

**CENTRO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TECNOLÓGICA PAULA SOUZA**  
**ETEC JÚLIO DE MESQUITA**  
**HABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**O IMPACTO DA MÁ ALIMENTAÇÃO PARA CRIANÇAS DE BAIXA RENDA**

Eduarda de Moraes Solla<sup>1</sup>, Eloah do Nascimento Alves<sup>2</sup>; Felipe Souza Moreira<sup>3</sup>;  
Gabrielle Cibelle Bezerra da Silva<sup>4</sup>; Geovanna Pereira da Silva<sup>5</sup>; Lisliê Mendes  
Gomes<sup>6</sup>; Sofia da Cunha Correa<sup>7</sup>.

**Resumo:** A má alimentação em crianças de baixa renda é um problema social presente na população brasileira. Com isso, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) garantem a ingestão de alimentos saudáveis dentro das escolas públicas. Sendo o bom consumo alimentar crucial para o desenvolvimento da criança, ajudando em seu crescimento físico e cognitivo. Ainda que existam programas que garantem esses benefícios, o impacto da má suplementação nutricional é um obstáculo que vem crescendo depressa, causando grande preocupação para a saúde pública. A limitação ao acesso a alimentos saudáveis e nutritivos fora das escolas acontece, geralmente, por falta de informação e de tempo, buscando algo mais prático e fácil para o cotidiano. Com isso, a desinformação contribui para aumento de casos de desnutrição, obesidade, diabetes, e a falta de macro e micronutrientes. Apesar da má alimentação, as crianças têm conhecimento do que é ou não saudável e mostram interesse em melhorar seus hábitos alimentares em casa, mas a falta de conhecimento e renda de seus responsáveis dificultam esse trajeto. Tendo como principal finalidade compreender os impactos desse desafio, e por sua vez, apresentar possíveis soluções.

**Palavras-chave:** Má alimentação, crianças, baixa renda.

## **1. INTRODUÇÃO**

Para as crianças, a má alimentação é um problema que se faz presente na atual sociedade, em específico aquelas em vulnerabilidade social (UNICEF, 2019).

---

<sup>1</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – eduarda.solla@etec.sp.gov.br

<sup>2</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – eloah.alves2@etec.sp.gov.br

<sup>3</sup> Aluno do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – felipe.moreira89@etec.sp.gov.br

<sup>4</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – gabrielle.silva355@etec.sp.gov.br

<sup>5</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – geovanna.silva219@etec.sp.gov.br

<sup>6</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – lislie.gomes@etec.sp.gov.br

<sup>7</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – sofia.correa01@etec.sp.gov.br

A falta de alimentos em qualidade ou quantidade necessária em crianças de baixa renda é um obstáculo para o desenvolvimento físico, motor, mental etc. (STELLE DÁPHINE GOSO, 2018). Nesse contexto, há influência de questões como limitações financeiras, hábitos inadequados presentes nas famílias e, principalmente, a ausência de políticas públicas eficazes acerca deste assunto.

Nota-se, ainda, a presença de uma defasagem nutricional, por conta do aumento de consumo de alimentos ultraprocessados, simultaneamente ao aumento da ocorrência de sobrepeso nesta população. Ainda que haja a Política Nacional de Alimentação Escolar, o seio educacional é um ambiente potencialmente obesogênico, possuindo lanches com baixo teor de nutrientes e alto teor de açúcar, gordura e sódio (SCIELO, 2021).

A nutrição das crianças de baixa renda configura-se como um problema socioeconômico que afeta diversas famílias em todo o território nacional, promovendo o agravamento da desigualdade social. A escassez de recursos financeiros, aliada à carência de educação alimentar e à ausência de incentivos para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, representa um desafio significativo. Soma-se a isso a influência dos pais e responsáveis na alimentação dos filhos, que, por meio do processo de imitação, também se apresenta como um fator determinante na perpetuação de comportamentos alimentares inadequados. Diante disso, surge o questionamento: como superar essas barreiras para promover uma alimentação saudável e equilibrada, especialmente em contextos de limitações financeiras e educacionais?

Uma possível hipótese seria a de que, por meio de atividades lúdicas voltadas para a educação alimentar, acompanhadas de orientações para os pais e da demonstração do valor calórico real e do impacto dos alimentos ultraprocessados no organismo, somadas à educação sobre a leitura de rótulos nutricionais, seria possível contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares de crianças em situação de vulnerabilidade socioeconômica, promovendo, assim, uma mudança significativa nos seus padrões alimentares.

O presente trabalho tem como finalidade explorar os impactos que essa problemática traz para as crianças de baixa renda, buscando também apresentar suas causas e consequências e, de forma eficiente, propor possíveis soluções. Entre os objetivos específicos, destacam-se: conhecer o que as crianças costumam consumir

dentro e fora do ambiente escolar; promover uma ação de educação alimentar com as crianças e seus responsáveis; compreender os impactos e ampliar o conhecimento sobre os efeitos de uma má alimentação na vida das crianças e no seu desenvolvimento.

## **2. METODOLOGIA**

Para o seguinte trabalho foi realizada uma pesquisa de campo no dia 25 de outubro de 2024 na Escola Municipal Professora Lavinia de Figueiredo Arnoni, localizada na Av. Humberto de Campos, 70 - Suissa, Ribeirão Pires - SP, com crianças com idade de 6 e 7 anos da primeira série do fundamental, com o acompanhamento da professora responsável. Foram realizadas três dinâmicas para a coleta de dados visando entender o comportamento e a preferência alimentar dos alunos e a partir das respostas foram elaboradas as questões que auxiliaram na condução da pesquisa.

No dia 21 de março de 2025 foi realizado um retorno com as mesmas crianças onde foi feita uma nova dinâmica para obtermos uma resposta da última visita. Para isso foi utilizado de recurso a brincadeira “farol dos alimentos” na qual as crianças tinham que nos dizer quais alimentos podem ou não ser ingeridos com frequência. Foi citado também a importância do controle de açúcar no nosso dia a dia através da demonstração de açúcar dentro de uma latinha de refrigerante. Além disso, foi enviado para os responsáveis um panfleto informativo para a conscientização da importância da leitura e análise dos rótulos nutricionais de cada alimento. (apêndice 1)

## **3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **3.1 Fase Escolar**

A criança pode ser descrita como um ser em pleno processo de desenvolvimento, entre a fase do nascimento e adolescência, caracterizada por uma contínua evolução física, emocional e cognitiva. Essa etapa é marcada por um processo contínuo de aprendizados e pela construção de competências

fundamentais para a formação do indivíduo. Do ponto de vista jurídico, a infância é reconhecida como a fase em que o indivíduo ainda se encontra em processo de formação e dependência dos cuidados e orientações de figuras adultas, sendo uma etapa fundamental para a construção das bases que sustentarão seu desenvolvimento no futuro. No atual contexto brasileiro, as famílias que vivem o cenário de baixa renda, possuem uma alimentação inadequada, consumindo principalmente em seu dia a dia cereais, óleos, gorduras, açúcares, carnes gordas e alimentos industrializados. Além disso, existe a deficiência nutricional dada pela falta de consumo de hortaliças e frutas (BORGES; et al, 2015).

O presente trabalho analisou o comportamento e a preferência alimentar em crianças na fase escolar. Essa fase ocorre entre os 6 e 14 anos e é caracterizada pelo processo de formação integral da criança, o ingresso no ambiente escolar e início das relações sociais com indivíduos semelhantes. Neste processo, a ação de pais e educadores se torna fundamental, pois é com o auxílio deles que o indivíduo desenvolve habilidades cognitivas, sociais e emocionais. No seio educacional, onde será desenvolvido o conhecimento acadêmico, valor ético e convívio em sociedade, como consequência positiva, a criança desenvolverá autonomia, identidade, capacidades críticas e estímulo da criatividade. Portanto, é um processo de construção do conhecimento que utiliza tanto as informações presentes no ambiente em que o indivíduo está inserido quanto aquelas já armazenadas em sua memória (MELCHIORI; RODRIGUES, 2014).

### **3.2 Importância da Alimentação para a Criança**

A alimentação desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral das crianças, principalmente na fase escolar, sendo essencial para garantir seu crescimento físico, cognitivo e emocional adequados. Ao adotar uma alimentação saudável nesse período, há a absorção de nutrientes essenciais (carboidratos, gorduras saudáveis, proteínas e vitaminas e minerais) são fundamentais para o fortalecimento do sistema imunológico, a formação de ossos e músculos, além de promoverem o bom funcionamento cerebral e a melhoria da concentração e aprendizado (GIANELO; 2022). Uma dieta equilibrada desde os primeiros anos de vida também contribui para a prevenção de doenças crônicas, como obesidade e diabetes, e estabelece bases sólidas para a adoção de hábitos saudáveis na vida

adulta. Além disso, a alimentação adequada está diretamente relacionada à saúde emocional e comportamental das crianças, refletindo em seu bem-estar geral. Portanto, torna-se primordial garantir uma nutrição adequada desde a infância para a formação de um adulto ativo e a construção de uma sociedade mais saudável no futuro.

### **3.3 Importância da Educação Nutricional para Crianças**

Para além dos ensinamentos dentro da sala de aula, a educação nutricional para crianças é uma estratégia fundamental para a promoção de hábitos alimentares saudáveis (AMÉLIA; et al, 2013). É de suma importância que seja inserida no ambiente escolar para que a criança forme a base da consciência alimentar, para que entenda nos anos iniciais de sua formação o que compõe uma alimentação equilibrada, consequências da ingestão de alimentos ultraprocessados e táticas para a adoção de uma rotina mais ativa. A prática de educar as crianças sobre as escolhas alimentares corretas reflete diretamente em sua saúde a longo prazo, prevenindo condições como obesidade, diabetes tipo 2 e outras doenças crônicas associadas a dietas inadequadas que estão crescendo de forma gradual na atual sociedade. Nesse contexto, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), instituído na década de 50, possui o objetivo de auxiliar no crescimento e desenvolvimento integral dos alunos, promovendo seu aprendizado, desempenho escolar e a adoção de hábitos alimentares saudáveis, ao longo de toda a educação básica pública, por meio de atividades de educação nutricional e da disponibilização de refeições que atendam às suas necessidades nutricionais durante o ano letivo, garantindo que estudantes da rede pública tenham acesso a refeições balanceadas, com a qualidade nutricional necessária para o desenvolvimento saudável (ARAÚJO; et al, 2016). O PNAE vai além da simples oferta de alimentos, ao integrar ações educativas que sensibilizem os alunos sobre a importância de manter hábitos alimentares saudáveis no dia a dia. A combinação de alimentação adequada com a educação nutricional nas escolas cria um ambiente propício para que as crianças absorvam os conceitos de saúde e alimentação desde os primeiros anos de vida, refletindo na formação de uma geração mais saudável e consciente de seus direitos e escolhas alimentares.

### **3.4 Políticas Públicas**

Nesse contexto, o PNAE não atua de forma singular, ele está diretamente ligado ao Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), pois ele garante o direito à saúde e à alimentação adequada para todas as crianças e adolescentes, reconhecendo a alimentação como um direito fundamental para o desenvolvimento pleno e a formação de uma infância saudável (BRASIL, 1990). O PNAE, ao garantir a oferta de refeições nutritivas nas escolas, cumpre parte desse compromisso, promovendo não apenas o acesso a alimentos saudáveis, mas também o direito à educação nutricional, que é essencial para o crescimento favorável das crianças no que diz respeito à sua saúde. O ECA, por sua vez, reforça a importância da proteção integral da criança, assegurando-lhe a educação e a alimentação como direitos básicos, os quais devem ser cumpridos por meio de políticas públicas eficazes e interligadas. A implementação de programas como o PNAE, em conformidade com os direitos estabelecidos no ECA, contribui para a formação de uma sociedade mais justa e saudável, onde as crianças não apenas recebem alimentos adequados, mas também têm a oportunidade de aprender e praticar hábitos alimentares saudáveis, que perdurarão ao longo de suas vidas. Dessa forma, a educação nutricional associada a políticas como o PNAE torna-se uma estratégia eficaz para garantir a proteção da saúde das crianças e o exercício pleno de seus direitos.

### **3.5 Impacto da Desigualdade Social na Alimentação da Criança**

A desigualdade social configura-se como um fator determinante para as condições alimentares e nutricionais de crianças em contextos de vulnerabilidade. Evidências científicas demonstram que a precariedade socioeconômica das famílias exerce influência direta sobre os padrões alimentares infantis, uma vez que limita o acesso a uma alimentação adequada, equilibrada e diversificada. Essa restrição compromete a oferta de nutrientes essenciais ao crescimento e desenvolvimento infantil, resultando em quadros de insegurança alimentar que afetam de forma mais acentuada os grupos socialmente marginalizados. Com análises específicas, é possível observar que crianças inseridas em situações de maior vulnerabilidade econômica estão mais expostas ao risco de desnutrição, anemia e carências de micronutrientes fundamentais, como o retinol e os lipídios,

o que demonstra de forma clara a influência dos fatores sociais sobre a saúde e o desenvolvimento na infância (ASSIS et al, 2007).

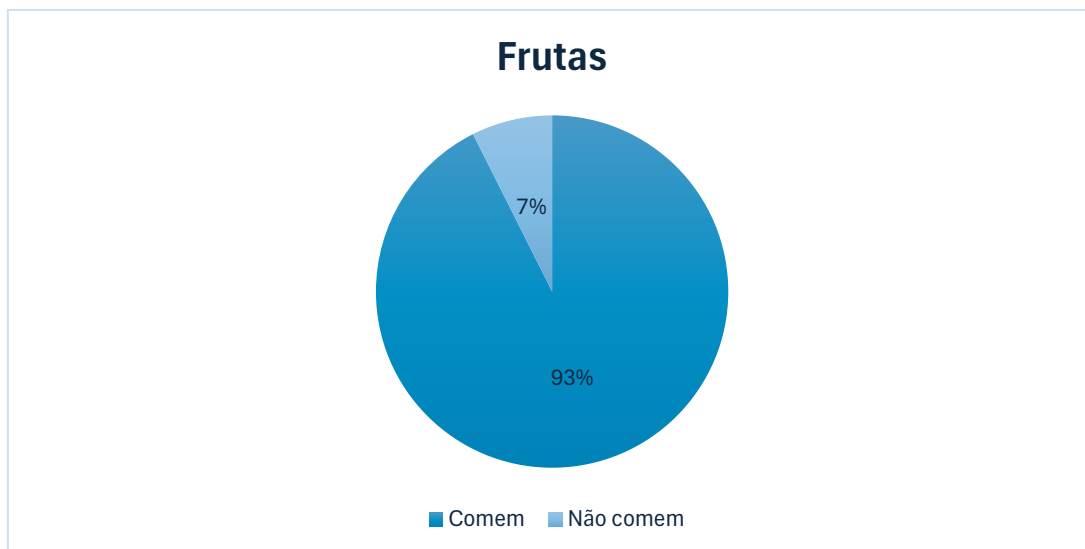
A influência da classe social sobre a dieta infantil também foi observada em estudo com crianças brasileiras entre 6 e 36 meses, que revelou uma associação direta entre baixa escolaridade materna, insegurança alimentar e baixa qualidade da dieta (SciELO, 2023). Crianças em contextos desfavorecidos tinham menos acesso a alimentos de alta densidade nutricional, como frutas, verduras e proteínas de qualidade, o que compromete não apenas sua saúde física, mas também o desenvolvimento cognitivo e imunológico. A ausência de uma alimentação adequada nessa fase crítica da vida pode resultar em prejuízos irreversíveis ao longo da infância e adolescência.

Além disso, estudos qualitativos, revelam que, em famílias com crianças desnutridas, a alimentação é majoritariamente composta por carboidratos simples, com consumo reduzido de hortaliças, frutas e proteínas (CHUPROSKI; *et al*, 2012). Essa realidade alimentar reflete não apenas limitações financeiras, mas também o baixo acesso à informação nutricional e à educação alimentar, fatores que perpetuam ciclos de pobreza e má nutrição. Tais achados reforçam a importância de efetivar políticas públicas intersetoriais que garantam o direito à alimentação saudável e adequada, conforme preconizado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Considerando o exposto, a desigualdade social compromete o direito à alimentação complementar saudável, especialmente entre as populações mais pobres (BOCCOLINI; *et al*, 2022). A disparidade no acesso a alimentos adequados nessas regiões reflete as falhas estruturais nas políticas públicas de combate à insegurança alimentar. Frente a esse cenário, programas de alimentação viabilizados por instituições públicas no Brasil tornam-se instrumentos essenciais para mitigar os efeitos da desigualdade, ao promover segurança alimentar e educação nutricional desde os primeiros anos escolares.

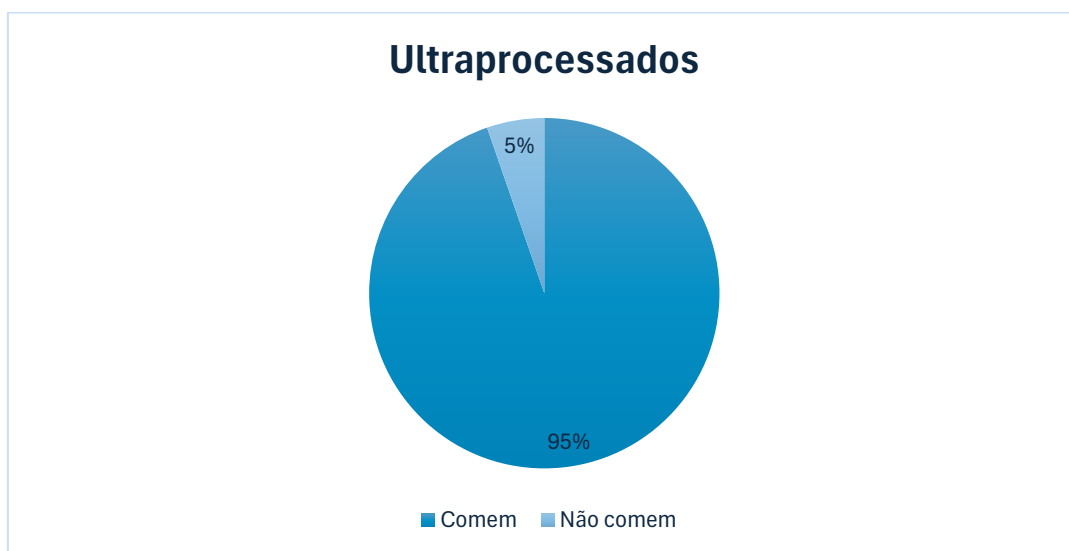
#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Quando feita a pesquisa em sala com os alunos, foi analisado que 93% da sala consome frutas. Podemos notar que a maioria dos alunos da sala consomem. (Gráfico 1)



Fonte: Autores, 2025

De acordo com a análise do gráfico, podemos observar que mais da metade das crianças consomem frutas, diante dessa verificação, conseguimos concluir que há uma compreensão sobre a importância da ingestão de frutas, principalmente nessa fase de crescimento. Notando-se assim uma noção básica de hábitos alimentares saudáveis.

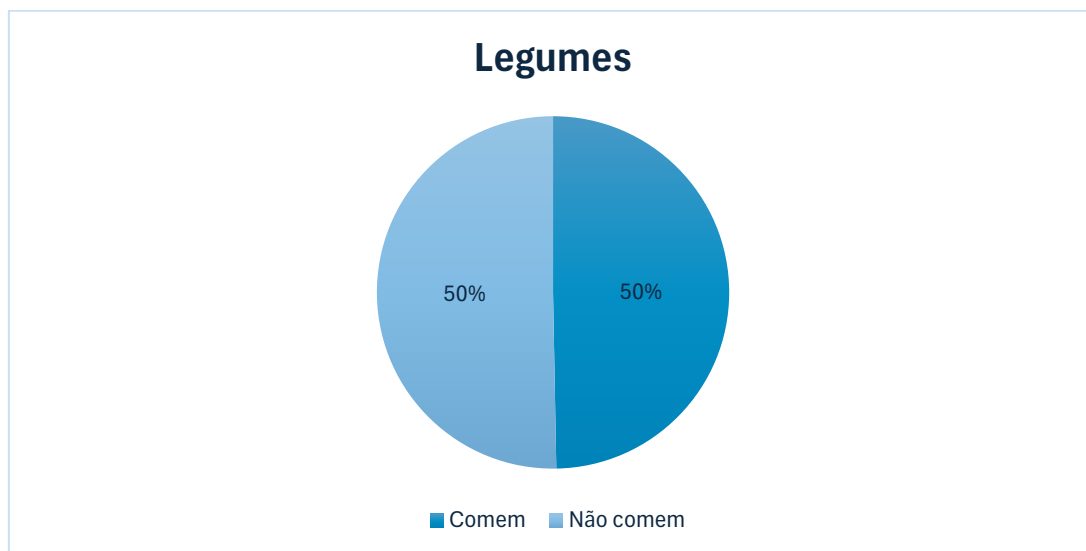


Fonte: Autores, 2025

De acordo com pesquisas feitas, é possível compreender que a frequência de consumo em conjunto com a quantidade de alunos que ingerem alimentos ultra processados, entre eles: refrigerantes, lanches, salgadinhos, guloseimas e semelhantes, é alarmante perante as suas idades (Gráfico 2).



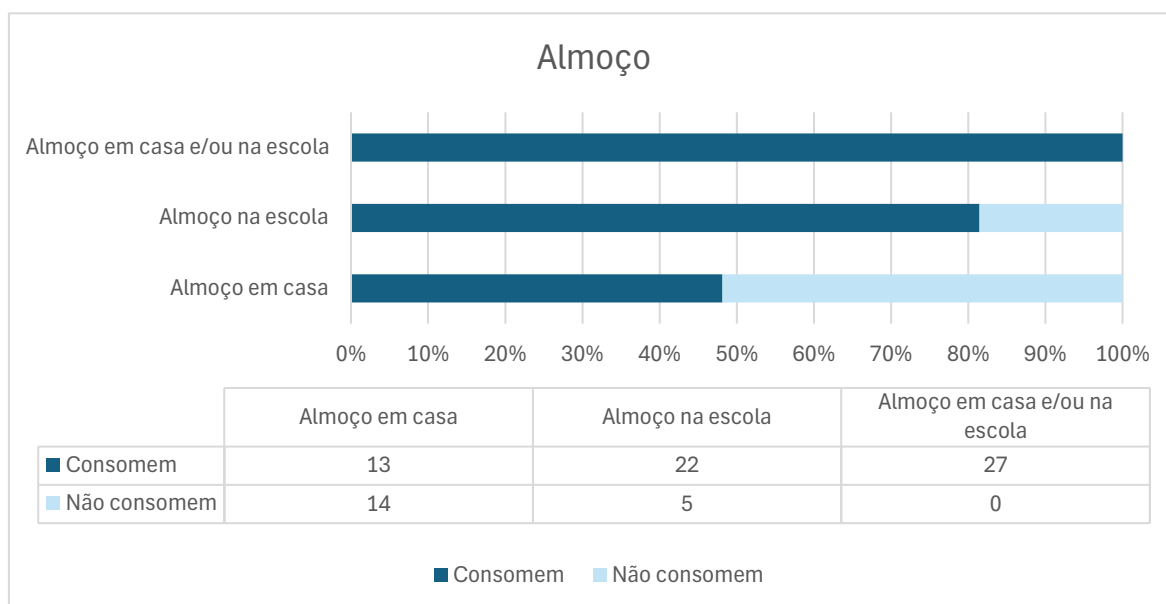
O fácil acesso dessas crianças a esses produtos influencia diretamente em seus hábitos alimentares. A praticidade desses insumos e o seu baixo custo induzem os seus responsáveis a buscá-los, principalmente pela economia de tempo. (BORGES et al., 2024 *apud* MONTEIRO, 2011).



Fonte: Autores, 2025

A ingestão regular de verduras e legumes na infância é essencial para garantir um crescimento saudável, fortalecer o sistema imunológico além de estabelecer uma relação positiva com a alimentação. Por outro lado, podemos refletir que a outra metade da sala não consome verduras e legumes por falta de incentivo dos pais e educadores, deixando assim uma brecha para construção de hábitos alimentares inadequados refletindo, assim, no seu futuro e desenvolvimento (Gráfico 3).

Quando questionados se consumiam o almoço na escola ou em casa, mais de 80% dizem almoçar na escola, enquanto 40% almoçam em casa (Gráfico 4



Fonte: Autores, 2025

É comprovado que o cérebro humano apresenta um desenvolvimento mais eficaz da aprendizagem após a ingestão de uma refeição adequada. Nesse contexto, a merenda escolar assume um papel fundamental no processo de desenvolvimento educacional das crianças. De acordo com Silva (2020), existe uma relação direta entre o tempo que a criança permanece na escola e a quantidade de refeições que ela consome.

Ainda de acordo com Silva (2020), a merenda escolar desempenha um papel relevante por incluir frutas variadas, saladas e legumes, os quais, muitas vezes, não fazem parte da alimentação cotidiana de muitas crianças. Essa oferta contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis, que tendem a se manter ao longo da vida.

Para algumas crianças, a refeição oferecida no almoço escolar pode não ser suficiente para saciar sua fome. Além disso, o horário em que o almoço é servido pode diferir daquele ao qual estão habituadas em casa, o que pode influenciar negativamente na disposição para se alimentarem no ambiente recreativo (FREITAS, et al; 2013). A relação entre a realização das refeições em

casa e na escola pode também estar associada à condição socioeconômica da família da criança. Famílias que se encontram em situação de pobreza ou vulnerabilidade social frequentemente não têm condições de oferecer refeições completas aos seus filhos, o que faz com que, em alguns casos, esses dependam exclusivamente da merenda escolar (OBSERVATÓRIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR, 2023).

Com o objetivo de promover um retorno escolar proveitoso na escola, elaboramos a seguinte atividade educativa: A proposta consistiu em uma dinâmica baseada no conceito do semáforo alimentar, em que os estudantes deveriam classificar diferentes alimentos conforme as cores: vermelho, alimentos que devem ser evitados, amarelo, alimentos que devem ser consumidos com moderação e verde, alimentos que podem ser consumidos com maior frequência. (Quadro 1).

<b>COR</b>	<b>ALIMENTO</b>
<b>Vermelho</b>	Coca-Cola, hambúrguer, pizza, rosquinha e Nutella.
<b>Amarelo</b>	Chocolate, bala, pirulito e sorvete.
<b>Verde</b>	Morango, melancia, pimentão, cenoura, tomate, banana, maçã, pimentão, brócolis, uva e laranja.

Fonte: Autores, 2025

Cada criança recebeu a imagem de um alimento e foi convidada a posicioná-la na cor correspondente, de acordo com seus conhecimentos e percepções sobre alimentação saudável.

Ao todo, foram trabalhadas 20 imagens de alimentos, e todas foram corretamente classificadas pelos alunos. Esse resultado demonstra que a atividade foi eficaz no processo de ensino-aprendizagem, evidenciando a compreensão dos estudantes quanto à importância de escolhas alimentares adequadas para a manutenção da saúde.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O desenvolvimento desta pesquisa teve como propósito investigar as consequências da alimentação inadequada em crianças pertencentes a famílias de baixa renda, mostrando como a má alimentação pode influenciar essa situação. O estudo possibilitou entender que a alimentação inadequada vai além da simples falta de acesso aos alimentos, abrangendo também a qualidade nutricional e os padrões alimentares desenvolvidos em ambiente escolar.

Após as análises realizadas, constatou-se que o consumo de alimentos ultraprocessados supera o de frutas, mesmo considerando que uma parcela significativa das crianças ainda consome frutas regularmente, isso se dá principalmente pelo fácil acesso aos alimentos não saudáveis.

Verificou-se que o consumo de arroz e feijão é predominante e favorável, uma vez que todas as crianças os consomem diariamente e em todas as refeições. Tal padrão alimentar deve-se à ampla disponibilidade desses alimentos, fornecidos rotineiramente pela escola.

Além disso, a quantidade do consumo de bolacha recheada foi superior a de todos os legumes apresentados durante a visita. Esse alimento, além de possuir baixo custo, tem longa durabilidade, se tornando a escolha principal na alimentação de crianças em vulnerabilidade socioeconômica e fazendo parte do cotidiano delas.

Como proposta, este trabalho sugere a implementação das políticas públicas de forma eficiente nas escolas, de modo que o ensino nutricional seja de fácil acesso para todos e melhore a qualidade na alimentação das crianças. Ademais, é de suma importância a participação dos familiares neste processo, com o objetivo de fortalecer o vínculo entre escola, família e comunidade a fim de gerar maior engajamento na prática de escolhas saudáveis.

**Abstract:** Poor nutrition among low-income children is a social problem that affects the Brazilian population. Therefore, the National School Feeding Program (PNAE) and the Child and Adolescent Statute (ECA) ensure that healthy foods are consumed in public schools. Good nutritional intake is crucial for children's development, helping with their physical and cognitive growth. Although there are programs that guarantee these benefits, the impact of poor nutritional supplementation is a rapidly growing obstacle, causing great concern for public health. Limited access to healthy and nutritious foods outside of schools usually occurs due to a lack of information and time, seeking something more practical and easy for everyday life. As a result, misinformation contributes to an increase in cases of malnutrition, obesity, diabetes,

and lack of macro and micronutrients. Despite poor nutrition, children are aware of what is and is not healthy and show an interest in improving their eating habits at home, but the lack of knowledge and income of their guardians makes this journey difficult. The main purpose is to understand the impacts of this challenge, and in turn, present possible solutions.

**Keywords:** Poor nutrition, children, low income.

## 6. REFERÊNCIAS

UNICEF. Situação Mundial da Infância 2019: **Crianças, alimentação e nutrição** – Crescendo saudável em um mundo em transformação. UNICEF Brasil, 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/situacao-mundial-da-infancia-2019-crianca-alimentacao-e-nutricao> acesso em: 25 de abril de 2025.

GOSO, Stelle Dáphine. **O impacto da fome na infância e a garantia de direitos**. GIFE – Grupo de Institutos, Fundações e Empresas, 2018. Disponível em: <https://gife.org.br/o-impacto-da-fome-na-infancia-e-a-garantia-de-direitos/>. Acesso em: 25 maio 2025.

LOPES, Maria José; MIGUEL, João Manuel Pinto. **Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável**. Cadernos de Saúde Pública, v. 25, n. 10, p. 4065-4076, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n10/4065-4076/>. Acesso em: 25 abril 2025.

LOPES, Maria José; MIGUEL, João Manuel Pinto. **Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável**. Cadernos de Saúde Pública, v. 25, n. 10, p. 4065-4076, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n10/4065-4076/>. Acesso em: 25 abril 2025.

BORGES, Camila Aparecida; CLARO, Rafael Moreira; MARTINS, Ana Paula Bortoletto; VILLAR, Betzabeth Slater. **Quanto custa para as famílias de baixa renda obterem uma dieta saudável no Brasil?** Cadernos de Saúde Pública, v. 31, n. 1, p. 137-148, 2023. Disponível em: <https://cadernos.ensp.fiocruz.br/ojs/index.php/csp/article/view/5889>. Acesso em: 27 abril 2025.

SANTOS, Camilla Ramos dos; CARVALHAES, Maria Antonieta de Barros Leite; GOMES, Caroline de Barros. **Habilidades culinárias de cuidadores e consumo alimentar em crianças de primeira infância: análise em um território de unidade de saúde da família**. Revista de APS, v. 27, 2024. Disponível em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/e272443326>. Acesso em: 29 abril 2025.

RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin Rolim; MELCHIORI, Lúgia Ebner. **Aspectos do desenvolvimento na idade escolar e na adolescência**. Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2017. Disponível em: [https://acervodigital.unesp.br/bitstream/unesp/155338/3/unesp-nead\\_reei1\\_ee\\_d06\\_s01\\_texto01.pdf](https://acervodigital.unesp.br/bitstream/unesp/155338/3/unesp-nead_reei1_ee_d06_s01_texto01.pdf). Acesso em: 29 abril 2025.

JORGE, Ricardo Alves; CALDEIRA, Ermelinda; MESTRE, Teresa Dionísio; SILVÉRIO, Rosa. **Crianças em idade pré-escolar**: estado nutricional e hábitos alimentares. Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento, v. 8, n. 2, p. 163–182, ago. 2022. DOI: 10.24902/r.riase.2022.8(2).541.163-182. Disponível em: [https://www.revistas.uevora.pt/index.php/saude\\_envelhecimento/article/viewFile/541/926](https://www.revistas.uevora.pt/index.php/saude_envelhecimento/article/viewFile/541/926). Acesso em: 25 abril 2025.

SILVA, Fabiana Pedrozo da. **A importância da merenda escolar no desenvolvimento das crianças na educação infantil**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/20295>. Acesso em: 01 maio 2025.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Escola: lugar de estudar e de comer**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 4, p. 1061–1069, abr. 2013. DOI: 10.1590/S1413-81232013000400010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/wFPcYQBZmN4pqBQxDH8YNLF/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 01 maio 2025.

OBSERVATÓRIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (ÓAE). **Levanta Dados Estudante Grande Rio**. 2023. Disponível em: <https://alimentacaoescolar.org.br/acervo/levanta-dados-estudante-grande-rio/#>. Acesso em: 01 maio 2025

## 7. APÊNDICES

### EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

A obesidade infantil é uma condição crônica e complexa, que vem aumentando entre crianças e adolescentes, muitos dos quais podem se tornar obesos na vida adulta. A OMS estima que existem 124 milhões de casos globalmente, com um aumento alarmante entre populações de baixa renda. A infância é considerada crucial para prevenir a obesidade, pois é nesse período que se estabelecem hábitos saudáveis.



#### DICA DE RECEITA:

##### Panqueca de banana

- Ingredientes:
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 banana amassada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela

**Modo de preparo:**  
Misture todos os ingredientes com um garfo, até a massa ficar homogênea. Unte uma frigideira com manteiga ou um fio de óleo e deixe aquecer um pouco. Quando estiver morno, despeje a mistura. Não deixe ficar muito quente para não queimar a massa. Quando dourar de um lado, vire e repita o processo no outro. Sirva ainda quente, sozinha ou com mel.



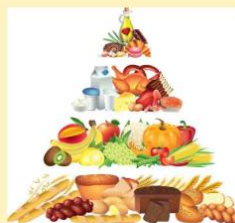
### PIRÂMIDE NUTRICIONAL

O que é:

É uma representação visual que indica a hierarquia dos grupos de alimentos e a quantidade recomendada de cada um para uma dieta equilibrada.

A pirâmide alimentar é um guia alimentar que ajuda as pessoas a ter uma alimentação mais saudável.

Dividida em níveis, sendo que os alimentos mais prioritários estão na base e os que devem ser consumidos com mais moderação estão no topo.



É importante ressaltar que as proporções de alimentos indicadas na pirâmide alimentar são recomendações gerais e que apenas um profissional de nutrição pode prescrever uma dieta personalizada.



### Perguntas

#### • Arroz e Feijão

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

#### • Salada e legumes

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

#### • Frutas e verduras

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

#### • Almoço em casa

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

#### • Almoço na escola

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

#### • Almoço na escola e em casa

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

#### • Salgadinho

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

• Lanche (BK, MC, pastel...)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

• Doces (balas, bolo recheado, brigadeiro)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

• Macarrão industrializados (miojo)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

• Refrigerante

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

• Suco

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Todos os dias        | <input type="checkbox"/> Toda a sala             |
| <input type="checkbox"/> Poucas vezes         | <input type="checkbox"/> Mais da metade da sala  |
| <input type="checkbox"/> Nunca ou quase nunca | <input type="checkbox"/> Metade da sala          |
|   | <input type="checkbox"/> Menos da metade da sala |

Resultados

---



---



---



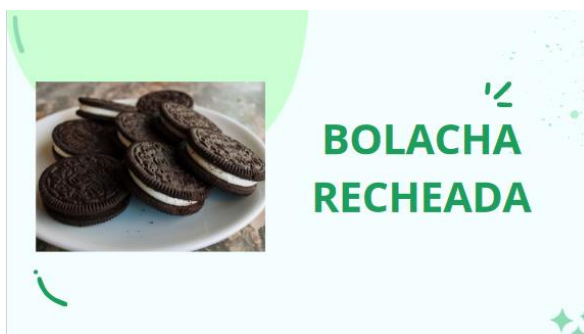
---



---



---







**BATATA**



**NUGGET**



**BRÓCOLIS**



**BATATA  
FRITA**



**MILHO**



**MIOJO**



**ALFACE**



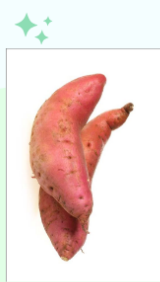
**PIZZA**



**PIMENTÃO**



**REFRIGERANTE**



**BATATA DOCE**



**SALGADINHOS**



**MANDIOCA**



**GULOSEIMAS**



**ABÓBORA**



**SUCO DE  
CAIXINHA**



**OBRIGADA  
PELA  
ATENÇÃO**