

Ministério da Educação
Fundó Nacional de Desenvolvimento da Educação
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Melhores Relatos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II
2019



Organização

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS

COORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

SBS, Quadra 2, Bloco F, 4º andar – Edifício FNDE
CEP. 70.070-929 - Brasília - DF

COORDENADORA GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Luciana Mendonça Gottschall

COORDENADORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Solange Fernandes de Freitas Castro

Organização da Jornada de EAN

Mariana Belloni Melgaço
Vanessa Manfre Garcia de Souza
Olavo de Oliveira Braga Neto

Coordenação Editorial

Mariana Belloni Melgaço
Vanessa Manfre Garcia de Souza
Solange Fernandes de Freitas Castro

Colaboradora Convidada

Isabela Cristina de Castro Alves

Colaboradores

Isadora Araújo de Sousa
Thaís Conceição Oliveira Nobre
Thays Lima Amorim
Alice Barreto de Meneses
Vitória Dias de Souza
Larissa Fonseca Veloso
Isabella Ribeiro Teixeira de Souza
Railane Pereira do Nascimento
Tamires Alves Torres
Raquel Benchimol
Fernanda Moreci Araújo
Alessandra Cardozo Medeiros
Paulo Henrique Silva Brandão Juhász
Sofia Hurtado Veiga
Suzanne Castro da Silva

Edição de Textos

Sarah de Oliveira Santana

Revisão de textos

Elenita Rodrigues da Silva Luz
Thaís Maria Ribeiro
Mariana Belloni Melgaço
Vanessa Manfre Garcia de Souza

Capa e Diagramação

Marcos Paulo V. Badaró Moreira da Silva
Helam da Costa Sobrinho
Sara Mota Ribeiro

Auxiliar de diagramação

Ana Flávia Fonseca Monteiro

Fotos

Banco de imagem dos Autores e das Entidades Seleccionadas







Saudações do Ministro da Educação

O Ministério da Educação (MEC) entende que a principal função da escola é educar, partindo do pressuposto de que a educação consiste em um conjunto de ações intencionais e responsáveis, com vistas ao desenvolvimento do potencial dos estudantes e à formação acadêmica necessária para a sábia administração dos recursos da natureza.

O aprendizado da leitura e da escrita, bem como o conhecimento matemático, devem ser prioridade nas ações escolares, pois esses abrirão infinitas possibilidades de múltiplas aprendizagens em todas as demais áreas de conhecimento e de experiências de vida, tanto as relacionadas com o dia-a-dia, como a alimentação, quanto àquelas relacionadas às questões metafísicas como a percepção de si mesmo, do outro e da sociedade.

Sendo assim, no contexto da escola, cada momento e cada atividade pode e deve ser compreendido como oportunidade de descobrir, assimilar, relacionar, valorizar e agradecer. De forma literal ou simbólica, cada momento na escola pode

ser um tempo de sementeira e de colheita, de produção e de compartilhamento, seja do alimento para o corpo ou da nutrição para o intelecto.

Portanto, é legítimo considerar o tema da alimentação escolar como um contexto especial para a educação alimentar e nutricional das crianças da Educação Infantil e do Ensino Fundamental. E é isso o que nos é oferecido neste livro, resultante da 3ª Jornada de Educação Alimentar e Nutricional.

O primoroso trabalho de toda a equipe escolar, incluindo gestores, diretores, professores, merendeiros, nutricionistas e estudantes, merece o aplauso do MEC.

Desejamos que todos conheçam essas experiências e que elas inspirem novos caminhos para a EAN nas escolas. Almejamos a vocês uma boa leitura.

Milton Ribeiro

Ministro da educação







Saudações do Presidente do FNDE

Uma alimentação nutritiva e equilibrada é um dos pilares para uma vida saudável e longa. Aqueles que desde a primeira infância já possuem hábitos alimentares mais saudáveis, com a frequente ingestão de frutas, hortaliças, proteínas e carboidratos complexos, seguramente frequentarão menos os consultórios médicos e farão menor uso de medicamentos durante a vida.

Portanto, a saúde está intrinsecamente ligada à nossa alimentação. Então, nada melhor do que aprender desde pequeno como devem ser nossas refeições. Pensando nisso, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) lançou, em 2017, a Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Na época, a Jornada de EAN abrangia apenas as escolas públicas de educação infantil.

Em 2019, em sua terceira edição, a Jornada compreendeu também escolas públicas de todo o ensino fundamental. O objetivo é incentivar o debate e a

prática de atividades de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar e dar visibilidade às ações já desenvolvidas nas escolas. As unidades de ensino que cumpriram as quatro etapas e completaram a Jornada mostram que a luta contra a obesidade e a busca por uma vida mais saudável devem começar cedo.

São experiências de todo o Brasil, que estão reunidas aqui neste livro de relatos. O intuito é disseminar essas boas práticas e poder alcançar outras escolas, instalando um ambiente escolar mais saudável e perpetuando os bons hábitos alimentares na vida de cada estudante.

O FNDE e a Coordenação-Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) agradecem a todas as unidades de ensino que participaram da Jornada de EAN em 2019, estendendo esse agradecimento a todos os atores que foram fundamentais na disseminação dessas boas práticas, como nutricionistas, merendeiras, professores, diretores, gestores e estudantes.

Marcelo Lopes da Ponte

Presidente do FNDE





ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL
SARAH MENYFFER

SE NÃO É FÁCIL
COM AMOR
APRENDE



Mensagem da Equipe da Jornada de EAN

A 3ª edição da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional abordou temas interessantes e desafiadores. Procuramos trazer à tona a valorização das cozinheiras e cozinheiros que se dedicam diariamente para preparar as refeições escolares com todo o cuidado; a questão da sustentabilidade e os impactos ambiental e social da alimentação escolar como ferramenta estratégica para o desenvolvimento sustentável; o bullying e a imagem corporal que são assuntos um tanto delicados, mas necessários de serem trabalhados nas escolas; e, para finalizar a Jornada, foi enfatizada a promoção da saúde, trazendo para a discussão a comida de verdade e a importância da prática de atividade física.

Houve bastante engajamento dos(as) participantes e foi de grande satisfação ler os relatos e conhecer as ações desenvolvidas por cada escola. Não foi uma

tarefa fácil selecionar apenas vinte relatos para compor esse livro, diante de tantas ações ricas, pensadas com tanto carinho e tão bem executadas.

Que as ações relatadas aqui possam inspirar muitas escolas e pessoas envolvidas com a alimentação escolar!

Agradecemos a participação de todos e todas, e parabenizamos pelo empenho e comprometimento!

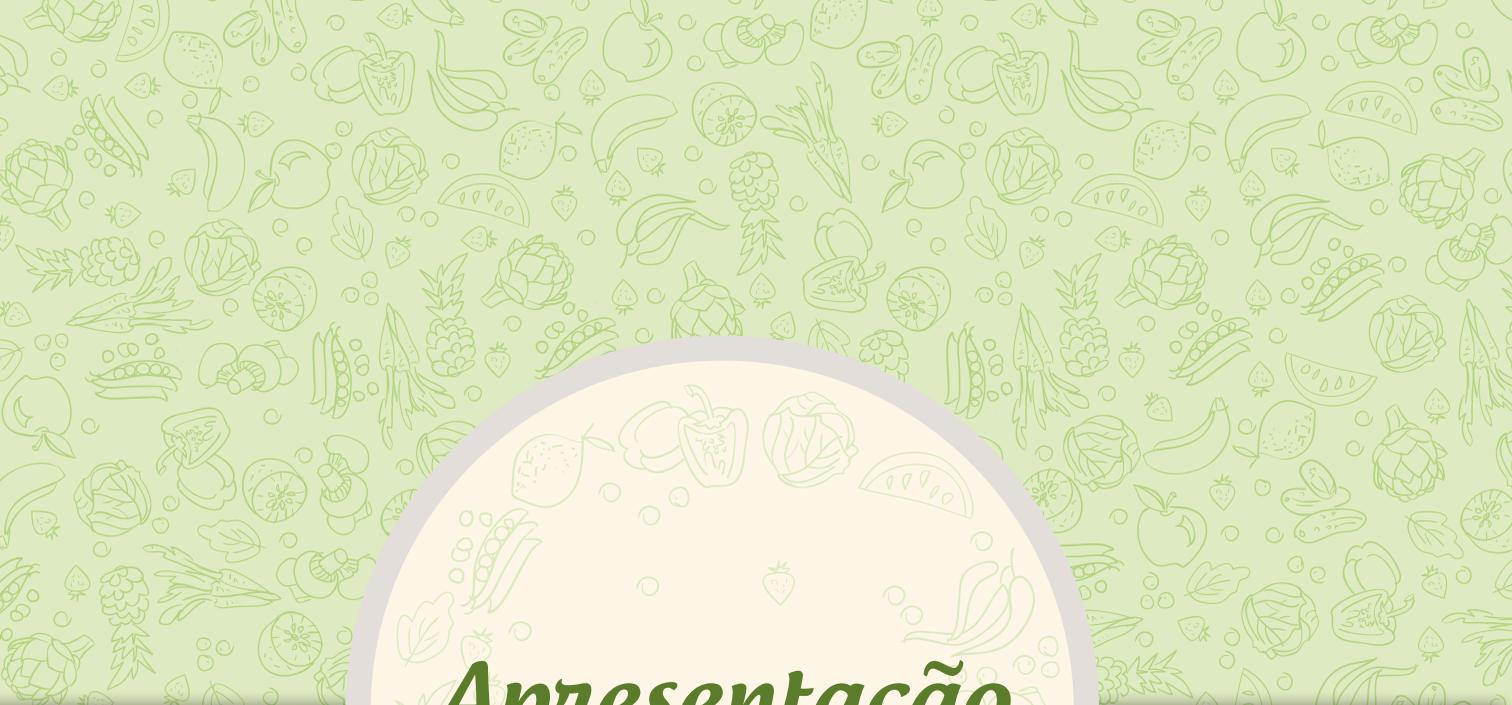
E agradecemos, também, aos nossos convidados Lorena Chaves, Ivone Ribeiro Machado, Luiz Humberto da Silva, Marle Alvarenga e Guilherme Augusto, que se dispuseram a gravar vídeos orientadores para cada tema da Jornada; e a toda equipe da Assec/FNDE que conduziu a plataforma e-FNDE, fundamental para a comunicação com os participantes e para o envio de todas as atividades.

**Mariana Belloni Melgaço e
Vanessa Manfre Garcia de Souza**

Organizadoras da Jornada







Apresentação

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) caracteriza-se atualmente pela sua indispensabilidade e relevância diante dos problemas causados por práticas alimentares inadequadas. Nesse sentido, emerge como um dos eixos orientadores das atuais políticas públicas brasileiras de segurança alimentar e nutricional (SAN).

A concepção de EAN, como um campo de conhecimento e de prática,

A publicação do Marco, em 2012, teve como objetivo a criação de um campo comum de reflexão e orientação da prática, dentro do conjunto de iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

adquiriu contornos mais definidos e precisos a partir do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, que a considera “estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos”

(BRASIL, 2012, p. 13), notadamente, o sobrepeso, a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis. Porém, sua importância estratégica também converge para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Em se tratando de prática, incontáveis experiências se desenvolvem Brasil afora, envolvendo diferentes setores, instituições, profissionais, metodologias e espaços de execução.

Em 2006, por meio da Portaria Interministerial nº 1.010, os Ministérios da Educação e da Saúde instituíram as *“Diretrizes para a promoção da alimentação saudável na educação básica, redes pública e privada”*, sendo a EAN afirmada como um dos eixos prioritários de ação. Mais recentemente, em 2018, a Lei nº 13.666, alterou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) para incluir educação alimentar e nutricional como tema transversal no currículo escolar. Dessa forma, a EAN vai entrando no espaço escolar tanto pela norma jurídica quanto por ações pedagógicas que se expressam e se destacam tanto em termos quantitativos quanto qualitativos.

Accesse:
<https://www.fnnde.gov.br/acessibilidade/item/3535-portaria-interministerial-n%C2%BA-1010-de-8-de-maio-de-2006>

Todavia, é o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que tem se constituído como espaço de maior expressão e como estratégia privilegiada de prática de EAN, que foi instituída como uma das seis diretrizes da alimentação escolar pela Lei nº 11.947/2009.

Da produção de materiais pedagógicos à mobilização de gestores da educação, nutricionista e professores; de publicações normativas específicas à presença do tema na contra capa de livros didáticos, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), por meio da Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar (CGPAE) e da Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (COSAN), tem assumido a posição de vanguarda e de protagonista em ações voltadas para a alimentação saudável alcançando todo o País.

Dentre essas ações, estão as Jornadas de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas da rede pública, que ocorrem anualmente desde 2017. Por meio do Edital nº 01/2019/FNDE, as escolas públicas de educação infantil e ensino fundamental foram convocadas, pela terceira vez, a participarem de concurso de ações de EAN, sendo que uma das formas de premiação é a publicação das experiências no presente livro. Segundo o referido Edital, a Jornada tem por objetivo “incentivar o debate e a prática das ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar e dar visibilidade àquelas já desenvolvidas nas escolas públicas de educação infantil e ensino fundamental”. Ou seja, um propósito pedagógico de chamar a atenção e debater, de forma estimulante, criativa e inventiva, sobre tão relevantes temáticas – alimentação saudável, prevenção da obesidade e cultura alimentar.

As escolas foram instigadas a participar tendo como norte quatro temas, profundamente atuais e relevantes no que diz respeito à alimentação saudável, cultura alimentar e sustentabilidade: 1) A merendeira como agente transformadora da alimentação escolar; 2) Sustentabilidade na alimentação escolar; 3) Imagem corporal e bullying; 4) Movimento + comida de verdade = saúde.

Experiências interessantíssimas foram apresentadas por cerca de 800 escolas de todas regiões do País. Passaram por uma rigorosa avaliação. E as melhores classificadas tiveram seus relatos publicados neste livro, precioso e belíssimo.

Trata-se, enfim, de uma publicação que evidencia não somente a acertada decisão do FNDE, CGPAE e COSAN de utilização do PNAE como espaço privilegiado e estratégico de incentivo à realização de ações de EAN. Evidencia ainda que a realidade escolar mudou em relação ao desenvolvimento de práticas voltadas para a alimentação saudável. Tem muita coisa acontecendo, muito mais do que se pode imaginar.

Boa leitura!

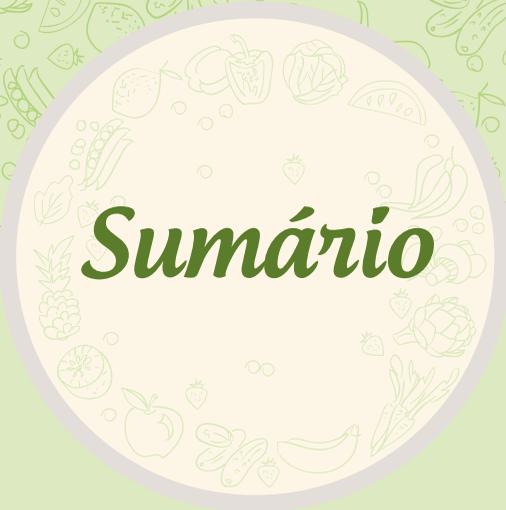
José Arimatea Barros Bezerra

Professor da Faculdade de Educação
da Universidade Federal do Ceará



FETRA

KAREPUN
PAFA



Sumário

MERENDEIRA COMO AGENTE TRANSFORMADORA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

1

Um olhar sobre a ancestralidade na Alimentação Escolar Quilombola 26

Merendeira, a arte de conduzir o conhecimento por meio do paladar 30

“Tão bom quanto um bom papo, é o suco de abacaxi com jenipapo. Mas se estou jururu, vai bem um bolo da tia Rose com baru” 38

A valorização e importância das merendeiras no ambiente escolar 42

Merendeira feliz, criança saudável 46

2 SUSTENTABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

“A agricultura familiar na Alimentação Escolar” e “Lançamento do livro Receitas com Abóbora” 56

Sustentabilidade no ambiente escolar 62

Da terra ao prato 66

Aqui não desperdiçamos nada, tudo se transforma! 70

Sustentabilidade: cultivo consciente 74



3 *IMAGEM CORPORAL E BULLYING*

O autocuidado além do espelho	84
Eu, você e nosso alimento!	88
Transtorno alimentar na infância	92
Oficina de Heróis	98
Combatendo o bullying por meio de histórias infantis	104

4 *MOVIMENTO + COMIDA DE VERDADE = SAÚDE*

Movimentar e alimentar – Um novo horizonte na educação	112
Comer bem e brincar: família e escola, hábitos saudáveis, juntos semear!	116
Gincana da Alimentação Saudável	122
Comida de verdade: do campo à mesa	126
“Se é comida do bem, faz bem” e “Movimente-se”	130

1

**MERENDEIRA COMO AGENTE
TRANSFORMADORA DA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**Alimentação
Escolar**



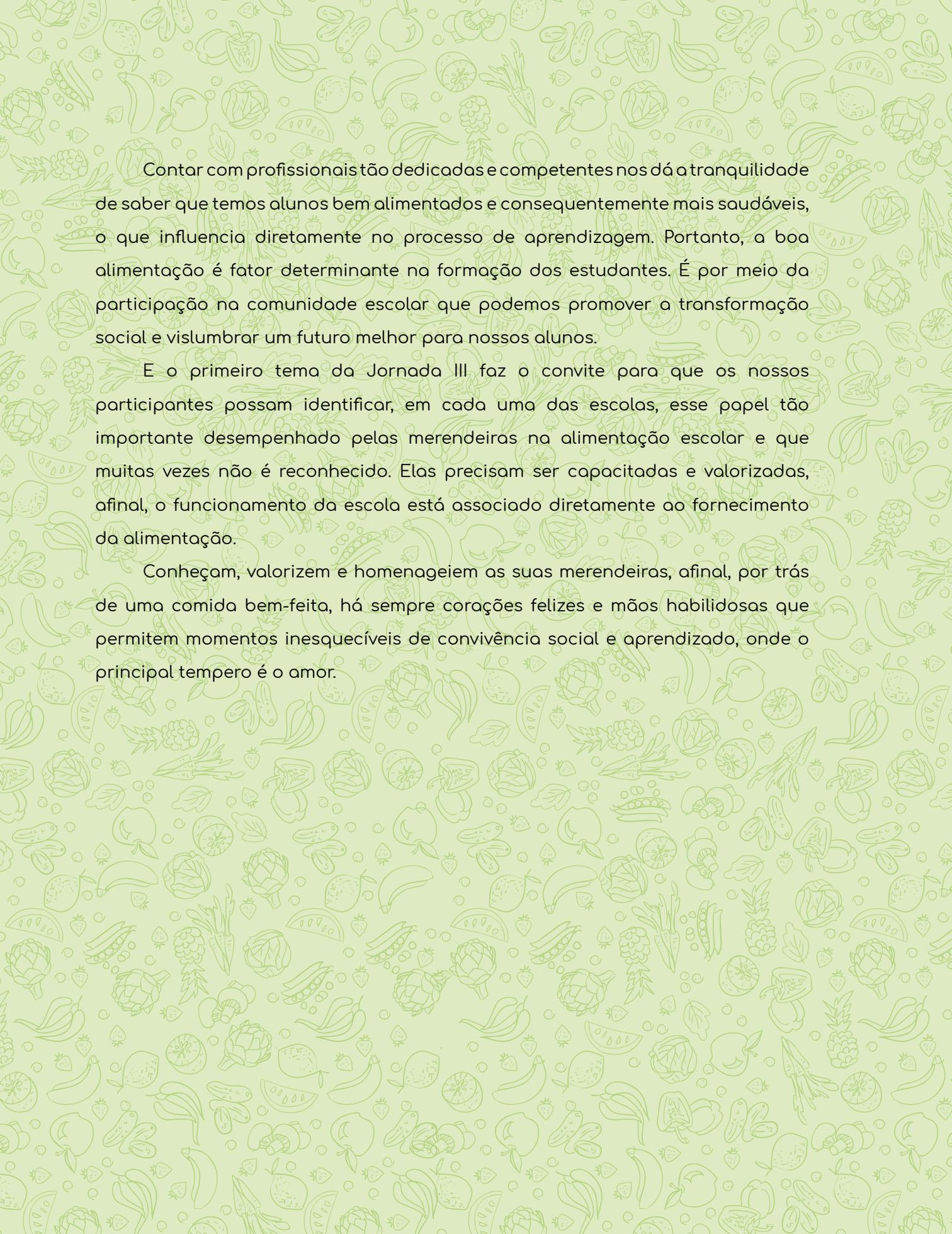
A alimentação escolar destaca-se por ser um tema de discussões diversas e que pode gerar uma série de olhares e enfoques dependendo do prisma sob a qual ela é colocada. E no primeiro tema da III Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) falaremos de um dos atores mais importantes para alimentação escolar: a merendeira.

A escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma excelente alternativa para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, não apenas por fornecer uma parcela dos nutrientes que os alunos necessitam diariamente, mas também pela possibilidade de se constituir em espaço educativo, ao estimular a integração de temas relativos à nutrição ao currículo escolar.

A nomenclatura merendeira se refere historicamente aos manipuladores de alimentos que atuam na área de produção da alimentação escolar e que exercem um papel contundente em relação à sensibilização das crianças para a aceitação de uma alimentação saudável.

No processo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, destacamos o trabalho dessas profissionais envolvidas diretamente no preparo e distribuição da alimentação escolar. No entanto, o papel que desempenham na educação não se limita à preparação de alimentos e à higienização de áreas físicas. Elas têm sensibilidade para outras questões, outras dimensões da vida e possuem um conhecimento de ordem prática.

Essas profissionais, juntamente com o nutricionista, têm, sob sua responsabilidade, a tarefa de compreender todo o processo de produção da refeição e a relevância que o PNAE tem no dia a dia dos estudantes em todo Brasil. São as merendeiras quem transformam as leis e regras da natureza em refeições. Essas profissionais são responsáveis por dar sabor, aroma, e textura para os alimentos, contando com o desafio de muitas vezes enfrentar um público bem exigente: crianças e adolescentes.



Contar com profissionais tão dedicadas e competentes nos dá a tranquilidade de saber que temos alunos bem alimentados e conseqüentemente mais saudáveis, o que influencia diretamente no processo de aprendizagem. Portanto, a boa alimentação é fator determinante na formação dos estudantes. É por meio da participação na comunidade escolar que podemos promover a transformação social e vislumbrar um futuro melhor para nossos alunos.

E o primeiro tema da Jornada III faz o convite para que os nossos participantes possam identificar, em cada uma das escolas, esse papel tão importante desempenhado pelas merendeiras na alimentação escolar e que muitas vezes não é reconhecido. Elas precisam ser capacitadas e valorizadas, afinal, o funcionamento da escola está associado diretamente ao fornecimento da alimentação.

Conheçam, valorizem e homenageiem as suas merendeiras, afinal, por trás de uma comida bem-feita, há sempre corações felizes e mãos habilidosas que permitem momentos inesquecíveis de convivência social e aprendizado, onde o principal tempero é o amor.



Um olhar sobre a ancestralidade na Alimentação Escolar Quilombola

Município de Salvador



Colégio Estadual
Francisco da Conceição
Menezes - Quilombola



Bahia

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



613 estudantes



Equipe

Ana Cristina Bispo de Jesus
Participante inscrita na Jornada

Maria Isabel Nogueira Cartaxo
Nutricionista do município

Elaine Zanazi de Almeida
Zilda Maria Dourado Silva
Coordenadoras da Jornada

A ação compreendeu os sentidos ancestrais afro-brasileiros inseridos na alimentação escolar por meio dos saberes culinários das merendeiras e cozinheiras do Colégio Estadual Francisco da Conceição Menezes. A motivação era mostrar

que é possível preservar a identidade alimentar dos povos e comunidades tradicionais (PCT) quilombolas na alimentação escolar. Esse argumento surgiu durante as reuniões realizadas na comunidade escolar para apresentação e implementação da Jornada. Participaram dos encontros a comunidade, representada pelo Colegiado Escolar (estudantes, responsáveis, professores, funcionários, merendeiras, cozinheiras, diretora e vice-diretora); conselheiras da alimentação escolar (CAE/BA), nutricionista e líderes comunitários.

O projeto teve por objetivo principal apresentar algumas receitas ancestrais reproduzidas pelas merendeiras e cozinheiras, e que são servidas na alimentação



A comunidade escolar reuniu-se numa rica conversa sobre ancestralidade na alimentação escolar! Muita sabedoria foi trazida pela senhora Olívia Troccoli, vice-Presidente do CAE/BA. Junto à equipe estão os professores Douglas Teles e Edlaine Fonseca, a cozinheira D. Heloísa Lima Cerqueira, as merendeiras Sra. Vanusa, Sra. Marivalda e Sra. Rosângela, a comunidade remanescente quilombola representada Sr. Luís Raimundo Lemos e as Coordenadoras da Jornada de EAN Elaine Zanazi de Almeida e Zilda Dourado.

escolar. Teve, ainda, como objetivos específicos: organizar um livro com as receitas quilombolas reproduzidas pela cozinheira Dona Heloísa, preparadas na alimentação escolar daquela unidade; capacitar a comunidade escolar quanto à higiene e boas práticas na manipulação de alimentos; e matricular, em um curso Técnico em Nutrição, tanto merendeiras e cozinheiras quanto interessados membros da comunidade.

A ação iniciou-se com participação da comunidade escolar em duas reuniões introdutórias, em que se apresentou a Jornada, escutou-se os anseios e planejou-se as ações. Nessas reuniões, a nutricionista realizou apresentações dialógicas sobre boas práticas e higiene na manipulação dos alimentos e o CAE/BA apresentou o controle social do Programa de Alimentação Escolar para Quilombolas.



A querida psicóloga Eliene Jesus Silva brincou com a comunidade escolar, que respondeu aos jogos com expressões lúdicas que revelaram a importância dos significados simbólicos do receituário ancestral no cotidiano da alimentação escolar.

Como resultado desses diálogos verificou-se o desejo da comunidade em compor um livro em que as receitas tradicionais quilombolas desenvolvidas na comunidade fossem registradas. O vínculo dos membros da comunidade mostrou-se muito forte no espaço da cozinha escolar, revelando o lugar identitário material e imaterial representado pelas comidas ancestrais.

Assim, a comunidade unida decidiu preparar algumas receitas que são oferecidas na alimentação escolar, elegendo para o menu o caldo de aipim com língua de vaca – planta alimentícia não-convencional (PANC), salada verde com língua de vaca e legumes, ensopadinho de mamão verde com carne do sertão e ovos, suco de biriri (PANC) e frutas como sobremesa. O preparo dessa refeição seguiu os costumes dos povos remanescentes de quilombos não somente na escolha do que se consome tradicionalmente na comunidade local e na escola, mas, também, no modo de feitura e na escolha dos utensílios, como o uso da colher de pau e do pilão de madeira para amassar o aipim.

Como resultado da ação, identificou-se o desejo da comunidade de que a Secretaria de Educação implante o Curso Técnico em Nutrição no turno noturno do Colégio, a fim de capacitar não somente as merendeiras e cozinheiras, mas toda a comunidade interessada. Além disso, alguns membros da comunidade já demandaram à direção da escola sua matrícula no curso, solicitação que se encontra no aguardo do período de matrículas. O livro receituário dos remanescentes quilombolas dessa coletividade, ainda no prelo, fará parte do acervo do Colégio, como capital imaterial dessa comunidade escolar quilombola.

O desafio encontrado nesse trabalho foi, principalmente, conservar o vínculo ancestral da alimentação de casa com o que se executa diariamente no PNAE. O consumo de PANCs e alimentos de tradição familiar ascendente é comum na comunidade e praticado na alimentação escolar desse colégio. Dessa forma, o que se come em casa, se come também na Alimentação Escolar, dando o sentido ao vínculo afetivo da comunidade com a escola.

*Merendeira, a arte de conduzir
o conhecimento por meio do paladar*

Município de Confresa



*Escola Municipal Governador
Agamenon Sergio de Godoy
Magalhães*



Mato Grosso

*Modalidades
oferecidas*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



237 estudantes



Equipe

Ana Laura Marchi Araujo
Participante inscrita na Jornada

Ana Laura Marchi Araujo
Nutricionista do município

Edelaine Mendes da Silva
Raiula Oliveira da Silva
Coordenadoras da Jornada

O presente relatório refere-se às ações realizadas com os alunos da Educação Infantil da Escola Municipal Governador Agamenon, a fim de desenvolver o tema “Merendeira como agente transformadora da alimentação escolar” proposto pela

Jornada de Educação Alimentar e Nutricional. A escola atende 237 alunos e conta com duas merendeiras, sendo uma em cada turno. As ações foram iniciadas com um encontro formativo da equipe escolar junto à nutricionista e à assessora da Educação Infantil.

No primeiro momento, foi apresentado, por meio de slides, um panorama do que é a Jornada de EAN, qual seu objetivo, sua duração, e quais os temas a serem desenvolvidos durante este ano. Em seguida, fizemos a leitura da ementa e assistimos ao vídeo de apresentação do tema. Os critérios que deveriam ser observados no momento de planejar as atividades foram expostos aos profissionais. Finalmente, discutimos quais seriam as ações a serem desenvolvidas com as crianças e famílias, tendo a merendeira como personagem principal.



Carinho das crianças com as merendeiras.

A metodologia de ensino escolhida foi o trabalho com sequência didática. Assim, ficou definido que o título da atividade seria “Merendeira: a arte de conduzir o conhecimento por meio do paladar”. A ação foi motivada pelo entendimento



Degustação de frutas.

de que a merendeira, dentro do contexto escolar, assume também o papel de educadora, sendo peça fundamental na promoção da educação nutricional. Além de preparar os alimentos, elas têm contato diário com as crianças e observam quais alimentos possuem maior ou menor aceitação por parte dos alunos.

Com os objetivos de valorizar e respeitar a função da merendeira; levar os alunos a demonstrar empatia pelos outros, percebendo que as pessoas têm diferentes sentimentos, necessidades e maneiras de pensar e agir; ampliar o conhecimento dos alunos sobre os vários tipos de alimentos, estimulando os bons hábitos alimentares, ressaltando a importância da ingestão das frutas; as professoras iniciaram as atividades com uma roda de conversa com as crianças.

Para verificar os conhecimentos prévios sobre a função da merendeira, os alunos foram questionados sobre a preparação do lanche da escola, qual o nome da profissional e de sua profissão, o local onde o alimento era preparado, e o que aconteceria se não tivesse ninguém para fazer o lanche na escola. As crianças foram respondendo de forma espontânea e estabelecendo comparações entre o lanche servido na escola e as refeições servidas em suas casas. Verificou-se que a maioria dos educandos não sabia o nome da merendeira, se referindo a ela como a “tia do lanche”.

Após a roda de conversa, foi preparada pelas crianças e pais uma mesa com lanche para recepcionar a merendeira. Eles serviram vitamina de banana, suco, bolo de mexerica e panqueca de banana com aveia. Ao chegar à sala de aula, a merendeira foi recebida pelas crianças com palmas, vivas e boas-vindas, recepção esta que a deixou emocionada e relatou que nunca havia sido tratada com tanto carinho.

A merendeira foi convidada a participar da roda de conversa com as crianças para se apresentar (nome, idade etc) e descrever como é seu trabalho na escola, manipulando os alimentos. As crianças fizeram perguntas como: “Qual horário você chega ao trabalho? Qual lanche leva mais tempo para ser preparado? Você gosta do que faz? Por que sua roupa é branca se você não é médica?”. As crianças

seguiram fazendo várias outras perguntas que foram respondidas com muita clareza e carinho. Ao final, a mãe de um dos alunos leu uma poesia e ressaltou a importância desta profissional no ambiente escolar. Para finalizar o momento, foi trabalhada com as crianças a palavra “merendeira”, quantas letras a compõem e quais são as vogais presentes.

No dia seguinte, cada turma foi conhecer a cozinha da escola. Guiadas pela merendeira, foram apresentados o local destinado ao armazenamento dos alimentos, os armários, geladeira, freezer, fogão e outros. Foi explicada a função de cada um. A merendeira falou dos cuidados de higiene necessários durante a manipulação de alimentos e por que é necessário usar avental, touca e calçado apropriado. Os alunos tiraram suas dúvidas e fizeram comparação de grandezas e medidas relacionando o tamanho dos utensílios usados na preparação da merenda escolar com os utensílios utilizados em casa, a quantidade de pratos, talheres e copos.

Ao retornar à sala de aula, os alunos fizeram ilustrações do que foi observado durante a visita na cozinha da escola e confeccionaram cartazes com recortes. Um aluno ficou impressionado com o liquidificador industrial e se empenhou durante sua pesquisa em encontrar a imagem deste objeto, pois na sua casa nunca teve um liquidificador e ele gostaria de ter um para fazer suco.

Como um dos objetivos da atividade é estimular as crianças a consumirem frutas da região, cada turma escolheu uma fruta para explorar: laranja, mexerica (tangerina), abacaxi e banana. Para desenvolver os órgãos dos sentidos, os alunos tiveram os olhos vendados para explorar as frutas e eram estimulados pela professora a perceberem a textura, o cheiro e o sabor. Para finalizar o dia, a merendeira foi convidada a ir novamente a cada sala de aula e sugerir comidas que poderiam ser feitas a partir da fruta de cada turma. Os alunos levaram como tarefa para casa as sugestões das merendeiras e deveriam pedir aos pais para fazerem uma das comidas.

Foi feito com as crianças o teste de aceitabilidade referente ao cardápio escolar. Após ouvir cada criança, a professora confeccionou um gráfico intitulado “Gostosurômetro” que representava o lanche escolar preferido da turma. Com essa



Colheita de mexerica na chácara de um pai, pequeno produtor.

atividade foi possível trabalhar números, quantidades, gráficos e comparação. O cartaz com o gráfico foi apresentado às merendeiras que confirmaram o que já haviam observado nos momentos das refeições: o lanche preferido das crianças são as frutas.

Algumas crianças acompanhadas pela professora, coordenadora e diretora, foram até o sítio de um dos pais, que é agricultor familiar, para conhecer a plantação de mexerica. Elas colheram a fruta diretamente do pé, observaram todo o desenvolvimento da árvore até o ponto de colheita e o caminho percorrido desde a plantação até chegar à escola. A turma aproveitou a paisagem para tirar uma fotografia a fim de prestar uma homenagem à merendeira. Ao retornar para suas salas, cada aluno relatou aos demais colegas tudo o que observou no sítio e depois todos saborearam as mexericas colhidas pelas crianças.

Cada turma plantou no pátio da escola mudas das frutas que estavam sendo estudadas. Para isso contaram com a participação de alguns pais que são agricultores familiares. Estes levaram para a escola mudas de mexerica, de banana e de abacaxi; durante o plantio, os pais foram conversando com as crianças sobre todo o processo necessário para que as plantas cresçam e produzam frutos até chegar às mesas das famílias.

Para o fechamento das ações realizadas durante a semana, todas as turmas, os pais e equipe escolar se reuniram no saguão da escola, que estava decorado com os cartazes produzidos pelas crianças. As merendeiras da escola se sentaram em um local especialmente preparado para elas. A nutricionista fez uma breve apresentação para as famílias, abordando a importância de trabalhar a educação nutricional com as crianças, e que são as merendeiras quem dão vida às leis do PNAE, aroma e sabor aos alimentos e precisam ser valorizadas.

Logo após, seguiram as homenagens às "tias merendeiras": os alunos declamaram poesias, apresentaram músicas, paródias, depoimento dos pais reconhecendo a importância da merendeira na vida dos filhos, e a entrega de cartas e cartões com escrita (espontânea) de agradecimento e carinho, e

presentinhos feitos pelas crianças. Ao final, todos se deliciaram com uma mesa farta de alimentos trazidos pelos pais a partir das orientações da merendeira.

Durante a execução do tema foi possível observar que as famílias, as crianças e profissionais da escola perceberam o mérito da merendeira enquanto educadora e promotora de alimentação saudável no ambiente escolar. As merendeiras estão mais motivadas e com autoestima elevada.

Notou-se uma mudança nos hábitos alimentares das crianças mais resistentes à merenda escolar. Uma criança obesa que sempre levava para a escola produtos processados e/ou ultraprocessados passou a levar lanches mais saudáveis como a salada de frutas. Nosso desafio está em continuar valorizando todos os profissionais da escola, enquanto agentes responsáveis pela educação nutricional, incentivar as crianças a adquirirem hábitos mais saudáveis e levar essa mensagem até as famílias.



Momento de socialização.

“Tão bom quanto um bom papo, é o suco de abacaxi com jenipapo. Mas se estou jururu, vai bem um bolo da tia Rose com baru”

Município de Coxim



E.M. de Pré-Escola e Ensino Fundamental Maria Lucia Batista

Modalidades oferecidas



Educação Infantil



Ensino Fundamental



Ensino Médio



Mato Grosso do Sul



301 estudantes



Equipe

Carla Cristina Baptista Coelho
Participante inscrita na Jornada

Caroline Fernandes Costa Vaz
Nutricionista do município

Carla Cristina Baptista Coelho
João Vítor de Andrade dos Santos
Coordenadores da Jornada

A região Centro-Oeste tem uma diversidade de frutos chamados de “frutos do cerrado”, com alta capacidade nutritiva, mas pouco conhecidos e explorados na nossa área. A partir dessas informações, definimos como nosso objetivo demonstrar às merendeiras seu importante papel na promoção da saúde das

crianças, apresentando os frutos facilmente encontrados na região. Mostramos como elas são capazes de multiplicar hábitos alimentares saudáveis, além de provar que o seu trabalho permanece na memória afetiva dos alunos. Tudo isso foi feito com muita sensibilidade, de forma educada, considerando os princípios de universalização, equidade e integralidade, que também são princípios do Sistema Único de Saúde.

Segundo o Ministério da Saúde, a nossa região se encontra como a segunda maior em casos de dengue no Brasil em 2019, sendo considerada uma região epidêmica. No município de Coxim, houve diversos casos de dengue hemorrágica, inclusive com óbitos. Unindo o tema da Jornada a um assunto tão importante como o da dengue, selecionamos para realização da atividade o fruto jenipapo, pelo seu potencial de controlar plaquetas, que diminuem nos casos de dengue; e a semente de castanha do baru, pela alta concentração de ferro em sua composição, que auxilia os doentes nos casos mais graves, quando há anemia.



Merendeira Rosemeire e auxiliar de merenda Marlene tirando dúvidas dos alunos.

Após a leitura dos materiais disponibilizados na plataforma e do material disponível na Biblioteca Virtual em Saúde, do Ministério da Saúde, intitulado como *Alimentos Regionais Brasileiros*, iniciamos o projeto com um jogo didático para as merendeiras: foram dispostas na parede fotos de quatro frutos do cerrado: murici, buriti, jenipapo e mangaba; e uma semente de castanha do baru. Elas precisavam descobrir e colar o nome de cada um em sua respectiva foto. Depois, foi dada a orientação sobre as propriedades nutricionais, mostrando quais frutos temos no quintal de casa com potencial de aumentar a qualidade nutricional das refeições.

Posteriormente, elas repassaram esse conhecimento com uma linguagem acessível às crianças, de modo a fomentar seu papel como multiplicadoras de conhecimento e as orientaram a colar fotos dos frutos em um mapa do Brasil delimitado pela região do Cerrado.



Alunos do ensino fundamental degustando alimentos no pátio da escola.

Adiante, ensinamos duas formas de preparação com o jenipapo e uma com o baru: no suco e no bolo. Fizemos o bolo de churros com jenipapo, que, além das propriedades nutricionais, é um corante natural dando a magnífica coloração azul marinho após o aquecimento; e a farofinha de castanha de baru como cobertura, além de um suco de abacaxi com jenipapo. Em seguida, o lanche foi oferecido às crianças, não sendo observadas sobras nas formas, mas sim uma alta aceitabilidade.

Para finalizar, pedimos às crianças que escrevessem cartas às merendeiras como forma de gratidão pelo trabalho carinhoso que têm feito na escola, depois as entregamos em uma caixinha com uma coroa.

Com o impacto e divulgação deste trabalho, encontramos um fornecedor de castanha do baru interessado em participar da próxima Chamada Pública da Agricultura Familiar, apontando para o potencial de enriquecer a Alimentação Escolar do município. Como resultado da atividade, percebemos a empolgação das merendeiras em conhecer as propriedades dos frutos e a importância de poder contribuir com a saúde das crianças. Não foram notadas dificuldades para a realização do trabalho, ao contrário disso, vivenciamos na prática a frase: “O conhecimento nos faz responsáveis”, ou seja, a partir do momento que conhecemos algo, nos tornamos agentes transformadores.

A valorização e importância das merendeiras no ambiente escolar

Município de Esperança



Escola Municipal de Ensino Fundamental Joventino Batista Monteiro

Modalidades oferecidas



Educação Infantil



Ensino Fundamental



Ensino Médio



Paraíba



320 estudantes



Equipe

Lucineide Gonçalves da Silva Andrade
Participante inscrita na Jornada

Juliana Almeida
Nutricionista do município

Michael Lopes da Silva
Maria da Penha Pereira do Nascimento Santos
Coordenadores da Jornada

O projeto com o tema “A merendeira como agente transformadora da alimentação escolar” foi executado por todos os professores da educação infantil e ensino fundamental de nossa instituição, no período estabelecido previamente

pelo programa. As ações foram motivadas tendo em vista a importância das merendeiras na preparação de uma alimentação saudável, que contribui para o bom desempenho dos alunos em suas atividades escolares, bem como o ensino aos alunos sobre a importância e valorização dessas profissionais.

O assunto foi trabalhado de forma interdisciplinar, buscando envolver as famílias e promover uma maior conscientização sobre a alimentação saudável em todas as idades. Cada professor buscou inovar em suas atividades. Foram realizadas várias ações, tais como exibição de vídeos que retratavam as merendeiras e o seu destaque na promoção de uma alimentação rica em nutrientes.

Os alunos puderam visitar o ambiente da cozinha e observar os itens de proteção utilizados pelas merendeiras no preparo da comida e a importância deles para a higiene do ambiente. Nesta visita, também foram trabalhados os nutrientes que compõem diversos alimentos que integram o cardápio servido na



Turma do 2º ano trabalhando com as merendeiras.

escola. Foram realizadas, ainda, rodas de conversa e trabalhos de escrita e leitura.

Os alunos também puderam entrevistar as merendeiras, trabalhando ao mesmo tempo o gênero textual e aprendendo mais sobre sua profissão, conhecendo um pouco mais das receitas. Além do gênero entrevista, foi trabalhado o gênero biografia, que resultou na confecção de um livro sobre a biografia de uma das merendeiras, intitulado *Minha vida em 17 perguntas*, posteriormente, o gênero receita, observando as receitas que compunham o cardápio escolar.

No momento, as próprias merendeiras ensinaram aos alunos como preparar um delicioso suco natural. Foi trabalhado, ainda, o gênero rótulos, que serviu para que os alunos conhecessem os nutrientes que compunham alguns alimentos utilizados na merenda e a importância deles para o bom funcionamento do nosso organismo. Os alunos também confeccionaram cartões e outros tipos de homenagens para as merendeiras da nossa escola.

As ações resultaram em um grande envolvimento e valorização dessas



Café da manhã servido para as merendeiras pela turma do 5º ano.

profissionais que fazem a alimentação dos alunos com tanto amor e carinho. Os discentes gostaram muito de visitar e ter aula em um ambiente totalmente inusitado para eles e, ali, adquirir inúmeros conhecimentos. Notamos que, quando as crianças são conscientizadas sobre algo, levam esse conhecimento diretamente para as suas famílias, ajudando até mesmo na melhor alimentação em suas casas.



Alunos do Pré II trabalhando com as merendeiras.

Merendeira feliz, criança saudável

Município de Betim



Centro Infantil Municipal
São Marcos

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Minas Gerais



124 estudantes



Equipe

Mirtes de Pinho Queiroz
Participante inscrita na Jornada

Tatiane de Oliveira
Nutricionista do município

Maria da Penha Pinto Reis
Coordenadora da Jornada

A ação foi realizada por meio de uma oficina coordenada pela merendeira Claudiane, com o objetivo de explicar suas funções como cozinheira e fazer com

que as crianças valorizassem as refeições oferecidas na alimentação escolar do Centro Infantil Municipal São Marcos. A realização da ação foi motivada para dar oportunidade às crianças de terem maior contato com a merendeira, que é uma agente de extrema importância na alimentação escolar, bem como incentivar o consumo de alimentos oferecidos na instituição, promovendo a conscientização das crianças sobre a importância de uma alimentação saudável, que contribui para a manutenção da saúde.

Com esta ação pretendemos ressaltar a influência da merendeira na alimentação escolar e a necessidade de mudanças nos hábitos alimentares, incentivando as crianças a consumir todos os alimentos que são oferecidos diariamente na instituição. Ainda, valorizar o ato culinário da merendeira, estimulando as crianças a criar habilidades para cozinhar e, desta forma,



Merendeira Claudiane apresentando os alimentos utilizados na alimentação escolar.

influenciar seus familiares a preparar os próprios alimentos na perspectiva de uma alimentação saudável.

Nesse contexto, torna-se necessário conscientizar as crianças e seus familiares sobre a necessidade de cuidar da saúde por meio de uma alimentação rica em nutrientes que colaboram para o desenvolvimento infantil, alicerçada em alimentos naturais como frutas, verduras e legumes. Dessa forma, também se incentiva as crianças a cultivarem seus alimentos por meio da horta pedagógica, promovendo o consumo de alimentos regionais e sazonais, que são mais nutritivos e baratos. Aproveita-se para alertar as crianças e os familiares a respeito da publicidade infantil que estimula o consumo excessivo de alimentos industrializados.



Claudiane com os alunos participantes da oficina.

A merendeira Claudiane, que faz diariamente as refeições na instituição, promoveu uma oficina para todos os alunos no turno da manhã e tarde. Ela apresentou os alimentos utilizados na alimentação escolar como frutas, verduras, legumes, carnes e ovos. Claudiane confeccionou um avental e uma saia com desenhos de frutas e legumes para tornar o momento mais lúdico. As crianças também foram uniformizadas com toucas descartáveis e avental, como forma de identificação com a cozinheira. A oficina foi realizada em três etapas e em dias diferentes para atingir todos os alunos do Centro Infantil Municipal.

Na primeira etapa, Claudiane explicou para as crianças algumas atividades que são desenvolvidas por ela na sua rotina diária, como seguir o cardápio da alimentação escolar, regras de higiene pessoal, e higiene da cozinha e dos



Funcionárias da escola caracterizadas para a peça teatral.

alimentos. Ainda falou do valor nutricional de alguns vegetais e da importância de consumi-los diariamente para ter boa saúde e, posteriormente, deixou as crianças manusearem e manifestarem suas ideias sobre esses vegetais.

Na segunda etapa da oficina, foi feito um pequeno teatro com o auxílio dos funcionários. Estes vestiram fantasias de alimentos como alface, cenoura, banana e ovo. Nesse momento, Claudiane reforçou assuntos importantes como hábitos saudáveis na infância, evitar o consumo de alimentos industrializados, excesso de açúcar e gorduras. Foram reforçadas, também, as formas de evitar o desperdício de alimentos.

Na terceira etapa, as crianças desenvolveram alguns materiais com pintura de desenhos de alimentos nutritivos, confecção de legumes de papel machê, e



Apresentação da peça teatral.

uma brincadeira nomeada “Corrida Saudável”, realizada com frutas e legumes feitos de papelão e pintados com tinta guache. As crianças tiveram uma excelente participação nas oficinas e nas atividades propostas em todas as etapas da Jornada.

Como resultado desse trabalho, tivemos um maior interesse e empolgação das crianças na participação das oficinas e atividades promovidas pela merendeira e boa aceitação no consumo de todos os alimentos oferecidos na escola.

Para a realização desse trabalho, encontramos também alguns desafios, como: falta de tempo da merendeira para elaborar as atividades propostas; conscientizar os alunos e pais a reduzir o consumo de alimentos industrializados e aumentar o consumo de produtos naturais, seguindo a alimentação escolar; e, por último, falta de espaço físico interno e externo na instituição para desenvolver as atividades para as crianças e palestra para os familiares.

No entanto, não foram só desafios que encontramos. Algumas lições também foram aprendidas, como a importância da função da merendeira na escola, bem como sua motivação, dedicação e amor na preparação dos alimentos.

2

SUSTENTABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



O segundo tema da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) convida toda a comunidade escolar a buscar alternativas e ações sustentáveis ao meio ambiente para a promoção da alimentação escolar saudável e de qualidade. Para tanto, precisamos entender primeiro o que é sustentabilidade.

De acordo com a World Wide Fund for Nature (WWF), organização não-governamental, o Desenvolvimento Sustentável é o desenvolvimento capaz de suprir as necessidades da geração atual, garantindo a capacidade de atender as necessidades das futuras gerações. É o desenvolvimento que não esgota os recursos para o futuro.

Sustentabilidade é um tema tão importante que deve ser ensinado em todos os lugares e o mais cedo possível. Nada melhor para os nossos estudantes do que terem em casa exemplos práticos de sustentabilidade. Porém, a escola também pode adotar iniciativas sustentáveis para ensiná-los que é preciso, urgentemente, cuidar do nosso planeta e da nossa sobrevivência por aqui.

A alimentação escolar é considerada uma ferramenta estratégica para a promoção da saúde e o desenvolvimento sustentável, pois integra acesso a alimentos de qualidade, educação alimentar, participação social e estímulo à economia local, quando usa produtos da agricultura familiar da região (GCNF e WFP, 2014).

Fórum da Fundação Global para a Nutrição Infantil (GCNF) em parceria com o Programa Mundial de Alimentos (WFP) da ONU, realizado em 2014 em Joanesburgo na África do Sul.

No Brasil, as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) estão em consonância com os princípios da promoção à saúde. Nosso Programa chama atenção pelo seu caráter intersetorial, articulando diferentes setores da gestão pública, bem como trabalhando com organizações não governamentais como associações de agricultores e também dialogando com a sociedade civil, que faz o controle social. É possível, então, pensar em ações para a alimentação escolar ancoradas na agricultura familiar, na ideia de sustentabilidade e na educação para o consumo.

Além de conhecimentos teóricos nesta área, a escola pode trabalhar com ações sustentáveis práticas, que criem hábitos e responsabilidades nos alunos para ações atuais e futuras. Vale ressaltar, que a escola pode trabalhar para que a consciência sustentável formada nos alunos possa chegar até as famílias, a outros grupos sociais e a ambientes frequentados por estes estudantes.

Não podemos deixar de destacar a ação educadora dos professores neste processo. É de fundamental importância que os educadores não atuem como meros transmissores de conteúdos sobre a sustentabilidade. Devem acreditar, praticar, motivar e se envolver nos projetos e ações para que os bons resultados sejam colhidos.

Então, não existe melhor maneira de a escola ensinar sobre desenvolvimento sustentável do que o praticando. Essa prática não se limita a um trabalho escolar de uma determinada matéria, ela é algo bem mais profundo. Implica na construção de um ambiente em que o aluno possa “vivenciar” o que aprendeu sobre desenvolvimento sustentável. Em algo no qual ele possa se espelhar.

Existem inúmeros exemplos de ações sustentáveis nas escolas como: criação de sistemas de reciclagem do lixo; criação de uma horta orgânica, mantida pelos próprios alunos; desenvolvimento de programas voltados para o plantio de árvores nas escolas ou na comunidade; compostagem; estimular o sistema de self-service, gerando menos desperdício; ações de conscientização sobre desenvolvimento sustentável e educação alimentar e nutricional para todos os atores envolvidos na alimentação escolar; técnicas adequadas para o aproveitamento do alimento de forma integral; melhor aproveitamento dos recursos naturais: água, energia elétrica, gás, dentre outras ações.

O mundo do amanhã depende das ações que tomamos hoje. A educação para um novo olhar passa pela escola, e ensinar não basta, é preciso dar o exemplo. Portanto, a sustentabilidade nas escolas é uma atitude que se faz urgente.

Atitudes constantes de sustentabilidade se tornam degraus para um amanhã com menos escassez de recursos, menos desmatamento e menos

desperdício. Deixar o mundo melhor do que encontramos é responsabilidade de todos, e é muito importante que a escola contribua para o despertar dessa consciência em nossos estudantes.



*“A agricultura familiar na Alimentação Escolar” e
“Lançamento do livro Receitas com Abóbora”*

Município de Colatina



EMEF Antônio Nicchio



Espírito Santo

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



385 estudantes



Equipe

Débora Ramos

Participante inscrita na Jornada

Débora Ramos

Nutricionista do município

Débora Ramos

Thayla Costa Melo

Coordenadoras da Jornada

A ação foi iniciada com uma palestra abordando a Agricultura Familiar na Alimentação Escolar e, posteriormente, foi realizada uma atividade com alunos

de sexto e oitavo ano do Ensino Fundamental sobre Sustentabilidade. A ação teve como título “A agricultura familiar na alimentação escolar” culminando com o lançamento do livro *Receitas com abóbora*.

No contexto da “Sustentabilidade na Alimentação Escolar”, os títulos abordados no planejamento das ações da Jornada de EAN facilitam o entendimento da importância da sustentabilidade no ambiente escolar, uma vez que na atualidade predominam as práticas não sustentáveis de produção de alimentos e insumos, que afetam a alimentação da população, principalmente de jovens e adolescentes, que normalmente têm preferência por alimentos industrializados.



nutricionista sabrina godoy buss abordando a agricultura familiar na alimentação escolar aos membros do conselho escolar da emef antonio nicchio.

Os objetivos propostos para esta ação foram: proporcionar aos alunos conhecimento sobre os tipos de agricultura existentes, as consequências de práticas não sustentáveis na agricultura para a saúde humana e ao meio ambiente, e a produção de alimentos no município, inclusive por seus familiares. Também objetivou-se informar aos membros do Conselho Escolar como é realizada a compra de hortifrutícolas da Cooperativa dos Agricultores Familiares de Colatina (CAF) para a Alimentação Escolar no município.

Com o objetivo de melhorar a aceitabilidade da abóbora madura, um dos itens adquiridos pela Superintendência Municipal de Alimentação Escolar (SUMAE), foi montado um livro de receitas com este vegetal e com ingredientes adquiridos pela alimentação escolar. O livro foi lançado durante a Jornada.

No dia 13 de Junho de 2019, a nutricionista Sabrina Godoy Buss, Especialista em Saúde Coletiva com ênfase em Saúde da Família, que, atualmente, exerce a função de Nutricionista na SUMAE, realizou uma palestra para membros do Conselho Escolar. Estavam presentes a diretora, quatro membros do setor administrativo da escola, três representantes dos pais de alunos e um representante do segmento de alunos.

O principal tema abordado na palestra foi “Sustentabilidade na Alimentação Escolar”. A nutricionista esclareceu como é realizado o processo de aquisição de hortifrutícolas para a alimentação escolar no município, como esses produtos são recebidos e distribuídos e a importância do consumo de produtos locais.

A abóbora é um dos itens produzidos no município e é adquirida para a alimentação escolar, mas encontra-se muita resistência no preparo e no consumo desse alimento. Desse modo, a SUMAE teve a iniciativa de montar um livro de receitas com abóbora, no qual também apresenta seus benefícios à saúde, a fim de incentivar seu consumo pelos escolares.

As receitas foram adaptadas, preparadas e fotografadas no setor pela nutricionista Débora Ramos e a estagiária em nutrição Thayla Costa Melo. Os pratos foram degustados e aprovados pelos funcionários do local.

As merendeiras da escola prepararam três receitas para degustação dos presentes na reunião do Conselho Escolar: “Chup-chup” de abóbora com coco, bolo de abóbora com coco e a torta salgada de abóbora. Os pratos tiveram ótima aceitabilidade. Foi entregue cópia do livro para a cozinha da escola, e posteriormente serão distribuídos para todas as escolas da rede municipal de ensino.

Nos dias 02 e 03 de Julho de 2019, foi entregue uma atividade para os alunos dos sexto e oitavo anos do ensino fundamental, a qual questionava a respeito de: conceitos de agricultura tradicional; agroecologia familiar e monocultura; as consequências do uso de agrotóxicos para a saúde e o meio ambiente; alimentos mais produzidos no município de Colatina; as frutas e verduras de preferência; os benefícios em consumir frutas e verduras; e respeito da produção de alimentos por gerações anteriores de suas famílias. Essa atividade proporcionou aos alunos identificar quais técnicas de cultivo são mais sustentáveis e quais trazem mais malefícios ao meio ambiente e à saúde da população.

As frutas mais citadas como preferidas pelos alunos foram respectivamente: banana, maçã, uva, morango e laranja. As verduras foram: alface, batata, tomate, repolho e cenoura. Destes itens, a banana, a laranja, a alface, o tomate, o repolho e a cenoura são adquiridos pela SUMAE. De acordo com o Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural (INCAPER), dentre os itens citados anteriormente, apenas banana e laranja estão entre os mais produzidos pelo município.

Os alimentos produzidos pelas gerações anteriores e mais citados pelos alunos foram: mandioca, banana, alface, feijão, milho e arroz, respectivamente. Quando questionados se atualmente suas famílias produzem alimentos, os alunos citaram mandioca, manga, alface, café e tomate. Sendo o café o mais produzido pelo município, segundo o INCAPER.

Numa pesquisa realizada com os alunos do oitavo ano, 45% responderam que antes suas famílias produziam alimentos e que hoje não produzem mais; 27% relataram que suas famílias ainda produzem alimentos. É interessante destacar

que nenhum deles respondeu que antigamente não produziam alimentos e que começaram a produzir.

Percebe-se pelos resultados obtidos na pesquisa que a maioria dos hortifrutis preferidos pelos alunos não são amplamente produzidos no município, e que a agricultura familiar para consumo próprio tem perdido espaço para produção de matérias-primas utilizadas pela indústria de alimentos.

Como resultado dessa ação, percebemos uma maior conscientização dos alunos quanto aos malefícios das práticas não sustentáveis de cultivo. E, com a criação do Livro de Receitas, as merendeiras terão acesso às receitas que vão ajudá-las no preparo de pratos com abóbora, evitando assim o desperdício.



Dentre os desafios encontrados, um foi a escolha de uma data e horário que coincidissem com a Reunião do Conselho Escolar e a disponibilidade de tempo das funcionárias da escola para o preparo das receitas para degustação. Houve uma complicação para a nutricionista palestrar em horário noturno, além de seu horário de trabalho. Além disso, tivemos dificuldade de adaptar as receitas apenas com itens que são adquiridos pela SUMAE. Também houve dificuldade na entrega e recolhimento das atividades realizadas pelos alunos. Contudo, foi possível a realização das ações em tempo hábil.

Dentre as lições aprendidas, ficou claro que é possível preparar receitas apresentáveis e palatáveis utilizando ingredientes adquiridos pela alimentação escolar do município. Apesar das dificuldades, foi muito gratificante montar um livro de receitas com a abóbora e ver a reação das pessoas ao degustarem os alimentos produzidos.



Degustação das receitas do livro "receitas com abóbora" pelos membros do conselho escolar.

Sustentabilidade no ambiente escolar

Município de Guimarães



**Escola Municipal
Vicente Mandu
E.M. Monsenhor Sebastião
Fernandes
Centro Municipal de
Educação Infantil Sônia
Guimarães dos Reis**



Minas Gerais

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



268 estudantes
224 estudantes
371 estudantes



Equipe

Deyrilucy Ferreira
Participante inscrita na Jornada

Deyrilucy Ferreira
Geice Márcia Mendes
Nutricionistas do município

Deyrilucy Ferreira
Geice Márcia Mendes
Coordenadoras da Jornada

Para realizar a ação do segundo tema proposto pela Jornada, decidimos por práticas simples, sem custo e que despertassem nos alunos o interesse e o cuidado com o meio em que vivem. Denominamos a ação de “Sustentabilidade no ambiente escolar.” A ação foi motivada pela necessidade de levar aos alunos pequenos ensinamentos que poderiam se tornar grandes ações e, ainda, que os alunos se transformassem em multiplicadores e repassassem à família todo o aprendizado.

Definimos como objetivos principais: conscientizar e alertar os alunos sobre a importância de cuidar do meio ambiente e dos recursos naturais e incentivar toda comunidade escolar a praticar, de forma consciente, atividades que impliquem positivamente na relação social, no saneamento, no consumo sustentável e no meio ambiente.

O projeto foi desenvolvido em quatro fases. Primeiramente, a Feira do Desapego: “Que tal trocar em vez de comprar? Aquilo que não te encanta mais,



Estudantes do 1º ao 5º ano da Escola Municipal Vicente Mandu, diretora Marlúcia de Fátima Oliveira e professora de apoio Marlene Eni, após a troca de mudas entre os alunos.

deixará outra pessoa encantada. Fique mais leve, desapegue. O que você não usa mais pode ser útil para outra pessoa.” Então os alunos levaram para a escola tudo que não usavam em casa. Mais de 5.000 peças foram arrecadadas entre roupas, sapatos, brinquedos e acessórios. As peças foram expostas em barracas. Os alunos receberam dinheiro de brinquedo e iam às barracas comprar os produtos que os outros levaram. Aprenderam assim a desapegar e a negociar. Participaram desse projeto as escolas municipais Vicente Mandu e Monsenhor Sebastião Fernandes, e a escola estadual Irmãos Guimarães.

A segunda fase foi a campanha “Lacre do Bem”, que consistia em arrecadar lacres de latinhas de alumínio, entregar nas escolas para serem vendidos à reciclagem e, com o valor arrecadado, adquirir cadeiras de rodas para serem doadas para pessoas com deficiência.

A terceira fase foi a ação de arrecadação do óleo usado, chamada “Escola amiga do meio ambiente”. Os alunos recolheram o óleo de cozinha usado em casa e nas escolas para fazer sabão (usado na própria escola), contribuindo, dessa forma, para melhorar as condições ambientais, além de cuidarem do recurso mais importante do planeta: a água, pois várias pessoas têm o hábito de descartar o óleo de cozinha nos ralos das pias das cozinhas.

A última fase foi a “Feira Verde”, que incentivava a troca e doação de mudas. Os alunos trocaram com seus colegas as plantas e as mudas que tinham em casa. Com essa atividade conheceram mais sobre a flora da região.

Como resultado dessas ações percebemos maior preocupação dos alunos com o meio ambiente e, por serem ações fáceis de serem desenvolvidas, eles se sentiram importantes em poder contribuir com o meio ambiente, envolvendo os pais e familiares em todos os processos. Por fim, concluímos que a facilidade no desenvolvimento de um projeto está no fato de envolver pessoas certas que corram atrás do mesmo objetivo.



Alunas do 4º Ano da Escola Municipal Vicente Mandu, Lucília e Ana Laura, com os lacres de latinhas de alumínio arrecadados para a campanha.

Da terra ao prato

Município de Cáceres



*E.M. Nossa Senhora
Aparecida*

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Mato Grosso



208 estudantes



Equipe

Elianne Arruda Pires
Participante inscrita na Jornada

Elianne Arruda Pires
Nutricionista do município

Marcelo Marques Raimundo
Marcos Novakc
Coordenadores da Jornada

No dia 2 de julho de 2019, foi realizado, com os alunos do 3º ano da Escola Municipal Nossa Senhora Aparecida, o plantio de Plantas Alimentícias Não



Convencionais (PANCs). Foi realizada também uma roda de conversa onde foram demonstrados alimentos in natura, processados e ultraprocessados com o objetivo de contribuir para a sustentabilidade e qualidade de vida, proteger o meio ambiente, fazendo da escola um local mais atrativo, por meio de uma atividade envolvente e agradável. Estas ações foram realizadas pelas nutricionistas da Secretaria Municipal de Educação, e pelos técnicos – da Empresa Mato-grossense de Pesquisa, Assistência e Extensão Rural (EMPAER) – Jackson Ferreira da Silva, agrônomo; e Laura Peixoto de Arruda, veterinária.

O processo de conscientização ambiental com os alunos começou por meio de uma roda de conversa com as nutricionistas, onde foram demonstrados alimentos in natura, processados e ultraprocessados. Os alunos foram orientados quanto à comercialização e o consumo de alimentos ultraprocessados, e como são potencialmente danosos para o meio ambiente e para a saúde quando consumidos com frequência. Informou-se, também, sobre como a produção desses



alimentos demandam a utilização de água, e a presença de acidulantes, corantes, edulcorantes em suas composições.

Os alunos puderam perceber que os alimentos in natura trazem muitos benefícios para a saúde e são obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Já os processados são aqueles fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente.

Após a roda de conversa, os alunos, professores, nutricionistas e profissionais da EMPAER foram até a horta para realizar o plantio das seguintes plantas: taioba, hortelã grande, aranto, folha-da-fortuna, entre outros. Nesse momento foram apresentados os benefícios e a forma de consumo de cada PANC. Ao final desta atividade, os alunos puderam perceber que, além dos alimentos que eles já fazem o plantio, como cenoura, alface, rúcula, entre outros, existem plantas “do mato” que podemos cultivar e incluir na nossa alimentação escolar, contribuindo também para a nossa qualidade de vida e das gerações futuras.

As plantas exercem um importante papel em nosso dia a dia, trazem diversos benefícios à saúde e favorecem o meio ambiente. Cultivar PANCs significa uma nova agricultura realmente sustentável e de base ecológica. Considerando que PANCs estão intimamente ligadas à conservação da biodiversidade, das espécies nativas e do manejo adequado do solo, normalmente, têm características de alta rusticidade, sendo, em geral, pouco afetadas por pragas e doenças, adequando-se facilmente a cultivos orgânicos e agroecológicos.

Antes de finalizar, ficou acordado com os alunos que seria feita uma oficina culinária para fazer algumas preparações com as PANCs utilizando o fogão a gás natural. Os alunos adoraram a ideia e alguns relataram certa ansiedade pela chegada deste dia. O professor Marcelo Marques Raimundo apresentou aos alunos o biodigestor artesanal e explicou o funcionamento da produção de gás natural para ser utilizado na cocção dos alimentos e na produção de biofertilizantes para serem utilizados na horta.

*Aqui não desperdiçamos nada,
tudo se transforma!*

Município de Pederneiras



*EMEI Profa. Maria
Angela Pisani Megna*



São Paulo

*Modalidades
oferecidas*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



223 estudantes



Equipe

Glauciene Loterio Santo Chacon
Participante inscrita na Jornada

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista do município

Adriana Metzenthin
Coordenadora da Jornada

Com o tema “Sustentabilidade na Alimentação Escolar” foram desenvolvidas várias atividades. Primeiramente, fizemos omeletes com os talos de acelga que foram

adquiridos na compra da alimentação escolar. Os alunos puderam experimentar um alimento tradicional nos lares brasileiros feito com os talos, que geralmente não são aproveitados. Com as cascas dos ovos fizemos adubo para as plantas de nossa escola. A merendeira secou as cascas no forno, triturou-as no liquidificador, de



Sistema self-service.

forma que virou uma farinha. Com a farinha as crianças adubaram as plantas. Reutilizamos, também, o pó de café para adubar as plantas.

Em um outro momento, fizemos o sistema self-service, em que o objetivo foi aprender sobre a importância de se servir com autonomia e de fazer as próprias escolhas em relação ao tipo de alimento e à quantidade necessária para se colocar no prato. Com o tempo, as crianças passarão também a evitar o desperdício. Neste dia, introduzimos novos sabores ao adquirirmos alimentos de um produtor rural que utiliza a técnica de hidroponia no plantio de alimentos. Possibilitamos que experimentassem a rúcula, o espinafre e a alface roxa.

Em parceria com a Secretaria do Meio Ambiente de nossa cidade, fizemos a compostagem com os talos das hortaliças. Os alunos participaram de todo o processo e, posteriormente, o adubo será utilizado em nossas plantas. Para finalizar, fizemos farofa com a casca da banana e com os talos da couve, os quais também vieram da alimentação escolar.



Compostagem.

Esse tema abriu um leque de possibilidades e experimentos. Apresentamos as ideias à comunidade e houve grande aceitação. Disseram que pretendem levar a sustentabilidade para seu dia a dia. Nossa escola já separava materiais recicláveis e essa ideia também foi apresentada aos pais, os quais afirmaram que contarão com o apoio dos filhos nessa nova visão, pois eles chegam em casa contando tudo o que aprenderam e fiscalizam suas atitudes.

Usar a criatividade é um dos pontos-chaves para não desperdiçar alimentos em casa. Muitos ainda não haviam se dado conta de que, ao descartar folhas, cascas e talos, deixam de consumir uma quantidade enorme de vitaminas, minerais e fibras. Logo, jogar no lixo cascas e talos de vegetais é um desperdício, não só de dinheiro, mas também de nutrientes.

Ao final, as crianças levaram para casa um livrinho resumindo tudo que foi trabalhado.



Compostagem.

Sustentabilidade: cultivo consciente

Município de Confresa



**CMEI Angelina Fernandes
da Fonseca**

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Mato Grosso



400 estudantes



Equipe

Tatiane de Souza Amorim
Participante inscrita na Jornada

Nicéia Gonçalves de Melo França
Nutricionista do município

Edelaine Mendes da Silva
Maria Conceição Pereira de Sousa
Coordenadoras da Jornada

Com o intuito de desenvolver o tema “Sustentabilidade na alimentação escolar”, proposto pela Jornada de Educação Alimentar e Nutricional, a

equipe escolar do Centro Municipal de Educação Infantil Angelina Fernandes, juntamente com a nutricionista e assessora pedagógica, reuniu-se formalmente para estudar os materiais disponibilizados na plataforma do FNDE. No encontro foram discutidas as ações que seriam desenvolvidas com a comunidade escolar de modo a contemplar o tema, alinhado aos componentes curriculares da Educação Infantil. Assim a equipe decidiu que o trabalho seria realizado em forma de sequência didática com o título: "Sustentabilidade: cultivo consciente".

A ação foi motivada por entendermos que, desde bem pequenas, as crianças precisam ser incentivadas a cuidar do que está ao seu redor, ter uma visão mais ecológica e sustentável do mundo que a cerca e, deste modo, crescer com hábitos que valorizem a vida e o meio ambiente. Os objetivos pretendidos foram: despertar nos alunos e em toda a comunidade escolar um sentimento de proteção ao meio ambiente; refletir sobre o consumo consciente, o desperdício e o reaproveitamento de diversos materiais; e envolver as famílias e os alunos nas questões sobre sustentabilidade e educação alimentar.



Hora do suco natural de laranja com beterraba direto da horta escola.

A ação foi iniciada com uma visita das crianças à horta escolar. Elas puderam observar o que já era cultivado nesse espaço e relacionar ao que é servido na alimentação da escola. Observaram, ainda, o crescimento de alguns alimentos que foram plantados por eles durante o desenvolvimento do primeiro tema da Jornada. Ao retornarem para a sala de aula, em uma roda de conversa, os alunos aprenderam sobre os benefícios de reutilizar e reciclar diversos materiais. Aprenderam, também, sobre o processo de germinação das plantas e colocaram a mão na massa confeccionando um boneco ecológico, feito de copos descartáveis, terra e sementes de alpiste. Todos os dias alunos observavam a germinação das sementes e cuidavam do boneco ecológico regando-o, pois este seria entregue à família no final das atividades.

A fim de estimular ações sustentáveis alinhadas ao currículo escolar, cada sala de aula organizou um canteiro usando as cores primárias e formas geométricas, ornamentado com materiais reutilizáveis como garrafas pets e caixas



Boneco ecológico germinado



Visita à horta nos arredores da cidade.

de madeira. Para tanto, contaram com a participação dos pais que abriam as valas enquanto as crianças coloriam as garrafas com tintas. Quando os canteiros estavam prontos, os alunos plantaram alimentos escolhidos por eles: abobrinha, pimentão, alface e mostarda.

A partir da música *A minhoca*, as crianças aprenderam sobre o adubo orgânico, como preparar os canteiros, a melhor adubação, qual o tipo de terra e esterco seriam utilizados na horta da escola, além de aprenderem sobre o papel da minhoca na terra. Para fixar ainda mais os conceitos trabalhados, os alunos assistiram vídeos educativos sobre o tema discutido: *Chico Bento no Shopping*, *O pequeno Urso – Aprendendo a plantar*, *Era uma vez uma semente*, *Show da Luna* e outros. As atividades pedagógicas foram enriquecidas, também, com literatura sobre as temáticas sobre sustentabilidade e meio ambiente.

Os alunos participaram de uma roda de conversa sobre o meio ambiente, aprenderam sobre a importância da abelha, dos pássaros entre outros animais que fazem parte da nossa fauna, bem como das plantas para a manutenção da vida. Aprenderam, também, sobre os cuidados que devemos ter com o lixo que produzimos e que vários materiais podem ser reciclados ou reutilizados. Os professores falaram sobre o papel dos catadores, que muitas famílias vivem do “lixo”, que algumas moram no lixão e conseguem sobreviver com a venda de materiais que jogamos fora. As crianças ouviram sobre as pessoas que, infelizmente, se alimentam das sobras de verduras e frutas que os mercados rejeitam. Os alunos ficaram muito quietos demonstrando espanto.

A família foi envolvida nas ações, auxiliando na construção dos canteiros e na confecção de brinquedos, juntamente com os seus filhos, a partir de materiais reutilizáveis. Essa atividade foi muito significativa, pois possibilitou às famílias momentos de interação, resgate de brincadeiras e brinquedos da infância dos pais, além da aprendizagem sobre sustentabilidade e consumo consciente.

As merendeiras deram sua contribuição explicando aos alunos o processo de compostagem. Falaram sobre o reaproveitamento de cascas de frutas na

alimentação, dos valores nutritivos da casca de ovo e como ela auxilia na recuperação de crianças desnutridas. Aproveitaram o momento para relembrar as crianças sobre o tema anterior, no qual os alunos produziram um cartaz sobre o desperdício. As crianças prepararam e degustaram sucos de casca de abacaxi, de beterraba, de folha de seriguela com hortelã e comeram uma farofa com casca de banana.

Outra ação relevante foi o passeio dos alunos a uma horta que fica nos arredores da cidade. Os alunos aprenderam um pouco mais sobre agricultura familiar, a importância do cultivo de frutas e verduras em casa e os caminhos que os alimentos saudáveis fazem até chegar à nossa mesa. As crianças puderam fazer perguntas ao proprietário da horta e estabelecer comparações com a horta escolar.

Para o fechamento desse tema, foi realizada no pátio da escola uma exposição dos brinquedos confeccionados pelos pais e filhos em casa, a qual foi possível perceber o resgate da infância dos pais. As famílias também participaram de uma gincana com brincadeiras sobre conhecimentos gerais a respeito da alimentação saudável, reciclagem e degustação de alimentos. No momento também foram “inaugurados” os novos canteiros da horta escolar. As famílias receberam os bonecos ecológicos e germinados cultivados pelas crianças.

A escola alcançou resultados positivos com o desenvolvimento dessas ações e ficou evidente, em cada atividade realizada, o protagonismo infantil. As famílias estão cada vez mais participativas nas ações desenvolvidas na escola. É possível constatar esse envolvimento por meio dos relatos dos pais e pelo depoimento das crianças. As mensagens sobre o cuidado com o meio ambiente e a necessidade de promover ações mais sustentáveis no nosso dia a dia foram bem aceitas por toda a comunidade escolar. O desafio é fazer com que essas ações continuem em cada casa, de forma permanente.

3

IMAGEM CORPORAL E BULLYING



O tema 3 da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) – Imagem Corporal e Bullying – traz à tona questões cada vez mais presentes e que necessitam ser discutidas e trabalhadas nas escolas. Trata-se de dois assuntos que se relacionam, uma vez que o bullying muitas vezes está focado na aparência física.

Primeiramente, vamos entender melhor o conceito destes termos. De acordo com o Grupo Especializado em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade (GENTA), imagem corporal é uma combinação entre a forma como vemos, pensamos e sentimos o nosso corpo e também como acreditamos que os outros nos veem. Há pessoas que desenvolvem uma distorção da imagem corporal – em que a percepção do corpo é diferente de como ele realmente é, por exemplo, quando o indivíduo se enxerga com um peso muito maior do que vê na balança ou quando se enxerga muito menor ou mais fraco do que realmente é.

Além disso, há indivíduos que apresentam atitudes negativas em relação à imagem corporal, como depreciar ou evitar o próprio corpo ou evitar situações em que tem que o expor, se preocupar extremamente a ponto de não deixar de se exercitar mesmo quando se está doente, ter muito medo de engordar, checar repetidamente o corpo ou investir muito em modificá-lo.

Um dos maiores problemas é o grau de insatisfação em relação à imagem (seja ela distorcida ou não), que pode gerar baixa autoestima, diminuição do autocuidado, desenvolvimento de transtornos alimentares, ganho de peso, exclusão social, depressão e aumento do risco de suicídio.

Os padrões de beleza apresentados atualmente podem colaborar com o desenvolvimento de insatisfação em relação à imagem corporal, quando não se consegue seguir o “padrão”. Assim, indivíduos considerados fora do “padrão” podem sofrer bullying por conta disso.

O termo bullying se refere a atos de intimidação e violência física ou psicológica, geralmente em ambiente escolar, o que inclui ataques físicos, insultos,



ameaças, comentários e apelidos pejorativos, entre outros ([Lei nº 13.185, 2016](#)). É diferente das brigas comuns, pois se torna algo rotineiro, em que um jovem ou grupo começa a perseguir um ou mais colegas.

Lei que instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying) no Brasil.

No Brasil, um em cada dez estudantes brasileiros é vítima de bullying, de acordo com o Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa) 2015. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2015, realizada com estudantes de Ensino Fundamental (6º ao 9º ano) e Ensino Médio, mostrou que 7,4% dos estudantes brasileiros informaram que já se sentiram ofendidos ou humilhados e 19,8% declararam que já praticaram alguma situação de intimidação, deboche ou ofensa contra algum de seus colegas. É necessário que a família e a escola estejam atentas ao comportamento dos jovens e mantenham o diálogo como forma de combater esse tipo de violência.

Portanto, esse tema deve ser trabalhado no contexto escolar buscando medidas de prevenção e estratégias de intervenção. Com relação à imagem corporal recomenda-se trabalhar o questionamento dos padrões de beleza que são apresentados na mídia, mostrando como eles são, muitas vezes, manipulados. É necessário discutir sobre a diversidade dos corpos. No caso do bullying, é preciso conscientizar a família, os estudantes e toda a comunidade escolar ajudando-os a desenvolver um perfil socioemocional para que respeitem as diferenças, incluindo as diferenças com a aparência.

Outra ação importante é capacitar os professores e todos os envolvidos com a saúde escolar para um discurso e atitudes mais positivas com relação à alimentação e à imagem corporal.

A comunidade escolar tem um papel fundamental na promoção da relação saudável com o corpo, com a imagem corporal, com a alimentação e a prevenção do bullying.

O autocuidado além do espelho

Município de Ribeira do Pombal



Escola Municipal João Félix dos Reis

Modalidades oferecidas



Educação Infantil



Ensino Fundamental



Ensino Médio



Bahia



146 estudantes



Equipe

Ana Amélia Nascimento Laranjeira
Participante inscrita na Jornada

Ana Amélia Nascimento Laranjeira
Nutricionista do município

Adnubia Conceição de Souza
Ana Glória Bastos dos S. Novais
Coordenadoras da Jornada

Seguir padrões com tendências à perfeição é um perigo que nos rodeia. E o assunto fica ainda mais sério quando falamos em adolescentes. Eles estão no

período da vergonha, da descoberta, das mudanças, do relacionamento com suas paixões, momento em que os hormônios estão “borbulhando” dentro da fisiologia natural.

Nesse diapasão, fizemos reuniões com os coordenadores e professores para organizar nosso trabalho com a participação integral da escola. Contamos com a participação do coordenador para ministrar uma palestra informativa sobre bullying, feita com todos os alunos do 6º ao 9º ano. Na palestra, definimos o que é o bullying, mostramos suas consequências, as leis que envolvem o tema e abordamos, ainda, os transtornos futuros na vida de quem o sofre.

A família e a sociedade podem “pagar” com o que erroneamente consideramos como apenas uma brincadeira de mau gosto. Essa ação, que está muito longe de ser uma simples brincadeira, pode acabar em tragédia. A professora de artes e a



Alunos do 6º e 7º ano, Professor de Educação física (Pedro Lisboa) e a Nutricionista (Ana Amélia Laranjeira) fazendo parte da Dramatização do Tema 3.

coordenadora organizaram dois momentos de dramatização, no qual os alunos, com muito empenho, encenaram sobre o tema “Imagem corporal e bullying”.

Em outro momento tivemos uma palestra com a nutricionista, que falou sobre a imagem corporal e sua relação com a comida, trazendo à luz temas como bulimia, anorexia, compulsão alimentar; sociedade e indústria. Nesse encontro percebeu-se um despertar para uma análise crítica de como somos “massacrados silenciosamente” pelo consumismo e de como podemos nos conscientizarmos sobre a relevância desse mecanismo de funcionamento na sociedade.

Falar de autocontrole emocional requer muita cautela e sensibilidade, pois são muitas as fragilidades que percorrem o alunado. Esses estão contidos nos “bastidores” de cada família, que a escola muitas vezes desconhece. Então, focar para o autocuidado tanto emocional quanto físico, quaisquer que sejam, o cuidado com a higiene pessoal, com a saúde, com a família, com a divisão de tarefas em casa e/ou com a natureza, aproxima o ser humano da consciência de existência.



Palestra com a nutricionista Ana Amélia Laranjeira sobre imagem corporal e transtornos alimentares associados.

Falamos também sobre o cuidado com o próximo como arma de proteção aos cuidados com a mente. Outro foco foi o respeito como palavra de ordem que conduziu nossos encontros e nossas rodas de discussões sobre esse assunto.

A agroecologia não podia ficar de fora, pois, ao naturalizar nossas diferenças pegamos modelos da natureza para mostrar como é normal ser diferente. Colhemos da nossa horta cenouras e beterrabas fora do padrão comercial, que muitas vezes são descartadas por não serem esteticamente vendíveis. E são essas as melhores hortaliças, pois sua produção foi natural, sem aditivos químicos, além disso, elas são ricas em nutrientes. Dessa forma, fizemos uma analogia contrastando beleza e benefícios, valorizando as diferenças contidas dentro de uma sociedade, respeitando o direito de cada um.

A emoção tomou conta no final das dramatizações. A coordenadora relatou que esse tema não poderia ter vindo em hora melhor, pois ela acompanha alguns casos, dentro da escola, de crianças que sofrem com esse tipo de abuso. Muitos alunos sentiram-se aliviados por esse assunto ser tratado de forma séria na presença de todos.

A importância de se debater sobre imagem corporal e bullying, tema tão crescente e preocupante dentro da instituição, nos leva a pensar como somos responsáveis pela contribuição da construção de um ambiente emocionalmente equilibrado, seja qual for nossa área de trabalho, e disciplina a ser ministrada. Somos verdadeiros formadores de opinião, e a busca para um mundo mais tranquilo, com mais amor e respeito, faz com que toda e qualquer ação realizada dentro da escola seja verdadeiramente funcional. A escola é um instrumento complementar na formação de melhores cidadãos.

Eu, você e nosso alimento!

Município de Campo Grande



Escola Municipal Professor
Fauze Scaff Gattass Filho

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Mato Grosso do Sul



1.162 estudantes



Equipe

Ana Paula Leite Fabrini
Participantes inscritas na Jornada

Ana Paula Leite Fabrini
Nutricionista do município

Aline Neves Costa
Rodrigo Borghezán
Tânia Vital da Silva Gomes
Coordenadores da Jornada

Na adolescência há grandes transformações biológicas, emocionais e sociais que podem resultar em uma insatisfação com o próprio corpo. Com isso,

a preocupação com a imagem corporal torna-se presente entre esse público, especialmente quando são integrantes de uma equipe de atletas. Portanto, nesta etapa da Jornada, desenvolvemos as atividades com estudantes de 5º à 7ª série, participantes do projeto de atletismo da Escola Municipal Professor Fauze Scaff Gattass Filho.

Iniciamos a atividade separando os alunos individualmente e orientando-os a esboçar um desenho que os representassem. Essa forma de distribuição dos alunos foi para não correlacionarem a imagem com o autor. Em seguida, os desenhos foram expostos em um varal no pátio da escola, e todos puderam observar e avaliar o que aquela imagem retratava deles. Posteriormente, os desenhos foram dispostos em mesas e os alunos foram estimulados a escrever uma palavra positiva sobre cada criação.

Ao final dessa atividade, os cartazes foram apresentados ao grupo para que descobrissem o autor, levando em consideração as características e personalidade



Alunos recebendo orientações para execução da atividade.

de cada um, e se o desenho realmente expressava o seu perfil. A finalidade deste momento foi levar os alunos a avaliar o modo como se veem, como se expressam e se os outros colegas os reconhecem da mesma maneira, além de incentivar o respeito entre opiniões diferentes.

Na segunda atividade, foram distribuídas, nas mesas da sala, imagens de alimentos in natura, processados e ultraprocessados, e os alunos foram instruídos a escrever uma palavra livre sobre os alimentos. Em seguida, as nutricionistas leram as palavras e debateram sobre as características nutricionais dos alimentos. A ação teve como objetivo correlacionar a figura do alimento com a opinião a partir da imagem. Como resultado, muitos alimentos saudáveis receberam adjetivos negativos, enquanto alimentos ultraprocessados adjetivos positivos.

Concluimos a atividade apresentando aos alunos a importância de conhecer os benefícios e os malefícios dos alimentos que consumimos, de modo a contribuir com uma vida saudável e não levar em consideração somente a apresentação do produto.



Autores das imagens confeccionadas e palavras descritas por outros colegas.

Por fim, realizamos uma roda de conversa com os alunos sobre bullying, perguntamos se entendiam o conceito e se já haviam sofrido alguma situação que o configurasse. Apesar de a princípio os alunos afirmarem que sabiam o significado e que nunca tinham sido vítimas, à medida que os colegas foram exemplificando as situações que haviam vivenciado, os demais reconheceram as agressões e relataram suas vivências.

Essa troca de experiências proporcionou a eles a oportunidade de expor seus sofrimentos enquanto vítima e avaliar seus atos como praticantes de bullying.

É importante salientar que nos primeiros dias após a realização das atividades, o professor responsável pela equipe relatou que houve uma grande mudança, principalmente na atitude, autonomia e responsabilidade diante dos conflitos. Agora os alunos chamam os colegas apenas pelo nome e houve uma redução de atribuições negativas aos companheiros de time.

O maior desafio encontrado foi o grupo conseguir expressar no papel sua personalidade e marca, justamente porque não realizamos anteriormente essa reflexão. O que demonstra a necessidade de desenvolver atividades contínuas, de forma interdisciplinar, para que desenvolvam o autoconhecimento e o respeito às diferenças.

O autoconhecimento contribui para que os alunos se aceitem e compreendam suas particularidades para que o juízo negativo dos demais não lhes causem efeito, já o respeito às diferenças reduz as práticas intimidativas.

Transtorno alimentar na infância

Município de Natal



Núcleo de Educação da
Infância - CAP/UFRN

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rio Grande do Norte



413 estudantes



Equipe

Juliana Morais de Sousa
Participantes inscritas na Jornada

Juliana Morais de Sousa
Nutricionista do município

Juliana Morais de Sousa
Kêmile Lopes Tomé de Oliveira
Coordenadoras da Jornada

A atividade do tema “Imagem corporal e bullying” teve como objetivo conscientizar os alunos do ensino fundamental sobre a importância de ter

uma boa relação com o corpo e a comida, no sentido de prevenir transtornos alimentares e bullying na escola. A ação coletiva aconteceu no dia 03 de junho, em alusão ao Dia Mundial de Conscientização dos Transtornos Alimentares.

A nutricionista da escola, acompanhada da psicóloga Kemille Tomé, prepararam um grande painel interativo no espaço do refeitório da escola com muitas imagens, dicas e frases retiradas do site Grupo Especializado em Nutrição e Transtornos Alimentares e Obesidade (GENTA), sobre distorções de imagem corporal, obesidade, bullying e imagens positivas de pessoas saudáveis e famílias reunidas em refeições/comemorações. Foi preparado, também, um espaço com um espelho e uma enquete sobre a relação do indivíduo com a comida.

À medida que as crianças se aproximavam, interessadas em saber do que se tratava aquelas imagens, um grupo composto pela nutricionista, a estagiária de



Painel interativo utilizado na primeira intervenção.

nutrição e a psicóloga da escola, indagou as crianças sobre o que elas entendiam sobre as imagens e sobre transtornos alimentares. A partir daí, explicamos o que cada imagem representava com o objetivo de conscientizar as crianças a respeito de amar, aceitar o próprio corpo e não compará-los a outros corpos, sejam de artistas, modelos, blogueiras ou de colegas.

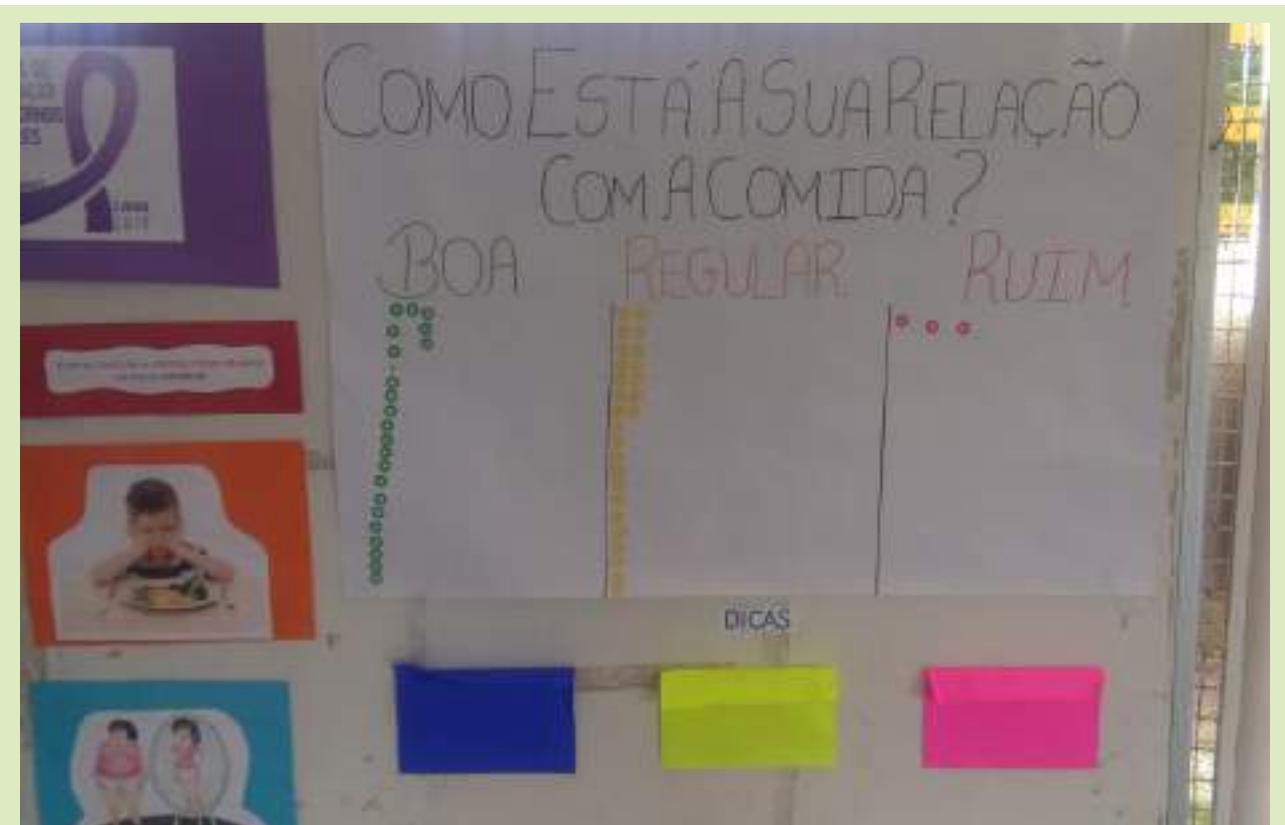
Assim, conversamos sobre a importância de se construir uma relação saudável com a comida, de comer sem culpa, de valorizar o momento da refeição. Esclarecemos que comer saudável vai além de comer frutas e verduras e que existe uma questão comportamental envolvida. Explicamos de forma superficial sobre as relações distorcidas e patológicas com corpo e alimento.



Nutricionista Juliana Morais e a psicóloga Kêmile Tomé junto à turma na segunda intervenção.

Ao final do painel, realizamos uma enquete para que as crianças pudessem sinalizar com adesivos como consideravam sua relação com a alimentação nas cores verde, sendo bom; amarelo, regular; e vermelho, ruim. Logo abaixo de cada cor, colocamos alguns envelopes com dicas. E, conforme eles marcavam, era retirada uma dica a fim de valorizar ou melhorar, respectivamente, a concepção deles.

Para fechar esse primeiro momento, colocamos um espelho onde as crianças tinham um tempo para refletir sobre sua imagem e uma urna para depositar o que escreviam como elas se viam e o que sentiam ao se olharem no espelho. Esse momento foi muito interessante. As crianças e também os adultos, professores e funcionários, participaram voluntariamente movidos pela curiosidade. Eles



Painel interativo utilizado na primeira intervenção.

se aproximaram, interagiram e aprenderam com a mensagem que passamos. Após essa primeira ação, analisamos os resultados, as falas, os comentários, as respostas das crianças e construímos um segundo encontro.

Em um segundo momento, depois dessa intervenção coletiva, retomamos a temática em sala de aula. Novamente, de maneira interdisciplinar, nutrição e psicologia apresentaram, numa roda de conversa com cada turma, alguns conceitos importantes e tiraram dúvidas sobre o assunto em questão.

Apresentamos em slides fotos do projeto intitulado “Daily Bread” – pão diário, em português, que busca discutir a relação do homem com a comida. O fotógrafo Gregg Segal, viajou o mundo registrando em imagens a alimentação de crianças de diferentes culturas. Foi incrível a reação delas e suas falas ao visualizarem as fotos de crianças em seus contextos culturais.

Essa discussão foi muito rica, pois refletimos sobre como o contexto social e a posição geográfica na qual vivemos influenciam na nossa alimentação, no nosso padrão alimentar. Assim, discutimos as imagens e o resultado de uma enquete realizada em sala de aula, previamente com as crianças, quando elas votavam nos cinco alimentos preferidos. Ponto interessante é que, na maioria das turmas, as crianças relatavam que os alimentos preferidos (guloseimas, batata frita, bolos, sanduíches) não eram saudáveis e muitos deles consumidos de rotina, mas ao visualizarem as imagens de crianças que comiam tais guloseimas, não se viam ali representadas.

O maior desafio dessa atividade foi abordar um tema tão sério e complexo com crianças tão pequenas e ainda de forma coletiva. Contudo, usando o recurso do painel interativo e das imagens do fotógrafo, foi possível tratar a temática de forma satisfatória. A parceria com a psicóloga foi fundamental para o sucesso da intervenção, já que o tema abordou essas duas questões.



Oficina de Heróis

Município de Iguaba Grande



Escola Municipalizada
Margareth Pinheiro Freire



Rio de Janeiro

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



104 estudantes



Equipe

Jurema Ferreira Alves
Participante inscrita na Jornada

Jurema Ferreira Alves
Nutricionista do município

Clébio Siqueira de Medeiros
Elaine Lessa dos Santos
Coordenadores da Jornada

A nossa atividade sobre o tema “Imagem corporal e bullying” teve como público-alvo os alunos da Educação Especial ou Inclusiva, matriculados na

E. M. Margareth Pinheiro. O objetivo da ação foi incluir os alunos no momento da alimentação escolar em conjunto com os alunos regulares, não apenas preservando seu direito, mas o acompanhando por uma equipe multidisciplinar. Assim temos um avanço na socialização, e na oportunidade de introduzir novos alimentos e preparações na dieta dessas crianças.

Desse modo, buscamos aumentar a aceitabilidade de outros grupos de alimentos, de uma maneira mais agradável e participativa, visando sempre o estado nutricional saudável dos alunos. Vale ressaltar que cada aluno tem sua individualidade, limitações e preferências que devem ser respeitadas e levadas em consideração.

Ao levar em conta os temas da Jornada e a particularidade da escola, que atende somente a educação infantil, tendo alunos da inclusão em seu mapa



Jurema Alves, nutricionista responsável, testando as habilidades perceptivas dos alunos na Oficina de Heróis.



Liga dos heróis.



Liga dos vilões.

estatístico, e com base em visitas regulares e perceptivas pertinentes à inclusão desses alunos no contexto da alimentação escolar, a Coordenadora de Nutrição Escolar e Nutricionista Responsável do PNAE, Jurema Ferreira Alves, propôs uma linguagem lúdica com personagens para tornar esse diálogo mais fácil e eficaz para a boa convivência dos educandos e de toda a comunidade escolar.

Com o auxílio do Jovem Aprendiz da Nutrição Escolar, João Vitor Lessa, diagnosticado com Síndrome de Ásperger, que possui um talento nato para desenhar, foram criadas ilustrações, transformando em desenhos e personagens os sentimentos que causam o bullying e os que combatem esse mal.

Foram criadas duas ligas, sendo uma de heróis e outra de vilões, embasadas nos sentimentos que concebem o bullying como: desprezo, ignorância, deboche e indiferença, para a criação da Liga dos Vilões. E os sentimentos para compor a Liga de Heróis foram: respeito, empatia e amor. Tudo isso na visão de um jovem da Inclusão Escolar.

Com a ajuda voluntária da designer Fernanda Gomes Ferreira, nasceram os personagens que nos auxiliaram na confecção de uma cartilha com bloco de atividades e de camisas para o complementar nosso trabalho nessa Jornada.

Como ferramentas de auxílio para a Oficina de Heróis foram realizadas dinâmicas por meio de três oficinas que aconteciam ao longo do Caminho do Autoconhecimento:

- Oficina 1 – Habilidades Perceptivas, na qual as crianças identificavam o bullying em situações cotidianas na escola.
- Oficina 2 – Habilidades Sensoriais, na qual nossos aspirantes a heróis colocavam à prova seus cinco sentidos: tato, olfato, visão, audição e paladar. Com uma oficina bônus na estação do paladar, sobre hipersensibilidade no paladar, modalidade esta que pode acometer algumas crianças com autismo. Facilitando assim para todos a percepção de que somos seres humanos iguais, com individualidades que nos tornam únicos mesmo vivendo em sociedade.

- Oficina 3 – Habilidades de Atitude e Comportamento, em que todas as pessoas que passaram pelo Caminho do Autoconhecimento foram convidadas a desenhar, pintar e cortar o modelo de sua mão no papel para simbolizar um “BASTA!” no vilão que insiste em viver dentro de cada um de nós; e a colar o desenho da mão no vilão correspondente.
- O logotipo da Nutrição Escolar ganhou nova roupagem para este evento na Jornada, criação do nosso Jovem Aprendiz João Vitor.

Como resultados positivos, temos a dizer que este projeto piloto se tornará um Programa de Combate ao Bullying para toda a rede municipal de ensino, e o grande número de pessoas que absorveu a mensagem principal da Jornada, que ressalta principalmente o respeito à individualidade de cada ser e a convivência pacífica em sociedade.



Testando o paladar em uma das estações da Sensibilidade.



Combatendo o bullying por meio de histórias infantis

Município de Ouro Preto do Oeste



EMEI Disneylândia

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Rondônia



119 estudantes



Equipe

Zildiane Camilo Sodré
Participante inscrita na Jornada

Jane Pessoa O. Teixeira
Nutricionista do município

Alenice Alves dos Santos
Marlei Diogo
Coordenadores da Jornada

O bullying relacionado à aparência física é um tema que as escolas têm batalhado mais a cada dia para combater. A educação infantil tem tomado parte

nessa luta de maneira sutil e lúdica, já que as crianças ainda estão na fase das descobertas, momento propício para criar hábitos positivos. Nossa ação buscou trazer do mundo da literatura e da fantasia uma história envolvendo o tema abordado. Trabalhamos com a história dos Três Porquinhos com o propósito de chamar a atenção, pois o mundo literário é atrativo e conhecido dos alunos. Por meio da história, trabalhamos a importância da alimentação e ao mesmo tempo tentamos mostrar o bullying como comportamento negativo.

Para realização dessa atividade, definimos como título: “Combatendo o Bullying por meio de histórias infantis”. A ação foi motivada ao presenciarmos, na educação infantil, situações cotidianas de agressão física e, às vezes, verbal pertinentes à faixa etária das crianças e, assim, vimos um espaço para nós, educadores, combatermos o bullying.



Apresentação da história d'Os Três Porquinhos.

Definimos como objetivo promover a aprendizagem de forma cautelosa e atrativa, formando um ambiente acolhedor, negativamente as práticas preconceituosas, onde os educandos possam conviver em harmonia com as diferenças.



Mães, funcionárias da escola e alunos, prestigiando a apresentação.

Nossa equipe pedagógica se reuniu e montou a história com o cuidado de colocar todos os itens citados nesse tema da Jornada, e também os alimentos usados em nossa alimentação escolar, principalmente aqueles que os alunos mais têm resistência como forma de incentivar a aceitação. Trabalhamos em sala de aula várias atividades relacionadas ao assunto, tais como: cartazes, vídeo explicativo, roda de conversa, histórias, músicas e, no ápice, a apresentação da história: "Os três porquinhos desnutridos".

Na história, os porquinhos, que são órfãos e muito magrinhos, encontraram uma escola onde os animais se divertiam e eram muito saudáveis. Porém, os alunos dessa escola não aceitavam que os porquinhos brincassem com eles por serem muito "magrinhos e feios". Então, a professora, ao perceber a situação, decidiu reunir os alunos e tratar sobre o assunto, assim todos entenderam o que estava acontecendo e resolveram prontamente ajudá-los. Os porquinhos foram



Apresentação da história: "Os três porquinhos desnutridos".

aceitos pelos outros e com a alimentação da escola ficaram saudáveis, robustos e animados para brincar e aprender. E naquela escola todos viveram felizes para sempre.

Participaram desse projeto todos os atores envolvidos na comunidade escolar, como: os pais, que vieram apreciar a apresentação, a equipe pedagógica; a nutricionista, as equipes de apoio e de gestão escolar. Foi satisfatório o resultado obtido nessa ação. Percebemos que a aprendizagem aconteceu de maneira prazerosa e atrativa, e os alunos ficaram entusiasmados e participativos com todo o processo. Acreditamos que alcançamos nosso objetivo, mas o tema será abordado durante todo o período letivo na escola, por ter grande importância.

Sentimos dificuldades para abordar o tema com as crianças pequenas, porque elas ainda não têm muita noção do assunto. Entretanto, conseguimos colocar de maneira que elas entendessem e apreciassem, sendo que para nós, adultos envolvidos, foi também uma forma de aprendizagem, porque com as crianças entendemos muito mais sobre a amizade, o respeito e a forma que elas lidam com assuntos delicados como este, nos trazendo admiração pela maneira que compreendem e agem.

Ficamos maravilhados com os resultados obtidos ao observarmos como os alunos aprenderam a lidar com o bullying, pois com a realização da ação, percebemos o quanto eles são solidários, conscientes e exemplares em seus comportamentos, repreendendo as ações negativas e praticando o respeito com os colegas.



Exposição da mesa onde foram apresentados alguns dos alimentos que servimos na nossa escola.



Professoras Cristiane, Sônia, Schirley, e supervisora Marlei.

4

**MOVIMENTO +
COMIDA DE VERDADE = SAÚDE**



O último tema da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) aborda dois aspectos fundamentais para a promoção da saúde: atividade física e alimentação saudável.

Diante da atual epidemia de obesidade, reconhecida como um problema de saúde pública, a escola se destaca como um espaço propício para as intervenções necessárias ao enfrentamento da obesidade, onde podem ser desenvolvidas ações que promovam a prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

A prática regular de atividade física desde a infância e adolescência está associada a benefícios físicos e psicológicos a curto e longo prazo. Além disso, incentiva a adoção de outros hábitos de vida saudáveis. Na escola, a Educação Física deve subsidiar e encorajar os estudantes a adotarem estilos de vida ativa, como estratégia de combate ao sedentarismo, o qual pode levar à obesidade.

De acordo com Decreto nº 7.984/2013, a prática de esporte em estabelecimento escolar deve privilegiar princípios socioeducativos como inclusão, participação, cooperação, promoção à saúde, coeducação e responsabilidade.

Além da prática de atividade física, é necessário cuidar da alimentação, comer comida de verdade, que é aquela que preparamos na escola, em casa, com alimentos que vêm da natureza, de plantas ou de animais, sem aditivos químicos. E, além disso, evitar os produtos alimentícios industrializados que substituem inteiramente o processo de cozinhar e os alimentos naturais.

Nesse sentido, a alimentação adequada e saudável pode ser promovida na escola por meio das preparações que compõem o cardápio planejado por nutricionistas e por meio das ações de Educação Alimentar e Nutricional.

As políticas de saúde e educação voltadas às crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação pública se unem para promover saúde e educação integral. Um exemplo disso é o Programa Saúde na Escola (PSE), instituído em 2007, cuja base é a articulação entre Escola e Rede Básica de Saúde. O PSE tem papel fundamental no fortalecimento de ações que vinculem saúde à educação e a outras redes de serviços sociais ao enfrentamento de vulnerabilidades – como a obesidade – que comprometem a saúde de crianças e adolescentes em idade escolar.

Movimentar e alimentar – Um novo horizonte na educação

Município de Parauapebas



EMEF Novo Horizonte



Pará

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



1.323 estudantes



Equipe

Ather Barbosa Figueiredo
Participante inscrito na Jornada

Elisangela Cristina Martins da Silva
Nutricionista do município

Ather Barbosa Figueiredo
Maria Gorete Silva da Silva
Coordenadores da Jornada

A ação teve como objetivo unir a atividade física e a alimentação saudável, e foi motivada pelo aumento nos índices de obesidade infantil encontrado nos

levantamentos da área de saúde. Nossa intenção era fazer com que os jovens desenvolvessem hábitos saudáveis tanto por meio da alimentação, quanto por meio de atividade física.

No dia 22 de outubro, foi realizada a quarta e última etapa da 3ª Jornada de Educação Alimentar e Nutricional na EMEF Novo Horizonte, com o tema: “Movimento + Comida de Verdade = Saúde”. O evento contou com a presença de toda a comunidade escolar (pais, alunos e professores,) e fez alusão à importância da atividade física aliada a alimentação saudável para uma melhor qualidade de vida.

Inicialmente houve uma apresentação com as crianças da EMEI Leide Maria Torres, que fizeram a dança do carimbó, típica do Pará. Todos os presentes foram convidados a se movimentar na dança. Em seguida, as crianças da EMEI Sorriso de Criança fizeram uma apresentação da dança do boi, onde as crianças dançavam



Durante a Jornada os pais tiveram a oportunidade de degustar uma alimentação saudável produzida pelos próprios alunos.



Movimento por meio da dança Bumba meu Boi.



Alunos se divertem fazendo atividade física.

fantasiadas de boi ao ritmo nordestino e, mais uma vez, a plateia foi convidada a participar movimentando-se por meio da dança.

Logo após, a professora educadora física Simone Moraes ministrou uma palestra sobre a importância da atividade física e fez uma atividade laboral de alongamento que pode ser replicada em qualquer ambiente. Após todos os participantes se alongarem, ela executou algumas atividades físicas sob ritmos dançantes. Ao mesmo tempo que essas atividades eram executadas no salão principal, a equipe de nutrição, com o auxílio das acadêmicas em nutrição, de uma faculdade do município, faziam o diagnóstico nutricional por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), e davam algumas orientações nutricionais às pessoas avaliadas.

Durante o evento todos foram convidados a apreciar os diversos estandes, como o da agricultura familiar e dos expositores, que demonstraram em forma de painéis as atividades de educação alimentar desenvolvidas na escola, etc. Os convidados experimentaram as diversas receitas, confeccionadas pelas merendeiras, que utilizaram integralmente os alimentos, como: pudim de banana da roça, panqueca verde Novo Horizonte, farofa rica do Peba, suflê misterioso, bolo de casca de abóbora da divina, suco verde, risoto de casca de abóbora.

Os convidados puderam se deliciar, também, com os produtos oferecidos na barraca da alimentação saudável, como: água de coco, milho verde, salada de frutas, frutas em pedaços, picolé de frutas, chás de diversas ervas, etc.

Por fim, a gestora da escola agradeceu a presença de todos e a comunidade agradeceu a iniciativa da escola em participar da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional.

Como desafio podemos citar a dificuldade em fazer com que os diversos atores e profissionais de diferentes áreas trabalhassem juntos em prol de uma ação que envolve diversas diretrizes, mas como resultado tivemos a maciça participação da comunidade escolar.

*Comer bem e brincar: família e escola,
hábitos saudáveis, juntos semear!*

Município de Campo Grande



*Escola Municipal de
Educação Infantil
Coração de Maria*

*Modalidades
oferecidas*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Mato Grosso do Sul



94 estudantes



Equipe

Fernanda Maciel Mendes
Participante inscrita na Jornada

Fernanda Maciel Mendes
Nutricionista do município

Tatiana Perassolo
Patrícia Menegheti de Aguiar
Geórgia de Fátima Nogueira Borges
Coordenadoras da Jornada

A prática de atividades físicas realizada nas escolas de educação infantil promove a formação da consciência de um estilo de vida saudável desde a

infância, prevenindo o sedentarismo que favorece o excesso de peso e a obesidade. Além disso, destacamos que o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados também contribuem para promoção da saúde. Por isso a oferta e estímulo a uma alimentação saudável, que atenda às necessidades nutricionais de cada faixa etária, colaboram com o desenvolvimento integral das crianças.

Com o objetivo de mostrar para as famílias a importância de serem fisicamente ativas e terem uma alimentação saudável, realizamos diversas dinâmicas com as crianças e seus responsáveis, coordenadas pela profissional de educação física e pelas nutricionistas da instituição.

No primeiro momento, houve uma apresentação sobre o tema “alimentação adequada” em que as nutricionistas abordaram as orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Logo após, a professora de educação física organizou



Aluno identificando para a professora a réplica do alimento que encontrou no pátio.

uma grande roda com a música “Abra a roda tindolelê”, e todos deveriam estar atentos em executar os movimentos solicitados na letra da música, promovendo a integração entre eles.



Aluna identificando para a professora a réplica do alimento que encontrou no pátio.

Em outra atividade, a educadora física estimulou a interação dos participantes na brincadeira “Amarelinha das refeições” que, no lugar de alguns números estava escrito o nome das refeições realizadas durante o dia, e quando



Crianças recebendo as orientações das nutricionistas para manejo das mudas de hortaliças.

a pedra que jogavam caísse em uma dessas casas, a criança, com a ajuda de seu responsável, relatava o que geralmente consumia naquela refeição. Entre os alimentos informados pelos alunos, destacava-se com frequência os processados e ultraprocessados. Percebemos que a atividade suscitou a reflexão dos pais em relação à oferta alimentar, e demonstraram que estão cientes da responsabilidade em disponibilizar uma alimentação rica em nutrientes para seus filhos.

Em seguida, foi proposta a atividade "Caça às frutas e legumes", na qual a educadora física escondeu as réplicas destes alimentos pelo pátio da escola e os alunos foram instruídos a procurá-los e colocá-los em saquinhos de TNT, conforme os encontrassem. A maioria das crianças identificaram corretamente cada fruta ou legume encontrado e entregaram à professora.

Após essas atividades, foi disposta uma mesa com frutas variadas para degustação, possibilitando aos presentes uma reflexão sobre o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, conforme as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Depois da degustação, foram distribuídas mudas de hortaliças para que as crianças escolhessem, colocassem em um recipiente plástico reutilizado com substrato e, em suas casas, com o auxílio dos pais, plantassem em local apropriado. No fim das ações, foram entregues aos responsáveis folders explicativos sobre hábitos de vida saudável, entre eles, alimentação adequada e práticas de atividades físicas regulares, para que também pudessem incentivar os demais familiares.

Nesse dia houve a presença expressiva de pais e responsáveis, e todos demonstraram interesse e compromisso em realizar o que foi proposto, possibilitando o envolvimento da família nas atividades da escola em um momento que não foi somente para uma reunião formal, mas que contribuiu para a aproximação entre todos na comunidade escolar.



Pais e alunos degustando as frutas.

Gincana da Alimentação Saudável

Município de Pará de Minas



*E.M Prof. Izaltina
Mendonça Meireles*

Modalidades
oferecidas



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Minas Gerais



265 estudantes



Equipe

Isabel Cristina da Silva

Participante inscrita na Jornada

Anna Paula Sant' Anna Amorim Pena

Nutricionista do município

Marluce de Souza Pinto Coelho

Nivaldo Raimundo da Silva

Coordenadores da Jornada

Na Escola Municipal Prof. Izaltina Mendonça Meireles organizamos uma gincana referente à alimentação saudável com os alunos do ensino fundamental II (6º ano),

abordando hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercícios físicos. O desenvolvimento da atividade foi motivado pela oportunidade de promover ações, para demonstrar aos alunos alimentos in natura, processados e ultraprocessados, além de reforçar o conceito de “comida de verdade” e a importância da atividade física na promoção da saúde.

O objetivo da atividade foi incentivar escolhas alimentares saudáveis e a prática de exercícios físicos para a prevenção de doenças, e a promoção da saúde. A ação foi desenvolvida na escola com aproximadamente 40 alunos. Inicialmente foi organizada uma roda de conversa conduzida pela equipe de nutrição e educação física, tendo como assunto principal: “A importância da alimentação saudável e a prática de atividade física”.

Na sequência, foi proposta para os alunos a confecção de um prato saudável com massinhas de modelar. Os alunos foram divididos em oito grupos e o resultado foi apresentado por cada grupo. Durante um mês, nas aulas de



Gincana da alimentação saudável no poliesportivo da escola.

educação física foram trabalhados movimentos e atividades aeróbicas, para que os alunos pudessem praticá-los no dia a dia.

Em um dia diferente da primeira atividade, foi realizada uma gincana intitulada “Gincana da Alimentação Saudável”, a qual trabalhou os temas anteriormente discutidos. Na primeira atividade, “Corrida da Alimentação”, os alunos correram para pegar alimentos embalados dispostos em uma caixa. Em cada embalagem, havia um alimento e uma etiqueta especificando seus benefícios e/ ou malefícios.

A leitura dos rótulos dos alimentos industrializados foi realizada em grupo com o objetivo de reforçar a importância da interpretação dos rótulos. Todos os alimentos tinham uma pontuação. Os alimentos “saudáveis” somavam pontos positivamente e os “não saudáveis” subtraíam pontos.

O “Boliche da Nutrição” foi a segunda atividade, sendo realizada com garrafas PET que continham imagens de preparações “saudáveis” e “não saudáveis”, como suco natural, prato de comida saudável, sanduíche completo, batatas fritas, salada de frutas, dentre outras. Cada rótulo das preparações continha informações com os benefícios e/ou malefícios e sua pontuação correspondente com o alimento.

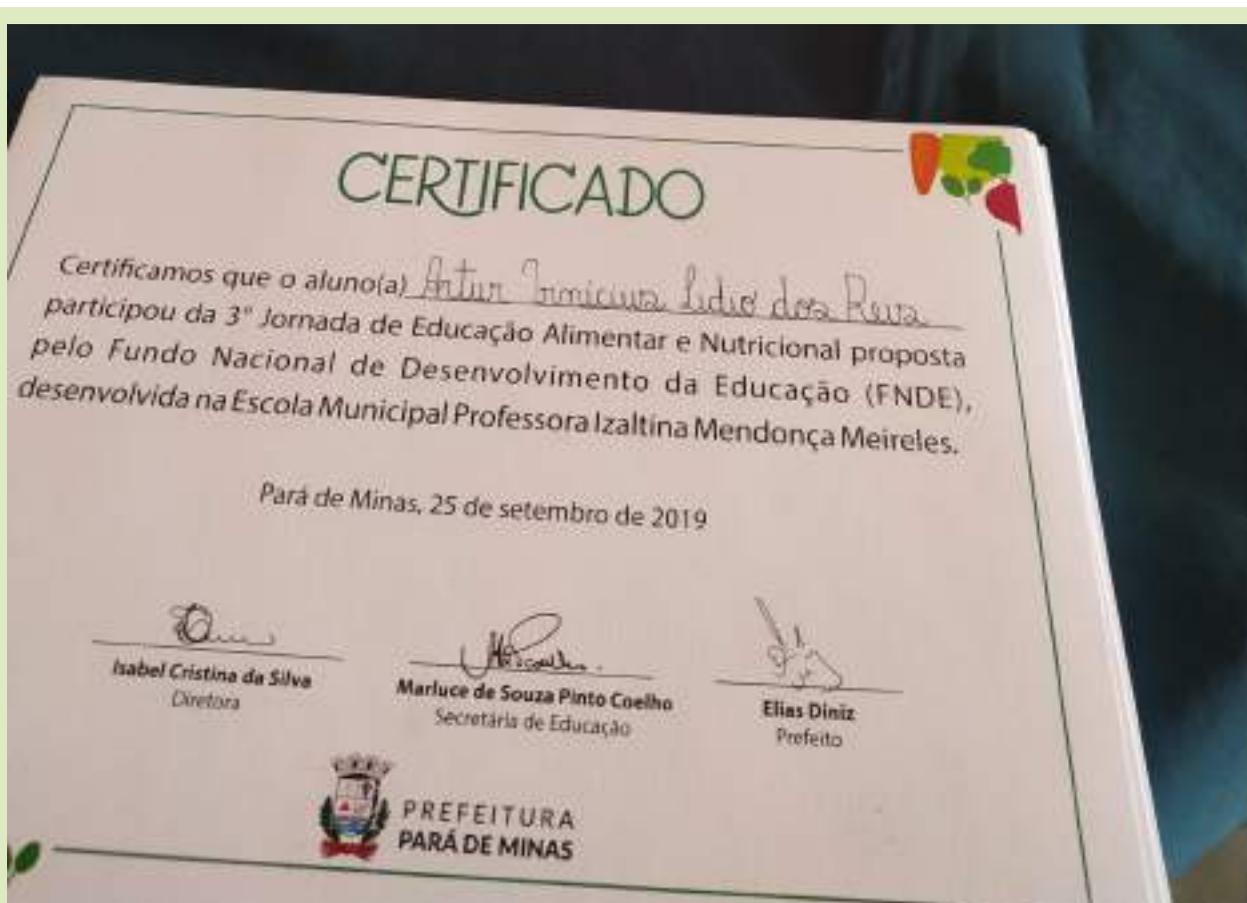


Aula de educação física.

A terceira atividade, a "Trilha da saúde", foi realizada como um jogo de tabuleiro, onde os alunos eram os peões. Após jogar o dado, os alunos respondiam perguntas sobre alimentação, prática de exercícios físicos e consumo regular de água. Logo após, foi realizado o encerramento da gincana com a entrega de uma medalha de participação.

A maioria dos alunos não sabia distinguir alimentos in natura dos alimentos industrializados, porém, após a gincana observamos que os alunos aprenderam as diferenças dos alimentos e demonstraram interesse sobre alimentação saudável.

O maior desafio encontrado foi fazer com que os alunos entendessem que a alimentação saudável é baseada em alimentos in natura e que os alimentos industrializados devem ser evitados, e que, para a promoção da saúde, é necessário a prática regular de atividades física.



Premiação da gincana da alimentação saudável.

Comida de verdade: do campo à mesa

Município de Coronel Barros



Escola Municipal de Ensino Fundamental Miguel Burnier

Modalidades oferecidas



Educação Infantil



Ensino Fundamental



Ensino Médio



Rio Grande do Sul



260 estudantes



Equipe

Isabel Thereza Steffenon Weber
Participante inscrita na Jornada

Isabel Thereza Steffenon Weber
Nutricionista do município

Simone Sfalcin Toniolo
Coordenadora da Jornada

Com a publicação do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014), conceitos relacionados a uma boa alimentação foram modificados. Dar mais

atenção à origem e à forma de processamento dos alimentos que consumimos tem sido uma recomendação diária. Com a classificação dos alimentos em “In natura” e “minimamente processados”, “ingredientes culinários”, “processados” e “ultraprocessados”, e saber reconhecer quais alimentos pertencem a cada grupo é um desafio na prática das atividades de educação alimentar e nutricional.

A necessidade de romper estigmas como “permitido” e “proibido”, “quantidade focada apenas em grupos alimentares/pirâmide alimentar”, levou ao planejamento de atividades participativas que permitiram aos alunos entender os conceitos e utilizá-los no dia a dia. Utilizou-se o *Caderno de atividades – Ensino Fundamental I* do Ministério da Saúde e a atividade “Os alimentos e seu grau de processamento I”. Inicialmente, a professora da turma trabalhou conceitos da classificação dos alimentos e os alunos trouxeram embalagens variadas de alimentos consumidos em casa.



Alunos conversam com agricultores e tiram suas dúvidas sobre laticínios.

A nutricionista utilizou quatro caixas identificadas, em tamanhos diferentes, para que cada aluno classificasse os alimentos de acordo com seu entendimento e foi discutido o porquê do alimento ir para aquela caixa específica. Identificou-se, ainda, o motivo dos tamanhos diferentes das caixas que era para fixar que alimentos in natura e minimamente processados que devem ser a base da alimentação, ingredientes culinários fazem parte de receitas caseiras, alimentos processados podem compor refeições e alimentos ultraprocessados devem ser evitados ou ter consumo eventual.

Foram discutidos também assuntos sobre agricultura familiar, origem dos alimentos, cadeias curtas de produção, sustentabilidade e valorização da cultura alimentar. Para aproximar os alunos da agricultura familiar, realizou-se visita a uma agroindústria de queijos coloniais no município, onde puderam conhecer a produção do leite e sua transformação em queijo.



Os alunos realizaram a oficina “Comida de Verdade: do campo à mesa” no IX Encontro Municipal da Alimentação, alusivo ao dia mundial da alimentação, no qual apresentaram a classificação do processamento dos alimentos para cerca de 200 pessoas para valorizar o trabalho da turma e a relação com a comunidade.

Realizou-se ainda o “Dia do Movimento”, em que foram desenvolvidas práticas lúdicas e brincadeiras que utilizam o movimento como forma de interação. Com parceria do Programa Saúde na Escola (fisioterapeuta), e do Conselho Municipal de Desportos, foram realizadas atividades como: caçador, futebol, corrida de revezamento, slackline, balanço na árvore, corrida de bicicleta, entre outros. Além disso, solicitou-se previamente que os estudantes trouxessem de casa algum brinquedo que estimulasse o movimento, como bolsa, patins, patinete, bambolê, pé de lata.

O dia do movimento possibilitou aos alunos movimentarem-se livremente, escolher qual atividade realizar e compartilhar com colegas e amigos seus brinquedos. Houve um piquenique onde os alunos trouxeram opções saudáveis de acordo com as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Percebeu-se participação ativa nas atividades, maior interesse pela alimentação escolar, diminuição do número de lanches não saudáveis trazidos de casa, bem como a participação familiar traduzida em lanches saudáveis no piquenique. A maior dificuldade que encontramos foi levar o projeto a um número maior de turmas, devido ao ritmo intenso que exige dos profissionais envolvidos, principalmente da nutricionista, que participa de todas as etapas.

*“Se é comida do bem,
faz bem!” e “Movimente-se”*

Município de Nova Lima



*Escola Municipal
José Brasil Dias*

*Modalidades
oferecidas*



Educação
Infantil



Ensino
Fundamental



Ensino
Médio



Minas Gerais



705 estudantes



Equipe

Tânia Mara Fernandes França

Participante inscrita na Jornada

Tatiane de Oliveira

Nutricionista do município

Érica da Silva Clemente

Coordenadora da Jornada

O aumento do sobrepeso e da obesidade na população de crianças e adolescentes tem sido uma grande preocupação e motivação para as ações de

educação alimentar e nutricional. Os dados das pesquisas nacionais como, por exemplo, a Pesquisa de Saúde do Escolar (PeNSE), de 2015, estão em conformidade com os resultados das últimas avaliações antropométricas realizadas nas escolas de Nova Lima/MG, na qual ficou evidenciado um aumento do sobrepeso e da obesidade entre os estudantes avaliados.

Diante deste cenário, o Programa Nacional de Alimentação Escolar baseia-se na oferta de cardápios balanceados, bem como oferece a possibilidade de ensinar aos estudantes maneiras de adquirir bons hábitos alimentares. Entretanto, faz-se necessário influenciar toda a comunidade escolar a fim de evitar o consumo de produtos alimentícios ultraprocessados em âmbito escolar e domiciliar. É conveniente ressaltar, também, que a prática regular de atividade física faz parte do currículo escolar e contribui para evitar o sedentarismo, além de trazer outros benefícios físicos e emocionais.



Preparo do Inhoque de manjericão.

De acordo com o exposto, torna-se imprescindível estudar esses assuntos em âmbito escolar, a fim de propor estratégias de enfrentamento ao aumento do sobrepeso e da obesidade. É importante relatar que a escola José Brasil Dias já desenvolve outras ações educativas sobre o tema, por meio do estímulo às práticas corporais e da dança com a realização do Festival da Primavera, Festa



Chef de cozinha Júnior finalizando a salada de azedinha com feijão de corda.

Junina, dentre outras atividades que acontecem no decorrer do ano.

Em relação ao consumo de “comida de verdade”, o Projeto Recreio Saudável, implantado em 2019, está sendo uma ferramenta importante para estimular a adesão à alimentação escolar por parte dos alunos, visto que o foco do projeto é a redução dos lanches ultraprocessados que as famílias enviam para serem consumidos na escola e a redução do desperdício de alimentos.

Diante do exposto, chegamos ao título da ação, o qual foi dividido em dupla jornada: “Se é comida do bem, faz bem!” e “Movimente-se”. Iniciamos os trabalhos com uma dinâmica que teve como objetivo discutir sobre uma dieta equilibrada com alimentos de verdade, bem como classificar os alimentos de acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Nessa etapa foram utilizados alimentos servidos na alimentação escolar, bem como alimentos ultraprocessados. Ainda como recurso educativo, foram exibidos dois vídeos sobre os temas.



Preparo de pão rústico com ervas aromáticas.



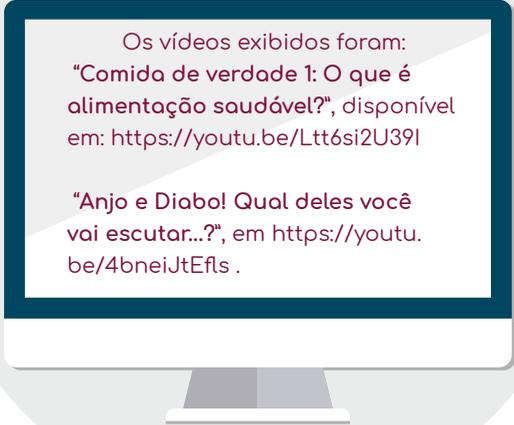
Pratos montados e finalizados.

Em outro momento, foi realizada a visita a um supermercado no qual os estudantes, divididos em equipes, deveriam montar cardápios para o café da manhã, almoço e jantar, de acordo com os conhecimentos adquiridos na roda de conversa. Ao final da atividade, as compras foram avaliadas, considerando a equipe que montou o cardápio mais nutritivo.

Concluindo as atividades referentes ao tema “Comida de verdade”, foram realizadas três oficinas culinárias com o auxílio do chef de cozinha Júnior Castro, nas quais foram produzidas receitas com plantas alimentícias não convencionais (PANCs) e ervas aromáticas como manjericão, alecrim, tomilho e orégano, com o objetivo de valorizar os produtos vindos da horta escolar e desenvolver habilidades culinárias entre os alunos.

Dentre as receitas produzidas, destacamos inhoque de manjericão, salada de azedinha com feijão de corda, frango assado e pão de ervas aromáticas, espaguete ao pesto de manjericão, omelete de bortalha, peixinho empanado, purê de moranga com ora-pro-nobis, suco de manga com manjericão, suco de abacaxi com alecrim, trouxinha de taioba com legumes, bolinho de arroz com ora-pro-nobis ao molho de laranja. As preparações irão fazer parte do livro de receitas com o título Comida de Verdade, que será lançado no início de 2020.

Em relação à prática de atividades físicas, o educador físico Lucas Eduardo, da Unidade Básica de Saúde, localizada na área de abrangência da escola, foi convidado a fazer uma oficina, com os alunos, incluindo vários exercícios de coordenação motora, orientação espacial, agilidade, equilíbrio, organização temporal e de equipes, lateralidade, percepção e conhecimento do próprio corpo,



Os vídeos exibidos foram:
“Comida de verdade 1: O que é alimentação saudável?”, disponível em: <https://youtu.be/Ltt6si2U39I>
“Anjo e Diabo! Qual deles você vai escutar...?”, em <https://youtu.be/4bneiJtEfls>.

evidenciando a importância do movimento e da prática regular de exercícios físicos, associados à alimentação equilibrada.

Para o próximo ano, a escola dará seguimento ao projeto, e uma das ações, já programada, será a visita ao Mercado Central de Belo Horizonte, quando os alunos terão a oportunidade de conhecer a biodiversidade de alimentos de origem animal e vegetal presentes neste espaço tradicional.

A realização das atividades referentes ao tema 4 proporcionou o alcance dos objetivos propostos, dentre eles: utilizar o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, bem como os *10 Passos para uma Alimentação Saudável*, como uma estratégia de educação alimentar e nutricional; ensinar aos alunos o procedimento para fazer a leitura de rótulos, bem como fazer compras em supermercados e outros estabelecimentos.

E, ainda, classificar os alimentos de acordo com o Guia Alimentar e reduzir a produção de lixo na escola advindos dos alimentos ultraprocessados; incluir a ementa da 4ª etapa da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional na disciplina de Língua Portuguesa por meio de oficinas de produção de textos; discutir e dar relevância à prática de exercícios físicos regulares como instrumento de promoção da saúde e combate à obesidade; alertar sobre os prejuízos que o sobrepeso/obesidade e o sedentarismo geram; estimular, para além do espaço escolar, a prática culinária de forma saudável e segura.

Vale ressaltar que, até o momento, comprovamos os seguintes resultados: redução do consumo de alimentos ultraprocessados na escola; aumento da adesão dos alunos aos cardápios da alimentação escolar; disseminação do conhecimento sobre “comida de verdade” e produtos alimentícios; aprendizado sobre a leitura de rótulos dos alimentos; reconhecimento dos alunos sobre a contribuição da alimentação e da atividade física na geração de um estilo de vida saudável; dinamização das aulas de educação física com o desenvolvimento de exercícios variados e retorno favorável das famílias, validando a proposta inicial da Jornada de Educação Alimentar e Nutricional, promovida pelo FNDE.





Lista de Siglas

- CAE** – Conselho de Alimentação Escolar
- CAF** – Cooperativa dos Agricultores Familiares
- CAp/UFRN** – Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte
- CIM** – Centro Infantil Municipal
- CMEI** – Centro Municipal de Educação Infantil
- EAN** – Educação Alimentar e Nutricional
- EMEF** – Escola Municipal de Ensino Fundamental
- EMEI** – Escola Municipal de Ensino Infantil
- EMPAER** – Empresa Matogrossense
- FNDE** – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
- GCNF** – *Global Child Nutrition Forum* (Fórum Global de Nutrição Infantil)
- GENTA** – Grupo Especializado em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade
- INCAPER** – Instituto Capixaba de Pesquisa, Assistência Técnica e Extensão Rural
- PANC** – Plantas Alimentícias Não Convencionais
- PCT** – Povos e Comunidades Tradicionais
- PeNSE** – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar
- PNAE** – Programa Nacional de Alimentação Escolar
- PSE** – Programa Saúde na Escola
- SUMAE** – Superintendência Municipal de Alimentação Escolar
- WWF** – *World Wide Fund for Nature* (Fundo Mundial para a Natureza)





Brasília, 2020.







FNDE

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL