

# Manual de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Elaboração: Carolina Abreu de Araújo  
Guilherme Henrique Koerich

2024



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Santa Catarina



# APRESENTAÇÃO

Considerando:

- A Lei 11.947/2009, Art. 2º, que estabelece as diretrizes da alimentação escolar, determinando "a inclusão da educação alimentar e nutricional (EAN) no processo de ensino e aprendizagem, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional;
- A Lei 13.666/2018 que altera a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei 9.394/1996), determinando que os currículos dos ensinos fundamental e médio devem incluir o assunto educação alimentar e nutricional como tema transversal obrigatoriamente;
- A Nota Técnica nº 2810740/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE que trata sobre a Educação Alimentar e Nutricional no PNAE: atores sociais e possibilidades de atuação;
- Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas documento elaborado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome que objetiva contribuir para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e para a construção de um Brasil saudável;
- A Resolução nº 46/CONSUP/IFSC, 18 de junho de 2014 que regulamenta o Programa de Segurança Alimentar do Estudante (PSAE) do Instituto Federal de Santa Catarina.



A Pró-Reitoria de Ensino (PROEN), por meio da Diretoria de Assuntos Estudantis (DAE), encaminha algumas sugestões de atividades para apoio na inclusão do tema Educação Alimentar e Nutricional (EAN), de forma transversal, nos currículos escolares do IFSC. Este manual acolhe a recomendação do Ministério da Educação e do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), por meio da Resolução/CD/FNDE nº 26 de 17 de julho de 2013 e da Lei nº 13.666 de 18 de maio de 2018, que orientam o estímulo de práticas saudáveis de vida, reconhecendo a escola como um espaço propício à formação de hábitos alimentares adequados.

*“Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de **prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional** que visa promover a **prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis**. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e **recursos educacionais problematizadores e ativos** que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar” (Brasil, 2012).*



# SUMÁRIO

Temas da EAN no Currículo Escolar .....	5-6
Outros temas e materiais de apoio .....	7
Ações de EAN .....	8
Propostas de Atividades de EAN .....	9-10



## Temas da EAN no Currículo Escolar

Seguindo o que é pautado em lei, especialmente a Lei 13.666/2018, a qual determinou a inclusão, de forma transversal, da temática de Educação Alimentar e Nutricional - EAN no currículo escolar, os educadores devem incluir esta temática em seus planos de aula. Portanto, recomenda-se incluir temáticas de alimentação e nutrição em suas aulas e demais atividades pedagógicas em articulação com o currículo. A seguir, é disposto alguns exemplos:

**a) Unidade Curricular de matemática:** contas, frações, proporções, peso e demais medidas utilizando alimentos e receitas culinárias (volumes, peso, temperatura, tempo, quantidade de nutrientes dos alimentos), construção de gráficos (preferências alimentares, áreas de cultivos), economia doméstica (custos com alimentação), visitas guiadas a feiras, mercados, hortas e demais locais de produção agrícola;

**b) Unidade Curricular de história:** contar a história dos alimentos, as ligações da alimentação com a cultura, ressaltar a importância dos povos originários, resgatar e articular a história do Brasil com as histórias familiares e da comunidade, histórico e importância das políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil;

**c) Unidade Curricular de geografia:** sustentabilidade, meio ambiente, sistemas de produção de alimentos sustentáveis, alimentos regionais, patrimônio cultural, biodiversidade, plantas alimentícias não convencionais, transição nutricional, fome, desigualdades, segurança alimentar e nutricional, produção local de alimentos, origem dos alimentos que consumimos, desperdício de alimentos, descarte de lixo doméstico, uso exacerbado de embalagens alimentícias, resíduos da produção industrial, diário alimentar dos alunos como ferramenta para gerar o debate entre cultura e ingestão alimentar, relação entre economia e alimentação (fome, insegurança alimentar, produção de alimentos etc.);

**d) Unidade Curricular de ciências/biologia:** nível de processamento dos alimentos, impacto do consumo de ultraprocessados na saúde, rotulagem



nutricional frontal, impacto do consumo de alimentos com excesso de sódio, açúcar e/ou gordura, alimentação como fonte energética, importância das vitaminas e minerais, diferença entre os macronutrientes, o uso da água na produção de alimentos; caminho percorrido pelo alimento: do campo à mesa da escola; digestão e absorção dos alimentos; análises microbiológicas dos alimentos;

**e) Unidade Curricular de língua portuguesa:** escrever receitas, fazer listas de compra, abordar músicas e textos literários que falam de alimentação, construção dos estilos textuais abordando a temática da alimentação, a história alimentar dos alunos e de suas famílias, livros de literaturas de cordel, poesias, quadrinhos que abordem a questão cultural e alimentar e verificar o padrão alimentar na época e região, concurso de escrita de textos ou livros;

**f) Unidade Curricular de química:** impactos dos agrotóxicos, produtos químicos e ingredientes artificiais utilizados pela indústria para a saúde humana, animal e do meio ambiente, nível de processamento dos alimentos, composição molecular dos alimentos, análise bioquímica dos alimentos, experiências utilizando alimentos como a representação da ação de Maillard, da ação química e física do escurecimento enzimático e fermentação;

**g) Unidade Curricular de educação física:** incentivo e associação da prática de esportes e atividades físicas às práticas alimentares saudáveis, tendo como base o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (áudio book e vídeo): [Acesse aqui.](#)

**h) Unidade Curricular de Artes:** explorar as cores, tipos, texturas e formas dos alimentos nas produções de arte, reconhecer a culinária como prática de criação e de expressão da arte, realizar pesquisa em artes plásticas, música, literatura de temas sobre alimentação, hábitos, cultura alimentar, criação de peças de teatro, de músicas, poesias e murais informativos sobre práticas saudáveis de vida, elaboração criativa do informativo do cardápio da alimentação escolar, sarau com exposição dos trabalhos dos alunos sobre alimentação saudável.



## Outros temas e materiais de apoio

Ainda podemos sugerir alguns temas que podem ser trabalhados de maneira ampla nas unidades curriculares. Tais como os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, as formas de má-nutrição, preparação e consumo de alimentos, publicidade de alimentos (mídias e redes sociais), saúde e doenças, higiene alimentar e pessoal, produção tradicional x produção orgânica, alimentação como direito, o comer e o momento das refeições. Confira no quadro a seguir as referências de apoio para abordagem dos temas propostos.

Quadro 1: Temas e materiais de EAN

<b>Temas</b>	<b>Material</b>
Alimentação como direito	<a href="#">Link</a>
Comer e o momento das refeições	<a href="#">Link</a>
Formas de má-nutrição	<a href="#">Link</a>
Higiene alimentar e pessoal	<a href="#">Link</a>
Objetivos do Desenvolvimento Sustentável no Brasil	<a href="#">Link</a>
Preparação e consumo de alimentos	<a href="#">Link</a>
Produção tradicional x produção orgânica	<a href="#">Link</a>
Publicidade de alimentos (mídias e redes sociais)	<a href="#">Link</a>
Saúde e doenças	<a href="#">Link</a>

Fonte: Elaborado pelos autores.



## Ações de EAN

Além disso, podemos destacar algumas ações importantes para a EAN se efetivar no ambiente escolar:

- a) Reconhecer a participação da merendeira (nos câmpus que dispõem desse serviço) como membro ativo da equipe escolar e da sua função educativa, envolvendo-a nas atividades pedagógicas.
- b) Incentivar e apoiar a participação dos agricultores familiares em processos pedagógicos com os estudantes nas escolas.
- c) Organizar visitas guiadas dos estudantes ao local de produção dos agricultores familiares e a outros espaços como feiras livres.
- d) Incluir a temática da agricultura familiar no projeto político pedagógico e a participação do agricultor em atividades de EAN.
- e) Elaborar oficinas práticas formativas para a família dos estudantes com a temática da alimentação adequada e saudável.
- f) Propor atividades que mobilizem e envolvam a família dos estudantes, como entrevistas e produção textual para conhecer os hábitos familiares, receitas de família etc.

Quadro 2: Materiais de apoio para ações de EAN

<b>Temas</b>	<b>Material</b>
Agricultores familiares produzem 80% da comida do mundo	<a href="#">Link</a>
Fome e Segurança Alimentar no mundo	<a href="#">Link</a>
Nível de Processamento dos alimentos	<a href="#">Link</a>
Origem dos alimentos	<a href="#">Link</a>

Fonte: Elaborado pelos autores.



## Propostas de Atividades em EAN

### • Atividade 1 – Alimentação Saudável

**Público alvo:** Adolescentes

**Objetivos da atividade:** Mostrar a importância de realizar todas as refeições no dia.

**Materiais necessários:** Folha A4, lápis.

**Descrição da atividade:** Entregar uma folha em branco para cada aluno e pedir que escrevam tudo o que comeram no dia anterior. Se não tiver realizado alguma refeição, deixar em branco o espaço. Explicar a importância de realizar todas as refeições diariamente com horários pré estabelecidos. Após a explicação, pedir aos participantes que analisem suas refeições do dia e com a ajuda do educador, visualizar quais as possíveis opções de substituição e no caso de ter pulado as refeições, incluir uma opção saudável, como uma porção de fruta, um iogurte, uma porção de suco natural.

**Material de referência:** [Acesse aqui.](#)

### • Atividade 2 - Discutindo a influência da mídia nas práticas alimentares

**Público alvo:** Adolescentes.

**Objetivos da atividade:** Promover reflexão sobre a influência da publicidade nos hábitos alimentares.

**Materiais necessários:** Propagandas de alimentos (revistas, jornais, panfletos, propagandas na internet).

**Descrição da atividade:** Primeiramente, o educador deve entregar uma propaganda para cada participante ler e apresentar a propaganda a todos da turma. Algumas questões podem ser levantadas, como, quais os alimentos estão envolvidos na publicidade, a quem é destinado o alimento da publicidade (crianças, adolescentes, adultos), quais os interesses/desejos/sentimentos são despertados pelas propagandas. Após a discussão, o



educador pode orientar os participantes a construir um mural compartilhando o que foi discutido, utilizando frases para chamar a atenção e promover a reflexão de outras pessoas.

**Material de referência:** [Acesse aqui.](#)

### • Atividade 3 - Oficina de Culinária regional

**Público alvo:** Adolescentes.

**Objetivos da atividade:** Disseminar o conhecimento de variedades de frutas e hortaliças específicas da região XX do Brasil.

**Materiais necessários:** Ingredientes das receitas escolhidas pelos alunos.

**Descrição da atividade:** Primeiramente, o educador apresentará à turma exemplos de frutas regionais da região XX do Brasil. Selecionar e discutir receitas. Realizar uma gincana dividindo a turma em dois grupos, cada grupo deverá apresentar uma proposta de uma receita que contenha pelo menos um ingrediente que seja um alimento regional. Marcar um dia para cada grupo desenvolver sua receita na cozinha da escola juntamente com as manipuladoras de alimentos da escola a fim de ensiná-las a receita. Ao final de cada preparação, realizar uma votação para a escolha da melhor receita que posteriormente será desenvolvida pelas manipuladoras para servir como lanche da escola.