

AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM ESCOLARES

Kaliane de Andrade Alves da Silva (1); Maria Isabel Gomes do Nascimento (2); Maria Layana Nunes de Oliveira (3); Paloma Barbosa do Nascimento (4); Magno Marcio de Lima Pontes (5).

FACULDADE SANTA MARIA – FSM - CAJAZEIRAS, PB

¹*kaliane.18@hotmail.com*; ²*mariaisabel1029@hotmail.com*; ³*layoliveiraaa@gmail.com*;
⁴*paloma1996barbosa@gmail.com*; ⁵*magnopontes1703@gmail.com*.

Resumo: É na fase da infância que apresenta-se importantes aspectos para a formação de hábitos e práticas comportamentais em geral, especialmente, as alimentares. Entre as possíveis medidas de intervenção, destaca-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um componente decisivo na promoção de saúde. A escola como ambiente de interação social ativa associada a vulnerabilidade da criança no que se refere a influência de escolhas e comportamentos, configura-se um importante meio de propagação de hábitos alimentares saudáveis, tanto individuais quanto coletivos, o que a torna alvo de ações educativas nutricionais envolvendo conhecimento e prática, difundindo assim a promoção em saúde. Dessa forma temos como objetivo discutir a importância da Educação Alimentar e Nutricional no campo escolar como ferramenta para mudanças de hábitos alimentares. Na perspectiva metodológica, o presente artigo constitui-se de um estudo teórico de revisão literária, baseado na abordagem qualitativa e desenvolvido a partir de reflexões sobre autores como Paula Penatti Maluf; Marize Melo dos Santos e Mariana de Senzi Zancul, dentre outros, assim como em documentos oficiais e artigos publicados em bases de pesquisa como Google Acadêmico e SciELO (Scientific Electronic Library Online). Permitindo-se assim a promoção do diálogo desses estudos com as teorias em que se baseiam à Educação Alimentar e Nutricional. É notória a importância das medidas de EAN na construção de hábitos alimentares saudáveis na escola, tendo em vista que esse é um dos principais ambientes de aprendizado de crianças e adolescentes. Desse modo, leva-se ainda em consideração nesse processo fatores familiares, socioeconômicos e culturais que estão diretamente relacionadas às escolhas alimentares de qualquer indivíduo. Os profissionais de nutrição asseguram à integralidade da atenção à saúde para atuar no âmbito da EAN escolar, considerando sua capacitação para promover saúde coletiva, o que engloba a construção de hábitos alimentares saudáveis. Entretanto a iniciativa das escolas de promoverem mudanças no comportamento alimentar sofre interferência da publicidade infantil. Portanto, faz-se necessário o uso de instrumentos educacionais facilitadores que possibilitem à elaboração de intervenções nutricionais adequadas de acordo com a realidade de cada meio escolar, levando em consideração a descoberta de novos hábitos alimentares que contribuam positivamente na promoção da saúde, como a utilização de filmes e projeções. Sendo assim, as políticas públicas devem transcender os limites das unidades de saúde e inserir-se nos campos sociais, como estratégia para a promoção de saúde e reeducação alimentar dos indivíduos, de forma que a escola e o núcleo familiar possam agir em conjunto sem ferir as questões culturais do ambiente em que os mesmos estão inseridos.

Palavras-chave: Educação Nutricional; Educação em Saúde; Hábitos Alimentares.

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de alimentar-se, embora possa parecer comum, envolve-se em uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida

do indivíduo no contexto em que se encontra seja ele individual e/ou coletivo, incluindo o âmbito familiar e escolar.

Para Pessa (2008), é principalmente na infância que os hábitos alimentares são formados e tendem a se manter ao longo da vida, sendo determinados principalmente, por fatores fisiológicos, socioculturais e psicológicos. Existem vários outros determinantes que influenciam o comportamento alimentar, dentre eles, fatores externos como a unidade familiar e suas características, as atitudes de pais/amigos e a influência da mídia. Há ainda os fatores considerados internos, tais como as necessidades e características psicológicas, a imagem corporal, assim como os valores e experiências pessoais e as preferências alimentares.

Schmitz (2008), afirma que é na fase da infância que apresenta-se importantes aspectos para a formação de hábitos e práticas comportamentais em geral, especialmente, as alimentares. Inserida no contexto familiar, a criança começa a formar e internalizar os padrões de comportamento alimentar, em termos de escolha e quantidade de alimentos, horário e ambiente das refeições, trata-se de um processo que se inicia nesta fase e se estende por todas as demais fases do ciclo de vida.

Um bom argumento para a implantação de programas preventivos é o seu custo reduzido quando comparado aos gastos com o tratamento das patologias associadas à obesidade e/ou desnutrição. Entre as possíveis medidas de intervenção, destaca-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um componente decisivo na promoção de saúde, embora não restem dúvidas sobre a sua importância, as reflexões sobre de suas possibilidades e limites, assim como o modo como ela é concebida, ainda são escassas no que se refere a pesquisas científicas (SANTOS, 2005).

No âmbito do Ministério da Educação, a escola tem sido um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição com a promoção da alimentação saudável, e cita a publicação, lançada em parceria com o Ministério da Saúde, da Portaria Interministerial no 1.010/13, de 8 de maio de 2006, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de diferentes níveis.

A escola como ambiente de interação social ativa associada a vulnerabilidade da criança no que se refere a influência de escolhas e comportamentos, configura-se um importante meio de propagação de hábitos alimentares saudáveis, tanto individuais quanto coletivos, o que a torna alvo de ações educativas nutricionais envolvendo conhecimento e prática, difundindo assim a promoção em saúde (Brasil, 2008). Desse modo, Carvalho e colaboradores (2010), destacam que a EAN é um instrumento eficaz para a popularização dos conceitos sobre nutrição, colaborando para mudanças comportamentais alimentares e de saúde.

Segundo Moura e Silva (2015), a formação do profissional nutricionista deve o deixar apto para integralizar, de forma generalista, todas as áreas da nutrição em suas distintas realidades e vertentes, assim como dizem as Diretrizes Curriculares Nacionais, relatam ainda que o nutricionista deve exercer o papel de informante e promotor de conhecimento, responsável pelo processo educativo e conseqüentemente de conversão, aplicando os conceitos de regionalidade e cultura local, recursos disponíveis, como também levando em conta os programas de saúde, os quais foram enfatizados durante a formação desse profissional. Sendo assim, o objetivo desse estudo é discutir a importância da Educação Alimentar e Nutricional no campo escolar como ferramenta para mudanças de hábitos alimentares.

2. METODOLOGIA

Na perspectiva metodológica, o presente artigo constitui-se de um estudo teórico de revisão literária, baseado na abordagem qualitativa e desenvolvido a partir de reflexões sobre autores como Paula Penatti Maluf; Marize Melo dos Santos e Mariana de Senzi Zancul, dentre outros, assim como em documentos oficiais e artigos publicados em bases de pesquisa como Google Acadêmico e SciELO (Scientific Electronic Library Online), foram realizadas buscas de artigos nos últimos 12 anos (2005-2017), utilizando os descritores: Alimentação Escolar; Educação Alimentar e Nutricional; Educação em Saúde; Hábitos Alimentares de Escolares. Permitindo-se assim a promoção do diálogo desses estudos com as teorias em que se baseiam à Educação Alimentar e Nutricional.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Educação Alimentar e Nutricional: uma necessidade na contemporaneidade

A escola atua como meio de aprendizado principal para crianças em idade escolar, e a educação nutricional nesse ambiente deve ser abrangente, de forma direcionada a direção da escola, alunos e pais para que todos comecem a se conscientizar sobre a importância da construção de hábitos alimentares saudáveis desde o primeiro estágio de vida.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma política pública do governo brasileiro na área de alimentação escolar e de Segurança alimentar e Nutricional (SAN), que tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento psicossocial a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos saudáveis dos alunos, por meio de ações de Educação

Alimentar e Nutricional (EAN), condizentes com os aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos e coletividades. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, FNDE, 2014).

O PNAE apresenta entre seus objetivos a formação de hábitos alimentares saudáveis e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública, por meio de ações de EAN. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, FNDE, 2017).

De acordo com Prado et al (2016), nas escolas as ações de EAN estão entre os eixos prioritários do PNAE, servindo de auxílio aos escolares na adoção voluntária de escolhas alimentares saudáveis. Tendo em vista que o meio ao qual a criança está inserida é determinante para a formação dos padrões alimentares, sendo a escola um ambiente educacional, a mesma torna-se responsável por implementar, orientar e incentivar a prática de hábitos saudáveis, possuindo como princípio ações de educação nutricional unida a técnicas pedagógicas que propiciem o desenvolvimento cognitivo e social, a fim de evitar agravos e carências nutricionais.

Para execução do PNAE, a Lei n.º 11.947, de 16 de junho de 2009, institui como diretrizes da alimentação escolar, a educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, uma alimentação saudável e adequada que contribua para o crescimento e desenvolvimento das crianças, a universalização de modo a atender todos os alunos da rede pública, a participação social, o desenvolvimento sustentável a partir do incentivo ao consumo de gêneros alimentícios diversificados, e o direito a alimentação escolar fornecendo acesso igualitário a todos os alunos. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, FNDE, 2014).

Vale destacarmos ainda a instituição do Programa Saúde na Escola (PSE) através do Decreto no 6.286/2007 14, com objetivo de contribuir para a formação do estudante por meio de ações relacionadas à prevenção, atenção e promoção à saúde, incluindo nesse contexto a promoção da alimentação saudável.

Anjos e Silveira (2017), em um estudo transversal com objetivo de avaliar o perfil nutricional de crianças do Serviço Social do Comércio (SESC) observaram que entre os escolares com idade superior a cinco anos, a prevalência de obesidade aumentou entre três a quatro vezes comparativamente às crianças mais novas. Tal resultado remete a importância e necessidade da atuação do profissional de nutrição no ambiente escolar, como aspecto principal na inserção adequada de segurança alimentar e nutricional (SAN), por estabelecer a oferta de refeições de acordo com as necessidades nutricionais, durante o período em que as crianças estão na escola. Sugerindo a utilização de estratégias multifatoriais abrangendo o setor escolar, técnico e comunitário, auxilia na diversificação dos métodos educativos, refletindo positivamente nas intervenções propostas.



É fato que a EAN tem se mostrado cada vez mais necessária, porém, a escassez de escrita científica que a norteia, bem como a não consolidação de suas práticas educativas e também teórico-pedagógicas, torna-se um obstáculo na procura de referências neste âmbito (SANTOS, 2005).

As políticas de alimentação é um ponto de interseção que envolve aspectos relacionados à cultura, meio ambiente, políticas públicas, educação, relações sociais, nutrição e saúde. Rugani et al. (2016), relatam que o desafio colocado para essas políticas é conseguir viabilizar um sistema alimentar, seguro, produtivo, equitativo e sustentável, que atenda as necessidades das pessoas e que contribua para o aumento da biodiversidade. Desse modo, as propriedades governamentais nacionais e locais assumem a tarefa de realizar o direito á alimentação e políticas públicas a toda a sociedade de forma igualitária.

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar (LOSAN), sancionada em 15/9/2006, cria condições para que o combate á fome e a promoção da alimentação saudável se tornem compromissos permanentes do Estado brasileiro, com participação da sociedade civil. (CERVATO, 2016).

A lei determinou a criação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), que relaciona bens e serviços públicos visando garantir a segurança alimentar:

O Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), consiste em formular e implementar políticas e planos de segurança alimentar e nutricional, estimular a integração dos esforços entre governo e sociedade civil, bem como promover o acompanhamento, o monitoramento e a avaliação da segurança alimentar e nutricional no país. (BRASIL, 2006b, p. 1).

O nutricionista está precisamente ligado a temática da SAN, sendo este um termo de desafios para as instituições formadoras e prática profissional, por integrar a responsabilidade de promover e proteger a construção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar, unindo as diferentes dimensões da segurança alimentar. Complementando essa abordagem Cervato e et al (2016), apontam para a necessidade do desenvolvimento de estudos e atividades que aproximem profissionais e estudantes das questões direcionadas para a realização do direito das pessoas a uma alimentação adequada e, portanto, um dever do Estado.

Segundo Penatti (2015), o sucesso das ações de educação em nutrição depende, em grande parte, da compreensão do abrangente significado da alimentação na vida cotidiana, em sociedade. Penatti ainda argumenta que no ato de se alimentar, estão expressos a nossa história, nossa identidade cultural, nossa organização social e nosso poder político e econômico, além de desejos e afetos. Desse modo, sendo o ambiente escolar um meio educativo, este se torna responsável para a contribuição de

fixar bases educativas na infância, a fim de auxiliar na formação adequada do comportamento alimentar.

O comportamento alimentar refere-se a procedimentos relacionados às práticas alimentares de grupos humanos (o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come; a seleção de alimentos e os aspectos referentes ao preparo da comida) associados a atributos socioculturais, ou seja, aos aspectos subjetivos individuais e coletivos relacionados ao comer e à comida (alimentos e preparações apropriadas para situações diversas, escolhas alimentares, combinação de alimentos, comida desejada e apreciada, valores atribuídos a alimentos e preparações e aquilo que pensamos que comemos ou que gostaríamos de ter comido). (GARCIA *apud* ALVES e BOOG, 2017).

Com o ingresso na escola, a criança está suscetível a influências, sobretudo nas escolhas alimentares, uma vez que passa a se relacionar com outras pessoas e se depara com outros hábitos sociais. (MELO, 2015). Sobre esse aspecto, remete-se que a EAN é uma estratégia apropriada para promover estilos de vida saudáveis, por isso, o investimento em atividades práticas, produção de material educativo e ações de educação por parte dos profissionais da instituição, constitui uma ferramenta adequada para aquisição do conhecimento nutricional e comportamental na base educacional dos estudantes.

Melo (2015), descreve um relato de experiência sobre alimentação e nutrição em uma escola da rede pública, em que existia um baixo índice de consumo de frutas, legumes e verduras entre os adolescentes, nesta condição foi desenvolvido um modelo de intervenção educativa que aborda temas envolvendo estilos de vida saudáveis, utilizando estratégias dinâmicas, lúdicas e participativas. Os escolares foram avaliados antes e após a intervenção, com base no conhecimento, atitude e comportamentos relacionados com os alimentos. Os resultados indicaram um aumento satisfatório dos percentuais, porém há necessidade de outros estudos, tendo em vista que outros fatores estão envolvidos no comportamento alimentar, como a renda familiar, valores psicossociais entre outros. A esse respeito é torna-se imprescindível o destaque do educador em saúde como um ser que deve despir-se da hierarquia e integrar-se ao educando para construção do novo.

3.2 A formação de hábitos alimentares: dificuldades e potencialidades

Segundo Laus e colaboradores (2016), são vários os fatores que determinam o comportamento alimentar, não somente os aspectos biológicos que por muito tempo foram estudados e desvendados, mas também as questões psicológicas e ambientais, as quais estão sendo investigadas atualmente,

especialmente na infância, uma vez que é neste momento da vida que os hábitos alimentares se formam.

Antes de serem influenciadas pelo meio social e cultural, as crianças têm seu comportamento alimentar direcionado a partir da família (RAMOS, STEIN, 2000). Isto ocorre, pois, para Lucas (2002), crianças são dependentes de ajuda para se alimentar, dada a condição de ainda não poder preparar seu próprio alimento, o que contribui para a presença de pais e parentes no momento de refeições, tornando a criança susceptível a adoção do comportamento dos mesmos como modelo. Ainda para o autor, a família é que primeiramente é responsável por levar a criança ao consumo de alimentos que sejam nutritivos e estimulem o paladar contradizendo Davis (1928) no seu estudo em 1920, o qual constatou que a criança sozinha tinha a capacidade de escolher uma alimentação saudável quando deixadas por vontade própria. Nesse sentido, Ramos e Stein (2000), destacam a dificuldade dos pais em se preocupar com a qualidade dos alimentos oferecidos a seus filhos, uma vez que os mesmos estão mais focados na questão quantitativa.

Lopez e Júnior (2011), destacam que a criança passa em média um terço de sua vida ativa na infância na escola, o que torna este ambiente o mais propício para formação de hábitos alimentares, pois também é um lugar de desenvolvimento em geral desse público. Portanto, a fim de promover o suporte as necessidades nutricionais de crianças, o setor da educação possui políticas sociais que garantem o acesso a alimentação em escolas públicas (SILVA et al., 2002). Para isso, a Resolução FNDE/CD/ n° 32 de 10 de agosto de 2006, no artigo 14, inciso V, diz que:

O cardápio da alimentação escolar deve (...) ser programado de modo a suprir, no mínimo, 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos das creches e escolas indígenas e das localidades em áreas remanescentes de quilombos, e 15% (quinze por cento) para os demais alunos matriculados em creches, pré-escolas e escolas do ensino fundamental, durante sua permanência em sala de aula. (FNDE, 2006).

Porém, diversos estudos mostram discrepância na merenda escolar, onde a quantidade de calorias, carboidratos, vitaminas do complexo B e ferro não estão dentro das recomendações (LOPES, 1992; SALAY, CARVALHO, 1995; SILVA, 1998). Silva (1995) acrescenta que seu estudo detectou a não oferta de frutas e hortaliças cruas nos cardápios analisados.

Estudos têm mostrado outro percalço na formação de hábitos alimentares saudáveis: a publicidade. Segundo Utteret al (2006), sua pesquisa nos EUA concluiu que crianças ao assistir mais de 5h de TV por dia estão sendo influenciadas fortemente ao consumo de bebidas açucaradas, frituras,

alimentos do tipo *fast-food*, em detrimento ao consumo de frutas, vegetais, cereais em grãos e alimentos ricos em cálcio. Além disso, Coon e contribuintes (2001) acrescenta que crianças que comem frente à televisão têm maior tendência a consumir alimentos gordurosos. Aliado a isso, Pérez (1991), afirma que a influência da televisão é mais forte a medida que a criança é mais nova, porque menos ela entende o que é anunciado e mais ela aceita novas ideias. A televisão dentro do contexto de mídia, além da família e amigos, leva também a criança a forte percepção de imagem corporal e aos padrões de beleza estabelecidos (ARBOUR, GINIS, 2006; YAMAMYA et al, 2005).

Castilho (2001), diz que na idade pré-escolar a criança, gradativamente, já começa a perceber a posição da sociedade sobre sua imagem corporal e conceitua o que é atraente e não atraente, embasando o estudo de Lowes e Tigemann (2003), este que mostrou o desejo de emagrecer em meninas de 6 anos.

Grácia-Arnaiz (1994) relata que ter conhecimento nutricional não significa mudar seus hábitos alimentares, mas em muitos estudos é visto o predomínio de escolhas alimentares acertadas por aqueles que possuem alguma informação nutricional, destacando assim a importância da mesma.

Santos (2015), descreve que incluir todos os quesitos necessários para a execução da EAN é um desafio e o profissional nutricionista deve estar preparado para tal. Com isso, é necessária a elaboração de estratégias e materiais educativos que venham a despertar o interesse dos alunos nas ações práticas de educação em saúde e nutrição.

A utilização do cinema como ferramenta educativa é prática e acessível, além de favorecer o contato dos alunos e a adição de lazer ao processo de aprendizagem, podendo o receptor captar a informação por meio da via cognitiva e intelectual, de forma integral (MAIA et al, 2005). Blasco (2005), afirma que a reflexão causada pela projeção de filmes, em que o aluno compara a vivência do cinema com sua própria história, incitam a prolongação desses pensamentos durante o cotidiano, tornando esse recurso vantajoso também para ações de educação em saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é notória a importância das medidas de EAN na construção de hábitos alimentares saudáveis na escola, tendo em vista que esse é um dos principais ambientes de aprendizado de crianças e adolescentes. Desse modo, leva-se em consideração nesse processo fatores familiares, socioeconômicos e culturais que estão diretamente relacionadas às escolhas alimentares de qualquer indivíduo.

Os profissionais de nutrição asseguram à integralidade da atenção a saúde para atuar no âmbito da EAN escolar, considerando sua capacitação para promover saúde coletiva, o que engloba a construção de hábitos alimentares saudáveis, sendo esse um fator importante para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, que advém na maioria das vezes de escolhas alimentares impróprias.

A iniciativa das escolas de promoverem mudanças no comportamento alimentar sofre interferência da publicidade infantil, por atuarem contra o objetivo principal ao aderirem a campanhas de grandes empresas de *fast-food* e refrigerantes, por exemplo, porém, as pesquisas sugerem a escola como um ambiente eficaz para reverter esse cenário, a partir da adoção de medidas efetivas de EAN direcionadas as crianças e adolescentes.

Portanto, faz-se necessário o uso de instrumentos educacionais facilitadores que possibilitem à elaboração de intervenções nutricionais adequadas de acordo com a realidade de cada meio escolar, levando em consideração a descoberta de novos hábitos alimentares que contribuam positivamente na promoção da saúde, como a utilização de filmes e projeções.

Sendo assim, as políticas públicas devem transcender os limites das unidades de saúde e inserir-se nos campos sociais, como estratégia para a promoção de saúde e reeducação alimentar dos indivíduos, de forma que a escola e o núcleo familiar possam agir em conjunto sem ferir as questões culturais do ambiente em que os mesmos estão inseridos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANJOS, L. A.; SILVEIRA, W. D. B.; Estado nutricional dos alunos da Rede Nacional de Ensino de Educação Infantil e Fundamental do Serviço Social do Comércio (Sesc), Brasil, 2012. **Ciência & Saúde Coletiva**, p. 1725-1734, 2017

Brasil. Decreto no 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola – PSE, e dá outras providências. Diário Oficial da União 2007; 6 dez

_____. Lei no 11.947, de 16 de Junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União 2009; 17 jun.

_____. Portaria interministerial no 1.010, de 8 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Diário Oficial da União 2006; 9 maio.

- CEVATO, A. M. M.; LAUDELINO, V. V.; GASPARINI, C. A. C. Alimentação como um Direito Humano e as Políticas Sociais Atuais. In: DIEZ, R. W. G.; CERVATO, A. M. M. **Nutrição e Metabolismo: Mudanças Alimentares e Educação Nutricional**, p. 92-98, 2016
- DIEZ-GARCIA, R.W. Publicidade e as práticas alimentares. In: DIEZ, R. W. G.; CERVATO, A. M. M. **Nutrição e Metabolismo: Mudanças Alimentares e Educação Nutricional**, p.128-131, 2016
- LAUS, M. F.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; ALMEIDA, S. S.; COSTA, T. M. B. Determinantes ambientais do comportamento alimentar. In: DIEZ, R. W. G.; CERVATO, A. M. M. **Nutrição e Metabolismo: Mudanças Alimentares e Educação Nutricional**, p.118-123, 2016
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cartilha Nacional da Alimentação Escolar**. Brasília, 2014
- PENATTI, P.M. Comportamento Alimentar e seus Componentes. In: GALISA, M.; NUNES, A. P.; GARCIA, L.; CHEMIN, S. **Educação Alimentar e Nutricional**, p. 42-51, 2015
- PESSA, R.P. Seleção de uma alimentação adequada. In: DUTRA, O. J. E.; MARCHINI, J. S. **Ciências nutricionais**. São Paulo, Sarvier, 2008.
- PRADO, B. G.; FORTES, E. N. S.; LOPES, M. A. L.; GUIMARÃES, L. V.; Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra: Alimentação, nutrição & saúde**, p. 369-382, 2016
- RUGANI, I. R. C.; CERQUEIRA, L. M. C.; GUGELMIM, S. A. Ações Educativas, Programas e Políticas Envolvidas na Mudanças Alimentares. In: DIEZ, R. W. G.; CERVATO, A. M. M. **Nutrição e Metabolismo: Mudanças Alimentares e Educação Nutricional**, p. 18-31, 2016
- SANTOS, J. S.; COSTA, M. C. O.; NASCIMENTO, S. C. L.; SILVA, M. C. M.; SOUZA, K. E. P.; MELO, B. O. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas, Bahia. **Ver Nutr**. 2005
- SANTOS, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **RevNutr**, p. 681-92, 2005
- SANTOS, M. M. Educação Alimentar e Nutricional na Escola. In: GALISA, M.; NUNES, A. P.; GARCIA, L.; CHEMIN, S. **Educação Alimentar e Nutricional**, p. 277-287, 2015
- SCHMITZ, B. A. S.; RECINE, E.; CARDOSO, G. T.; SILVA, J. R. M.; AMORIM, N. F. A.; BERNARDON, R. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina. **Cad Saúde Pública**. 2008.
- SENZI, M. Z. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: formação de conceitos e mudanças de comportamento**. São Paulo, 2008.
- VIEIRA, M. N. C. M. Educação Nutricional pelo Cinema. In: DIEZ, R. W. G.; CERVATO, A. M. M. **Nutrição e Metabolismo: Mudanças Alimentares e Educação Nutricional**. p, 341-342, 2016