

**FACULDADE CIDADE DE JOÃO PINHEIRO-FCJP
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

ANGELINA ALBINO DA SILVA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR: AÇÕES EDUCATIVAS
PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
INFÂNCIA.**

**JOÃO PINHEIRO-MG
2016**

ANGELINA ALBINO DA SILVA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR: AÇÕES EDUCATIVAS
PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
INFANCIA. .**

Artigo apresentado no 2º semestre de
2016 na Faculdade Cidade de Joao
Pinheiro como forma de avaliação
para obtenção de título.

Orientadora: Profª Esp. Dayse
Cristina da Silveira Costa

**JOÃO PINHEIRO-MG
2016**

ANGELINA ALBINO DA SILVA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR: AÇÕES EDUCATIVAS PARA
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA**

Trabalho de conclusão de curso aprovado em 08 de Dezembro de 2016, pela
comissão organizadora constituída pelos professores:

Orientadora: _____

Prof^a. Esp. Dayse Cristina Da Silveira Costa

Faculdade Cidade de João Pinheiro

Examinador:

Prof^a. Ma. Mariana Vaz Landim

Faculdade Cidade de João Pinheiro

Examinador:

Prof. Ma. Daniela Cristina Silva Borges

Faculdade Cidade de João Pinheiro

EDUCAÇÃO ALIMENTAR: AÇÕES EDUCATIVAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA.

Angelina Albino da Silva ¹

Dayse Cristina Silveira Costa²

RESUMO

O artigo aborda a importância da alimentação saudável e ações educativas, que possam contribuir para incentivo às crianças a ter hábitos saudáveis e a prática de boa alimentação. Os dados foram coletados a partir de pesquisas qualitativas e observação em três escolas públicas de ensino fundamental, onde foram coletados dados satisfatórios para estudos, que contribuíram para finalizar a pesquisa. As escolas praticam essas ações, oferecem os alimentos orgânicos e pratica de uma boa alimentação, balanceada para esses alunos. Além da observação de algumas doenças, que ocorre com a má alimentação em certas crianças, e que pode progredir até a fase adulta senão tratada corretamente.

PALAVRAS CHAVES: Escola, Doenças, nutrição.

ABSTRACT

The article addresses the importance of healthy eating and educational actions, which may contribute to encouraging children to have healthy habits and the practice of good nutrition. Data were collected from qualitative research and observation in three public elementary schools, where data were collected satisfactory for studies, which contributed to finalize the research. Schools practice these actions, offer organic foods and practices of good nutrition, balanced for these students. In addition

1. Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas da Faculdade Cidade de João Pinheiro-MG (angelinaalbino2014@gmail.com).

2. Professora Orientadora, graduada em Biologia pela PUC-MG, especialista em Microbiologia pela PUC-MG (dayse_cristina@hotmail.com).

to the observation of some diseases that occur with poor diet in some children, and may progress until adulthood if not treated properly

KEYWORDS: School, Diseases, nutrition.

1- INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é uma prática que promove a saúde na infância e conseqüentemente na fase adulta e na velhice. Os hábitos alimentares saudáveis estão prejudicados por vários fatores sociais contemporâneos. Entre estes fatores destaca-se o grande número de alimentos industrializados e a falta de tempo ocasionada pela correria do dia a dia que levam à prática de lanches rápidos, inadequados a saúde (BRASIL, 2003).

A preocupação com a alimentação saudável está evidenciada no âmbito escolar que busca conscientizar os alunos e garantir os nutrientes essenciais para a manutenção e promoção da saúde. A escola deve realizar ações educativas para conscientizar e orientar a família e a comunidade sobre a necessidade e a importância de desenvolver hábitos alimentares saudáveis. Os adultos são exemplos de condutas alimentares, pois as crianças seguem o modelo de comportamento dos adultos (VALENTE, 2002).

Entende-se por educação alimentar toda prática de consumo e preparação de alimentos que visa à prevenção de doenças e a consolidação de hábitos adequados a uma vida saudável (BOOG, 1997).

A escola vem cada vez mais abordando esse tema e buscando práticas de educação alimentar que promovam conhecimento e hábitos adequados, capazes de melhorar qualidade de vida das crianças. Aprendizagem significa mudança de comportamento. Se há mudança nos hábitos alimentares há efetiva aprendizagem (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

Considerando tratar-se de questões altamente relevantes para a saúde e também a necessidade de uma educação eficiente na infância, torna-se necessário repensar as ações que são desenvolvidas pela escola e pela família. A escola e a

família são instituições capazes de formar adultos com hábitos alimentares adequados à manutenção da saúde.

Através de pesquisas qualitativas de dados bibliográficos em livros, revistas, artigos científicos e observação dos cardápios da merenda oferecida pela rede pública de ensino, busca-se analisar a prática alimentar e sua importância nos anos iniciais da educação básica.

2- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação é um hábito e uma necessidade que merece atenção especial uma vez que é através dela que adquirimos os nutrientes essenciais para a sobrevivência. A alimentação é fonte de vida, fonte de saúde que garante a realização das atividades diárias. Assim, em todas as fases da vida, desde o nascimento até a velhice deve-se controlar tudo que é ingerido no cotidiano. A infância merece atenção muito maior, é a fase de formação e de consolidação de hábitos. As crianças estão em fase de crescimento, desenvolvimento e aprendizagem, necessitam de uma alimentação adequada, rica em vitaminas e proteínas essenciais para garantir a saúde na adolescência até a velhice. A alimentação controlada e balanceada é um caminho eficiente de prevenção a várias doenças (MC BEAN; MILLER, 1999).

Alimentação adequada e saudável representa uma prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (PNAN, 2011).

Os alimentos que ingerimos precisam ser variados para garantir a presença de todos os nutrientes essenciais para o equilíbrio do corpo. É preciso conhecer esses nutrientes, para que servem e em quais alimentos são encontrados. Basicamente os alimentos precisam ter carboidratos, encontrados nos cereais (arroz, milho, trigo), farinhas, massas, mandioca, açúcar, etc.; lipídeos, encontrados em óleos vegetais, azeite de oliva, amendoim, nozes, abacate, etc.; proteínas,

encontradas em carnes, ovos, leite, feijão, soja, etc.; vitaminas e minerais encontrados principalmente em frutas e verduras; fibras, encontradas em frutas, verduras, alimentos integrais e grãos e também a água que é fundamental a todas as reações do organismo, de suma importância seu consumo (PNAN, 2011).

O cardápio e o conjunto de diferentes tipos de alimentos que são servidos diariamente nas principais refeições. O cardápio escolar é supervisionado e balanceado por nutricionistas que deve ser seguidos pelos profissionais da educação, para atender as necessidades dos alunos. Os alimentos são essenciais para promover o crescimento e que possam produzir energias para funcionar o organismo corretamente. Além dos nutrientes que estão presentes nos alimentos, por isso devem ser consumidos corretamente, pois esses nutrientes ajudam no funcionamento vital. Essas escolhas são importantes para que possa ter uma alimentação saudável e equilibrada (PHILLIPI; S.T. et. al1999).

Dessa forma a alimentação deve ser monitorada com cuidado, é necessário avaliar o alimento e o nutriente. Tarefa difícil de ser realizada, fundamental para a promoção da saúde e que deve ser formada desde o nascimento através da família e da escola.

2.1- FORMAÇÃO DE HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na infância inicia a formação e construção de hábitos que estarão presentes no adulto, uma alimentação saudável na infância implica diretamente em um adulto que come vários tipos alimentos, que garante uma nutrição adequada livre de riscos de obesidade e de outras doenças relacionadas (FAGIOLI, D.; NASSER, L.A,2006).

A alimentação não é um ato solitário, mas sim uma atividade social, envolvendo várias pessoas desde a produção de alimentos, passando pelo seu preparo e culminando no próprio ato de comer, ocasião para criar e manter formas ricas de sociabilidade. A dimensão afetiva da alimentação engloba a relação com o outro e está presente, por exemplo, nas refeições familiares, nos momentos de encontro, de troca de informações, de convívio. O aspecto estético da alimentação é

outro fator importante observado na exposição da comida à mesa, na riqueza de formas, cores e odores (ROMANELLI, 2006).

Vários aspectos devem ser considerados para garantir uma alimentação saudável. É preciso atender as necessidades diárias sem exagero e sem deixar faltar os nutrientes básicos. O incentivo a alimentação adequada deve ocorrer desde a infância para que se desenvolva o paladar para alimentos mais naturais, evitando-se frituras, excesso de doces e balas (PNAN, 2011).

Outro aspecto importante é estar atenta também a qualidade dos alimentos, a sua forma de conservação uma vez que se estiver contaminado pode provocar doenças.

Nesse sentido a escola juntamente com o professor de ciências representa um segmento fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis. Através de atividades educativas como palestras, debates, confecção de cartazes dos alimentos, dentre outras, podem sensibilizar e conscientizar os alunos sobre a importância desse tema. É necessário desenvolver estratégias para reforçar e estimular o conhecimento dos alunos. Algumas dessas estratégias podem ser desenvolvidas na própria escola, como por exemplo, a criação e cultivo de hortas. O consumo de frutas legumes e verduras podem ser estimulados no cardápio da merenda escolar. Pesquisas sobre consumo de produtos orgânicos e melhoria na qualidade de vida desenvolvida e orientadas pelos professores podem melhorar os hábitos alimentares (SANTOS LAS, 2005).

2.2- REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

A reeducação alimentar é o processo de aprendizado, conscientização e mudança de hábito alimentar de forma gradativa. É a forma indicada por nutricionistas e psicólogos de proporcionar o entendimento de erros alimentares e fazer acontecer à compreensão do que é necessário ser alterado para prevenção, recuperação ou promoção da saúde. A reeducação alimentar é diferente de fazer uma dieta. A dieta tem prazo de início e fim. Já a reeducação alimentar proporciona

uma mudança total no comportamento, uma mudança de hábito que segue durante toda a vida (DAMASO, 2003).

Mudar hábito é muito mais difícil do que formar hábitos. Uma pessoa que desde a infância se habitua a alimentar-se de forma saudável terá maior facilidade para enfrentar o cotidiano corrido e evitar os lanches rápidos e o exagero em guloseimas que são oferecidos pela sociedade atual. É bem mais difícil mudar hábitos de uma pessoa que desde a infância se alimenta de forma inadequada, em exagero e outras, ao contrário, em quantidade e qualidade insatisfatória para o equilíbrio orgânico. Na maioria das vezes a mudança de hábito alimentar só ocorre diante de uma ordem médica para cura de uma doença e a recuperação da saúde. A prevenção fica em segundo plano. A escola e os professores trabalhando em parceria com a família podem através do conhecimento e ações educativas incentivar as crianças e promover a reeducação alimentar e garantir as necessidades nutricionais dos alunos (BRASIL, 2007).

3- AÇÕES EDUCATIVAS PARA FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

A escola juntamente com os profissionais da área, desenvolvem projetos pedagógicos que visam à aprendizagem e valorização da nutrição dos alunos. Embasada no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNCA, a escola pública oferece a merenda escolar, buscando auxiliar na formação de hábitos saudáveis, bem como promover a conscientização de sua necessidade também em suas casas. De essa forma a escola contribui no aspecto de promoção da à saúde de prevenção de doenças relacionadas a e nutrição (BRASIL, 2004).

A escola também desenvolve ações educativas através do cumprimento dos temas transversais em seu projeto político pedagógico que abrange todas as disciplinas e principalmente o professor de ciências por se tratar de conteúdo especificado na disciplina de Ciências no Ensino Fundamental. As atividades desenvolvidas na escola são muito variadas, incluindo projetos onde os alunos participam através de construção de canteiros e cultivos das hortaliças, outros

projetos incluem receitas de sucos e alimentos naturais, também a conservação e o manejo dos alimentos. A escola é um local privilegiado para desenvolver ações que busquem a formação de hábitos alimentares saudáveis capazes de promover um aprendizado mais sólido e eficiente. Muitos alunos levam esse aprendizado para suas casas, contribuindo na formação hábito saudáveis por toda a família (BRASIL, 2007).

Alguns professores de ciências desenvolvem ações específicas que levam as informações de forma mais dinâmicas, mais prática, deixando os alunos mais motivados, aprendendo a gostar do que é saudável. Outros professores trabalham apenas com as informações dos livros didáticos. É necessária a busca de ações variadas e pesquisas para enriquecer a prática em sala de aula. Um exemplo seria produzir a salada de frutas envolvendo pesquisa que contemple desde forma correta de higienização, a melhor forma de consumo, os nutrientes e época de produção das frutas utilizadas. Outra ação educativa relevante é a utilização de verduras e legumes na merenda escolar que foram cultivadas pelos próprios alunos (DAVANÇO et. al 2004)

A escola pública oferece gratuitamente a merenda a todos os seus alunos. A produção da merenda na escola deve atender ao disposto PNCE e garantir um alimento saudável e preparado dentro das normas de higiene e conservação. Apesar de não dispor de um nutricionista em seu quadro de pessoal, a observação dos cardápios escolares realizada durante uma semana em três escolas rede pública de ensino na cidade de João Pinheiro-MG, constatou-se um cardápio variado e balanceado conforme as seguintes tabelas.

QUADRO1: ESCOLA A

Segunda	Terça-Feira	Quarta- feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Pão doce c/suco.	Farofa c/carne, ovos e couve.	Estrogonofe de frango e arroz.	Mingau de creme de milho.	Macarrão ao molho de frango c/ feijão.
Carne moída c/batatas e feijão.	Crema de abobora c/ milho verde e frango.	Arroz doce c/ coco.	Torta colorida c/ tomate e repolho.	Farofa c/ arroz c/ banana e ovos e carne.

Arroz colorido com verduras e legumes.	Sopa cremosa c/ batata e cenoura.	Creme de abobora c/ milho verde.	Tutu de feijão c/molho de carne, ovos e hortaliças.	Falso dane-te.
Macarronada a bolonhesa.	Arroz doce c/ coco.	Farofa c/ carne, ovos e couve.	Canjica c/ amendoim	Arroz c/ linguiça e cenoura.
Pão c/ovos mexidos e suco.	Tutu de feijão c/ carne e ovos e arroz.	Mingau de creme de milho.	Sopa com legumes e carne.	Bolo de cenoura e suco.

QUADRO 2: ESCOLA B

Segunda	Terça-Feira	Quarta- feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz com carne moída	Leite com toddy e pão doce	Feijão tropeiro	Canjica c/ coco	Galinhada
Bolacha c/ suco	Engrossado de frango c/ couve	Bolo cenoura e suco	Sopa com legumes e carne moída	Pão c/carne e suco
Tutu de feijão c/carne, ovos couve e serve uma fruta laranja.	Galinhada	Pão doce e leite c/ toddy	Arroz com carne e salada de verduras	Sopa com legumes e carne
Canjica	Feijão tropeiro	Mingau de creme de milho	Engrossado de frango c/ couve	Bolo de cenoura e suco
Macarrão c/ carne moída	Bolacha / suco	Pão c/ carne e suco	Canjica	Tutu de feijão c/carne, ovos couve e serve uma fruta laranja.

QUADRO 3: ESCOLA C

Segunda- feira	Terça- feira	Quarta- feira	Quinta- feira	Sexta- feira
Arroz c/ carne e cenoura	Macarrão frita c/ carne	Farofa de cenoura e abobora couve e ovos	Sopa com legumes e verdura	Caldo de mandioca
Bolacha c/	Feijão tropeiro	Mingau de	Arroz c/ frango	Macarrão frito /

suco		creme de milho		carne
Sopa c/ legumes e verduras	Arroz c/ feijão carne e salada de verduras	Caldo de mandioca	Farofa de cenoura abobora couve e ovos	Bolacha e suco
Engrossado c/ carne	Arroz e frango	Feijão tropeiro	Mingau de creme de milho	Sopa verduras e legumes
Farofa de cenoura abobora couve e ovos	Bolacha e suco	Macarrão frito c/ carne	Caldo de mandioca	Mingau de creme de milho

Observa-se nas tabelas que praticamente as três escolas mantiveram o cardápio com um padrão de variedades e incentivo a alimentos como frutas, legumes e verduras. As três escolas produzem diferentes tipos de hortaliças orgânicas para a preparação das merendas que são oferecidas aos alunos configurando mais um fator positivo na formação de hábitos alimentares saudáveis.

Além da própria produção de alguns alimentos, as escolas oferece variados tipos de alimentos que são essenciais na regulação do organismo e fonte de vitaminas. As escolas também praticam com os alunos formas de como cuidar e cultivar os alimentos. Pois é muito importante comer vários tipos de alimentos uma vez que possuem funções diferentes. É que saiba fazer boas escolhas, e ter hábitos saudáveis, para garantir um futuro com boa saúde (PHILLIPI; S.T. et. al, 1999).

4- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO FORMA DE PREVENÇÃO A DOENÇAS.

Há um grande número de doenças relacionadas a hábitos alimentares inadequados, entre elas estão a obesidade, as anemias, e a desnutrição. A busca de uma alimentação adequada desde a infância constitui uma forma de prevenção a essas doenças. Considera-se uma responsabilidade dividida pela escola e pela família que controlam que tipos de alimentos que essas crianças podem ingerir (FRIBERG, 2004).

A obesidade infantil é resultado de alimentos calóricos ingeridos em excesso, e que pode causar sérios prejuízos à saúde e ao desenvolvimento da criança (IBGE, 2013).

A obesidade tem várias consequências, precoces e ao longo prazo, podendo comprometer o desenvolvimento físico e emocional das crianças. A criança obesa tem maior possibilidade de apresentar dificuldades na socialização, dificuldades escolares, baixa-estima e episódios de depressão. Ela tem predisposição aumentada para tornar-se um adulto obeso. Por outro lado, é na infância que existem maiores oportunidades para promover mudanças positivas ou de conceitos, hábitos e comportamentos alimentares, o que torna esse período da vida um dos mais importantes para o sucesso do tratamento e prevenção da obesidade. (ZANELLA, 2005).

A obesidade quando surge na infância quase sempre persiste na fase adulta. Por isso é importante que prevenção da obesidade infantil, comece com a limitação de ganho de peso, e controle dos alimentos ingeridos (SILVA, 2007).

A anemia é uma doença que é frequente em crianças abaixo de cinco anos de idade, mas que também ocorre em todas as outras fases de desenvolvimento. Pode ter como causa a falta de nutrientes como o ferro, ácido fólico e vitamina B 12, essenciais para a manutenção do corpo (Osorio, 2002).

O maior índice de anemias ocorre em mulheres e em crianças que apresentam a maior vulnerabilidade, [índice a organização da agência nacional de vigilância sanitária a obrigatoriedade no ano de 2002, a *Resolução nº. 344*⁸ da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, tornando obrigatória a adição de ferro e ácido fólico nas farinhas de milho e trigo. Essa medida só entrou em vigor em junho de 2004 (ANVS, 2002).

A desnutrição diminuiu nos últimos tempos, mas ainda há casos de desnutrição, principalmente nas crianças de baixa renda e que moram em locais de grande índice de pobreza. Além de ser um problema de saúde pública a desnutrição ocorre por falta de nutrientes que o corpo precisa para manter o metabolismo

funcionando corretamente. A desnutrição é decorrente da alimentação, pela falta de hábitos alimentares que garantem uma boa saúde (ZANELLA, 2005).

A desnutrição também é causada por uma gestação anêmica, a criança já nasce com o nanismo infantil com baixo peso e com deficiências de nutrientes, para que possa ter uma boa alimentação, e vão ao longo do tempo sem ter uma reeducação alimentar que possa contribuir com a saúde, além de não ter uma boa estrutura familiar e condições precárias as moradias é baixa renda que não tem o suficiente para manter os alimentos suficientes e adequados para essas crianças (DAMASO, 2003).

A promoção da saúde é responsabilidade também da família e da educação que devem desenvolver ações educativas de prevenção. Através de uma alimentação adequada, balanceada é possível prevenir doenças que podem trazer grandes prejuízos à sociedade (FRIBERG, 2004).

5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação saudável é uma forma de garantir a saúde da criança e o seu desenvolvimento escolar. A escola deve realizar ações educativas para incentivar o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e a reeducação alimentar. A realização de aulas dinâmicas e práticas são mais eficientes e agradáveis aos alunos, promovem maior facilidade de aprendizagem que são levadas até as suas famílias. A escola é local privilegiado e contribui efetivamente com o desenvolvimento de hábitos saudáveis em toda comunidade quando desenvolve projetos específicos e aulas onde o aluno é o protagonista. As ações educativas para a alimentação saudável devem ser priorizadas, previnem doenças e forma adultos saudáveis com maior qualidade de vida.

6- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº. 344, de 13 de dezembro de 2002. Regulamento técnico para fortificação das farinhas de trigo e das farinhas de milho com ferro e ácido fólico. **Diário Oficial da União** 18 dez ,2002. Disponível em: <portal. **ANVISA**. gov.br/.../RDC_344_2002.../b4d87885-dcb9-4fe3-870d-d>. Acesso em: 28/08/2016.

BOOG; M. C. F **Educação, Nutricional**: passado, presente, futuro. Revista de nutrição, campinas, Vol. 10, n.1; p. 5-19, 1997. Disponível em: <https://www.faculdadeguararapes.edu.br/.../educacaonutricional_passado>. Acesso em: 20/09/2016.

BRASIL, Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 2 ed. Brasília: Ministério da saúde. 2003. Disponível em: <conselho. **saude.gov.br**/biblioteca/livros/**politica_alimentacao_nutricaopdf**>. Acesso em: 10/09/2016.

BRASIL. Ministério da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Brasília: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação; 2004. Disponível em: <portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/12_pol_aliment_escol.pdf>. Acesso em: 07/10/2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Experiências estaduais e municipais de regulamentação da comercialização de alimentos em escolas no Brasil: identificação e sistematização do processo de construção e dispositivos legais adotados**, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília, DF, 2007. Disponível em: <189.28.128.100/.../regula_comerc_alim_escolas_exper_estaduais_municipais.pdf>. Acesso em: 10/09/2016.

DAMASO. Ana, **Obesidade**. Rio Janeiro RJ.Medisi editora medica e cientifica ltda p. 367-371, 2003. Disponível em:

DAVANÇO G. M., TADDEI J. A. C., GAGLIANONE C. P., COLUGNATI F. A. B. Hábitos alimentares de escolares (1as e 2 as séries) durante a merenda escolar em escolas públicas de São Paulo, SP. **Rev. Paul Ped.**; p. 95-101, 2004.

FISBERG. Mauro. et al. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo: Atheneu, p. 47 -49, 2004.

FAGIOLI, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional na infância e na adolescência**: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN, p. 244, 2006. Disponível em: <bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript...p>. Acesso em: 22/10/2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, **Relatório da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012**. Rio de janeiro, 2013. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rbepid/v17s1/pt_1415-790X-rbepid-17-s1-00017.pdf. Acesso em 01-09-2016.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE-Comunicação Social: **Pesquisa de orçamento Familiar**. Brasília: 2004. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home//presidente/noticiais/noticias-impressao.PP?Id-noticia=171>>. Acesso em: 6 jul 2016.

MCBEAN, L.D.; MILLER, G.D. Enhancing the nutrition of American's youth. **J. Am. Coll.Nutr.**, v. 18, n. 6, p. 563, 1999. Disponível em: <serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/161/169>. Acesso em: 07/10/2016.

OSORIO. M.M. Fatores da anemia em crianças. **Pediatria (Rio JANEIRO)**, V.78, N 4, Porto Alegre 2002. Disponível em: < www.scielo.br/pdf/rbsmi/v5n3/a11v5n3.pdf>. Acesso em 08-11-2016.

PHILLIPI, S.T. *et. al.* **Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos**. Revista de Nutrição, Campinas, vol. 12, n. 1, p. 65-80, jan./abr., 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>. Acesso em: jul 2016.

ROMANELLI, G. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Medicina**, Ribeirão Preto, v.39, n.3, p.333-339, jul./set., 2006. Disponível em: <revista.fmrp.usp.br/2006/vol39n3/3_o_significado_alimentacao_na_familia.pdf>. Acesso em 29-08-2016.

RECINE, E. (Coord.). **Educação nutricional para alunos do ensino fundamental**. Brasília, 2001. Disponível em:<http://dtr2004saude.gov.br/nutricao/documentos/plano_aula.pdf>. Acesso em: 14-03-2016.

SANTOS LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista Nutr.** 2005; 18(5): 681-92. Acesso 10-09-2016

SILVA. J.A; et al. **Obesidade infantil**. Montes Claros. CGB Arte Gráfica, p. 75-76, 2007.

VALENTE, F.(ORG). **Direito humano a alimentação: desafio e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2002. Disponível em: <www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/tonin.pdf>. Acesso em: 10/10/2016.

ZANELLA. T. M. Guia de transtornos alimentares e obesidade. **Guia de medicina ambulatorial e hospitalar**. Barueri, SP: Manole, p. 43-47, 2005.