

---

## **Educação Alimentar e Nutricional Nas Escolas Em Tempos De Pandemia<sup>1</sup>**

Ana Cristina Alves Rodrigues MOREIRA<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, DF

### **RESUMO**

A escola pode ser fundamental para a construção de hábitos alimentares saudáveis e adequados. Em tempo de pandemia e isolamento social a escola pode ser mais um local, mesmo que online, de mais um aprendizado para uma vida saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** escola; alimentação saudável e adequada; redes sociais.

Feijó (et al. 1997) chama a atenção para a importância da consolidação dos hábitos alimentares e de estilo de vida saudáveis na adolescência. Segundo os autores é nessa fase que esses hábitos são estabelecidos e muitas vezes mantidos na vida adulta.

Considerando que a adolescência é um período da vida no qual ocorrem intensas mudanças físicas e psicológicas, influenciadas por fatores genéticos, étnicos e ainda pelas diferentes condições sociais e ambientais, a participação da escola na orientação em relação a hábitos alimentares saudáveis é fundamental.

O adolescente passa por diversas transformações fisiológicas, além de importantes mudanças psicossociais nessa fase da vida, o que o torna vulnerável. Podem ser considerados um grupo de risco nutricional devido à inadequação de sua dieta, decorrente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda de crescimento.

Discutir sobre alimentação em seu contexto social é importante para a compreensão da dimensão que ela assume na vida das pessoas, uma vez que o ato de se alimentar não é apenas a ingestão alimentos, mas relacionam-se a aspectos sociais,

---

<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Pós Graduação em Nutrição Clínica e Funcional, turma de 20/06: e-mail: thinak98@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

emocionais e culturais. Muitos autores abordaram as relações entre os diferentes aspectos que fazem parte do ato de se alimentar.

O cenário que estamos vivendo demanda muito cuidado não apenas com a higiene, mas também com a alimentação. Se estivermos bem nutridos com o consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável nosso sistema imunológico ficará fortalecido para a manutenção e a recuperação da saúde.

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, marcado por intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos dos desenvolvimentos emocional, mental e social (EISENSTEIN et al., 2000).

Outro problema, segundo Fisberg et al. (2000) é que alguns adolescentes costumam omitir refeições, especialmente o café da manhã, o que pode influenciar no seu rendimento escolar. A esses maus hábitos alimentares pode-se acrescentar ainda a agravante de que muitos adolescentes não praticam nenhum tipo de atividade física, restringindo o seu lazer à televisão, ao videogame ou ao computador.

Com o retorno das aulas nas escolas de maneira online e ter incluído no currículo das escolas Educação Alimentar e Nutricional é fundamental para orientar os jovens nesse momento que muitos estão em casa, alguns com muito acesso e outros sem acesso a uma alimentação adequada. Muitas escolas possuem redes sociais como Instagram® e Facebook® que podem ser usados não só para os informes escolares mas também conteúdos sobre alimentação saudável e adequada.

Pensando nestes aspectos foi promulgada a LEI Nº 13.666, DE 16 DE MAIO DE 2018 que inclui a Educação Alimentar e Nutricional nas escolas de Ensino Fundamental e Médio, públicas e particulares.

Para Burgess-Champoux et al. (2006), o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis na infância tem uma grande chance de se traduzir em hábitos alimentares saudáveis na vida adulta. Por isso é tão fundamental ensinar e incentivar a alimentação correta para as crianças e para os adolescentes.

---

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei 13.666, de 16 de maio de 2018. Disponível em: <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2018/lei-13666-16-maio-2018-786690-publicacaooriginal-155573-pl.html> .

BURGESS-CHAMPOUX, T.; MARQUART L.; VICKERS Z.; REICKS, M. Perceptions of children, parents, and teachers regarding whole-grain foods, and implications for a school-based intervention. *J. Nutr. Educ. Behav.*, v.38, p.230-237, 2006.

CARNEIRO, H. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Campus, 2003. 185p.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K.S.C.; COELHO, S.C.; COELHO, M.A.S.C. Nutrição na adolescência. *J. Pediatr.*, Rio de Janeiro, v. 76, supl 3, p. S263-274, dez. 2000.

FEIJÓ, RB; SUKSTER, EB; FRIEDRICH, L; FIALHO, L; DZIEKANIAK, KS; CHRISTINI, DW, et al. Estudos de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. *Pediatria* 1997; 19(4): 257-62.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C.R.S.; BONILHA, E.A., HALPERN, G.; HIRSCHBRUCH, M.D. Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatr. Mod.*, São Paulo, v.36, n.11, p. 724-734, nov. 2000.

GARCIA, R.W.D. *A comida, a dieta, o gosto. Mudanças na cultura alimentar urbana*. 1999. 140f. Tese (Doutorado) Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 1999.

KAZAPI, I.M.; PIETRO, P.F.; AVANCINI, S.R.P., FREITAS, S.F.T.; TRAMONTE, V.L.C.G. Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 14, supl., p. 27-33. 2001.

MULLER, R.C.L. *Obesidade na adolescência*. *Pediatr. Mod.*, São Paulo, v. 37, p. 45-48, 2001. Edição Especial.

SPEAR, B.A. Nutrição na adolescência. In: MAHAN, K.; ESCOTT-STUMP, S. *Krause: alimentos, nutrição & dietoterapia*. São Paulo: Roca, 2002. p.247-260.  
<http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/en/c/1047671/>. Acesso em: 22 jun. 2020.  
<http://www.abeso.org.br>. Acesso em: 22 jun. 2020.