



PIRÂMIDE ALIMENTAR: ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Natália Muvanje Tchiyoca¹
Denilza Winne Zacarias Lane²
Rômulo Wesley Nascimento Silva³
Márcia Barbosa De Sousa⁴

RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de experiência que teve como objetivo a utilização da pirâmide alimentar como estratégia pedagógica para a promoção da educação alimentar no ensino fundamental. A ação foi realizada com estudantes do 9º ano em uma escola, no município de Redenção/Antônio Diogo, e buscou-se discutir a importância da alimentação saudável em comparação ao elevado consumo de alimentos ultraprocessados, cada vez mais presentes no cotidiano de adolescentes. As atividades envolveram palestra interativa, construção coletiva do conceito de nutrientes e apresentação da pirâmide alimentar-nutricional, possibilitando reflexões significativas. Os resultados mostraram baixo conhecimento prévio sobre nutrição, mas grande interesse e participação ativa durante a intervenção. A assimilação dos conteúdos foi perceptível pela correta classificação dos alimentos e pelo interesse em reduzir o consumo de ultraprocessados. Conclui-se que práticas educativas lúdicas e interativas, como a pirâmide alimentar, constituem ferramentas eficazes para sensibilizar adolescentes e favorecer escolhas alimentares mais conscientes, críticas e saudáveis.

Palavras-chave: Educação alimentar; Pirâmide alimentar; Hábitos Saudáveis; Ultraprocessados.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, nataliatchiyoca@aluno.unilab.edu.br¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, denilzalanelane@gmail.com²

Universidade Federal Rural de Pernambuco, Programa de Pós-Graduação em Ensino das Ciências, Discente, romulo.wesley@ufrpe.br³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br⁴



INTRODUÇÃO

A alimentação é uma das atividades humanas de maior relevância, não somente pelo caráter biológico, mas também por considerar que os aspectos sociais, psicológicos e econômicos são fundamentais para a evolução das sociedades (Araújo et al, 2022). A alimentação não se restringe apenas ao ato de comer, ela é mais complexa, exercendo um papel importante na construção de identidades, no bem-estar coletivo e no desenvolvimento da comunidade.

A promoção da saúde por meio da alimentação está diretamente relacionada ao acesso à informação e à educação alimentar e nutricional, conforme preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

A pirâmide alimentar pode ser entendida como instrumento educativo que torna o aprendizado sobre nutrição mais claro e simples, permitindo que os estudantes visualizem de maneira objetiva tanto a proporção adequada dos grupos alimentares quanto os níveis de qualidade dos diferentes tipos de alimentos, favorecendo escolhas mais conscientes no dia a dia. De acordo com Araújo; Bastos (2019), o uso de ferramentas visuais, como a pirâmide alimentar, facilita a compreensão desses elementos e a organização das refeições diárias. Além disso, práticas pedagógicas lúdicas, como a atividade da pirâmide, promovem um aprendizado mais ativo e participativo.

Portanto, este trabalho buscou relatar a utilização da pirâmide alimentar como estratégia pedagógica para a promoção da educação alimentar no ensino fundamental.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma pesquisa qualitativa descritiva. A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, com um nível de realidade que não pode ser quantificado (MINAYO, 2002).

A intervenção foi realizada como parte de um projeto de extensão universitária voltado à promoção da alimentação saudável, envolvendo uma turma do 9º ano do ensino fundamental.

As atividades ocorreram estruturadas em três etapas:

Exploração inicial: perguntas norteadoras sobre nutrientes, macronutrientes e micronutrientes;

Apresentação da pirâmide alimentar;

Coleta dos resultados: os resultados foram coletados por meio da observação das percepções e participações dos estudantes durante as atividades. Foi registrada a curiosidade, o envolvimento e as respostas dos estudantes às dinâmicas propostas, com as perguntas norteadoras e a construção da pirâmide alimentar. Além do mais, a avaliação do nível de compreensão dos conceitos, por meio da análise das falas e do desempenho na atividade, nos possibilitou identificar o aprendizado e a assimilação dos conteúdos pelos estudantes. De acordo com Minayo (2002), a pesquisa qualitativa trabalha com universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) não apenas visa fornecer orientações nutricionais, mas também educar indivíduos e comunidades sobre escolhas alimentares que impactem positivamente sua saúde a longo prazo (Farias; Rosa, 2020; França; Carvalho, 2017; Verthein; Amparo-Santos, 2021).

Atividades investigativas estimulam os estudantes a adotar uma postura reflexiva perante a questões que



permeiam o seu cotidiano, indo além da simples absorção de conteúdo teórico (Persich et al., 2017). O ensino da educação alimentar e nutricional deve atuar como uma ferramenta que possibilite ao estudante ampliar suas visões e decidir com mais autonomia sobre sua alimentação, analisando as informações de forma mais crítica, não sendo a mudança de comportamento, necessariamente, o resultado final (Gastal & Avanzi, 2016).

Durante a oficina observou-se que os estudantes apresentaram pouco conhecimento prévio sobre nutrientes e alimentação equilibrada. No entanto, a abordagem interativa proporcionou a participação e o aprendizado coletivo.

A pirâmide alimentar estimulou curiosidade, sendo associada pelos alunos às suas refeições diárias, o que ajudou na compreensão sobre equilíbrio e variedade alimentar.

Também verificou-se que os estudantes relacionaram o aprendizado às suas práticas cotidianas, reconhecendo a necessidade de reduzir o consumo de alimentos industrializados e priorizar opções naturais.

CONCLUSÕES

A experiência revelou que o uso de recursos visuais e dinâmicos, como a pirâmide alimentar, contribui para o processo de aprendizagem em educação alimentar, especialmente no enfrentamento ao consumo de ultraprocessados.

Conclui-se que estratégias pedagógicas lúdicas e participativas são eficazes para sensibilizar adolescentes, despertando o interesse pelo tema e fortalecendo a autonomia nas escolhas alimentares. Tais práticas devem ser continuamente incorporadas ao ambiente escolar, envolvendo não apenas alunos, mas também professores, merendeiras, famílias e a comunidade escolar em geral.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão, Arte e Cultura (PIBEAC) pelo apoio à execução desta atividade, bem como ao Projeto Alimentação Saudável, que possibilitou a vivência e o fortalecimento das práticas de educação alimentar em ambiente escolar.

Estendemos nossa gratidão aos coordenadores do projeto, pelo incentivo e orientação durante todas as etapas, e a todos colaboradores envolvidos, cuja participação foi fundamental para a realização desta experiência.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Letícia Carla da Silva; SILVA, Adilson José da; BARROS, Artur Vieira Otacílio de; BARBOSA, Jéssia Elem Cunha; PEREIRA, Marianne Martins dos Santos; PINHEIRO, Jaine da Silva; SANTOS, Claudimary Bispo dos; SANTOS, Daniel de Souza; SILVA, Dayani Mayara Melo Nunes; SANTOS, Mariana dos. Pirâmide alimentar: prática pedagógica voltada na promoção de uma alimentação saudável. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, e395111533964, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.33964>
- ARAÚJO, R. L.; BASTOS, M. A. Educação alimentar e nutricional: práticas educativas no ambiente escolar. *Revista Saberes Docentes*, v. 2, n. 3, p. 125-135, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 10 maio 2025.
- FARIAS, C. T. S.; ROSA, R. H. A educação alimentar e nutricional como estratégia no tratamento dos transtornos alimentares / Food and nutrition education as a strategy in the treatment of eating disorders. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 10611-10620, 2020.



Gastal, M. L., & Avanzi, M. R. (2016). Da razão que liberta à experiência que dá sentido: inquietações sobre educação ambiental, sexual e para a saúde numa escola plural.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência, Técnica E Arte: O Desafio Da Pesquisa Social. 21. ed. São Paulo: Hucitec, 2002.

Persich, G. D. O.; Neto, L. C. B. T.; Marques, K. C. D. M. & Scheid, N. M. J. (2017). Ensino por investigação no Ensino Médio: potencialidades do projeto Conexão Delta. In: XI Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências - XI ENPEC. Florianópolis, SC.

SILVA, et al. "Semáforo Alimentar" como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida. Revista Em Extensão. Uberlândia, v. 18 n. 1, p. 145-153, jan./jun. 2019. In: Oliveira, R. D. V. L.