

## Promoção de alimentação saudável em UAN escolar: uso de recursos tecnológicos e participação ativa.

### Resumo:

**Introdução:** Dentre as atribuições obrigatórias do Nutricionista em atuação na área de Gestão em UAN, encontra-se a promoção de programas de educação alimentar e nutricional para clientes/usuários. O Marco de Referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, proposto pelo Ministério do Desenvolvimento Social, incentiva o uso de abordagens e recursos educacionais que favoreçam o diálogo com os indivíduos ou coletividades. **Objetivo:** Promover a ação educacional em alimentação saudável para os usuários de uma UAN escolar da rede pública federal de ensino, utilizando a participação ativa e o recurso tecnológico como ferramentas estratégicas para o envolvimento do público. **Metodologia:** Foi realizada uma experiência prática no período de 21 a 25 de outubro de 2024 na referida UAN visando a promoção de uma alimentação saudável, mediante a utilização de estratégias tecnológicas e interativas desenvolvidas através do aplicativo canva e divulgadas por QRcode para envolver ativamente os usuários e garantir o acesso ao conteúdo educativo. A ação consistiu na criação de cards ilustrativos e interativos com mensagens sobre alimentação saudável e seus benefícios para a saúde e bem-estar físico, divulgados via QRcode diariamente durante a semana do evento. Os códigos foram disponibilizados em avisos de mesa dentro do refeitório com a informação de que um conteúdo novo seria compartilhado diariamente. Os cards eram coloridos, interativos, de curta duração e com mensagens diretas para facilitar a compreensão, permitindo o compartilhamento, com o intuito de ampliar o alcance da ação e a disseminação da informação. **Resultados/Discussões:** A ação em educação alimentar e nutricional atingiu ao todo, no período de sua execução, 3528 comensais, sendo 2440 durante o horário do almoço e 1088 no jantar. A média de usuários por dia foi de 705 pessoas. Verificou-se que a maioria dos usuários possuía a ferramenta necessária para acesso do conteúdo educativo, assim como tinha conhecimento da forma de manuseio. O tempo de permanência do usuário no refeitório se mostrou suficiente para garantir o acesso e a leitura do conteúdo. O acesso facilitado e rápido também garantiu a adesão à ação e permitiu sua replicabilidade. **Conclusão:** A experiência foi exitosa ao promover a participação ativa do usuário e ao utilizar o QRcode como recurso tecnológico de baixo custo e fácil acesso para promover educação alimentar e nutricional em uma UAN escolar. O incentivo à participação ativa na busca de conhecimento gerou o efetivo envolvimento do usuário e, aliado à facilidade de acesso ao conteúdo, garantiu a disseminação de conteúdo educativo em alimentação saudável. Além disso, verificou-se que a estratégia e a abordagem adotadas possuem potencialidade de alcance a outros públicos através do compartilhamento do material pelo usuário da UAN, sendo de baixo custo, fácil acesso e sustentável. Por fim, sugere-se para uma maior avaliação da ação que sejam inseridas um cadastro dos usuários para um melhor monitoramento dos acessos realizados.

**Palavras-chaves:** Alimentação saudável, educação nutricional, Alimentação Coletiva, tecnologia educacional e Participação do Público.

### Abstract:

**Introduction:** Among the mandatory responsibilities of the Nutritionist working in the area of Foodservice Management (UAN), promoting food and nutrition education programs for clients/users is included. The Food and Nutrition Education Framework for Public Policies, proposed by the Ministry of Social Development, encourages the use of educational approaches and resources that promote dialogue with individuals or groups.

**Objective:** To promote educational actions focused on healthy eating for users of a public federal school UAN, using active participation and technological tools as strategic instruments

to engage the audience. **Methodology:** A practical experience was conducted from October 21 to 25, 2024, at the aforementioned UAN, aiming to promote healthy eating by using technological and interactive strategies developed through the Canva application and disseminated via QR codes to actively engage users and ensure access to educational content. The action involved creating illustrative and interactive cards with messages about healthy eating and its benefits for health and physical well-being, shared via QR codes daily during the event week. The codes were made available on table notices inside the cafeteria, indicating that new content would be shared each day. The cards were colorful, interactive, brief in duration, and featured direct messages to facilitate understanding, allowing sharing to expand the reach of the action and information dissemination. **Results/Discussion:** The food and nutrition education initiative reached a total of 3,528 diners during its implementation, with 2,440 reached at lunch and 1,088 at dinner. The average number of users per day was 705 people. It was observed that the most of the users had the necessary tools to access the educational content and were familiar with how to use them. The time spent by users in the cafeteria was sufficient to ensure access to and reading of the content. The easy and quick access also ensured engagement with the action and allowed for its replicability. **Conclusion:** The experience was successful in promoting active user participation and in using QR codes as a low-cost, easily accessible technological tool for delivering food and nutrition education in a school UAN. The encouragement of active participation in the search for knowledge led to effective user engagement and, combined with the ease of access to content, ensured the dissemination of educational material on healthy eating. Furthermore, it was found that the strategy and approach adopted have the potential to reach other audiences through the sharing of materials by UAN users, being low-cost, easy to access, and sustainable. Finally, it is recommended that, for better monitoring of the action, a user registration system be implemented to track content access more effectively.

**Keywords:** Healthy Diet, Food and Nutrition Education, Collective Feeding, Educational Technology and Community Participation.

## 1. Introdução:

Uma Unidade de Alimentação e Nutrição é uma unidade de trabalho que desempenha atividades relacionadas à alimentação e nutrição, como o fornecimento de refeições. O objetivo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição – UAN, ou simplesmente Unidade de Alimentação – UA, é fornecer refeições equilibradas nutricionalmente, com excelente nível de sanidade e adequadas ao comensal (consumidor em alimentação coletiva). Essa adequação deve procurar manter a saúde dos clientes, e desenvolver hábitos alimentares saudáveis. (ANTUNES; DAL BOSCO, 2019).

Razão disso, dentre as atribuições obrigatórias do Nutricionista em atuação na área de Gestão em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), a Resolução CFN nº 600/2018 estabelece a promoção de programas de educação alimentar e nutricional para clientes/usuários como uma delas.

A educação alimentar e nutricional (EAN) objetiva a promoção da autonomia e da voluntariedade na prática de hábitos alimentares saudáveis e consiste em um campo de conhecimento transdisciplinar.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, editado em parceria pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Ministério da Saúde e Ministério da Educação, incentiva que a prática de educação alimentar e nutricional deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais que favoreçam o diálogo com os indivíduos ou coletividades.

O uso de estratégias comunicativas e a garantia de um ambiente alimentar saudável com acesso e oferta a alimentos variados e saudáveis fazem parte dos objetivos e componentes das ações de EAN. (JAIME, 2019).

Dessa forma, realizou-se uma ação em educação alimentar e nutricional em uma UAN escolar da rede pública federal, no mês em que se comemora o “Dia da Alimentação Saudável”, utilizando da participação ativa dos comensais e dos recursos tecnológicos como ferramentas estratégicas para disseminação do conhecimento.

## **2. Objetivos**

Promover educação alimentar e nutricional para os usuários de uma UAN escolar da rede pública federal de ensino, utilizando a participação ativa e o recurso tecnológico como ferramentas estratégicas para o envolvimento do público.

## **3. Metodologia:**

Foi realizada uma experiência prática consistente em uma ação educacional em uma UAN escolar da rede pública federal de ensino, no período de 21 a 25 de outubro de 2024, visando a promoção de uma alimentação saudável, mediante a utilização de ferramentas digitais.

Utilizou-se o aplicativo Canva para criar cards ilustrativos e interativos com mensagens educativas sobre alimentação saudável e seus benefícios. Foram produzidos ao todo 5 materiais ilustrativos e a cada dia da semana do evento um desses conteúdos foi divulgado.

Foram divulgados conteúdos sobre dicas práticas de como melhorar a alimentação, sobre o consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados, sobre os benefícios do consumo de alimentos verdes, sobre os malefícios do consumo de açúcar e de alimentos açucarados e sobre a importância do consumo de frutas.

As artes confeccionadas possuíam conteúdo visual atrativo e de fácil compreensão para garantir o envolvimento e a adesão à ação. Para viabilizar o acesso a esses conteúdos e incentivar a participação ativa, os cards foram compartilhados por meio de QRcodes. Esses códigos foram estrategicamente colocados em avisos de mesa dentro do refeitório da UAN,

sinalizando ao público que novos conteúdos seriam disponibilizados diariamente, incentivando a curiosidade e a interação constante com os materiais educativos.

#### **4. Resultados/Discussões:**

A ação em educação alimentar e nutricional atingiu ao todo, no período de sua execução (de 21 a 25 de outubro de 2024), 3528 comensais, sendo 2440 durante o horário do almoço e 1088 no jantar. A média de usuários por dia foi de 705 pessoas.

Como o acesso dos discentes ao refeitório na referida UAN dá-se pela apresentação de um QRcode institucional com os dados do aluno, e considerando que a grande maioria dos alunos se identifica com esse código através do celular, verificou-se que quase a totalidade dos usuários possuíam a ferramenta necessária para acesso do conteúdo educativo, assim como tinham conhecimento da forma de manuseio.

O posicionamento estratégico dos QRcodes e o aviso de divulgação diária de conteúdo inédito foram importantes para garantir o conhecimento da ação pelo comensal e instigá-lo a acessar o conteúdo.

O período de realização da refeição era suficiente para que o usuário acessasse e lesse o conteúdo do dia. Como o refeitório é composto de mesas coletivas, a interação entre os alunos também se mostrou como um fator favorável à divulgação interna da ação educacional, à sua adesão, assim como à replicabilidade.

Além disso, por se tratar de um link, o conteúdo poderia ser compartilhado pelo comensal para pessoas externas à UAN, que estejam em seu círculo familiar e social, permitindo ampliar o alcance da educação alimentar e a disseminação da informação.

O aproveitamento do mesmo QRcode para divulgação da ação educativa demonstrou também contribuir para a sustentabilidade e como instrumento de otimização do tempo, sendo um bom recurso de planejamento.

#### **5. Conclusão:**

A experiência foi exitosa ao promover a participação ativa do usuário e ao utilizar o QRcode como ferramentas eficazes para disseminação de conteúdo sobre alimentação saudável em uma UAN escolar.

O incentivo à participação ativa na busca de conhecimento gerou o efetivo envolvimento do usuário e, aliado à facilidade de acesso ao conteúdo, garantiu a disseminação de conteúdo educativo em alimentação saudável. Além disso, a estratégia e a abordagem adotadas

demonstraram ter potencialidade de alcance a outros públicos através do compartilhamento do material pelo usuário da UAN.

Um bom planejamento se mostrou como necessário à consecução dos objetivos da educação alimentar e nutricional para promover à medida que deve ser

Assim, a partir da experiência vivenciada, recomenda-se a utilização de recursos tecnológicos como estratégia à promoção de educação alimentar e nutricional por ser o QRcode uma ferramenta simples, de baixo custo, sustentável e com alta capacidade de replicabilidade. A participação ativa, por sua vez, incentiva a autonomia e a tomada de decisões e se mostra em consonância com o objetivo da EAN. Sugere-se, contudo, para uma maior avaliação da ação que sejam inseridas um cadastro dos usuários para um melhor monitoramento dos acessos realizados, tendo em vista que o QRcode permite a rastreabilidade do código.

## **6. Referências:**

ANTUNES, Maria Terezinha; DAL BOSCO, Simone Morelo. Gestão em unidades de alimentação e nutrição da teoria à prática. Editora Appris, 2019.

BRASIL, Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional. Disponível em [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf) Acessado em 4 de novembro de 2024, às 15:35h.

JAIME, Patricia Constante. Políticas públicas de alimentação e nutrição. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2019. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 04 nov. 2024.p.86.

RESOLUÇÃO CFN nº 600/2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes\\_old/Res\\_600\\_2018.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes_old/Res_600_2018.htm). Acessado em 5 de novembro de 2024, às 00:57h.