

COMIDA DE VERDADE: ESCOLHENDO ALIMENTOS QUE FAZEM BEM PARA A SAÚDE

Ana Livia dos Santos Peixoto¹

(Aluna do Curso de Nutrição do Centro

Universitário do Vale do Jaguaribe

email: analiviapeixoto123@gmail.com)

Edith Luiza Bastos França de Queiroz¹

(Aluna do Curso de Nutrição do Centro

Universitário do Vale do Jaguaribe

email: 2018126309@unijaguaribe.edu.br)

Mariana Cavalcante dos Santos¹

(Aluna do Curso de Nutrição do Centro

Universitário do Vale do Jaguaribe

email: 2025234495@unijaguaribe.edu.br)

Letícia de Aquino Alexandre Silva¹

(Aluna do Curso de Nutrição do Centro

Universitário do Vale do Jaguaribe

email: 27868@unijaguaribe.edu.br)

Letícia Amaro da Silva Amarante¹

(Aluna do Curso de Nutrição do Centro

Universitário do Vale do Jaguaribe

email: 2025233833@unijaguaribe.edu.br)

Daniel Barbosa Gregório de Sena²

(Professor do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe

email: daniel.sena@unijaguaribe.edu.br)

RESUMO

O resumo é um elemento obrigatório apresentado em um único parágrafo. Indica os principais assuntos abordados, apresentando o(s) objetivo(s), o método, os resultados e as considerações finais sem citação bibliográfica ou abreviação não definida. Na sua extensão deve conter no mínimo 100 e no máximo 250 palavras. Segundo a norma da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) NBR 6028 (2003, seção 3.3.4) “devem-se evitar símbolos e contrações que não sejam de uso corrente” como também “fórmulas, equações, diagramas etc..., que não sejam absolutamente necessários; quando seu emprego for imprescindível, defini-los na primeira vez que aparecerem”

Palavras-chave: Nutrição infantil; Guia Alimentar; Alimentação Escolar; Educação em saúde;

INTRODUÇÃO

A promoção da alimentação saudável na infância constitui uma estratégia essencial para a formação de hábitos alimentares adequados e para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis ao longo da vida. Observa-se nos últimos anos, uma mudança no padrão alimentar da população, caracterizada pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em substituição aos alimentos in natura ou minimamente processados, principalmente entre crianças (Monteiro et al., 2019; Louzada et al., 2018). Esses alimentos apresentam elevada densidade calórica, excesso de açúcares, gorduras e sódio, além da presença de químicos como conservantes e estimulantes, frequentemente associados a prejuízos à saúde (Costa et al., 2018).

Diante desse cenário, diretrizes como o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças recomendam a priorização de alimentos in natura e a redução do consumo dos ultraprocessados classificando os alimentos de acordo com seu grau de processamento, organizando-os em quatro grupos: alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados (Brasil, 2014).

Os alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou animais, sem sofrer alterações após sua obtenção, enquanto os minimamente processados passam por modificações simples como higienização, moagem ou refrigeração, sem adições de substâncias. Já os alimentos processados são produzidos a partir da adição de sal, açúcar aos alimentos com a finalidade de aumentar sua durabilidade ou modificar seu sabor. Por sua vez, os alimentos ultraprocessados são formulações industriais compostas por diversos ingredientes como aditivos químicos, geralmente prontos para consumo e associados a menor qualidade nutricional. Essas classificações destacam a importância da educação alimentar e nutricional desde a primeira infância na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis (Brasil, 2014).

A escola configura-se como um ambiente estratégico para o desenvolvimento de ações de promoção à saúde, pois favorece a construção do conhecimento e também o estímulo ao pensamento crítico em relação às práticas alimentares. Nesse contexto, intervenções educativas com uma abordagem lúdica e participativa contribuem para maior compreensão e engajamento do público-alvo (Silva et al., 2017).

Dessa forma, esse projeto foi desenvolvido com a turma do 5º ano A da escola pública Darcy Ribeiro localizada no município de Aracati-CE com o objetivo de orientar e promover a compreensão sobre alimentação saudável por meio de estratégias educativas interativas sobre a diferenciação entre os alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, além de incentivar a participação da instituição nesse assunto visando a valorização e a construção de hábitos alimentares mais saudáveis.

MARCO TEÓRICO

O conhecimento científico atual tem mostrado diversos impactos negativos relacionados ao consumo de alimentos ultraprocessados. Um dos principais problemas é que esses alimentos acabam substituindo opções mais saudáveis na alimentação. Assim, ao escolher um ultraprocessado, o consumidor reduz o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, o que compromete o equilíbrio alimentar. Esses produtos pioram a qualidade da dieta, pois aumentam o consumo de açúcares e gorduras e reduzem a ingestão de fibras, além de favorecerem o consumo excessivo de energia por terem baixo poder de saciedade (Jaime; Braga, 2025).

Embora o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que os alimentos in natura e minimamente processados sejam a base da alimentação, não é o que vem acontecendo na prática do Brasil. Nos últimos 15 anos, o padrão alimentar da população mudou bastante. Dados da Pesquisa de Orçamento Familiares (POF) mostram que o consumo de alimentos ultraprocessados aumentou, passando de 12,16% das calorias totais em 2002-2003 para 18,4% em 2017- 2018. Por outro lado, o consumo de alimentos in natura e minimamente processados diminuiu, caindo de 53,3% para 49,5% nesse mesmo período (Moreira et al., 2023).

No contexto infantil, a escola exerce grande influência sobre a alimentação, pois as crianças passam boa parte do dia nesse ambiente. Por isso, ela é vista como um espaço fundamental para incentivar hábitos alimentares saudáveis. No Brasil, a alimentação nas escolas públicas é organizada pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que assegura a oferta de refeições mais saudáveis e promove a Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Além disso, existem leis e materiais que reforçam essa promoção, como a Portaria nº 1010/2006, que estabelece orientações para as escolas, o Manual das Cantinas Escolares Saudáveis, que auxilia na melhoria das cantinas, e a Lei nº 13.666/2018, que inclui o tema da alimentação saudável no currículo escolar (Henriques et al., 2021).

Nessa fase da infância (2 a 6 anos), é comum que as crianças prefiram alimentos industrializados, o que aumenta o consumo de carboidratos, açúcares simples e gorduras. Ao mesmo tempo, há uma redução na ingestão de alimentos ricos em fibras, como frutas e vegetais, o que pode trazer consequências negativas para a saúde na vida adulta. As mudanças nos hábitos alimentares das crianças têm grande impacto no perfil nutricional observado no Brasil e no mundo. Essas transformações incluem um aumento na ingestão de calorias tanto pela quantidade quanto pela qualidade dos alimentos consumidos (Carvalho, 2016).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo de caráter descritivo e interventivo, com delineamento transversal e abordagem quantitativa, realizada com 20 alunos, sendo 3 meninas e 17 meninos com idade entre 10 a 11 anos, na Escola de Ensino Fundamental Integral Darcy Ribeiro, situada em Aracati/CE.

Foi realizada uma ação educativa com as crianças, abordando temas relacionados às escolhas alimentares e aos hábitos saudáveis. A atividade ocorreu por meio de uma ação expositiva e dinâmica interativa, com o intuito de mostrar para as crianças a importância do consumo de alimentos in natura e seus benefícios, e as consequências do consumo excessivo de ultraprocessados, com duração de aproximadamente 40 minutos.

A ação iniciou-se perguntando aos alunos se eles sabiam o que era alimentos in natura e alimentos ultraprocessados, em seguida, foi realizada uma explicação sobre a importância dos alimentos in natura para a saúde e porque é necessário evitar alimentos ultraprocessados. Além disso, foi realizada uma dinâmica, onde os participantes tinham que desenhar e pintar o que eles tinham comido no almoço e apresentar para a turma.

Para uma maior fixação do tema abordado, ao final da ação, foi distribuído um questionário como instrumento de coleta de dados contendo 10 questões e com alternativas de “sim” ou “não”, nas quais perguntavam se eles faziam o consumo de frutas diariamente, se costumavam beber suco de caixinha ou refrigerante com frequência e se costumam comer fast food muitas vezes na semana.

O estudo respeitou os aspectos éticos, desde o anonimato das crianças, bem como sua liberdade de querer ou não participar da pesquisa.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos por meio da aplicação do questionário permitiram analisar os hábitos alimentares e o nível de conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável. Participaram da pesquisa 17 crianças, sendo 82% do sexo masculino e 18% do sexo feminino. Em relação à faixa etária, observou-se predominância de crianças com 10 anos de idade, correspondendo a 88% da amostra, enquanto 12% possuíam 11 anos.

Na primeira pergunta, relacionada ao consumo diário de frutas, verificou-se que 59% das crianças responderam que não costumam consumir frutas todos os dias, enquanto apenas 41% afirmaram possuir esse hábito. Esse resultado demonstra que uma parcela significativa das crianças ainda apresenta baixa frequência no consumo de frutas, o que pode comprometer a ingestão adequada de vitaminas, minerais e fibras importantes para o crescimento e desenvolvimento saudável.

Em relação ao consumo de verduras e legumes, 53% responderam que gostam desses alimentos, enquanto 47% afirmaram não gostar. Apesar de a maioria apresentar uma resposta positiva, os resultados mostram que ainda existe resistência ao consumo desses alimentos, fator bastante comum durante a infância devido às preferências alimentares e aos hábitos adquiridos no ambiente familiar.

Quando questionadas sobre a substituição de frutas por alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados e salgadinhos, 71% responderam que costumam realizar essa troca. Apenas 29% afirmaram não possuir esse hábito. Esse dado é considerado preocupante, pois evidencia a presença frequente de alimentos industrializados na alimentação infantil, os quais possuem elevadas quantidades de gordura, açúcar, sódio e conservantes.

Na quarta pergunta, referente ao consumo frequente de refrigerantes e sucos de caixinha, 47% das crianças responderam que consomem essas bebidas com frequência, enquanto 53% afirmaram não consumir regularmente. Mesmo que a maioria tenha apresentado uma resposta negativa, o percentual de consumo ainda é elevado, considerando os riscos que essas bebidas podem causar à saúde quando ingeridas em excesso.

Os resultados também demonstraram que 94% das crianças já consumiram frutas naturais diretamente da natureza, como banana e maçã, enquanto apenas 6% responderam

negativamente. Esse resultado demonstra que a maioria possui contato com alimentos naturais, aspecto importante para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis.

Ao serem questionadas sobre a alimentação preparada em casa, 59% afirmaram acreditar que os alimentos caseiros são mais saudáveis, enquanto 41% não possuem essa percepção. Esse dado demonstra que boa parte das crianças já apresenta certo conhecimento sobre a importância da alimentação natural e menos industrializada.

No que se refere ao consumo frequente de fast food, como hambúrguer, pizza e outros alimentos semelhantes, 76% responderam que não costumam consumir esses alimentos muitas vezes na semana, enquanto 24% afirmaram possuir esse hábito. Apesar de a maioria apresentar baixo consumo, ainda existe uma parcela das crianças que mantém contato frequente com esse tipo de alimentação.

Os dados também mostraram que 82% das crianças possuem conhecimento de que alguns alimentos contêm grandes quantidades de açúcar, sal e gordura. Apenas 18% responderam não possuir esse conhecimento. Esse resultado demonstra que a maioria já apresenta certa conscientização sobre alimentação saudável e os possíveis prejuízos causados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.

Na nona pergunta, todas as crianças participantes, correspondendo a 100% da amostra, responderam que sabem da importância do consumo de água para a saúde. Resultado semelhante foi observado na décima pergunta, em que 100% afirmaram considerar importante manter uma alimentação saudável para crescer forte e saudável. Esses resultados demonstram que as crianças possuem conhecimento básico sobre hábitos saudáveis, mesmo que nem sempre esses hábitos sejam colocados em prática no cotidiano.

Dessa forma, os resultados obtidos permitiram identificar tanto hábitos alimentares positivos quanto comportamentos que ainda necessitam de melhorias. Observou-se que muitas crianças possuem conhecimento sobre alimentação saudável, porém alguns hábitos inadequados ainda fazem parte da rotina alimentar. Assim, destaca-se a importância de ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar e familiar, contribuindo para a construção de hábitos mais saudáveis desde a infância.



Tabela 1 - Sexo das crianças

VARIÁVEIS	%	N
Menino	82%	14
Menina	18%	3

Fonte: Elaborada pela equipe, 2026

Tabela 2 - Idade das crianças.

VARIÁVEIS	%	N
10	88%	15
11	12%	2

Fonte: Elaborada pela equipe, 2026

Tabela 3 - DESCRIVER O NOME DA TABELA

VARIÁVEIS	%	N
1-PERGUNTA: Você costuma comer frutas todos os dias?		
Sim	41%	7
Não	59%	10
2-PERGUNTA: Você gosta de comer verduras ou legumes?		
Sim	53%	9
Não	47%	8
3-PERGUNTA: Você costuma trocar frutas por biscoito recheado ou salgadinho		
Sim	71%	12
Não	29%	5
4-PERGUNTA: Você bebe refrigerante ou suco de caixinha com frequência?		
Sim	47%	8
Não	53%	9
5-PERGUNTA: Você já comeu uma fruta direto da natureza, como banana ou maçã?		
Sim	94%	16
Não	6%	1
6-PERGUNTA: Você acha que alimentos feitos em casa são mais saudáveis?		
Sim	59%	10
Não	41%	7
7-PERGUNTA: Você costuma comer fast food (hambúrguer, pizza, etc.) muitas vezes na semana?		
Sim	24%	4
Não	76%	13

8-PERGUNTA: Você sabe que alguns alimentos têm muito açúcar, sal ou gordura?

Sim	82%	14
Não	18%	3

9-PERGUNTA: Você sabe que beber água é importante para a saúde?

Sim	100%	17
Não	0%	0

10-PERGUNTA: Você acha importante se alimentar bem para crescer forte e saudável?

Sim	100%	17
Não	0%	0

Fonte: Elaborada pela equipe, 2026.

CONCLUSÃO

Expor as conclusões diante dos resultados obtidos e esperados durante o projeto. Trata-se de uma síntese conclusiva do que foi discutido.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, Cambridge, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.

LOUZADA, M. L. C. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 52, p. 21, 2018.

COSTA, C. S. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 52, p. 1–11, 2018.

SILVA, S. U. et al. Ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 593–608, 2017.



JAIME, Patricia Constante; BRAGA, Murilo Bomfim Lobo. Dez anos do Guia Alimentar para a População Brasileira: história, ciência e política. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 34, 2025.

MOREIRA, et al. Alimentação saudável em encartes de supermercados: reflexões segundo a classificação de alimentos adotada no Guia Alimentar para a População Brasileira. Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, n. 2, p. 523-532, 2023.

HENRIQUES, et al. Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável? Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 8, p. 3135-3145, 2021.

CARVALHO, et al. A influência da mídia na alimentação infantil. São Paulo, 2016