



# II Congresso Internacional de Alimentação Escolar

Construindo caminhos para a educação  
alimentar e nutricional

Brasília - Brasil - 23 a 25 de maio de 2023



## 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?**



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

## **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?**

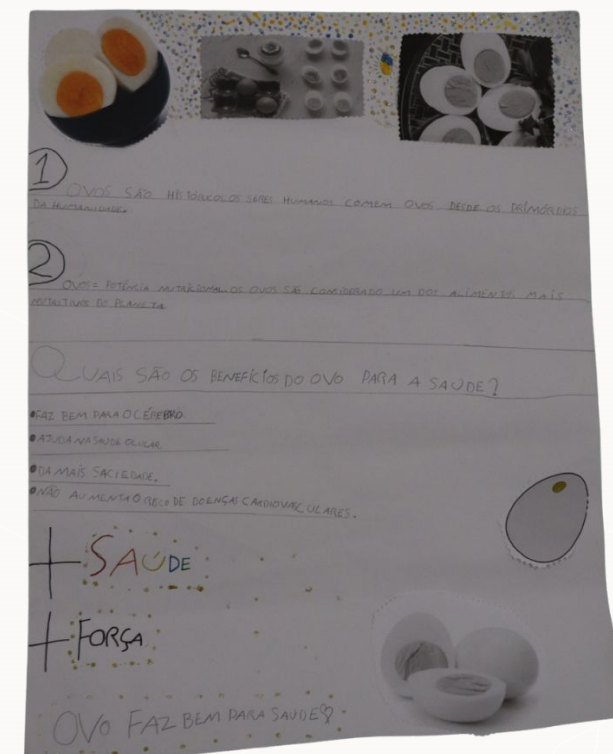
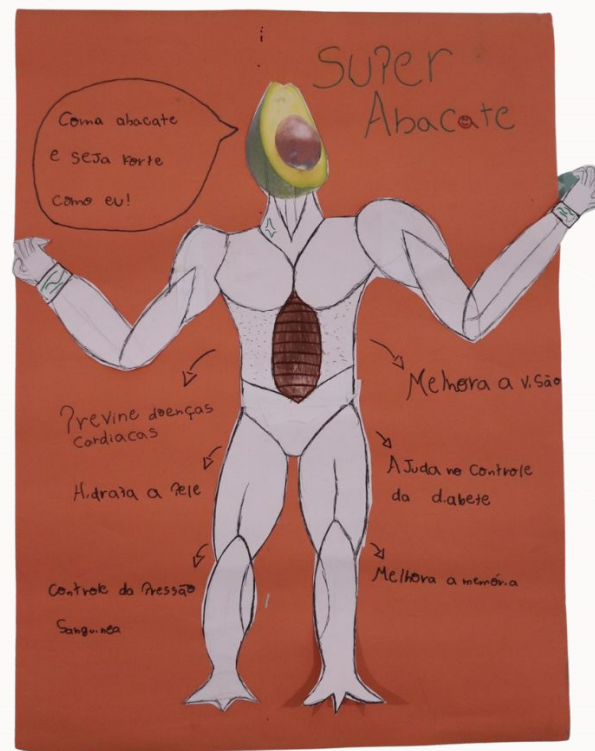
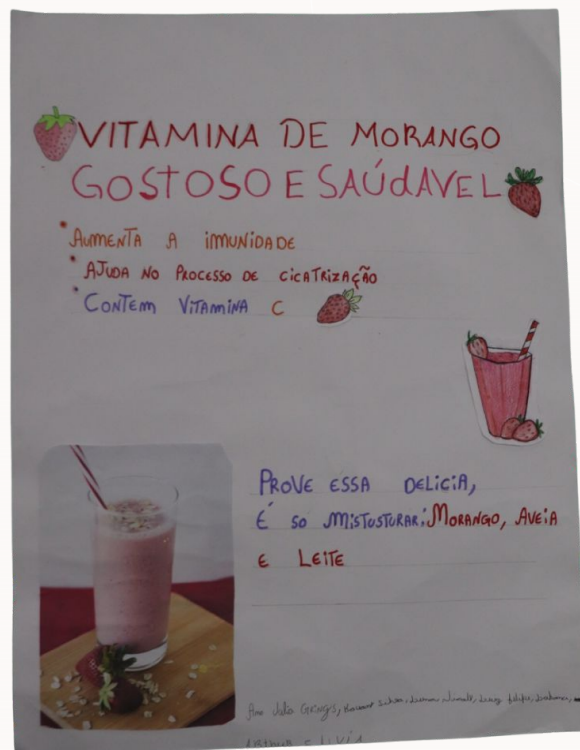


## Criação de propagandas:

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.

**BRÓCOLIS PROPORCIONA**


- **IMUNIDADE**
- **FORÇA**
- **SAÚDE**
- **BEM-ESTAR**

**SE VOCÊ COMER BRÓCOLIS TODOS OS DIAS:**

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

**TIPOS DE BRÓCOLIS**

- BRÓCOLIS COMUM
- BRÓCOLIS ROXO
- BRÓCOLIS DE CAULE
- MOSTARDA SILVESTRE

**BRÓCOLIS PODE SER MELHOR QUE** 

**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 E PREVENIR CÂNCER, 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 SÓCIO E AUMENTA A DENSIDADE ÓSSEA.
- **VITAMINAS A, B, E, C.**  
AJUDA NA SAÚDE DA PEA, NO CARIÓTIPO E NA DEFESA DO ORGANISMO.
- **ANTI-OXIDANTE.**  
AJUDA NA LUTUA DO ENVELHECIMENTO E NA DEFESA DO ORGANISMO.
- **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**

**PROPORCIONALMENTE**

**BEM-ESTAR**

**SABOR**

**TIPOS DE BRÓCOLIS**

- REPOLHO SUPRESSÃO DO COMPRIMENTO DOS ENTRE-NÓS
- BRÓCOLIS SUPRESSÃO DO DESENVOLVIMENTO DA FLOR
- REPOLHO CRESPO AMPLIAÇÃO DAS FOLHAS
- MOSTARDA SILVESTRE
- COUVE-FLORES FLORES ESTERES
- COUVE-RÁBANO
- RAMA
- HÍBRIDO

ALIMENTA AS DEFESAS DO ORGANISMO

E PROTEGE O ORGANISMO DE INFECÇÕES

**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**

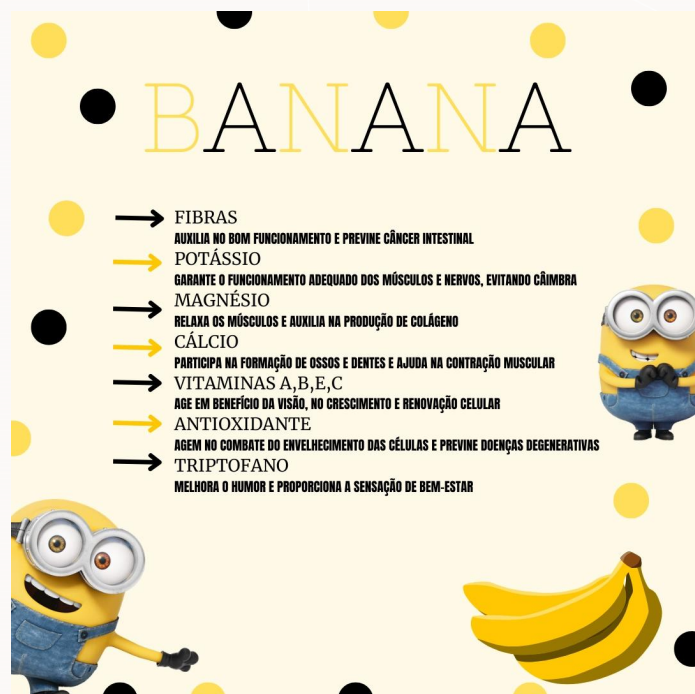
**UM SANDUÍCHE NATURAL TEM EM MÉDIA 310KCAL**

**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?**



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

## **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