

**AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
NO CENTRO EDUCACIONAL STELLA DOS CHERUBINS GUIMARÃES TROIS - SAÚDE E SABER**Sâmala Irys dos Santos Fernandes¹André Luis Nunes de Sousa Basto¹Leilane Pereira Barbosa¹Milena Muniz Alves Ferreira¹Clariane Ramos Lôbo¹**RESUMO**

Introdução: O presente estudo se propõe a descrever e caracterizar uma ação de educação nutricional em uma escola pública do Distrito Federal. Objetivo: Estimular os alunos a desenvolverem atividades sobre alimentação, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável hoje e no futuro. Métodos: O processo foi realizado em cinco encontros, onde o primeiro encontro foi dedicado a coletar os dados antropométricos e os demais encontros se desenvolveram com dinâmicas elaboradas para esse público e atividades lúdicas ao final que nos permitiram avaliar se houve ou não entendimento das informações repassadas. Resultados: As atividades desenvolvidas foram voltadas para a promoção de bons hábitos alimentares e como evitar doenças causadas pela má alimentação, onde todas as dinâmicas apresentadas foram bem aceitas pelos escolares. Conclusão: As técnicas trabalhadas em Educação Alimentar e Nutricional neste estudo foi bastante efetiva, trazendo à reflexão a importância de mais ações de EAN integrarem o currículo escolar.

Palavras-chave: Educação. Nutrição. Obesidade. Saúde.

ABSTRACT

Food and nutritional education actions at the educational center Stella dos Cherubins Guimarães Trois - saúde e saber

Introduction: The present study aims to describe and characterize an action of nutritional education in a public school in the Federal District. Objective: To stimulate students to develop activities on nutrition, promoting the construction of critical knowledge and stimulating a healthier life today and in the future. Methods: The process was carried out in five meetings where the first meeting was dedicated to collect the anthropometric data and the other meetings were developed with dynamics elaborated for this public and playful activities at the end that allowed us to evaluate whether or not there was understanding of the information passed on. Results: The activities developed were aimed at promoting good eating habits and avoiding diseases caused by poor nutrition, where all the dynamics presented were well accepted by the students. Conclusion: The techniques used in Food and Nutrition Education in this study were very effective, bringing to the discussion the importance of more actions in the school curriculum.

Key words: Education. Nutrition. Obesity. Health.

1-Escola Técnica de Saúde de Planaltina, Planaltina-DF, Brasil.

E-mails dos autores:
clarianenutricionista@gmail.com

INTRODUÇÃO

A fase da infância é decisiva para a formação de bons hábitos, principalmente alimentares. Quando pensamos na composição familiar, é com essa estrutura que a criança começará a formar e difundir alguns dos seus padrões de comportamento alimentar (Carvalho e colaboradores, 2010).

Entende-se, portanto, que o hábito alimentar é caracterizado como o repertório de práticas alimentares que se repetem por um período de tempo, hábitos esses que podem mudar ao passo que a criança sai do convívio familiar e penetra no contexto escolar. Nessa nova fase, a criança poderá experimentar outros alimentos e diferentes tipos de preparações, obtendo a chance de alterar os seus hábitos alimentares através das influências sociais e estímulos presentes na própria escola (Pacheco, 2008; Vieira e colaboradores, 2003).

Entende-se então que a escola apresenta um ambiente privilegiado para programas e projetos que visem a atuação de nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética para a promoção de bons hábitos alimentares, uma vez que a maioria das crianças estão grande parte do seu tempo na escola (Carvalho e colaboradores 2010; Ramos, 2000).

O alimentar, comer, é uma necessidade básica do ser humano e por mais simples que possa ser a ação de se alimentar, ela envolve uma série de aspectos que são determinantes na qualidade de vida da criança (Garcia, 2003; Zancul, 2004). O ambiente escolar é capaz de atuar nesses aspectos, em partes, pois exerce de maneira fundamental uma relação direta tanto no desenvolvimento emocional quanto no psicológico das crianças, trazendo informações sobre educação e saúde como forma interdisciplinar (Garcia, 2003; Silveira, 2011; Skinner, 2002).

Com os avanços tecnológicos e a rápida propagação da informação, atualmente podemos contar com uma gama enorme de fontes de informações sobre a alimentação adequada que visa o crescimento e desenvolvimento da criança, que garanta no futuro uma qualidade de vida diferente (Mcbean e colaboradores, 1999), contudo, mesmo com tantos recursos, a obesidade é uma realidade que se destaca como grande problema de saúde pública. As maneiras com

as quais o indivíduo se alimenta é indiscutivelmente de natureza complexa, incluindo vários fatores-classe social, regionalidade, idade, etc. (Almeida e colaboradores, 2002).

No Brasil, de certo modo, a população se alimenta de acordo com o tipo de alimentos disponíveis na região, de acordo com recursos financeiros da família e de acordo com a capacidade de escolha das pessoas (Muller, 2001).

As atividades de EAN, geralmente, visam noções de segurança alimentar e nutricional, proporcionando fundamentação teórica básica sobre alimentação, noções sobre a importância da educação alimentar, com uma perspectiva interdisciplinar, pensando-se no público-alvo. O artigo se propõe a descrever e relatar como foram as ações e experiência vivenciada com escolares e convidar a uma reflexão sobre a importância de inserção da EAN no currículo escolar.

MATERIAIS MÉTODOS

O estudo está autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF) sob o CAAE 67421117.5.0000.5650, na Plataforma Brasil.

Trata-se de um relato de experiências vivenciadas na EAN, realizadas de junho a setembro de 2017, na área urbana de Planaltina, Distrito Federal. O trabalho consistiu em ações de EAN realizadas com escolares do sexto ano (G e H, turmas de "aceleração") do Centro Educacional Stella dos Cherubins Guimarães Trois. A todos os pais foi apresentado o TALE (Termo de Assentimento Livre e Esclarecido), assinado em caso de concordância. Participaram 40 alunos no total das duas turmas onde foram realizadas as didáticas nutricionais, média de idade de ± 11 anos, de ambos os sexos, que não apresentavam condição como gravidez, tala gessada, cadeirantes, doença não corrigida ou uso de medicação que prejudicasse a avaliação do ganho de peso e estatura.

O estado nutricional dos escolares foi determinado através de Índice de Massa Corporal (IMC), a partir do peso (kg) e estatura (m) aferidos conforme as recomendações de Jelliffe (1968), para a classificação do IMC por idade, foram considerados os pontos de corte

preconizados pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007).

A metodologia proposta foi realizada em cinco encontros, estes que ocorriam às segundas e quartas, em paralelo com as aulas de Ciências e/ou Matemática. No primeiro encontro, após a apresentação, houve a pesagem e classificação das crianças (IMC).

Após uma breve explicação (complementando o contato anterior, no qual a professora responsável pela turma já havia explicado como seria o projeto e entregue os termos para serem assinados pelos pais), foi elaborado junto aos alunos como seria o encontro seguinte. No segundo encontro, houve explanação de conteúdo através do uso de uma pirâmide alimentar, onde os alunos montavam no quadro a pirâmide, de acordo com as explicações.

No terceiro encontro foi possível ver dois vídeos que abordavam conteúdos sobre alimentação saudável e ter uma aula com duração de 35 minutos sobre alimentos in natura, processados, ultra processados, aditivos, corantes, açúcar, sal e gordura. Ao final de cada exposição de alimentos industrializados (achocolatado, salgadinho, suco de caixinha, refrigerante, etc.), era mostrado a quantidade de açúcar e gordura contida em cada um. Foi pedido que no final desse encontro, eles fizessem uma mini redação, de no mínimo cinco linhas, contado o que tinham aprendido até o momento sobre alimentação saudável.

No quarto encontro com as turmas, foi possível fazer uma dinâmica mais participativa, com a simulação de um mercadinho (com alimentos permitidos e proibidos), onde eles faziam as compras e tinha uma avaliação com a participação do restante da turma se a compra havia sido saudável ou não. Havia recortado em EVA todos os tipos de frutas, legumes, verduras, embalagens de alimentos industrializados, conservas, enfim, os principais alimentos abordados até então. Como retorno, pedimos a resolução de uma cruzadinha como atividade avaliativa desse encontro.

No quinto e último encontro, houve a elaboração de uma receita saudável juntamente com as crianças. Todas as atividades foram realizadas com alguma ferramenta avaliativa que permitia um feedback. Todo o material impresso e de insumos foi de inteira responsabilidade da

professora idealizadora do estudo e dos alunos que participaram, não onerando custos para a escola ou qualquer membro da mesma.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro encontro foi verificado Índice de Massa Corpórea (IMC), conforme os estágios maturação de Tanner. Na turma do 6º ano G, 20% apresentavam baixo peso (n= 4), 65% eutrofia (n= 13), 15% sobrepeso (n=3) e nenhum apresentou obesidade. Na turma do 6º ano H, 10% (n= 2) estavam abaixo do peso, 35% eutróficos (n=7), 45% sobrepeso (n =9) e 10% apresentaram obesidade (n =2). Do total de alunos que participaram do projeto, apenas 32,5% eram meninas (n = 14). A partir desse ponto se começou a pensar na estrutura dos temas, alimentos industrializados e seu efeito no organismo, como evitar alimentos não saudáveis e prevenção da obesidade.

O segundo encontro se iniciou com uma pequena apresentação e com uma pergunta: "O que é a pirâmide alimentar?" A pirâmide foi montada de acordo com a explicação dos alunos do curso técnico de Nutrição e Dietética, em uma cartolina na lousa, com figuras de frutas, carnes, cereais, etc. Foi realizada uma dinâmica posteriormente, com o intuito de fixação, as salas foram divididas em dois grupos e todos os grupos participaram efetivamente (100%).

Apesar de mais da metade das crianças participantes do estudo terem apresentado eutrofia no momento da avaliação, há ainda riscos de uma alimentação inadequada contínua causar danos e consequências no futuro. Dados da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) sugerem que atualmente, a obesidade infantil já tem a marca de 5 milhões de crianças no Brasil (Lobo e Santos, 2015; Monteiro e colaboradores, 2016).

Mesmo que alguns tenham afirmado ter ouvido falar da Pirâmide dos Alimentos não conseguiram explicar o que era, dando uma brecha para as explicações (história da pirâmide, quem a criou e por qual motivo foi criada). Em seguida, foram apresentados os alimentos energéticos, construtores e reguladores. Segundo Philippi e colaboradores (1999), é necessário que se trabalhe cada grupo alimentar, focando nas recomendações e a sua importância na alimentação. Os grupos foram trabalhados separadamente,

com a dinâmica acontecendo durante a atividade: os alunos podiam se levantar e pregar o alimento na Pirâmide Alimentar, assim que tivesse ficado claro a definição do grupo e a sua importância. Foi possível sentir o prazer, o desenvolvimento da aprendizagem naquele momento.

Nesse momento, houve uma participação maior, alguns diziam não gostar de frutas e verduras e outros que diziam gostar e afirmavam que comia todos os dias. Na turma 6º G, houve muitas perguntas e a maioria dos questionamentos surgiam conforme a pirâmide era montada na lousa e a participação mais intensa foi das meninas. Após a montagem da Pirâmide Alimentar houve uma disputa com perguntas (a turma foi dividida em dois grupos), e podemos ter um respaldo se eles haviam entendido a mensagem principal. Os grupos terminaram empatados, isso quer dizer que de uma forma geral, todos conseguiram responder as perguntas e que tivemos um feedback positivo.

Comparando o desempenho do 6º G ao do 6º H, podemos dizer que o 6º H foi menos participativo e no momento da dinâmica não foram tão responsivos. Acreditamos que por nesse dia eles estarem com o horário de aula reduzido, isso tenha prejudicado o desempenho e interesse no jogo de perguntas e respostas. As duas turmas tiveram como prêmio ao final da dinâmica uma cesta cheia de frutas da época para dividirem e degustarem.

O terceiro encontro teve como propósito fazê-los entender os principais fatores que estão relacionados com a preferência de alimentos ultra processados, em consequência, foram convidados a refletirem sobre suas condutas diante da alimentação. Com o intuito de salientar a importância de adquirirem hábitos alimentares saudáveis, foi produzido materiais didáticos (slide, vídeos, béquer demonstrativo) para serem apresentados na aula, de forma que os alunos contemplassem e absorvessem criticamente todas as informações passadas. A aula se iniciou com uma breve revisão do segundo encontro (pirâmide dos alimentos), a fim de lembrarem os alimentos recomendados para o consumo diário.

Os vídeos apresentados foram escolhidos criteriosamente da internet, assistidos e aceitos pela linguagem e

qualidade das informações. Em um estudo multicêntrico Boog e colaboradores (2003), utilizaram vídeo com a intenção de trazer à discussão a obesidade, caso semelhante, e obtiveram uma experiência positiva com a escolha dessa metodologia. Esse tipo de instrumento está cada dia mais presente nas salas de aula, não sendo mais possível descartar a tecnologia como aliada.

Foi solicitado após os vídeos e dinâmicas que envolviam os dez passos para uma alimentação saudável. Todos participaram escrevendo algo em relação ao que já havia se aprendido até então. A ênfase do terceiro encontro foi relatar sobre os alimentos ultra processados, aqueles inseridos no ápice da pirâmide, por ter o menor consumo recomendado, no entanto, este é o tipo de alimento mais consumido nos dias de hoje e que estão inseridos nos hábitos dos alunos. Em seguida, foi explanado os tipos de processos que os alimentos passam, desde sua forma mais natural até a forma mais processada, denominada respectivamente de in natura, processados e ultra processados, concomitante a influência das indústrias nos alimentos (Fiolet e colaboradores, 2018; Mendonça e colaboradores, 2017).

A preferência alimentar nessa fase da adolescência tem a maior ênfase em alimentos industrializados (Lobo e Santos, 2015; Matihara, 2010), que além de aditivos para mascarar o alimento, possui quantidades consideráveis de açúcares simples, gorduras e sódio, em detrimento do consumo de alimentos ricos em fibras, como vegetais e frutas, que por consequência podem acarretar sérios problemas na vida adulta. Ao relatar essas considerações, os alunos debatiam entre si, refletindo sobre os tipos de alimentos que consumiam. Os alunos(a) do 6ºG representaram um maior quantitativo e qualitativo no quesito participação e curiosidade, do que os alunos(a) do 6ºH, provavelmente, por terem maior aglomerado tanto de meninos quanto de meninas na turma, já que no 6º H a quantidade de meninas é muito inferior a de meninos, sendo elas possuidoras de maior interesse sobre alimentação saudável.

A alimentação dos pais costuma exercer influência decisiva na alimentação dos filhos (Lopez e Brasil, 2004), principalmente com as mudanças no estilo de vida atual, que pela praticidade associada a falta de tempo,

buscam por alimentos industrializados, afetando nas escolhas alimentares dos filhos. Neste momento, alguns alunos(a) tanto 6°G quanto 6°H, descreveram como era o cotidiano da família em relação a alimentação, poucos disseram sentar-se na mesa junto aos familiares no momento das refeições, outros disseram que só se reuniam juntos à mesa nos finais de semana.

Ainda falando sobre alimentos industrializados, os escolares puderam visualizar a quantidade composta de açúcar, gordura e sódio através de béqueres de alguns alimentos que relataram consumir diariamente e as principais doenças relacionadas ao consumo excessivo desses alimentos (refrigerante, achocolatado, batata frita, biscoito recheado). Chegando ao final da aula, assistiram vídeos ilustrativos para fixarem tudo o que havíamos discutido até o momento, seguido das orientações dos dez passos para uma alimentação saudável.

Por fim, para que pudéssemos garantir que todas as orientações deixaram algum impacto junto ao aprendizado, solicitamos que refletissem diante da seguinte pergunta: "Qual a importância da alimentação saudável?" e escrevessem em poucas linhas tudo que haviam aprendido até o momento. Alguns alunos(as) do 6°G, afirmaram que o consumo em excesso de sal, açúcar e gorduras fazem mal para a saúde pois estão relacionadas a doenças:

"Devemos comer menos gordura e sal e comer mais frutas e evitar refrigerantes, biscoitos e doces para não ficar obeso, e não ter diabetes". (Estudante- DN)".

"Eu aprendi que tenho que diminuir nas comidas industriais, e comer mais frutas, verduras etc. A alimentação saudável é importante para a saúde, crescimento dos ossos e monitoramento do corpo". (Estudante- KC)".

No 6°H a maioria dos alunos (as), afirmaram que a alimentação saudável é importante para prevenir doenças:

"Quem não tem alimentação saudável sofre muito, pois se a pessoa tiver diabete vive de maneira que não pode comer muito doce. Se for uma pessoa obesa, a gordura pode entupir as paredes do coração". (Estudante- DCF).

Também, no 6°G relacionaram a importância da alimentação saudável no

convívio familiar de acordo com as seguintes afirmações:

"Eu sempre gostei de coisas naturais tipo frutas, verduras e legumes. Eu tenho uma irmã de oito anos que é obesa, minha mãe e eu falamos pra ela comer menos, mas ela só obedece às vezes e não gosta de verduras" (Estudante- EVY).

"Eu entendi que devemos por limite nos alimentos processados, planejar o uso do tempo para se alimentar, sempre que possível com companhia" (Estudante- LY).

"A alimentação saudável faz agente viver mais com o corpo em perfeita condição para chegar aos cem anos de idade" (Estudante- JH).

No 6°H relataram a importância de se produzir o próprio alimento, na troca do consumo de alimentos industrializados:

"Para nos prevenir contra a obesidade, temos que evitar os alimentos prontos e comer mais alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes" (Estudante- VD).

"A alimentação tem que ser saudável no nosso dia a dia, temos que cozinhar mais e evitar comida industrializada pois eles causam doenças" (Estudante- LC).

O quarto encontro foi marcado por atividades práticas: foi montado um mercadinho onde os alunos (em grupos de até 4 integrantes) faziam as compras da semana. Foi possível observar que mesmo após os vídeos e todos os debates sobre a alimentação saudável, eles ainda colocam na cestinha alimentos industrializados e enlatados. Por meio do processo de avaliação formativa, notou-se que a atividade, embora bem dinâmica e participativa, não apresentou o efeito que esperávamos.

De certo modo, isso pode ser explicado pela reflexão da realidade em que essas crianças vivem, suas experiências pessoais e as possibilidades de alimentação conhecidas (Freire, 2003). Após a dinâmica, foi enfatizando a valorização de se comer frutas e verduras colhidas do próprio quintal, comprada na feirinha, por exemplo. Há que se respeitar e valorizar essa tradição cultural, uma vez que Planaltina ainda tem muitas casas com quintais e árvores frutíferas por toda a cidade (Zuin e colaboradores, 2009).

Em lugares de vulnerabilidade social é importante salientar e valorizar o consumo de produtos regionais, estimulando o convívio familiar e identidade cultural da cidade e de suas famílias (Boog, 2010). Usando outra

visão, podemos observar com atenção e dar credibilidade à sinceridade dessas crianças, já que a reeducação alimentar é feita de hábitos contínuos e ocorre de forma lenta e gradual (Ramalho e colaboradores, 2000; Santos, 2005, 2010).

De forma bem descontraída a atividade posterior (cruzadinha) nos mostrou que apesar das dificuldades em Português, eles haviam aprendido e entendido alguns dos termos trabalhados até então.

No quinto e último encontro, tivemos uma preparação de uma receita saudável, onde além de falar novamente sobre a importância de se evitar alimentos industrializados, houve uma dinâmica sobre a higienização das mãos, com uma abordagem bastante lúdica. Todos que estavam presentes participaram, assim como degustaram o lanche saudável. Em todas as abordagens e dinâmicas destacou-se a participação e contribuição de todos.

Para encerrar o projeto de Educação Nutricional nessas duas turmas, no último encontro, as duas turmas, em dias alternados, foram convidadas a participar da elaboração de uma receita mais saudável. O primeiro passo nessa dinâmica foi falar sobre a importância da higienização das mãos, sobre segurança alimentar e ensinamos na prática como higienizar corretamente as mãos, através de um roteiro lúdico:

Oração

Senhor Jesus, (Nesse momento aqui, junte as mãos e esfregue uma na outra)

Eu te peço que me conceda um marido bem rico, (Passe as mãos pelos braços e cotovelos)

Que não seja murrinha (Passe uma mão na outra simulando a lavagem dos dedos-articulações).

Que me cubra de joias (Lave em torno dos punhos e dos dedos simulando anéis e pulseiras)

Que goste de andar de mãozinhas dadas. (Entrelace as mãos)

Amém!

A receita saudável proposta foi panqueca de carne moída, depois de observarmos através da dinâmica do “Mercadinho” que eles consumiam muitos alimentos industrializados. O suco foi feito através da polpa de fruta e com a quantidade mínima de açúcar. A receita poderia ser algo bem diferente e mais elaborado, contudo levamos em conta o tempo de encontro que

tínhamos (cerca de duas horas) e as condições financeiras dos alunos, uma vez que o intuito é que ele reproduza a receita em casa. Apesar da cozinha ser pequena, conseguimos acomodar todos e disponibilizar toucas descartáveis. Após a preparação (com a participação de todos), foi aplicado o teste de Aceitação da Alimentação (escala hedônica facial), proposta por Chaves (1980) e adotada pelo Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar (2010).

A única opção marcada foi a última (adorei, carinha contente), totalizando 100% de aceitação da preparação. No campo “Diga o que mais gostou da preparação”, alguns colocaram sabor e cheiro. Não houve preenchimento no campo “Diga o que menos gostou da preparação”. Através de avaliação formativa, observamos que houve grande envolvimento e interesse dos escolares com as atividades, temas e ações de EAN propostas. Acredita-se que o objetivo principal tenha se cumprido, que houve sensibilização dos escolares e que haverá a adoção de melhores escolhas alimentares, apesar das dificuldades socioeconômicas.

CONCLUSÃO

Foi possível observar o hábito de consumir alimentos industrializados nas duas turmas e que possivelmente esse hábito venha do convívio familiar. Os alunos relatavam constantemente a ingestão frequente de guloseimas, houve uma certa resistência quando se falava em frutas e verduras, um reflexo talvez da forma com a qual as frutas e vegetais foram inseridos na alimentação habitual desses alunos (Sanches, 2012).

Acredita-se que a escola é o ambiente ideal para promover e desenvolver a prática de hábitos saudáveis, pois quando uma criança aprende e entende sobre alimentação saudável, temos mais chances de formar uma base consolidada quanto aos hábitos alimentares. Quando se implanta ações e/ou campanhas voltadas para a alimentação saudável, há a promoção da melhoria da alimentação escolar, independente de seus fatores culturais e socioeconômicos (Galvan, 2016).

Apesar da adesão, assiduidade nas atividades propostas e demonstração de

entendimento sobre os assuntos abordados, ficou evidente como é necessário continuar trabalhando para que haja o incentivo de consumo de alimentos saudáveis, pensando ainda como é importante que seja revista uma regulamentação do marketing desses alimentos pouco nutritivos direcionados ao público infantil.

Por fim, é preciso que mais estudos com a temática sejam explorados, a fim de compreender melhor como esses hábitos alimentares estão se formando, quais os fatores envolvidos e como se pode usar essas informações no combate à obesidade. É consenso de que ações nutricionais de curta duração tendem a surtir efeitos imediatos (Deminice e colaboradores, 2007), contudo, é preciso salientar que a mudança de hábitos alimentares se tornou umas das missões mais complexas dentro da Nutrição.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, S.S.; Nascimento, P.C.B.; Quaioti, T.C.B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. *Rev. Saúde Pública, São Paulo*. Vol. 36. Num. 3. 2002.
- 2-Boog, M.C.F.; Vieira, C.M.; Oliveira, N.L.; Fonseca, O.L.S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: comer... o fruto ou o produto? *Rev. Nutr.* Vol. 16. Num. 3. p.281-293. 2003.
- 3-Carvalho, Y.R.T.; Vasconcelos, T.F.; Pinheiro, A.R.O.; Schmitz, B.A.S.; Coitinho, D.C.; Rodrigues, M.L.; Ferreirinha, C. Promotion of healthy eating habits by schools" study: comparison of two nutrition education strategies in the Federal District of Brazil. *Rev. Nutr.* Vol. 23. Num. 1. 2010.
- 4-Chaves, J.B.P. Avaliação Sensorial de Alimentos: Método das análises. UFV. Viçosa, 1980.
- 5-Deminice, R.; Laus, M.F.; Marins, M.; Silveira, S.D.O.; Dutra, O.E. Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. *Alim. Nutr.* Vol. 18. Num. 1. p. 35-40. 2007.
- 6-Fiolet, T.; Srour, B.; Sellem, L.; Touvier, M. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: Results from NutriNet-Santé prospective cohort. *British Medical Journal*. 2018.
- 7-Freire, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 28ª edição. São Paulo: Paz e Terra; 2003. Coleção Leitura.
- 8-Galvan, M.; Ríos-Pérez, F.; Rodríguez, G.L.; Saldaña, R.G.; Cortés, T.L. F.; Bernal, G.C.; Acevedo, M.R. Design and evaluation of a campaign to promote the consumption of vegetables and fruits in Mexican school-age children. *Revista Nutrición Hospitalaria. Madri*. Vol. 33. Num. 2016.
- 9-Garcia, R.W.D. Reflexos da Globalização na Cultura Alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana, *Revista de Nutrição*. Vol. 16. Num. 4. p. 483-492. 2003.
- 10-Jelliffe, D.B. Evaluación del estado de nutrición de la comunidad. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1968.
- 11-Lobo, C.R.; Santos, C.S. Visão geral dos alunos do Ensino Fundamental sobre preconceitos envolvendo sobrepeso/obesidade durante as aulas de Educação Física em uma Escola Pública de Formosa-Goiás. *Educação Física em Revista*. Vol. 9. Num. 2. p. 86-103. 2015.
- 12-Lopez, A.F.; Brasil, A.L.D. Nutrição e dietética em clínica pediátrica. São Paulo: Atheneu, 2004.
- 13-Matihara, C.H.; Trevisani, T.S.; Garutti, S. Valor nutricional da merenda escolar e sua aceitabilidade. *Saud Pesq.* Vol. 3. Num. 1. p.71-77. 2010.
- 14-Mcbean, L.D.; Miller, G.D. Enhancing the nutrition of american's youth. *J. Am. Coll. Nutr.* Vol. 18. Num. 6. p. 563, 1999.
- 15-Mendonça, R. D.; Lopes, A.C.; Pimenta, A.M.; Gea, A.; Martinez, G.M.A.; Bes, R.M. Ultra-processed food consumption and the incidence of hypertension in a Mediterranean cohort: The seguimiento Universidad de Navarra project. *American Journal of*

Hypertension. Vol. 30. Num. 4. p. 358-366. 2017.

16-Monteiro, C.A.; Cannon, G.; Levy, R.B. The star shines bright. Journal of the World Public Health Nutrition Association. Vol. 7. Num. 1-3. p.28-38. 2016.

17-Muller, R.C.L. Obesidade na adolescência. *Pediatr. Mod. São Paulo*. Vol. 37. p. 45-48. 2001. Edição Especial.

18-Pacheco, S.S.M. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In Freitas, M.C.S.; Fontes, G.A.V.; Oliveira, N, organizadores. *Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura*. Salvador. Edufba. 2008. p. 217-238.

19-Philippi, S.T.; Latterza, A.R.; Cruz, A.T.R.; Ribeiro, L.C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.* Vol. 12. p.65-80. 1999.

20-Ramalho, R.A.; Saunders, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. *Rev Nutr.* Vol. 13. Num. 1. p.11-16. 2000.

21-Ramos, M.; Stein, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*. Vol. 76. Supl. 3. p. 229-237. 2000.

22-Sanches, M. Hortaliças: consumo e preferências de escolares. Dissertação para obtenção de título de mestre em ciências. Área de concentração em ciência e tecnologia. Piracicaba. São Paulo. 2012.

23-Santos, L.A.S. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro. Vol. 20. Num. 2. p. 459-474. 2010.

24-Santos, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev Nutr.* Vol. 18. Num. 5. p.681-692. 2005.

25-Silveira, J.A.C.; Taddej, J.A.A.C.; Guerra, P.H.; Nobre, M.R.C. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Jornal*

de *Pediatria*. Vol. 87. Num. 5. p. 382-392. 2011.

26-Skinner, J.D.; Carruth, B.R.; Bounds, W.; Ziegler, P.; Reidy, K. Do food- related experiences in the first 2 years of life predict dietary variety in school-aged children? *J Nutr Educ Behav.* Vol. 34. Num. 6. p.310-315. 2002.

27-Vieira, M.L.F.; Silva, J.L.C.P.; Filho, A.A.B. A amamentação e a alimentação complementar de filhos de mães adolescentes são diferentes das de filhos de mães adultas? *Jornal de Pediatria*. Vol. 79. Num. 4. 2003.

28-World Health Organization. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Geneva. WHO. 2007.

29-Zuin, L.F.S.; Zuin, P.B. Alimentação é cultura: aspectos históricos e culturais que envolvem a alimentação e o ato de se alimentar. *Nutrire.* Vol. 34. Num. 1. p. 225-241. 2009.

30-Zancul, M.S. Consumo alimentar de alunos nas escolas de Ensino Fundamental em Ribeirão Preto. Ribeirão Preto. Dissertação de Mestrado-USP. 2004.

Conflito de interesses

Não há conflitos de interesse.

Recebido para publicação em 25/03/2018
 Aceito em 11/05/2018