



ATIVIDADES EDUCATIVAS EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA CRIANÇAS

Beatriz Carolaine Pereira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro
d201820242@uftm.edu.br

Estefânia Maria Soares Pereira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro
estefania.pereira@uftm.edu.br

Larissa Morais Madunatum

Universidade Federal do Triângulo Mineiro
d201820270@uftm.edu.br

Jaqueline Bianque Machado

Universidade Federal do Triângulo Mineiro
d201720651@uftm.edu.br

Resumo

Objetivos: diferenciar características nutricionais de alimentos ultraprocessados e alimentos in natura ou minimamente processados; identificar quantidade de sal, açúcar e gordura nos alimentos ultraprocessados; identificar características sensoriais de frutas; descrever a origem dos alimentos; orientar sobre as escolhas alimentares que cursam com um estilo de vida saudável. Método: este trabalho foi desenvolvido durante o ano de 2019. Aconteceram cinco encontros em duas escolas, com crianças com idades entre seis e doze anos, com apresentações de teatro, conversas expositivas, jogos interativos, degustação de frutas, exposição de embalagens e alimentos. Resultados: as atividades foram efetivadas com a participação das crianças e professoras, em refeitório, antes do lanche. As ações despertaram grande interesse, considerando que os métodos utilizados, foram adequados às idades. Assim, abordaram-se conceitos de classificação dos alimentos, adequação nutricional, melhores escolhas, aspectos culturais. Conclusões: as atividades desenvolvidas despertaram o interesse das crianças no processo de formação de hábitos alimentares mais adequados.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Criança; Escola.

EDUCATIONAL ACTIVITIES IN FOOD AND NUTRITION FOR CHILDREN

Abstract

Objectives: to differentiate nutritional characteristics of ultra-processed foods and in natura or minimally processed foods; identify the amount of salt, sugar and fat in ultra-processed foods; identify organoleptic characteristics of fruits; describe the origin of the food; guide on food choices that lead to a healthy lifestyle. Method This work was developed during the year 2019. 5 meetings took place in 2 schools, with children aged between six and twelve years, with theater presentations, expository conversations, interactive games, fruit tasting, packaging and food display. Results: the activities were carried out with the participation of children and teachers, in the cafeteria, before lunch. The actions aroused great interest, considering that the methods used are age-appropriate. Thus, concepts of food classification, nutritional adequacy, better choices, and cultural aspects were addressed. Conclusions: the activities developed aroused the children's interest in the process of forming more adequate eating habits.

Keywords: Food and Nutrition Education; Child; School.

ATIVIDADES EDUCATIVAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA NIÑOS

Resumen

Objetivos: diferenciar las características nutricionales de los alimentos ultraprocessados y los alimentos in natura o mínimamente procesados; identificar la cantidad de sal, azúcar y grasas los alimentos ultraprocessados; identificar las características organolépticas de las frutas; describir el origen de los alimentos; guía sobre la elección de alimentos que conducen a un estilo de vida saludable. Método: Este trabajo se desarrolló durante el año 2019. Se realizaron 5 encuentros en 2 escuelas, con niños de 6 a 12 años, con presentaciones teatrales, conversatorios expositivos, juegos interactivos, degustación de frutas, empaques y exhibición de alimentos. Resultados: las actividades se realizaron con participación de niños y docentes, en el comedor, antes del almuerzo. Las acciones despertaron gran interés, considerando que los métodos utilizados fueron apropiados para la edad. Así, se abordaron conceptos de clasificación de alimentos, adecuación nutricional, mejores selecciones, aspectos culturales. Conclusiones: las actividades desarrolladas despertaron el interés de los niños en el proceso de formación de hábitos alimentarios más adecuados.

Palabras clave: Educación Alimentaria e Nutricional; Niño; Escuela Infantil.



INTRODUÇÃO

Diversos fatores podem contribuir na formação dos hábitos alimentares de uma criança como valores socioculturais, percepção de imagem corporal, necessidades fisiológicas e estado de saúde, preferências, situação financeira familiar, acesso a alimentos fora de casa e de alimentos processados, influência exercida pela mídia, dentre outros (LOPES; DAVI, 2016). O ambiente que circunda a criança influencia diretamente o comportamento alimentar, o que irá impactar a vida adulta. O comportamento alimentar começa a ser definido na infância, e quando estimulado corretamente a partir de uma alimentação adequada e saudável, criam-se hábitos que perduram por toda a vida, podendo ser fator de proteção para a prevenção de doenças como anemia, obesidade, desnutrição, diabetes e hipertensão (LOPES; DAVI, 2016).

O ambiente escolar se traduz em um palco com condições propícias para trabalhar temas sobre alimentação para a promoção da saúde, junto a programas como Programa de Saúde na Escola (PSE) (BRASIL, 2018). Este visa integrar as atividades de educação e saúde, proporcionando melhor qualidade de vida tanto para as crianças quanto para os jovens da rede pública de ensino (BRASIL, 2017; BRASIL, 2018).

Lucena et al. (2022) sugerem em seus estudos a diminuição do consumo de alimentos in natura e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados; (bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerantes, doces industrializados e frituras) como desencadeadores de patologias iniciadas na infância que perduram na fase adulta, o que reforça a necessidade de intervenções de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas escolas. Bortolini et al. (2019), no guia de estratégias para a redução de ultraprocessados e prevenção da obesidade, apontam, com evidências nacionais e internacionais, que os alimentos industrializados impactaram de forma negativa a saúde das populações nos últimos anos. Ainda sobre o grau de processamento dos alimentos, Bortolini et al. (2019) salientam que entender sobre a fabricação dos alimentos e suas fases fazem com que a soberania alimentar aconteça.

Vale ressaltar que o consumo frequente de produtos ultraprocessados favorecem negativamente os hábitos alimentares e, conseqüentemente, influenciam a má nutrição, contribuindo para o desenvolvimento precoce de distúrbios nutricionais relacionados à alimentação e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (TEODORO *et al.*, 2018). Sendo assim, é importante adotar estratégias que permitam melhor apreensão das informações, como a condução de atividades educativas dinâmicas, induzindo escolhas pautadas no pensamento crítico, adquirido com diálogo interativo (TEODORO *et al.*, 2018).

As atividades deste estudo fazem parte do Projeto de Extensão “Promovendo a Saúde de Crianças e Adolescentes”, de uma Universidade Pública, com ações educativas do Programa Saúde da Escola (PSE), executado em parceria, com a Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal da Educação, nos meses de agosto a setembro do ano de 2019, no município de Uberaba, localizado na região do Triângulo Mineiro, no Estado de Minas Gerais.

“Promovendo a Saúde de Crianças e Adolescentes” é um projeto de extensão da Universidade Federal do Triângulo Mineiro em parceria com a Prefeitura Municipal de Uberaba desde 2010. As atividades foram realizadas em duas escolas públicas da cidade de Uberaba, denominadas no artigo como escola A e escola B.

Neste contexto, o objetivo principal do projeto de extensão é desenvolver ações de educação em alimentação e nutrição com o uso de metodologias lúdicas para as crianças, com liberdade para o uso de linguagem própria, valorizando suas habilidades e dando a oportunidade de intercambiar com familiares e a comunidade sobre alimentação saudável e suas características.

Os objetivos específicos são os seguintes:

- Diferenciar características nutricionais de alimentos ultraprocessados e alimentos in natura;
- Identificar a quantidade de sal, açúcar e gordura nos alimentos ultraprocessados comumente ingeridos e comparar com a quantidade recomendada de consumo diário desses ingredientes;
- Identificar características sensoriais de frutas;
- Descrever a origem dos alimentos apresentados nas atividades;
- Orientar sobre as escolhas alimentares que cursam com um estilo de vida saudável.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente artigo trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, originado de uma “pesquisa-ação”, enquanto concebida e realizada em estreita associação a uma ação e na qual pesquisador e participantes representativos da situação estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Nesse contexto, aconteceram no total cinco encontros e as atividades foram realizadas com a divisão das crianças em dois grupos, na escola A, sendo um grupo na faixa etária entre seis e nove anos, e o outro grupo com crianças na faixa etária entre 10 a 12 anos. Já na escola B ambos os grupos foram compostos por crianças na faixa etária de seis a nove anos. A equipe do projeto também foi dividida em dois grupos, de acordo com a faixa etária das crianças, adequando-se a linguagem utilizada e o grau de complexidade.

Para alcançar os objetivos da pesquisa, realizou-se atividades lúdicas, apresentações de teatro, conversas expositivas, jogos interativos e degustação de frutas. Utilizaram-se materiais como: papel kraft, embalagens e fotos de alimentos, jogo americano, saquinhos plásticos de sachê preenchidos com sal, açúcar e óleo de soja, caixa de papelão, cartolina, Etil Vinil Acetato (EVA), frutas e hortaliças in natura, e tecido não tecido (TNT).

Como material de apoio, utilizou-se o Guia Alimentar para a População Brasileira como instrumento de referência para as ações de educação alimentar e nutricional, considerando sua nova classificação baseada no tipo de processamento industrial: in natura, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (BRASIL, 2014.). Utilizou-se também a Dietary Reference Intakes (DRI, 2006) com a finalidade de consulta dos valores de referência de ingestão de nutrientes para planejamento das orientações nutricionais desenvolvidas em determinadas atividades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o intuito de diferenciar características nutricionais dos alimentos ultraprocessados de alimentos in natura, exploraram os conceitos de alimentos com indicação de consumo mais frequente, considerados mais adequados à saúde e, de consumo menos frequente, sendo menos adequados à saúde. Essa ação foi realizada com ambos os grupos de crianças, de seis a nove anos e de 10 a 12 anos.

Utilizou-se duas placas feitas com papel kraft, sendo uma para identificar alimentos do grupo in natura e a outra para identificação dos alimentos ultraprocessados. Em uma mesa, foram dispostas embalagens de macarrão instantâneo, suco de caixinha, bolachas recheadas, bebidas lácteas, refrigerantes e salgadinhos, representando o grupo de ultraprocessados, assim como imagens de frutas e hortaliças que representavam o grupo de alimentos in natura. Cada criança escolhia uma embalagem ou imagem e, em seguida, colocava sobre a placa que julgasse adequada, com base no seu suposto conhecimento prévio sobre alimentos in natura e ultraprocessados. Ao final desta etapa, era explicado, por meio de um diálogo orientador e não julgativo, quais embalagens e/ou imagens foram colocadas sob a classificação correta, orientando sobre quais seriam os alimentos considerados saudáveis e de consumo mais frequente e quais seriam os de consumo mais restrito, por conter excesso de ingredientes não adequados à saúde, caso fossem consumidos em excesso. Abordou-se as características nutricionais favoráveis ou desfavoráveis à saúde.

Beserra *et al.* (2018), em uma revisão sistemática aponta que o consumo de alimentos ultraprocessados por crianças e adolescentes é capaz de promover alterações no perfil lipídico apresentando piora nos parâmetros pesquisados. Para os autores, hábitos alimentares formados na infância e adolescência perduram para a vida adulta, sendo responsáveis por anos de exposição aos malefícios causados pelo excesso de ingestão de produtos ultraprocessados, levando a possíveis patologias, entre elas a dislipidemia.

Para a identificação de características sensoriais das hortaliças, realizou-se uma apresentação de teatro, em que os personagens eram as próprias hortaliças, que normalmente compõem o cardápio da escola, enfatizando as características de cor, sabor e textura. Essa apresentação foi feita com o grupo de crianças na faixa etária de seis a nove anos.

Utilizaram-se a cenoura, chuchu, tomate e a beterraba, que foram caracterizados com olhos, boca e nariz, feitos com material EVA para representar os personagens. Construiu-se um palco a partir de uma caixa de papelão, revestida com papel de cartolina azul e flores de EVA. Além disso, uma cortina de TNT preto foi colocada na frente da caixa e na parte de trás, garantindo o suspense da peça e evitando que as crianças percebessem os atores nos bastidores. Após o posicionamento dos atores atrás da caixa de papelão, situada em cima da mesa, iniciou-se o teatro. Os personagens descreviam suas características sensoriais em suas falas. Nesse sentido, a cenoura dizia "Eu sou a cenoura, num molho amarrada, sou muito gostosa em qualquer salada"; a beterraba "Eu sou a beterraba vermelha, vermelhinha da cor do tomate, que namora a cebolinha"; o chuchu "Eu sou a chuchu, sou verde e bem espinhoso, mas sou muito gostoso, tanto assado como cozido"; e o tomate "Eu sou o tomate, por fora posso ser vermelho, amarelo ou verde, com polpa é muito suculenta e cheia de sementes".

Segundo Abramovich (1995), o teatro contribui para o desenvolvimento cognitivo e incrementação da aprendizagem quando aplicados na primeira etapa da educação básica. A apresentação teatral estimula também a criança a ouvir, observar, imaginar e se interessar por outras histórias narradas ou escritas, contribuindo para a formação de indivíduos com sensibilidade, reflexão, pensamento crítico e criatividade aumentados (ABREU; MARQUES; 2020).

Para a descrição da origem e identificação de características sensoriais das frutas, realizou-se uma peça teatral para a apresentação das frutas, na escola A. A intenção era despertar o interesse das crianças pelas frutas e incentivar seu consumo, assim, além da apresentação, foram disponibilizadas frutas para serem degustadas. Essa ação destinou-se aos alunos de 6 a 9 anos.

Decoraram-se as paredes com terra, gramas, árvores, plantas e flores feitas de EVA para criar um cenário. A história enfatizou a origem, a cor e o sabor das frutas, sendo destacadas melancia, abacaxi e banana. Ao falar da melancia, por exemplo, ressaltou-se como a casca é verde e durinha, mas ao ser partida percebe-se que ela é bem vermelha e cheia de sementes. Ao morder ela é doce e suculenta. Também foi mostrado que a melancia é uma fruta rasteira, que nasce do chão e não das árvores. De modo similar, apresentou-se o abacaxi e a banana. Ao decorrer da encenação, incentivou-se a participação das crianças, questionando-as se conheciam as frutas apresentadas, se já haviam provado, e se gostavam do sabor.

Após a peça teatral, realizou-se a degustação das frutas citadas na apresentação. As frutas foram repartidas e/ou descascadas no refeitório da escola, minutos antes da apresentação e servidas aos alunos em pratos descartáveis. As crianças foram incentivadas a provar as frutas com a intenção de comprovar as características de sabor, cor e textura.

A mesma atividade de degustação seria realizada na escola B, com crianças entre seis e nove anos, porém ocorreram imprevistos no calendário escolar e não foi possível realizá-la.

Segundo Pires *et al*, a participação efetiva das crianças nas atividades e no processo de desenvolvimento do processo de aprendizagem é essencial. Pois neste ambiente é possível valorizar as experiências vividas, as culturas locais e ainda a busca por novos saberes tornando-os assim protagonistas de suas histórias.

Para representar a quantidade de sal, açúcar e gordura dos alimentos industrializados comumente ingeridos pelas crianças de seis a nove anos e de 10 a 12 anos, colocou-se sobre a mesa as embalagens de salgadinho, sucos de caixinha, bebidas lácteas, refrigerantes e macarrão instantâneo e, em sacos plásticos, as quantidades correspondentes de sal, açúcar e gordura correspondente de cada um. Para demonstrar a quantidade de gordura, utilizou-se óleo de soja.

Além de mostrar as quantidades correspondentes desses ingredientes presentes nos alimentos ultraprocessados, explicaram-se os malefícios, se utilizados em grandes proporções, indicando-se as quantidades máximas a serem utilizadas diariamente. Relacionou-se o excesso do consumo de açúcar, sal e gordura com as preocupações das crianças, como ter disposição para brincar, correr, jogar bola, passar tempo com os amigos da escola, além dos problemas de saúde dos adultos da família, como doenças crônicas não transmissíveis.

Philippi et al. (1999) ressaltam a necessidade de se alertar para os riscos à saúde resultantes do uso indiscriminado dos alimentos como óleo, gorduras, açúcares e doces.

O Guia alimentar para a população brasileira recomenda o consumo de alimentos in natura variados ou minimamente processados (BRASIL, 2014). Deste modo é possível consumir

uma alimentação equilibrada, apetitosa, considerando a pluralidade cultural, impulsionadora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável.

Para a abordagem sobre a origem dos alimentos, realizou-se um teatro interativo com crianças na faixa etária de seis a nove anos, nas escolas A e B, utilizando-se uma adaptação do Texto “Camilão, o comilão” de Ana Maria Machado. Foi construído um cenário representando um grande livro, sendo utilizadas peças de EVA em sua composição. Na história, a personagem do porquinho, o “Camilão”, era taxado como guloso por seus amiguinhos. Ao passear pelas fazendas o porquinho encontrava com vários animais, que produziam diferentes tipos de alimentos, e neste momento as crianças tinham a oportunidade de conhecer a origem, a forma e a textura de cada ingrediente. O público era incentivado a participar de todas as cenas. Assim, foi discutido sobre o leite e suas propriedades, que vinha da vaca “Mimososa”, os ovos da galinha “Quiqui”, a abóbora da plantação do burro “Joca” e também as maçãs da macieira da abelha “Zizi”. Em um final feliz, esses personagens são surpreendidos com uma festa preparada pelo “Camilão”, mostrando que a comida era para todos e não somente para ele. Neste sentido, trabalhou-se a identificação visual dos alimentos, a origem, a combinação para uma preparação culinária, além dos benefícios para a saúde, de uma forma lúdica, pertinente para o perfil do público.

Ao desenvolver atividades utilizando recursos lúdicos, criativos e musicais, as crianças têm a oportunidade de usufruir da manifestação de suas vivências cotidianas e culturais. Observa-se ainda que a utilização de recursos lúdicos aproxima o público da atividade escolhida do desenvolvimento do pensamento crítico-reflexivo estimulando a fixação dos temas abordados (SANTOS; BERGOLD, 2020)

Para a atividade sobre as escolhas alimentares visando um estilo de vida saudável, a proposta foi a elaboração de um café da manhã. Para essa ação, utilizaram-se três bonecos de pelúcia, três bandejas e 36 imagens impressas de alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, divididos e distribuídos em 12 imagens para cada boneco de pelúcia. Essa atividade foi realizada com o grupo de alunos na faixa etária de 10 a 12 anos.

Orientou-se que uma criança por vez montasse o café da manhã de 1 boneco de pelúcia, e assim, cada criança colocava os alimentos escolhidos na bandeja localizada a frente de cada boneco, baseado no que o aluno costumava ou gostava de comer no seu café da manhã. Isso se repetiu até que todos os alunos participassem da atividade. Em seguida, comentou-se sobre as opções alimentares escolhidas e foram oferecidas outras opções de alimentos a serem

consumidos no café da manhã, quando necessário, com base no critério de priorizar alimentos in natura e minimamente processados.

Por meio das atividades de Educação Alimentar e Nutricional aplicadas nas Escolas, observou-se um interesse por parte das crianças em participar das ações, resultando em um estímulo para a continuação das atividades em que, a cada encontro se fortaleceu um vínculo com temas acerca da alimentação e nutrição.

Notou-se que os alunos demonstraram serem capazes de diferenciar as características nutricionais de alimentos ultraprocessados e alimentos in natura e identificar a quantidade de sal, açúcar e gordura nos alimentos ultraprocessados comumente ingeridos. Os mesmos relataram que não sabiam que os alimentos industrializados apresentados possuíam grande quantidade dos ingredientes representados (açúcar, sal e gordura), quando comparada com a quantidade de consumo recomendada por dia. Por meio do diálogo com a equipe executora, relataram também terem compreendido sobre a importância do consumo menos frequente desses alimentos, e sobre a substituição pelos alimentos in natura na alimentação diária. Além disso, eles relacionaram os ingredientes demonstrados nos alimentos industrializados com as doenças crônicas não transmissíveis frequentemente vistas no seu contexto familiar, associando o consumo frequente e excessivo de açúcar com a diabetes mellitus, de gordura com obesidade, e de sal com hipertensão arterial.

Ademais, observou-se grande interesse das crianças nas atividades com a finalidade de identificação das características sensoriais de frutas e da origem dos alimentos apresentados, participando ativamente das apresentações, respondendo às perguntas e interagindo com as histórias. Ficaram animadas e se ofereceram para degustação das frutas, relataram o sabor, cor e textura das mesmas. Interessante acrescentar o relato de uma professora presente, informando que algumas das crianças participantes, normalmente apresentavam grande resistência para comer as frutas oferecidas na alimentação escolar, sendo surpreendida ao vê-las comendo as frutas oferecidas.

A equipe executora do projeto orientava a cada encontro, as escolhas alimentares que se conectam com hábitos de vida saudável, relacionando a importância dos hábitos alimentares com as preocupações das crianças, como ter disposição para brincar, bom desempenho escolar, passear com os amigos e familiares.

Durante as ações promovidas, as crianças foram participativas e se mantiveram entusiasmadas em todos os encontros. Na escola “A”, houve dificuldade para dialogar e instruí-los, visto que as atividades foram realizadas durante o intervalo das aulas, horário em que os

alunos costumam brincar e se alimentar. Já na escola “B”, as atividades foram realizadas durante o horário de aula, na sala de aula ou no pátio, com número reduzido de crianças e menor interferência de barulhos e estímulos externos, o que facilitou a comunicação e andamento da atividade. O apoio das professoras, ajudando a manter a atenção e organização das crianças, foi de extrema importância para o desenvolvimento das ações também.

As ações de EAN realizadas visaram facilitar a apreensão de informações, por meio de atividades lúdicas sobre alimentação e nutrição, envolvendo também a participação dos educadores presentes, quando possível, para que houvesse um reforço neste processo de aprendizado.

A educação alimentar e nutricional na escola tem um papel importante a desempenhar na vida e na saúde da comunidade. A alimentação e a capacidade da criança de converter esta alimentação em energia e em novos tecidos orgânicos influenciarão o estado de saúde, não só enquanto criança, mas também na fase adulta (MAHAN; RAYMOND, 2018). Dentro desse contexto, o presente projeto de extensão busca favorecer o diálogo entre a universidade e a comunidade, propiciando aos alunos uma experiência de vida que fortaleça o estabelecimento de um vínculo com a nutrição desde a infância.

Os achados do presente estudo coincidem com estudos semelhantes, como o conduzido por Oliveira *et al.* (2017) em que a ação de educação alimentar e nutricional foi desenvolvida por meio de material educativo, com um roteiro de teatro de fantoches, abordando-se conteúdos sobre alimentação saudável e sua importância para a saúde. No estudo deste autor citado, após o desenvolvimento da atividade educativa lúdica, observou-se que as crianças apresentaram maior conhecimento sobre alimentação e nutrição. Sendo assim, as ações de educação nutricional por meio de atividades lúdicas são de grande importância e contribuem para o aumento do conhecimento das crianças. Esses resultados estão de acordo também com os obtidos no estudo de Prado *et al.* (2012), que utilizaram atividades lúdicas como jogos, atividades de recorte e colagem, cartazes e vídeos como material de apoio para as ações. Os pesquisadores observaram que as ações de educação alimentar e nutricional parecem influenciar nas escolhas alimentares saudáveis.

Enfatizando o que o presente estudo apresentou, por meio desta experiência educativa e da revisão da literatura, a equipe executora deste projeto pôde perceber a importância das ações de EAN no âmbito escolar, como forma de contribuir para a formação de cidadãos capazes de reconhecer hábitos alimentares relacionados com práticas saudáveis.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que as atividades de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvidas nas escolas são fundamentais, pois despertam o interesse das crianças para formação de hábitos alimentares visando qualidade de vida. Observou-se também a importância da organização e empenho das professoras e responsáveis pela direção da escola para que as ações ocorressem de forma ordenada e proveitosa.

Uma limitação importante a ser apontada foi o fato de não ser incluída a participação dos pais ou responsáveis no projeto, o que é essencial para a obtenção de benefícios a longo prazo e da implementação dos conhecimentos obtidos com as ações de educação alimentar e nutricional no meio em que vivem.

Tendo em vista que o processo de formação e modificação de hábitos alimentares necessita de um longo período de tempo, percebeu-se a necessidade das intervenções de ações de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas serem realizadas de forma contínua e permanente. Contudo, espera-se que as intervenções tenham despertado nas crianças o interesse pela alimentação e nutrição e, nos professores e diretores, a reflexão sobre a importância da participação da escola na construção de hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ABRAMOVICH, Fanny. **Literatura infantil: gostosuras e bobices**. 5.ed. São Paulo: Scipione; 2005.
- ABREU, Rebecca Tavares Nishimura; MARQUES, Daniella Domingues Alvarenga. **A importância do teatro em sala de aula**. Revista da pós-graduação. vol.6, n.1. 2020. ISSN 24484067.
- BESERRA, Jéssica Batista *et al.* **Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 4979-4989, 2020.
- BORTOLINI GA, Moura ALP, Lima AMC, Moreira HOM, Medeiros O, Diefenthaler ICM, *et al.* **Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade**. Rev. Panam Salud Publica. 2019;43:e59. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.59>.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Programa de saúde nas escolas**. 2018. Disponível em:<http://portal.mec.gov.br/expansao-da-rede-federal/194-secretarias-112877938/secad-educacao-continuada-223369541/14578-programa-saude-nas-escolas>. Acesso em: 15 de julho, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades - promoção da alimentação adequada e saudável**. Educação Infantil. Brasília, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ªed.Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Saúde na escola**. Brasília, 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/bolsas-e-auxilios/eixos-de-atuacao/lista-de-programas/item/6431-sa%C3%BAde-na-escola>. Acesso em: 26 de julho, 2021.
- LOPES, Fernanda Martins; DAVI, Tânia Nunes. **Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 e 5 Anos**. Cadernos da Fucamp, Monte Carmelo (MG), v. 15, n. 24, p. 105-126, 2016. Disponível em: <https://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/viewFile/932/677>. Acesso em: 30 de julho, 2021.
- LUCENA, Naiara *et al.* **Marcadores do consumo de alimentos ultraprocessados em crianças**. Revista Ciência Plural, v. 8, n. 2, p. 1-18, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/26022>. Acesso em: 19 de abril de 2022.
- MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, Janice L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 14ª ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2018.

NUNES, M. J. C.; Santos, C.R.C.S; GIL, M. F. **Sugestões de atividades de educação nutricional**. Coordenação de Vigilância Nutricional GVEDNT/SUVISA/SES-GO. 2015. Disponível em: <http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2016-07/sugestao-de-atividades-de-educacao-nutricional.pdf>. Acesso em 15 de junho, 2021.

OLIVEIRA, Ingrid Abreu; CORGA, Joice Graça Mello; DE ANDRADE GONÇALVES, Édira Castelo Branco. **Possibilidades para um novo olhar sobre a educação alimentar e nutricional em espaços coletivos**. RAÍZES E RUMOS, v. 8, n. 2, p. 58-79, 2020.

OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; *et al.* **Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba**. Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba, 9: 150-166 volume 1 ISSN 1984-7041, 2017. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2381>. Acesso em: 31 de março, 2022.

PADOVANI, Renata Maria; FARFAN, Amaya Jaime; COLUGNATI, Fernando Antonio Basile; DOMENE, Semírames Martins Alves. **Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais**. Rev. Nutr. Campinas, 2006.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LATTERZA, Andrea Romero; CRUZ, Ana Tereza Rodrigues; RIBEIRO, Luciana Cisotto. **Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos**. Rev. Nutr. Campinas, 1999.

PIRES, Caroline Roberta Freitas *et al.* **Metodologias aplicadas na educação alimentar e nutricional para o aumento do consumo de pescado na alimentação escolar: relatos de experiência**. Portal de Livros da Editora, v. 1, n. 41, p. Lv41-Lv41, 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/editora/article/view/9191>. Acesso em 19 de abril de 2021.

PRADO, B. G.; GUIMARÃES, L. V.; LOPES, M. A. L.; BERGAMASCHI, D. P. **The effect of educational activities on food consumption in school environments**. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 37, n. 3, p. 281-292, dez. 2012.

SANTOS, Jessica Mendonça; CRUZ, Camila de Oliveira; CARDOZO, Tatiana Silveira Feijó. **Aplicação do Programa de Educação Nutricional: sexta é dia de fruta? É sim senhor!**. Revista Rede de Cuidados em Saúde, v. 9, n. 3, 2015.

SANTOS, Ana Paula Machado dos; BERGOLD, Leila Brito. **Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares**. Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN, v. 9, n. 2, p. 88-93, 2018. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/855> . Acesso em: 13 de março de 2022.

TEODORO, Micaela Aparecida. **Prevenção de Distúrbios nutricionais em pré crianças**. Extensio: R. Eletr. de Extensão, Florianópolis, v. 15, n. 31, p. 15-30, 2018. DOI 1807-0221. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/download/1807-0221.2018v15n31p15/38136/207845>. Acesso em: 30 de julho, 2021.

Recebido em: 11/05/2022

Aceito em: 03/08/2023