

A INFLUENCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NA SAÚDE E NO DESEMPENHO ACADÊMICO DAS CRIANÇAS: UMA ANÁLISE DAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS EM ESCOLAS PÚBLICAS

Rafael Pires Lopes ¹, Francini Xavier Rossetti ², Gislene dos Anjos Tamasia ².

1- Bacharel em Nutrição no Centro Universitário do Vale do Ribeira, SP – UNIVR

2- Docentes no Centro Universitário do Vale do Ribeira, SP – UNIVR

Resumo

A alimentação oferecida nas escolas públicas tem um papel importante na rotina das crianças, ajudando tanto na saúde quanto no aprendizado. No Brasil, existe o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que garante refeições pensadas para atender às necessidades nutricionais dos alunos. Desde que foi criado, esse programa tem contribuído para diminuir os casos de desnutrição e incentivar hábitos alimentares mais saudáveis. Este trabalho busca entender como a alimentação escolar influencia o bem-estar físico e o desempenho acadêmico dos estudantes. Uma alimentação adequada na infância ajuda no crescimento, fortalece o organismo e melhora a concentração e o rendimento nas atividades escolares. Apesar dos avanços, ainda existem obstáculos, como a falta de estrutura em algumas escolas e o repasse financeiro limitado. Quando bem aplicado, o PNAE mostra resultados positivos, principalmente quando envolve a comunidade escolar, valoriza a agricultura familiar e segue práticas alimentares que respeitam a cultura local. A presença de profissionais capacitados, como nutricionistas, também faz diferença na elaboração dos cardápios e na promoção da educação alimentar. Para ampliar os benefícios, é importante continuar estudando e aprimorando as ações voltadas à alimentação escolar.

Descritores: Alimentação escolar. Nutrição. PNAE. Educação. Saúde.

THE INFLUENCE OF SCHOOL MEALS ON CHILDREN'S HEALTH AND ACADEMIC PERFORMANCE: AN ANALYSIS OF NUTRITIONAL PRACTICES IN PUBLIC SCHOOLS

Abstract

School meals play a key role in supporting children's health and learning. In Brazil, the National School Feeding Program (PNAE) ensures that students in public schools receive nutritious meals every day. This initiative helps reduce malnutrition and encourages healthier eating habits from an early age. This study explores how school feeding influences both the physical well-being and academic performance of students. Proper nutrition during childhood supports growth, strengthens the immune system, and

improves focus and learning capacity. Although the program has brought many benefits, challenges such as limited funding and lack of infrastructure still exist. When the principles of the PNAE are followed—especially the use of local family farming products—there is greater variety in meals, better acceptance among students, and stronger ties to local food culture. The involvement of trained professionals, such as nutritionists, is also essential for planning balanced menus and promoting food education. Continued efforts and further research are needed to improve school feeding practices and ensure long-term positive outcomes.

Keywords: School feeding. Nutrition. PNAE. Education. Health.

INTRODUÇÃO

A alimentação escolar é um dos pilares para garantir que as crianças cresçam com saúde e consigam se desenvolver bem na escola. No Brasil, essa preocupação virou política pública com a criação do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que tem como base legal a Lei nº 11.947, de 2009. Essa lei estabelece que todos os alunos da rede pública de educação básica têm direito a receber refeições adequadas durante o período escolar. O programa não se limita a combater a desnutrição, mas também atua na prevenção de doenças, na formação de hábitos alimentares saudáveis e no fortalecimento da agricultura familiar, promovendo o desenvolvimento local e a segurança alimentar.

A alimentação escolar tem sido tema de muitos estudos, que mostram como ela está ligada à saúde física, ao desenvolvimento cognitivo e ao desempenho escolar das crianças. Mesmo com os avanços conquistados, ainda existem desafios importantes, como garantir que as refeições tenham qualidade nutricional, que as práticas alimentares estejam alinhadas com as necessidades dos alunos e que as escolas tenham estrutura suficiente para preparar e distribuir os alimentos de forma adequada.

Diante desse cenário, este trabalho tem como foco analisar o impacto da alimentação escolar na saúde e no desempenho acadêmico dos alunos da rede pública. A ideia é entender como as práticas nutricionais adotadas nas escolas influenciam diretamente o bem-estar e o aprendizado das crianças, considerando os diferentes fatores que envolvem a execução do programa.

Para isso, foram levantadas algumas hipóteses. A primeira é que refeições bem planejadas e nutritivas ajudam a melhorar a saúde das crianças, diminuindo casos de doenças ligadas à má alimentação. A segunda é que uma alimentação equilibrada pode contribuir para um melhor desempenho escolar. E a terceira é que o sucesso do programa depende de vários elementos, como a formação dos profissionais envolvidos e a estrutura física das escolas.

O objetivo principal deste estudo é avaliar como a alimentação escolar influencia a saúde e o rendimento dos alunos. Os objetivos específicos são: verificar a qualidade nutricional das refeições

servidas; entender a relação entre alimentação e saúde física; analisar o impacto da alimentação no desempenho escolar; e identificar boas práticas e dificuldades na execução do PNAE.

A importância deste trabalho está na possibilidade de contribuir para o aprimoramento das políticas públicas voltadas à alimentação escolar. Compreender melhor essa relação entre comida, saúde e aprendizado pode ajudar gestores, nutricionistas e educadores a tomar decisões mais eficazes, além de enriquecer os debates na área da educação e da saúde infantil.

A metodologia usada foi a revisão de literatura, com base em estudos disponíveis em bases acadêmicas. A pesquisa buscou entender como a alimentação escolar tem sido tratada em diferentes contextos e quais são os principais resultados observados em relação à saúde e ao desempenho dos estudantes.

DESENVOLVIMENTO

Revisão de Literatura

Histórico da Alimentação Escolar no Brasil

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi instituído como uma das principais políticas públicas de nutrição no Brasil, visando garantir que crianças em idade escolar tenham acesso a refeições balanceadas e nutritivas. Desde sua criação, o PNAE passou por várias reformulações para atender melhor às necessidades nutricionais das crianças e se adaptar às novas diretrizes de saúde pública (BRASIL, 2013). A implementação do PNAE trouxe benefícios significativos para a saúde infantil, com uma diminuição nas taxas de desnutrição e um aumento na conscientização sobre a importância da nutrição adequada (SANTOS, 2015)

Importância da Nutrição na Infância

A nutrição adequada é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças. Estudos mostram que uma alimentação balanceada contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, a prevenção de doenças crônicas e o desenvolvimento cognitivo (BRITO et al., 2018). A falta de nutrientes essenciais pode levar a déficits de crescimento, problemas de aprendizagem e comprometimento do desempenho acadêmico (SILVA, 2019). Campos (2020) destaca que a nutrição na infância não apenas impacta a saúde imediata das crianças, mas também tem efeitos duradouros ao longo da vida.

Alimentação Escolar e Desempenho Acadêmico

A alimentação escolar tem um papel essencial na rotina dos alunos, pois influencia diretamente na saúde e no desempenho dentro da sala de aula. Crianças que recebem refeições equilibradas costumam apresentar mais energia, melhor concentração e maior disposição para aprender. Quando a alimentação é adequada, o corpo e a mente funcionam melhor, o que facilita a memorização de conteúdos e a

participação nas atividades escolares. Por outro lado, quando a alimentação é insuficiente ou pobre em nutrientes, é comum que os estudantes tenham dificuldade de atenção, cansaço e queda no rendimento. A falta de nutrientes pode afetar o desenvolvimento físico e cognitivo, prejudicando o aprendizado. Por isso, programas de alimentação escolar bem estruturados fazem diferença na vida dos alunos. Quando as refeições são pensadas com cuidado, respeitando as necessidades nutricionais e a realidade local, os resultados aparecem tanto na saúde quanto no desempenho acadêmico. Além disso, uma alimentação de qualidade ajuda a formar hábitos saudáveis que podem acompanhar os estudantes por toda a vida.

Programas de Alimentação Escolar: Boas Práticas e Desafios

Analizando programas de alimentação escolar bem-sucedidos no Brasil e em outros países, Souza (2022) destaca a importância de uma gestão eficiente e do envolvimento de toda a comunidade escolar. Boas práticas incluem a capacitação dos profissionais, a inclusão de alimentos frescos e locais no cardápio e a educação nutricional para os alunos (ARAÚJO, 2018). Entretanto, Freitas (2020) aponta que desafios como a falta de recursos, infraestrutura inadequada e resistência a mudanças podem dificultar a implementação eficaz dos programas.

Metodologia

A metodologia utilizada neste trabalho foi baseada em uma abordagem bibliográfica, com foco na análise de materiais que tratam da alimentação escolar e seus impactos. Para isso, foram realizadas buscas em bases acadêmicas amplamente acessíveis, como SciELO, PubMed e Google Scholar, utilizando palavras-chave relacionadas à nutrição infantil, alimentação escolar, desempenho acadêmico e políticas públicas. Os critérios de seleção incluíram a relevância do conteúdo para o tema proposto, a clareza na apresentação dos dados e a atualidade das informações, priorizando publicações dos últimos dez anos. Durante a análise, foram considerados aspectos como a composição nutricional das refeições oferecidas nas escolas, os efeitos da alimentação na saúde física e no rendimento dos alunos, e os desafios enfrentados na implementação dos programas alimentares. Os dados foram organizados com base na recorrência dos temas e na consistência das informações, permitindo uma interpretação crítica sobre o papel da alimentação escolar no contexto educacional e social.

Resultados

Com base na revisão bibliográfica e nos artigos mencionados, apresento os resultados deste estudo sobre a influência da alimentação escolar na saúde e no desempenho acadêmico das crianças em escolas públicas.

Análise dos Dados Coletados

Os dados coletados na revisão bibliográfica foram organizados e analisados de acordo com os principais tópicos abordados nos estudos. A análise foi realizada considerando os parâmetros nutricionais e acadêmicos estabelecidos pelos estudos revisados (OLIVEIRA, 2016).

Qualidade Nutricional das Refeições Escolares

Os estudos revisados indicam que a qualidade nutricional das refeições fornecidas nas escolas públicas é essencial para a saúde e o desenvolvimento das crianças. Santos (2019) destaca que as refeições devem conter um equilíbrio de macronutrientes e micronutrientes, incluindo proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais. Estudos como os apresentados por Brito et al. (2018) e Campos (2020) reforçam que a inclusão de alimentos frescos e variados é fundamental para garantir a ingestão adequada de nutrientes. As diretrizes do PNAE estabelecem parâmetros nutricionais que devem ser seguidos para garantir a qualidade das refeições (BRASIL, 2013).

Relação entre Alimentação Escolar e Saúde Física

A revisão da literatura mostra uma relação positiva entre a alimentação escolar e a saúde física das crianças. Costa (2018) aponta que a oferta de refeições balanceadas nas escolas tem contribuído para a redução das taxas de desnutrição e obesidade infantil. Estudos como os de Ferreira (2021) e Silva (2019) destacam que uma alimentação adequada ajuda a prevenir deficiências nutricionais e doenças crônicas, promovendo o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças. Além disso, a alimentação escolar também desempenha um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância (SANTOS, 2015).

Impacto da Alimentação no Desempenho Acadêmico

Diversos estudos revisados indicam que a alimentação escolar tem um impacto significativo no desempenho acadêmico dos alunos. Almeida (2016) observa que crianças que consomem refeições nutritivas apresentam melhor concentração, memória e desempenho em atividades escolares. Moura (2019) destaca que a má nutrição pode levar a dificuldades de aprendizado e baixo rendimento escolar. Ferreira (2021) reforça que programas de alimentação escolar bem-estruturados contribuem para a melhoria do desempenho acadêmico e para a redução das taxas de evasão escolar. Esses achados são consistentes com a literatura que aponta a nutrição como um fator determinante para o sucesso educacional (NOGUEIRA, 2019).

Discussão

Quando os princípios estabelecidos pela Lei nº 11.947 são devidamente aplicados, os benefícios do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) se tornam visíveis não apenas na saúde dos alunos, mas também na dinâmica social e econômica das comunidades envolvidas. A exigência de aquisição de alimentos da agricultura familiar, por exemplo, contribui para a diversificação dos cardápios, permitindo

que os pratos oferecidos nas escolas reflitam os hábitos alimentares locais e sejam mais bem aceitos pelos estudantes. Essa conexão com a cultura alimentar da região fortalece o vínculo entre escola e comunidade, além de estimular a produção local e gerar renda para pequenos agricultores. Outro ponto essencial é o papel do nutricionista na elaboração dos cardápios. Esse profissional é responsável por garantir que as refeições atendam às necessidades nutricionais dos alunos, respeitando a faixa etária, o tempo de permanência na escola e os aspectos culturais de cada localidade. Além disso, a presença do nutricionista é fundamental para a implementação da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que ajuda os alunos a desenvolverem uma relação mais consciente com a alimentação. No entanto, para que tudo isso funcione de forma eficiente, é preciso enfrentar desafios importantes. Muitas escolas ainda não possuem estrutura adequada para o preparo e armazenamento dos alimentos, o que compromete a qualidade das refeições. O repasse financeiro também é um ponto crítico, já que os recursos destinados ao programa nem sempre são suficientes para cobrir os custos com alimentos, equipamentos e pessoal. Diante disso, é necessário que haja um esforço conjunto entre gestores, profissionais da educação e da nutrição para garantir que o PNAE seja executado com qualidade, respeitando seus princípios e promovendo uma alimentação escolar que realmente contribua para o desenvolvimento integral dos alunos.

Interpretação dos Resultados

Os resultados apontam que quando a alimentação escolar é planejada com base nos princípios do PNAE, os impactos positivos na saúde e no desempenho dos alunos são evidentes. A aplicação da Lei nº 11.947, especialmente no que diz respeito à aquisição de alimentos da agricultura familiar, contribui diretamente para a diversificação dos cardápios, melhora na aceitação das refeições pelos estudantes e maior conexão com os hábitos alimentares da comunidade local. Essa prática não apenas fortalece a economia regional, mas também garante alimentos mais frescos e com maior valor nutricional. Outro ponto essencial é o papel do nutricionista na elaboração dos cardápios. Esse profissional é responsável por alinhar as necessidades nutricionais dos alunos com os alimentos disponíveis, respeitando a cultura alimentar e promovendo a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) dentro do ambiente escolar. A EAN, quando bem aplicada, ajuda os alunos a entenderem a importância de uma alimentação equilibrada e a fazerem escolhas mais saudáveis, o que reflete diretamente no rendimento escolar e na saúde geral.

Implicações dos resultados

A análise reforça que a alimentação escolar, quando bem estruturada e alinhada às diretrizes do PNAE, pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida dos estudantes. No entanto, para que isso aconteça de forma efetiva, é necessário enfrentar alguns desafios. A estrutura física das escolas, muitas vezes precária, dificulta o preparo adequado das refeições. Além disso, o repasse financeiro destinado ao programa nem sempre é suficiente para atender às demandas nutricionais com qualidade. A

capacitação dos profissionais envolvidos, desde os responsáveis pela manipulação dos alimentos até os gestores escolares, também é um fator determinante para o sucesso do programa. Portanto, investir na melhoria da infraestrutura, na formação das equipes e na valorização da agricultura familiar são caminhos que podem fortalecer ainda mais os resultados positivos da alimentação escolar.

Limitações do Estudo

Este estudo se baseou em dados secundários, o que limita a profundidade da análise em alguns aspectos. A ausência de pesquisas empíricas mais recentes sobre o tema também dificulta a generalização dos resultados. Além disso, a diversidade de contextos regionais e metodologias aplicadas nos estudos revisados pode gerar variações nos achados. Para avançar na compreensão sobre o impacto da alimentação escolar, é necessário realizar investigações de campo que considerem as especificidades locais, a atuação dos profissionais envolvidos e a estrutura das escolas, permitindo uma análise mais completa e realista da situação.

CONCLUSÃO

A conclusão deste estudo destaca a importância crucial da nutrição escolar adequada para a saúde e o desenvolvimento acadêmico das crianças em idade escolar. A análise revelou que o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem desempenhado um papel significativo na redução da desnutrição e na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, uma alimentação balanceada e nutritiva não só melhora a saúde física das crianças, mas também tem um impacto positivo no seu desempenho acadêmico, conforme evidenciado por diversos estudos. A implementação de boas práticas e a superação dos desafios enfrentados pelos programas de alimentação escolar são essenciais para garantir o sucesso dessas iniciativas. Por fim, este estudo sugere que mais pesquisas empíricas sejam conduzidas para aprofundar a compreensão sobre a relação entre nutrição escolar e o desenvolvimento infantil, contribuindo assim para a formulação de políticas públicas mais eficazes.

ARAÚJO, Maria Jussilania Dantas; SANTOS, Márcio Rodrigues dos; LIMEIRA, Flávia Nunes de Sousa. *Educação alimentar e nutricional no currículo escolar*. In: Congresso Nacional de Educação – CONEDU, 2018. Disponível em: https://ns1.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2018/TRABALHO_EV117_MD4_SA16_ID9818_17092018191249.pdf. Acesso em: 3 nov. 2025.

ALMEIDA, J. *Desnutrição: impactos da carência nutricional na saúde*. Pacto Contra a Fome, 2016. Disponível em: <https://pactocontrafome.org/desnutricao-impactos-da-carencia-nutricional-na-saude/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011. Disponível em: [SciELO Brasil - ANÁLISE DE CONTEÚDO NA PERSPECTIVA DE BARDIN: CONTRIBUIÇÕES E LIMITAÇÕES PARA A PESQUISA QUALITATIVA EM EDUCAÇÃO ANÁLISE DE CONTEÚDO NA PERSPECTIVA DE BARDIN: CONTRIBUIÇÕES E LIMITAÇÕES PARA A PESQUISA QUALITATIVA EM EDUCAÇÃO](#). Acesso em: 3 nov. 2025.

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 PNAE. FNDE. Disponível em: https://www.fnde.gov.br/phocadownload/fnde/legislacao/resolucoes/2013/PDF/resolucao_cd_26_2013.pdf. Acesso em: 3 nov. 2025.

KAC, Gilberto; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de; LACERDA, Elisa Maria de Aquino. Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil: evidências para políticas em alimentação e nutrição. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, supl. 2, e00108923, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2023.v39suppl2/e00108923/pt/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

CAMPOS, Brenda da Costa Silva et al. Impacto da nutrição no desenvolvimento infantil: uma revisão integrativa. *Multivix*, 2025. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2025/09/05->

[IMPACTO-DA-NUTRICAÇÃO-NO-DESENVOLVIMENTO-INFANTIL-UMA-REVISÃO-INTEGRATIVA.pdf](#). Acesso em: 3 nov. 2025.

MARTINS, E. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) a partir da sua gestão de descentralização. Ensaio: Avaliação de Políticas Públicas, v. 31, n. 118, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ensaio/a/pfb3x4Dy3kCzLYHHFYCCB9d/?format=html>. Acesso em: 3 nov. 2025.

COSTA, Francisco Xavier Martins Bessa. Nutrição em escolas: estudo da importância da alimentação saudável para crianças e adolescentes. Revista FT, v. 29, ed. 144, mar. 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/nutricao-em-escolas-estudo-da-importancia-da-alimentacao-saudavel-para-criancas-e-adolescentes-analisando-cardapios-e-habitos-alimentares/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

FERREIRA, Esther dos Santos et al. Influência dos hábitos alimentares no desempenho acadêmico de estudantes universitários. ResearchGate, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/365048340_INFLUENCIA_DOS_HABITOS_ALIMENTARES_NO_DESEMPENHO_ACADEMICO_DE_ESTUDANTES_UNIVERSITARIOS. Acesso em: 3 nov. 2025.

FREITAS, Solange Fernandes de et al. Possibilidades e desafios da educação alimentar e nutricional no PNAE: uma análise de iniciativas da gestão federal. FNDE, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/institucional/biblioteca/cadernos-do-fnde/edicoes/3-edicao/possibilidades-e-desafios-da-educacao-alimentar-e-nutricional-no-pnae-uma-analise-de-iniciativas-da-gestao-federal>. Acesso em: 3 nov. 2025.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Disponível em: https://archive.org/stream/gil-a-c-mc-3a-9todos-e-tc-3a-9cnicas-de-pesquisa-social-1/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social%20%281%29_djvu.txt. Acesso em: 3 nov. 2025.

MOURA, Luciana Silva de Mattos. A interferência da alimentação na vida escolar. UNIGRANRIO, 2019. Disponível em: <https://redraes.org/wp-content/uploads/2025/03/A-INTERFERENCIA-DA-ALIMENTACAO-NA-VIDA-ESCOLAR.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2025.

NOGUEIRA, Rosana Maria; ESPERANÇA, Livia da Cruz; SLATER, Betzabeth. Programa Nacional de Alimentação Escolar. Rio de Janeiro: Atheneu, 2019. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002933309>. Acesso em: 3 nov. 2025.

CARNEIRO, Yanna de Jesus; ROCHA, Cibele Maria de Araújo. Avaliação da adequação nutricional das refeições escolares segundo os parâmetros do PNAE: uma revisão integrativa. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 3, n. 2, 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/360450781>. Acesso em: 3 nov. 2025.