



IMPORTÂNCIA DO USO DO SEMÁFORO ALIMENTAR NO ENSINO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Graça Belo¹

Rômulo Wesley Nascimento Silva²

Namir Fernandes Sampa³

Márcia Barbosa De Sousa⁴

RESUMO

O semáforo alimentar é uma ferramenta pedagógica eficaz para promover a alimentação saudável, usando cores para orientar as escolhas: verde para alimentos nutritivos, amarelo para consumo moderado e vermelho para alimentos a serem evitados com frequência. Essa estratégia simplifica informações nutricionais, facilitando a compreensão e estimulando a reflexão crítica sobre os hábitos alimentares. Em uma atividade com estudantes do 9º ano de uma escola da rede pública, constatou-se que, mesmo conhecendo alimentos saudáveis, muitos ainda preferiam produtos industrializados. A dinâmica do semáforo ajudou os alunos a compreender melhor o conteúdo, promovendo participação ativa, autocrítica e a conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada. A ferramenta mostrou-se acessível, inclusiva e adaptável a diferentes contextos socioeconômicos, promovendo o aprendizado de conceitos nutricionais de forma lúdica, prática e motivadora. Assim, ela incentiva escolhas alimentares mais conscientes, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis e promovendo a saúde de forma consciente, divertida e interativa.

Palavras-chave: semáforo alimentar; hábitos alimentares; engajamento estudantil.

UNILAB, ICEN, Discente, graca@aluno.unilab.edu.br¹

Universidade Federal Rural de Pernambuco, Instituto de Ensino das Ciências, Discente, romulo.wesley@ufrpe.br²

UNILAB, ICEN, Discente, namirfernandess@gmail.com³

UNILAB, ICEN, Docente, marcia-bsousa@unilab.edu.br⁴



INTRODUÇÃO

O uso do semáforo alimentar é uma estratégia relevante no ensino de alimentação saudável, pois facilita a compreensão das escolhas alimentares pelos estudantes. Essa ferramenta classifica os alimentos de acordo com sua composição nutricional, destacando aqueles que devem ser consumidos com moderação (cores amarela e vermelha) e promovendo o consumo dos mais nutritivos (cor verde), (Silva et al., 2019).

Dessa forma, contribui para a formação de hábitos alimentares mais conscientes, favorecendo a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à má alimentação. Além disso, torna o aprendizado mais interativo e acessível, estimulando a reflexão crítica sobre as próprias escolhas alimentares. Essa abordagem também incentiva o engajamento estudantil, ao envolver os alunos na análise e produção de materiais educativos voltados à alimentação (Martinho e Lage, 2021).

Segundo Silva et al. (2019), o semáforo é um instrumento pedagógico que traduz informações complexas em mensagens visuais simples, ampliando a compreensão das crianças, o uso de cores e símbolos simples — normalmente o verde, amarelo e vermelho — ajuda as crianças a interpretar rapidamente a qualidade dos alimentos ou hábitos alimentares, facilitando a tomada de decisões conscientes de maneira lúdica e acessível. Para Freitas; Aguiar (2021) ressaltam que seu uso promove iniciativa estudantil, ao envolver os alunos em atividades de análise e produção de materiais educativos. Desse modo, os alunos deixam de ser apenas receptores de informações para assumirem um papel mais ativo na construção do conhecimento, tomando decisões conscientes e contribuindo com materiais que refletem sua compreensão e criatividade. Isso fortalece o papel do estudante como protagonista no processo educativo, promovendo maior engajamento e significado nas tarefas realizadas.

De acordo com Da Silva Sousa et al. (2024), do semáforo alimentar mostra-se uma ferramenta especialmente eficaz em contextos de vulnerabilidade social, pois facilita a compreensão de conceitos básicos sobre alimentação saudável entre indivíduos com baixo nível de escolaridade. Essa estratégia simplifica a informação nutricional por meio do uso de cores e categorias acessíveis, permitindo que pessoas com pouca familiaridade com termos técnicos compreendam facilmente quais alimentos devem ser consumidos com moderação e quais devem ser priorizados para uma dieta mais equilibrada.

O objetivo deste trabalho é analisar a relevância do semáforo alimentar como ferramenta pedagógica e de promoção da saúde, evidenciando sua eficácia na simplificação das informações nutricionais, no incentivo aos estudante.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado em uma escola da rede pública, com a participação de 25 alunos do 9º ano do Ensino Fundamental, com idades entre 9 e 13 anos. A amostra foi composta por 60,8% de estudantes do gênero feminino e 39,2% do gênero masculino. A pesquisa ocorreu mediante a aprovação da escola participante e a autorização da diretora. Trata-se de um relato de experiência referente às atividades educativas desenvolvidas no mês de junho de 2025, planejadas e executadas por quatro acadêmicos do curso de Ciências Biológicas, sob a orientação de uma docente da UNILAB, todos vinculados a um projeto de extensão.

Durante a ação prática, após a exposição teórica, os alunos participaram de uma dinâmica para a construção do semáforo alimentar, utilizando como referência os alimentos de seu consumo diário. Diversas figuras ilustrativas foram impressas e dispostas sobre uma mesa acessível a todos os participantes, e a atividade foi explicada detalhadamente, orientando-os sobre a execução. Em seguida, realizou-se uma simulação do semáforo montado em isopor, representando as três cores — verde, amarelo e vermelho — correspondentes



aos diferentes níveis de consumo recomendados.

Na etapa final, os alunos construíram seu próprio semáforo alimentar usando folhas impressas, organizando os alimentos de acordo com a frequência de consumo: verde para os mais consumidos, amarelo para os ingeridos com moderação e vermelho para os raramente consumidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade teve início com a apresentação da proposta da visita, momento em que os estudantes explicaram aos participantes os objetivos e a dinâmica a ser desenvolvida, favorecendo a criação de vínculo e a diminuição da inibição. Para facilitar a compreensão, utilizou-se uma comunicação clara e adequada ao público, associada a recursos visuais atrativos e de caráter lúdico. A abordagem baseou-se na metodologia do semáforo alimentar, que permitiu explicar o significado das cores, a frequência indicada de consumo e o nível de saudabilidade de diferentes grupos de alimentos.

A ação foi desenvolvida de maneira participativa, estimulando os alunos a interagir por meio de perguntas que os levaram a refletir sobre seus próprios hábitos alimentares. Essa estratégia favoreceu a relação entre o conteúdo abordado e as práticas do dia a dia, proporcionando um espaço de reflexão individual. Ao final, foram propostas questões para revisão e fixação do aprendizado, tais como: “Quais alimentos se enquadram no semáforo verde, amarelo e vermelho?”, “Quais devem estar mais presentes na dieta?”, “Quais requerem atenção no consumo?”, “Quais necessitam ser restringidos?” e “Quais benefícios estão associados aos alimentos classificados no semáforo verde?”, entre outras.

Verificou-se que os alunos já possuíam um conhecimento básico a respeito dos alimentos considerados mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes, bem como entendiam que produtos industrializados, doces, salgadinhos e aqueles com alto teor de gordura poderiam ser prejudiciais à saúde. Contudo, ainda havia incerteza em relação à quantidade adequada e à frequência de consumo desses alimentos.

Segundo Fraga et al. (2024), os estudantes geralmente conhecem os alimentos mais saudáveis, mas enfrentam dificuldades na aplicação desse conhecimento na prática de suas rotinas alimentares. Ao serem questionados sobre o que compunha suas refeições, a maioria relatou uma dieta marcada pelo excesso de industrializados — como massas, doces e fast foods — e pela baixa presença de alimentos in natura, como frutas, legumes e verduras.

De acordo com Maia et al. (2023), a maioria dos alunos possui conhecimentos sobre os alimentos; entretanto, é fundamental reforçar esse tema, pois, mesmo com o conhecimento adquirido, muitas vezes falta incentivo dos próprios pais para a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada. O autor destaca que pais com hábitos alimentares inadequados e práticas parentais negativas acabam transmitindo aos filhos comportamentos pouco saudáveis, com ênfase no consumo de ultraprocessados..

Durante a construção dos semáforos alimentares, ficou evidente que a maioria dos estudantes compreendeu a proposta, classificando adequadamente os alimentos de acordo com cada cor do semáforo. Nesse sentido, Silva et al. (2014) destaca que o domínio desses conceitos pode favorecer o desenvolvimento da autocrítica em relação aos hábitos e costumes alimentares individuais e coletivos, bem como orientar a escolha de alimentos e porções compatíveis com uma dieta saudável.

CONCLUSÕES

O uso do semáforo alimentar como recurso educativo demonstrou-se eficaz na promoção de hábitos alimentares mais conscientes, na facilitação do aprendizado e na ampliação da participação dos alunos. A



metodologia não apenas permitiu a assimilação de conceitos nutricionais, mas também incentivou a reflexão individual e a tomada de decisões conscientes sobre a alimentação. Além disso, mostrou-se uma ferramenta inclusiva, capaz de atingir alunos de diferentes contextos socioeconômicos, contribuindo para a promoção da saúde e para a formação de indivíduos mais críticos e informados sobre suas escolhas alimentares.

AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer a Deus por nos guiar, à Unilab por nos proporcionar oportunidades incríveis e à professora Márcia por seu apoio e orientação valiosos. Aos nossos colegas, agradecemos pela força e apoio mútuo.

REFERÊNCIAS

- SILVA, Margareth Xavier et al. Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. *Ciências & Cognição*, v. 19, n. 2, 2014.
- SOUSA, Ellaine Ramos Silva et al. Semáforo nutricional como instrumento de educação alimentar e promoção da saúde em grupo de idosos. *Licença Creative Commons*, p. 76, 2024.
- FREITAS, Ana Eliza M; DE AGUIAR LAGE, Débora. Semáforo nutricional como estratégia de sensibilização para a educação alimentar. *Experiências em Ensino de Ciências*, v. 16, n. 1, p. 299-318, 2021.
- MAIA, Izabela Estorino O. et al. Educação nutricional para melhoria dos hábitos alimentares infantis em pré-escolares do município de Agudos-SP. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento (RBONE)*, v. 110, p. 594-603, 2023.
- SILVA, Marcello José F. et al. Semáforo Alimentar como instrumento de promoção da saúde e qualidade de vida. *Em Extensão*, v. 18, n. 1, 2019.
- FRAGA, Susana de Souza et al. Análise de artigos sobre a educação em biologia e os hábitos alimentares saudáveis na escola. 2024.