



## **Importância do professor na formação de hábitos alimentares saudáveis nas escolas de educação infantil<sup>1</sup>**

Aline Prestes de MEDEIROS<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, MA

### **RESUMO**

A primeira infância é a fase essencial para a formação dos hábitos alimentares da criança, e a escola tem papel fundamental nessa formação, tendo em vista que o sobrepeso e as consequências desse estado nutricional vêm crescendo cada vez mais no Brasil. Sendo assim é imprescindível o papel do nutricionista atuante na escola, especialmente na troca com os professores, já que estão diretamente ligados as crianças.

**PALAVRAS-CHAVE:** Criança; Professor; Nutricionista; Hábitos alimentares.

A alimentação na primeira infância tem papel fundamental para o desenvolvimento biopsicossocial da criança. Sabendo-se que é nessa fase que ocorre a formação dos hábitos alimentares, é de suma importância que seja disponibilizado, nas escolas, informações, vivências e alimentos de forma adequada, para que a criança possa criar consciência acerca daquilo que se come.

Uma das principais consequências dessa desinformação é a obesidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2025, se nada for feito, o número de crianças com sobrepeso e obesidade pode chegar a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que uma em cada grupo de três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no país.

Conforme informado pelo Ministério da Saúde (MS), um agravante é que ao invés das crianças estarem consumindo alimentos saudáveis, como frutas e verduras ou minimamente processados, estão sendo expostas muito cedo aos alimentos

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 13 de fevereiro de 2022

<sup>2</sup> Aluna do Nutrição Materno Infantil /, e-mail: [alineprestesnutri@gmail.com](mailto:alineprestesnutri@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

ultraprocessados, que prejudicam a saúde. A má alimentação e a diminuição de atividades físicas podem fazer com que crianças e adolescentes obesos apresentem dificuldades respiratórias, aumento do risco de fraturas, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e efeitos psicológicos, como baixa autoestima, isolamento social, transtornos alimentares, entre outras doenças com riscos graves à saúde. (Fiocruz).

Dito isto, fica claro a importância do nutricionista atuante nas escolas, orientando as cozinheiras, alunos, pais e especialmente os professores, os quais têm contato direto com essas crianças podendo impactar positivamente, com palavras e principalmente com atitudes, para que possam se tornar adultos conscientes daquilo que estão ingerindo.

Sendo assim, é indispensável que os professores também entendam a importância da alimentação saudável especialmente na primeira infância. Para que isso ocorra é essencial estabelecer formações sobre o assunto durante todo o ano, incentivando e proporcionando trocas para que possam trabalhar esse tema tão rico, durante os dias em que estão com as crianças.

## **REFERÊNCIAS**

<https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>

<https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=obesidade+infantil>

<https://portal.fiocruz.br/>