



DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps2025.c21>

**A ESCOLA COMO ESPAÇO DE CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**THE SCHOOL AS A SPACE FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTHY EATING
HABITS: A NARRATIVE REVIEW**

FABIANA DA CRUZ ARAÚJO

Mestranda em Biotecnologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba¹

JULIANA ISIS ARAÚJO PEREIRA

Mestre em Ciência Animal pela Universidade Federal do Pará²

MADALENA SANTOS DAS CHAGAS

Mestranda em Biotecnologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba¹

MARIA DOS MILAGRES CARVALHO SANTOS

Graduanda em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba¹

MARIA DE JESUS PEREIRA GOMES

Mestranda em Biotecnologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba¹

MARIANA SAMPAIO SEIXAS

Graduação em Ciências Biológica pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba¹

GILDEANNI IASMIN ALVES VIEIRA

Mestre em Biotecnologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba¹

RESUMO

Objetivo: Esta revisão narrativa teve como objetivo identificar e analisar estudos recentes que abordam o papel da escola como espaço estratégico para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada nas bases *SciELO*, *Google Scholar* e *PubMed*, com artigos publicados entre 2020 e 2025, utilizando os descritores “alimentação saudável”, “alimentação escolar”, “educação alimentar”, “hábitos alimentares”, “escola”, “ambiente escolar” e “intervenção escolar. **Resultados e Discussão:** Os resultados apontam que a escola é um ambiente privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas e políticas públicas voltadas à saúde alimentar, com destaque para a eficácia de práticas lúdicas e interativas, como hortas, oficinas de culinária e jogos educativos. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi identificado como política pública central nesse processo, especialmente por sua articulação com a agricultura familiar e sua proposta nutricional equilibrada. Apesar dos avanços, foram identificados desafios, como a baixa adesão ao PNAE, a falta de formação adequada dos educadores e o limitado apoio da comunidade escolar. **Considerações Finais:** A escola tem grande potencial para ser protagonista na promoção da



alimentação saudável, desde que haja investimentos em formação continuada, ações intersetoriais e maior articulação entre os atores escolares.

Palavras-chave: Educação; saúde; ambiente escolar; alimentação saudável.

ABSTRACT

Objective: This narrative review aimed to identify and analyze recent studies addressing the role of schools as a strategic setting for promoting healthy eating habits. The research was conducted using SciELO, Google Scholar, and PubMed databases, considering articles published between 2020 and 2025. **Methodology:** The search used the descriptors “healthy eating,” “school meals,” “food education,” “eating habits,” “school,” and “school environment.” and “school intervention”. **Results and Discussion:** The findings indicate that schools are a privileged environment for the development of educational actions and public policies related to food and nutrition. The implementation of playful and interactive activities—such as school gardens, cooking workshops, and educational games—proved to be effective in promoting nutritional awareness. The Brazilian National School Feeding Program (PNAE) was highlighted as a central public policy, particularly due to its links with family farming and balanced nutritional guidelines. Despite the progress, several challenges remain, including low student adherence to school meals, insufficient training of educators, and limited support from families and the school community. **Final Considerations:** The school have great potential to play a leading role in promoting healthy eating, provided there are investments in continuing education, intersectoral actions, and greater coordination among school stakeholders.

Keywords: Education; health; school environment; healthy eating.

1 INTRODUÇÃO

A adoção de uma alimentação saudável representa um dos principais alicerces para garantir qualidade de vida. Ela é baseada em uma dieta equilibrada, rica em alimentos naturais e minimamente processados, pois fornece os nutrientes indispensáveis para as funções metabólicas, fortalecem o sistema imunológico e favorecem o desenvolvimento físico e mental. Por isso, a alimentação saudável é reconhecida como um direito humano fundamental, sendo essencial para o crescimento, o desenvolvimento cognitivo, físico e emocional, e para a promoção da saúde e qualidade de vida desde a infância. (Alves; Cunha, 2020).

O consumo excessivo de produtos ultraprocessados, repletos de açúcar, gorduras saturadas, sódio e aditivo, são amplamente comercializados e consumidos por sua praticidade e baixo custo, o que contribuem para o empobrecimento nutricional da dieta da população, especialmente entre crianças e adolescentes. De acordo com Lorenzi, Del Pino e Oliveira (2023) a exposição constante de crianças à publicidade de alimentos ultraprocessados compromete



suas escolhas alimentares, o que dificulta a adoção de hábitos alimentares saudáveis na infância e reforça padrões de consumo prejudiciais à saúde.

Promover práticas alimentares saudáveis é, portanto, uma estratégia essencial para garantir não só a saúde individual, mas também o desenvolvimento sustentável das comunidades. Guida (2024) destaca que a escola, por reunir um expressivo número de alunos diariamente, é um ambiente estratégico para promover práticas alimentares saudáveis, capazes de impactar positivamente a formação de crianças, adolescentes e até da comunidade escolar como um todo.

Esse apontamento reforça a necessidade de ações interdisciplinares e permanentes dentro do ambiente escolar que contemplem não apenas o conteúdo nutricional, mas também metodologias que despertem o interesse dos alunos. Ao valorizar a ludicidade e envolver diferentes atores da comunidade escolar, os projetos de Educação Alimentar e Nutricional tornam-se mais eficazes, promovendo não apenas a aprendizagem, mas mudanças reais de comportamento. Assim, a escola consolida-se como espaço privilegiado de transformação social e de promoção da saúde desde a infância.

A oferta de alimentação escolar constitui um direito social e humano assegurado a todas as crianças e adolescentes matriculados nas instituições de ensino, sendo também uma responsabilidade do Estado, em suas esferas federal, estadual, distrital e municipal. Esse compromisso estatal é concretizado por meio da implementação do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), sob a coordenação do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) (Soares; Roesler, 2020)

De acordo com Prado *et al.* (2022), os projetos de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar desempenham papel essencial na formação de hábitos alimentares saudáveis entre crianças. A inserção de atividades lúdicas e educativas, aliadas à participação de professores, merendeiras e familiares, contribui para o desenvolvimento de práticas alimentares mais conscientes e duradouras, reforçando a escola como espaço estratégico de promoção da saúde.

Diante desse contexto, esta revisão tem como objetivo identificar e analisar estudos recentes que abordam o papel da escola como espaço estratégico para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, destacando as principais estratégias e ações desenvolvidas nesse contexto.



2 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, reunindo os achados mais relevantes sobre a temática abordada. A revisão narrativa se caracteriza por sua abordagem ampla e flexível, sendo adequada para descrever a evolução de um tema e explorar seu panorama atual ou estado da arte sob uma perspectiva teórica ou contextual (Roth, 2007). Esse tipo de revisão não segue um protocolo metodológico rígido e permite maior liberdade na seleção das fontes, o que pode implicar em uma busca menos abrangente (Cordeiro *et al.*, 2007).

Para a condução desta revisão, foram consultadas as bases de dados *SciELO*, *Google Scholar* e *PubMed*, com o objetivo de identificar publicações relevantes relacionadas à temática. A busca bibliográfica foi realizada utilizando os seguintes descritores: “alimentação saudável”, “alimentação escolar”, “educação alimentar”, “hábitos alimentares”, “escola”, “ambiente escolar”, “intervenção escolar”. Os descritores foram traduzidos para o inglês e combinados com os operadores booleanos *AND* e *OR*, de acordo com os critérios de cada base de dados. Foram considerados, para análise, artigos nos idiomas português, espanhol ou inglês, publicados nos últimos cinco anos (2020–2025), que abordassem ações voltadas à promoção da alimentação saudável no ambiente escolar.

A presente pesquisa foi orientada pela seguinte questão norteadora: Como a escola atua como espaço estratégico na promoção da alimentação saudável, segundo a literatura recente?

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escola se destaca como um espaço estratégico essencial para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, conforme demonstrado pelos diversos estudos analisados. Diante de um cenário alimentar contemporâneo cada vez mais complexo caracterizado pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e pela elevação das taxas de obesidade infantil, torna-se evidente a urgência e a importância da implementação de intervenções nutricionais eficazes no ambiente escolar.

3.1 Estratégias e Ações para a Promoção da Alimentação Saudável

Diversas estratégias e ações vêm sendo implementadas no ambiente escolar com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes. Dentre elas, destaca-se a eficácia do uso de atividades lúdicas e criativas, que contribuem significativamente para o engajamento dos estudantes no processo de construção de hábitos alimentares positivos.



Projetos de extensão, têm desenvolvido atividades dinâmicas voltadas à educação infantil, utilizando jogos gráfico-manuais como ferramentas pedagógicas para incentivar a alimentação saudável (Alves *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2021; Prado *et al.*, 2022; Conde; Marino; Silva, 2024).

Estratégias pedagógicas como hortas escolares e aulas práticas de culinária também se destacam como métodos que promovem a aprendizagem ativa, o contato com alimentos regionais e o desenvolvimento da autonomia dos estudantes em relação às escolhas alimentares (Florintino *et al.*, 2023). Essas ações visam não apenas melhorar a qualidade de vida das crianças e adolescentes, mas também impactar, de forma indireta, seus familiares. Experiências práticas desenvolvidas no ambiente escolar evidenciam o papel estratégico da escola na promoção da saúde alimentar. Atividades como jogos educativos, plantio de hortaliças, degustação de frutas e montagem de pratos equilibrados demonstraram ser eficazes na sensibilização das crianças, promovendo aprendizagem significativa, autonomia nas escolhas alimentares e melhora na autoestima (Moraes; Fernandes; Lima, 2024).

O estudo desenvolvido por Jeruszka-Bielak e Górnicka (2024) propôs o Índice de Qualidade da Alimentação Escolar (SMI-LE), uma ferramenta prática e acessível voltada à avaliação e ao planejamento de cardápios escolares sob os critérios nutricionais e de sustentabilidade. Essa metodologia contribui para a qualificação das refeições ofertadas, estimulando o aumento do consumo de frutas, vegetais e produtos integrais, ao mesmo tempo em que reduz a presença de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras. Além disso, incorpora diretrizes ambientais ao incentivar o uso de ingredientes sazonais, pratos vegetarianos e produtos oriundos da produção local. O ambiente escolar, nesse contexto, configura-se como espaço propício para práticas educativas formais e informais em alimentação e nutrição, envolvendo não apenas os estudantes, mas também professores e familiares, o que favorece a construção de hábitos saudáveis desde a infância com potencial de se estender por toda a vida. A implementação de instrumentos como o SMI-LE pode, assim, apoiar gestores e profissionais na construção de contextos escolares mais favoráveis a escolhas alimentares conscientes, alinhadas às demandas contemporâneas de saúde pública e sustentabilidade.

Além de estimular o conhecimento, essas práticas permitem a identificação de problemas de saúde associados a padrões alimentares inadequados, como casos de pré-diabetes e baixa autoestima entre os alunos. Tais achados evidenciam a importância de intervenções precoces e direcionadas no contexto escolar, reafirmando a necessidade de políticas educacionais que integrem ações práticas e interativas como parte do currículo escolar. Essas evidências reforçam que a escola deve ser consolidada como um espaço essencial para a



formação de hábitos alimentares saudáveis, em consonância com as estratégias reconhecidas na literatura científica recente.

Programas governamentais como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), tem se consolidado como uma Política Pública Saudável (PPS). Conforme discutido por Kroth, Geremia e Mussio (2020), o PNAE promove a saúde por meio da oferta de refeições equilibradas e da articulação com a agricultura familiar, exigindo que no mínimo 30% dos recursos do programa sejam utilizados na compra de alimentos in natura ou minimamente processados de produtores locais. Essa política não apenas estimula hábitos alimentares saudáveis, mas também fortalece a segurança alimentar e nutricional e os sistemas alimentares sustentáveis.

Um achado relevante, evidenciado por Froelich *et al.* (2023) com base nos dados da PeNSE 2015, aponta uma associação positiva entre a adesão à alimentação escolar e o consumo de marcadores de alimentação saudável, como feijão, frutas e hortaliças. Estudantes que aderiram ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) demonstraram menor frequência no consumo de alimentos ultraprocessados e maior ingestão de alimentos considerados saudáveis, evidenciando o papel positivo do programa na formação de hábitos alimentares adequados entre adolescentes.

Além do PNAE, intervenções estruturadas e multicomponentes também se mostraram promissoras. O estudo de Grimes *et al.* (2022) apresentou os resultados de uma intervenção extracurricular voltada para a promoção de atividade física e o aumento do consumo de frutas e vegetais entre alunos do ensino fundamental. O programa incluiu sessões regulares de esportes, distribuição semanal de produtos agrícolas e suporte logístico (como transporte gratuito), demonstrando potencial para melhorar a alfabetização física e a ingestão alimentar saudável.

Os achados das diferentes pesquisas reforçam que ações integradas no ambiente escolar, quando sustentadas por políticas públicas eficazes e estratégias educativas contínuas, são essenciais para formar hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

3.2 Desafios na Promoção da Alimentação Saudável no Ambiente Escolar

Diversos desafios são enfrentados por educadores na promoção da alimentação saudável no ambiente escolar. Entre os principais obstáculos estão a falta de capacitação específica em alimentação e nutrição, que compromete a frequência e a qualidade da abordagem do tema; a ausência de apoio da família e da comunidade escolar, o que dificulta a consolidação dos hábitos



alimentares trabalhados na escola; a escassez de materiais didáticos adequados e o predomínio de metodologias tradicionais, que limitam o engajamento dos estudantes; a abordagem fragmentada do conteúdo, centrada apenas em aspectos nutricionais, sem incorporar temas mais amplos como soberania e segurança alimentar e nutricional e o desinteresse dos próprios alunos, possivelmente causado pela falta de contextualização das práticas pedagógicas em relação à realidade vivida por eles (Santana *et al.*, 2024).

Apesar dos benefícios do PNAE, ainda há barreiras relacionadas à baixa adesão ao programa (apenas 22% dos estudantes frequentam a alimentação escolar todos os dias) frequentemente associado a estigmas sociais, preferências alimentares e presença de cantinas escolares e pontos de venda no entorno das escolas com alimentos competitivos (Froelich *et al.*, 2023).

Nesse contexto, para que a escola cumpra plenamente seu papel estratégico na promoção da alimentação saudável, é necessário avançar na regulamentação do ambiente alimentar escolar, ampliar as estratégias de educação alimentar e desenvolver ações intersetoriais entre os setores de saúde e educação para ampliar o alcance e o impacto positivo do PNAE.

Portanto, a inserção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) ao Projeto Político Pedagógico (PPP) e ao currículo escolar de forma transversal é fundamental para garantir a continuidade e a efetividade das práticas, contando com o envolvimento multiprofissional, incluindo nutricionistas, equipe pedagógica e famílias, o que amplia o alcance e a sustentabilidade das intervenções (Florintino *et al.*, 2023).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão narrativa evidenciou que a escola se configura como um espaço estratégico fundamental para a promoção da alimentação saudável entre crianças e adolescentes. Os estudos analisados apontam que ações lúdicas, interativas e intersetoriais, aliadas a políticas públicas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), são eficazes na formação de hábitos alimentares mais conscientes e sustentáveis desde a infância. A inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de forma transversal no currículo escolar e em projetos pedagógicos tem impacto positivo na saúde e no comportamento alimentar dos estudantes, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e para o desenvolvimento integral dos alunos.

Entretanto, a pesquisa também identificou limitações importantes, como a baixa adesão ao PNAE, a falta de capacitação específica dos profissionais da educação, o uso de



metodologias tradicionais e a ausência de apoio da família e da comunidade escolar. Tais desafios comprometem a efetividade das ações propostas, evidenciando a necessidade de investimentos em formação continuada, políticas intersetoriais mais robustas e regulamentações que garantam ambientes alimentares escolares mais saudáveis.

Como possibilidade para futuras pesquisas, recomenda-se o aprofundamento de estudos que avaliem o impacto de ações de educação alimentar em longo prazo, bem como a análise da implementação das políticas alimentares em diferentes contextos regionais e realidades escolares. Investigações que considerem o papel da família e da comunidade no fortalecimento das ações escolares também podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

ALVES, H. G. C.; *et al.* Promoção de hábitos alimentares saudáveis para crianças da educação infantil. **Revista Ciência em Extensão**, v. 16, p. 432-442, 2020.

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. de O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Revista Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.

CONDE, L. B.; MARINO, M. C.; SILVA, M. de T. **Alimentação divertida e saudável no ambiente escolar**. 2024. 18f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) - Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza. Escola Técnica Estadual - ETEC Trajano Camargo, Limeira, 2024.

CORDEIRO, A. M.; *et al.* Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do colégio brasileiro de cirurgiões**, v. 34, p. 428-431, 2007.

FLORINTINO, C. da S.; *et al.* Analysis of the implementation of Food and Nutrition Education actions in public schools in a capital city in southern Brazil. **Revista de Nutrição**, v. 36, p. 1-14, 2023.

FROELICH, Mendalli.; *et al.* Adherence to school meals and co-occurrence of the healthy and unhealthy food markers among Brazilian adolescents. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 7, p. 1927-1936, 2023.

GRIMES, A.; *et al.* Physical activity and nutrition intervention for middle schoolers (Move More, Get More): Protocol for a quasi-experimental study. **JMIR Research Protocols**, v. 11, n. 5, p. 1-8, 2022.

GUIDA, V. M. L. **Alimentação saudável com história em quadrinhos no Ensino Fundamental: um prato cheio de informação e diversão**. 2024. 138 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino Tecnológico) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, Campus Manaus Centro, Manaus, 2024.

JERUSZKA-BIELAK, M.; GÓRNICKA, M. Healthy and sustainable school meals-proposal for a new quality index SMI-LE. **Annals of Agricultural and Environmental Medicine**, v. 31, n. 1, p. 57-64, 2024.



LORENZI, H. R.; DEL PINO, J. C.; OLIVEIRA, L. D. Educação alimentar e nutricional como uma prática na escola: A visão do professor. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, e 9712340180, 2023.

MORAES, S. C.; FERNANDES, G. M.; LIMA, L. R. P. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO “COMER PARA PODER CRESCER”. **Revista Univaço de Medicina e Saúde**, v. 3, n. 01, 2024.

PRADO, B. G.; *et al.* Proposta de Educação Alimentar e Nutricional e Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Escolares de 7 a 10 Anos. **Revista Educação em Saúde**, v. 10, n. 1, p. 5-14, 2022.

ROTHER, E. T. Revisión sistemática X Revisión narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, v. 20, p. 1-2, 2007.

KROTH, D. C.; GEREMIA, D. S.; MUSSIO, B. R. Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4065-4076, 2020.

SANTANA, E. R. A.; *et al.* Promovendo a alimentação saudável na escola: desafios na abordagem da alimentação saudável de forma integrada às práticas pedagógicas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 31, p. 1-12, 2024.

SILVA, D. F. S.; *et al.* Educação alimentar e nutricional na infância: Aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável. **Revista Conexão UEPG**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021.

SOARES, S. C.; ROESLER, M. R. V. B. O PAPEL DA ESCOLA NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS *In: 7º SIMPÓSIO de Segurança Alimentar*, 2020, on-line. *Anais eletrônicos* [...]. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://schenautomacao.com.br/ssa7/envio/files/trabalho3_332.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.