



## **AS ESTRATÉGIAS DA ALIMENTAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR: MUDANÇAS PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS.**

Congresso Internacional em Produção de Refeições, Alimentação e Nutrição, 1ª edição, de 25/10/2021 a 28/10/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-13-0

**NASCIMENTO; GEANE HELENA DO <sup>1</sup>**

### **RESUMO**

A obesidade / sobrepeso tem se mostrado um grande desafio para a saúde pública global, e sua incidência e prevalência aumentaram significativamente nos últimos anos. A educação alimentar e nutricional é uma estratégia para promover a saúde e hábitos alimentares saudáveis, por isso, o ambiente escolar parece ser o local certo para a realização dessas ações. Este estudo tem como objetivo analisar o impacto das ações de educação alimentar e nutricional (EAN), como intervenções nos hábitos alimentares no ambiente escolar, por meio da literatura. Esta é uma avaliação abrangente dos artigos publicados nas bases de dados Lilacs, MedLine e SciELO. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as mudanças nos hábitos alimentares levaram ao aumento do sobrepeso e da obesidade, principalmente entre crianças e adolescentes, o que mostra a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Em crianças, 14,3% daquelas com idade de 2 a 4 anos e 24,4% das crianças de 5 a 10 anos apresentam excesso de peso. Entre jovens de 18 a 24 anos, o excesso de peso cresceu 56% e a obesidade, 110% no período de 2006 a 2017. No entanto, observa-se que os alunos consomem muitos alimentos ultraprocessados e raramente comem frutas, verduras e legumes. Os programas de educação alimentar são essenciais, porque são ferramentas para ajudar a desenvolver bons hábitos alimentares e incentivar a atividade física regular, ou seja, para promover a saúde. Estudos têm demonstrado que, comparadas às ações realizadas por adultos, as ações que promovem a alimentação saudável para crianças menores de 10 anos auxiliam principalmente na redução da obesidade. Os hábitos alimentares formados durante a infância têm maior probabilidade de se manter por toda a vida. Deste modo, a alimentação infantil não afeta apenas o presente, mas também o futuro, podendo produzir um novo padrão alimentar na sociedade. Nesse sentido, a escola tem papel fundamental no processo de formação de novos hábitos alimentares já que promove a autonomia, a prática dos privilégios e das obrigações, o monitoramento das condições de saúde, além da obtenção de atitudes e condutas corretas, sendo assim, uma ferramenta importante para combater essa comorbidade. A utilização da EAN como modelo de intervenção, por meio de ações e práticas, visa a promoção de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, a fim de controlar a obesidade e as doenças crônicas não transmissíveis. É neste contexto, que a EAN se consolidou como forma de reverter o quadro da obesidade, alterando os hábitos alimentares para abranger todas as faixas etárias na educação formal. desta forma, proporcionar uma alimentação balanceada e

<sup>1</sup> UNIBRA, gehn0070@gmail.com

estimular o desenvolvimento de bons hábitos alimentares no ambiente escolar, é fundamental para minimizar a insegurança alimentar e nutricional e ajudar os alunos a garantir seu bem-estar e qualidade de vida, bem como aprendizado e desenvolvimento satisfatórios. Portanto, as escolas devem trabalhar com todos os envolvidos na educação e construir parcerias com os pais e a comunidade, para atingir esses objetivos.

**PALAVRAS-CHAVE:** ALIMENTACAO ESCOLAR, EDUCACAO ALIMENTAR, HABITOS SAUVAEIS, OBESIDADE INFANTIL