

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL**  
**CAMPUS LARANJEIRAS DO SUL**  
**CURSO DE APERFEIÇOAMENTO - PROGRAMA DE**  
**FORMAÇÃO CONTINUADA ESCOLA DA TERRA**

**SANDRA REGINA CANCELIER**

**ACEITAÇÃO DE FRUTAS E VERDURAS NO LANCHE DOS EDUCANDOS E**  
**EDUCANDAS DA ESCOLA ESTADUAL DO CAMPO DE BARRA BONITA**

Relato de experiência apresentado ao curso de aperfeiçoamento do Programa de Formação Continuada Escola da Terra da Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS como requisito parcial para a conclusão do curso. Orientador Professor: Vitor de Moraes

LARANJEIRAS DO SUL

2024

## **Resumo**

Este relato aborda a aceitação de frutas e verduras como parte dos lanches escolares, um aspecto crucial para promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes. A pesquisa foi motivada pela observação do descarte frequente de frutas e verduras servidas na Escola Estadual do Campo de Barra Bonita, levando à implementação de intervenções para aumentar o consumo desses alimentos entre os estudantes. Os resultados indicaram que estratégias simples, como oferecer uma variedade de opções frescas e esclarecer os benefícios nutricionais das frutas e verduras, foram eficazes. A apresentação atrativa e a disponibilidade regular desses alimentos também influenciaram positivamente a aceitação entre as crianças. Os estudos ressaltam a importância de políticas públicas escolares que incentivem escolhas alimentares saudáveis e criem um ambiente propício à experimentação e consumo de frutas e verduras. Essas práticas não apenas melhoram a nutrição dos alunos, mas também podem ter impactos positivos a longo prazo na saúde e no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. O trabalho foi realizado por meio de pesquisa qualitativa, com análise bibliográfica e um estudo empírico de atividades práticas. Monteiro, C. A., et al. (2010), enfatiza a relevância de alimentos in natura, como frutas e verduras, na alimentação escolar, argumentando que são essenciais para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças. Ele defende uma dieta baseada em alimentos frescos e minimamente processados, abordando as consequências do consumo de ultraprocessados e analisando como a inclusão de frutas e verduras nas merendas escolares pode ajudar na prevenção da obesidade e doenças crônicas na infância. Lima, A. P. (2015), discute a implementação da educação alimentar nas escolas, destacando sua importância para a formação de hábitos saudáveis nas crianças.

**Palavras-chave:** Educação do Campo; Frutas e verduras; Alimentação saudável.

## SUMÁRIO

1. Introdução
  - 1.1. Importância da Alimentação Adequada
  - 1.2. Contexto da Escola Estadual do Campo de Barra Bonita
  - 1.3. Objetivos do Estudo
2. Referencial Teórico
  - 2.1. Nutrição e Educação Alimentar
  - 2.2. Macronutrientes e Micronutrientes
  - 2.3. A Influência do Ambiente na Alimentação
3. Metodologia
  - 3.1. Descrição das Atividades Desenvolvidas
  - 3.2. Participação dos Alunos
  - 3.3. Coleta de Dados
4. Resultados e Discussão
  - 4.1. Aceitação de Frutas e Verduras
  - 4.2. Mudanças nas Preferências Alimentares
  - 4.3. Influência do Ambiente Social
5. Considerações Finais
  - 5.1. Impactos nas Escolhas Alimentares
  - 5.2. Importância da Educação Alimentar Contínua
6. Referências Bibliográficas
7. Anexos

## Introdução

A alimentação adequada é um pilar essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos adolescentes, influenciando diretamente seu desempenho acadêmico e bem-estar geral. Em um cenário onde escolhas alimentares frequentemente são guiadas por conveniência e disponibilidade, promover o consumo de frutas e verduras entre os estudantes torna-se não apenas uma questão de saúde pública, mas também de educação alimentar e formação de hábitos saudáveis desde a infância.

O presente relato foca na observação feita durante os intervalos da aceitação de frutas e verduras como parte integrante dos lanches escolares dos educandos da Escola Estadual do Campo de Barra Bonita, no município de Três Barras do Paraná. Localizada em um ambiente rural, onde muitos estudantes têm um contato próximo com a produção agrícola local, a escola se apresenta como um cenário ideal para explorar estratégias que incentivem o consumo de alimentos frescos e nutritivos.

Ao investigar a receptividade dos educandos às frutas e verduras no contexto dos lanches escolares, busca-se não apenas compreender os padrões de consumo existentes, mas também identificar barreiras e facilitadores que possam influenciar suas escolhas alimentares. Além disso, este trabalho pretende oportunizar momentos práticos para promover uma alimentação mais saudável dentro do ambiente escolar, contribuindo para a formação de hábitos alimentares que perdurem ao longo da vida dos estudantes.

Através da revisão de literatura, autores como Carlos Augusto Monteiro e Ana Paula Lima serão destacados, abordando a importância da educação alimentar e a promoção do consumo de alimentos in natura. Monteiro (2014) enfatiza que a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e a promoção de frutas e verduras são fundamentais para a saúde infantil. Por outro lado, Lima (2015) defende a integração da educação alimentar no currículo escolar, ressaltando a necessidade de capacitar os alunos a fazer escolhas alimentares mais saudáveis. Além disso, a introdução de macronutrientes em formas variadas, aliada à participação dos educandos no preparo dos alimentos, é uma estratégia que pode facilitar a aceitação de frutas e verduras (Lima, 2015). Este trabalho visa oferecer uma visão abrangente sobre a importância e os desafios da introdução de frutas e verduras nos lanches escolares, especificamente na Escola Estadual do Campo de Barra Bonita.

## **Desenvolvimento**

Inicialmente, passou-se a trabalhar com as crianças sobre macronutrientes e micronutrientes. As frutas e verduras são fontes importantes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes essenciais para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Segundo Monteiro (2014), a inclusão de alimentos in natura na dieta infantil é fundamental para prevenir doenças e promover saúde ao longo da vida. Esses nutrientes desempenham papéis fundamentais no funcionamento adequado do organismo, incluindo o fortalecimento do sistema imunológico e a redução do risco de doenças crônicas como diabetes, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

Os adolescentes são influenciados por fatores como o ambiente familiar, social e escolar na formação de seus hábitos alimentares. Lima (2015) destaca que a educação alimentar deve ser integrada ao currículo escolar para que as crianças desenvolvam hábitos saudáveis desde cedo. Ao introduzir frutas e verduras e criar um ambiente que promova o consumo desses alimentos, podemos moldar positivamente suas escolhas alimentares ao longo da vida. Indivíduos fazem escolhas baseadas em seus interesses e na avaliação de custos e benefícios percebidos. Ao educar os adolescentes sobre os benefícios específicos das frutas e verduras, como melhorias na saúde, energia e concentração, é possível influenciar suas escolhas alimentares de forma mais consciente e informada.

Aspectos culturais, sociais e econômicos também influenciam os hábitos alimentares dos adolescentes. Promover o consumo de frutas e verduras não apenas como uma questão de saúde individual, mas também como parte de um estilo de vida saudável e sustentável, pode ser fundamentado na promoção da saúde pública e na redução das desigualdades de saúde. Fischer e Carrillo (2016) ressaltam que a educação alimentar deve abordar a participação ativa dos alunos, envolvendo-os na preparação e no cultivo dos alimentos.

Após a pesquisa sobre macronutrientes, focou-se na pesquisa sobre micronutrientes e sua importância para a saúde e bem-estar físico. As frutas e verduras são fontes ricas em micronutrientes essenciais, que incluem vitaminas e minerais necessários para o funcionamento adequado do organismo. Por exemplo, a vitamina A, encontrada em cenouras

e espinafre, é essencial para a saúde ocular, enquanto a vitamina C, presente em frutas como laranja e kiwi, atua como um potente antioxidante.

Após esse embasamento teórico, os alunos passaram a desenvolver atividades práticas. Semanalmente, alguns alunos participavam na elaboração do cardápio da escola, bem como no preparo de alguns alimentos. Esse processo envolveu também o cuidado com a horta, onde colheram frutas como mamão, goiaba, laranja e maracujá para adicioná-las ao lanche.

Paralelo a esse momento teórico, implementamos inúmeras ações, tais como:

1. Tornar as Frutas e Verduras Atraentes: Apresentar de forma divertida, usando cortadores de biscoitos para criar formas e espetinhos de frutas. Estudos mostram que apresentações atraentes aumentam a aceitação de frutas e verduras entre crianças.
2. Envolver os Estudantes no Processo: Cozinhar juntos e permitir que as crianças escolham e cultivem na horta da escola. A participação ativa aumenta o interesse e a disposição para experimentar novos alimentos.
3. Criar Hábitos Saudáveis: Exemplo dos pais é fundamental, pois as crianças imitam os hábitos alimentares familiares.
4. Experimentar Diferentes Preparações: Usar temperos e ervas para adicionar sabor às verduras, incentivando a experimentação com receitas novas e criativas.
5. Fazer da Refeição um Momento Positivo: Evitar forçar a criança a comer e elogiar tentativas de experimentar novos alimentos.
6. Educar sobre Nutrição: Explicar de maneira simples como as frutas e verduras são benéficas para a saúde e o crescimento.
7. Ser Criativo com as Apresentações: Preparar saladas diversificadas e lanches saudáveis que incluam frutas e verduras.

Crianças e adolescentes que aprendem sobre a importância das frutas e verduras tendem a desenvolver uma preferência por alimentos saudáveis, ajudando a manter uma dieta equilibrada na vida adulta. A educação alimentar pode reduzir o consumo de alimentos processados e ricos em açúcar e gordura, contribuindo para a saúde pública.

Dietas ricas em frutas e verduras estão associadas a melhor função cognitiva e desempenho escolar, já que esses alimentos fornecem nutrientes essenciais para o cérebro. A educação sobre alimentação saudável frequentemente envolve toda a família, criando um ambiente mais saudável e refeições mais nutritivas.

Investir na educação sobre o consumo de frutas e verduras não só promove uma dieta mais equilibrada, mas também contribui para o bem-estar geral e para o desenvolvimento de

hábitos alimentares positivos que podem durar a vida inteira. Além disso, pode ter impactos positivos na saúde pública e no meio ambiente.

### **Considerações finais**

As atividades desenvolvidas na escola têm demonstrado resultados significativos no comportamento alimentar dos alunos. Muitos estudantes mostraram-se mais dispostos a experimentar frutas e verduras que antes evitavam, especialmente quando apresentados de maneira atraente e saborosa. Essa introdução de novos alimentos despertou a curiosidade dos alunos, levando-os a explorar e conhecer melhor diferentes variedades. Com o tempo, notou-se uma valorização crescente por essas opções, com alunos reconhecendo os benefícios à saúde e ao paladar. Além disso, houve uma mudança nas preferências alimentares, resultando em mais escolhas por frutas e verduras nas refeições regulares. A influência positiva de colegas e amigos também se revelou crucial, com grupos que compartilham experiências e opiniões estimulando uns aos outros a aceitarem essas opções saudáveis. Atividades em grupo, como jogos e desafios relacionados à alimentação, favoreceram a participação e a aceitação dos alimentos. O feedback dos alunos sobre quais frutas e verduras apreciaram mais ajudou a ajustar a oferta e apresentação dos alimentos. Por fim, muitos alunos começaram a autoavaliar suas escolhas alimentares, tomando decisões mais informadas baseadas nas experiências e informações recebidas.

### Referências:

- MONTEIRO, Carlos A. "Alimentos ultraprocessados: um novo conceito." *Nutrientes*, 2014.
- LIMA, Ana Paula. *Educação Alimentar e Nutricional nas Escolas: Contribuições para a Promoção da Saúde*. São Paulo: [Editora], 2015.
- CAMPOS, Ana L.; PEREIRA, Thiago F. "A importância das frutas e verduras na alimentação infantil." *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 18, n. 2, p. 15-25, 2017.

FISCHER, B.; CARRILLO, R. "A educação alimentar na escola: desafios e perspectivas." *Caderno de Educação Alimentar*, v. 7, n. 1, p. 30-42, 2016.

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

SIQUEIRA, D. R.; GOMES, T. L. "O papel da horta escolar na educação alimentar." *Revista de Educação e Saúde*, v. 5, n. 3, p. 25-36, 2018.

## Anexos



