

---

**PROMOÇÃO DOS 10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ESCOLARES DA  
ESCOLA JOSÉ VENZON, NO MUNICÍPIO DE CAXIAS DO SUL**

Bruna Morandi<sup>a</sup>, Daiane Bernardi<sup>a</sup>, Schirlei Coelho<sup>a</sup>, Raquel D' Agostini Silva<sup>a\*</sup>

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

---

\*Autor correspondente (Orientador)

Raquel D' Agostini Silva, endereço: Rua Os Dezoito do Forte,  
2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Alimentação Saudável, Hábitos  
alimentares; Educação alimentar

---

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** Segundo o novo Guia Alimentar da População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), uma alimentação de qualidade é um direito básico do ser humano, que deve ter seu acesso garantido de forma regular e permanente. De acordo com Botelho *et al.* (2010), o estado nutricional está estritamente relacionado com a qualidade da alimentação, portanto, é de fundamental importância a inclusão e utilização de alimentos *in natura* ou minimamente processados de forma variada e agradável ao paladar em todas as fases da vida, inclusive na alimentação de crianças e jovens garantindo os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento adequados (BRASIL, 2014). A educação alimentar e nutricional (EAN) pode ser compreendida como uma estratégia de comunicação com o objetivo de modificar práticas alimentares inadequadas. Elas podem ser modificadas por meio de mudanças voluntárias na rotina da alimentação dos indivíduos com o intuito de melhorar o seu estado nutricional (BOTELHO, 2010). A alimentação saudável aliada a educação nutricional, pode ser realizada por intermédio de ações individuais ou coletivas e sugere-se que deva ser iniciada ainda na infância, podendo contribuir para aquisição de hábitos saudáveis permanentes na vida adulta (BOTELHO, 2010). Considerando a importância da implementação de hábitos saudáveis no público escolar, este trabalho teve como objetivo promover o aprendizado dos 10 passos da alimentação saudável para crianças maiores de 2 anos, em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental localizada na cidade de Caxias do Sul, RS. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência de uma ação em educação alimentar e nutricional (EAN) desenvolvida em uma Escola Estadual de Ensino Fundamental do município de Caxias do Sul, estado do Rio Grande do Sul. O estudo foi realizado em junho de 2017, com amostra de conveniência, como parte de uma das

---

avaliações da disciplina de Nutrição Infante Juvenil do curso de Nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG). Foram incluídos 20 escolares (9-10 anos de idade), de ambos os sexos, matriculados em uma turma do 5º ano do ensino fundamental, presentes em sala de aula no dia da pesquisa. Foram realizadas diversas dinâmicas com foco na alimentação saudável. Para as dinâmicas foram utilizados materiais como: frutas e verduras cruas, alimentos cozidos e também materiais de uso comum como lápis de cor, cartazes, cola e canetinhas hidrocor. Rótulos de alimentos e copos com água também foram utilizados para a realização das dinâmicas. A aplicação das dinâmicas foi feita por um grupo de três acadêmicas de Nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG). No início de cada atividade era realizada uma breve explicação de um dos 10 passos da alimentação saudável e posteriormente eram aplicadas dinâmicas e jogos como método de fixação de cada um dos passos. Os alunos foram divididos em diferentes equipes e ao final de cada dinâmica a equipe que contemplasse o maior número de respostas certas ou que melhor completasse as tarefas passadas recebia pontos, como forma de competição e motivação para os alunos. Ao final de todas as atividades a equipe ganhadora recebeu uma premiação. Os 10 Passos da Alimentação Saudável para crianças (Ministério da Saúde) trabalhados foram: 1º Passo: Distribuir as refeições, em, café da manhã, lanche da manhã, almoço, café da tarde e jantar; 2º Passo: Introduzir na alimentação da criança alimentos fontes de energia e grãos integrais; 3º Passo: Incluir frutas e verduras nas refeições; 4º Passo: Oferecer leguminosas todos os dias, ou pelo menos 5 vezes na semana; 5º Passo: incluir boas fontes de proteínas como leite e derivados, carnes magras, ovos, peixes e aves; 6º Passo: Incluir gorduras boas e excluir alimentos ricos em gorduras saturadas, como frituras, por exemplo; 7º Passo: Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; 8º Passo: Diminuição do consumo de sal nas preparações; 9º Passo: Incentivo do consumo adequado de água; 10º Passo: Incentivar a prática de atividade física regular. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Foi observada grande participação e interesse dos escolares com os temas e as estratégias utilizadas nas ações de educação nutricional. Considera-se que a atividade proposta cumpriu seu objetivo, de proporcionar conhecimento sobre os 10 passos da alimentação saudável, sensibilizando-os na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Viu-se um desenvolvimento bem satisfatório tanto da escola (recepção e motivação dos professores e coordenadores para o desenvolvimento de ações de EAN) quanto dos alunos envolvidos nas atividades propostas pelas acadêmicas. **CONCLUSÃO:** O ambiente escolar é um lugar propício para atividades de educação

alimentar e nutricional, por conter um grupo exposto cotidianamente ao aprendizado. É possível conferir assim, atividades produtivas e interessantes, as quais compõem um pequeno início no aprendizado sobre alimentação saudável, que devem e podem ser continuadas permanentemente e de forma contínua, desde a primeira infância.

## **REFERÊNCIAS**

**BOTELHO,L.P.;ZANIRATI,V.F.;PAULA,D.V.;A.C.S.;SANTOS,L.C. Promoção da alimentação saudável para escolares, aprendizados e percepções de um grupo operativo.** Nutrire: ver. Soc. Bras, Alim. Nutr. J. Brazilian Soc.Food Nutr., São Paulo, SP, v.35, n.2, ago. 2010.

BRASIL. Ministério Da Saúde. Secretaria De Atenção À Saúde. Departamento De Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO. Guia metodológico de comunicação social em nutrição. 1999. Acessado em 29 de abril de 2017.