

Ações de educação alimentar e nutricional para promoção de hábitos alimentares saudáveis no ensino fundamental: uma revisão integrativa

Food and nutrition education actions to promote healthy eating habits in elementary schools: an integrative review

¹ Robison Zacharias Guimarães  

² Elton Bicalho de Souza  

RESUMO

Diferentes localidades do mundo vêm enfrentando mudanças significativas nos padrões alimentares, que têm promovido a substituição de hábitos tradicionais por práticas alimentares descontextualizadas da cultura local. Esse cenário tem resultado na redução do consumo de alimentos de alto valor nutricional e no aumento da ingestão de produtos caracterizados pelo alto valor energético e baixo teor nutricional. Diante dessa realidade, a escola destaca-se como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas que favoreçam a promoção da saúde e a formação de hábitos alimentares saudáveis. O presente estudo teve como objetivo identificar e avaliar evidências científicas sobre ações educativas em alimentação e nutrição desenvolvidas no contexto escolar. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que utilizou o acrônimo PICO (População, Intervenção, Comparação e Outcomes) como estratégia de busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Adotou-se como recorte temporal o período de 2018 a 2025, sendo selecionados dezesseis ($n = 16$) artigos que atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados evidenciaram que, apesar da diversidade metodológica adotada, a maior parte dos estudos relatou resultados favoráveis relacionados ao aumento do conhecimento sobre alimentação e nutrição, ao fortalecimento da consciência crítica e ao estímulo à adoção de práticas alimentares mais saudáveis, cujos efeitos variaram conforme o contexto, duração e tipo de intervenção. Conclui-se que a escola representa um ambiente estratégico para a implementação de práticas educativas que promovam a saúde, reforcem a autonomia alimentar e estimulem escolhas mais conscientes e sustentáveis.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional. promoção da saúde. escolas. hábitos alimentares.

ABSTRACT

Different regions around the world have been experiencing significant changes in dietary patterns, leading to the replacement of traditional habits with eating practices disconnected from local culture. This scenario has resulted in a reduction in the consumption of foods with high nutritional value and an increase in the intake of products characterized by high energy density and low nutritional quality. In this context, schools stand out as privileged environments for the development of educational actions that promote health and encourage the formation of healthy eating habits. This study aimed to identify and evaluate scientific evidence on food and nutrition education actions developed within the school context. This is an integrative literature review that used the PICO framework (Population, Intervention, Comparison, and Outcomes) as a search strategy in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Virtual Health Library (VHL) databases. The period from 2018 to 2025 was adopted as the time frame, with sixteen ($n = 16$) articles meeting the inclusion criteria being selected. The results showed that, despite the methodological diversity adopted, most studies presented positive effects that contributed to strengthening knowledge, critical awareness, and the adoption of healthier eating practices among students, with effects varying according to the context, duration, and type of intervention implemented. It is concluded that schools represent strategic environments for implementing educational practices that promote health, strengthen food autonomy, and encourage more conscious and sustainable choices.

Keywords: food and nutrition education. health promotion. schools. eating habits.

1 Centro Universitário de Volta Redonda- UniFOA. Discente do Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente MECSMA. Volta Redonda, RJ, Brasil.

2 Centro Universitário de Volta Redonda. Docente do Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente - MECSMA. Volta Redonda, RJ, Brasil.

1 INTRODUÇÃO

A escola é reconhecida como um ambiente estratégico para o desenvolvimento de ações de alimentação, Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e promoção da saúde, desempenhando papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes (Gingell; Esdaile; Gallegos, 2025; Esdaile et al., 2025). Esse contexto favorece a construção de conhecimentos, atitudes e práticas relacionadas à alimentação, especialmente durante a infância e a adolescência, fases marcadas por intensas mudanças biológicas, cognitivas, psicológicas e sociais que influenciam diretamente o comportamento alimentar (Kamarudin et al., 2025).

Nas últimas décadas, mudanças significativas nos padrões alimentares têm sido observadas em diferentes países, caracterizadas pelo aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados e pela redução da ingestão de alimentos in natura e minimamente processados. Segundo a classificação NOVA, proposta por Monteiro et al. (2010), os alimentos ultraprocessados correspondem a formulações industriais produzidas predominantemente a partir de ingredientes refinados e aditivos alimentares, geralmente caracterizadas por elevada densidade energética e baixo valor nutricional. A ampla disponibilidade desses produtos, associada às estratégias de marketing da indústria de alimentos e à crescente influência das mídias digitais, exerce forte impacto sobre as escolhas alimentares de crianças e adolescentes (Kamarudin et al., 2025; Gutkowska et al., 2025). Como consequência, observa-se maior consumo de alimentos ricos em açúcares adicionados, sódio e gorduras saturadas, padrão alimentar associado ao aumento do risco de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis ao longo da vida (Liu et al., 2025).

Nesse contexto, a EAN é reconhecida como uma estratégia central para a promoção da alimentação adequada e saudável, constituindo um campo de conhecimento e de prática contínua, permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, voltado à promoção da autonomia dos indivíduos para a realização de escolhas alimentares conscientes, críticas e sustentáveis. No Brasil, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas estabelece que as ações de EAN devem fundamentar-se em abordagens problematizadoras, participativas e dialógicas, respeitando as especificidades sociais, culturais, econômicas e ambientais dos diferentes grupos populacionais (Brasil, 2012).

Esses princípios são reforçados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que recomenda a valorização do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, a limitação de alimentos processados e a evitação de alimentos ultraprocessados, além de reconhecer a alimentação como um fenômeno que transcende os aspectos biológicos, incorporando dimensões culturais, sociais, econômicas e ambientais (Brasil, 2014).

No ambiente escolar, a EAN desempenha papel estratégico ao favorecer o desenvolvimento de ações educativas capazes de integrar conhecimentos científicos às experiências cotidianas dos estudantes, estimulando o pensamento crítico, a autonomia e a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, contribuindo para a promoção da saúde e para a formação de cidadãos conscientes em relação às suas escolhas alimentares. No Brasil, esse reconhecimento foi fortalecido pela Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018, que alterou a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) ao incluir a EAN como tema transversal nos currículos escolares, reforçando a importância da abordagem da alimentação e nutrição no processo educativo (Brasil, 2018).

A partir desse marco normativo, ampliaram-se as discussões sobre a inserção da EAN na educação brasileira, destacando a necessidade de ações fundamentadas em referenciais teóricos e metodológicos que valorizem a autonomia, a participação e a construção coletiva do conhecimento. A implementação de ações de EAN tem demonstrado potencial para ampliar o conhecimento sobre alimentação saudável, estimular o desenvolvimento de habilidades relacionadas às escolhas alimentares e favorecer mudanças positivas nos hábitos de vida de crianças e adolescentes (Almeida et al., 2023; Gingell; Esdaile; Gallegos, 2025).

Entretanto, as intervenções descritas na literatura apresentam ampla diversidade quanto aos objetivos, metodologias, recursos pedagógicos, duração, público-alvo e indicadores avaliados, incluindo atividades lú-

dicas, oficinas culinárias, hortas escolares, jogos educativos, tecnologias digitais e ações interdisciplinares desenvolvidas em parceria com professores, profissionais da saúde e familiares (Esdaile et al., 2025; Kamarudin et al., 2025). Essa heterogeneidade metodológica dificulta a comparação entre os estudos e a identificação das estratégias mais efetivas para diferentes contextos educacionais, evidenciando a necessidade de sínteses críticas que sistematizem as evidências científicas disponíveis e subsidiem o planejamento de futuras ações educativas, pesquisas e políticas públicas voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar.

Embora o número de estudos sobre ações de EAN no ambiente escolar tenha aumentado nos últimos anos, os resultados permanecem dispersos na literatura, apresentando diferenças quanto aos delineamentos metodológicos, às estratégias educativas empregadas, aos indicadores avaliados e aos desfechos observados. Essa diversidade dificulta a consolidação do conhecimento sobre as intervenções mais promissoras para a promoção de hábitos alimentares saudáveis entre escolares, bem como a identificação de lacunas que possam orientar novas pesquisas e subsidiar a tomada de decisão por gestores, educadores e profissionais da saúde. Nesse sentido, as revisões integrativas constituem importante ferramenta para reunir, analisar criticamente e sintetizar as evidências científicas disponíveis, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do estado da arte sobre o tema.

Diante da relevância da escola como espaço de promoção da saúde e da necessidade de sintetizar criticamente as evidências disponíveis sobre as ações de EAN desenvolvidas nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo identificar, analisar e sintetizar as evidências científicas acerca das ações educativas voltadas à alimentação e nutrição implementadas em escolas de ensino fundamental, buscando caracterizar as estratégias empregadas, seus principais resultados e as lacunas existentes na literatura.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida com o objetivo de identificar e sintetizar as evidências científicas sobre ações de EAN desenvolvidas no contexto escolar do ensino fundamental. As buscas bibliográficas foram realizadas entre os meses de março e abril de 2025 nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), por reunirem importante produção científica nacional e latino-americana na área da saúde e educação.

Foi adotado como recorte temporal o período de 2018 a 2025, considerando como marco inicial a promulgação da Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018, que alterou a LDB ao incluir a EAN como tema transversal no currículo escolar brasileiro (Brasil, 2018). A escolha desse intervalo também considerou que, previamente a esse marco legal, já haviam sido estabelecidos importantes referenciais estruturantes para a EAN no país, como o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Brasil, 2012) e o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), os quais contribuíram para a consolidação dos princípios teóricos e metodológicos da área. Dessa forma, o período selecionado permitiu analisar a produção científica desenvolvida após a incorporação formal da EAN ao contexto educacional brasileiro, contemplando um intervalo temporal suficiente para a implementação, disseminação e consolidação das ações educativas relacionadas à alimentação e nutrição no ambiente escolar.

A estratégia de busca foi estruturada com base no acrônimo PICO (População, Intervenção, Comparação e Outcomes). A população (P) compreendeu escolares, pais ou responsáveis e profissionais da educação; a intervenção (I) correspondeu às ações de EAN; a comparação (C) contemplou as diferentes estratégias metodológicas empregadas nas intervenções educativas; e os desfechos (O) incluíram todos os resultados relacionados à promoção de hábitos alimentares saudáveis, aquisição de conhecimentos, mudanças de comportamento alimentar ou outros efeitos decorrentes das intervenções.

Para a elaboração das estratégias de busca foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos. A estratégia incluiu os termos “Educação Alimentar e Nutricional” OR “Food and Nutrition

Education”, associados por meio do operador AND aos descritores “Ensino Fundamental” OR “Education, Primary and Secondary” e “Professores Escolares” OR “School Teachers”.

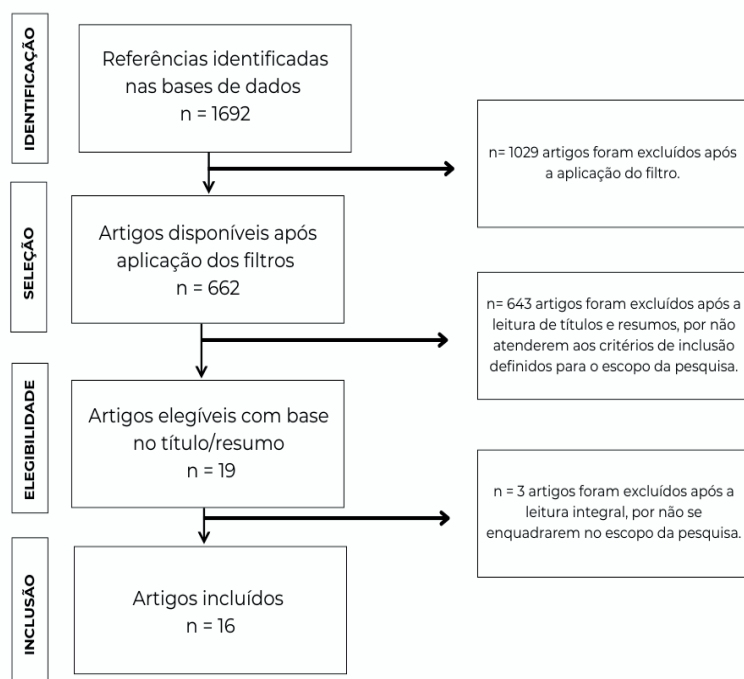
Como critérios de inclusão foram selecionados estudos originais publicados entre 2018 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português ou inglês, que abordassem ações de EAN desenvolvidas no contexto escolar e contemplassem os elementos definidos na estratégia PICO. Foram excluídas revisões de literatura, dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso, resumos de eventos científicos e estudos cujo texto completo não estivesse disponível gratuitamente.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas. Inicialmente, os dois autores realizaram, de forma independente, a leitura dos títulos e resumos dos artigos identificados, com o objetivo de verificar sua elegibilidade conforme os critérios previamente estabelecidos. Em seguida, os estudos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra para confirmação da inclusão na revisão. Eventuais divergências entre os pesquisadores quanto à inclusão ou exclusão dos estudos foram discutidas até a obtenção de consenso. A participação de dois avaliadores no processo seletivo contribuiu para reduzir possíveis vieses de interpretação e aumentar a confiabilidade da composição da amostra final. Ressalta-se, entretanto, que não foi utilizado instrumento específico para avaliação da qualidade metodológica ou do risco de viés dos estudos incluídos, aspecto que deve ser considerado na interpretação dos resultados.

A ferramenta ChatGPT® (OpenAI) foi utilizada exclusivamente para revisão gramatical e aprimoramento da redação científica, sem participação na concepção do estudo, metodologia ou análise de dados. Os autores assumem integral responsabilidade pela originalidade e conteúdo científico do manuscrito

Na base SciELO foram inicialmente identificados dois estudos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, permaneceu apenas um artigo, que foi posteriormente excluído por não atender ao escopo da presente revisão. Na base BVS foram identificados 19 estudos, dos quais três foram excluídos após a aplicação dos critérios estabelecidos. Dessa forma, a amostra final foi composta por 16 artigos científicos. O processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos está apresentado na Figura 1.

Figura 1 - Fluxograma de identificação e seleção dos estudos.



Fonte: Os autores (2025).

3 RESULTADOS

Foram incluídos 16 estudos na revisão integrativa. O Quadro 1 apresenta a caracterização dos artigos selecionados, contemplando o ano de publicação, o país de realização, a nomenclatura adotada para as ações educativas e uma síntese das principais estratégias metodológicas e dos achados de cada investigação.

Quadro 1 - Artigos selecionados para leitura na íntegra.

Autor/ano	País	Nomenclatura	Estratégias e principais achados
Liu et al. (2025)	China	Educação Nutricional (EN)	Questionário. Identificou baixo nível de alfabetização nutricional entre escolares, com associação entre maior conhecimento e melhores práticas alimentares.
Kamarudin et al. (2025)	Malásia	Educação em Saúde (ES)	Questionário. Avaliou adolescentes e observou boa compreensão de informações nutricionais, especialmente sobre leitura de rótulos.
Gutkowska et al. (2025)	Polônia	EN	Grupo focal Evidenciou a influência da escola, família e mídias sociais nas escolhas alimentares infantis.
rown et al. (2025)	Canadá	EN	Intervenção por jogo A estratégia tecnológica promoveu aumento significativo do conhecimento nutricional dos estudantes.
Sobczyk et al. (2024)	Polônia	EN	Questionário. Apontou necessidade de ampliar ações educativas envolvendo escola e família.
Li e Chang (2024)	Taiwan	EN	Vídeo-simulação Melhorou conhecimento e participação dos estudantes, porém sem mudanças significativas nos comportamentos alimentares.
Czarniecka-Skubina, Gutkowska e Hamulka (2023a)	Polônia	EN	Grupo focal Identificou influência familiar, escolar e midiática na formação das escolhas alimentares.
Czarniecka-Skubina, Gutkowska e Hamulka (2023b)	Polônia	EN	Grupo focal Destacou o papel dos pais e a importância da inserção da educação nutricional no currículo escolar.
Bryant et al. (2023)	Reino Unido	Educação Alimentar (EA)	Workshop Identificou fatores sociais e ambientais relacionados às escolhas alimentares infantis.
Florentino et al. (2023)	Brasil	Educação Alimentar e Nutricional (EAN)	Questionário Evidenciou ações de EAN inseridas no projeto político-pedagógico escolar, incluindo hortas e práticas culinárias.
Hahnrahts et al. (2022)	Holanda	EN	Programa Observou aumento da preferência por frutas e vegetais após a intervenção.
Kim, Kim e Park (2021)	Coreia do Sul	EN	Programa Demonstrou melhora no consumo de vegetais entre participantes.
Teo et al. (2021)	Malásia	EN	Programa Associou educação nutricional e cantina saudável a melhorias na alimentação e atividade física.

Yurni e Sinaga (2020)	Indonésia	EN	Questionário, intervenção e prática Estratégias lúdicas promoveram melhora no conhecimento sobre alimentação equilibrada.
Teo et al. (2019)	Malásia	EN	Programa Demonstrou melhora em atitudes e práticas alimentares saudáveis.
Qian et al. (2019)	China	EN	Programa Promoveu melhora no comportamento alimentar e aumento do consumo de alimentos saudáveis.

EAN: Educação Alimentar e Nutricional; EN: Educação Nutricional; ES: Educação em Saúde; EA: Educação Alimentar

Fonte: Os autores (2025).

Os estudos incluídos evidenciaram ampla diversidade quanto ao contexto geográfico, às estratégias metodológicas e às denominações adotadas para as ações educativas em alimentação e nutrição. Foram identificadas intervenções desenvolvidas em diferentes países, utilizando recursos como programas educativos, questionários, grupos focais, oficinas, jogos, vídeos e atividades práticas. Apesar dessa heterogeneidade, a maioria das pesquisas relatou resultados favoráveis, incluindo ampliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição, melhoria das escolhas alimentares, aumento do consumo de alimentos saudáveis, fortalecimento da alfabetização alimentar e maior envolvimento de estudantes, familiares e profissionais da educação nas ações desenvolvidas. Em conjunto, os estudos indicam que diferentes estratégias educativas podem contribuir para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, embora a magnitude dos efeitos observados varie conforme o contexto, o delineamento e a duração das intervenções.

A distribuição temporal das publicações revelou crescimento do interesse científico pela temática nos últimos anos (Tabela 1). Observou-se maior concentração de estudos nos anos de 2023 e 2025 ($n = 10$; 62,50%), que, em conjunto, corresponderam à metade das publicações incluídas na revisão. Esse achado evidencia o fortalecimento recente das investigações sobre ações de EAN no contexto escolar, especialmente após a incorporação da temática às políticas públicas e ao currículo da educação básica brasileira.

Tabela 1 - Quantitativo de publicações estratificado por ano.

Ano	<i>n</i>	%
2025	4	25,00
2024	2	12,50
2023	4	25,00
2022	1	6,25
2021	2	12,50
2020	1	6,25
2019	2	12,50
Total	16	100,00

Fonte: Os autores (2025).

Quanto à distribuição geográfica, os estudos foram desenvolvidos em nove países, com predominância da Polônia ($n = 4$), seguida da Malásia ($n = 3$) e da China ($n = 2$). Brasil, Canadá, Taiwan, Reino Unido, Holanda, Coreia do Sul e Indonésia contribuíram com um estudo cada. Essa distribuição demonstra que a EAN constitui uma temática de interesse internacional, sendo investigada em diferentes sistemas educacionais e contextos socioculturais.

Em relação às estratégias metodológicas empregadas, observou-se predominância de programas educativos ($n = 5$), seguidos da utilização de questionários ($n = 4$) e grupos focais ($n = 3$). Também foram identificadas intervenções baseadas em oficinas, jogos educativos, vídeos, simulações e atividades práticas, evidenciando a diversidade de recursos pedagógicos utilizados para promover a alimentação saudável no ambiente escolar.

No que se refere à terminologia utilizada para caracterizar as intervenções, predominou a expressão “Educação Nutricional” (n = 14), enquanto “Educação Alimentar”, “Educação Alimentar e Nutricional” e “Educação em Saúde” foram identificadas em apenas um estudo cada. Esse resultado demonstra que, embora existam diferentes nomenclaturas para descrever as ações educativas, todas apresentam objetivos convergentes voltados à promoção da alimentação saudável e ao fortalecimento de práticas alimentares mais conscientes.

De forma geral, os estudos analisados evidenciaram diversidade metodológica, conceitual e geográfica, mas convergiram quanto aos benefícios das intervenções educativas desenvolvidas no ambiente escolar. Os principais desfechos observados incluíram aumento do conhecimento em alimentação e nutrição, melhoria das escolhas alimentares, maior consumo de alimentos saudáveis e fortalecimento da alfabetização alimentar, fornecendo evidências que sustentam a utilização da EAN como estratégia de promoção da saúde no contexto escolar.

4 DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa evidenciaram que as ações educativas relacionadas à alimentação e nutrição desenvolvidas no ambiente escolar apresentam potencial para ampliar conhecimentos, estimular atitudes positivas e favorecer práticas alimentares mais saudáveis entre crianças e adolescentes. Entretanto, observou-se grande diversidade quanto às estratégias utilizadas, às nomenclaturas adotadas e aos contextos socio-culturais nos quais as intervenções foram implementadas, evidenciando que os resultados das ações educativas estão diretamente relacionados às características da população envolvida, ao planejamento metodológico e às condições específicas de cada ambiente escolar.

A escola constitui um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde, considerando seu papel na formação integral dos indivíduos e o período significativo de convivência dos estudantes nesse ambiente (Teo et al., 2021). Além de possibilitar o acesso ao conhecimento científico, o contexto escolar favorece a construção coletiva de saberes e a incorporação de práticas relacionadas à alimentação, especialmente durante a infância e adolescência, fases fundamentais para a formação e consolidação dos hábitos alimentares (Sobczyk et al., 2024; Liu et al., 2025; Gutkowska et al., 2025). Dessa forma, intervenções educativas realizadas nesse período apresentam relevância não apenas para mudanças imediatas no comportamento alimentar, mas também para a formação de indivíduos mais conscientes e autônomos em suas escolhas alimentares.

A relevância das ações educativas no ambiente escolar torna-se ainda mais evidente diante das transformações contemporâneas nos padrões alimentares observadas em diferentes países. O aumento da disponibilidade e do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, associado à influência do marketing alimentar, das mídias digitais e das mudanças nos estilos de vida, tem modificado a relação das crianças e adolescentes com a alimentação (Kamarudin et al., 2025; Gutkowska et al., 2025). Esses fatores ultrapassam a dimensão individual das escolhas alimentares, estando relacionados ao ambiente alimentar no qual os estudantes estão inseridos, incluindo aspectos familiares, econômicos, culturais e sociais. Nesse contexto, a escola assume papel estratégico ao possibilitar intervenções que não se limitam à transmissão de informações sobre nutrientes ou alimentos, mas que favorecem o desenvolvimento da capacidade crítica dos estudantes para compreender os fatores que influenciam suas escolhas e construir práticas alimentares mais adequadas à sua realidade.

A predominância de estudos provenientes de países como Polônia, Malásia e China evidencia que a preocupação com a promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar constitui uma demanda global, relacionada às mudanças nos sistemas alimentares e ao aumento da prevalência de agravos nutricionais. Na Malásia, por exemplo, os estudos analisados destacam o cenário de transição nutricional vivenciado pelo país, caracterizado pelo aumento do excesso de peso e dos fatores de risco associados às doenças crônicas não transmissíveis entre crianças e adolescentes (Teo et al., 2019; Teo et al., 2021). Na Polônia, observa-se a implementação de políticas voltadas à melhoria da alimentação escolar, com iniciativas governamentais destinadas à oferta de refeições mais adequadas e ao fortalecimento da educação nutricional nas instituições de ensino (Sobczyk

et al., 2024). Esses achados reforçam que ações educativas apresentam maior potencial de impacto quando articuladas a políticas públicas e modificações no ambiente alimentar escolar, uma vez que o comportamento alimentar é resultado da interação entre conhecimento individual, disponibilidade de alimentos e condições sociais que envolvem os estudantes.

A formação dos hábitos alimentares durante a infância e adolescência é influenciada por múltiplos fatores que ultrapassam o ambiente escolar, envolvendo principalmente a família, os pares, a cultura alimentar e os meios de comunicação. Os estudos analisados evidenciaram que as mídias digitais e as estratégias de marketing utilizadas pela indústria de alimentos exercem influência significativa sobre as escolhas alimentares dos escolares, especialmente pela exposição frequente a conteúdos que promovem produtos com baixa qualidade nutricional (Kamarudin et al., 2025; Gutkowska et al., 2025). Nesse cenário, a família permanece como importante referência na construção do comportamento alimentar, uma vez que práticas alimentares parentais, disponibilidade de alimentos no domicílio e exemplos observados pelas crianças podem favorecer ou dificultar a adoção de hábitos saudáveis (Czarniecka-Skubina; Gutkowska; Hamulka, 2023a). Assim, embora a escola represente um ambiente privilegiado para intervenções educativas, os resultados indicam que ações isoladas tendem a apresentar alcance limitado, sendo fundamental uma abordagem integrada que envolva estudantes, familiares, profissionais da educação e demais atores relacionados ao ambiente alimentar.

Um aspecto relevante identificado nesta revisão foi a diversidade de nomenclaturas utilizadas para descrever as ações educativas relacionadas à alimentação e nutrição no contexto escolar. A predominância do termo Educação Nutricional entre os estudos analisados demonstra uma abordagem ainda frequente na literatura internacional, geralmente associada à ampliação de conhecimentos sobre nutrientes, alimentos e sua relação com a saúde. Embora essa perspectiva seja relevante para o desenvolvimento de competências relacionadas à alimentação, documentos nacionais propõem uma compreensão ampliada das práticas educativas, considerando que o comportamento alimentar é influenciado por aspectos sociais, culturais, econômicos, ambientais e políticos. Nesse sentido, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas destaca que a EAN deve ser contínua, permanente, transdisciplinar e baseada em processos educativos problematizadores, que valorizem o diálogo e a autonomia dos indivíduos (Brasil, 2012). Essa perspectiva também é reforçada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que compreende a alimentação como um fenômeno que ultrapassa a dimensão biológica, envolvendo cultura, relações sociais e sistemas alimentares (Brasil, 2014). Dessa forma, a EAN apresenta uma abordagem mais abrangente, ao estimular não apenas o acesso à informação, mas também a capacidade dos indivíduos de refletirem criticamente sobre suas escolhas alimentares e os fatores que as determinam.

Entre as diferentes denominações identificadas nos estudos incluídos, observou-se que algumas abordagens apresentam pontos de convergência, embora partam de referenciais teóricos distintos. A Educação em Saúde, representada pelo estudo de Kamarudin et al. (2025), enfatiza o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades que possibilitem aos indivíduos compreender informações relacionadas à saúde e tomar decisões mais adequadas. Nesse contexto, a alfabetização em rótulos alimentares destacada pelos autores constitui uma estratégia relevante para ampliar a capacidade crítica dos estudantes diante do ambiente alimentar contemporâneo, marcado pela ampla disponibilidade de produtos industrializados e pela influência da publicidade. Essa perspectiva aproxima-se da concepção de Educação em Saúde como um processo que favorece autonomia, reflexão crítica e participação ativa dos indivíduos no cuidado à própria saúde (Falkenberg et al., 2014).

A Educação Alimentar, identificada no estudo de Bryant et al. (2023), amplia a discussão ao incorporar aspectos socioculturais e políticos relacionados à alimentação. Os autores destacam que as escolhas alimentares das crianças são influenciadas por condições de vulnerabilidade socioeconômica, disponibilidade de alimentos, características do ambiente alimentar e valores culturais presentes nas comunidades. Essa perspectiva evidencia que a promoção de hábitos alimentares saudáveis não deve ser compreendida apenas como resultado da aquisição individual de conhecimentos, mas como um processo condicionado pelas oportunidades e limitações presentes nos diferentes contextos sociais. Dessa forma, intervenções educativas desenvolvidas no ambiente

escolar apresentam maior potencial quando articuladas a estratégias intersetoriais, capazes de envolver políticas públicas, famílias, comunidade e modificações no próprio ambiente alimentar.

A EAN, identificada no estudo de Florentino et al. (2023), apresenta uma abordagem integradora ao considerar a alimentação como um fenômeno complexo, influenciado por dimensões biológicas, sociais, culturais, econômicas e ambientais. Diferentemente de perspectivas centradas exclusivamente na transmissão de informações sobre alimentos e nutrientes, a EAN busca promover processos educativos capazes de estimular a autonomia, o pensamento crítico e a participação ativa dos indivíduos na construção de práticas alimentares adequadas e saudáveis. No ambiente escolar, essa abordagem apresenta especial relevância por possibilitar a articulação entre conhecimentos científicos, experiências dos estudantes e características do território em que estão inseridos. Além disso, ao estar alinhada aos princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a EAN contribui para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), fortalecendo a compreensão da alimentação como um direito fundamental e como elemento essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida (Brasil, 2012).

A diversidade de estratégias educativas identificadas nesta revisão evidencia que não existe um modelo único ou universalmente aplicável para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar. Os estudos analisados utilizaram diferentes recursos metodológicos, incluindo programas educativos, jogos, vídeos, oficinas culinárias, hortas escolares, atividades práticas e instrumentos de avaliação do conhecimento, demonstrando que a escolha das estratégias deve considerar as características da população, os objetivos educacionais e o contexto sociocultural em que a intervenção será desenvolvida. Embora a maioria das ações tenha apresentado resultados positivos relacionados ao aumento do conhecimento, desenvolvimento de atitudes favoráveis e melhoria de alguns comportamentos alimentares (Teo et al., 2019; Kim; Kim; Park, 2021; Hahnrahts et al., 2022; Brown et al., 2025), os achados também indicam que mudanças no comportamento alimentar podem exigir intervenções mais prolongadas e integradas. O estudo de Li e Chang (2024), por exemplo, demonstrou melhora no conhecimento e no envolvimento dos estudantes após uma intervenção baseada em vídeo-simulação, porém sem alterações significativas nos comportamentos alimentares, sugerindo que a aquisição de conhecimento, embora necessária, não é suficiente isoladamente para promover mudanças sustentáveis nas práticas alimentares.

Apesar do potencial das ações educativas em promover conhecimentos e atitudes favoráveis em relação à alimentação, a efetividade dessas intervenções depende de fatores estruturais e organizacionais que envolvem toda a comunidade escolar. Nesta revisão, foi observado que poucos estudos detalharam a formação dos professores envolvidos ou a preparação desses profissionais para a abordagem de temas relacionados à alimentação e nutrição, evidenciando uma possível lacuna na literatura. Considerando que os docentes possuem contato cotidiano com os estudantes e desempenham papel fundamental na mediação dos processos de ensino-aprendizagem, a capacitação desses profissionais constitui um elemento estratégico para a continuidade e integração das ações de EAN ao currículo escolar. Além disso, a articulação entre professores, nutricionistas, gestores escolares e famílias pode ampliar o alcance das intervenções, favorecendo uma abordagem transversal e permanente da alimentação, conforme recomendado pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Brasil, 2012). Dessa forma, ações pontuais podem apresentar resultados positivos, mas estratégias contínuas e incorporadas à rotina escolar apresentam maior potencial para produzir mudanças sustentáveis nos hábitos alimentares dos estudantes.

No contexto brasileiro, os achados desta revisão apresentam especial relevância diante do reconhecimento da EAN como componente a ser desenvolvido no ambiente escolar. A promulgação da Lei nº 13.666/2018, que alterou a LDB e incluiu a EAN como tema transversal nos currículos da educação básica, reforçou a necessidade de que as escolas incorporem ações educativas relacionadas à alimentação, nutrição e promoção da saúde (Brasil, 1996; Brasil, 2018). Entretanto, conforme estabelecido pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a efetivação dessas ações requer abordagens contínuas, permanentes, intersetoriais e fundamentadas em processos educativos problematizadores, que considerem os aspectos sociais, culturais e ambientais relacionados à alimentação (Brasil, 2012). Dessa forma, os estudos analisados

demonstram que as intervenções escolares podem contribuir para a construção de conhecimentos e atitudes mais favoráveis à alimentação saudável, mas também evidenciam que a consolidação dessas práticas depende de planejamento institucional, formação dos profissionais envolvidos e articulação entre diferentes setores da comunidade escolar.

Apesar das contribuições desta revisão integrativa, algumas limitações devem ser consideradas na interpretação dos achados. A busca bibliográfica foi realizada em duas bases de dados (BVS e SciELO), o que pode ter restringido a identificação de estudos publicados em outras fontes nacionais e internacionais. Além disso, a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, envolvendo diferentes delineamentos, populações, estratégias educativas e instrumentos de avaliação, impossibilitou a comparação direta entre as intervenções e a determinação de uma metodologia educativa considerada superior. Outro aspecto a ser considerado refere-se à ausência de avaliação sistemática da qualidade metodológica e do risco de viés dos estudos incluídos, limitando a capacidade de estabelecer níveis diferenciados de evidência. Dessa forma, embora os resultados apontem benefícios associados às ações educativas em alimentação e nutrição no ambiente escolar, recomenda-se cautela na generalização dos achados e a realização de novos estudos com delineamentos mais robustos, avaliações de longo prazo e análise de diferentes contextos socioculturais.

Em síntese, os achados desta revisão reforçam que a escola constitui um ambiente estratégico para a implementação de ações de EAN, especialmente por possibilitar a construção de conhecimentos e o desenvolvimento de competências relacionadas às escolhas alimentares desde as fases iniciais da vida. Embora as intervenções analisadas apresentem diferentes abordagens metodológicas e resultados influenciados pelos contextos em que foram aplicadas, observa-se uma tendência positiva quanto ao potencial dessas ações na ampliação da consciência alimentar e no estímulo a práticas mais saudáveis entre escolares. Entretanto, para que esses resultados sejam sustentáveis, torna-se fundamental que as ações educativas sejam integradas ao cotidiano escolar, articuladas às políticas públicas, apoiadas por profissionais capacitados e desenvolvidas de forma participativa, considerando as características sociais, culturais e ambientais de cada comunidade. Dessa forma, a promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar deve ser compreendida como um processo contínuo de formação, capaz de contribuir não apenas para mudanças individuais, mas também para a construção de ambientes alimentares mais favoráveis à saúde.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que as ações educativas em alimentação e nutrição desenvolvidas no contexto escolar, descritas na literatura publicada entre 2018 e 2025, apresentam potencial para favorecer a construção de conhecimentos, o desenvolvimento do pensamento crítico e a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis entre escolares. Embora as intervenções analisadas tenham empregado diferentes metodologias, recursos pedagógicos e estratégias de ensino, a maioria dos estudos relatou resultados positivos, indicando que a efetividade dessas ações está relacionada às características de cada contexto, à duração das intervenções, ao envolvimento da comunidade escolar e à integração entre escola, família e profissionais da saúde.

A revisão também evidenciou que a EAN constitui uma estratégia relevante para a promoção da saúde no ambiente escolar, especialmente após seu fortalecimento nas políticas públicas brasileiras. Além de ampliar conhecimentos sobre alimentação saudável, as ações educativas contribuem para o desenvolvimento da autonomia, da capacidade crítica diante das influências do ambiente alimentar e da valorização de práticas alimentares compatíveis com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Observou-se, ainda, que os estudos utilizaram diferentes denominações para caracterizar as intervenções educativas — como Educação Nutricional, Educação Alimentar, Educação em Saúde e Educação Alimentar e Nutricional — refletindo distintas abordagens conceituais e metodológicas. Apesar dessas diferenças, todas compartilham o propósito de promover escolhas alimentares mais saudáveis e de contribuir para a prevenção das

doenças crônicas não transmissíveis, reforçando a importância da escola como espaço privilegiado para ações permanentes de promoção da saúde.

Como limitações desta revisão, destacam-se a realização das buscas em apenas duas bases de dados (SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde), a inclusão de estudos publicados somente em português e inglês e a ausência de avaliação formal da qualidade metodológica e do risco de viés dos estudos incluídos, aspectos que devem ser considerados na interpretação dos resultados. Além disso, a heterogeneidade das intervenções identificadas dificultou comparações diretas entre os estudos e a identificação das estratégias mais efetivas.

Diante desse cenário, recomenda-se que pesquisas futuras ampliem a abrangência das buscas para bases de dados internacionais, utilizem instrumentos padronizados para avaliação da qualidade metodológica das evidências e desenvolvam estudos longitudinais capazes de avaliar a sustentabilidade dos efeitos das intervenções educativas ao longo do tempo. Também são necessários estudos que comparem diferentes metodologias de EAN e investiguem sua implementação no contexto brasileiro após a inserção da temática como componente transversal da educação básica, contribuindo para o fortalecimento de políticas públicas e para o aperfeiçoamento das práticas educativas desenvolvidas nas escolas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Ramine Mirelle Mendes Pereira et al. Conhecimento e percepção de autoeficácia e eficácia coletiva de professores sobre o Guia Alimentar. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 18, p. e71030, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.71030>.
- BRASIL. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, para incluir o tema transversal da Educação Alimentar e Nutricional nos currículos escolares. Brasília-DF: DOU, 17 maio 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/113666.htm
- BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília-DF: DOU, 23 dezembro 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
- BROWN, Jacqueline Marie et al. Evaluation of a Curriculum-Based Nutrition Education Intervention Protocol in Elementary Schools: Nonrandomized Feasibility Study. *JMIR Formative Research*, v. 9, e69242, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/69242>.
- BRYANT, Maria et al. Understanding school food systems to support the development and implementation of food based policies and interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 20, n. 1, p. 29, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01432-2>.
- CZARNIECKA-SKUBINA, Ewa; GUTKOWSKA, Krystyna; HAMULKA, Jadwiga. The Family Environment as a Source for Creating the Dietary Attitudes of Primary School Students - A Focus Group Interview: The Junior-

Edu-Żywienie (JEŻ) Project. *Nutrients*, v. 15, n. 23, p. 4930, 2023a. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu15234930>.

CZARNIECKA-SKUBINA, Ewa.; HAMULKA, Jadwiga; GUTKOWSKA, Krystyna. How Can We Increase the Nutrition-Related Knowledge in Children Aged 7-12 Years: Results of Focus Groups Interviews with Parents - Junior-Edu-Żywienie (JEŻ) Project. *Nutrients*, v. 16, n. 1, p. 129, 2023b. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu16010129>.

ESDAILE, Emma K et al. Primary school principals and teachers support school-provided meals in Queensland, Australia: brief report of a cross-sectional study. *Health Promotion Journal of Australia*, v. 36, n. 2, p. e70015, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/hpja.70015>.

FALKENBERG, Mirian Benites et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014, v. 19, n. 03, pp. 847-852. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>.

FLORENTINO, Camila da Silva et al. Analysis of the implementation of Food and Nutrition Education actions in public schools in a capital city in southern Brazil. *Revista de Nutrição*, v. 36, p. e220185, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202336e220185>.

GINGELL, Tina; ESDAILE, Emma; GALLEGOS, Danielle. School food and nutrition environments in Australian primary schools: A scoping review. *PLoS One*, v. 20, n. 7, e0327310, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327310>.

GUTKOWSKA, Krystyna et al. Nutrition knowledge of primary schoolchildren in Poland from the parents' perspective based on qualitative studies. *Scientific Reports*, v. 15, n. 1, p. 17339, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-01829-y>.

HAHNATHS, Marla T.H. et al. The Effects of a Multi-Component School-Based Nutrition Education Intervention on Children's Determinants of Fruit and Vegetable Intake. *Nutrients*, v. 14, n. 20, p. 4259, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu14204259>.

KAMARUDIN, Syaza. et al. Food label literacy among Malaysian school adolescents: A prevalence study. *PLoS One*, v. 20, n. 5, e0324142, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324142>.

KIM, Ha-Ram; KIM, Seon-Ok; PARK, Sin-Ae. The Effects of Horticultural Activity Program on Vegetable Preference of Elementary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 15, p. 8100, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18158100>.

LI, Shin-Rung; CHANG, Yen-Jung. Effectiveness of a nutrition education intervention using simulation videos and encouragement of parental involvement for elementary school students. *Journal of Nutritional Science*, v. 13, e35, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/jns.2024.41>.

LIU, Lu et al. Nutritional literacy and health behaviors in primary school students in China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, v. 25, n. 1, p. 2275, 2025. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23420-w>.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. *Cadernos de saúde Pública*, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>.

QIAN, Ling et al. Effects of a comprehensive nutrition education programme to change grade 4 primary-school students' eating behaviors in China. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 903-911, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980018003713>.

SOBCZYK, Karolina et al. Nutrition in Educational Institutions - The Perspective of School Principals and Parents on the Tasks of Local Governments (Poland). *Nutrients*, v. 16, n. 18, p. 3214, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu16183214>.

TEO, Choon Huey et al. Impacts of a School-Based Intervention That Incorporates Nutrition Education and a Supportive Healthy School Canteen Environment among Primary School Children in Malaysia. *Nutrients*, v. 13, n. 5, p. 1712, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13051712>.

TEO, Choon Huey et al. School-based intervention that integrates nutrition education and supportive healthy school food environment among Malaysian primary school children: a study protocol. *BMC Public Health*, v. 19, n. 1, p. 1427, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7708-y>.

TUBI, Mary Ibukunoluwa; OYEWOLE, Oyediran Emmanuel. E. Assessment of school food policy influencing nutritional behaviour of adolescents from the perspective of school stakeholders in Ibadan, Oyo State. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 22, n. 6, p. 866, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph22060866>.

YURNI, Adelwais Febriati; SINAGA, Tiurma. The Effect of Nutrition Education on School-Aged Children's Consumption Pattern, Knowledge and Practice in Bringing Well-Balanced Menu for Lunch. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, v. 66, supl., p. S196-S201, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3177/jnsv.66.S196>.