

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA - UFSM
CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR NORTE DO RS - CESNORS
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM GESTÃO DE ORGANIZAÇÃO
PÚBLICA EM SAÚDE – EaD**

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA COMO
PROMOTORA DE SAÚDE: UM ESTUDO REFLEXIVO**

MONOGRAFIA DE CONCLUSÃO DE CURSO

Fabíola Frezza Andriola

São Francisco de Paula, RS/Brasil

2011

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA COMO PROMOTORA DE SAÚDE: UM ESTUDO REFLEXIVO

Fabíola Frezza Andriola

Monografia apresentada ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Gestão de Organização Pública em Saúde EaD, da UFSM/CESNORS, como requisito parcial para obtenção do grau de **Especialista em Gestão de Organização Pública em Saúde.**

Orientadora: Prof^a Msc. Silvana B. Cogo Bisogno

São Francisco de Paula, RS/Brasil

2011

Universidade Federal de Santa Maria - UFSM
Centro de Educação Superior Norte do RS - CESNORS
Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Gestão de Organização Pública em
Saúde EaD

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, aprova a
Monografia de Conclusão de Curso

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA COMO
PROMOTORA DE SAÚDE: UM ESTUDO REFLEXIVO

elaborada por

Fabíola Frezza Andriola

como requisito parcial para obtenção do grau de
Especialista

Comissão Examinadora

Prof^a Msc. Silvana B. Cogo Bisogno
(Presidente/Orientadora – UFSM/ CESNORS)

Prof. Dr. Gianfábio Franco
(Membro da Banca - UFSM/CESNORS)

Prof. Dda. Caroline de Leon Linck
(Membro da Banca - UFSM/CESNORS)

São Francisco de Paula, 2 de julho de 2011.

RESUMO

A educação nutricional pode ser definida como uma variedade de experiências planejadas para facilitar a adoção voluntária de hábitos alimentares ou de qualquer comportamento relacionado à alimentação que conduza à saúde e ao bem estar. A proposta de educação nutricional na infância tem o objetivo de desenvolver o interesse por atitudes saudáveis em relação aos alimentos. Esta proposta é um processo lento que exige persistência, sendo construído no dia-a-dia das crianças de uma instituição. O investimento em educação alimentar com o objetivo de promoção de saúde é de interesse para a saúde pública, pois além de prevenir doenças crônicas não-transmissíveis em adultos, ajuda na redução dos gastos em saúde. Assim, a partir das considerações efetuadas, este trabalho teve como objetivo propor uma reflexão a cerca da temática Educação Nutricional na infância como promotora de Saúde, a fim de que os profissionais da área estejam alertas no enfrentamento dos novos desafios na área da saúde, alimentação e nutrição.

Palavras-Chave: Comportamento Alimentar; Educação em Saúde; Alimentação Escolar.

ABSTRAT

Nutrition education can be defined as a variety of experiences designed to facilitate the voluntary adoption of eating habits or any behavior related to food that leads to health and wellness. The proposed nutrition education in childhood aims to develop the interests of healthy attitudes towards food. This proposal is a slow process that requires persistence, being built in a day-to-day life of children in an institution. The investment in nutrition education with the goal of health promotion is of great interest to public health because in addition to preventing chronic diseases in adults, it helps in reducing health costs. Thus, from the considerations made, this work aims to propose a reflection about the theme in childhood nutrition education as a promoter of health, so that the professionals are alert to face the new challenges in health and nutrition.

Key-Words: Feeding Behavior; Health Education; School Nutrition.

SUMÁRIO

CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	6
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA E PROMOÇÃO DE SAÚDE.....	9
REFLETINDO SOBRE A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA.....	14
CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS	16

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A educação é um processo que visa capacitar o indivíduo para agir conscientemente diante de situações novas, com aproveitamento de experiência prévia, tendo sempre em vista a integração, a continuidade e o progresso no âmbito social, segundo as necessidades de cada um, a fim de serem atendidos, integralmente, o indivíduo e a coletividade (GOUVEIA, 1999).

A educação nutricional conforme Fagioli e Nasser (2008) pode ser definida como uma variedade de experiências planejadas para facilitar a adoção voluntária de hábitos alimentares ou de qualquer comportamento relacionado à alimentação que conduza a saúde e ao bem estar. Ao serem planejadas, estas experiências devem levar em consideração as características individuais de cada grupo a que se destinam as ações de educação.

A escola se apresenta como um espaço e um tempo privilegiados para promover a saúde, por ser um local onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, vivem, aprendem e trabalham. O ambiente de ensino, ao articular de forma dinâmica alunos e familiares, professores, funcionários técnico-administrativos e profissionais de saúde, proporciona as condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se transformar em um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psico-afetivo, ao aprendizado e ao trabalho de todos os envolvidos nesse processo podendo, como consequência, constituir-se em um núcleo de promoção de saúde local (BRASIL, 2006).

Sabe-se que muitos dos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida. As crianças não estão dotadas de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, mas sim, os seus hábitos são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação que recebem. O papel da família e da equipe da escola na alimentação e na educação nutricional das crianças é, portanto, inquestionável e assume particular importância uma vez que pode oferecer uma aprendizagem formal a respeito do conhecimento de alimentação saudável (MELLO, 2003).

No Brasil, considera-se como Educação Infantil, ou também chamada de Educação Pré-escolar, a educação das crianças antes da entrada no ensino obrigatório, ou seja, no Ensino Fundamental. Em escolas de Educação Infantil, portanto, se admite crianças com idades entre os zero e seis anos. Neste sentido, pensando em Educação Nutricional, os pré-escolares constituem uma faixa populacional de grande importância, devido ao processo de maturação biológica, durante o qual a alimentação desempenha papel decisivo, em especial pela formação dos hábitos alimentares. Estudos mostram que a correta formação dos hábitos alimentares na infância favorece a saúde permitindo o crescimento e o desenvolvimento normal e prevenindo uma série de doenças crônicas não transmissíveis na idade adulta.

Em maio de 2006 os Ministérios da Educação e Saúde, em conjunto, instituíram a Portaria nº 1.010 (BRASIL, 2006), que apresentam 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. Esta portaria foi elaborada devido a dados alarmantes sobre o crescente número de crianças obesas e devido a mudança do padrão alimentar do brasileiro, com a inserção exagerada de alimentos ricos em gordura e açúcares, e a minimização da ingestão frutas e verduras.

Segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), divulgada em agosto de 2010, todas as regiões do país, em todas as faixas etárias e em todas as faixas de renda aumentou, continua e substancialmente o percentual de pessoas com excesso de peso e obesas. O sobrepeso atinge mais de 30% das crianças entre 5 e 9 anos de idade, cerca de 20% da população entre 10 e 19 anos e nada menos que 48% das mulheres e 50,1% dos homens acima de 20 anos.

Neste sentido, corroborando com o exposto Gouveia (1999, p. 65) expõe que “a escola é, indiscutivelmente, o melhor agente para promover a educação

nutricional, uma vez que é na infância que se fixam atitudes e práticas alimentares difíceis de modificar na idade adulta”. Assim, a proposta de educação nutricional na infância tem o objetivo de desenvolver, nas crianças, o interesse por atitudes saudáveis em relação aos alimentos, recorrendo à apresentação de novidades e ao planejamento de atividades envolventes que requerem habilidade criativa, sensibilidade, vivacidade, acompanhamento e avaliação, compreendendo todos os trabalhadores da instituição (MELLO, 2003).

A Educação Alimentar aplicada especialmente em crianças de zero a seis anos, apresenta alguns objetivos principais, como criar atitudes positivas frente aos alimentos e com a alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e variada; promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde; promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Esta proposta é um processo lento que exige persistência, sendo construído no dia-a-dia das crianças da instituição. As atividades desenvolvidas em alimentação devem ser permanentemente recriadas, divulgadas e lembradas pela equipe da instituição e pelos pais. O investimento em educação alimentar é uma forma de intervenção válida e acontece a longo prazo (SANTOS, 2005; DOMENE, 2008).

Acredita-se que a Educação Nutricional já desde a mais tenra infância, seja ela realizada por um profissional nutricionista, por professores, ou até mesmo por profissional de saúde, possa ter efeitos favoráveis em relação à saúde futura destes estudantes. Sendo que sua maior relevância seria na prevenção de doenças cada vez mais presentes em nossa realidade, doenças crônico-degenerativas como o diabetes, a hipertensão e a obesidade.

Assim, a partir das considerações efetuadas, este trabalho tem como objetivo propor uma reflexão a cerca da temática Educação Nutricional em escolas de Educação Infantil como promotora de Saúde, a fim de que os profissionais da área estejam alerta no enfrentamento dos novos desafios na área da saúde, alimentação e nutrição.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA E PROMOÇÃO DE SAÚDE

Em 1986, ocorreu a I Conferencia Internacional sobre Promoção da Saúde, que originou a Carta de Ottawa. De acordo com este documento, “promoção da saúde e o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social (...) Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global” (BUSS, 1999).

Ações de promoção e proteção da saúde são fundamentais para a população, sendo uma estratégia que objetiva a melhoria na qualidade de vida e a redução dos riscos a saúde, através da construção de políticas públicas direcionadas, que proporcionem melhorias no modo de viver, dentre elas uma alimentação saudável.

O significado do termo Promoção da Saúde foi mudando ao longo do tempo e, atualmente, associa-se a valores como: vida, saúde, solidariedade, equidade, democracia, cidadania, desenvolvimento, participação e parceria. Além disso, está relacionado à idéia de “responsabilização múltipla”, uma vez que envolve as ações do Estado (políticas públicas), dos indivíduos (desenvolvimento de habilidades pessoais), do sistema de saúde (reorientação do sistema de saúde) e de parcerias intersetoriais (BUSS, 2003).

É fato incontestável a importância da alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar para a promoção da saúde, sobretudo em crianças em fase de desenvolvimento, e para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente (BOOG, 2008).

A vida das pessoas depende de um suprimento adequado de nutrientes. Os alimentos são necessários para o processo reprodutivo, o crescimento e o desenvolvimento, o funcionamento de todo o sistema orgânico e o atendimento de

todas as exigências nutricionais do corpo, ou seja, as funções físicas, mentais e o bem estar social depende da boa nutrição.

Comer não é só uma questão de matar a fome. A alimentação é uma atividade social e cultural e, aos poucos, as crianças são capazes de assimilar as bases da cultura alimentar que as cercam. É importante respeitar e valorizar os padrões alimentares para que, nas ações compartilhadas, as crianças sejam menos influenciadas por sabores artificiais, que fazem dos alimentos industrializados, aparentemente agradáveis ao paladar. Deve-se dar a oportunidade de vivenciar a experiência e o prazer dos sabores, educando-nos com elas quanto à necessidade de uma escolha saudável capaz de prevenir as conseqüências relacionadas aos excessos dietéticos (MELLO, 2003). Neste sentido, Dutra e Marchini afirmam que:

A educação nutricional é a parte da nutrição aplicada que orienta seus recursos para o aprendizado, adequação e incorporação de hábitos nutricionalmente adequados, de acordo com as crenças, valores, atitudes e representações que se estabelecem em torno do ato de se alimentar (2008, p. 103).

De acordo com Boog (2008), a Educação Nutricional não tem por finalidade prescrever formas adequadas de se alimentar, mas sim, ensinar a pensar certo a respeito da alimentação. Pensar certo não é transferir um conhecimento pronto e inerte sobre o que deve ser consumido, às vezes, desconexo com o cotidiano alimentar das pessoas, mas, procurar aproximar-se da realidade de vida e alimentação e reconhecermos aspectos afetivos, das preferências e de todos os sentidos e significados que envolvem a alimentação.

Comer é uma atividade que se repete diariamente, com freqüência e regularidade, colocando a criança, constantemente, diante de várias opções. Ela mantém uma relação de dependência muito estreita com os alimentos, que precisa ser suprida adequadamente para a sustentação e a manutenção da saúde, do crescimento e do rápido desenvolvimento que ocorre nos primeiros anos de vida (LINDEN, 2005).

Além da portaria interministerial 1.010, existem alguns outros projetos públicos na área, podemos citar, por exemplo, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), o qual apresenta duas diretrizes para a promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudável. Tal diretriz enfatiza o processo educativo para a melhora dos índices de carências nutricionais e da obesidade com enfoque no ambiente escolar e publicitário.

Há várias discussões sobre a importância da inserção de ações educativas em saúde no currículo escolar desde os primeiros anos, de forma realmente institucionalizada para que assegure a promoção da saúde e prevenção de doenças (VITOLLO, 2008).

Mello (2003) afirma que, a maior resistência em torno das mudanças que beneficiariam hábitos alimentares mais saudáveis, costuma vir por parte do adulto, tanto dos familiares como dos educadores.

A Transição Nutricional também deve ser inserida neste tema, pois os dados da população obesa no Brasil e no mundo tem atingido números surpreendentes, e isso não se tratando apenas da população adulta, mas sim considerando desde a idade mais precoce (MIRANDA et al., 2007).

A Transição Nutricional é caracterizada pela redução da prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência mais expressiva de doenças crônico-degenerativas associadas ao sobrepeso e obesidade. Que segundo teorias ambientalistas, está relacionado a mudança do estilo de vida e aos hábitos alimentares (SOUSA, 2006).

Principalmente no público infantil, podemos observar essas alterações no padrão alimentar quando observamos um lanche escolar, o qual foi levado de sua própria casa, muitas vezes escolhidos por seus próprios pais, que na maioria das vezes são compostos por biscoitos recheados, salgadinhos e refrigerantes. São minoria as crianças que levam em suas merendeiras, lanches com frutas e sucos naturais, além de cereais integrais. Esta reflexão deverá ser realizada por toda

equipe escolar, além dos pais, todos devem estar atentos a essa mudança, para que assim possamos dar os primeiros passos para a mudança.

Um levantamento feito pela Organização Pan-Americana de Saúde, revelou que a obesidade infanto-juvenil no Brasil avançou 240% nos últimos 20 anos. Estima-se que 20% das crianças brasileiras sofram com a obesidade, além de 25% dos adolescentes. Se confrontarmos esses dados com a prevalência de obesidade e sobrepeso na população adulta brasileira, este dado aumenta para 40%, números e proporções preocupantes para uma população com expectativa de vida cada vez maior (COSTA, RIBEIRO, 2001).

Cada fase da infância corresponde a mudanças no comportamento, devido a diversos fatores biológicos, sociais e psicológicos. Já é sabido que na fase pré-escolar ocorre a redução da velocidade de crescimento e ganho de peso, resultando naturalmente em uma redução no apetite da criança, sendo que este pode ser também irregular, apresentando diferenças de dia para dia e até mesmo de uma refeição para outra. Porém quando os pais e educadores quando atentos a essa mudança conseguem avaliar esta condição de forma crítica e racional, para que se necessário for, se estabeleça uma estratégia nutricional.

O ingresso de uma criança nesta fase a escola de Educação Infantil é uma oportunidade de aprendizado única para a criança, pois ela começa a se deparar com novos alimentos, que antes não eram de seu cotidiano, oportunizando a uma nova experiência alimentar. Porém, para que isso ocorra de forma prazerosa, os educadores deverão estar atentos e capacitados a este acompanhamento.

O nutricionista é um profissional com fundamentação técnica no campo da nutrição, capaz de traduzir a ciência da nutrição para a linguagem de seu público, orientando o comportamento alimentar saudável dos indivíduos. Podemos afirmar isso ao citar a Resolução nº 380/2005 do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) o qual conceitua a Educação Alimentar e Nutricional:

[...] como um procedimento realizado pelo nutricionista junto a indivíduos ou grupos populacionais, considerando as interações e significados que

compõem o fenômeno do comportamento alimentar, para aconselhar mudanças necessárias a uma readequação dos hábitos alimentares.

De acordo com a Lei Federal 8.234/91, Educação Nutricional é considerada um campo de atuação educativa do nutricionista. Nessa área, de acordo com as estratégias tomadas pelo profissional, é possível que haja uma interação significativa entre profissional e paciente, o qual assumindo o papel de sujeito ativo no processo de educação alimentar torna o trabalho educativo do profissional mais expressivo e duradouro.

A atuação de nutricionistas em escolas de Educação Infantil, realizando uma proposta de Educação Nutricional já vem sendo recomendada por órgãos internacionais. Estudos realizados no Brasil mostram que grande parte de nossos escolares e pré-escolares encontram-se em grau de sobrepeso ou obesidade.

É imprescindível refletirmos sobre a complexidade que envolve o tema, pois uma Educação Nutricional vai muito além do repasse de informações adequadas e corretas sobre a prevenção de problemas nutricionais, sobre alimentos e alimentação saudável, ainda mais se tratando de um público infantil. Por isso, o profissional responsável por este tema em sala de aula deverá estar muito ciente desta definição, conseguindo assim, passar para os discentes um ótimo entendimento do assunto (SANTOS, 2005).

No contexto escolar, parece relevante a questão da comercialização de alimentos prejudiciais em lanchonetes, esta exibição influência na escolha do consumo do lanche das crianças.

No Brasil já está em vigor a Lei da Cantina Escolar (2006), a qual obriga todas as cantinas de escolas públicas e privadas a somente comercializar alimentos ditos saudáveis. Essa legislação veio com o objetivo de diminuir, ou melhor, prevenir a obesidade infantil. Porém, sabe-se que nossa realidade brasileira está muito longe deste ideal proposto. A maioria das cantinas escolares ainda vendem alimentos em sua maior parte, gordurosos e ricos em açúcares, os quais estão envolvidos diretamente com a gênese da obesidade.

REFLETINDO SOBRE A EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA

A educação nutricional foi pouco valorizada como disciplina e como estratégia de política pública até a década de noventa, quando pesquisas científicas mostraram que o aumento das doenças crônicas degenerativas tem, como determinante importante, os hábitos alimentares da população, sendo necessário, portanto, considerar essa educação como uma medida eficaz para a sua transformação.

Como qualquer ação educativa, educação alimentar e nutricional, é um processo longo que para obter resultados exige continuidade e permanência, tornando-se um desafio para educadores e profissionais de saúde. Ressalta-se que educar não é um processo rígido e inflexível, mas sim um processo amplo, que envolve vários aspectos do desenvolvimento da pessoa, com uma metodologia de ensino-aprendizagem capaz de desenvolver habilidades individuais, possibilitando escolhas adequadas com relação à alimentação e nutrição.

Importante ressaltar que educação em saúde não deve ser resumida somente a palestras e elaboração de folder, mas sim como uma estratégia ativa e participativa de todos os sujeitos e estruturas envolvidas. É necessário o envolvimento de todos, e também necessário a elaboração de projetos interdisciplinares em Educação Nutricional e Alimentar. Hortas escolares e oficinas de culinária são exemplos de projetos que envolvem diversas áreas de ensino, além da participação ativa dos alunos.

Sabe-se que os custos da rede pública de saúde em doenças crônicas são altos, doenças que muitas vezes poderiam ser evitadas através de uma alimentação saudável, de um controle de peso e prática de atividade física. Se desde a infância houvesse promoção da saúde, através da Educação Nutricional nas escolas, haveria conseqüentemente uma redução nos gastos do setor de saúde, além de um aumento na qualidade de vida da população geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou refletir sobre a importância da Educação Nutricional na infância, como fonte de promoção de saúde. Destaca-se que é na infância que desenvolvemos a base sólida para o nosso comportamento alimentar, o qual irá influenciar em nossas escolhas alimentares para o resto de nossas vidas.

Devemos ter uma visão ampla sobre o assunto, pois este pode vir a ser uma das estratégias mais bem representativas em termos de promoção de saúde em políticas públicas futuras.

Porém, mesmo estando bem elucidado o valor da Educação Nutricional na infância ainda existem poucas referências sobre o arcabouço teórico, metodológico e operacional sobre o tema, tanto na literatura acadêmica como nos documentos de referência que norteiam as políticas públicas neste campo da alimentação e nutrição.

Precisamos aprofundar os estudos dos referenciais teóricos e metodológicos que possibilitem o desenvolvimento de práticas educativas reflexivas e dialógicas, que respeitem as diversidades e os diferentes saberes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO; MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria 1.010. Diário Oficial da União. 2006. 8 de maio.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria 596. 2004. 8 de abril.

BRASIL, 2006. **Escolas Promotoras de Saúde**: Experiência no Brasil. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/programas/promocao/escola.htm>.

BRASIL. Ministério do Planejamento. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Pesquisa de Orçamento Familiares – Aquisição Alimentar. Rio de Janeiro, agosto 2010.

BOOG, Maria Cristina Faber. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre v.1.n1. p.33-42. jan./jun. 2008,

BUSS, P. M. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. **Caderno Saúde Pública**. 1999. v.15. n.2. p.177-185.

BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. IN: Czeresnia D.; Freitas C.M. **Promoção da saúde**: conceitos, reflexões e tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p.15-38.

COSTA, Ester de Queirós; RIBEIRO, Victoria Maria Brant; RIBEIRO, Eliana Claudia de Otero. Programa de Alimentação Escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. *Revista de Nutrição*. Set/dez. 2001. v.14. n3

DOMENE, S.M.A. A escola como ambiente de formação da saúde e educação nutricional. **Revista Psicologia USP**. V.19. n.4. p.505-517. São Paulo. 2008.

DUTRA, J.E; MARCHINI, Sérgio. **Ciências Nutricionais**. São Paulo: Sarvier, 1998.

GOUVEIA, Enilda L. Cruz. **Nutrição**: Saúde e Comunidade. 2.ed. Rio de Janeiro, Revinter, 1999.

LACERDA, E.M. **Práticas de nutrição pediátrica**. São Paulo: Atheneu, 2002.

LINDEN, Sônia. **Educação Nutricional**: Algumas ferramentas de ensino. São Paulo: Varela, 2005.

MARIM, Tatiana; BERTON, Priscila; SANTO, Larissa. Educação Nutricional e Alimentar: Por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista FAP Ciência**. V.3 n.7. p.72-78. 2009.

MELLO, Maura Maria de Sá. **Nutrição Infantil**: um receita de saúde. Cadernos Educação Infantil, n 13. Porto Alegre: Mediação, 2003.

MIRANDA, Mara Cristina de Souza; ISIDORO, Cecília de Jesus; NAVARRO, Francisco. Educação Nutricional como fator determinante na prevenção do sobrepeso e obesidade em adolescentes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo. v.1. n.4. p.25-33. Julh-Ago. 2007.

RODRIGUES, Livia Penna Firme; RONCADA, Maria José. Educação Nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. **Com. Ciências Saúde**. V.19. n4. p.325-322. 2008.

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista Nutrição**. v.18. n5. p.681-692. 2005.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição**: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.