. E., ZOUAIN, M. S., RIBETT, M. J., ZOUAIN, A. C. S., & REZENDE, A. M. B. Percepções de professores da educação básica sobre alimentação

saudável e educação alimentar e nutricional na escola. *Revista Da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN*, 12(2), 21–41, 2024
<https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.2063>

SOARES, J. R. V., & OLIVEIRA, G. F. DOS S. O papel da escola na construção de uma alimentação saudável. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*, 176–186, 2024.
<https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/papel-da-escola>

WEIRICH, J., & MENTI, M. DE M. Inclusão da educação alimentar e nutricional nos currículos escolares. *Research, Society and Development*, 11(10), 2024 e545111033042. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i10.33042>