ANEXO I - FORMULÁRIO PARA PROPOSIÇÃO DE PROJETO DE ENSINO

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás – IFG

Câmpus Aparecida de Goiânia

Departamento de Área Acadêmica

EDUCAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

Aparecida de Goiânia – GO

24 de agosto de 2026

Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás – IFG

Câmpus: Aparecida de Goiânia

Departamento: Departamento de Área Acadêmica

Título do Projeto: Educação em Alimentos e Nutrição

Sumário

1. INTRODUÇÃO 3
1.1 Justificativa 3
1.2 Objetivo Geral 3
1.3 Objetivos Específicos 3
1.4. Integrantes da Equipe 4
1.5. Período de Realização 5
1.6 Carga Horária Total do Projeto 5
2. METODOLOGIA 5
2.1 Avaliação do Processo 6
2.2 Cronograma de Execução 6
2.3 Orçamento 7
2.4 Estratégias de Divulgação 7
3. RESULTADOS ESPERADOS 7
4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 7

1. INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta a alimentação com base no grau de processamento dos alimentos (classificação NOVA), recomendando alimentos in natura ou minimamente processados como base da dieta, uso moderado de sal, açúcar e óleos, e limitação de processados e ultraprocessados.

Este projeto de ensino propõe ensinar aos alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio conceitos e práticas de educação alimentar e nutricional (EAN), utilizando como eixo didático a avaliação simples do estado nutricional e do consumo alimentar de um grupo de estudantes, seguida de atividades educativas.

1.1 Justificativa

A adolescência é um período crítico para a consolidação de hábitos alimentares, e a identificação precoce de desvios nutricionais, tanto déficit quanto excesso de peso, permitem intervenções oportunas. A adesão a práticas alimentares recomendadas pelo Guia Alimentar está associada a melhor qualidade global da dieta, incluindo maior participação de alimentos minimamente processados e menor participação de ultraprocessados (GABE et al., 2023). Projetos de ensino que integram avaliação nutricional e EAN oferecem aos alunos do curso técnico experiência prática em antropometria, inquéritos alimentares e elaboração de materiais educativos, articulando ensino, prática profissional e impacto social junto à comunidade escolar.

1.2 Objetivo Geral

Ensinar conceitos de avaliação nutricional e educação alimentar e nutricional aos alunos, por meio de atividades práticas de antropometria, análise de consumo alimentar e intervenção educativa, à luz do Guia Alimentar para a População Brasileira.

1.3 Objetivos Específicos

- Ensinar a técnica padronizada de aferição de peso e estatura e o cálculo do IMC

por idade;

- Ensinar a coleta e interpretação de um recordatório alimentar simples, comparando-o às recomendações do Guia Alimentar;
- Ensinar os grupos alimentares, a classificação NOVA e a leitura de rótulos nutricionais por meio de oficina prática;
- Aplicar questionário de conhecimento nutricional pré e pós-atividade como recurso didático de fixação de conteúdo.

1.4. Integrantes da Equipe

Coordenador: Prof. Dr. Sidney Fernandes Bandeira

Colaboradores:

- Gabriella Leite Magalhães
- Hemanuelle Di Lara Siqueira Jacob
- Lourival de Almeida Silva
- Marcos Flávio Mércio de Oliveira
- Renata Cunha dos Reis
- Ulisses Rodrigues de Alencar

Discentes voluntários:

- Alliny Fernanda Oliveira Silva
- Ana Clara Bernardes Valente
- Ana Clara Lima Peixoto
- Ana Gabrielly Bezerra de Sousa
- Ana Loisa de Freitas de Souza Leite
- Ana Luísa Jansen
- Dafny Nunes da Silva Santos
- Heitor Soares da Cunha
- Heloisa Neres Dourado
- Henrietta de Castro Vilela
- Júlia Marques da Silva
- Laissa Vitória Souza Silva
- Marcos Vinicius de Oliveira Rocha

- Maria Yasmin Lustosa Aguiar
- Maysa Macedo Rocha
- Melyssa Campos Rocha Silva
- Sara Pereira Santos
- Sophia Martins do Nascimento
- Thauany Rodrigues
- Vitória Diovana Araújo de Souza Valverde
- Yasmim Lobo Mendes da Silva

1.5. Período de Realização

Início: 24/08/2026
Término: 20/12/2026

1.6 Carga Horária Total do Projeto

54 horas.

2. METODOLOGIA

O projeto será conduzido em quatro etapas de ensino, com participação ativa dos discentes na condução das atividades.

Etapa 1: treinamento dos discentes voluntários na técnica antropométrica padronizada (postura, uso de balança e estadiômetro, dupla aferição) e no uso da ficha de registro padronizada, além de familiarização com o recordatório alimentar e o questionário de conhecimento nutricional.

Etapa 2: aferição de peso e estatura com cálculo do IMC por idade; aplicação de recordatório alimentar de um dia, com os alimentos classificados conforme os grupos NOVA (in natura/minimamente processados, ingredientes culinários, processados, ultraprocessados). Os dados de cada aluno (ID, antropometria, classificação do consumo) são lançados em planilha-mestre única, permitindo leitura cruzada simples entre estado nutricional e padrão alimentar predominante, com finalidade pedagógica e não diagnóstica.

Etapa 3: oficinas sobre grupos alimentares, classificação NOVA, leitura de rótulos e oficina culinária prática, conduzidas pelos discentes sob supervisão docente.

Etapa 4: aplicação de questionário de conhecimento nutricional adaptado do instrumento de Ruiz, Jones e Scherr (2021), estruturado em blocos temáticos (grupos alimentares, classificação NOVA, rotulagem), antes e depois das oficinas, como recurso didático de verificação de aprendizagem.

2.1 Avaliação do Processo

A avaliação do processo tem finalidade exclusivamente didática, verificando se os conteúdos ensinados foram compreendidos pelos alunos.

- Questionário de conhecimento nutricional: aplicado antes e depois das oficinas, com correção simples do número de acertos por bloco temático, permitindo retorno imediato em sala;
- Checklist de desempenho da oficina culinária: lista de verificação com itens observáveis (higienização das mãos, manuseio adequado dos alimentos, leitura correta do rótulo do ingrediente, montagem do prato conforme grupos alimentares), preenchida pelo docente/aluno voluntário durante a atividade, com pontuação simples (realizou/não realizou);
- Escala de autoeficácia culinária: conjunto curto de afirmações sobre a confiança do aluno em preparar uma refeição saudável e ler um rótulo, respondida em escala de concordância antes e depois da oficina, como indicador subjetivo de ganho percebido;
- Leitura de rótulos: pontuação simples de acertos em atividade dirigida de identificação de ingredientes e classificação NOVA de produtos reais, aplicada como parte da oficina.

Os resultados são tratados de forma descritiva (percentual de acertos, frequência de itens do checklist cumpridos, distribuição das respostas da escala de autoeficácia), sem análise inferencial, compatível com o caráter de ensino do projeto.

2.2 Cronograma de Execução

Etapa	Atividade	Semanas

1	Capacitação dos bolsistas	1-2
2	Diagnóstico (antropometria e recordatório)	3-4
3	Aplicação do questionário pré-atividade	4
4	Oficinas educativas (grupos alimentares, NOVA, rotulagem, culinária)	5-8
5	Aplicação do questionário pós-atividade e escala de autoeficácia	9
6	Organização dos dados e elaboração de material de divulgação	10

2.3 Orçamento

Para a execução do projeto não será necessário aquisição de material de consumo e/ou permanente.

2.4 Estratégias de Divulgação

Apresentação dos resultados de aprendizagem em evento institucional, exposição de material educativo na comunidade escolar, e divulgação em murais e redes sociais institucionais.

3. RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que os alunos compreendam os fundamentos da avaliação antropométrica simples, identifiquem grupos alimentares e a classificação NOVA, desenvolvam habilidade de leitura de rótulos e demonstrem ganho perceptível de conhecimento e autoeficácia após as oficinas, consolidando aprendizagem prática em educação alimentar e nutricional.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GABE, K. T.; COSTA, C. D. S.; DOS SANTOS, F. S.; SOUZA, T. N.; JAIME, P. C. Is the adherence to the food practices recommended by the Dietary Guidelines for the Brazilian Population associated with diet quality? Appetite, v. 190, 2023.

LIU, T.; SU, X.; LI, N. et al. Development and validation of a food and nutrition literacy questionnaire for Chinese school-age children. PloS One, v. 16, n. 1, 2021.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; MOUBARAC, J. C. et al. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. Public Health Nutrition, v. 18, n. 13, p. 2311-2322, 2015.

OLIVEIRA, M. S. D. S.; AMPARO-SANTOS, L. Food-based dietary guidelines: a comparative analysis between the Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. Public Health Nutrition, v. 21, n. 1, p. 210-217, 2018.

RUIZ, L. D.; JONES, A. M.; SCHERR, R. E. Validity and reliability of a nutrition knowledge questionnaire for high school-aged adolescents. Journal of Nutrition Education and Behavior, v. 53, n. 1, p. 68-75, 2021.

TRAKMAN, G. L.; FORSYTH, A.; HOYE, R.; BELSKI, R. Developing and validating a nutrition knowledge questionnaire: key methods and considerations. Public Health Nutrition, v. 20, n. 15, p. 2670-2679, 2017.

ZEINSTRA, G. G.; VAN BUSSEL, L. M.; HOEFNAGELS, F. A.; VAN WIJK, G.; BATTJES-FRIES, M. C. E. Development and validation of a comprehensive food literacy questionnaire for adolescents integrating knowledge, skills, and environmental influences. BMC Public Health, v. 26, 2026.

Cópia de documento digital impresso por Regina Marques (1455448) em 13/10/2026 11:59.

Documento Digitalizado Público

Submissão de projeto de ensino "Educação em Alimentos e Nutrição"

Assunto: Submissão de projeto de ensino "Educação em Alimentos e Nutrição"
Assinado por: Sidney Bandeira
Tipo do Documento: Projeto
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- **Sidney Fernandes Bandeira**, **PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 24/08/2026 17:36:40.

Este documento foi armazenado no SUAP em 24/08/2026. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse https://suap.ifg.edu.br/verificar-documento-externo/ e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 897870
Código de Autenticação: 7284d3991b