



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Jornada de Educação Alimentar e Nutricional

8ª edição

Tema 3:

Corpo, movimento e energia – como os alimentos nos fazem funcionar

A alimentação vai além da dimensão biológica, de ingestão de nutrientes. Ela envolve prazer, crenças, cultura, hábitos e formas de compartilhar a comida, incluindo a forma como os alimentos são preparados e combinados. Trata-se, portanto, de uma prática permeada por dimensões sociais e culturais, que expressam identidades e tradições.

O conceito de nutricionalismo é uma abordagem reducionista que analisa os alimentos apenas pelos nutrientes isolados que os compõem, desconsiderando a cultura alimentar, o grau de processamento e o contexto social.



Atividade de EAN realizada durante a Jornada de EAN – 7ª edição pelo Núcleo de Educação Infantil Nilde Maria Santos do município de Canaã dos Carajás – Pará.

A EAN desempenha papel fundamental ao promover uma compreensão mais ampla e integrada da alimentação. Em vez de focar apenas nos nutrientes isolados, a EAN incentiva a valorização dos alimentos em sua totalidade, considerando sua origem, suas formas de preparo e o contexto em que são consumidos. Ao ampliar o olhar sobre os determinantes sociais, culturais, econômicos e ambientais da alimentação, a EAN fortalece a autonomia dos sujeitos para fazer escolhas mais conscientes e alinhadas com sua

realidade.



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Nesse sentido, alguns temas que podem ser trabalhados com estudantes incluem: classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, transformações físicas e químicas dos alimentos durante o preparo e o cozimento, compostagem, aproveitamento integral dos alimentos, higiene dos alimentos e seu papel na prevenção de doenças, além da relação entre alimentação, corpo, energia e saúde.

Além disso, é importante que as ações educativas promovam a escuta do corpo e a valorização de sinais como fome, saciedade, disposição e bem-estar, contribuindo para o desenvolvimento de uma relação mais consciente e equilibrada com a alimentação. Também é fundamental evitar abordagens que reforcem padrões corporais estéticos ou visões restritas de saúde, valorizando a diversidade dos corpos e o cuidado integral com a saúde.

As ações de EAN promovem a articulação entre o tema da alimentação e nutrição e os componentes curriculares da educação básica. Nesse sentido, é importante compreender a alimentação como uma ferramenta pedagógica que perpassa o currículo escolar, podendo ser trabalhada no ambiente escolar, no território e na comunidade.

No que se refere à Jornada de EAN, é importante ressaltar que as ações de EAN não devem ser realizadas de forma pontual e desconectada da realidade escolar. Recomenda-se que estejam previstas no Projeto Político-Pedagógico (PPP) das escolas e incluídas no currículo escolar, sendo desenvolvidas de forma transversal, permanente e articulada entre diferentes componentes curriculares.



Na **Educação Infantil**, o tema pode ser desenvolvido no campo de experiência “**Corpo, gestos e movimentos**”, promovendo atividades que relacionem alimentação, movimento e cuidado com o corpo. Jogos, brincadeiras, circuitos de movimento, rodas de conversa e experiências sensoriais com alimentos podem contribuir para que as crianças reconheçam o corpo, percebam suas necessidades e compreendam a importância de se alimentar bem para brincar, aprender e crescer.

No **Ensino Fundamental**, o tema dialoga com a área de **Ciências da Natureza**, possibilitando explorar conteúdos relacionados ao corpo humano, aos processos de digestão, à função dos nutrientes e à relação entre alimentação, saúde e energia para as atividades diárias. Atividades investigativas, observação do funcionamento do corpo durante atividades físicas ou reflexões sobre hábitos alimentares podem enriquecer o processo de aprendizagem.



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



No **Ensino Médio**, a temática pode ser aprofundada na área de **Ciências da Natureza e suas Tecnologias**, permitindo discutir aspectos mais complexos da nutrição humana, metabolismo, sistemas do corpo humano e as relações entre alimentação, saúde e qualidade de vida.

EAN se constrói em parceria 🍌

A EAN ganha qualidade e sentido quando há articulação entre nutricionistas e equipe pedagógica. Nutricionistas contribuem com o conhecimento técnico sobre alimentação e nutrição. Educadores(as) contribuem com estratégias pedagógicas e mediação da aprendizagem. Juntos, tornam possível integrar a EAN ao currículo de forma efetiva e significativa.

A participação de diferentes atores da comunidade escolar é essencial para enriquecer as atividades de EAN. Nutricionistas podem contribuir com informações técnicas para promover uma visão ampliada sobre alimentação e seu impacto na saúde; professores de Educação Física podem articular a prática corporal a alimentação; e demais profissionais da escola podem colaborar na construção de ações integradas e contextualizadas.

Ao promover a compreensão da relação entre alimentação, corpo e energia, esta atividade contribui para o desenvolvimento de atitudes de cuidado com a saúde e o bem-estar dos estudantes, fortalecendo práticas alimentares mais conscientes no cotidiano.

Boa Jornada!

Divisão de Educação Alimentar e Nutricional

Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional

Coordenação-Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar