



A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais

Tamires Railane Pereira¹, Renato Moreira Nunes², Breno Moreira³

Resumo

A educação alimentar e nutricional consiste em estratégias sistematizadas que possuem como objetivos a promoção de hábitos alimentares saudáveis voluntários e o incentivo da cultura e valorização da alimentação como elemento fundamental para a vida. O consumo alimentar adequado necessita de cuidados desde a infância, para que as preferências em relação à alimentação não se tornem um consumo excessivo por alimentos inadequados. Nesse sentido, a escola é vista como um espaço adequado para se desenvolver ações de educação alimentar e nutricional, promovendo maior qualidade de vida. Por tudo isso, o objetivo deste trabalho é, através de uma revisão da literatura, apresentar práticas pedagógicas realizadas no ambiente escolar que promovam a educação alimentar e nutricional dos estudantes. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, durante os meses de abril a julho do ano 2018, através de uma busca computadorizada em bases eletrônicas, utilizando as palavras-chaves: “educação alimentar”, “escolar (es)”, “alimentação”, “educação nutricional”, “alimentação escolar”. Por meio da leitura e estudo dos artigos selecionados, pôde ser percebida a importância da utilização de diferentes tipos de recursos pedagógicos e materiais informativos e educativos no âmbito de ações de promoção de hábitos saudáveis de alimentação.

Palavras-chave: Alimentação. Educação alimentar. Escola.

Abstract

Food and nutritional education consists of systematized strategies that aim to promote voluntary healthy eating habits and encourage the culture and appreciation of food as a fundamental element for life. Adequate food consumption needs care from an early age, so that preferences for food do not become overconsumption of inadequate food. In this sense, the school is seen as an adequate space to develop actions of food and nutritional education, promoting a bigger quality of life. Therefore, the objective of this work is, through a review of the literature, present pedagogical practices carried out in the school environment that promote students' food and nutritional education. A bibliographic research was carried out, during the months of April to July of the year 2018, through a computerized search in electronic bases, using the keywords: "food education", "school", "feeding", "education nutritional", "school feeding". Through the reading and study of selected articles, it was possible to perceive the importance of using different types of pedagogical resources and informative and educational materials within the scope of actions to promote healthy eating habits.

Keywords: Food. Food education. School.

¹Especialista em Ciências Biológicas (Universidade Federal de Juiz de Fora), E-mail: tatarailane@bol.com.br

² Doutor em Biologia Molecular (Universidade Federal de Juiz de Fora), E-mail: renato.nunes@ufjf.edu.br

³ Doutor em Ecologia Aplicada à Conservação e Manejo de Recursos Naturais (Universidade Federal de Juiz de Fora), E-mail: biomota2009@hotmail.com

1. Introdução

A educação alimentar e nutricional (EAN) é um conjunto de estratégias sistematizadas que possui como objetivos a promoção de hábitos alimentares saudáveis voluntários e a promoção da cultura e valorização da alimentação como elemento fundamental para a vida (BARBOSA et al., 2013; BOOG, 2010). A prática alimentar saudável é constituída por alimentos de qualidade e de vários tipos, em quantidades suficientes para atender às necessidades nutricionais diárias de cada ser humano, de modo que sejam atingidos os objetivos de saúde, prazer e convívio social (RAMOS et al., 2013).

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2017), o índice de obesidade no Brasil cresceu 60% em dez anos, tendo a prevalência da doença aumentado de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016. O excesso de peso pode colaborar para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial e a diabetes, prejudicando a qualidade de vida do indivíduo. Os altos índices estão diretamente relacionados com o estilo de vida, o sedentarismo e ao perfil alimentar da população, que apresenta um elevado consumo de alimentos altamente calóricos, ricos em açúcares e gorduras (PONTES et al., 2016; ZOMPERO et al., 2015). Nesse sentido, a criação de hábitos saudáveis de alimentação apresenta-se como uma estratégia para a promoção e manutenção da saúde.

A educação alimentar e nutricional destinada às crianças tem o propósito de gerar atitudes positivas e hábitos saudáveis em relação aos alimentos e promover a aceitação da importância de uma alimentação balanceada e a compreensão da associação entre a alimentação e a saúde (OLIVEIRA et al., 2014). A promoção da saúde através da alimentação deve ser inserida, de forma gradativa e constante, desde a infância até a fase adulta, a fim de que as práticas alimentares saudáveis sejam adquiridas e feitas de forma autônoma e voluntária (BERTIN et al., 2010; PONTES et al., 2016). Quanto mais cedo for iniciada, maior será a probabilidade de exercer influência positiva na formação dos hábitos desejáveis e despertar uma consciência crítica acerca dos alimentos, visto que as práticas e os costumes alimentares são estabelecidos durante a infância (PEREIRA et al., 2017).

O ambiente escolar exerce influência na formação da personalidade e no perfil alimentar dos alunos, e representa o lugar ideal para o desenvolvimento de programas coletivos educativos, contribuindo para a formação e consolidação de hábitos saudáveis que serão refletidos no ambiente familiar, o que justifica a utilização do alimento como elemento pedagógico (OLIVEIRA et al., 2014; RAMOS et al., 2013).

Para isso, devem ser realizadas ações educativas que estimulem o pensamento e a conscientização dos alunos para que sejam adotadas práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, através de fundamentação teórica básica sobre alimentação e nutrição (PONTES et al., 2016). Os projetos pedagógicos aplicados na escola devem ser qualificados, atualizados e de fácil compreensão para os alunos, de modo

que estes sejam estimulados a aprender e consigam fixar as informações adquiridas e, assim, formar uma consciência crítica sobre os alimentos (PEREIRA et al., 2017).

Os professores, assim como os pais, são exemplos para os alunos e possuem extrema importância no processo de educação alimentar, devido à proximidade e vínculo que mantêm com os estudantes, o que permite que haja uma melhor comunicação (RAZUCK et al., 2011). Por isso, a formação técnica pedagógica dos professores deve fornecer conhecimentos científicos sobre alimentação saudável e conceitos básicos sobre nutrição, para garantir que tenham a capacidade de transmitir, de forma fácil e simples, as informações corretas aos estudantes e inserir a educação alimentar nas atividades escolares (PICCOLI, 2010).

Deve ser considerado, também, o contexto familiar dos alunos, onde é possível refletir nos familiares, de maneira gradativa, a educação nutricional e a prática dos bons hábitos alimentares dos estudantes, potencializando todo o processo de conscientização (OLIVEIRA et al., 2014; PONTES et al., 2016). Os pais devem procurar participar ativamente, em casa, do ensino realizado na escola, reforçando os conhecimentos adquiridos, fornecendo alimentos saudáveis e orientando os filhos sobre as escolhas alimentares e quantidade que deve ser ingerida (RIBEIRO et al., 2013). Também devem orientá-los quanto às propagandas veiculadas nas mídias, como na televisão ou internet, que estimulam o consumo de alimentos industrializados.

Por tudo isso, o objetivo deste trabalho é, através de uma revisão da literatura recente, apresentar práticas pedagógicas realizadas no ambiente escolar que promovam a educação alimentar e nutricional dos estudantes.

2. Metodologia

O presente estudo consistiu em uma revisão de literatura sobre o tema “educação alimentar e nutricional em escolas”. Deste modo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, durante os meses de abril a julho do ano 2018, através de uma busca computadorizada nas bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online Brasil (Scielo), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (US National Library of Medicine, Bethesda, MD), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS, Ministério da Saúde, Brasil). Foram utilizadas as palavras-chaves: “educação alimentar”, “escolar (es)”, “alimentação”, “educação nutricional”, “alimentação escolar”. Foram incluídos apenas artigos publicados a partir do ano 2010 até a atualidade. Sendo assim, por meio de leitura dos documentos encontrados, foram escolhidos os que continham informações de acordo com os propósitos da pesquisa.

3. Resultados e Discussão

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e é um direito social fundamental, previsto na Constituição Federal de 1988, devendo ser considerada como uma política pública. É através da alimentação que são obtidos os nutrientes necessários para a manutenção da vida. O ato de se alimentar leva em consideração os costumes e tradições da população, tornando-se parte cultural do indivíduo (OLIVEIRA et al., 2014). Além disso, existem outros fatores que influenciam o perfil alimentar, como as necessidades e vontades do indivíduo, características psicológicas, meio familiar e social, mídia, valores e experiências pessoais e as preferências alimentares individuais (ALVES et al., 2013).

Atualmente, pode ser observada no Brasil uma transição nutricional, caracterizada pelo aumento da prevalência dos índices de obesidade infantil, provocada por diversos fatores (FRANÇA et al., 2012). Entre estes, se destacam o elevado grau de sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. A alimentação se relaciona à obesidade tanto no volume da ingestão de alimentos, quanto na composição e na qualidade nutricional da dieta (BONCRISTIANO et al., 2012).

A obesidade é o excesso de tecido adiposo no organismo, podendo ser calculada através do Índice de Massa Corporal (IMC), que é definida como a relação entre o peso corporal expresso em Kg e medida da altura, em metros, ao quadrado. O IMC acima de 25 indica sobrepeso, e acima de 30 já é considerado obesidade (BONCRISTIANO et al., 2012). O excesso de peso está intimamente ligado ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão arterial, assim como doenças cardiovasculares, renais e pulmonares (FRANÇA et al., 2012). Por isso, se faz necessário ensinar, ainda na infância, a importância da alimentação saudável, fornecendo informações nutricionais que influenciarão as escolhas alimentares desses indivíduos, promovendo e mantendo uma melhor qualidade de vida (VALE et al., 2016).

A educação alimentar e nutricional pode ser entendida como o conjunto de informações que tem como objetivo o esclarecimento ao indivíduo sobre alimentação e nutrição, gerando mudanças no comportamento individual e visando a promoção da saúde, prevenção, tratamento e recuperação de doenças, agravos e problemas nutricionais (TOASSA et al., 2010). Envolve modificar e melhorar a prática alimentar a médio e longo prazo, levando em consideração as representações sobre o alimento, os conhecimentos e valores da alimentação para a saúde. As ações de orientação alimentar se baseiam na metodologia de ensino e aprendizagem, estimulando mudanças nas práticas alimentares, principalmente quando realizadas de forma personalizada (VALE et al., 2016).

De acordo com Ramos et al. (2013), os hábitos alimentares podem ser definidos como o repertório de

práticas alimentares que se repetem ao longo do tempo, sendo que a sua formação se inicia na infância e sofre influência de fatores fisiológicos, psicológicos, socioeconômicos e culturais. Durante essa fase de formação, a criança sai do convívio exclusivamente familiar e entra no ambiente escolar, no qual terá a oportunidade de experimentar novos alimentos e, assim, associada às influências exercidas pelo meio social e pelo processo educacional, poderá promover mudanças no seu perfil alimentar (CERVATO-MANCUSO et al., 2013).

A escola, por ser um local onde as crianças passam um grande período do dia, exerce influência significativa na construção de conceitos, valores, crenças e opiniões, sendo um local de referência para a implementação de qualquer programa educativo (SANTOS, 2012). Além disso, é um local que possibilita a participação de diversos atores na formação de práticas alimentares dos alunos, como professores, merendeiras, familiares e profissionais da saúde (SILVA et al., 2015). Também é nesse local que muitos estudantes fazem suas refeições, escolhendo alimentos que revelam suas preferências e hábitos. Assim, a alimentação saudável deve ser um tema que esteja incorporado ao conteúdo programático da escola, permitindo que os alunos realizem, no cotidiano escolar, atividades que promovam bons hábitos alimentares, e que aprendam por meio da abordagem do tema dentro das áreas de estudo (BONCRISTIANO et al., 2012).

O professor, devido à sua proximidade e convivência diária com os alunos, é considerado o membro central da equipe escolar e desempenha papel fundamental na educação nutricional. Sendo assim, a formação técnica do professor deve ser aprimorada, de forma que o currículo da graduação pedagógica aborde informações específicas acerca da alimentação saudável, para que o conhecimento nutricional possa ser transmitido aos estudantes de forma correta (ALBUQUERQUE et al., 2013; PICCOLI, 2010).

A merenda escolar também faz parte do processo de educação alimentar e nutricional, pois favorece a construção de hábitos alimentares saudáveis (OLIVEIRA et al., 2014). A merenda relaciona-se com as atividades desenvolvidas por todos os profissionais da escola, tanto no papel da alimentação em si, como na parte pedagógica, quando é incluída entre as temáticas das aulas. Além da função de nutrição das crianças, também proporciona interação social entre os estudantes e as cozinheiras, sendo, muitas vezes, desenvolvida uma relação de afeto. Desse modo, a merendeira desempenha papel importante no processo educativo, ao oferecer os alimentos necessários para a saúde das crianças, estimulando o consumo pelos estudantes de alimentos como frutas e hortaliças (CERVATO-MANCUSO et al., 2013).

Os pais, por serem exemplos para os filhos, são os principais responsáveis pela transmissão da cultura alimentar e consequente formação de hábitos alimentares (OLIVEIRA et al., 2014). A família é o primeiro espaço de aprendizagem para a criança, e é onde se inicia a prática alimentar, começando pelo aleitamento

materno e depois pela introdução de outros tipos de alimento. Sendo assim, a educação alimentar se inicia em casa, o que caracteriza a família como parte importante do processo educacional (PONTES et al., 2016).

O nutricionista também desempenha papel fundamental na promoção dos hábitos alimentares saudáveis, pois são os responsáveis pelas ações de alimentação e nutrição na escola, bem como a formulação do cardápio da merenda escolar. A atuação do nutricionista na promoção de práticas alimentares saudáveis está baseada em intervenções com o objetivo de provocar mudanças nos hábitos alimentares prejudiciais, por meio da assistência nutricional individual, ou por meio de atividades em grupo (MAGALHÃES et al., 2012).

Para facilitar a compreensão e assimilação de ideias, bem como a formação da consciência crítica alimentar e autonomia das crianças, devem ser realizadas ações de educação alimentar e nutricional nas escolas, considerando como estratégias a oferta da alimentação saudável, a implantação e manutenção de hortas escolares pedagógicas, interpretação da pirâmide alimentar, a realização de oficinas culinárias experimentais com os alunos, a inserção do tema no currículo escolar e abordagem em sala de aula pelos educadores, exposições orais, dinâmicas em grupo, leitura dirigida, utilização de vídeos, filmes e encenações, formação da comunidade escolar, bem como o desenvolvimento de tecnologias sociais que a beneficiem, com vistas à preservação e recuperação da cultura alimentar (BRASIL, 2012; TOASSA et al., 2010). Segundo Santos et al. (2013), essas estratégias devem ser concebidas de acordo com a realidade social da população, respeitando a cultura e as tradições, possibilitando o aprendizado por meio de ações educativas pedagogicamente estruturadas, orientadas e realizadas de forma correta e cuidadosa.

Lima e Bueno, em 2016, realizaram um estudo com 12 alunos matriculados em uma escola pública de período integral no município de Jundiaí, no estado de São Paulo. Inicialmente, foi aplicado um questionário com o intuito de avaliar o conhecimento sobre alimentação saudável. Em seguida, foi realizada a primeira intervenção que consistiu na apresentação e discussão do documentário “Muito além do peso”, com foco na influência da mídia sobre o consumo alimentar. A segunda intervenção foi a apresentação de uma palestra, com a explicação dos grupos de alimentos, funções dos nutrientes no organismo e interpretação de rótulos de alimentos. Logo após, foi aplicado o segundo questionário, com o mesmo objetivo do primeiro. Como resultados, as autoras perceberam o aumento de respostas corretas a respeito da importância dos nutrientes e o interesse dos alunos em modificar a alimentação, reduzindo o consumo de refrigerantes, sucos industrializados, alimentos processados e *fast-foods*, dando preferência para o consumo de legumes, verduras e sucos naturais. Concluíram, portanto, que as ações de educação alimentar foram eficazes para aumentar o nível de conhecimento dos estudantes a respeito da alimentação saudável.

De acordo com Toassa et al. (2010), a dramatização, ou encenação, e a utilização de vídeos e filmes sobre o tema, permite a utilização da linguagem corporal, verbal e artística, atingindo mais facilmente os níveis afetivos e emocionais do espectador, favorecendo a captação e acolhimento das informações. Porém é necessário que a linguagem esteja adequada ao público-alvo, para que os estudantes sejam capazes de compreender corretamente as informações transmitidas.

Já as dinâmicas em grupo, são técnicas de ensino-aprendizado que permitem o envolvimento direto dos alunos participantes, por meio da experiência prática e da socialização, promovendo um melhor entendimento da temática. As atividades lúdicas também são recursos metodológicos efetivos, principalmente com alunos pré-escolares, visto que estimulam a imaginação e a criatividade das crianças, tornando mais fácil o envolvimento e a participação dos mesmos. Assim, favorecem a compreensão do assunto e o desenvolvimento da consciência crítica (TOASSA et al., 2010).

De acordo com Coscrato et al. (2010), o lúdico promove uma aprendizagem efetiva pois consegue captar a atenção da criança para o tema, permitindo a discussão do seu significado entre todos os participantes, e, assim, o conhecimento gerado a partir da atividade lúdica pode ser trazido para a realidade, caracterizando a transcendência da atividade.

Em um estudo realizado por Oliveira et al. (2014), foi observada a eficácia da educação alimentar e nutricional através da promoção de atividades lúdicas como apresentação de cartazes apresentando a pirâmide alimentar e com personagens do “Sítio do Pica-Pau Amarelo” falando sobre hábitos alimentares saudáveis, atividade com massa de *biscuit* onde as crianças modelavam as frutas que gostavam, colagem de figuras e narração de histórias que estimulassem a alimentação saudável. O grupo-alvo continha 62 crianças pré-escolares com faixa etária de 3 a 5 anos, que estudavam no Núcleo de desenvolvimento da Criança (NDC) da Universidade Federal do Ceará (UFCE), na cidade de Fortaleza, Ceará. Os autores perceberam que as atividades lúdicas permitiram que as crianças aprendessem sobre a alimentação saudável de uma forma fácil e prazerosa, e que, ao longo do semestre, foram observadas mudanças nutricionais no lanche da escola.

Prado et al. (2016), realizaram um estudo em uma escola pública estadual no município de Cuiabá, no estado do Mato Grosso, com 49 estudantes de 8 a 14 anos. Foram promovidos 11 encontros na escola, abordando os temas: pirâmide alimentar, grupos de alimentos, principais nutrientes e alimentação saudável. Foram ministradas aulas expositivas, com duração de aproximadamente 20 minutos, e, logo em seguida, foram realizadas atividades lúdicas que correspondiam ao tema de cada encontro, utilizando vídeos, jogos, cartazes, pôsteres, atividades de recorte e colagem. Os autores concluíram que os resultados obtidos foram favoráveis, visto que os estudantes manifestaram grande interesse, participação e relatos

positivos das atividades realizadas.

Segundo Mendes-Neto et al. (2013), a exposição e interpretação da pirâmide alimentar facilita a visualização dos alimentos, assim como a sua escolha nas refeições. É um instrumento de educação nutricional utilizado com o objetivo de promover mudanças de práticas alimentares, orientando o indivíduo a consumir uma dieta variada, com maiores quantidades vegetais, grãos e frutas, e pobre em gorduras, açúcar e sal.

Desse modo, observa-se que as atividades pedagógicas no campo da educação alimentar e nutricional demonstram grande potencial, e necessitam ser inseridas no currículo escolar, abrangendo todas as áreas de estudo. Deve-se lembrar que deve ser feita de forma contínua e permanente, de modo que os hábitos sejam bem fixados pelos estudantes.

4. Considerações Finais

A Educação Alimentar e Nutricional serve de auxílio para os estudantes na adoção voluntária de hábitos alimentares saudáveis, e incentiva a criação de ambientes promotores dessas práticas. Como a formação dos hábitos alimentares se inicia na infância, a escola é um local privilegiado para a implementação de ações voltadas à orientação nutricional. O ambiente escolar funciona, então, como fornecedor de informações e atividades acerca da alimentação saudável para os alunos, sendo necessário que os professores estejam preparados para a interação de conhecimentos, por meio da abordagem do tema durante a graduação. Também há a necessidade da atualização do nutricionista atuante na escola, para que esteja melhor preparado para desenvolver um cardápio adequado para os alunos, atendendo todas as necessidades nutricionais, e trabalhar com as ações de educação alimentar.

Para implementação de Projetos dentro da escola, é necessário que seja levado em conta o meio social em que os alunos estão inseridos, como cultura local e renda. No entanto, é necessário que sejam oportunizados a todos os alunos, dieta com variedade de nutrientes, conforme assegurado pela Constituição. Por tudo isso, percebe-se que a implantação e a discussão da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar é urgente e necessária, e compete aos professores, à família e à sociedade, ensinar e dar o exemplo em relação aos hábitos alimentares saudáveis. É possível compreender, então, a importância da utilização de diferentes tipos de recursos pedagógicos e materiais informativos e educativos no âmbito de ações de promoção de hábitos saudáveis de alimentação, pois todos esses instrumentos auxiliam no aprendizado e fixação do assunto pelas crianças, sendo capazes de promover mudanças de comportamento e a formação de conceitos individuais.

Os melhores recursos pedagógicos para o ensino e aprendizagem alimentar e nutricional são aqueles

que estimulam a participação e interação de todos os atores envolvidos, como encenações teatrais, debates, entrevistas, experiências práticas, entre outros. Nesses exemplos, há um maior contato entre os participantes, por meio do compartilhamento de informações e experiências vividas por meio do diálogo, o que gera intimidade entre eles, sendo possível atingir os níveis emocionais e afetivos de cada indivíduo, promovendo um maior alcance e fixação das informações.

Já os folhetos e cartilhas, as palestras, os anúncios de rádio e televisão, entre outros, necessitam de que o público-alvo compreenda perfeitamente as mensagens transmitidas, para que haja a consolidação de informações, transformando o comportamento alimentar. Para isso, é preciso que as mensagens sejam adequadas para a idade e o nível de conhecimento das crianças, sendo dispensáveis a utilização da linguagem técnica.

Dessa forma, considerando o que foi exposto no presente trabalho, pode-se afirmar que a educação alimentar e nutricional é uma importante estratégia para a promoção da alimentação saudável e é um método eficaz no combate e prevenção à obesidade e a desnutrição, assim como de doenças resultantes destes problemas de saúde pública

5. Referências

ALBUQUERQUE, A. G.; PONTES, C. M.; OSÓRIO, M. M. Conhecimento de educador e nutricionistas sobre a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. **Revista de Nutrição**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 291-300, 2013.

ALVES, H.; WALKER, P. Educação alimentar e nutricional como prática social. **Demetra**, v. 8, n. 3, p. 499-508, 2013.

BARBOSA, N. V. S. *et al.* Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 4, p. 937-945, 2013.

BERTIN, R. L. *et al.* Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Rev Paul Pediatría**, v. 28, n. 3, p.303-308, 2010.

BONCRISTIANO, R. M. S.; SPINELLI, M. G. N. Avaliação do estado nutricional de crianças e análise da prática pedagógica de educação nutricional com a utilização de oficinas de culinária. **Rev Simbio-Logias**, v. 5, n. 7,

dez. 2012.

BOOG, M. C. F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Rev Nutr**, Campinas, v. 23, n. 6, p. 1005-1017, nov./dez. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil**. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>> Acesso em 25 abr. de 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: <https://www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Marco_Referencia_de_Educacao_Nutricional_Alimentar.pdf> Acesso em 26 abr. de 2018.

CERVATO-MANCUSO, A. M. *et al.* O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. **Rev Paul Pediatr**, v. 31, n. 3, p. 34-330. 2013.

COSCRATO, G.; PINA, J. C.; MELLO, D. F. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paul Enferm**, v. 23, n. 2, p. 257-263. 2010.

FRANÇA, C. L. *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 337-345, mai./ago. 2012.

LIMA, M. M.; BUENO, M. B. Avaliação de uma ação educativa nutricional para adolescentes de uma escola pública de ensino integral da cidade de Jundiaí-SP. **J Health Sci Inst**, v. 34, n. 4, p. 213-218, 2016.

MAGALHÃES, A. P. A.; MARTINS, K. C.; CASTRO, T. G. Educação alimentar e nutricional crítica: Reflexões para intervenções em alimentação e nutrição na atenção primária à saúde. **Rev Min Enferm**, v. 16, n. 3, p. 463-470, jul./set. 2012.

MELO, M. N. T.; SÁ, R. M. P.; MELO FILHO, D. A. Sustentabilidade de um programa de alimentação escolar bem-sucedido: estudo de caso no Nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 6, p. 1899-1908,

2016.

MENDES-NETTO, R. S. *et al.* Ações educativas para promoção de hábitos alimentares saudáveis: relato de uma experiência. **Revista de Extensão Universitária da UFS**, São Cristóvão, n. 2, 2013.

OLIVEIRA, M. N.; SAMPAIO, T. M. T.; COSTA, E. C. Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 25, n.1, p. 093-113, 2014.

PRADO, B. G. *et al.* Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra**, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.

PICCOLI, L.; JOHANN, R.; CORREA, E. N. A educação nutricional nas séries iniciais de escolas públicas estaduais de dois municípios do oeste de Santa Catarina. **Nutrire**, 2010.

PONTES, A. M. O.; ROLIM, H. J. P.; TAMASIA, G. A. A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. **Fac Integ Vale do Ribeira**, 2016.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013.

RAZUCK, R. C. de S. R.; FONTES, P. G.; RAZUCK, F. B. A Influência do professor nos Hábitos Alimentares. In: **Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências**, 2011, Campinas. VIII ENPEC, 2011.

RIBEIRO, G. N. M.; SILVA, J. B. L. A alimentação no processo de aprendizagem. **Rev Eventos Pedagógicos**, v. 4, n. 2, p. 77-85, ago./dez. 2013.

SANTOS, L. A. S. *et al.* Formação de coordenadores pedagógicos em alimentação escolar: um relato de experiência. **Ciênc Saúde Colet**, v. 18, n. 4, p. 993-1000. 2013.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciênc Saúde Colet**, v. 17, n. 2, p. 455-462, 2012.

SILVA, W. A.; SILVA, W. A.; SANTO, G. N. A formação do professor e a educação alimentar nas séries iniciais. **COGEIME**, v. 24, n. 47, p. 91-109, jul./dez. 2015.

TOASSA, E. C.; LEAL, G. V. S.; WEN, C. L.; PHILIPPI, S. T. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. **Nutrire**, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 17-27, dez. 2010.

VALE, L. R.; OLIVEIRA, M. F. A. Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável. **PRÁXIS**, v. 8, n. 1, dez. 2016.

ZOMPERO, A. F. *et al.* A educação alimentar e nutricional nos documentos de ensino para a educação básica. **Rev Ciências & Ideias**, v. 6, n. 2, p. 71-82, jul./dez. 2015.
