

**MUNICÍPIO DE MORRETES – ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – SEMED**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL:
RECONHECENDO AS FRUTAS E VERDURAS**

Morretes, 2026

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma importante estratégia para promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento e a formação de escolhas alimentares conscientes. Entre as diversas ações desenvolvidas, o reconhecimento de frutas e verduras desempenha um papel fundamental, pois permite que as crianças identifiquem esses alimentos, conheçam suas características, sabores, cores e benefícios para a saúde.

Ao proporcionar experiências lúdicas e educativas com frutas e verduras, estimula-se a curiosidade, a aceitação de novos alimentos e a valorização de uma alimentação variada e nutritiva. Além disso, essas atividades favorecem a construção de conhecimentos que podem refletir positivamente nas escolhas alimentares dentro e fora do ambiente escolar, fortalecendo a autonomia e contribuindo para a prevenção de doenças relacionadas à alimentação inadequada.

Dessa forma, trabalhar o tema "Reconhecendo Frutas e Verduras" na Educação Alimentar e Nutricional é uma oportunidade de aproximar as crianças dos alimentos in natura, incentivando o consumo desses alimentos e promovendo a formação de hábitos saudáveis que poderão acompanhá-las por toda a vida.

2. DESCRIÇÃO DA NECESSIDADE

A realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional com o tema "Reconhecendo Frutas e Verduras" justifica-se pela necessidade de incentivar, desde a infância, o conhecimento e a valorização dos alimentos in natura. Muitas crianças apresentam pouco contato com a variedade de frutas e verduras ou resistência ao seu consumo, o que pode comprometer a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Por meio de atividades educativas, lúdicas e interativas, busca-se ampliar o conhecimento sobre esses alimentos, despertando o interesse em experimentá-los e favorecendo sua inclusão na alimentação diária. Essa abordagem contribui para a promoção da saúde, para a prevenção de deficiências nutricionais e doenças crônicas, além de fortalecer a autonomia das crianças na realização de escolhas alimentares mais saudáveis, em consonância com as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

3. ANÁLISE TÉCNICA

A atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com o tema "Reconhecendo Frutas e Verduras" está alinhada às diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que preconiza a promoção da alimentação adequada e saudável por meio de ações educativas contínuas no ambiente escolar.

O desenvolvimento dessa atividade possibilita que os estudantes identifiquem diferentes frutas e verduras, reconheçam suas características, cores, aromas, texturas e importância nutricional. A utilização de metodologias lúdicas e participativas favorece a aprendizagem, desperta o interesse pelos alimentos in natura e contribui para a redução da resistência à experimentação de novos alimentos.

ESCOLAS PARTICIPANTES

Nº	Unidade Escolar	Data da Aplicação
1	Escola Municipal Arlindo de Castro	31/08/2026
2	Escola Municipal Rural de Barro Branco	31/08/2026
3	CMEI Profª Maria Luiza Burtz Merckle	01/09/2026
4	Escola Municipal Rural Maria Augusta Campos Cagne:	04/09/2026
5	Escola Municipal Rural Esmeralda Cit Scucato	11/09/2026
6	Escola Municipal Rural Benedita da Silva Vieira	14/09/2026
7	Escola Municipal Rural Thereza M. Zilli	15/09/2026
8	Escola Municipal Rural de Canhembora	18/09/2026

9	Escola Municipal Desauda Bosco Costa Pinto	21/09/2026
10	Escola Municipal Dulce Seroa Motta Cherobim	22/09/2026
11	Escola Municipal Luiz Fernando de Freitas	25/09/2026
12	Escola Municipal Miguel Shleder	28/09/2026

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Serão apresentados três tipos de frutas e três tipos de verduras aos estudantes. A atividade será desenvolvida em três etapas.

Na primeira dinâmica, os alimentos serão apresentados em sua forma íntegra. Os estudantes serão convidados a observar suas características e responder se reconhecem cada fruta ou verdura. Em seguida, os alimentos serão manuseados pelos participantes, que poderão observá-los mais de perto, passando-os entre si.

Na segunda dinâmica, as frutas serão apresentadas higienizadas e cortadas em porções adequadas para degustação, incentivando a experimentação e o reconhecimento de seus sabores, aromas e texturas.

Na terceira dinâmica, será apresentada uma preparação culinária elaborada com uma das frutas previamente apresentados, demonstrando uma forma prática de utilização desse alimento e estimulando sua aceitação e consumo.

RECOMENDAÇÃO

Recomenda-se que as ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) sobre o reconhecimento de frutas e verduras sejam realizadas de forma contínua e integradas ao ambiente escolar, utilizando metodologias lúdicas e participativas que despertem o interesse dos estudantes. É importante incentivar a experimentação dos alimentos, respeitando as preferências individuais e o tempo de aceitação de cada criança, sem imposição do consumo. Sugere-se ainda, diversificar periodicamente as frutas, verduras e legumes apresentados, valorizando os alimentos da estação e os produzidos pela agricultura familiar, quando disponíveis. A participação da comunidade escolar e das famílias também deve ser

estimulada, fortalecendo a construção de hábitos alimentares saudáveis dentro e fora da escola.

4. JUSTIFICATIVA DA VIABILIDADE

As metodologias empregadas são lúdicas e adequadas à faixa etária dos estudantes, favorecendo a participação ativa e a compreensão dos conceitos relacionados à alimentação saudável. A integração das ações de EAN ao contexto escolar contribui para a formação de hábitos alimentares adequados e para a promoção da saúde, estando em consonância com as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Dessa forma considerando os recursos necessários, a facilidade de execução e os benefícios esperados para a comunidade escolar, conclui-se que a implementação da atividade é tecnicamente e operacionalmente viável.

5. RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO, REVISÃO, SUPERVISÃO E EXECUÇÃO DO ESTUDO TÉCNICO

O presente Estudo Técnico foi elaborado e revisado e executado pela Nutricionista QT Elizabeth Alves Costa CRN-8 14606.

6. APROVAÇÃO DO ESTUDO TÉCNICO

Aprovado pela Secretária Municipal de Educação em 18/08/2026.

Adriana Assumpção

Secretária Municipal de Educação

Elizabeth Alves Costa

Nutricionista QT CRN-8 14606