NUTRIÇÃO INTELIGENTE

VOLUME 3



Aprender a comer

Educação alimentar na família, na escola e na vida

Edgard Bressan

NUTRIÇÃO INTELIGENTE · VOLUME 3

Aprender a comer

Educação alimentar na família, na escola e na vida

Um livro para quem cuida: pais, professores e profissionais de saúde

Edgard Bressan

Nutricionista, professor e pesquisador

Aprender a comer: educação alimentar na família, na escola e na vida.
Coleção Nutrição Inteligente, volume 3.

1ª edição

© 2026 Edgard Bressan. Todos os direitos reservados.

ISBN 978-65-02-42820-7

Apoio: Nutrir & Habilitar — Saúde Integral



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bressan, Edgard
Aprender a comer [livro eletrônico] : educação alimentar na família, na escola e navida / Edgard Bressan. -- Praia Grande, SP : Ed. do Autor, 2026. -- (Nutrição inteligente ; 3)

PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-02-42820-7

1. Alimentação saudável 2. Comportamento alimentar 3. Educação alimentar e nutricional 4. Família - Aspectos sociais 5. Escola e família 6. Hábitos alimentares 7. Nutrição - Aspectos da saúde I. Título. II. Série.

26-404310.0 CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:
1. Educação alimentar e nutricional : Alimentação saudável : Promoção de saúde 613.2

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Este livro tem caráter educativo e não substitui a avaliação individual por profissional de saúde.

www.nutrirehabilitar.com.br

Sumário

Nota ao leitor 7

Apresentação 9

Como ler este livro 12

Parte I — De onde viemos: a história do aprender a comer

1. Uma breve história do aprender a comer: do fogo à merenda escolar 17

2. Como o Brasil já "ensinou" a comer: do SAPS ao Marco de EAN 25

Parte II — Como se aprende a comer

3. "Não gosto; nunca provei": comer se aprende 35

4. Educar não é depositar: Freire à mesa 41

5. Do nutriente à comida 49

6. Como se forma o paladar 59

7. A família à mesa: sem pressão e sem proibição 67

8. A cozinha como sala de aula 75

Parte III — Onde se aprende a comer

9. A escola que alimenta 85

10. A escola que educa: a EAN em todas as disciplinas 93

11. Corpo e movimento na escola **101**

Parte IV — O que também ensina a comer

12. Quem mais ensina as crianças a comer? A publicidade e as telas **113**

13. Cultura, identidade e comida **121**

14. Educar é também garantir direitos **129**

15. O educador como exemplo: um convite a professores, pais e profissionais de saúde **135**

Palavras finais **142**

Glossário **144**

Materiais para professores **148**

Onde buscar ajuda **154**

Sobre o autor **158**

Referências **160**

Nota ao leitor

Este terceiro volume trata da educação alimentar na família, na escola e na vida social. As personagens e as cenas apresentadas no livro são fictícias. Elas ilustram situações comuns e não representam alunos, pacientes nem pessoas identificáveis. Evidências de pesquisa, interpretação pedagógica e experiência profissional são apresentadas em funções diferentes.

O livro fala com quem cuida. Pais, mães, avós, professores da educação básica, inclusive de Educação Física, e profissionais de saúde que se debruçam sobre alimentação, nutrição e educação alimentar e nutricional (EAN) encontrarão aqui uma conversa; não encontrarão um manual de prescrições. Não há cardápios prontos nem dietas para crianças. Há ideias, evidências, histórias, perguntas e atividades que ajudam a pensar.

Mantenho o tom dos volumes anteriores. Quem chega a este livro talvez esteja cansado de culpa: a culpa da mãe que trabalha e não cozinha, a culpa do professor que tem 40 minutos de aula e quarenta alunos, a culpa do profissional de saúde que atende em quinze minutos. Este livro não aumenta

essa conta. Pelo contrário: mostra que ninguém ensina sozinho e que o aprendizado da comida acontece em muitos lugares, ao longo de muito tempo, com muitas mãos.

As citações seguem o sistema autor-data da ABNT NBR 10520:2023. A lista de referências, ao final do livro, segue a ABNT NBR 6023:2025. As cenas fictícias não são evidência científica.

Apresentação

A coleção Nutrição Inteligente começou pela pergunta de como compreender a alimentação sem reduzi-la a uma escolha isolada. O Volume 1 apresentou fundamentos, comportamento e condições de vida. O Volume 2 aprofundou a experiência da fome e do comer excessivo nas relações entre corpo, emoções e sociedade. Este terceiro volume pergunta como se aprende e se ensina a comer em família, na escola e nos territórios.

A tese educativa do livro é que aprender a comer ocorre em relações. Retomo aqui os quatro movimentos apresentados no Volume 1 (observar, compreender, experimentar e reavaliar), agora aplicados ao trabalho de quem educa: observar práticas e condições reais; compreender, em diálogo com as experiências do grupo e com as evidências; experimentar ações viáveis; e reavaliar o que foi aprendido e o que ainda impede a participação. É um modelo pedagógico autoral, que não foi testado como intervenção; serve para orientar o planejamento de atividades de educação alimentar e nutricional.

O livro tem quatro partes. A Parte I é histórica: de onde viemos, do fogo à merenda escolar, das cartilhas dos anos 1930 ao Marco de Referência de EAN de 2012. A Parte II mostra

como se aprende a comer: a formação do paladar, o que Paulo Freire tem a dizer à mesa e a divisão de responsabilidade de Ellyn Satter. A Parte III percorre os lugares onde se aprende: a escola que alimenta, a escola que educa e o corpo que se move. A Parte IV olha para o que também ensina: a publicidade, a cultura e os direitos que garantem condições para aprender.

O referencial pedagógico é Paulo Freire. Mas há um cuidado importante: Freire (1996) é a referência pedagógica, não é evidência clínica. Uso sua obra para dar sentido à proposta educativa — a educação bancária em oposição à dialógica, a pesquisa como parte do ato educativo, o respeito aos saberes do educando. As afirmações sobre efeitos (sobre consumo, peso, preferência) vêm dos estudos empíricos: Birch e Marlin sobre exposição repetida, Mennella sobre sabores na gestação, Galloway sobre pressão, Fisher e Birch sobre restrição, Hammons e Fiese sobre refeições em família, Langford e colegas sobre escola promotora de saúde, Boyland e colegas sobre publicidade. Freire (1996) ilumina o porquê; os estudos mostram o como.

Há três cuidados metodológicos que atravessam o livro inteiro. Primeiro: estudos de associação não provam causa. A metanálise de Hammons e Fiese (2011) mostra associação entre refeições em família e melhor alimentação, mas famílias que comem juntas também diferem em renda, rotina e outros fatores — o que se observa é correlação, não necessariamente causalidade. Segundo: hipóteses devem ser apresentadas

como hipóteses. A tese de Wrangham sobre o papel do cozimento na evolução humana é influente, mas debatida; apresentá-la como fato seria ir além do que se sabe. Terceiro: divulgação não é ciência. Michael Pollan é ótimo para epígrafes e aberturas, mas não substitui os estudos que sustentam o que se afirma.

Escrevo como nutricionista, profissional de Educação Física, professor da rede estadual de São Paulo e mestrando em Educação, na linha de formação de professores. Neste volume, a Educação ocupa o centro. Não é um livro de receitas, embora traga estratégias; não é um manual, embora traga atividades; não é uma tese, embora traga referências. É uma conversa sobre como aprendemos a comer, e sobre como podemos ensinar com mais cuidado.

Como ler este livro

O livro foi escrito para três públicos, que se cruzam o tempo todo. As famílias — pais, mães, avós, cuidadores — encontrarão estratégias concretas, sem culpa e sem promessa mágica. Os professores — da educação infantil ao ensino médio, inclusive de Educação Física — encontrarão atividades ligadas à Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e ao tema transversal de educação alimentar e nutricional (EAN). Os profissionais de saúde — nutricionistas, médicos, enfermeiros, agentes comunitários — encontrarão uma síntese da evidência e uma ponte com a prática educativa.

Cada capítulo traz, quando faz sentido, caixas fixas que organizam o conteúdo. "Um pouco de história" situa o tema no tempo, porque entender de onde viemos ajuda a entender onde estamos. "O que diz a ciência" resume estudos, para que o leitor saiba onde procurar a evidência. "Na prática" oferece uma possibilidade para a família avaliar. "Atenção" reúne sinais de alerta e cuidados de segurança. "Na sala de aula" propõe uma atividade pedagógica ligada à BNCC ou ao tema transversal de EAN. "Para refletir" apresenta uma ideia curta e uma pergunta; quando a ideia vem de Freire, o título avisa.

As citações no texto seguem a ABNT NBR 10520:2023, em sistema autor-data. As referências seguem a ABNT NBR 6023:2025. Quando uma interpretação pedagógica se apoia em estudo clínico, a relação será explicitada como interpretação, respeitando os limites da população e do resultado investigados.

Há três cuidados éticos que peço ao leitor. Não culpar pais, mães nem professores: o livro mostra que ninguém ensina sozinho, e frases como "a culpa é da família" simplificam o que é complexo. Não culpar a criança: rótulos como "criança enjoada" ou "criança gorda" fecham portas; prefiro "criança seletiva" (com explicação) e "criança com obesidade". Não prescrever: o livro não oferece cardápios individuais nem dietas para crianças; seletividade intensa, perda de peso ou sinais de transtorno alimentar merecem encaminhamento a profissionais.



PARTE I

De onde viemos: a história do aprender a comer

A comida é cultura quando é produzida, quando é preparada e quando é consumida.

— ideia de Massimo Montanari (2008, p. 15), em paráfrase



1

Uma breve história do aprender a comer

Do fogo à merenda escolar

NESTE CAPÍTULO

Como o cozinhar, a cultura e as matrizes indígena, africana e portuguesa moldaram o que chamamos de comida, e por que a memória alimentar importa para quem educa.

Antes de qualquer cartilha, antes de qualquer nutricionista, alguém aprendeu a cozinhar. O momento em que um ancestral humano colocou carne e raiz no fogo e percebeu que o sabor, a textura e a digestibilidade mudavam é, segundo uma hipótese conhecida e debatida, um ponto de virada não apenas da alimentação, mas da própria evolução humana. A história do aprender a comer começa antes da história escrita, e o que ela nos diz sobre o presente é surpreendentemente atual.

Este primeiro capítulo percorre três pontos. Primeiro, a hipótese do cozimento, de Richard Wrangham, e seus limites. Segundo, a comida como cultura, na esteira de Massimo Montanari e Jean-Louis Flandrin. Terceiro, as raízes indígena, africana e portuguesa da cozinha brasileira, na obra de Câmara Cascudo. O objetivo não é fazer um curso de antropologia da alimentação, mas mostrar que aprender a comer sempre foi um ato cultural, e que a merenda escolar que chegou ao século XXI carrega séculos de decisões políticas, econômicas e simbólicas.

O fogo e o cozimento: uma hipótese influente, mas debatida

Wrangham (2010) propõe que o cozimento tenha contribuído para mudanças na evolução humana. A datação do uso controlado do fogo e o alcance dessa hipótese são debatidos: na Europa, por exemplo, os indícios de uso habitual do fogo só aparecem há cerca de 300 a 400 mil anos (Roebroeks; Villa,

2011). Aqui, a proposta funciona como pergunta histórica para a educação alimentar, sem ser apresentada como explicação estabelecida para o surgimento de uma espécie.

Por que essa discussão importa para um livro sobre educação alimentar? Porque ela nos lembra de algo fundamental: a comida humana é, desde suas origens, comida transformada. Não comemos o trigo, comemos o pão; não comemos a soja, comemos o tofu; não comemos o boi, comemos o ensopado. A diferença entre comida e alimento — entre o que se colhe e o que se serve à mesa — é, em grande medida, trabalho humano, conhecimento acumulado e transmissão cultural. Aprender a comer é, desde sempre, aprender a transformar.

A comida como cultura: Montanari e Flandrin

Se Wrangham olha para a pré-história, Massimo Montanari olha para a história. Em Comida como cultura (2008), o historiador italiano argumenta que a alimentação é, simultaneamente, material e imaterial: o que se come é matéria, mas o sentido do que se come é símbolo, memória, identidade. A receita de feijoada de uma avó não é só feijão e carne — é uma forma cultural de dizer quem somos. Em Flandrin e Montanari (1998), a história da alimentação se revela um campo rico para entender trocas comerciais, rotas de colonização, hierarquias sociais e identidades nacionais.

A consequência pedagógica é grande. Se a comida é cultura, ensinar a comer não é transmitir uma lista de nutrientes — é transmitir um modo de estar no mundo. Quando uma escola ensina uma criança a experimentar jabuticaba na época da fruta, está ensinando algo que vai além do teor de vitamina C: está ensinando sazonalidade, pertencimento a um território, paciência (porque jabuticaba tem caroço e mancha), partilha (porque jabuticaba se come em roda, debaixo do pé). Essa dimensão simbólica é central para o Marco de Referência de EAN, que valoriza a cultura alimentar local.

Raízes brasileiras: indígena, africana e portuguesa

Câmara Cascudo, em História da alimentação no Brasil (Cascudo, 2011), organiza a primeira parte da obra em três matrizes, que chama de cardápio indígena, dieta africana e ementa portuguesa. Costuma-se associar à matriz indígena a mandioca e seus derivados, o milho e o peixe assado; à portuguesa, o trigo, o azeite, o vinho e técnicas de conservação como a salga; à africana, trazida à força durante a escravidão, o dendê, o quiabo e preparações ligadas a bens hoje registrados como patrimônio cultural, como o ofício das baianas de acarajé.

Essa miscigenação não foi harmoniosa nem igualitária — foi atravessada por violência, escravidão e desigualdade. Mas resulta numa cozinha que é um dos grandes patrimônios culturais do Brasil. Quando a escola trabalha com a merenda, está trabalhando com essa herança: o arroz com feijão que

toda criança brasileira reconhece é, em si, uma síntese de três continentes. Trabalhar comida na escola é trabalhar identidade, memória e história, e isso tem força pedagógica que nenhuma cartilha de nutrientes alcança.

Da roça à mesa: por que a memória alimentar importa

Há algo que nenhuma tabela nutricional captura: a memória alimentar. Quando uma avó prepara o almoço de domingo, não está apenas servindo comida — está servindo uma genealogia. Cada tempero carrega uma decisão que alguém, em alguma geração, tomou; cada ingrediente evoca uma rota, uma migração, uma troca. A memória alimentar costuma ser a forma mais resistente de transmissão cultural — sobrevive mesmo quando a língua se perde, mesmo quando a religião muda, mesmo quando a família se reorganiza.

Por isso, educar alimentarmente tem também uma dimensão de cuidado com a memória. Quando uma criança cresce sem o arroz com feijão da casa, sem a sopa da avó, sem o pão caseiro do pai, ela perde algo que nenhum suplemento substitui. Nem todas as famílias têm o privilégio de transmitir essa memória — trabalho, distância, estrutura, condições materiais. Mas a escola pode, em parte, ocupar esse lugar. Não substituindo a família, mas oferecendo, na merenda e nas atividades, um repertório que talvez falte em casa. Arroz com feijão na escola é, para muitas crianças, a primeira exposição cotidiana a uma comida que tem história.

Isso não é nostalgia. Não se trata de voltar a um passado idealizado — o passado da alimentação brasileira é também o passado da escravidão, da fome, da desigualdade. Trata-se de reconhecer que a comida é vetor de cultura viva, e que a escola que a valoriza educa para além do nutriente. O capítulo 13 retoma esse tema ao falar em patrimônio cultural imaterial; aqui, fica a semente: memória alimentar é patrimônio pedagógico.

UM POUCO DE HISTÓRIA · **a merenda escolar no Brasil**

A alimentação escolar no Brasil tem origem na década de 1940, quando o então Instituto de Nutrição defendia que o governo federal oferecesse refeições aos escolares. Em 1955, um decreto instituiu a Campanha de Merenda Escolar. Em 1979, o programa passou a se chamar Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), e a Constituição de 1988 assegurou o direito à alimentação escolar. Hoje o PNAE atende aproximadamente 40 milhões de estudantes da educação básica e é descrito pelo próprio FNDE como um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2026a).

PARA REFLETIR

Ideia: aprender a comer é, antes de tudo, aprender a transformar — o alimento, mas também a si mesmo. Pergunta: que comida da sua infância você transformou com alguém mais — pisando, mexendo, esperando crescer, assando, partilhando? O que você aprendeu além da receita?

EM POUCAS PALAVRAS

- Aprender a comer é, desde sempre, um ato cultural.
- A hipótese de que o cozimento moldou a evolução humana é influente, mas debatida.
- A cozinha brasileira nasceu do encontro, atravessado por violência, de matrizes indígena, africana e portuguesa.
- A escola pode cuidar da memória alimentar sem idealizar o passado.

FIM DA AMOSTRA

Gostou da leitura?

Você leu o início de "Aprender a comer",
Volume 3 da coleção Nutrição Inteligente,
até o fim do Capítulo 1.

A obra completa continua nos capítulos seguintes.

Para saber quando o livro estiver
disponível, escreva para:
contatodireto@nutrirehabilitar.com.br

www.nutrirehabilitar.com.br

Amostra gratuita, de uso pessoal. Proibida a venda e a redistribuição.
© 2026 Edgard Bressan. Todos os direitos reservados.