17º SIEPE
SALÃO DE INOVAÇÃO, ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO
Ciência, Comunidades e Sustentabilidade:
AQUÍFERO GUARANI
como elo transfronteiriço
4 a 6 nov. 25
Unipampa Campus Bagé
REALIZAÇÃO: unipampa Universidade Federal do Pampa
APOIO: CNPq CAPES FAPERGS

Desvendando os Alimentos: Ações Educativas para Escolhas Saudáveis Entre Adolescentes

Natalia Bachio Munareto, Aluno de graduação
Ariane Corrêa Carvalhal Ferreira, Aluno de graduação
Lena Marques Fagundes, Aluno de graduação
Giovanna Santos Zorzo, Aluno de graduação
Lana Carneiro Almeida, Docente

E-mail: nataliamunareto.aluno@unipampa.edu.br

Diante dos desafios alimentares enfrentados por crianças e adolescentes, especialmente o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, torna-se essencial promover ações educativas que estimulem o olhar crítico sobre as escolhas alimentares. Esse cenário é reflexo de mudanças sociais e culturais, em que a praticidade muitas vezes se sobrepõe à qualidade, e em que a publicidade direcionada a esse público exerce forte influência sobre preferências e comportamentos. Assim, a escola e os projetos de extensão universitária assumem um papel estratégico, pois possibilitam o diálogo, a troca de saberes e a construção de práticas alimentares mais conscientes. Este trabalho teve como objetivo capacitar estudantes a reconhecer e classificar alimentos de acordo com os graus de processamento definidos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, valorizando a comida de verdade e práticas alimentares saudáveis, respeitando a cultura, o território e o contexto dos indivíduos. A intervenção foi realizada no âmbito do projeto de extensão "SimplificaNutri - Aprendendo com o Guia Alimentar na Escola" (Código 4314), como atividade vinculada ao componente curricular obrigatório Educação Alimentar e Nutricional (EAN), do curso de Nutrição da UNIPAMPA, entre os dias 17 e 24 de junho de 2025. Participaram 23 adolescentes do 9º ano do Colégio Estadual São Patrício (CESP), em Itaqui/RS, sendo 14% do sexo feminino, com idades entre 13 e 14 anos. Essa faixa etária é marcada por mudanças importantes no corpo e na mente, com forte influência do grupo social e da mídia, o que torna as ações de EAN fundamentais para apoiar a construção de hábitos que podem se manter ao longo da vida adulta. Fundamentada na pedagogia de Paulo Freire, a atividade foi dividida em três momentos: ativação dos saberes prévios, construção do conhecimento e avaliação participativa. Inicialmente, os alunos foram organizados em grupos e receberam imagens de alimentos classificados como in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, sendo convidados a discutir quais deveriam ser consumidos com frequência ou ocasionalmente. Em seguida, foi realizada uma roda de conversa com perguntas que estimularam a reflexão sobre os alimentos e suas origens. Nesse momento, surgiram debates espontâneos sobre a diferença entre alimentos produzidos localmente e aqueles industrializados, além da importância de se

valorizar a agricultura familiar e as refeições preparadas em casa. Esse diálogo evidenciou o interesse dos adolescentes em compreender melhor como as escolhas alimentares impactam tanto a saúde quanto o meio ambiente e a cultura alimentar. Na etapa seguinte, os estudantes participaram de uma oficina teatral, encenando falas de alimentos com base em suas características, enquanto os demais grupos tentavam identificar e classificar corretamente os itens apresentados. Essa dinâmica lúdica gerou risadas, entusiasmo e cooperação entre os colegas, reforçando o aprendizado de forma criativa e divertida. A teatralização, além de fixar conceitos, contribuiu para desenvolver habilidades de expressão, comunicação e trabalho coletivo, tornando o processo mais significativo. Por fim, na avaliação participativa, os estudantes, divididos em dois grupos, competiram em um jogo que consistiu em responder à classificação dos alimentos mencionados oralmente. A atividade foi recebida com entusiasmo e grande envolvimento, demonstrando que a competição saudável pode ser um estímulo para a aprendizagem. A atividade demonstrou alto engajamento dos alunos, que acertaram todas as classificações propostas, evidenciando a apropriação do conhecimento construído. A intervenção permitiu aos estudantes compreender, de forma lúdica e colaborativa, a classificação dos alimentos conforme o grau de processamento, promovendo a reflexão sobre o consumo consciente e a importância de escolhas alimentares saudáveis. As dinâmicas estimularam o trabalho em grupo, o pensamento crítico e a construção coletiva do conhecimento, evidenciando o potencial transformador da Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar. Além disso, mostrou como metodologias participativas, quando aplicadas no espaço escolar, podem gerar impacto positivo, favorecendo a autonomia dos adolescentes, fortalecendo sua capacidade de análise e incentivando mudanças que contribuem para uma vida mais saudável e conectada à realidade social e cultural.

Palavras-chave: Nutrição escolar; Consumo consciente; Educação participativa.

Agradecimentos: