

# APRENDENDO COM OS ALIMENTOS REGIONAIS: UMA EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

## LEARNING WITH REGIONAL FOODS: A UNIVERSITY EXTENSION EXPERIENCE

### Filiação:

<sup>1</sup> Graduanda em Bacharelado em Nutrição no Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [soaresraquel19jaques@gmail.com](mailto:soaresraquel19jaques@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda em Bacharelado em Nutrição do Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [jacquelineataide72@gmail.com](mailto:jacquelineataide72@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduanda em Bacharelado em Nutrição do Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [dudhabatalha.bmartins@gmail.com](mailto:dudhabatalha.bmartins@gmail.com)

<sup>4</sup> Graduando em Bacharelado em Nutrição do Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil. Graduando em Bacharel em Educação Física do Centro Universitário Unigrande, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [carlos.matos@ufam.edu.br](mailto:carlos.matos@ufam.edu.br)  
0009-0004-8288-5419

<sup>5</sup> Graduanda em Bacharelado em Nutrição do Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [santanagabrielle917@gmail.com](mailto:santanagabrielle917@gmail.com)  
0009-0005-2605-2719

<sup>6</sup> Graduanda em Bacharelado em Nutrição do Instituto de Saúde e Biotecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [arirarra.dantas@gmail.com](mailto:arirarra.dantas@gmail.com)

<sup>7</sup> Sociólogo e Professor do Instituto de Saúde e Biotecnologia - Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [charlesfalcão@ufam.edu.br](mailto:charlesfalcão@ufam.edu.br)  
0009-0002-5000-0300

<sup>8</sup> Bacharel em Nutrição e Professora do Instituto de Saúde e Biotecnologia - Universidade Federal do Amazonas, Coari, Amazonas, Brasil.

✉ [suziane.torquato@ufam.edu.br](mailto:suziane.torquato@ufam.edu.br)  
0009-0003-6680-8459

### Seção temática:

Este artigo foi submetido à seção de Artigos da Revista de Educação, Ciências e Sociedade na Amazônia

Recebido em: 30 de setembro de 2025

Aceito em: 05 de dezembro de 2025

Publicado em: 19 de Dezembro de 2025



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Raquel Adriana Soares Graça <sup>1</sup>; Jacqueline Ataíde de Souza <sup>2</sup>; Dudha Beatriz Batalha Martins <sup>3</sup>; Carlos Eduardo de Matos Simões <sup>4</sup>; Maria Gabrielle de Oliveira Santana <sup>5</sup>; Arirarra Dantas de Souza <sup>6</sup>; Charles Maciel Falcão <sup>7</sup>; Suziane Santos Torquato <sup>8</sup>

### Resumo

O projeto trabalhou a importância dos alimentos regionais amazônicos junto à estudantes do 1º ao 5º ano do ensino fundamental, de uma escola estadual de Coari-AM. O objetivo principal buscou compartilhar conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável, incorporando atividades lúdicas, a identificação de alimentos saudáveis e não saudáveis e incentivando a participação dos alunos atividades de educação alimentar a partir de alimentos amazônicos. Abriu-se as atividades com uma dinâmica musical, seguida da participação em uma trilha interativa, com interação em um jogo da memória e desafios para a identificação de alimentos naturais amazônicos. A comunidade escolar participou ativamente, com os estudantes divididos em turmas acompanhadas por docentes. As crianças participaram das atividades propostas compartilhando experiências e desenvolvendo o senso cooperativo. Vivenciaram um lanche coletivo preparado à base de alimentos amazônicos e puderam conhecer o potencial de tais alimentos para uma nutrição saudável.

### Palavras-chave

Amazônia; nutrição saudável; alimentos amazônicos.

### Abstract

This project addressed the importance of Amazonian regional foods among students from the 1st to the 5th grade in a public school in Coari, Amazonas. The main goal was to share knowledge about healthy eating, incorporating playful activities, identifying healthy and unhealthy foods, and encouraging student participation in food education activities based on Amazonian foods. The activities began with a musical dynamic, followed by participation in an interactive trail that included a memory game and challenges focused on identifying natural Amazonian foods. The school community participated actively, with students organized into groups accompanied by teachers. Children engaged in all proposed activities, sharing experiences and developing cooperative skills. They also took part in a collective snack prepared with Amazonian foods and learned about the nutritional potential of these ingredients for promoting healthy eating.

### Keywords

Amazon region; healthy nutrition; Amazonian foods.

### Como citar este artigo:

GRAÇA, Raquel Adriana Soares; SOUZA, Jacqueline Ataíde de; MARTINS, Dudha Beatriz Batalha; SIMÕES, Carlos Eduardo de Matos; SANTANA, Maria Gabrielle de Oliveira; SOUZA, Arirarra Dantas de; FALCÃO, Charles Maciel; TORQUATO, Suziane Santos. Aprendendo com os alimentos regionais: uma experiência de extensão universitária. Revista de Educação, Ciências e Sociedade na Amazônia, v. 03, p. 10–16, dez. 2025. DOI: 10.65337/recsa.vol3.19226

## 1. INTRODUÇÃO

A primeira questão que se deve observar quando se tem a alimentação como temática de estudo e reflexão, é o fato de que não estamos diante de algo que nos remete meramente ao ato de ingestão de alimentos como resposta aos imperativos biológicos. A ingestão é vital, mas é preciso que tenhamos a sensibilidade de perceber que este ato também é marcado por dimensões culturais e sociais capazes de orientar a nossa prática alimentar e influenciar nossa saúde e bem-estar (Brasil, 2014).

Os fatores socioculturais são responsáveis pela definição daquilo que chamamos de alimentos, suas combinações, permissões e proibições e das próprias maneiras de preparo e ingestão. As dimensões sociais e culturais das práticas alimentares, nos indicam modos de comer e modos de nos relacionarmos para comer. Apontam, em cada lugar ou região, o que fará parte da nossa dieta e as maneiras de preparo, de modo que, não seguidas, podem representar a diferença entre a vida e a morte e, para isso, basta lembrarmos do papel da cultura no trato da mandioca que, por processos ancestrais, tem substâncias nocivas à saúde humana extirpadas permitindo o preparo de vários pratos e ingredientes presentes na culinária do norte do Brasil.

Essas são questões cuja importância é reconhecida no mundo científico, devendo fazer parte de qualquer planejamento que leve em conta os processos decisórios ligados à garantia do direito à alimentação de crianças em formação nas séries iniciais do ensino fundamental. Partindo do princípio de que é nos primeiros anos de vida que as crianças devem ser estimuladas em suas potencialidades e que, para tanto, precisam ter acesso a uma alimentação saudável, entendida como componente indispensável para seu crescimento e desenvolvimento (Frota, et al, 2009), é na escola que encontramos um ambiente propício para o desenvolvimento de estratégias de entendimento e de ação, voltadas para o público infantil cujos hábitos alimentares estão em formação e consolidação, podendo durar toda a vida (Lopes et al, 2025).

Dessa forma é de suma importância que as escolas estejam dentro do arco de atuação do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis junto aos alunos, através de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo (Brasil, 2013).

Por esse caminho, é possível privilegiar ações capazes de permitir aos educandos, principalmente nas séries iniciais do ensino fundamental, uma aprendizagem contextualizada que seja sensível, por exemplo, aos problemas relacionados à insegurança alimentar que afeta muitas crianças em idade escolar e garanta, se não uma merenda escolar adequada às necessidades nutricionais dos alunos, uma vez que ela própria reflete as dificuldades sistêmicas extraescolares, ao menos a sensibilidade necessária para o entendimento de que, alunos mal alimentados tem seu direito à educação e à qualidade de vida, comprometidos (Santos et al, 2018).

Seguindo esse caminho reflexivo, o projeto de extensão universitária “Aprendendo com os alimentos regionais” buscou criar um ambiente favorável ao conhecimento de alguns dos alimentos mais representativos da diversidade alimentar amazônica, apresentando alimentos in natura para que as crianças do ensino fundamental do 1º ao 5º anos da escola estadual Francisca Evangelista da Silva, pudessem viver a experiência sensitiva do contato com cascas, frutos, sementes, cheiros e gostos de alimentos genuinamente amazônicos e aprenderem a compartilhar vivências, espaços, sentimentos e histórias familiares, tudo a partir do contato com alimentos regionais empregados em atividades de aprendizagem que buscaram destacar a importância nutricional de tais alimentos para a vida humana e para a vida escolar.

Neste sentido, a ação foi construída em torno do objetivo de proporcionar aos educandos, o conhecimento acerca da importância de uma alimentação saudável tomando como foco, o poder nutricional dos diferentes alimentos de origem Amazônica. Essa tarefa, foi desenvolvida a partir da seleção de atividades lúdicas, sempre no sentido de destacar os alimentos regionais como fonte de nutrição saudável e de aprendizado contextualizado, frente a um conjunto cada vez maior de produtos de origem industrial e ultraprocessados, que ganham espaço nas mochilas escolares (Zancul, 2004).

## 2. METODOLOGIA

O projeto “Aprendendo com os alimentos regionais” foi desenvolvido como uma atividade de extensão ligada ao Programa Atividade Curricular de Extensão (PACE), que é uma dentre tantas possibilidades de atividades de extensão, disponíveis nas universidades federais para o cumprimento de um dos componentes da tríade Ensino-Pesquisa-Extensão. Tratou-se, portanto, de uma ação pensada e construída para ser desenvolvida como um elo entre a universidade e a comunidade, durante o primeiro semestre letivo do ano de 2025.

Disparada a primeira centelha para a proposição do projeto, a partir de um grupo de discentes do 2º período do curso de nutrição, do Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB), a equipe formada por 10 estudantes, 1 docente e 1 nutricionista colaboradora externa definiram que o projeto seria desenvolvido em uma escola pública, com crianças do 1º ao 5º anos do ensino fundamental nos turnos matutino e vespertino e que a temática a ser trabalhada seria a importância dos alimentos regionais amazônicos para o estabelecimento de uma nutrição saudável no ambiente escolar. A partir de então, as atividades transcorreram de modo a aprofundar o entendimento da temática e a desenvolver estratégias de construção e aplicação do projeto.

Uma vez que o público participante seria constituído por crianças das primeiras séries do ensino fundamental e o projeto desenvolvido em uma escola, o mais interessante é que as atividades fossem pensadas dentro de uma estratégia lúdica, capaz de despertar o interesse dos participantes para o conhecimento das vantagens que os alimentos regionais apresentam frente aos produtos industrializados, em se tratando do desenvolvimento físico e cognitivo de crianças em idade escolar.

Neste sentido, a opção foi pela escolha de atividades lúdicas como a construção de duas trilhas do conhecimento, de uma simulação de um barco regional com diversos alimentos amazônicos, em leitura livre e contextualizada das indicações do Guia Alimentar para a População Brasileira, a confecção de um brinquedo para a distinção entre alimentos saudáveis e não saudáveis, um jogo da memória, um quebra-cabeças, uma brincadeira de pescaria, a exposição de alimentos regionais in natura e o uso de uma dinâmica musical integrativa.

A aquisição da maior parte do material usado na confecção dos jogos educativos (trilhas, dados, jogo da memória, caixa de alimentos saudáveis e não saudáveis, quebra-cabeças, pescaria e barco dos alimentos), resultou de doações realizadas por dois estabelecimentos comerciais parceiros do projeto, que nos forneceram uma quantidade significativa de caixas de papelão para a montagem de cada peça. Somado a isso, a equipe de execução realizou uma busca ativa nas dependências do Instituto, no sentido de coletar faixas, banners e cartazes fora de uso, para que pudessem compor o conjunto de materiais recicláveis empregados no projeto, resultando não apenas em economia dos fundos da ação, mas no desenvolvimento de uma postura atenta aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS-ONU).

Todo o processo de confecção dos materiais, bem como os estudos e discussões acerca da temática e o próprio planejamento da execução do projeto na escola, foi resultado de um esforço coletivo. O espaço que serviu de ateliê para o projeto, foi o Laboratório de Ciências Humanas do ISB, onde a equipe se revezou durante o semestre letivo para a criação e confecção dos materiais. Inúmeras reuniões foram realizadas, sempre garantindo com que o grupo de discentes pudessem trocar experiências no compartilhamento de espaços e ideias, principalmente após a inclusão de três estudantes de um período diferente do grupo inicial.

Dentro dessa dinâmica, todos os materiais foram elaborados. Era o momento de conhecer a escola e perceber o espaço físico disponível para desenvolver a ação, o que se deu através de uma visita técnica da equipe para apresentação do projeto ao corpo administrativo e docente da escola. Essa ação foi de fundamental importância para a definição dos últimos detalhes da estratégia de aplicação, o que envolveu também o desenvolvimento de receitas preparadas no laboratório de técnica dietética do ISB e, durante a aplicação, a organização dos alimentos no espaço da cozinha da escola, fazendo uso dos materiais como louças, fogão, geladeiras e outros equipamentos, além da participação da equipe de merendeiras.

Os lanches foram todos a base de alimentos regionais adquiridos na feira do produtor rural do município, como banana, cará, macaxeira, pé-de-moleque, melancia, jerimum, cupuaçu dentre outros, usados no preparo de bolos, sucos, cookies e gelatinas saudáveis que foram oferecidos às crianças nos dias de aplicação do projeto, em alusão ao tema da valorização dos alimentos amazônicos como fonte de uma nutrição saudável no contexto escolar.

A aplicação se deu em 2 dias consecutivos, sendo uma pela manhã e outra pela parte da tarde, no mês de junho de 2025, como forma de melhor envolver todas as 12 turmas do 1º ao 5º ano da escola.

Dessa forma, a equipe do projeto atendeu 2 turmas a cada intervenção, sempre acolhendo as crianças com uma dinâmica musical envolvendo alimentos regionais para em seguida apresentar uma mesa com diferentes alimentos amazônicos in natura e incentivá-las a participação em todas as brincadeiras propostas que ficaram espalhadas pelo pátio da escola, no primeiro dia quando a aplicação se deu pela manhã, e na sala de recursos didáticos, no período da tarde.

A equipe do projeto foi dividida em equipes para garantir atenção adequada às crianças quando estivessem no desenvolvimento das atividades em cada brinquedo colocado à disposição. Além disso, alguns integrantes foram destacados para a organização do lanche, servindo todo o material a partir do uso das louças da própria cozinha da escola, disponibilizadas pela equipe de merendeiras com quem foi possível acordar os detalhes relativos à oferta da merenda conforme a dinâmica já empregada na rotina da escola.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira ideia de desenvolver o projeto em uma escola da rede pública do município, era a de envolver somente crianças do turno matutino que estivessem cursando o 3º e 4º anos do ensino fundamental. Essa escolha resultou da percepção inicial da equipe de que, estudantes dessas etapas de ensino, apresentassem maiores possibilidades de compreensão das mensagens que seriam repassadas e de participação nas atividades lúdicas a serem empregadas no sentido de destacar a diversidade e a importância dos alimentos amazônicos para o estabelecimento de uma alimentação saudável, principalmente se considerarmos o volume de produtos de origem industrial a que elas estão expostas no contexto familiar, social e escolar.

Aprovada a proposta e tomadas as primeiras iniciativas de aproximação com a realidade escolar, o que se deu em conversas com a gestora e toda a equipe administrativa e docente, o projeto ampliou o público participante para envolver todas as 12 turmas do 1º ao 5º ano, dos turnos matutino e vespertino, representando um total de 342 crianças, uma vez que tomou-se conhecimento de que durante o horário da merenda escolar, é comum o consumo de produtos como salgadinhos, doces, bolachas recheadas e outras guloseimas processadas e ultraprocessadas trazidas nas bolsas e mochilas e colocados à vista nas mesas do refeitório, junto com a merenda oferecida pela instituição e, em muitos casos, até substituindo o lanche preparado pela equipe de merendeiras a cada dia.

O conhecimento dessa realidade e a tomada de decisão quanto à ampliação do público a se considerado pelo projeto, relacionou-se diretamente com a perspectiva apontada pelo objetivo geral da ação que foi a de buscar proporcionar conhecimento sobre as diferentes possibilidades de uma alimentação saudável, tomando por base a riqueza nutricional representada pela diversidade de alimentos da região Amazônica. Apresentar os alimentos in natura, aguçando a curiosidade das crianças e oferecer um lanche preparado a partir de legumes, tubérculos e suco regional, por exemplo, permitiu com que a equipe pudesse trabalhar a importância nutricional dos alimentos regionais, frente aos produtos processados e ultraprocessados que

tem feito parte da rotina da escola, como sugeriu um dos objetivos específicos da proposta desenvolvida.

O projeto não teve a pretensão de descobrir níveis de desnutrição ou de insegurança alimentar a que as alunas e alunos pudessem estar submetidos, nem tampouco discutir e intervir junto à administração a respeito de quais produtos ou maneiras pelas quais a merenda escolar esteja sendo oferecida às crianças, mas a convivência nos dois dias de aplicação com a comunidade escolar, nos deixou a impressão de que nossas escolas de maneira geral, ainda carecem de uma estrutura física e governamental mais adequada para que as crianças possam desenvolver todo o seu potencial. Em todo o caso, percebeu-se todo o esforço da equipe de gestão da escola em garantir um ambiente favorável ao aprendizado e a interação entre as crianças.

Uma coisa ficou evidente durante a aplicação, que foi o fato de que muitas crianças desconhecem a variedade de frutos, raízes, sementes, peixes e outros alimentos amazônicos. Isso pode representar um sintoma da falta de tais alimentos nas mesas das famílias, seja pela desvalorização desses produtos, reconhecidamente mais saudáveis, seja por outros fatores ligados às condições de vida e de subsistência das famílias, que muitas vezes não conseguem manter uma rotina alimentar diversificada e nutricionalmente adequada. Em muitos casos, quando se apresentava ouriços de castanha, pupunhas e ingás, as crianças mostravam desconhecimento de tais frutos caracteristicamente amazônicos e extremamente ricos em substâncias capazes de garantir nutrição.

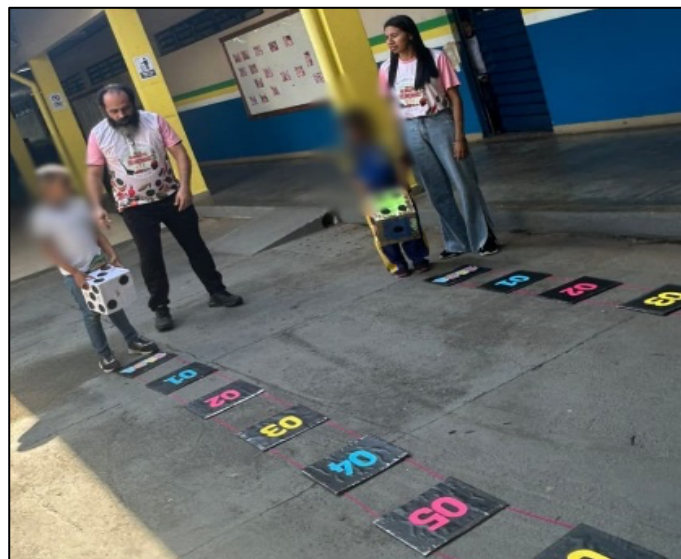
Para além dos frutos e outros alimentos apresentados às crianças nas diferentes dinâmicas propostas, o preparo dos lanches com esses alimentos para a oferta na merenda escolar nos dias de aplicação, também chamou a atenção da equipe pelo aspecto positivo que tal ação proporcionou. As crianças ficaram extremamente curiosas e interessadas em saborear cookies de banana com aveia, bolos de jerimum, macaxeira e cará, suco natural de cupuaçu e outros produtos minimamente processados como macaxeira e cará cozidos em pedaços, fatias de melancia e banana cozida.

Outro aspecto que merece destaque foi a estratégia adotada para trabalhar a importância dos alimentos regionais amazônicos, a saber, o uso de dinâmicas lúdicas capazes de envolver as crianças em interações com a equipe nos diferentes momentos em que a aplicação se dividiu. Receber as turmas com música, aguçando a curiosidade e incentivando a participação, criou um ambiente acolhedor e foi nítida a alegria das crianças em participar de uma atividade em que elas eram, a todo momento, as protagonistas da ação, tendo espaço para compartilhar suas próprias experiências com frutos regionais e participar ativamente nas brincadeiras.

Esse aspecto lúdico fez toda a diferença no desenvolvimento do projeto, contribuindo para um aprendizado significativo baseado em princípios de cooperação, noções de limites, trabalho em equipe, significado de regras dentre outras questões primordiais para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo das crianças. O aprendizado dos alimentos regionais se deu, portanto, pela brincadeira, pelo lúdico, onde as crianças desenvolveram habilidades

em um ambiente prazeroso que, com certeza, deixou lembranças agradáveis (Frota, 2009).

Uma vez que se buscou proporcionar conhecimentos acerca da importância de uma alimentação saudável à base da diversidade de alimentos amazônicos, procurando sua valorização frente a enxurrada de produtos processados e ultraprocessados com forte incidência na definição de gostos junto ao público infantil, o projeto escolheu a via lúdica como forma de melhor se aproximar e repassar a mensagem para as crianças. Cada jogo ou brinquedo foi pensado dentro da estratégia de levar o conhecimento de forma acessível e descontraída para grupo de crianças com quem a equipe se envolveu nas atividades.



**Figura 1:** Trilha no pátio da escola. **Fonte:** autores, 2025.



**Figura 2:** Apresentação de alimentos. **Fonte:** autores, 2025.

Iniciando as atividades pela trilha do conhecimento, as crianças tinham acesso a alguns alimentos in natura dispostos em várias casas numeradas da trilha onde em alguns lances de dados, encontravam tais alimentos e podiam vivenciar a experiência sensorial do toque e

responder a perguntas relacionadas ao nome de cada alimento, possibilidades de preparo, sobre a maneira como são consumidos (crus ou cozidos) e a forma como são produzidos. Situação semelhante se deu quando as crianças tiveram acesso a uma mesa com vários alimentos expostos, compartilhando conhecimentos sobre frutos, tubérculos, sementes e preparados como pé-de-moleque regional



**Figura 3:** Jogo da memória. **Fonte:** autores, 2025.



**Figura 3:** Dinâmica musical. **Fonte:** autores, 2025.

O barco dos alimentos e o jogo da memória, ofereceram a possibilidade de a equipe do projeto trabalhar a interação e a cooperação entre as crianças, no processo de identificação de diferentes frutos e peixes e na busca por destacar a importância da presença desses alimentos na dinâmica alimentar. As crianças foram incentivadas a dizer os nomes de peixes e frutos e a compartilharem conhecimentos sobre a forma como podem ser preparados e se ingeriam e o quanto gostavam de tais alimentos conforme eles foram sendo apresentados. Muitas crianças compartilharam experiências sobre como suas famílias faziam ou não uso dos alimentos, sobre se tinham árvores daqueles frutos em seus quintais ou em sítios da família ou sobre lembranças que remetiam a viagens ou histórias

contadas por avós em que ingás, abacaxis ou determinados peixes estavam presentes. A própria ideia do barco representado em papelão, fez com que lembranças de viagens de férias surgissem no turbilhão de histórias contadas pelas crianças, demonstrando que tais experiências podem representar um importante caminho de aprendizagem fundamentada no mundo real e concreto das vivências infantis.

O exercício de reconhecimento da importância dos alimentos amazônicos para o estabelecimento de uma dieta saudável, principalmente pensando no público infantil, foi fortalecido pela atividade lúdica da caixa dos alimentos saudáveis e não saudáveis, brinquedo em que as crianças eram apresentadas a uma série de imagens de alimentos confeccionados em papelão e impressões coloridas. A atividade consistiu em, após apresentação dos alimentos, solicitar às crianças a separação nas categorias saudáveis e não saudáveis, como o próprio nome do brinquedo indicava. O lúdico ficou por conta do preparo da caixa onde os alimentos eram classificados, uma montagem com caricaturas cujas bocas permitiam com que as crianças pudessem inserir os alimentos como protagonistas na ação. O aprendizado resultante dessa atividade foi a fixação de grupos de alimentos capazes de permitir uma alimentação adequada às necessidades dos estudantes, ao mesmo tempo em que se categorizou os grupos cuja ingestão representam problemas à saúde.

Cada atividade desenvolvida, permitiu com que a mensagem sobre a importância dos alimentos regionais amazônicos para o estabelecimento de uma dieta saudável, pudesse ser trabalhada numa perspectiva o mais aproximada possível das crianças. Embora se tenha destacado a presença de alimentos nefastos à saúde, o enfoque maior foi em torno dos alimentos como frutos, raízes, sementes e peixes da região que, ao participarem da nossa mesa em quantidade e qualidade adequadas, podem trazer benefícios à saúde. Destacar esse aspecto, procurando valorizar os alimentos regionais in natura ou minimamente processados, mesmo quando algumas crianças apresentavam desconhecimento total ou parcial a respeito, já representa um impulso no sentido de garantir um conhecimento contextualizado acerca do direito social à alimentação saudável.

Ao final das atividades e como forma de coroar a participação das diversas turmas da escola, além das brincadeiras e do lanche coletivo, cada criança recebeu de lembrança, um lápis escolar cuidadosamente decorado pela equipe do projeto com a imagem de algum alimento regional confeccionado em material emborrachado. A entrega das lembranças era sempre seguida de abraços e perguntas sobre quando o projeto voltaria para a escola e quando as crianças voltariam a ter a oportunidade de aprender brincando novamente.

Esse comportamento é a clara demonstração de que o aprendizado não precisa ocorrer dentro de limites tão rigorosos e marcados por regras tão extremas a ponto de desprezar ou inibir as capacidades cognitivas das crianças das séries iniciais. Aprender é algo que também ocorre pelo brincar, um ato que se planejado atentamente, permitirá com que as crianças desenvolvam inúmeras habilidades que levarão para a vida adulta e serão o testemunho de que a formação escolar pautada na criatividade, na afetividade e em práticas educativas interativas é capaz de transformar o presente e construir um futuro melhor



**Figura 5:** Lanche saudável. **Fonte:** autores, 2025.



**Figura 6:** Lanche saudável **Fonte:** autores, 2025.

**Tabela 1:** Relação entre objetivos e atividades desenvolvidas na ação

Objetivos da ação	Estratégias	Materiais
Objetivo Geral: Proporcionar conhecimento sobre a importância de uma alimentação saudável, a partir do poder nutricional dos alimentos amazônicos.	Organização da equipe de execução do projeto; Contato com a gestão da escola; Estudo teórico acerca da temática do projeto; Levantamento de dinâmicas e metodologias lúdicas; Levantamento de materiais recicláveis para a confecção de brinquedos e jogos educativos.	Artigos científicos sobre a temática; Caixas de papelão obtidas em parceria com comerciantes da cidade; Montagem de Jogos educativos.
Objetivos específicos	Estratégias	Materiais
Utilizar uma trilha de saberes, para desenvolver a capacidade para distinguir alimentação saudável e não saudável.	Coleta de caixas de papelão no comércio local; Coleta de faixas e banners fora de uso nos corredores do ISB; Montagem de etapas da trilha, com associando alimentos regionais para identificação.	Papelão, faixas e banners em lona; Aquisição de alimentos in natura; Trilha e jogos com imagens de diferentes alimentos regionais.
Apontar a importância nutricional de alimentos amazônicos.	Levantar a diversidade de alimentos amazônicos in natura e minimamente processados; Preparar sucos, biscoitos e bolos com ingredientes regionais e redução de açúcar.	Equipamentos do laboratório de técnica dietética do ISB; Guia alimentar para a população brasileira.
Incentivar a participação do estudantes em dinâmicas musicais e lúdicas sobre educação alimentar.	Imersão com dinâmica musical; Formação de equipes para atividade sensorial de identificação de alimentos; Compartilhamento de histórias e experiências familiares com alimentos amazônicos; Oferta de lanche à base de alimentos amazônicos: sucos, cookies de banana e aveia, bolo de jerimum, bolo de cará e bolo de macaxeira, além de cará e macaxeira cozidos.	Instrumento musical (Ukulele); Mesa com alimentos amazônicos; Alimentos preparados à base de ingredientes amazônicos (pé de moleque, bolos, sucos); Brinquedo – caixa dos alimentos saudáveis e não saudáveis.

**Fonte:** Os autores, 2025

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão foi desenvolvido no intuito de destacar a importância dos alimentos regionais amazônicos no contexto escolar. Construir uma proposta de ação que fosse capaz de mostrar que a presença desses alimentos no nosso cotidiano, representa uma enorme possibilidade de garantirmos uma alimentação mais saudável

dentro de um contexto fortemente marcado pelo apelo industrial de uma série de produtos processados e ultraprocessados que afetam negativamente a saúde.

Chamar a atenção para o poder nutricional dos alimentos amazônicos tendo como espaço reflexivo o ambiente escolar, proporcionar a experiência sensorial do toque, do cheiro e do gosto de alguns

desses alimentos para crianças do 1º ao 5º ano do ensino fundamental, oportunidade que talvez tenha sido a primeira a que elas tiveram acesso, e ainda fazer tudo isso empregando uma estratégia de aprendizagem lúdica, foi algo extremamente enriquecedor como proposta de ensino em sintonia com uma educação fundamentada no estreitamento de laços entre a escola e seu contexto, percebendo a formação escolar como inserida no mundo e construída e transformada também a partir dele.

A aplicação do projeto em uma escola da rede pública, permitiu com que a equipe de acadêmicas (os) envolvidas (os) pudessem perceber que o processo de formação está para além dos momentos de sala de aula e de interação em laboratórios, mas envolve o mundo da vida e a dinâmica cultural de encontros e desencontros em ambientes familiares e/ou institucionais. A formação acadêmica nunca é descontextualizada, ela está com os pés sempre fincados no chão onde surgem anseios e de onde podem brotar protagonismos.

Do ponto de vista da escola, a dinâmica do projeto pôde mostrar que há inúmeras formas de aguçar a curiosidade e incentivar o aprendizado das crianças nas séries iniciais e que, as atividades lúdicas, se destacam como uma ferramenta de extrema importância nesse processo. Isso ficou evidente em todos os momentos em que as crianças estiveram envolvidas nas práticas com as trilhas, nos quebra-cabeças, no barco dos alimentos, na identificação de frutas in natura, no jogo da memória com peixes amazônicos e na brincadeira da pescaria onde também eram incentivadas a reconhecer as espécies pescadas.

A alegria do aprender brincando, não escondeu a realidade de desconhecimento de muitas crianças em relação a certos alimentos

## REFERÊNCIAS

Brasil. *Guia alimentar para a população brasileira*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. — 2. ed., 1. reimpr. — Brasília: ministério da saúde, 2014.

BRASIL. *Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013*. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar — PNAE. Ministério da educação, fundo nacional de desenvolvimento da educação conselho deliberativo, 2013.

ZANCUL, M. de S. *Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP)*. Dissertação de mestrado. 2004.

FAVRETTO, L. M. *Educação nutricional: um estudo sobre a seletividade alimentar em crianças de creches e pré-escolas*. TCC - Universidade Federal de Santa Maria/RS, 2021.

FLÁVIO, E. F.; BARCELOS, M. de F. P.; LIMA, A. L. de. Avaliação química e aceitação da merenda escolar de uma escola estadual de Lavras-MG. *Ciência e Agrotecnologia*, v. 28, p. 840-847, 2004.

FROTA, M. A.; PÁSCO, E. G.; BEZERRA, M. D. M.; MARTINS, M. C. Má alimentação: fator que influencia na aprendizagem de crianças de uma escola pública. *Revista de APS*, v. 12, n. 3, 2009.

regionais com grande potencial nutricional e capaz de garantir a saúde necessária para o aprendizado escolar e para a vida. Ampliar a possibilidade de acesso à informação a respeito desses alimentos e de sua importância para uma nutrição saudável, principalmente valorizando-os na mesma medida em que se deve esclarecer sobre os riscos dos alimentos processados e ultraprocessados, talvez seja o grande ganho que o projeto tenha proporcionado, chamando a atenção da academia e de toda a comunidade acadêmica, para o desenvolvimento de ações dessa natureza como forma de reforçarmos o compromisso social da universidade.

Pela própria dinâmica de um projeto de extensão, sua aplicação ficou restrita à temporalidade de um semestre letivo, pelo menos da maneira como foi pensado e construído. Isso não nos autoriza a imaginar que a realidade lá fora não esteja ansiando por outras ações nessa mesma direção. Diante disso, o desenvolvimento do projeto nos impõe a necessidade de a universidade como um todo e, especificamente, o curso de bacharelado em Nutrição do ISB, buscarem sempre desenvolver novas frentes de atuação que tenham na valorização dos alimentos regionais amazônicos uma fonte de inspiração, de aprendizagem e de alimentação saudável. Para a equipe do projeto, o ensinamento que ficou foi o da urgência de construção de novas ações extensionistas pensadas para e com o público de estudantes das séries iniciais, o que está em processo na formatação de novas atividades de extensão, sempre pensadas para estabelecerem relações com outras atividades no campo do ensino e da pesquisa.

LEIRAS, E. M. do V. *Comportamento alimentar da criança: a influência materna*. 2015.

LIMA, C. A.; SOUZA, K. M. de; FERREIRA, L. C. dos S.; SIQUEIRA, K. C. de. *Consumo alimentar em horário escolar de adolescentes de 10 anos de escolas públicas de várzea grande*. TCC-Nutrição, 2017.

LOPES, J.; BARROS, E.; BARBOSA, C.; FREIRE, G.; GOMES, M. das D. Marinho; RIBEIRO, N.; SILVA, B. D.; TREGIDGO, D. *Educação alimentar e nutricional nas escolas da Amazônia: valorizando os saberes e sabores da floresta*. Tefé: Instituto de Desenvolvimento Sustentável Mamirauá, 2025.

OCHSENHOFER, K.; NASCIMENTO, A. P. B. do; QUINTELLA, L. C. M.; O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina?. *Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr*, p. 1-16, 2006.

PRADO, B. G.; FORTES, E. N. S.; LOPES, M. A. de L.; GUIMARÃES, L. V. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

SANTOS, B.; SILVA, C.; PINTO, E. Importância da escola na educação alimentar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico—como ser mais eficaz. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 2018.