



II Congresso Internacional de Alimentação Escolar

Construindo caminhos para a educação
alimentar e nutricional

Brasília - Brasil - 23 a 25 de maio de 2023



Organização das Nações
Unidas para a Alimentação
e a Agricultura



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DAS
RELAÇÕES
EXTERIORES





II Congresso Internacional de Alimentação Escolar

Construindo caminhos para a educação
alimentar e nutricional

Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE

Juliana Favero Guilherme
Louise Barbosa



Organização das Nações
Unidas para a Alimentação
e a Agricultura



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DAS
RELAÇÕES
EXTERIORES



 Instituto Serzedello Corrêa
Escola Superior do Tribunal de Contas da União

A alimentação escolar como mídia poderosa

- Município de Xangri-Lá/Rio Grande do Sul
- Escola Nayde Emerim Pereira
- Ensino Fundamental
- 420 alunos
- Equipe de EAN: Juliana Favero Guilherme, Louise Barbosa, Adriana Ribeiro Leal e Fabiane Luísa Hinnah

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



**II Congresso Internacional
de Alimentação Escolar**
Construindo caminhos para a educação
alimentar e nutricional

Desafios enfrentados:

Tema difícil e qual público trabalhar.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Diretriz do PNAE:

Promoção da alimentação saudável e adequada para contribuir com o crescimento e desenvolvimento dos alunos.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Falta de consciência dos alunos:

Desconhecimento sobre o cardápio e os alimentos presentes ou ausentes.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Motivação para a ação:

Mostrar como a alimentação oferecida influencia positivamente os hábitos alimentares dos alunos e suas famílias, incentivando escolhas mais saudáveis.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Abordagem escolhida:

Utilização da mídia como ferramenta para conscientização.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Atividade realizada:

Reunião dos alunos e professoras na sala de vídeo da escola para uma conversa, onde foram exibidos vídeos sobre os malefícios do consumo de açúcar e alimentos ultraprocessados.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Análise das propagandas:

Exibição de várias propagandas de alimentos consumidos pelos alunos, para refletir sobre a influência da publicidade nos hábitos alimentares.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?

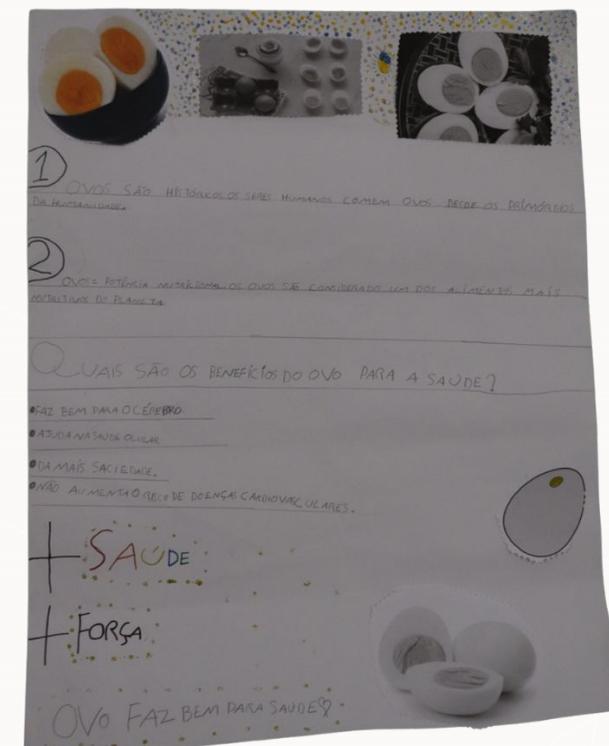
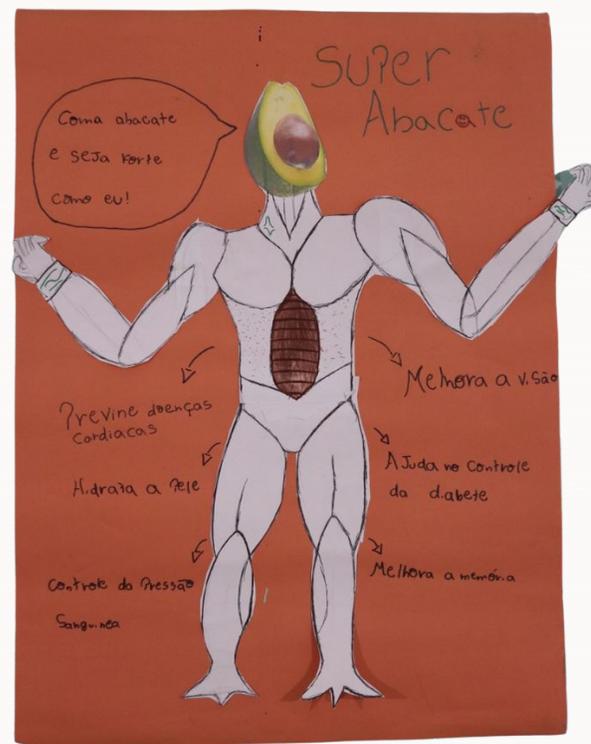
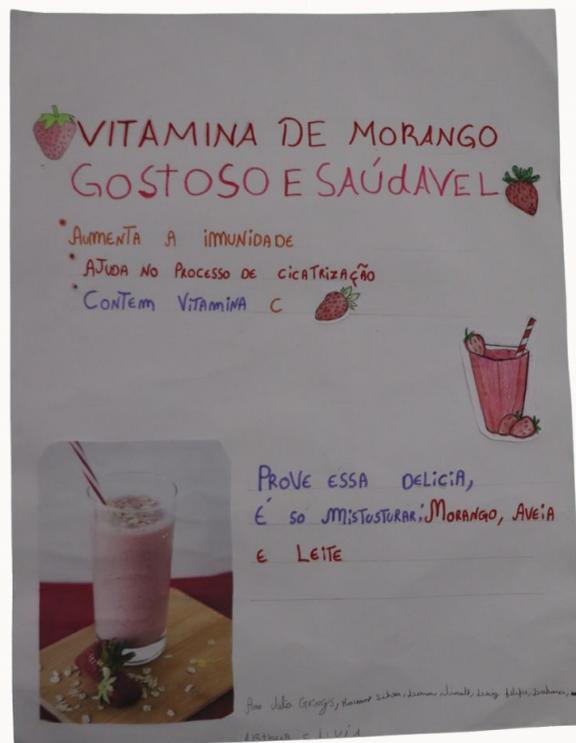


Criação de propagandas:

Proposta para que os alunos criassem suas próprias propagandas utilizando alimentos presentes no cardápio escolar.

Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?

Criação de propagandas:



Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?

Criação de propagandas:

BENEFÍCIOS DO BRÓCOLIS

- COMBATE O ENVELHECIMENTO.
- FORTALECE OS OSSOS.
- AJUDA NO CONTROLE DE AÇÚCAR NO SANGUE.
- COMBATE DIVERSAS DOENÇAS.

BRÓCOLIS PODE SER MELHOR QUE 

PORQUE

- TEM O PRÓPRIO AÇÚCAR NA FRUTOSE
- E ALÉM DE MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR, VOCÊ PODE BROTAR EM QUALQUER PRATO.

PROPORCIONA

BRÓCOLIS

IMUNIZANTE
BOM ESTAR
FORÇA
SAÚDE

SE VOCÊ COMER BRÓCOLIS TODOS OS DIAS:

- AVANÇAM AS DEFESAS DO ORGANISMO
- PROTEGE O ORGANISMO DE INFECÇÕES.

TIPOS DE BRÓCOLIS

BRÓCOLIS COMUM
BRÓCOLIS ROMA
BRÓCOLIS DE CARVALHO
BRÓCOLIS DE ROMA
BRÓCOLIS DE CARVALHO
BRÓCOLIS DE ROMA
BRÓCOLIS DE CARVALHO
BRÓCOLIS DE ROMA

PROPORCIONA

FORÇA
SAÚDE

TIPOS DE BRÓCOLIS

BRÓCOLIS COMUM
BRÓCOLIS ROMA
BRÓCOLIS DE CARVALHO
BRÓCOLIS DE ROMA
BRÓCOLIS DE CARVALHO
BRÓCOLIS DE ROMA

FEIJÃO

+ FERRO
+ VITAMINA B1, B2, B3
+ SAÚDE!

FATOS SOBRE O FEIJÃO

O Feijão é Bom Para Saúde
Porque ele fornece carboidrato
Proporciona energia para o dia a dia!

BANANA

- **FIBRAS.**
AUXILIA NA BOA FUNÇÃO NA PRIMEIRA PREVENÇÃO DO CANCER DA TESTÍCULO.
- **POTÁSSIO.**
COMBATE O FOSFÓRICO, APOIA O MÚSCULO E PREVENIR A LÍZIDA.
- **MAGNÉSIO.**
RELAXA OS MÚSCULOS, AUXILIA NA PRODUÇÃO DE ENERGIA.
- **FÓSFORO.**
GARANTE O BOM FUNCIONAMENTO DO MÚSCULO E SISTEMA NERVOSO.
- **CÁLCIO.**
PARTICIPA NA FORMAÇÃO DE OSSO E DENTE E NA CONTRAÇÃO MUSCULAR.
- **VITAMINAS A, B, E, C.**
AGE A SAÚDE DA VIDA NA CIRCULAÇÃO E NA DEFESA DO ORGANISMO.
- **ANTI-OXIDANTE.**
AJUDA NA LUTADA CONTRA O ENVELHECIMENTO E A DOENÇA DE ALZHEIMER.
- **TRÍPTOFANO.**
PREVENE O HUMOR DEPRESSIVO A PARTIR DO BEM-ESTAR.

Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?

Criação de propagandas:



**Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?**

Apresentação e divulgação das propagandas:

As propagandas foram apresentadas para os colegas e divulgadas no espaço escolar.

Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?

Apresentação e divulgação das propagandas:



Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?



Apresentação e divulgação das propagandas:



Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Transformação das propagandas:

As peças publicitárias foram adaptadas pela equipe de mídias sociais da prefeitura e divulgadas nas redes sociais do município.

Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?



II Congresso Internacional
de Alimentação Escolar
Construindo caminhos para a educação
alimentar e nutricional

Transformação das propagandas:



BENEFÍCIOS DO BRÓCOLIS

- COMBATE O ENVELHECIMENTO
- FORTALECE OS OSSOS
- AJUDA NO CONTROLE DE AÇÚCAR NO SANGUE
- COMBATE DIVERSAS DOENÇAS

PORQUE:

- TEM O PRÓPRIO AÇÚCAR DA FRUTOSE
- E ALÉM DE MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR, VOCÊ PODE ADICIONAR EM QUALQUER PRATO

BRÓCOLIS PODE SER MELHOR QUE

PROPORCIONAL

BEM-ESTAR

SABOR

TIPOS DE BRÓCOLIS

RAMA

HÍBRIDO

ALIMENTA AS DEFESAS DO ORGANISMO

E PROTEGE O ORGANISMO DE INFECÇÕES

REPOLHO SUPRESSÃO DO COMPRIMENTO DOS ENTRE-NÓS

BRÓCOLIS SUPRESSÃO DO DESENVOLVIMENTO DA FLOR

REPOLHO CRESCO AMPLIAÇÃO DAS FOLHAS

MOSTARDA SILVESTRE

COUVE-FLORES FLORES ESTERES

COUVE-RÁBANO



FEIJÃO

+ FERRO
+VITAMINA B1,B2,B3
+SAÚDE

FATOS SOBRE O FEIJÃO

O FEIJÃO É BOM PARA A SAÚDE E FORNECE ENERGIA PARA O DIA A DIA.



SANDUÍCHE natural

ALFACE -SUAS ESCOLHAS SÃO RICAS EM VITAMINA A
-TRAZ 20% DE PROTÉINAS NA SUA QUANTIDADE TOTAL
-POSSUI 15 CALORIAS EM 100 GRAMAS

CENOURA -É RICA EM SAIS MINERAIS
-TAMBÉM TEM VITAMINAS K,A,C,E.
-INFLUÊNCIA POSITIVAMENTE NO COLESTEROL

SEMPRE DE PREFERÊNCIA PARA PÃES INTEGRAIS, SEM FARINHA BRANCA

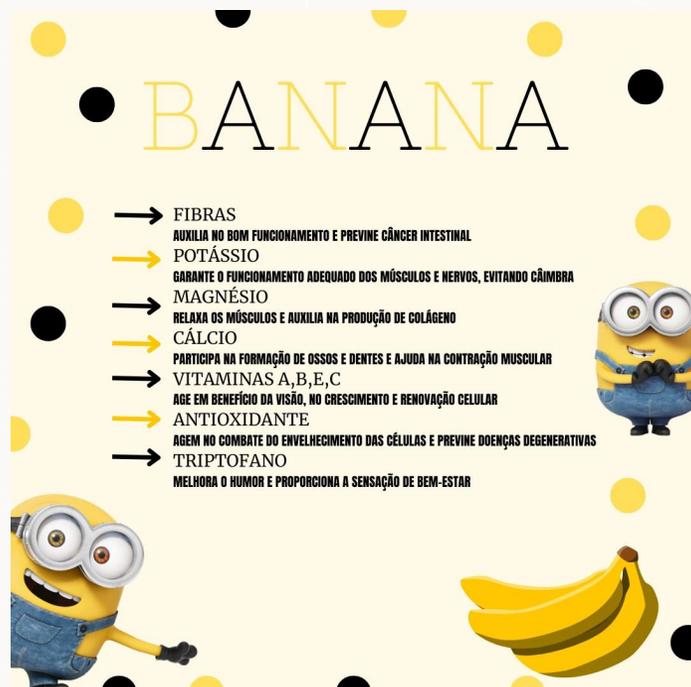
UM SANDUÍCHE NATURAL TEM EM MÉDIA 310KCAL

PÃO INTEGRAL -EVITA SÍNDROME METABÓLICA (UM CONJUNTO DE CONDIÇÕES QUE AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS)
-REGULA O TRÂNSITO INTESTINAL COM AÇÕES DE SUAS FIBRAS
-SEUS CARBOIDRATOS RESISTENTES A DIGESTÃO COLABORAM PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

PARA PREVENIR DOENÇAS... PROCURE ALIMENTOS SEM AGROTÓXICOS, OU SEJA, ORGÂNICOS!

Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?

Transformação das propagandas:



BANANA

- FIBRAS
AUXILIA NO BOM FUNCIONAMENTO E PREVINE CÂNCER INTESTINAL
- POTÁSSIO
GARANTE O FUNCIONAMENTO ADEQUADO DOS MÚSCULOS E NERVOS, EVITANDO CÂMBRA
- MAGNÉSIO
RELAXA OS MÚSCULOS E AUXILIA NA PRODUÇÃO DE COLÁGENO
- CÁLCIO
PARTICIPA NA FORMAÇÃO DE OSSOS E DENTES E AJUDA NA CONTRAÇÃO MUSCULAR
- VITAMINAS A, B, E, C
AGE EM BENEFÍCIO DA VISÃO, NO CRESCIMENTO E RENOVAÇÃO CELULAR
- ANTIOXIDANTE
AGEM NO COMBATE DO ENVELHECIMENTO DAS CÉLULAS E PREVINE DOENÇAS DEGENERATIVAS
- TRIPTOFANO
MELHORA O HUMOR E PROPORCIONA A SENSÇÃO DE BEM-ESTAR



OVOS SÃO HISTÓRICOS, OS SERES HUMANOS COMEM OVOS DESDE OS PRIMÓRDIOS DA HUMANIDADE.

OVOS POTÊNCIA NUTRICIONAL. SÃO CONSIDERADOS UM DOS ALIMENTOS MAIS NUTRITIVOS DO PLANETA.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO OVO PARA A SAÚDE?

- FAZ BEM PARA O CÉREBRO
- AJUDA NA SAÚDE OCULAR
- AJUDA NA SACIEDADE
- NÃO AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

+ SAÚDE
+ FORÇA OVO FAZ BEM PARA A SAÚDE!

Tema 3: Escolhas saudáveis para além da escola: O que aprendemos com o PNAE?

Transformação das propagandas:



VITAMINA DE MORANGO
GOSTOSO E SAUDÁVEL

- AUMENTA A IMUNIDADE
- AJUDA NO PROCESSO DE CICATRIZAÇÃO
- CONTÉM VITAMINA C

PROVE ESSA DELÍCIA, É SÓ MISTURAR:
MORANGO, AVEIA E LEITE.



ÁGUA

OS BENEFÍCIOS DE BEBER ÁGUA:

- REGULA A TEMPERATURA CORPORAL.
- AUXILIA NA DESENTOXICAÇÃO DO CORPO.
- AJUDA NA ABSORÇÃO DE NUTRIENTES DE OUTROS ALIMENTOS.
- DEIXA A PELE MAIS BONITA E HIDRATADA.
- MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Oxigênio

104,5°

H H

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Retorno positivo:

A ação teve um impacto muito positivo nos alunos, que se sentiram valorizados ao verem suas ideias divulgadas nas mídias.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Valorização da alimentação escolar:

Reconhecimento da qualidade dos alimentos oferecidos diariamente, ricos em nutrientes e cuidado.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Importância da educação alimentar:

Atividades de educação alimentar são essenciais para a comunidade escolar, envolvendo professores, alunos, equipe diretiva e a equipe da cozinha.

Tema 3:
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Formação de indivíduos conscientes:

O objetivo final é formar indivíduos conscientes de suas escolhas alimentares e promover um estilo de vida saudável.

■ **Tema 3:**
Escolhas saudáveis para além da escola:
O que aprendemos com o PNAE?



Conclusão:

O aprendizado com o PNAE e as ações realizadas reforçam a importância de escolhas saudáveis para além da escola e o impacto positivo que a educação alimentar pode ter na vida dos alunos.

Muito obrigada!

Juliana
(51)985391666
Louise
(51)91972000