

Promoção da educação alimentar e nutricional através de oficinas de boas práticas em alimentação para adolescentes da rede pública de ensino

Maria Eduarda Raielly da Silva¹, Amanda Caroline Bandeira França², Bianca Mickaela Santos Chaves², Elane Natielly da Conceição Silva², Nauale Lopes de Araújo², Clelia de Moura Fé Campos³, Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho⁴

Resumo: As ações de educação alimentar e nutricional objetiva contribuir para a promoção da saúde, por meio do incentivo de uma alimentação adequada e saudável. Este artigo refere-se à realização de oficinas de boas práticas em alimentação em uma escola pública de Teresina, Piauí, em 2022. Ministrado por graduandos de Nutrição da Universidade Federal do Piauí, o curso abordou temáticas como alimentação saudável, boas práticas em alimentação para adolescentes, desperdício alimentar e áreas de atuação do nutricionista. Destacam-se as atividades lúdicas como facilitadoras do processo de ensino-aprendizagem. As abordagens proporcionaram aos alunos não apenas informações teóricas, mas também experiências práticas. Evidencia-se a importância dessas iniciativas na promoção de hábitos saudáveis e na disseminação de conhecimentos nutricionais. Em suma, o curso atingiu seus objetivos educacionais e evidenciou o impacto positivo de métodos interativos na educação alimentar e nutricional.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Boas práticas. Manipulação de alimentos. Adolescente.

Área Temática: Saúde.

Promotion of food and nutritional education through workshops on good food practices for adolescents in the public school network

Abstract: Food and nutritional education actions aim to contribute to the promotion of health, by encouraging adequate and healthy eating. This article refers to the holding of an workshops on good nutrition practices in a public school in Teresina, Piauí, in 2022. Taught by Nutrition graduates from the Federal University of Piauí, the course covered topics such as healthy eating, good nutrition practices for teenagers, food waste and nutritionist's areas of activity. Playful activities stand out as facilitators of the teaching-learning process. The approaches provided students not only with theoretical information, but also with practical experiences. The importance of these initiatives in promoting healthy habits and disseminating nutritional knowledge is evident. In short, the course achieved its educational objectives and highlighted the positive impact of interactive methods in food and nutrition education.

Keywords: Food and nutritional education. Good habits. Food handling. Adolescent.

¹ Graduanda do curso de Nutrição na Universidade Federal do Piauí (UFPI). E-mail: madur@ufpi.edu.br

² Graduandas do curso de Nutrição na Universidade Federal do Piauí (UFPI).

³ Docente e coordenadora do curso de Nutrição na Universidade Federal do Piauí (UFPI).

⁴ Docente do curso de nutrição e tutora do Programa de Educação Tutorial (PET Integração) na Universidade Federal do Piauí (UFPI).

Promoción de la educación alimentaria y nutricional a través de talleres de buenas prácticas alimentarias para adolescentes de la red de escuelas públicas

Resumen: *Las acciones de educación alimentaria y nutricional tienen como objetivo contribuir a la promoción de la salud, fomentando una alimentación adecuada y saludable. Este artículo se refiere a la realización de unas talleres sobre buenas prácticas de nutrición en una escuela pública de Teresina, Piauí, en 2022. Impartido por graduados en Nutrición de la Universidad Federal de Piauí, el curso abarcó temas como alimentación saludable, buenas prácticas de nutrición para adolescentes, desperdicio de alimentos y áreas de actividad del nutricionista. Las actividades lúdicas se destacan como facilitadoras del proceso de enseñanza-aprendizaje. Los enfoques proporcionaron a los estudiantes no sólo información teórica, sino también experiencias prácticas. Es evidente la importancia de estas iniciativas a la hora de promover hábitos saludables y difundir conocimientos nutricionales. En resumen, el curso logró sus objetivos educativos y destacó el impacto positivo de los métodos interactivos en la educación alimentaria y nutricional.*

Palabras clave: *Educación alimentaria y nutricional. Buenas practicas. Manipulación de alimentos. Adolescente.*

INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, por meio do incentivo de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando um papel importante para o crescimento e o desenvolvimento humano. Essa estratégia auxilia de maneira significativa no controle do avanço de doenças crônicas oriundas de problemas alimentares e nutricionais, a exemplo da obesidade, da diabetes e da hipertensão, bem como de surtos alimentares provocados por Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) (Lima *et al.*, 2021).

O período da infância e adolescência é caracterizado pelo crescimento físico e desenvolvimento rápido, além do ganho de massa muscular e óssea. Tal desenvolvimento acelerado acarreta o aumento da necessidade de nutrientes que forneçam a energia necessária para um crescimento saudável e aumento da imunidade, além da diminuição do risco de doenças como desnutrição crônica, anorexia, bulimia nervosa, anemia e obesidade, visto que podem perdurar durante a vida adulta (Neto *et al.*, 2023).

Destaca-se ainda que os hábitos alimentares sejam construídos ao longo da vida, sendo fortemente influenciados nas fases da infância e da adolescência. Nesse aspecto, o conhecimento de uma alimentação saudável é primordial nessas etapas, em busca de promover hábitos saudáveis desde cedo. O estudo de Medeiros *et al.* (2022) verificou, por meio de uma revisão sistemática e de meta-análise, que atividades educacionais relacionadas à alimentação e à nutrição promovem mudanças favoráveis no consumo alimentar de adolescentes, resultando, por exemplo, no aumento do consumo de frutas e vegetais.

Tais estratégias educacionais possuem extrema importância, uma vez que dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam um número expressivo de adolescentes com obesidade, o que gera forte preocupação, visto que esse quadro presente nessa fase da vida se apresenta como fator de risco para se tornar um adulto obeso, além de estar associado ao desenvolvimento de doenças crônicas, levando ao aumento acentuado da morbimortalidade por doenças cardiometabólicas (Lee; Yoon, 2018).

Por outro lado, também destaca-se que a falta de informação e a persistência de crenças antigas levam a desfechos como o aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, e a ocorrência de práticas de manipulação de alimentos inadequadas em domicílio, aumentando, assim, o risco de contrair uma DTA. Dessa forma, ressalta-se que é de suma importância a divulgação de informações sobre hábitos alimentares saudáveis, bem como boas práticas na preparação de alimentos, a fim de promover a saúde, evitar problemas oriundos da má alimentação e reduzir a incidência de surtos de DTA (Machado; Carvalho, 2020).

Nesse sentido, o ambiente escolar desempenha um papel primordial na promoção contínua da saúde, devido ao seu papel fundamental na propagação de saberes, na formação de valores, hábitos e estilos de vida, incluindo os hábitos alimentares, sendo, portanto, um local privilegiado para a implementação de ações voltadas à orientação nutricional (Soares; Oliveira, 2019; Pereira; Moreira; Nunes, 2020).

Portanto, as ações de EAN se mostram verdadeiras aliadas, pois consistem em estratégias que buscam promover o emprego da alimentação saudável e adequada, bem como assegurar a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos e garantir a conformidade dos mesmos com a legislação sanitária, de forma que previne o surgimento de DTA, além de precaver o surgimento de doenças crônicas e seus impactos (Brasil, 2018).

OBJETIVOS

O presente artigo teve como objetivo discutir sobre a educação alimentar e nutricional entre adolescentes a partir de oficinas sobre alimentação e nutrição em uma escola da rede pública de ensino.

METODOLOGIA

A ação descrita neste trabalho está inserida no Projeto de Extensão “Direitos Sociais em Ação”, uma das atividades do Programa de Educação Tutorial (PET), modalidade PET Integração, da Universidade Federal do Piauí (UFPI).

As atividades aconteceram em uma escola pública estadual, que atende a estudantes do Ensino Fundamental I e II, além do Ensino Médio, situada na zona leste de Teresina, Piauí, em setembro de 2022. A equipe envolveu cinco estudantes do curso de Nutrição, a tutora e docente da UFPI, formada na área de Direito e Nutrição.

Para as atividades foram necessárias algumas etapas prévias para o planejamento, as discussões sobre os conteúdos programados, a apresentação da proposta junto à coordenação pedagógica da escola e os convites para a comunidade acadêmica, divulgados em mídia social, contendo a data, o horário e o local de realização da oficina com o *link* de inscrição.

Participaram da oficina 36 alunos do Ensino Médio, com idade entre 16 e 18 anos. Os encontros ocorreram semanalmente, com duração de 2 horas-aula cada. Os temas foram abordados pelos graduandos do curso de Nutrição vinculados ao PET Integração, supervisionados pela tutora e com a colaboração de professores.

Durante a exposição teórica, os participantes foram estimulados a tirar dúvidas e a apresentar exemplos de situações vivenciadas. Os recursos utilizados foram: apresentações em PowerPoint, notebook, projetor, panfletos, placas, cartazes, além de atividades lúdicas, como bingo dos alimentos e quadro comparativo com teor de sal, açúcar e gordura, que auxiliaram na abordagem do conteúdo e facilitaram a troca de conhecimentos e no processo de aprendizagem.

Ao final dos encontros foram realizados questionários avaliativos, em que foi possível verificar tanto os aprendizados dos alunos quanto a opinião destes em relação às oficinas, com o intuito de melhorar nas próximas edições futuras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os princípios da alimentação saudável

Estudos já fundamentaram a importância das escolhas alimentares para o condicionamento de um maior nível de saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, destaca-se a escolha correta dos alimentos como participação direta na prevenção de grande número de doenças, como obesidade, depressão, diabetes, hipertensão arterial sistêmica (HAS), dentre outras (Abellán *et al.*, 2016; Salam *et al.*, 2020).

Com isso, o primeiro encontro do curso foi voltado para a apresentação e a discussão de aspectos referentes à alimentação adequada e saudável, tendo como princípio norteador o Guia Alimentar da População Brasileira, instrumento de grande importância que aborda aspectos relevantes relacionados à alimentação e à nutrição no dia a dia da população (Brasil, 2014).

Inicialmente, foram elencados os princípios da alimentação saudável e de qualidade, em que foram vistos conceitos, dados epidemiológicos relacionados à alimentação e à nutrição, bem como os princípios que norteiam a prática da alimentação adequada e saudável. Nesse contexto, os alunos conheceram a importância dos Guias Alimentares como fornecedores de informações sobre promoção e manutenção da saúde de forma global (Bortolini *et al.*, 2019).

Após, iniciou-se uma discussão a respeito da pirâmide alimentar, em que foram elencadas as principais características dessa ferramenta nutricional, verificando a sua importância, bem como a sua constituição. Foram apresentados os 8 (oito) grupos que integram a pirâmide, exemplificando os alimentos que constituem cada grupo, destacando particularidades como função, benefícios e quantidades recomendadas.

Posteriormente, foram elencados os tipos de alimentos existentes em relação ao seu nível de processamento. Nesse cenário, enfatiza-se os benefícios oriundos dos alimentos *in natura* e minimamente processados na promoção da saúde e da qualidade de vida. Por outro lado, também foram apresentados os malefícios causados pelo consumo exacerbado dos alimentos processados e ultraprocessados.

Pensando nisso, abordou-se a importância de aprender a identificar e diferenciar cada tipo de alimento, conforme o seu nível de processamento. Sendo assim, foi apresentada a rotulagem dos alimentos como instrumento

para a apresentação da informação nutricional e meio de conhecer a natureza do produto escolhido, com o intuito de ensinar e incentivar escolhas alimentares inteligentes.

Em seguida, foram apresentados os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, destacando a importância e o impacto de cada passo para a promoção e a qualidade de vida. Então, foi possível estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como reforçar pontos discutidos anteriormente (Brasil, 2014).

O estudo de Froelich *et al.* (2023) verificou que o estímulo ao consumo de alimentos saudáveis em adolescentes foi positivamente associado ao consumo regular de marcadores de alimentação saudável. Pereira *et al.* (2020) também obtiveram resultados semelhantes, mostrando que a realização de oficinas nas quais abordavam temas voltados para a alimentação e a nutrição, principalmente para públicos vulneráveis, possuem contribuições promissoras, além de experiências que estreitam laços entre os universitários e a comunidade.

Orientações sobre boas práticas em alimentação para adolescentes

As boas práticas de manipulação nos serviços de alimentação são de extrema importância e se dão por meio de procedimentos padronizados, de forma a garantir a qualidade e a segurança dos alimentos que serão disponibilizados aos consumidores. A partir da adoção de boas práticas de manipulação, é possível evitar as doenças transmitidas por alimentos (DTA), pois se evita a contaminação destes (Nunes; Adami; Fassina, 2017).

Tendo em vista a importância das boas práticas para a garantia de uma alimentação segura, no segundo dia do evento de Alimentação Saudável e Boas Práticas de Alimentação, a palestrante graduanda em Nutrição da UFPI partilhou com os alunos temáticas a respeito das boas práticas de manipulação. Inicialmente, foram apresentados os princípios das boas práticas no serviço de alimentação, discorrendo sobre a segurança alimentar e nutricional, seguidos das 10 regras de ouro sobre os cuidados adequados que se deve ter com os alimentos.

Em seguida, foi explanado sobre a DTA, incluindo desde o conceito da doença e os microrganismos; os tipos de contaminação (física, química e biológica); os principais alimentos mais envolvidos; os sintomas predominantes, além dos grupos de risco e as formas de prevenção.

Outrossim, abordou-se acerca dos manipuladores de alimentos, explicando sobre quem são; como deve ser realizada a higienização adequada do uniforme; a importância dos equipamentos de proteção individual (EPI); e sobre a relevância de se fazer a higienização correta das mãos. Para tanto, executou-se uma demonstração prática por meio de dinâmica com os alunos, em que se utilizou uma venda nos olhos, tinta guache, água e sabão líquido nas mãos.

Em continuidade, foi discutido sobre os hábitos recomendados para que o manipulador realize suas atividades adequadamente, sendo demonstrados de forma prática também o uso correto e o uso inadequado da touca, que é um item essencial no ambiente de trabalho. Para finalizar, foi abordada de forma breve a higienização do ambiente de trabalho.

Em estudo realizado por Philippi (2018), é evidenciado que a alimentação deve ser orientada e incentivada desde a infância até a fase adulta, sendo entendida como aquela que faz bem e promove a saúde. Para uma

maneira correta de se alimentar, o indivíduo deve “conviver” com o alimento, constituindo o comportamento alimentar como um conjunto de ações realizadas, iniciado desde a aquisição do alimento, ao considerar a disponibilidade e o hábito alimentar, o modo de preparo, os utensílios utilizados no seu preparo e consumo, horários e até o processo de ingestão desse alimento.

Desperdício alimentar e aproveitamento integral dos alimentos

A alimentação é um direito humano essencial à vida dos organismos vivos. No entanto, devido ao crescimento acelerado da população mundial, bem como da economia, tem-se observado impactos relevantes na demanda por recursos hídricos e insumos alimentares. Contudo, observa-se que nem todos os indivíduos têm acesso à água e a alimentos de qualidade, sustentando a condição conhecida como insegurança alimentar (Nascimento, 2018).

Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO, sigla do inglês *Food and Agriculture Organization*) (2023), cerca de um quarto dos alimentos produzidos no mundo são desperdiçados ou perdidos anualmente no processo de produção, manejo e armazenamento, distribuição e consumidores finais, chegando em torno de 1,3 bilhão de toneladas, que, pelos cálculos, dariam para alimentar dois bilhões de pessoas. O desperdício gera impactos ambientais, interferindo negativamente nos ecossistemas terrestres e aquáticos, e socioeconômicos, tendo em vista os problemas com a segurança alimentar e a desnutrição (Chen; Chaudhary; Mathys, 2020).

Nesse sentido, de acordo com Santos *et al.* (2020), as principais causas do desperdício de alimentos no Brasil são decorrentes das más condições de colheita, transporte, manuseio excessivo das matérias-primas, embalagens e armazenamentos inadequados, além da falta de investimento financeiro e logística durante a cadeia de produção.

Dessa forma, os membros do PET Integração apresentaram aos participantes do curso de alimentação saudável e boas práticas de alimentação conceitos referentes ao desperdício de alimentos, dados quantitativos relacionados a esta temática no Brasil, e os principais problemas decorrentes dessa prática, considerando toda a cadeia produtiva até a mesa do consumidor.

Considerando o crescente número de desperdícios e montantes de resíduos advindos das perdas nos processos produtivos de alimentos, na ação desenvolvida na escola tratou-se sobre o aproveitamento integral de alimentos, ou seja, a utilização de todas as partes dos alimentos, focalizando o potencial alimentar e nutricional. Dentre os principais alimentos que podem ser utilizados integralmente, pode-se citar as frutas e hortaliças, em que foi incentivado o consumo destes grupos alimentares, bem como demonstrada a essencialidade dos mesmos para a saúde, por serem fontes de micronutrientes importantes ao organismo.

A prática do aproveitamento integral dos alimentos no Brasil teve início na década de 1980, e era realizada inicialmente por grupos vulneráveis, considerando a dificuldade de acesso aos alimentos e a tentativa de combater a fome e a desnutrição, visto por Santos *et al.* (2020). Assim, foram discutidas no curso questões a respeito das principais partes dos alimentos que podem ser utilizadas integralmente, como cascas, sementes, talos e folhas, bem como as polpas, no caso das frutas.

Considerando essas partes dos alimentos (frutas e hortaliças), nota-se que a maioria delas é descartada, com a justificativa de que são inadequadas para o consumo. Assim, percebe-se que ainda existe o desconhecimento acerca do aproveitamento dos alimentos. Segundo Franzosi, Da Cruz e Baratto (2018), essas frações consideradas não comestíveis pela maioria da população são as que possuem maior variabilidade de nutrientes, além de contribuírem para uma melhor palatabilidade das preparações. Parte superior do formulário

Ademais, no curso foi abordada a necessidade de incentivo a programas e políticas públicas que visem à redução do número de desperdício e à produção de lixo orgânico, e que a população tenha acesso à educação nutricional, no intuito de compreender o aproveitamento integral dos alimentos, possibilitando melhorias não somente nas questões ambientais referentes à sustentabilidade, mas também na segurança alimentar e nutricional, ao se considerar os benefícios dos alimentos *in natura* na prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DNT) e na construção de uma melhor qualidade de vida.

Descrição das áreas de atuação do nutricionista

A nutrição é um campo muito vasto em termos de possibilidades de atuação. Ao ingressar na graduação, ouve-se falar mais nas áreas conhecidas, como nutrição clínica, alimentação coletiva e nutrição esportiva. Nesta percepção, há uma necessidade de informações sobre as diversas áreas do âmbito da Nutrição. Para tanto, realizou-se uma abordagem descritiva no curso, na qual foram expostas todas as áreas de atuação do nutricionista.

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), as áreas são divididas em: nutrição coletiva, nutrição clínica, nutrição em esportes e exercício físico, técnico em nutrição e dietética, em que se agregam também subáreas. Compete ao nutricionista prestar assistência por meio do diagnóstico nutricional, com base em dados clínicos, bioquímicos, antropométricos e dietéticos, prescrever a alimentação adequada e promover a educação nutricional, visando à promoção, à manutenção e à recuperação da saúde (Brasil, 2018).

Dentro desse cenário, é de extrema importância a compreensão do papel do nutricionista na promoção da saúde pública. Sendo assim, este profissional é um facilitador do acesso às informações essenciais sobre nutrição. Mostrou-se, com o curso, que as atribuições e as contribuições desse profissional são amplas e impactantes; uma das responsabilidades cruciais do nutricionista é instruir a população sobre as boas práticas no preparo dos alimentos no ambiente doméstico (Vasconcelos, 2011).

Estes profissionais também desempenham um papel fundamental na educação alimentar e nutricional da população, oferecendo orientações sobre como fazer escolhas alimentares saudáveis, dietas balanceadas e atender às necessidades nutricionais individuais. Essas práticas podem ser conduzidas por meio de palestras, *workshops* e campanhas informativas para educar as pessoas sobre a importância de uma alimentação saudável (Machado, 2020).

Por meio da atividade que promoveu a descrição nas diversas áreas da Nutrição, objetivou-se facilitar o entendimento dos alunos, o que poderá incentivá-los para, no futuro, definir sua área de atuação, ou até mesmo a título de promoção informativa.

A importância das atividades lúdicas como forma de facilitar o processo de ensino-aprendizagem

Fala-se muito em inovação e na necessidade de se utilizar meios de fazer com que os alunos se sintam motivados a aprender e vejam significado em estar na escola. Desse modo, há bastante tempo, o lúdico tem sido uma proposta alternativa para o ensino no contexto escolar. Na literatura, as discussões tratam de sua importância para o desenvolvimento dos alunos, especialmente nos anos iniciais do Ensino Fundamental, estendendo-se também ao Ensino Médio (Silva; Lima, 2017).

Concomitante a isso, a conscientização alimentar realizada durante a adolescência pode ser fundamental para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis de forma duradoura, os quais perduram até a fase adulta e senil. Essa fase, então, é considerada delicada, pois se trata de um grupo nutricionalmente vulnerável, com necessidades nutricionais aumentadas, devido a constantes mudanças fisiológicas. Além do mais, é nessa fase que o estilo de vida e os padrões alimentares são suscetíveis às influências e mudanças ambientais (Rego; Chaud, 2022).

Contudo, durante o planejamento do curso de boas práticas, um ponto que levantou preocupação e exigiu um olhar mais dinâmico foi a forma como o conteúdo seria repassado aos educandos, levando-se em conta a humanização do ensino, o despertar para a importância e a necessidade do assunto abordado, visto que os jovens apresentam uma alimentação bastante irregular.

Com isso, no planejamento foram incluídas atividades que instigassem a participação e o entendimento dos alunos, tais como dinâmicas, jogos de perguntas e respostas, verdadeiro ou falso, além de demonstrações visuais como embalagens de alimentos, figuras e painéis. Acredita-se que o lúdico possibilita o desenvolvimento do pensamento, a valorização da criatividade, a inovação, a socialização, a comunicação e o senso crítico. Parte superior do formulário.

O lúdico contribui para a aprendizagem dos alunos, desenvolvendo habilidades cognitivas, visuais, auditivas, táteis e motoras. Conforme Rios e Silva (2018), “é importante salientar que as atividades lúdicas não são restritas apenas a jogos e brincadeiras, mais uma variedade de ideias que buscam o prazer e aprendizagem dos sujeitos”.

Ao pensarmos no dia a dia de uma sala de aula, nos deparamos com uma quantidade de alunos com muitas dificuldades de aprendizagem e que apresentam desmotivação para os estudos. Para modificar tal visão, torna-se necessário uma ação pedagógica dinâmica e instigadora, no sentido de provocar os alunos a aprender de uma forma prazerosa e significativa (Ferro; Viel, 2019).

O educador exerce uma função considerável nesse processo, sendo aquele que direciona o aprendizado, atuando como mediador e oferecendo atividades que estimulem o educando em sala de aula, instigando o interesse em aprender (Brasil, 2017).

A ludicidade é considerada pelos estudiosos indispensável à saúde física, emocional e intelectual do indivíduo, não apenas no período da educação infantil, mas ao longo de toda a sua formação, inclusive na formação de sua personalidade (Silva, 2021).

A educação deve estimular a inteligência criativa e preparar os alunos para viver em meio a uma sociedade complexa e diversificada. O processo de ensino-aprendizagem com o lúdico oferece um desenvolvimento saudável e harmonioso (Brasil, 2017).

As atividades lúdicas podem colocar o aluno em diversas situações, nas quais ele pesquisa e experimenta, permitindo que conheça suas habilidades e limitações. Isso contribui para o desenvolvimento do diálogo, o exercício de valores éticos e muitos outros desafios que permitem vivências capazes de construir conhecimentos e atitudes (Santos, 2012).

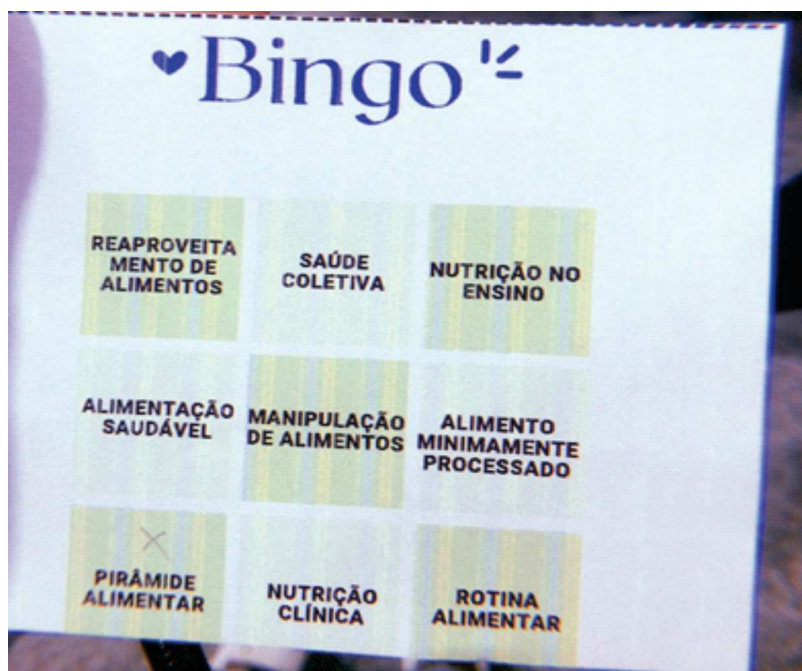


Figura 01 - Demonstração do material lúdico utilizado: Cartela do bingo.

Fonte: Elaborada pelos autores, 2023.



Figura 02 - Quadro comparativo com teor de sal, açúcar e gordura.

Fonte: Elaborada pelos autores, 2023.



Figura 03 - Registro do curso de Alimentação Saudável e Boas Práticas de Alimentação, Teresina/PI, Brasil.

Fonte: Elaborada pelos autores, 2023.

CONCLUSÕES

O manuseio de alimentos é um trabalho que exige cuidados bastante rigorosos para assegurar a qualidade sanitária e evitar riscos à saúde de quem irá consumir o alimento.

Com isso, conclui-se que a utilização de oficinas de boas práticas de manipulação de alimentos contribui para a produção alimentar segura do ponto de vista higiênico-sanitário, mostrando assim a relevância de utilizar ferramentas e instrumentos que facilitam a orientação para os adolescentes acerca da Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Ressalta-se que a capacitação em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), explorando conteúdos sobre alimentação, deve estar presente na educação básica e ser realizada constantemente para disseminar práticas corretas e incentivar a escolha de alimentos adequados, saudáveis e seguros. Além disso, é importante orientar sobre as consequências de maus hábitos alimentares ao longo da vida. Destaca-se também que a adoção de oficinas educativas oportuniza o acesso a conhecimentos nutricionais e possui impactos promissores na promoção da saúde.

Ademais, a ação extensionista proporcionou uma aproximação do universitário com a realidade social, possibilitando vivências marcantes e acrescentando novos desafios para a formação em Nutrição.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), vinculado ao Ministério da Educação (MEC), por seu apoio por meio de bolsas e custeios para o Programa de Educação Tutorial. Adicionalmente, expressamos nossa gratidão à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PREXC), da Universidade Federal do Piauí (UFPI),

pelo suporte essencial no desenvolvimento das atividades propostas pelo grupo PET Integração. Ademais, estendemos nossos agradecimentos aos estudantes da rede pública de ensino de Teresina pelo notável interesse e dedicação no curso de extensão.

REFERÊNCIAS

- ABELLÁN, Gemma Blázquez; HIDALGO, Jesús D. López-Torres; SOTOS, Joseba Rabanales; LÓPEZ, Jaime López-Torres; JIMÉNEZ, Carmen Ll. Val. Alimentación saludable y autopercepción de salud. *Atención Primaria*, v. 48, n. 8, p. 535-542, 2016.
- BORTOLINI, Gisele Ane; MOURA, Ana Luis de Paiva; LIMA, Ana Maria Cavalcante de; MOREIRA, Helissa de Oliveira Mendonça; MEDEIROS, Olivia; DIEFENTHALER, Isabel Cristina Moutinho; OLIVEIRA, Michele Lessa de. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. *Revista panamericana de salud publica*, v. 43, e. 59, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, 2014.
- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. Manual integrado de vigilância, prevenção e controle de doenças transmitidas por alimentos. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 36 p. 2018.
- BRASIL. Resolução CFN nº 600/2018, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições. Diário Oficial da União. Brasília, DF, 2018. Ministério da Saúde (MS). Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/areas-de-atuacao>. Acesso em: 18 de out. 2023.
- CHEN, Canxi; CHAUDHARY, Abhishek; MATHYS, Alexander. Nutritional and environmental losses embedded in global food waste. *Resources, Conservation and Recycling*, v. 160, p. 104912, 2020.
- FAO - Food and Agriculture Organization. Perdas e desperdícios de alimentos na América Latina e no Caribe, 2023. Disponível em: <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/>. Acesso em: 11 de ago. 2023.
- FERRO, Bruno Rogério; VIEL, Franciele Vanessa. A importância do lúdico nas séries iniciais do ensino fundamental. *Revista Científica UNAR*, v.18, n.1, p. 109-129, 2019. Disponível em: http://revistaunar.com.br/cientifica/documentos/vol18_n1_2019/9_a_importancia_do_ludico_nas_s16eries_iniciais_do_ensino_fundamental.pdf. Acesso em: 12 de out. 2023.
- FRANZOSI, Diana; DA CRUZ, Daneluz Helena; BARATTO, Indiomara. Níveis de desperdício de partes não convencionais de produtos utilizados diariamente em um restaurante no sudoeste do Paraná. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 69, p. 66-75, 2018.
- FROELICH, Mendalli; SOUZA, Bárbara da Silva Nalin de; ANDRADE, Amanda Cristina de Souza; RODRIGUES, Paulo Rogério Melo; CUNHA, Diana Barbosa; MURARO, Ana Paula. Adesão à alimentação escolar e concorrência dos marcadores de alimentação saudável e não saudável entre adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, p. 1927-1936, 2023.
- LEE, Eun Young; YOON, Kun-Ho. Obesidade epidêmica em crianças e adolescentes: fatores de risco e prevenção. *Fronteiras da medicina*, v. 12, p. 658-666, 2018.

LIMA, Sâmia Camille Correia; ALMEIDA, Cristiane Souto; COUTO, Livia Viviane Guimarães do; SANTOS, Jamille de Lima; NUNES, Marcília Ingrid Lima Barroso; ARAÚJO, Silvana Medeiros de; MELO, Paloma Kathleen Moura. A importância da educação alimentar e nutricional como estratégia para idosos hipertensos: uma revisão integrativa. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 10, n. 9, pág. e8010917832-e8010917832, 2021.

MACHADO, Letícia Dornelas e; CARVALHO, Ana Clara Martins e Silva. Boas práticas no preparo de alimentos em domicílios. *Revista Higiene Alimentar*, v. 34, n. 291, 2020.

MEDEIROS, Gidyenne Christine Bandeira Silva de; AZEVEDO, Kesley Pablo Morais; GARCIA Daniel; SEGUNDO, Victor Hugo Oliveira; MATA, Ádala Nayana de Sousa; FERNANDES, Anny Karoliny Pinheiro; SANTOS, Raquel Praxedes dos; TRINDADE, Débora Danielly Barros de Brito; MORENO; Isabel Morales; MARTÍNEZ, Daniel Guillén; PIUVEZAM, Grasiela Piuvezam. Efeito das intervenções de educação alimentar e nutricional escolares sobre o consumo alimentar de adolescentes: uma revisão sistemática e meta-análise. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, v. 19, n. 17, p. 10522, 2022.

NASCIMENTO, Sílvia Panetta. Desperdício de alimentos: fator de insegurança alimentar e nutricional. *Segurança Alimentar e Nutricional*, v. 25, n. 1, p. 85-91, 2018.

NETO, Jerônimo Gregório da Silva; CAVALCANTE, Sara Kaline Carvalho Carneiro; BRITO, Angélica Cardoso de; ROCHA, Alane de França; OLIVEIRA, Naisa Marta Sousa da Costa; RODRIGUES, Maria do Desterro Claudino; SILVA, Ana Lourdes dos Reis; MARQUES, Luana da Conceição; SANTOS, José Augusto Freitas. Importância do nutricionista em ações de educação alimentar e nutricional no âmbito escolar. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar*, v. 4, n. 4, p. e443030-e443030, 2023.

NUNES, Gabriela Quadros; ADAMI, Fernanda Scherer; FASSINA, Patrícia. Boas práticas em serviços de alimentação escolar. *Segurança Alimentar e Nutricional*, v. 24, n. 1, p. 26-32, 2017.

PEREIRA, Tamires Railane; MOREIRA, Breno; NUNES, Renato Moreira. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. *Lynx*, v. 1, n. 1, 2020.

PEREIRA, Nadia Cristina Testoni Chaves; COSTA, Kelly Hüther da; NUNES, Ruan Kaio Silva; BORGES, Patricia Larissa; ALBUQUERQUE, Ivana do Nascimento; ALMEIDA, Elisabeth Barth; GUEDES, Mariana Reiser; HENN, Rosana. Ações de Educação Alimentar e Nutricional com Grupos em Vulnerabilidade Social: Relato De Experiência: An experience report. *Revista Ciência Plural*, v. 6, n. 2, p. 170-191, 2020.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole, p. 3-29, 2018.

REGO, Giulia Avino; CHAUD, Daniela Maria Alves. Determinantes do comportamento alimentar na adolescência. *Vita et Sanitas*, v. 16, n. 1, p. 95-111, 2022.

RIOS, Pedro Paulo Souza; SILVA, Thaynara Oliveira da. O lúdico nas séries iniciais do ensino fundamental: a brincadeira deve continuar. Bahia: Editora Realize, 2018.

SALAM, Rehana A.; PADHANI, Zahra A; DAS, Jai K; SHAIKH, Amina Y; HOODBHOY, Zahra; JEELANI, Sarah Masroor; LASSI, Zohra S; BHUTTA, Zulfiqar A. Effects of lifestyle modification interventions to prevent and manage child and adolescent obesity: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, v. 12, n. 8, p. 2208, 2020.

SANTOS, Jossiane Soares. O lúdico na educação Infantil. Fórum internacional de Pedagogia, Parnaíba - PI. Campina Grande, Realize Editora, 2012. Disponível em: <http://www.editora.realize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/ludico.pdf>. Acesso em: 16 de out. 2023.

SANTOS, Karin Luise dos; PANIZZON, Jenifer; CENCI, Manuela Machado; GRABOWSKI, Gabriel; JAHNO, Vanusca Dalosto. Perdas e desperdícios de alimentos: reflexões sobre o atual cenário brasileiro. *Brazilian Journal of Food Technology*, v. 23, p. e2019134, 2020.

SILVA, Lucilene Paulino de Amorim.; LIMA, Cristiana Ana. As contribuições dos jogos no ensino da matemática na educação. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, Ed. 06. Ano 02, v. 01, p 140-160, 2017. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/jogos-no-ensinomatematica>. Acesso em: 08 out. 2023.

SILVA, Greice Kely Santos. LUDOPEDAGOGIA: CONTRIBUIÇÕES NA EDUCAÇÃO INFANTIL. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 5, p. 645-656, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1224>. Acesso em: 20 out. 2023.

SOARES, José Roberto Vera; OLIVEIRA, Ginarajadaça Ferreira dos Santos. O papel da escola na construção de uma alimentação saudável. *Revista científica multidisciplinar núcleo do conhecimento*, v. 9, n. 1, p. 176-186, 2019.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de; CALADO, Cármen Lúcia de Araújo. Profissão nutricionista: 70 anos de história no Brasil. *Revista de Nutrição*, v. 24, p. 605-617, 2011.

Submissão em: 07/012/2023 Aceite em: 14/03/2024