



**GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PONTES E LACERDA  
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NATUREZA**



**EDILENE COSTA DA SILVA**

## **ALIMENTAÇÃO NAS ESCOLAS PÚBLICAS E DESEMPENHO ESCOLAR**

**NOVA LACERDA-MT  
JULHO/2025**



**GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PONTES E LACERDA  
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NATUREZA**



**EDILENE COSTA DA SILVA**

**ALIMENTAÇÃO NAS ESCOLAS PÚBLICAS E DESEMPENHO  
ESCOLAR**

“Projeto apresentado a Coordenação do Curso de Graduação em Licenciatura em Ciências da natureza da Universidade do Estado de Mato Grosso, como parte das exigências para conclusão na Disciplina Trabalho de Conclusão de Curso I - TCC I”.

Orientador(a): Dr<sup>a</sup> Tatiani Botini Pires.

**NOVA LACERDA-MT  
JULHO/2025**



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PONTES E LACERDA  
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NATUREZA



## RESUMO

A alimentação nas escolas públicas para melhora o desempenho das crianças e adolescentes, nas aulas, mas deve promover uma nutrição alimentar saudável e fazer diferença na saúde das crianças e adolescentes, por isso tem que estar adequada e equilibrada com muitos nutrientes. A partir da questão-problema “como incentivar as crianças a terem uma alimentação saudável?”, busca-se também compreender de que forma o professor de Ciências pode atuar como agente incentivador de práticas alimentares saudáveis. É a partir desta questão que este projeto se desenvolverá, buscando apresentar alternativas de práticas pedagógicas para o desenvolvimento das atividades de ensino de Ciência.

**Palavras-chave:** Posto de coleta, validade, consumo,



GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO  
SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MATO GROSSO  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PONTES E LACERDA  
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NATUREZA



## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	5
2 OBJETIVOS.....	6
2.1 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	6
3 JUSTIFICATIVA .....	7
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
4.1 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR .....	8
4.2 POLÍTICA E GESTÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR .....	9
4.3 A RELAÇÃO DO ENSINO DE CIÊNCIAS COM A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.....	9
5 METODOLOGIA .....	11
5.1 CRONOGRAMA .....	12
6 - RESULTADOS ESPERADOS .....	13
REFERÊNCIAS .....	14



## 1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação adequada promove proteção contra doenças e garante o desenvolvimento saudável da criança até a vida adulta, sendo o ambiente escolar um espaço privilegiado para implantação de ações que promovam a formação de valores, hábitos e estilo de vida saudável (FALUME, 2023).

A alimentação saudável é reconhecidamente um fator essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional de crianças e adolescentes, especialmente em idade escolar, por isso que considerando o contexto das escolas públicas brasileiras, a nutrição adequada através da merenda escolar tem se mostrado uma aliada importante no processo de ensino-aprendizagem que influencia diretamente o desempenho escolar e a concentração dos alunos (MORAIS e BRITO, 2024).

A partir da questão-problema “como incentivar as crianças a terem uma alimentação saudável?”, busca-se também compreender de que forma o professor de Ciências pode atuar como agente incentivador de práticas alimentares saudáveis. A relevância do tema se justifica pela importância das políticas públicas voltadas para a alimentação escolar e de ações pedagógicas que promovam a educação alimentar e nutricional, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis desde a infância (ALVES e BANDEIRA, 2022).

Fagundes e Pinheiro (2013) relatam que o maior desafio é relacionar a prática pedagógica à ciência e à tecnologia considerando o contexto social conforme prevê os Parâmetros Curriculares Nacionais, e neste sentido apresentam o tema alimentação saudável com foco na merenda escolar como uma prática pedagógica que estabelece esta relação com o cotidiano e à prática pedagógica de maneira científica.

Diante dos aspectos apresentados este projeto se propõe identificar e promover o desenvolvimento de atividades de ensino com o tema alimentação saudável no ambiente escolar.



## 2 OBJETIVOS

O presente projeto tem como objetivo identificar e promover o desenvolvimento de atividades de ensino com o tema “alimentação saudável no ambiente escolar”, incentivando hábitos alimentares equilibrados entre os estudantes, por meio da educação nutricional, oferta de alimentos nutritivos e a criação de um ambiente que favoreça escolhas alimentares consciente

### 2.1 OBJETIVO ESPECÍFICO

A partir da definição do objetivo geral deste projeto para garantir que este seja alcançado é necessário definir objetivos específicos que orientarão o caminho e desenvolvimento do projeto, sendo assim se propõe:

- Analisar e rediscutir a importância da alimentação saudável no processo de ensino e aprendizagem de crianças e adolescentes matriculados em escolas públicas, destacando como a nutrição adequada pode influenciar positivamente no desenvolvimento cognitivo, no rendimento escolar e no bem-estar físico e emocional dos educandos.
- Compreender de que maneira a escola, como espaço formativo, pode contribuir para a construção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o papel do docente na área de Ciências como mediador e agente transformador na promoção da educação alimentar.
- Contribuir com reflexões e propostas que reforcem a necessidade de políticas públicas voltadas à melhoria da qualidade da alimentação oferecida no ambiente escolar, reconhecendo a alimentação como um direito básico e como fator essencial para a aprendizagem significativa e o pleno desenvolvimento do aluno.



### 3 JUSTIFICATIVA

Este projeto justifica-se pela necessidade de refletir sobre a alimentação saudável como um hábito fundamental na vida de todos, especialmente de crianças e adolescentes em fase escolar.

Uma nutrição equilibrada é essencial não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o bom desempenho cognitivo e emocional, influenciando diretamente o processo de ensino e aprendizagem (MORAIS e BRITO, 2024). Nesse sentido, é imprescindível que a escola, em parceria com profissionais da área promova ações que incentivem práticas pedagógicas voltadas para a promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar.

Segundo Fagundes e Pinheiro (2013) “a contextualização dos conhecimentos científicos a partir dos temas do cotidiano dos alunos representam um estímulo ao aprendizado, no sentido de demonstrar que os saberes sistematizados estão atrelados à realidade social vigente” sendo que o ensino de Ciências Naturais deve ser o principal promotor do desenvolvimento do saber científico.



## 4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 4.1 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

A alimentação escolar ainda é segundo Alves e Bandeira (2022) a principal refeição para grande parte dos alunos de rede pública, e é por isso que a oferta de uma alimentação escolar adequada em nutrientes é primeiramente importante para os estudantes.

Uma alimentação escolar de qualidade também contribui para o processo de ensino e aprendizagem. No que tange ao processo de ensino a alimentação escolar pode ser utilizada para ensinar hábitos de alimentação saudável, tal como a desnutrição pode afetar o desenvolvimento físico e psicológico dos estudantes, principalmente das crianças, pois a má alimentação deixa a criança com menos energia e menor produtividade escolar (ALVES e BANDEIRA, 2022).

Contudo ainda há casos em que a alimentação escolar é de baixa qualidade, composta por um cardápio de altas calorias, açúcares, gorduras e baixo consumo de fibras, o que contribuiu para um perfil de estudantes com carências nutricionais e a presença de sobrepeso e obesidade (MORAIS e BRITO, 2024).

A alimentação de qualidade e saudável é importante, pois além da questão da desnutrição deve-se também considerar o problema da obesidade infantil ocasionada por uma alimentação inadequada, mas que no ambiente escolar em decorrência de suas características promove a melhoria dos hábitos alimentares, principalmente quando se soma neste aspecto o papel do professor como promotores de ações voltadas para a compreensão da alimentação saudável e na prevenção de doenças relacionadas à alimentação (ALVES e BANDEIRA, 2022).

E de fato estas ações de promoção de uma educação alimentar saudável são importantes no Brasil, visto que Moraes e Brito (2024) apresentam dados do Ministério da saúde em que metade da população brasileira apresenta excesso de peso e que a obesidade pode comprometer a saúde neurológica, imunológica, cardiovascular, além de repercutir nas relações sociais do indivíduo na sua família e na escola, e em termos de desempenho escolar os autores relatam que o sobrepeso e a obesidade estão relacionados negativamente com o desenvolvimento psicomotor, físico e motor por conta do sedentarismo, maior ausência na escola por questões





de comprometimento da saúde, pior desempenho nas tarefas de escrita e aritmética, e esse baixo rendimento de estudantes com sobrepeso os acompanha da educação básica a superior.

#### 4.2 POLÍTICA E GESTÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

É um Direito Humano o acesso a uma alimentação adequada em quantidade e saudável, por isso no Brasil através do Governo Federal foi instituído o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que tem como objetivo garantir a todos os estudantes da rede pública, independente de idade, fase e modalidade, inclusive à aqueles com demandas do Atendimento Educacional Especializado (AEE), o acesso a uma alimentação saudável, segura e variada que supra suas necessidades nutricionais durante o período em que se encontra na unidade escolar. (ALVES e BANDEIRA, 2022).

O PNAE além de atender as demandas nutricionais dos estudantes é um dos meios de reduzir o índice de fome, de identificar a existência de possíveis problemas nutricionais na população, auxilia na formação de hábitos alimentares saudáveis e ao considerar as características culturais da população (índios, quilombolas e regionais) também respeita a cultura, os costumes e tradições das diferentes regiões brasileiras (ALVES e BANDEIRA, 2022).

O PNAE é custeado pelos recursos do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), sendo este recurso específico para a aquisição de gêneros alimentícios nutritivos, de qualidade e que atenda ao cardápio elaborado por um nutricionista que é também a pessoa responsável pela gestão deste recurso.

Falume (2023) considera que as escolas tem o dever de estender suas ações de ensino para ações preventivas para a qualidade de vida dos estudantes tal como é o caso da alimentação saudável que resulta inclusive em uma transformação social com reflexo na área da saúde.

#### 4.3 A RELAÇÃO DO ENSINO DE CIÊNCIAS COM A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



O ensino de ciências deve promover o desenvolvimento de uma postura reflexiva, investigativa e colaborativa, de modo que a análise de problemas de maneira sistemática permita que os estudantes encontrem uma resolução para o problema com uma visão científica, apropriando-se de conhecimentos que o permita ter uma compreensão crítica de sua realidade, identificando inclusive os limites de ideias e explicações existentes, tendo uma autonomia de seu pensamento (FAGUNDES e PINHEIRO, 2013).

No ensino fundamental o ensino de Ciências pode ser trabalho de maneira contextualizada e relacionado a temas sociais do contexto dos estudantes, o que lhes permite sistematizar os conteúdos de maneira aplicada (FAGUNDES e PINHEIRO, 2013).

É de importância também o ensino de Ciências para a promoção de uma aprendizagem significativa, para a compreensão das fontes de alimentos, qualidade e quantidade, suas funções no corpo (FALUME, 2023).

A carência de micronutrientes como zinco, ferro, cálcio com o excesso de sódio, principalmente por uma alimentação baseada em alimentos ultra processados, a médio e longo prazo, pode segundo Morais e Brito (2024) comprometer o desenvolvimento físico e cognitivo dos estudantes. Atividades que ressaltem a importância de uma alimentação saudável devem orientar os estudantes também quando a composição dos alimentos pode influenciar em seu desenvolvimento e qualidade de vida.

O ômega 3 é outro nutriente associado como um cofator nutricional de importância durante a fase de aprendizado da criança pois está associado a melhoria de sintomas de desatenção e de cognição de jovens (MORAIS e BRITO, 2024).

Dentre os temas trabalhados nas escolas relacionados à alimentação saudável Falume (2023) destaca: o funcionamento do sistema digestivo, a importância e a função dos alimentos (carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, sais minerais), consumo de frutas e legumes, consumo excessivo de determinados alimentos que resulta na má alimentação.



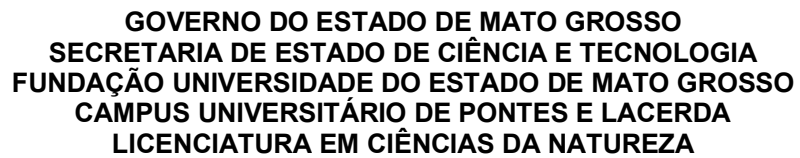
## 5 METODOLOGIA

Este projeto será executado primeiramente com uma revisão bibliográfica qualitativa com o objetivo de identificar trabalhos que aplicaram atividades de prática escolar voltadas para o tema de alimentação.

Será realizada também uma consulta com os gestores escolares envolvidos na unidade escolar que atuam com o desenvolvimento das políticas de ensino, com o objetivo de identificar se há alguma atividade voltada para uma prática escolar que promova uma alimentação saudável aos estudantes. Assim será aplicada uma técnica de entrevista qualitativa com um questionário para orientação.

Para alinhar a proposta do trabalho com os elementos preconizados na Base Nacional Curricular Comum (BNCC) será identificado em qual fase da educação fundamental há maior potencial de se trabalhar a temática da Alimentação Saudável.

A partir da identificação do cenário escolar será desenvolvido um estudo de atividades voltadas para a fase da educação fundamental escolhida e a partir da avaliação destas será escolhida uma para aplicação. Estas atividades terão como princípios a problematização inicial sobre o tema alimentação, a análise contextualizada, investigativa e colaborativa com foco na merenda escolar para garantir uma prática aplicada a realidade do estudante e a análise sistemática dos resultados para consolidação de uma postura científica dos estudantes com a propositura de ideias para resolução dos problemas identificados.

[illegible]



## 6 - RESULTADOS ESPERADOS

Com este trabalho, esperamos entender como a comida servida nas escolas públicas afeta o aprendizado e o bem-estar dos alunos.

Espera-se identificar se a merenda é nutritiva e incorpora alimentos regionais e culturais e quais são os desafios para melhorá-la.

No fim, a ideia é propor formas de tornar o processo de alimentação escolar ainda melhor, ajudando os estudantes a aprenderem mais sobre os princípios de uma alimentação saudável através do ensino de Ciências, vivendo assim com mais saúde.



## REFERÊNCIAS

ALVES, Stefany Thays Correia; BANDEIRA, D. C. da C. **NUTRIÇÃO ESCOLAR: Influência da alimentação no processo de ensino e aprendizagem de crianças e adolescentes em escolas públicas do Brasil.** Trabalho de Conclusão do Curso de Pedagogia. IFGoiano. 2022.

FAGUNDES, Elizabeth Macedo; PINHEIRO, Nilcéia Aparecida Maciel. O Ensino de Ciências e a alimentação escolar. **Atas do IX Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências – IX ENPEC.** Águas de Lindóia, SP 2013.

FALUME, Delfina de Fatima Sebastião. Influência do ensino de ciências naturais nos hábitos alimentares dos alunos do ensino primário das zonas suburbanas da província de Nampula. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 1, p. e412694-e412694, 2023.

MORAIS, Laysse Silva; BRITO, Andrea Nunes Mendes. Influência do estado nutricional no desempenho escolar de crianças e adolescentes. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 10, p. e6017-e6017, 2024.

---

TATIANI BOTINI PIRES  
Orientador(a)