

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA INFÂNCIA: APLICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS EM INCENTIVO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION IN CHILDHOOD: STRATEGIES TO ENCOURAGE HEALTHY EATING

Ariane Ferreira de Almeida*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1558-9201>

Yana Luise Falcão Lins**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4707-0770>

João Pedro Tupiná da Silva Félix***

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6076-1675>

Vitória Emanuelle Santos Pereira****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6409-2755>

Clarice Vieira Magalhães*****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7208-4459>

Diego Felipe dos Santos Silva*****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3105-1428>

Resumo

Trata-se de um relato de experiência referente ao projeto de extensão "Mais Ação e Nutrição na Infância", que propiciou o desenvolvimento de estratégias dinâmicas e interativas para promoção de boas práticas alimentares para o público infantil. O projeto foi desenvolvido por estudantes e professor do curso de bacharelado em Nutrição. Participaram do projeto crianças de 4 a 5 anos de idade matriculadas no pré-escolar I, de uma escola municipal localizada no Vale do São Francisco. As estratégias utilizadas, com a utilização de metodologias dinâmicas e interativas com base no aprendizado ativo, mostraram-se eficientes na formação do senso crítico dos alunos, na introdução de novos sabores ao paladar e no estímulo à autonomia de boas escolhas alimentares. Conclui-se que os objetivos propostos foram atingidos, de modo que a utilização de estratégias voltadas ao público infantil, com métodos dinâmicos e interativos de aprendizagem, proporcionou-lhes o desenvolvimento de boas práticas alimentares.

Palavras-chave: Infância; Alimentação saudável; Educação nutricional.

Abstract

This is an experience report related to the outreach project "More Action and Nutrition in Childhood" which developed dynamic and interactive strategies to encourage children to acquire healthy eating habits. It was carried out by students and a professor from the bachelor's degree in Nutrition. The participants were children between 4 and 5 years old enrolled in Preschool I at a municipal school located in Vale de São Francisco, Bahia – Brazil. With the use of dynamic and interactive methodologies, based on active learning, the strategies proved to be efficient in developing students' critical sense, in introducing them new flavors to the palate, and in stimulating their autonomy for choosing healthy food. It was possible to conclude that the objectives were met, and the use of strategies aimed at children, based on dynamic and interactive learning methods, provided them opportunity to develop healthy eating habits.

Keywords: Childhood; Healthy eating; Nutrition education.

Data recebimento:
21/09/2021

Data de aceite:
29/12/2021

* Aluna de Graduação da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina - PE, Brasil. E-mail. ariane.almeida@upe.br

** Aluna de Graduação da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina - PE, Brasil. E-mail. yana.lins@upe.br

*** Aluno de Graduação da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina - PE, Brasil. E-mail. joao.tupina@upe.br

**** Aluna de Graduação da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina - PE, Brasil. E-mail. vitoria.emanuelle@upe.br

***** Aluna de Graduação da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina - PE, Brasil. E-mail. clarice.magalhaes@upe.br

***** Professor da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina - PE, Brasil. E-mail. diego.santos@upe.br

Introdução

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se faz essencial para a construção de hábitos alimentares saudáveis (CRUZ; SANTOS; CARDOSO, 2016), que são formados no ambiente escolar, comunitário e familiar (SANTOS; SILVA; PINTO, 2018). As ações voltadas para EAN compõem o início da aprendizagem sobre alimentação saudável, devendo as atividades serem efetivas e duradouras, realizadas de modo contínuo e permanente desde a primeira infância, fase que possibilita reflexão dos elementos alusivos a este tipo de alimentação (PRADO *et al.*, 2016).

Contudo, o consumo de produtos processados e ultraprocessados por crianças se faz cada vez mais frequente atualmente, tornando-se fator preocupante, pois esses alimentos provocam muitos malefícios à saúde e interferem na ingestão de comida saudável, promovendo uma alimentação de má qualidade (SPARRENBERGER *et al.*, 2015). Esse fato está diretamente relacionado com o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade infantil (SOUZA *et al.*, 2015; SILVA; SILVA; OLIVEIRA, 2015).

Com isso, as estatísticas indicam que, no Brasil, houve mudança significativa no perfil nutricional da população, com a redução da desnutrição grave e o aumento da obesidade e do sobrepeso (RAMOS; DUMITH; CÉSAR, 2015). O sedentarismo crescente e o consumo excessivo de alimentos gordurosos pela maioria da população contribuem para essa realidade (SERRA *et al.*, 2018). Desse modo, tornam-se necessárias ações voltadas para a EAN, principalmente nas primeiras fases da vida (SANTOS; RIBAS, 2018).

Nesse sentido, a escola é o ponto-chave para sensibilização das crianças em relação à importância da alimentação saudável, sendo um dos ambientes mais adequados para o tema ser apresentado, com várias ações e abordagens pedagógicas (DIAS *et al.*, 2015; ZOMPERO, 2015). Ou seja, a escola deve se portar como promotora de saúde, permitindo aos alunos a aquisição de conhecimentos e habilidades para colocar em prática o que foi aprendido (LIMA *et al.*, 2014).

A partir de metodologias atrativas sobre EAN, é possível construir esses conhecimentos e, conseqüentemente, promover mudanças no comportamento alimentar dos alunos (LOPES *et al.*, 2019). É importante a realização de atividades dinâmicas, lúdicas e educativas, que proporcionem uma forma prazerosa e fácil de aprender sobre a alimentação saudável (OLIVEIRA; SAMPAIO; COSTA, 2014), fazendo com que as crianças identifiquem e compreendam os benefícios deste tipo de alimentação (FAGUNDES; LIMA; SANTOS, 2016).

Tendo em vista que os materiais pedagógicos são facilitadores do processo de ensino aprendizagem no ambiente escolar, e agentes estimulantes para a construção do conhecimento sobre hábitos de alimentação saudável na infância (SILVA *et al.*, 2013), tem-se por objetivo descrever as experiências vivenciadas em um Projeto de Extensão vinculado a um Programa de Educação Nutricional, direcionado ao público infantil de uma instituição municipal localizada no Vale do São Francisco.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, ocorrido durante a execução do Projeto de Extensão intitulado "Mais Ação e Nutrição na Infância", vinculado a um Programa de Educação Nutricional. O projeto foi desenvolvido por graduandos do quinto período do curso de Bacharelado em Nutrição, sob orientação de um docente do mesmo curso. Participaram do projeto crianças de 4 a 5 anos de idade, matriculadas no pré-escolar I, de uma escola municipal localizada no Vale do São Francisco. A participação das crianças esteve subordinada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Assentimento, assinados pelos pais e/ou responsáveis pelos menores. O Projeto possui como objetivo o desenvolvimento de estratégias dinâmicas e interativas para promoção de boas práticas alimentares para o público infantil. Os instrumentos utilizados foram elaborados pelos próprios pesquisadores.

A investigação do público-alvo

Foi realizado o primeiro contato, via ligação, com a instituição de ensino, a fim de averiguar a disponibilidade desta para a execução do projeto de extensão "Mais Ação e Nutrição na Infância", para alunos do ensino fundamental I. Nesse momento, foi ressaltada pela gestão a importância da realização de atividades para as crianças, relacionadas à alimentação adequada, devido à influência negativa dos pais e/ou responsáveis, o que ocasiona a alimentação inadequada delas. Visto essa necessidade, confirmou-se a realização das atividades nesse local, a fim de se transmitirem informações positivas aos pais e/ou responsáveis e às crianças, orientando e educando-os nutricionalmente, melhorando e modificando o seu hábito alimentar.

Em seguida, foi realizada uma visita à instituição, com a finalidade de conhecer a situação vivenciada pelos alunos, observando e conversando com eles, levantando-se junto à gestão dados existentes para detectar as necessidades mais urgentes, ou seja, realizou-se a avaliação diagnóstica a fim de delimitar o direcionamento do projeto. Sendo assim, foi visualizada a influência dos pais e/ou responsáveis sobre as crianças, que fazem com que eles levem alimentos inadequados para o âmbito escolar, influenciando o consumo exacerbado de alimentos processados e ultraprocessados, o que gera a construção de maus hábitos alimentares, o que configura a principal problemática apresentada. Dessa forma, a intervenção com os alunos foi dividida em estratégias, utilizando-se metodologia dinâmica e interativa, e com aplicação de avaliação pré e pós-intervenção.

Quebra-gelo - Paródia "Galera da Frutinha"

No primeiro momento da intervenção com os alunos, como forma de “quebra-gelo”, foi realizada uma dinâmica envolvendo a paródia “Galera da Frutinha”, da música “Clima de Rodeio – Dallas Country”, fazendo-se uma analogia a frutas, verduras e alimentos industrializados (Figura 1).

Figura 1 - Letra da paródia “Galera da Frutinha” da música “Clima de Rodeio – Dallas Country”.

“Galera da frutinha”

Agora vamos começar
A frutinha entra em cena
Para poder se alimentar
Ficar forte vale a pena

Melancia e goiaba
No lanchinho deve ter
Batatinha e pimentão
No almoço para crescer

Alô quem come salgadinho
Alô toma sorvetão
Se não tiver cuidado vai ficar bem doentão

Sinta o cheiro da verdura
Que a tia preparou
Todo mundo vai comer
Para correr bem muito

Quem come beterraba
Coloca a mãozinha pro céu
E quem come cenoura
Deixe de comer pastel

Alô quem gosta maçã
Alô quem gosta de melão
Quem come frutinha bate forte com a mão (3x)

Fonte: os autores.

Logo após esse momento de descontração, foi ensinada, de modo simples, uma regra que valia para todas as atividades seguintes, como método de controle de comportamento e das situações, qual seja: uma mão para cima e a outra fazendo o símbolo do silêncio.

Avaliação da intervenção

Após esse primeiro momento, foi aplicada uma atividade como método de avaliação pré-intervenção, tendo como finalidade identificar os quatro alimentos que cada aluno mais gostaria de consumir naquele momento, circulando-os, dentre os 16 alimentos expostos, 8 saudáveis (banana, arroz, feijão, leite, goiaba, melancia, mamão, maçã) e 8 não saudáveis (refrigerante, bolo, pastel, biscoito recheado, chocolate, salgadinho, pirulito, sorvete). Essa mesma atividade, com o mesmo propósito, foi aplicada antes do encerramento do projeto. A avaliação pós-intervenção teve como objetivo avaliar se houve mudança no desejo do consumo diante de todas as estratégias utilizadas para promoção da alimentação saudável.

Estratégia 1 - Roda de conversa dinâmica

A primeira estratégia utilizada consistiu em uma roda de conversa dinâmica, onde os alunos foram dispostos em círculo, sentados sobre um tapete. A estratégia contou com dois flanelógrafos, feitos de feltro cor rosa e azul, que ilustravam um indivíduo saudável e outro não, e um “colete das emoções”, feito de feltro cor creme, de 1 metro, vestido por uma pessoa de altura média de 1,65 m. Foram disponibilizadas figuras de 25 alimentos, sendo 13 saudáveis (ovo, alface, laranja, queijo, uva, feijão, melancia, frango, banana, cenoura, leite, maçã, milho verde) e 12 não saudáveis (bolo, chocolate, sorvete, pirulito, pastel, hambúrguer, biscoito recheado, refrigerante, salgadinho, pizza, batata frita, suco de caixa). As figuras foram impressas e plastificadas, e em seu verso colado um pequeno pedaço de velcro, a ser aderido ao feltro dos flanelógrafos, inicialmente, e posteriormente ao feltro do “colete das emoções”.

Uma caixa contendo as 25 imagens percorreu o círculo, de modo que todas as crianças retirassem aleatoriamente a figura de um alimento, logo após, os mediadores dessa intervenção fizeram perguntas individuais para estabelecer a roda de conversa, permitindo que os alunos expressassem suas opiniões e conhecimentos acerca do alimento selecionado. As perguntas tiveram como objetivo saber se o aluno conhecia determinado alimento, se consumia na sua rotina, e em qual frequência; se gostava de comer e se achava que ele era saudável ou não (fazendo referência se o alimento iria fazer bem ou mal para a saúde).

Com isso, à medida que cada aluno foi respondendo, solicitou-se que ele se direcionasse aos flanelógrafos, fixando sua figura no local respectivo, de acordo com o seu conhecimento - no flanelógrafo que representava uma pessoa saudável, ou no que representava uma pessoa doente. Ao fim desta etapa, foram selecionadas aleatoriamente algumas figuras para demonstrar a atuação do alimento no organismo, utilizando o “colete das emoções”, onde o seu portador permanecia apático, e à medida que cada alimento foi fixado no feltro, reagiu com expressões faciais e corporais, indicando se o alimento fez bem ou mal à sua saúde.

Estratégia 2 - Jogo dos Sentidos

A segunda estratégia consistiu em um Jogo dos Sentidos, no qual o coordenador da atividade dividiu as crianças em quatro grupos, na qual cada um dos grupos foi liderado por um mediador. Após a divisão, o coordenador explicou detalhadamente o funcionamento do jogo aos alunos, e cada mediador iniciou a atividade no seu grupo, equipando todos com touca, avental e venda. Todas as frutas utilizadas durante a estratégia foram devidamente higienizadas e sanitizadas.

O jogo explorou os cinco sentidos do corpo humano: olfato - com as crianças vendadas, foi aproximada uma goiaba ao nariz de cada aluno; tato - ainda vendadas, foi colocado em suas mãos um caju; visão - sem vendas, as crianças tiveram que adivinhar qual o alimento apresentado (era o mamão); audição - permanecendo com vendas, citaram-se as características da banana e, assim, as crianças tiveram que adivinhar qual é era fruta em questão. Ao final da realização de cada sentido, os alunos puderam tirar a venda, e o coordenador perguntou a cada grupo qual era a resposta, sendo então preenchida uma ficha de avaliação sobre o conhecimento dos grupos; após isso, puderam visualizar a fruta correta de cada sentido.

Para finalização do Jogo dos Sentidos, foi abordado o paladar, no qual um mediador com roupa caracterizada com frutas e verduras, para chamar atenção das crianças, percorreu cada grupo com uma bandeja contendo colheres descartáveis e cinco porções das frutas, divididas, identificadas com sua imagem correspondente e cortadas em pequenos cubos, de modo que os alunos pudessem escolher e provar cada sabor com autonomia, incentivando-os a comer as frutas que foram utilizadas nos outros sentidos (goiaba, caju, mamão, banana). Foi adicionada a manga, pertinente ao sentido do paladar, estimulando-se então o consumo e apresentando-se sabores. Ao término dessa etapa, o coordenador fez perguntas direcionadas à aceitação das frutas pelas crianças.

Encerramento

Foi questionado de modo livre o que as crianças acharam sobre o tema abordado, incluindo-se as estratégias e o consumo das frutas, além de solicitar que colocassem em prática tudo o que foi aprendido, e que estimulassem seus pais e/ou responsáveis a vivenciar esse novo contexto. Foi distribuído lápis personalizado com a figura de um abacaxi, como forma de lembrança do projeto.

Além disso, através de cada aluno, foi enviado aos pais e/ou responsáveis uma cartilha informativa intitulada “Atenção à Alimentação Saudável na Infância”, contendo os “10 passos para uma alimentação saudável” (BRASIL, 2014), dados sobre a obesidade infantil e uma receita saudável (bolo de cenoura integral), de modo a incentivá-los a prepararem opções saudáveis de lanches para seus filhos. Na cartilha, continham dados sobre os pesquisadores e o orientador, o nome da Universidade vinculada e o curso dos discentes.

Resultados e Discussão

As atividades realizadas abrangeram uma turma com 14 alunos do pré-escolar I, e para a obtenção dos resultados, foi efetuada uma avaliação no período pré e pós-intervenção, na qual cada aluno deveria circular quatro alimentos que mais gostaria de consumir, dentre os quais havia alimentos saudáveis e não saudáveis. Essa atividade proposta serviu para a obtenção de dados para a interpretação da influência do projeto, com vistas a mostrar se houve mudanças na escolha alimentar das crianças.

Os resultados obtidos das avaliações pré e pós-intervenção foram semelhantes, de modo que os alunos marcaram a mesma quantidade de alimentos saudáveis e, entre os não saudáveis, circularam um a menos no teste pós-intervenção.

Figura 2 - Avaliação no período pré e pós-intervenção, desenvolvido com crianças do pré-escolar I. Petrolina - PE, 2019.



Fonte: Autores, 2019.

Embora os resultados não apresentem discrepância significativa com a aplicação da intervenção, devem ser considerados diversos fatores limitantes, como: público-alvo infantil, dispersão da atenção, contexto escolar, influência parental e tempo de intervenção.

Esse resultado se baseia no conceito de Educação Nutricional, que se trata de um processo gradativo de aprendizagem, como visto em Kops, Zys e Ramos (2013), que também não obteve resultados diretos devido ao curto tempo de intervenção, porém frisou a importância de investir em educação nutricional em longo prazo, utilizando ferramentas estratégicas para cada público, para assim obter uma mudança efetiva nos hábitos e escolhas alimentares.

A ficha de avaliação utilizada no Jogo dos Sentidos foi dividida pelos quatro grupos de alunos e pelos quatro sentidos do corpo humano (olfato, tato, visão e audição), sendo obtido o resultado de 75% de acertos relacionados ao conhecimento das frutas. Além disso, foram feitas perguntas direcionadas à aceitação voltada ao paladar e, de modo geral, observou-se uma ampla participação e entusiasmo.

Figura 3 - Jogo dos Sentidos desenvolvido com crianças do pré-escolar I. Petrolina - PE, 2019.



Fonte: Autores, 2019.

Esta atividade destacou a importância da variedade alimentar na infância, pois algumas das frutas apresentadas nunca haviam sido consumidas por alguns dos alunos, pois a maior parte consumia comumente apenas o básico, devido à restrita oferta de alimentos disponibilizados no ambiente familiar e escolar. Visto isso, uma possível explicação para este problema, segundo Kops, Zys e Ramos (2013), seria a influência da situação financeira das famílias como fator decisório na compra de alimentos, pois, para pessoas com mais poder

aquisitivo, a qualidade nutricional é o maior determinante neste momento, porém isso não acontece para aqueles com nível socioeconômico menor, devido à influência do preço e do acesso ao alimento. Todavia, mesmo com custo mais elevado, a facilidade e a praticidade proporcionadas por alimentos industrializados acabam, normalmente, sobrepondo-se ao consumo de alimentos saudáveis.

Os objetivos propostos pelo projeto para com as crianças foram atingidos, de modo que proporcionassem o desenvolvimento de boas práticas alimentares, utilizando-se de estratégias voltadas ao público infantil como métodos dinâmicos e interativos de aprendizagem. Foi possível notar que os alunos participaram efetivamente, tirando suas dúvidas, fazendo questionamentos e demonstrando a evolução do senso crítico, o que irá auxiliar na autonomia de sua escolha alimentar e estimular, desde a infância até a fase adulta, a sua transformação em indivíduos mais saudáveis.

Silva, Costa e Giugliani (2016) reconhecem que bons hábitos alimentares nos primeiros anos de vida irão repercutir de diferentes formas ao longo de toda a vida e influenciar no desenvolvimento intelectual, no crescimento adequado para a idade e na prevenção de patologias relacionadas à alimentação incorreta. Assim, à medida que a criança cresce, ela define suas preferências alimentares. Posto isso, observa-se a importância de estimular, desde o início da vida, uma alimentação variada, adequada e que reflita a cultura alimentar regional.

A respeito da orientação aos pais e/ou responsáveis, cumpriu-se o objetivo de transmitir informações sobre os riscos de uma má alimentação e oferecer formas de melhorar os hábitos alimentares da criança, por meio da cartilha informativa “Atenção à Alimentação Saudável na Infância”. É importante frisar a relevância do uso de materiais educativos como instrumento para complementar o ensino no âmbito da saúde infantil. Como visto em Volpe *et al.* (2017), a aplicação dessas ferramentas nas intervenções da atenção primária consiste em contribuir com a realização das práticas educativas, portanto, a cartilha auxiliará tanto as crianças, quanto os pais, cuidadores e familiares.

Visto isso, é imprescindível o envolvimento parental na construção da educação nutricional infantil, pois, segundo Aparício (2016 *apud* REGO *et al.*, 2004), as famílias têm um grande impacto na saúde das suas crianças, dado que constituem o seu primeiro ambiente de aprendizagem e são exemplos de comportamento para elas. Além disso, tal envolvimento gera sensibilização familiar, repercutindo positiva ou negativamente na nutrição, no crescimento e desenvolvimento cognitivo e social na infância. Ressalta-se também a importância do contexto família-escola, com estímulos constantes e, em longo prazo, para que haja mudanças significativas na formação dos hábitos alimentares.

Com relação aos alunos extensionistas, graduandos do curso de Bacharelado em Nutrição, o presente projeto possibilitou o aprimoramento das habilidades de comunicação e execução do desenvolvimento de métodos e técnicas de ensino ao programa de Educação Nutricional e

Alimentar com público-alvo infantil. Desta forma, a realização das atividades foi de suma importância para uma formação mais habilitada de futuros nutricionistas, pois a experiência adquirida prepara os graduandos a lidarem com ações educativas de acordo com as necessidades do público-alvo.

Conclusão

As estratégias utilizadas Projeto de Extensão “Mais Ação e Nutrição na Infância”, com a utilização de metodologias dinâmicas e interativas com base no aprendizado ativo, mostraram-se eficientes na formação do senso crítico dos alunos, na introdução de novos sabores ao paladar e no estímulo à autonomia de boas escolhas alimentares. Ressalta-se que o desenvolvimento de ações com a utilização de técnicas que beneficiem a tarefa de educar nutricionalmente o público infantil deve ser realizado frequentemente, para que se obtenha maior êxito no processo de Educação Nutricional e Alimentar na infância e na escola.

Referências

APARÍCIO, G. **Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância**. *Millenium*, Portugal, n. 38, v.15, jun. 2010. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8263>. Acesso em: 28 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 28 maio 2021.

CRUZ C. O.; SANTOS J. M.; CARDOZO T. S. F. Aplicação do Programa de Educação Nutricional: sexta é dia de fruta? É sim senhor! **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, 2016.

DIAS, C. B. R.; FREITAS, H. R.; SILVA, T. R. F. C.; GALHARDO, C. X.; CARVALHO NETO, M. F. Promoção de agroecologia e segurança alimentar junto a escola do Núcleo Habitacional 2 do Perímetro irrigado Nilo Coelho. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE AGROPECUÁRIA, 9., 2015, Petrolina.

FAGUNDES, A. A.; LIMA, F. L.; SANTOS, C S. Jogo eletrônico como abordagem não intrusiva e lúdica na disseminação de conhecimento em educação alimentar e nutricional infantil. **IJKEM, INT. J. KNOWL. ENG. MANAGE**, Santa Catarina. v.5, n.13, p. 22-41, ago. 2016.

KOPS N. L.; ZYS, J.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 135-140, maio 2013. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/faenfi/article/view/13817>. Acesso em: 28 maio 2021.

LIMA, Ana Paula Santos de et al. O ensino multidisciplinar como estratégia pedagógica para melhoria do conhecimento nutricional de estudantes do ensino fundamental. **Revista Ciências & Ideias**, Santa Maria, v. 5, n. 1, p. 67-82, jan./abr. 2014.

LOPES, C. A. de O.; BRANT, E. R.; COELHO, L. S. V. A.; SANTIAGO, S. S. S.; ROMANO, M. C. C. Prevenção da obesidade infantil: uma proposta educativa. **Interfaces**, Belo Horizonte, v. 7, n.1, p. 1-9, jan./jun. 2019.

OLIVEIRA, Maria Nilka; SAMPAIO, Thereza Maria Tavares; COSTA, Eveline Alencar. Educação nutricional de pré-escolares—um estudo de caso. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, v. 25, n. 1, p. 93-113, 2014.

PRADO, Bárbara Grassi et al. Ações de educação alimentar e nutricional para Escolares: um relato de experiência. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Cuiabá, v. 11, n. 2, p. 369-382, abr./jan. 2016.

RAMOS, C. V.; DUMITH, S. C.; CÉSAR, J. A. Prevalência e fatores associados ao déficit de altura e excesso de peso em crianças de 5 anos do semiárido. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 91, n. 2, p. 175-182, mar./abr. 2015.

SANTOS, B.; SILVA, C.; PINTO, E. Importância da escola na educação alimentar de crianças do primeiro ciclo do ensino básico – como ser mais eficaz. **Acta Portuguesa de Nutrição**, Porto, n. 14, set. 2018.

SANTOS, D. M. G.; RIBAS, S. A.; Dieta e fatores de riscos em escolares adolescentes: estudo transversal. **Adolescência e Saúde**, v.15, n.2, p. 56-64, abr./jun. 2018.

SERRA, B. K.; LOCH, F. C. C.; CARVALHO, D. R. SCHEEREN, E. M.; VOSGERAU, D. S. R. Intervenções de atividade física e educação nutricional para combater a obesidade infantil na escola: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.12, n.73, 2018.

SILVA, A.C.B.; SILVA, M.C.C.B.; OLIVEIRA, V.E.R. Educação alimentar e nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar. **Demetra**, Rio de Janeiro, v.10, n.2, p. 247-257, 2015.

SILVA, G. A. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro**, v.92, 3 Suppl 1:S2–7, maio 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=pt>. Acesso em: 28 maio 2021.

SILVA, Margareth Xavier et al. Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 136-148, ago./out. 2013.

SOUZA, N.P. et al. O programa saúde na escola e as ações de alimentação e nutrição: uma análise exploratória. **Rev. APS**, Juiz de Fora, v. 18, n.3, p.360-367, jul./set. 2015.

SPARRENBERGER, K. et al. Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit. **Elsevier: J Pediat.**, Rio de Janeiro, v. 91, n. 6, p. 535-542, nov./dez. 2015.

VOLPE, I. G.; MORAES E. S.; ANJOS, I. M.; NUNES C. B.; GERK M. A. S. Cartilha educativa como instrumento de promoção à saúde da criança. Associação Brasileira Rede Unida. In: CONGRESSO INTERNACIONAL REDE UNIDA, 13., v.4, dez. 2017. Disponível em: <http://conferencia2018.redeunida.org.br/ocs2/index.php/13CRU/13CRU/paper/view/3257>. Acesso em: 9 jun. 2021.

ZOMPERO, A. F.; LIMA, R. M. S. R.; LABURÚ, C. E.; FRASSON, F. A educação alimentar nos documentos de ensino na educação básica. **Revista Ciências & Ideias**, Nilópolis, v. 6, n. 2, p. 71-82, 2015.