

A PRÁTICA DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Vanessa Moreira Victor Oliveira¹

RESUMO: O trabalho a se apresentar traz como tema a prática de hábitos alimentares saudáveis para melhoria na qualidade de vida na educação infantil. O processo de desenvolvimento da pesquisa ocorreu de segunda a sexta-feira com duração de 40 minutos, dividido em etapas, sendo: roda de conversa com as crianças sobre alimentação saudável e diálogo dando ênfase nas frutas, argumentando que fazem bem para a saúde e que são ricas em vitaminas. Durante o desenvolvimento das atividades foi realizada a leitura do livro “A cesta da Dona Maricota” da autora Tatiane Belinky, usando uma cesta de frutas, verduras e legumes (as frutas, verduras e legumes foram feitos de biscuit); distribuição para os alunos de figuras de frutas, verduras e legumes. Após isso foi colocado um mural dos alimentos saudáveis e não saudáveis e também disponibilizadas no círculo para que em uma folha de papel pardo desenhassem carinha feliz na cor verde representando os alimentos saudáveis, carinha amarela para os alimentos que devemos consumir ocasionalmente e desenhar uma carinha vermelha para os alimentos não saudáveis. Realizou atividades de agrupar as frutas de acordo com algum atributo além de, trabalhar as quantidades de fruta que em conformidade com a receita, além da interação entre as crianças. Cada criança falou sobre a fruta que trouxe e ao final dialogamos com as crianças sobre o que aprenderam. Posteriormente, trabalhamos com massa de modelar biscuit para que cada uma confeccionasse a sua fruta preferida. Ademais, ouviram cantaram e dançaram ao som de diversas músicas em que tratava do tema gerador que é promover uma reeducação alimentar com o consumo de alimentos saudáveis, manter hábitos de higiene e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativa.

Palavras-chave: Alimentos. Crianças. Reeducação Alimentar.

ABSTRACT: The presented work focuses on the practice of healthy eating habits to enhance the quality of life in early childhood education. The research unfolded from Monday to Friday, spanning 40 minutes, and was structured in stages. These stages included a group discussion with the children about healthy eating, emphasizing the importance of fruits, highlighting their health benefits and vitamin richness. The activities also involved reading Tatiane Belinky's book "A cesta da Dona Maricota," utilizing a basket filled with fruit, vegetables, and legumes made from clay. Students were given images of fruits, vegetables, and legumes for further engagement. Following this, a display featuring both healthy and unhealthy foods was set up, accompanied by a circle where children could draw happy faces in green on brown paper to represent healthy foods, yellow for foods to be consumed occasionally, and red for unhealthy foods. Additional activities included grouping fruits based on specific attributes, exploring fruit quantities aligned with a recipe, and fostering interaction among the children. Each child shared information about the fruit they brought, and a concluding discussion allowed reflection on what they had learned. Subsequently, the students worked with clay modeling dough to craft their favorite fruits. Moreover, they enjoyed singing and dancing to various songs addressing the central theme of promoting dietary reeducation through the consumption of healthy foods, maintaining hygiene habits, and developing an awareness of their contribution to health promotion in an engaging, playful, and educational manner.

Keywords: Food. Children. Dietary reeducation.

¹ Graduação em Pedagogia pela Universidade Pitágoras - UNOPAR (2020); Especialização em Psicopedagogia pela Faculdade do Instituto Panamericano – FACIPAN(2021).vanessamv1@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O trabalho a se apresentar traz como tema: A prática de hábitos alimentares saudáveis para melhoria na qualidade de vida na educação infantil.

O mesmo tem a finalidade promover uma alimentação saudável e é considerado um eixo prioritário de ação para promoção de saúde.

A justificativa do projeto é que a escola como uma instituição de grande influência na vida das crianças, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável.

A problematização se deu a partir dos questionamentos a seguir: Qual alimento as crianças mais gostam? Qual alimento faz bem para a saúde? Vocês comem frutas todos os dias?

Sendo assim, o objetivo do projeto é promover uma reeducação alimentar com o consumo de alimentos saudáveis, manter hábitos de higiene e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de uma forma atraente, lúdica e educativa.

Para desenvolver o projeto, analisamos a realidade dos alunos em relação os lanches que trazem de casa, alimentos que não são fonte de alimentos saudáveis para crianças, prejudicando o seu crescimento e aprendizado.

A preocupação com educação alimentar nas escolas vem aumentando à medida que cresce o número de crianças e adolescentes acima do peso. Por isso, é fundamental sempre abordar esse

tema para que as crianças possam ter uma boa qualidade de vida, pois a saúde é um bem precioso.

Os conteúdos foram de acordo com a escolha da linha pesquisa na Docência na Educação Infantil, em que foram abordados com recursos como: histórias, música que tratavam da importância dos nutrientes para o nosso organismo, trabalho com massa de modelar, confecção de painéis e produção de salada de frutas. Foram utilizados materiais e recursos humanos, tais como: caneta, cola branca, som, folha em branco, giz de cera canetinha lápis de cor, DVD, cola colorida e folha A4 colorida.

Em uma roda de conversa ao realizamos um diálogo com questionamentos aos alunos sobre alimentação saudável, a contação da história do livro “Dona Maricota” da autora Tatiana Belinky, usando os recursos como uma cesta com frutas, verduras e legumes, a confecção de cartaz com recorte dos panfletos de supermercado ou embalagens vazias.

Neste sentido, o projeto “Alimentação saudável se aprende na escola”, teve como objeto estimular os professores desenvolverem atividades sobre alimentação e nutrição de forma transversal e interdisciplinar com seus alunos, promovendo a construção do conhecimento

crítico e estimulando um viver mais saudável hoje e no futuro.

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável adequada em cada fase de desenvolvimento humano.

Uma boa alimentação pode ajudar as crianças a terem uma vida saudável e com qualidade, no entanto a alimentação balanceada assim ajuda desenvolver tanto o desenvolvimento físico quanto cognitivo da criança.

Muitas vezes deparamos com crianças com lanches totalmente fora dos hábitos alimentares, tais como bolachas recheadas, sanduíches e doces, alimentos que mais tarde pode trazer consequências graves na vida das crianças.

REFERENCIAL TEÓRICO

A alimentação escolar e o reflexo no ensino aprendizado baseando na linha educação infantil que buscar resgatar valores e hábitos alimentares saudáveis, por meio da ação contínua da escola com a família.

Uma alimentação saudável é aquela que tem todos os alimentos que corpo necessita. É importante, respeitar as preferências individuais e valorizar os aspectos culturais econômicos e regionais, ser saborosa, colorida e equilibrada.

Uma alimentação saudável é fator importante para a saúde e conseqüentemente para a qualidade de vida das pessoas, pois tem influência no bem-estar físico e mental, no equilíbrio emocional.

O crescimento infantil está relacionado a uma alimentação de boa qualidade. A educação infantil é apenas o começo de uma forma social que vem para completar as práticas educativas familiares.

A escola como uma instituição de grande influência na vida das crianças, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde e o desenvolvimento de uma alimentação saudável.

Alimentação saudável também se aprende na escola, e com o objetivo de estimular os professores a desenvolver atividades sobre alimentação e nutrição de forma que promova a construção do conhecimento e estimule hábitos saudáveis.

Nas escolas públicas, há algum tempo, são desenvolvidas ações que buscam contribuir para melhorar a condição nutricional dos educandos.

O tradicional Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) desde 1955, tem se preocupado em oferecer a merenda escolar, até projetos e programas mais recentes, como o Programa de Saúde na Escola e o Programa Mais Educação instituídas nas últimas décadas.

Portanto, além da família, a escola é responsável por uma parcela importante na transmissão de todos os saberes educativos, inclusive do ponto de vista nutricional.

O consumo alimentar insuficiente traz atraso no crescimento, no físico e impacta na estatura do ser.

Uma das tarefas do professor é orientar as crianças para que elas conheçam os tipos de alimentos que são oferecidos na escola. E os professores devem fazer isso de forma lúdica, inserindo no planejamento escolar atividades que envolvam a prática de alimentação saudável.

O professor da educação infantil incentiva seus alunos a aceitarem o alimento através da contação de história, realizando projetos na escola e informando à criança a importância de consumir frutas, verduras e legumes.

Outro ponto importante é, o professor consumir o alimento que foi oferecido para a criança. Fazendo isso, o professor pode conseguir com que uma criança que não queira aceitar um alimento, passe a aceitá-lo já que o docente, pessoa de quem a criança gosta e confia, está consumindo aquele alimento. Importante ressaltar que durante as refeições das crianças a professora pode orientar sobre os nutrientes contidos naquela alimentação.

Para isso, o professor deve pesquisar sobre os conteúdos que serão abordados no ambiente escolar e estar sempre atento ao alimento oferecido diariamente no cardápio da instituição.

A boa alimentação pode melhorar este quadro insuficiente alimentar e garantir a saúde da criança. A alimentação equilibrada e nutritiva precisa, portanto, combinar e proporções adequadas para cada pessoa.

A educação nutricional dirigida às crianças pode contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados uma vez que o comportamento na vida adulta depende do aprendizado na infância.

Desta forma, podemos dizer que as formações de hábitos alimentares iniciam desde gestação e amamentação.

O processo educativo, com ajuda da escola, será fundamental também para que a criança tenha ferramentas para fazer suas próprias escolhas. Este aprendizado alimentar será à base das escolhas futuras, sobretudo na adolescência, quando se inicia o processo de maior independência.

A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvidos.

A influência dos pais, assim como e de outros cuidadores na alimentação das crianças, não somente se dá em relação às atitudes tomadas, como também pelo exemplo dado, já que a observação de outras

pessoas alimentando favorece a aceitação por novos alimentos.

O professor deve eleger temas que possibilitem tanto o conhecimento de hábitos e costumes socioculturais diversos quanto à articulação com aqueles que as crianças conhecem, como tipos de alimentação, vestimentas, músicas, jogos e brincadeiras, brinquedos, atividades de trabalho e lazer etc. (BRASIL, 1998, p.182).

É por tudo isso que, se faz necessário que os pais estejam atentos a alimentação de seus filhos e os orientem a comerem alimentos saudáveis, incorporando, assim, novos hábitos alimentares.

Mas, para que isso ocorra se faz pertinente um olhar diferenciado, enaltecendo a importância de uma alimentação correta, seus benefícios à saúde, enfatizando o cuidado com o corpo, a criatividade na preparação dos alimentos; o envolvimento das famílias e o quanto essa mudança de hábitos pode ser benéfica e proporcionar bem-estar a todos.

Os adultos deveriam dar mais importância à realização de suas refeições junto às crianças.

Para a alimentação de uma criança ser saudável, ela primeiramente deve ser variada, e conseqüentemente bem colorida. Deve-se usar a criatividade para incrementar o cardápio, como colocar alguns legumes no feijão ou arroz e com variados tipos de vegetais e sucos.

As crianças em idade escolar precisam de uma dieta saudável, pois esta favorece níveis ideais de saúde, de crescimento e de desenvolvimento intelectual, que atuam

diretamente na melhora do nível educacional, reduzindo assim, os transtornos de aprendizagem causados por deficiências nutricionais e/ou distúrbios alimentares (BARBOSA, 2004).

Não se devem oferecer alimentos gordurosos saturados como carnes gordas, frituras, carboidratos refinados, doce etc.

Doce, bolo e pão são muito gostosos e nutritivos também. Mas, devem ser oferecidos na quantidade certa, por isso, é necessário variar o consumo com alimentos integrais, que são mais do que essenciais para saúde e o bom funcionamento do sistema digestivo dos pequenos.

E importante que os aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos) sejam atrativos.

Um prato colorido, com texturas diferentes do habitual é fundamental. A realização de uma alimentação balanceada deve estar inserida em uma rotina com horários, com um fracionamento adequado de quatro ou seis refeições por dia.

Contudo, essa rotina de horários deve ser flexível e não rígida.

Evita que as refeições aconteçam diante de televisão também é um ponto interessante, assim a criança aprende a mastigar melhor os alimentos e reconhecer o volume que está sendo ingerido.

Os lanches devem ser saudáveis, existindo uma vasta possibilidade de combinações: frutas, sucos, pão, iogurte bolos (sem recheio) são boas opções.

Um profissional nutricionista pode ajudar a elaborar opções individualizadas e adequadas para as crianças.

[...] o ser humano não há como negar, necessita de se alimentar adequadamente. Isto é intrínseco à sua cultura, à sua família, a seus amigos. Assim, o Direito à alimentação passa pelo direito de alimentar-se de acordo com os hábitos e práticas alimentares de sua cultura, de sua região ou de sua origem étnica, o que fortalece sua saúde física e mental, assim como sua dignidade humana. Faz parte, também, do Direito à Alimentação, o poder comer alimentos seguros onde quer que estejam, assim como dispor de informações corretas sobre o conteúdo dos alimentos, sobre práticas alimentares estilos de vida saudáveis. (LIMA, 2009, P. 40).

De acordo com Lima (2009) as crianças e adolescentes cuja família de baixa renda, não tendo acesso aos bens essenciais, a uma vida com dignidade, mal se alimentam em casa, apresentam um quadro de desnutrição e fome incompatíveis com os direitos humanos que lhes são inerentes.

Uma alimentação saudável contribui para um melhor desempenho escolar e, conseqüentemente diminui a repetência e os altos índices de evasão contribuindo também, para a manutenção da saúde e formação de bons hábitos alimentares.

Levar os alimentos para sala de aula, tentando de algum modo transformá-los em elemento pedagógico, faz com que as crianças participem das ações de educação alimentar.

Promover uma alimentação saudável na escola, na perspectiva do direito humano, é melhorar padrões de saúde garantir segurança alimentar, sobretudo, construí e nutricional, sobretudo, construir cidadania.

Desse modo, torna-se fundamental a realização de projeto de educação alimentar dos quais uma merenda escolar de qualidade é fundamental para melhoria do estado nutricional e, conseqüente, qualidade de vida, com maior rendimento e benefício, despertando nas crianças mudanças em seu comportamento alimentar atingindo toda a família.

O principal objetivo da educação nutricional é, e sempre será, a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e nutrição.

As mudanças ou adequação do habito alimentação deve sempre ocorrer de forma gradativa e contínua.

Desta forma o profissional nutricionista em qualquer, ou seja, o seu âmbito de trabalho, pois o benefício de mudança gerada por este processo agrega valores e qualidade de vida aos indivíduos e a população de forma efetiva.

Assim podemos confirmar que o papel do professor se torna muito importante na questão da aprendizagem nutricional, pois seus conhecimentos, atitudes e práticas influem sobre os alunos.

Promover uma alimentação saudável na escola na perspectiva do direito humano é melhorar padrões de saúde garantir segurança alimentar e nutricional e, sobretudo, construir cidadania.

Desse modo, torna-se fundamental a realização de projeto de educação alimentar, dos quais uma merenda escolar nutricional de boa qualidade de vida com maior rendimento e benefício despertando aos alunos a mudança em seu comportamento alimentar atingida toda família.

O programa da merenda escolar deve ser entendido como ‘um direito da criança’ e com um programa que pode ser integralmente incorporado as atividades pedagógicas de escola facilitando a aprendizagem.

Um grande desafio para os profissionais de saúde é estimular o contato com preparações de alimentos que sejam simultaneamente saudáveis e agradáveis aos sentidos, proporcionando prazer e respeitando a cultura dos indivíduos e de seu grupo social.

A alimentação adequada é um direito humano básico, reconhecido em pacto internacional e, sem a qual não se podem discutir os outros direitos, pois sem uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, não há sequer o direito à vida.

E o direito à alimentação se inicia pela luta contra a fome, isto é, pela garantia de que todos os cidadãos e cidadãs tenham acesso diário à alimentação em quantidade suficiente e com

qualidade para o atendimento às necessidades nutricionais diárias essenciais à manutenção da saúde.

[...] a alimentação para o ser humano tem outras conotações importantes. A alimentação humana tem que ser entendida como processo de transformação de natureza – no seu sentido mais amplo – em gente, em seres humanos, ou seja, em humanidade. (VALENTE, 2002, p. 38).

Em algumas escolas oferecem frutas gratuitamente, na hora do recreio para os alunos.

São iniciativas que mostram que é possível aplicar na prática conceito ensinando em sala de aula. Afinal de que adianta um professor falar sobre alimento saudável se logo após a aula, a própria escola oferece na hora do recreio alimentos que não é saudável como frituras e hambúrguês etc.

Para muitas escolas inclusive as particulares comer de forma mais saudáveis é um tema restrito às aulas. No caso as particulares o assunto é ainda mais preocupante por causa das cantinas cujos itens mais vendidos são hamburgueses e frituras.

Para essa conscientização sobre alimentação como fator de grande contribuição para melhor qualidade de vida, se faz necessário um incentivo a promoção da saúde por meio da educação nutricional

se tornando, portanto, uma necessidade atual. A sociedade não precisa de modismos, e sim da verdadeira conscientização da importância dos hábitos alimentares corretos, isto é, fornecimento de alimentos necessários, nas quantidades adequadas, nos momentos certos, e por meio desta disciplina que alcançar os benefícios satisfatórios para a saúde do corpo e, desta forma, contribuir para a aquisição de uma boa qualidade de vida. (AMARAL, 2008).

Na educação infantil de algumas escolas os pais das crianças são incentivados a optarem por opções de lanches saudáveis.

Existe também atividade que os professores podem fazer para incentivar a alimentação saudável na educação infantil.

Algumas oficinas ensinando as crianças a montarem pratos decorados com frutas e verduras ensinar as crianças a fazerem sopa montar murais com a informação nutricional dos alimentos.

A educação nutricional tem o papel de ajudar na adequação das seleções alimentares, promovendo uma modificação e uma melhora do hábito alimentar em longo prazo. Tal esforço deve envolver todos os que, de alguma forma, influenciam na escolha alimentar da criança.

O educador nutricional converte teoria em prática e ciência em arte, tendo como principal objetivo a independência do educando. Não se pode esquecer que a linguagem e as ações devem ser compatíveis com o público-alvo. Se essa regra

básica não for obedecida, corre-se o risco do trabalho não ser bem-sucedido. (BOOG, 1999).

Segundo Valente (20002), uma prática de educação alimentar é adequada quando contribui para a construção de seres humanos saudáveis, conscientes de seus direitos e deveres e de sua responsabilidade para com o meio ambiente e com qualidade de vida.

Ainda o autor, que garante uma alimentação saudável é a escolhas certas de alimentos que possam garantir uma variedade de nutriente para manutenção da saúde.

Assim, um trabalho que a para a contribua para aquisição de hábitos alimentares saudável primordial. Nesse sentido o ambiente familiar e a escola são lugares privilegiados para a prática de educação alimentar sejam realizadas.

Nos últimos anos têm sido implantados nas escolas vários programas e projetos de educação alimentar com objetivo de prevenir de várias doenças.

Essas ações tanto podem gerar conhecimento voltado para a conscientização de hábitos alimentares saudáveis como melhor qualidade de vida e bem-estar em saúde.

4. METODOLOGIA

O processo de desenvolvimento do projeto foi de segunda a sexta-feira com duração de 40 minutos, dividido por etapas, sendo:

1º Etapa: Em roda de conversa dialogar com as crianças sobre alimentação saudável. Dar ênfase nas frutas, argumentando que fazem bem para a saúde e que são ricas em vitaminas. Realizar com a turma uma lista das frutas preferidas. Logo em seguida fazer um questionamento com as seguintes questões.

- 1) Quais alimentos vocês mais gostam?
- 2) Quais alimentos fazem bem para saúde?
- 3) Vocês comem frutas todos os dias?

Em uma folha sulfite os alunos iram desenhar a fruta preferida.

2º Etapa: Realizar a leitura do livro “A cesta da Dona Maricota” da autora Tatiane Belinky, usando uma cesta de frutas, verduras e legumes (as frutas, verduras e legumes foram feita de biscuit). Distribuir para os alunos as figuras de frutas, verduras e legumes. Pedir para os alunos colar no cartaz o que tem na cesta da Dona Maricota completando a seguinte frase: “**Na cesta Dona Maricota têm**”.

3º Etapa: Mural dos alimentos Saudáveis e não saudáveis: disponibilizar na rodinha figuras recortadas de revista e jornais imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis. Numa folha de papel pardo desenhar uma carinha feliz na cor

verde que serão os alimentos saudáveis, desenhar uma carinha amarela para os alimentos que devemos consumir ocasionalmente e desenhar uma carinha vermelha para os alimentos não saudáveis. Junto com as crianças classificar as imagens e os rótulos. Pedir que os alunos trouxessem frutas para ser feito uma salada de frutas.

4º Etapa: Trabalhando com as frutas da salada de fruta: Com as Frutas trazidas pelas crianças realizar atividades de agrupar de acordo com algum atributo além de trabalhar as quantidades de fruta que fala na receita. Socializando as frutas: socializar as frutas que as crianças trouxeram para a salada de fruta. Pedir que cada criança falasse um pouco sobre a fruta que trouxe. No final uma deliciosa sala de frutas.

5º Etapa: Dialogar com as crianças sobre as aprendizagens que tiveram. Posteriormente entregar massinha de biscuit para que cada um modele sua fruta preferida. Ouvir, cantar e dançar músicas diversas.

https://www.youtube.com/watch?v=xCDAZ_1I8

<https://www.youtube.com/watch?v=rs2XIVOvfKA>

<https://www.youtube.com/watch?v=43h9ztLZask>

Realizar uma exposição com as atividades e convidar outras turmas ou familiares para prestigiar o momento.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto pode-se concluir que a construção de hábitos saudáveis age como um fator de prevenção de futuras doenças, sendo neste caso ainda considerada como o melhor remédio.

É importante, ainda, ressaltar a necessidade de envolver toda a comunidade escolar (inclusive pais de alunos, profissionais da saúde, associações comunitárias, etc.) nas atividades de educação alimentar e nutricional potencializando os resultados de tais ações. A sabedoria popular que diz: “você é o que come”, evidencia-se de forma contundente na terceira idade.

Estabelecer bons hábitos alimentares na infância e mantê-los no decorrer dos anos tem um grande impacto na saúde e bem-estar, reduzindo o risco de doenças crônicas.

Os setores responsáveis pela articulação entre as políticas de educação, saúde, e sociedade civil, entendem a escola como um ambiente coletivo capaz de promover ações de saúde para toda a comunidade escolar.

Percebe que não cabe apenas ao professor o ensino da educação alimentar, mais a toda a comunidade escolar, inclusive a família e necessário em trabalho que envolva toda assim a criança terá um hábito e alimentar em sua volta.

Hábito alimentares saudáveis aprendido na escola são levados por toda a vida e para que seja feito uma estratégia para que haja mudanças no hábito alimentar.

Neste sentido, o projeto ‘Alimentação Saudáveis’ se aprende na escola favorece a criatividade e o desenvolvimento de habito alimentar.

O professor e como mediador desses saberes a escola e uma influência na vida das crianças.

É muito importante trabalhar o tema alimentação e nutrição nas escolas tendo um papel fundamental na reeducação alimentar.

As escolas devem oferecer alimentação equilibrada e orientar seus alunos para prática de bons hábitos alimentares, pois os alunos bem alimentados tem maior aproveitamento escolar.

Juntamente com escola os pais e a sociedade de modo geral têm a responsabilidade de favorecer um comportamento, pôr parte das crianças, capaz de encontrar um equilíbrio para alcançar uma boa qualidade de vida através da alimentação.

Alimentação em grupo favorece a modificação de hábito alimentar, por facilitar a aceitação de novos alimentos sendo importante a implantação de programas de educação nutricional.

Desta forma, é possível perceber que uma variedade de fatores está relacionada à formação dos hábitos alimentares da criança.

O importante é investigar, em cada caso específico, quais são os fatores predominantes para podermos realizar uma intervenção nutricional efetiva, quando esta se fizer necessária.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, C.M.C. **Educação alimentar**. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?Cod_cont_eudo=6 / acesso em 22/09/2018.

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira**. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, jun.. 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br> > Acesso em: 14 setembro. 2018

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia**. Barueri (SP): Manole, 2004.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**/ Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria

de Educação Fundamental. 3. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**, v. 15 supl.2. Rio de Janeiro, 1999. Disponível em: <<http://www.racine.com.br/alimentacao-escolar/portal-racine/alimentacao-e-nutricao/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-um-enfoque-em-alimentos-funcionais>>. Acesso: 20 setembro 2018.

LIMA, Laudirege Fernandes. **Merenda Escolar: Direito à alimentação e fruição do direito à educação**. Maceió: EDUFAL, 2009.

PASCHOA, Marta Fonseca. **Alimentação escolar: um enfoque em alimentos funcionais**, 2005. Disponível em <<http://www.cfn.org.br> e <http://www.racine.com.br/alimentacao-escolar/portal-racine/alimentacao-e-nutricao/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-um-enfoque-em-alimentos-funcionais>>. Acesso: 23 setembro 2018

SAMPAIO, M. A. C.; SABRY, M. O. D.; RÊGO, J. M. C.; PASSAMAI, M. P. B.; SÁ, M. L.; MATOS, M. R. T.; PASSOS, T. V. **Estado nutricional de escolares de um livro da periferia da cidade de Fortaleza-**



REI
ISSN 1984-431X

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
Ano: 2023 Volume: 15 Número: 1

Ceara. Revista Nutrição em Pauta, n. 84, p. 26, mai/jun. 2007.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Direito humano à alimentação:** desafios e conquistas. São Paulo, Cortez, 2002.

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto.** 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004.