

Construção de Hábitos Saudáveis na Infância: montagem de lancheira

Carolina Rocha Padovan; Diego Ferraz¹

Margarete Galzerano Francescato²

RESUMO

A infância é uma etapa da vida de extrema importância, momento onde ocorre o crescimento, transformações físicas, psíquicas e sociais. Neste processo a nutrição se torna um fator fundamental, pois promove saúde, previne futuras doenças e garante qualidade de vida. Em razão das crianças não terem a competência de escolha dos alimentos, deve ser ofertado desde sempre uma rotina alimentar saudável, assim estabelecendo hábitos alimentares que se conservarão ao longo da vida. Neste sentido as escolas se tornam um ambiente propício para intervenções educacionais, considerando as refeições, influências sociais, e experiências que as crianças vivenciam em tais instituições. A partir deste ponto de vista o objetivo deste projeto é criar experiências educativas para introduzir e familiarizar alimentos naturais de grande valor nutricional no hábito das crianças e orientar os pais neste processo de educação alimentar. Para alcançar este fim elaboramos atividades dinâmicas e um folder informativo destinado aos pais. Para a realização do projeto foi feita uma visita técnica na escola EMEIEF Maria Aparecida Machado Julianelli, localizada na cidade de Limeira-SP, para alunos do primeiro ano do ensino fundamental I. Durante a visita, a brincadeira “pescaria nutricional” foi desenvolvida com a turma para entendermos qual o nível de conhecimento das crianças sobre os alimentos. Em seguida uma roda de conversa foi iniciada para explicar os benefícios e malefícios de determinados alimentos de forma lúdica para fácil entendimento. Ao final foi entregue para degustação uma lancheira contendo três preparações elaboradas com alimentos naturais. O folder informativo foi entregue às crianças, integrando as receitas, das preparações degustadas pelos alunos, e um QR Code referente ao e-book “Lancheira

¹ Alunos do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – carolina.padovan@etec.sp.gov.br ; diego.ferraz@etec.sp.gov.br

² Professora Orientadora, docente da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – margarete.sampaio@etec.sp.gov.br

saudável” (LELLIS et al., 2021) com instruções mais detalhadas sobre a elaboração de lancheira.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Nutrição infantil. Obesidade.

ABSTRACT

Childhood is an extremely important cycle of human life, a period when growth and physical, psychological, and social transformations happen. During this process, nutrition becomes a fundamental factor, as it promotes health, prevents future illnesses, and guarantees quality of life. In addition, children can't choose their food, so they should always be offered a healthy eating routine, thus establishing eating habits that will last a lifetime. Besides, schools become a suitable environment for educational interventions like meals, social interactions, and others. Therefore, this project aims to create educational experiences to introduce and familiarize children with natural foods of great nutritional value and to guide parents about food education. The group performed dynamic activities and an information folder for parents. In order to that, we visited EMEIEF Maria Aparecida Machado Julianelli elementary school, located in Limeira. During the visit, the game "nutritional fishing" was played with the class to try to know the children's level of knowledge about food. In a sequence, a conversation took place to explain the benefits and harms of some preparations in a playful way that was easy to understand. Finally, the students tasted a box containing three preparations made with natural food for tasting. The information folder will help children about nutritional food, and a QR Code referring to the e-book "Lancheira Saudável" (LELLIS et al., 2021) with more detailed instructions on how to make a lunch box.

Keywords: Eating habits. Child nutrition. Obesity.

1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A alimentação é um dos pilares fundamentais para o bem-estar e vitalidade do homem, pois o corpo humano necessita diariamente de nutrientes para ser abastecido e ter energia para as práticas cotidianas. Torna-se ainda mais importante

quando relacionado à infância, é neste período que se inicia o processo de aprendizagem e instauração de hábitos alimentares. (APARÍCIO, 2016).

A falta de nutrientes na alimentação pode acarretar em diversos problemas, especialmente aqueles associados a patologias no crescimento físico e no desenvolvimento cognitivo das crianças. Ademais, essa carência pode propiciar o aparecimento prematuro de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT que podem persistir até a vida adulta. (JENNINGS; MCEVOY; CORISH, 2012 apud MARTINS; MORIMOTO, 2020)

Podemos relacionar tais doenças, como a diabete, hipertensão e obesidade, a uma alimentação nutricionalmente inadequada, caracterizada por excessos de açúcares, gorduras em geral e baixa ingestão de produtos naturais. (ALVES; MUNIZ; VIERA, 2013).

Dados da Secretaria de Estado de Saúde Governo do Estado de Goiás (2019) relatam que:

Em 2025 existirão 75 milhões de crianças obesas no mundo todo, estima a Organização Mundial da Saúde – OMS. Dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN, de 2019, apontam que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso, 9,38% têm obesidade, e 5,22% obesidade grave. No tocante aos adolescentes, 18% apresentam sobrepeso, 9,53% são obesos, e 3,98% têm obesidade grave.

A infância, quando referente à alimentação, têm grande importância, visto que é nessa fase que o paladar é desenvolvido e a inclusão de alimentos é estabelecida junto aos hábitos alimentares, os quais podem permanecer na vida do indivíduo (SILVA; BELARMINO, 2021). As escolas têm um papel crucial na promoção de costumes alimentares saudáveis. Tendo em consideração que as crianças têm frequentando as escolas desde muito jovens, a formação desses hábitos está diretamente relacionada às opções de alimentos que são oferecidos ou trazidos por elas. Além disso, com o tempo que passam inseridas nos institutos educacionais, as crianças realizam uma quantidade considerável de refeições nesse ambiente, o que

confere uma importância desses locais ainda maior no estabelecimento dos hábitos alimentares. (INOUE et al., 2015).

Considerando as informações mencionadas anteriormente, as escolas são um meio muito eficaz para aplicar os conhecimentos da nutrição, dando suporte em escolhas inteligentes e saudáveis, orientando os pais e criando uma boa relação entre os jovens e os alimentos. (BUSATO et al., 2015).

2. OBJETIVO

Apresentar atividades lúdicas à crianças de 6 à 8 anos de idade com o intuito de criar memórias alimentares positivas e saudáveis, orientar os pais no preparo da lancheira.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Entende-se que há necessidades energéticas a fim de que o corpo humano exerça suas funções basais, como síntese proteica, respiração, circulação sanguínea, batimento cardíaco e atividades desempenhadas no cotidiano. Fatores importantes que influenciam no requerimento energético são sexo, idade, estatura corporal e estado de saúde (ROSSI; POLTRONIERI, 2019). Portanto uma dieta correta e balanceada é fundamental para promover saúde e evitar doenças, estabelecendo uma qualidade de vida. Compreende-se que cada estágio da vida tem suas características e peculiaridades (ALVES PEREIRA et al., 2011). Apesar da importância de cada uma delas, nota-se um destaque à infância, período favorável a intervenções que previnam futuras doenças, firmando costumes e hábitos saudáveis que prevaleçam até a vida adulta (ROSSI; POLTRONIERI, 2019).

A infância, intervalo entre o fim da lactância e o começo da puberdade, exprime uma faixa etária de amplo valor nutricional devido ao processo de maturação biológica, destaca-se também a relevância do começo dos vínculos sociais. Sendo o primeiro contato com a escola, fator fundamental para o crescimento social, cultural, cognitivo e emocional. Após o período de lactação há um aumento da estatura física

e do peso corporal, os quais respectivamente podem corresponder a 6 a 8 cm e 2 a 3kg por ano até a puberdade. Por conta do desenvolvimento de ossos, dentes, músculos e sangue as crianças necessitam de uma alimentação proporcional ao seu tamanho e suficientemente nutritiva (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

A energia dietética consumida deve ser o bastante afim de assegurar o desenvolvimento e a obtenção de energia, evitando o excedente ganho de massa corporal. Cálculos propõe, para indivíduos de 4 a 18 anos de idade, ingestão de 45 a 65% de carboidratos, 25 a 35% de lipídios e 10 a 30% de proteínas (IOM, 2006 apud MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012). Deve-se ressaltar que a falta de nutrientes e minerais pode acarretar em quadros de deficiência no crescimento resultando em doenças por deficiência. Dentre todas as vitaminas e minerais é importante notar o zinco, ferro, cálcio e a vitamina D. (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

Em um quadro geral há relatos de deficiência de zinco em crianças de idade pré-escolar e escolar, fator que se torna preocupante pois tal carência ocasiona déficit no crescimento, cicatrização lesada e falta de apetite. Alimentos como carnes e frutos do mar são principais as fontes de zinco, a baixa frequência da ingestão destes alimentos explica tal deficiência. (TORAL, 2005)

Por conta da alta demanda de ferro na lactância, momento onde há o acréscimo na hemoglobina e na massa de ferro total, crianças de 1 a 3 anos correm o risco de sofrer anemia por deficiência de ferro. Em casos de anemia por ferro, recomenda-se acrescentar à dieta alimentos fontes deste mineral, principalmente os de origem vegetal. (LEMOS et al, 2015)

Para que ocorra uma melhor mineralização, manutenção e desenvolvimento dos ossos nesta fase de crescimento da criança, é de suma importância consumir as quantidades adequadas de cálcio. A ingestão diária recomendada para crianças de 1 a 3 anos é de 700 mg/dia, de 4 a 8 anos é de 1.000 mg/dia e, para aquelas de 9 a 18 anos, é de 1.300 mg/dia. Podemos encontrar boas fontes de cálcio em leites e produtos lácteos, para aquelas crianças com carências recomenda-se alimentos fortificados com cálcio.

Ao citar o cálcio é indispensável mencionar a vitamina D. Além de prevenir doenças como o câncer, infecções, doenças cardiovasculares e distúrbios autoimunes, esta vitamina é essencial para a absorção do cálcio e a calcificação dos ossos. Por sua absorção ser a partir da exposição à luz solar, localização geográfica e tempo sob o sol são fatores relevantes para sua reposição. Em casos de déficit, alimentos fortificados com vitamina D são uma boa alternativa. (BUENO; CZEPIELEWSKI, 2008.).

No âmbito pediátrico a desnutrição já foi um dos distúrbios nutricionais mais preocupantes, porém verifica-se que o Brasil passou por uma transição nutricional, predominando o sobrepeso e a obesidade. (JUNIOR, 2007). Tal mudança pode ser justificada pelo fato de que por volta da década de 70 o Brasil passou por uma grande melhoria econômica e modificações sócio demográficas. Favorecida pela vinda de diversas indústrias, principalmente alimentícias, que tornaram os produtos industrializados mais acessíveis às camadas mais baixas, notou-se a ascensão de transição do estilo de vida do brasileiro. (BATISTA FILHO e RISSIN, 2003; MONTEIRO e VICTORA, 2005 apud JUNIOR, 2007). Esta mudança nos padrões de vida culminaram na inserção de alimentos com elevado índice de açúcar e sal, gorduras saturadas, trans, baixo índice de carboidratos complexos e fibras, além alimentos processados ou ultra processados, como biscoitos, embutidos, enlatados, refrigerantes e de refeições prontas (OLIVEIRA et al, 2003).

Segundo o Ministério da Saúde, 2022 “O relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional, com dados de pessoas acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, aponta que, até meados de setembro de 2022, mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade.”. Reforça-se a magnitude do problema quando a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) caracteriza a obesidade como um distúrbio de saúde pública (Ministério da Saúde, 2022).

Diante deste contexto, é relevante referir-se sobre hábitos alimentares. Devido ao fato de que as crianças não possuem a capacidade de escolha dos alimentos em função do seu valor nutricional, deve-se ensinar as preferências alimentares através de experiências, introduzindo desde cedo alimentos saudáveis (MARIN et al, 2009).

A alimentação é culturalmente um ato de inclusão social, deste modo tornando-se ativamente influenciada pelo ambiente social na qual o indivíduo está inserido. (ABERC, 2008 apud ACCIOLY, 2009). Conceituando as escolas como um lugar de aprendizagem e experiências que marcarão as vidas das crianças, elas representam um importante meio para realizações incluindo programas de instrução nutricional, os quais incidem em métodos ativos, lúdicos e interativos, que possam colaborar nas mudanças de costumes e práticas alimentares. (WHO, 2004 apud ACCIOLY, 2009).

4. MATERIAL E MÉTODO

Com a intenção de orientar as crianças e os pais sobre uma alimentação saudável, elaboramos uma atividade a ser realizada com crianças de 6 a 8 anos do segundo ano do ensino fundamental I. A atividade será dividida em três partes, no primeiro contato com as crianças iremos nos apresentar e fazer a gincana “pescaria nutritiva” afim de gerar uma conversa acerca das vantagens e desvantagens de determinados alimentos e produtos alimentares. No terceiro momento, proporemos uma degustação de uma lancheira saudável que elaboramos, no fim entregaremos um folder informativo destinado aos pais com receitas e dicas para uma alimentação saudável.

Pescaria nutritiva:

1. Montagem da atividade: Em uma caixa grande de papelão será colocado pó de serra para acomodação das figuras de alimentos saudáveis e não saudáveis a serem pescadas. Essas figuras serão coladas em placas de MDF recortadas no formato de peixes e na parte superior de cada placa terá um furo, para facilitar a pescaria. Outras duas caixas, sendo uma vermelha e outra verde, enfeitadas com carinhas que expressam feições, na verde feliz e na vermelha triste. As varas de pesca, serão construídas de bambu, linhas de barbante e o anzol será de MDF, de modo a não causar acidentes às crianças.

2. Forma de jogar: A turma é convidada a formar duas filas, de forma que fiquem em frente à caixa da pescaria. É entregue uma vara de pesca a cada criança e a elas informado que podem pescar qualquer figura. Ao pescar a figura, a criança deve retirar a figura do anzol e colocar dentro da caixa vermelha ou verde, conforme o que ela acha que o consumo daquele alimento vá causar: se alegria ou tristeza. O mediador não deverá interferir na escolha das crianças. E assim, o jogo vai continuando com os próximos de cada fila.
3. Avaliação: Após a participação de todas as crianças, o mediador da atividade deverá pegar as duas caixas (vermelha e verde), sentar-se no chão e pedir que as crianças também sentem, em formato de círculo, para iniciar a discussão. O mediador deverá retirar da caixa uma figura por vez e perguntar aos alunos se eles concordam que alimento deixa a criança feliz (se retirada a figura da caixa verde) ou se triste (se retirada da caixa vermelha). A partir disso será gerada uma discussão na qual o mediador explicará os benefícios e malefícios dos determinados alimentos.

Lancheira saudável:

A lancheira será constituída de três preparações, sendo elas, um muffin de legumes, suco de melancia e snack de grão de bico. As elaborações foram testadas em laboratório e aprovadas, para o dia da degustação serão preparadas antes da visita, tomando os devidos cuidados referente a higiene e armazenamento.

Folder informativo:

Foi elaborado um folder informativo que será destinado aos responsáveis, nele conterà as receitas das preparações e um QR Code referente ao e-book “Lancheira saudável” elaborado em campanha da ABESO, SBEM, World Obesity Day e Everybody Needs Everybody com instruções mais detalhadas sobre a elaboração de lancheira.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao início da visita técnica nos apresentamos e explicamos brevemente sobre nosso projeto, logo começamos as atividades pois as crianças estavam muito entusiasmadas. Após a montagem e preparação dos materiais, explicamos as regras e demos início à “Pescaria Nutritiva”. Analisando as escolhas dos alunos percebemos que eles possuem um conhecimento superficial sobre quais alimentos são saudáveis, porém são facilmente influenciáveis pelos colegas.

Figura 1 – Brincadeira “Pescaria Nutritiva”



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

Figura 2 - Brincadeira “Pescaria Nutritiva”



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

Encerrada a gincana, iniciamos a roda de conversa, explicamos os benefícios/malefícios de cada alimento e sanamos dúvidas de forma lúdica, divertida e descontraída para gerar interesse na turma. A partir desta interação com os alunos, entendemos que se os conceitos forem explicados de forma abrangente e divertida, terão maior receptividade das crianças, assim consolidado a aceitação e normalização dos produtos naturais.

Figura 3 – Roda de conversa



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

Para finalizar a visita técnica distribuimos as “lancheiras” para degustação, a princípio apenas apresentamos as preparações como muffin, suco e salgadinho, depois que todos provaram os alimentos explicamos do que cada um era feito. O suco de melancia teve aprovação geral da turma, o muffin teve grande aceitação no começo, mas foi possível identificar a rejeição de algumas crianças por algum legume por preferência pessoal, já o snack grande parte das crianças gostaram, mas nenhuma conhecia ou tinha experimentado grão de bico.

Figura 4 - Degustação



Fonte: Arquivo do projeto, 2023

Os folders foram anexados nos cadernos dos estudantes, garantindo que chegassem aos responsáveis. Tal material é de grande importância, pois estimula a educação alimentar no círculo familiar.

Figura 5 – Folder informativo

OBJETIVO

O intuito é promover conhecimento de alimentos saudáveis e proporcionar experiências novas na infância a partir deles. Sabemos que a maior parte das crianças tem algum bloqueio com alguns alimentos e nossa estratégia é criar formas de apresentação diferente dos alimentos, para que a aceitação seja garantida pelas crianças. Trouxemos algumas receitas fáceis e divertidas para que possa fazer com seu(sua) filho(a).

ETEC TRAJANO CAMARGO - LIMEIRA, SP

Material elaborado pelos alunos do 3º MTEC Nutrição e Dietética:

Carolina Rocha Padovan
Diego Ferraz

Professora Orientadora:
Margarete Galzerano Francescato

CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA
Elaboração de lancheira

Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Figura 6 – Folder informativo

MUFFINS DE LEGUMES

- Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de Leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 cenoura picada
- 2 xícaras (chá) de brócolis picado
- 1 tomates sem sementes picados
- 100 g de mozzarella ralada
- 1 cebola roxa fatiada em meia lua
- orégano para polvilhar

- Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Misture os legumes e a mussarela à massa
3. Transfira para uma forma para muffins untada com manteiga e reserve.
4. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

SNACK DE GRÃO DE BICO

- Ingredientes

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico pré-cozido
- 1 colher de sopa de cominho em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

- Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Escorra o grão de bico em uma peneira.
3. Coloque todos ingredientes em uma tigela e misture delicadamente.
4. Passe para uma forma antiaderente (ou forre a forma com papel manteiga).
5. É importante que a forma seja grande para que os grãos não fiquem em cima uns dos outros.
6. Leve para assar a 180°C por cerca de 1h10. Retire do forno, espere esfriar e guarde em potes com fechamento hermético.

Vale lembrar a criança de se alimentar devagar para sentir os diferentes sabores e textura dos alimentos, assim enviando para seu corpo sinais de saciedade. Tornando assim uma criança mais feliz, saudável e disposta a brincar.

PARA TE AJUDAR




Fonte: Arquivo pessoal, 2023

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A motivação para a realização deste projeto se deu pelo aumento de casos de obesidade infantil no Brasil, através de pesquisas constatamos que tal fenômeno ocorre em consequência da alimentação nutricionalmente inadequada, caracterizada por excessos de açúcares, gorduras em geral e baixa ingestão de produtos naturais. Em vista disso, torna-se de extrema importância providências para propor a educação nutricional desde cedo na vida dos jovens, já que é neste período onde os hábitos alimentares são constituídos e permanecerão por muito tempo. Posto isso, o propósito do projeto foi criar métodos para incitar a introdução de alimentos ricos em vitaminas e minerais, de forma lúdica e dinâmica para crianças, ademais, orientar os responsáveis neste progresso de educação alimentar.

Portanto, a partir de uma vasta pesquisa elaboramos um programa recreativo constituído de três atividades, sendo elas, “Pescaria Nutritiva”, “Roda de Conversa” e “Degustação de Lancheira Saudável”. É importante ressaltar que, para a “Lancheira Saudável”, as preparações foram selecionadas levando em consideração a atratividade e seu valor nutricional. As receitas foram testadas em laboratório e avaliadas informalmente por colegas e professoras presentes no momento. Para a desempenho do projeto entramos em contato com a escola EMEIEF Maria Aparecida Machado Julianelli, onde realizamos o projeto com uma turma do 1º ano do ensino fundamental I.

Ao final da programação, compreendemos que as crianças dispõem de um conhecimento inconsistente sobre alimentação e ao longo das atividades elas relacionaram sua importância com o bem-estar e qualidade de vida. Além disso, mediante a uma apresentação atraente, as preparações tiveram uma boa receptividade das crianças, que as avaliaram de forma positiva. Os resultados obtidos superaram nossas expectativas, através do olhar e sorriso dos alunos, reconhecemos que o projeto lecionou e cativou as crianças a se conciliarem com os alimentos e obstar os preconceitos sobre o tema. Ademais, acreditamos que o folder dispunha de grande valia aos responsáveis, guiando-os no processo de formação alimentar das crianças

É importante frisar que a infância é uma etapa da vida primordial no âmbito nutricional, considerando que é neste momento onde os hábitos alimentares são instaurados, a prática de uma rotina alimentar adequada é imprescindível. No combate à obesidade e ao crescente consumo de produtos industrializados, projetos como este são fundamentais para garantir qualidade de vida para as crianças e as futuras gerações. Isto posto, espera-se que mais trabalhos abordem este tema, criando novos métodos para a propagação da educação nutricional, dissipando concepções e instaurando conhecimento.

REFERÊNCIAS

- FERNANDES, Ariana Ester et al. **Lancheira Saudável**. São Paulo: ABESO, 2021. E-book (26p.) Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/E-book-LancheiraSaudável.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2023.
- ACCIOLY, Elizabeth. **A escola como promotora da alimentação saudável**. Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ, 2009. Disponível em: <http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2023.
- ALVES PEREIRA, Bruna et al. **A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NAS DIFERENTES FASES DA VIDA**. Revista F@ciência, Apucarana – PR, v. 8, 2011. Disponível em: https://www.fap.com.br/fap-ciencia/edicao_2011/003.pdf. Acesso em: 29 set. 2023.
- ALVES, M, N; MUNIZ, L, C; VIEIRA, M, F, A. **Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade**: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), 2006. Revista Ciência e Saúde coletiva, Rio de Janeiro, v.18, n.11, p. 3369-3377, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VtchJf6pnPHGyvkRFrzK6dy/?lang=pt>. Acesso em: 01 maio 2023.
- APARÍCIO, G. **Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância**, 2016. Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8263/5875>. Acesso em: 12 jun 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade**: A Política Nacional de Alimentação e Nutrição reconhece a obesidade como um problema de saúde pública. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade>. Acesso em: 01 out 2023.
- BRASIL. Secretaria de Estado de Saúde Governo do Estado de Goiás. **Obesidade infantil desafia pais e gestores**. 2019. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores>. Acesso em: 01 meio 2023.
- BUENO, A. L.; CZEPIELEWSKI, M. A. **A importância do consumo dietético de cálcio e vitamina D no crescimento**. Jornal de Pediatria, v. 84, n. 5, p. 386–394, 13 out. 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jped/a/NM4xCDCZPWLGWmKFgpzhVzm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2023

BUSATO, M.A. et al. **Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários**. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v.36, n.2, p.75-84, 2015. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/21447>. Acesso em: 01 maio 2023.

INOUE, D.Y. et al. **Consumo alimentar de crianças de 12 a 30 meses que frequentam Centros Municipais de Educação Infantil no município de Colombo, Sul do Brasil**. Revista de Nutrição, Campinas, v.28, n.5, p.523-532, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1415-52732015000500007>>. Acesso em: 01 maio 2023.

JÚNIOR, Ismael Forte Freitas. **Sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros**. Salusvita, Bauru, v. 26, n. 2, p. 229- 256, 2007.

L. DE OLIVEIRA, Cecilia; FISBERG, Mauro. **Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia**. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 107 - 108, 1 abr. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/DJnZ8PhntzYgBrwXYqRGtqn/>. Acesso em: 1 out. 2023.

LEMOS, S. B.; LIBERALI, R.; COUTINHO, V. F.; ASSUMPÇÃO, C. O. **Biodisponibilidade de ferro e a anemia ferropriva na infância: revisão sistemática**. Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde, [S. l.], v. 16, n. 4, 2015. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgsscogna.com.br/ensaioeciencia/article/view/2781>. Acesso em: 11 nov. 2023.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13.ed. Rio de Janeiro : Elsevier, 2012. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/universidade-federal-do-para/nutricao-animal-i/copia-de-krause-alimentos-nutricao-e-dietoterapia-13a-ed-pdf/38506527>. Acesso em: 1 out. 2023

MARIN, Tatiana et al. **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR: POR UMA CORRETA FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES**. Revista F@pciência, [s. l.], v. 3, ed. 7, p. 72 - 78, 2009. Disponível em: https://www.fap.com.br/fap-ciencia/edicao_2009/007.pdf. Acesso em: 1 out. 2023.

MARTINS, R.S; MORIMOTO, J.M. **Análise nutricional de lancheiras infantis e sua associação com a obesidade**. Revista Saber Científico, São Paulo, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Desktop/TCC/AN%C3%81LISE%20NUTRICIONAL%20DE%20>

[ANCHEIRAS%20INFANTIS%20E%20SUA%20ASSOCIA%C3%87%C3%83O%20COM%20A%20OBESIDADE.pdf](#). Acesso em: 01 maio 2023.

NAIARA MATOS RIBEIRO, Gisele et al. **A ALIMENTAÇÃO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM**. Revista Eventos Pedagógicos, [s. l.], v. 4, ed. 2, p. 77 - 85, 2013. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/reps/article/view/9408/5456>. Acesso em: 1 out. 2023.

ROSSI, Luciana; POLTRONIERI, Fabiana. **Tratado de Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. 1631p.

SILVA, Andreza de Jesus Dutra; SILVA, Jasmyne Paiva da; BELARMINO, Rodrigo do Nascimento. **OBESIDADE INFANTIL**. Simpósio, [S.l.], n. 9, fev. 2021. ISSN 2317-5974. Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/simposio/article/view/2216>. Acesso em: 01 maio 2023.

TORAL, Natacha et al. **O papel do zinco na infância e adolescência**. Pediatria Moderna, São Paulo, 2005. Disponível em: <https://www.monografias.com/pt/trabalhos2/papel-zinco-infancia/papel-zinco-infancia2.shtml>. Acesso em: 11 nov. 2023