



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE SÃO MIGUEL DO OESTE

FRANCESCHINI, Paula<sup>1</sup>; DE CARLI, Eliane Maria<sup>2</sup>

DE CARLI, Eliane 2.

1. Discentes do Curso de Farmácia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC);
2. Docente do Curso de Farmácia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Vida e da Saúde

**Introdução:** No presente estudo fez-se a avaliação e orientação aprofundada sobre a importância da alimentação saudável no ambiente escolar, suas perspectivas e impactos na saúde. **Objetivo:** Em função da pandemia da Covid-19 as atividades foram realizadas no formato online/digital. Nesta pesquisa, participaram 136 estudantes na faixa etária de 9 a 13 anos, de uma escola particular de ensino fundamental da cidade de São Miguel do Oeste - SC. **Método:** Para conhecer melhor a realidade dos hábitos alimentares dos alunos, foi aplicado um questionário online, composto por 15 perguntas sobre como era a alimentação quotidiana dos participantes, bem como seus entendimentos sobre uma alimentação saudável. Posteriormente ministrou-se uma orientação referente a alimentação adequada, adaptada a realidade e a questões psico-socio-culturais dos participantes, tal como a faixa etária, já que, estão em fase de desenvolvimento fisiológico e psicológico, para uma melhor instrução utilizou-se a pirâmide alimentar como base. **Resultados:** Com base nos resultados, verificou-se que 54,4 % dos alunos consomem verduras e legumes todos os dias, 73,5% optaram por sucos de frutas a refrigerantes, 77,9% mastigam bem os alimentos, 72,8% acham que o cardápio ideal é arroz com feijão, 77,6% considera que o melhor alimento é o que possui mais proteínas e 74,1% não almoça ou janta geralmente assistindo televisão. Em contrapartida, 57% dos alunos não evita comer doces, 65,4% adora frituras e 56,6% não costuma comer em horários regulares fazendo 5 a 6 refeições por dia. Foram realizadas também atividades de orientação sendo elas um vídeo explicativo sobre alimentação saudável e a entrega de uma pirâmide alimentar. **Conclusão:** A intervenção no campo escolar sobre alimentação saudável é de extrema importância para que as crianças possam ter a oportunidade de escolhas alimentares adequadas e saudáveis., impactando diretamente à saúde e o convívio social a longo prazo.



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

**Palavras-chave:** Alimentação saudável; Comportamento alimentar; Crianças; Educação nutricional; Hábitos alimentares.

**Contato:** Paula Franceschini, [paulafranceschini@gmail.com](mailto:paulafranceschini@gmail.com).

**Agradecimentos:** A autora Paula Franceschini agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.