

ATIVIDADE LÚDICA E SENSORIAL COMO ESTÍMULO AO CONSUMO DE FRUTAS POR ESCOLARES¹

LUDIC AND SENSORY ACTIVITY AS INCENTIVE FOR FRUIT CONSUMPTION BY STUDENTS

**Andrielli Rosa², Juliana Rockenbach, Andressa Martins,
Edinara Alves e Ana Lúcia de Freitas Saccol³**

RESUMO

A realização de atividades de cunho lúdico para crianças na fase pré-escolar resulta na formação de novos conhecimentos sobre nutrição e alimentação, influenciando positivamente a construção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Nesse contexto, o objetivo deste estudo consiste em relatar a experiência da aplicação de uma atividade de educação alimentar e nutricional em uma turma de Ensino Fundamental, em uma escola pública de Santa Maria, RS. A atividade foi planejada e executada em três momentos. O primeiro momento constituiu-se na apresentação do grupo, o segundo ocorreu com a proposta da dinâmica da tinta guache como forma de instrução de higienização das mãos e o terceiro momento compreendeu a atividade lúdica sensorial realizada com onze frutas. Ao total, participaram da atividade 21 crianças, com média de oito anos de idade, divididos em três grupos de igual número de membros. Constatou-se a importância dos escolares visualizarem a fruta com seus sentidos. Todos os alunos ficaram entusiasmados ao sentirem os aromas das frutas e observarem suas estruturas internas, aumentando a vontade de experimentá-las. A aplicação de ações práticas e lúdicas no ambiente escolar enfatizou a importância do incentivo ao consumo de frutas na faixa etária estudada nesta pesquisa.

Palavras chave: Alimentação Escolar, Educação Alimentar e Nutricional, Frutas, Nutrição da Criança.

ABSTRACT

Performing ludic activities for preschool children results in building new knowledge about nutrition and feeding, positively influencing in the construction and maintenance of healthy feeding habits. In this context, the objective of this study was to report an activity of food and nutritional education in an elementary school class, in a public school in Santa Maria RS. The activity was planned and executed in there moments. The first moment consisted of the presentation of the group, the second was proposed in the dynamics of gouache paint as a form of hand hygiene instruction and the third moment comprised the sensorial ludic activity performed with eleven fruits. In total, 21 children, with an average of eight years of age, participated in the activity, divided in three groups of equal number of members. It was verified the relevance of the students to visualize the fruit with their senses. All students were enthusiastic about smelling the fruit and seeing its internal structure, increasing the willingness to try them. The applications of practical and ludic actions in the school environment has shown the importance of the fruit consumption incentive in the selected age range.

Keywords: School Feeding, Food and Nutrition Education, Fruits, Child Nutrition.

¹ Relato de Experiência

² Acadêmicas do curso de Nutrição - Universidade Franciscana - UFN. E-mail: rosa.andrielli@ufn.edu.br; juliana.rockenbach@ufn.edu.br; andressamart07@gmail.com; edinaraalves53@gmail.com

³ Professora do curso de Nutrição e do Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida - Universidade Franciscana - UFN. E-mail: alsaccol@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que deve estar de acordo com as necessidades alimentares, acessível do ponto de vista físico e financeiro e harmônica em quantidade e qualidade (BRASIL, 2014). Além de fornecerem nutrientes, os alimentos são fontes de prazer, cultura e tradição (MARTINS, 2014).

Fatores de natureza econômica, política, cultural ou social podem influir positiva ou negativamente no padrão de alimentação das pessoas. Preparações culinárias e alimentos específicos constituem parte importante da cultura de uma sociedade. A educação nutricional deve prezar e valorizar as diferentes culturas alimentares da população, reconhecendo e difundindo a riqueza dos alimentos. Nas últimas décadas, as principais doenças que acometeram os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas (BRASIL, 2014). No âmbito da saúde, os hábitos alimentares foram indicados como um dos fatores cruciais para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2012).

Nesse sentido, os maus hábitos alimentares na infância e adolescência estão associados ao sobrepeso e demais doenças relacionadas à vida adulta. A promoção da educação alimentar no setor educacional é um importante aliado para redução e prevenção dessas patologias (MARTINS, 2014). O incentivo ao autocuidado, isto é, o apoio às pessoas para que se empoderem em relação à sua própria saúde, gera conhecimentos e habilidades para que essas analisem e identifiquem seu contexto de vida, mudando, adotando ou mantendo hábitos que contribuem para a sua saúde (BRASIL, 2012).

A adequação alimentar pode prevenir deficiências nutricionais específicas que repercutem na saúde e no estado nutricional dos seres humanos (SILVA *et al.*, 2010). A ingestão de nutrientes fornecidos pela alimentação é essencial para a boa saúde (BRASIL, 2014), assim como as práticas relacionadas à escolha, ao preparo e à higienização dos alimentos (MARTINS, 2014).

Segundo Cano *et al.* (2005) as crianças precisam de uma alimentação adequada para obter nutrientes indispensáveis para seu crescimento. Por isso, é de suma importância fornecer orientações sobre hábitos alimentares e de higiene saudáveis para crianças a partir dos 2 anos. Para um estilo de vida mais saudável, a alimentação adequada é um item relevante. Este aspecto vai ao encontro da promoção da saúde da população, sendo esta, uma das diretrizes da atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (BRASIL, 2013). Ainda nesse cenário, estudo de Yakota *et al.* (2010) destaca a indispensabilidade de intervenções na escola por meio de programas de educação nutricional.

A escola é um ambiente com potencial para impulsionar saúde e qualidade de vida, intervindo na formação de hábitos saudáveis. A abordagem desses temas por parte dos educadores pode permitir a manutenção de práticas alimentares saudáveis. Além da ação educativa, o incentivo à saúde também se amplia para a oferta de legumes, verduras e frutas entre os lanches e refeições ofertadas em âmbito escolar (BRASIL, 2015). No Brasil, o poder público está incentivando e financiando projetos de educação e promoção da saúde nas escolas, por meio da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).

As ações mais identificadas nos programas e projetos avaliados referem-se ao incentivo da prática de atividades físicas e da alimentação saudável (BRITO; SILVA; FRANÇA, 2012).

Em um estudo de Matuk *et al.*, (2011) sobre a lancheira de escolares, os autores observaram baixa presença de alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, ao passo que alimentos processados e ultraprocessados eram mais frequentes. Os resultados do estudo de intervenção com escolares de Fernandes *et al.* (2009) mostraram um desfecho positivo ao analisar as alterações na qualidade do consumo alimentar depois da aplicação de um programa de educação nutricional. Resultado parecido com o de Silveira *et al.* (2011) que afirmou que foram efetivas as intervenções para diminuir os índices de sobrepeso e obesidade, tal qual amplificar o consumo de frutas.

Conforme Davanço, Taddei e Gaglianone (2004), com a aplicação de diversos materiais educativos e um plano didático-pedagógico, afirma-se a efetividade do programa educativo em nutrição. A realização de atividades de cunho lúdico para crianças na fase pré-escolar resulta na formação de novos conhecimentos sobre nutrição e alimentação, o que influencia positivamente a construção e manutenção de hábitos alimentares saudáveis (SALVI; CENI, 2009). Ainda, de acordo com Pinto e Tavares (2010), os professores asseguram que é possível vincular, à sala de aula, uma atividade lúdica e educativa e que a mesma executa um papel relevante na aprendizagem. Em harmonia com essa afirmação, Salvi e Ceni (2009) afirmam que atividades extensionistas de cunho lúdico possibilitam maneiras importantes de convívio e aprendizagem às crianças.

A literatura evidencia a relevância do processo de aprendizagem na formação do comportamento alimentar da criança, por meio do condicionamento associado da sugestão do sabor dos alimentos, da consequência fisiológica da alimentação e do contexto social (RAMOS; STEIN, 2000). No trabalho de revisão realizado por Souza *et al.* (2011), todas as intervenções relacionadas à alimentação saudável de escolares proporcionaram algo positivo. Devido a uma má alimentação e altas taxas de obesidade em crianças brasileiras, há oportunidade de intervir com o intuito da modificação desse quadro e promoção da saúde.

Nesse contexto, o objetivo deste estudo consiste em relatar a experiência da aplicação de uma atividade de educação alimentar e nutricional em uma turma de Ensino Fundamental, de uma escola pública de Santa Maria, RS, com foco em incentivar o conhecimento e o consumo de frutas por meio de atividades lúdicas e sensoriais, bem como orientar quanto a lavagem correta das mãos.

MATERIAL E MÉTODOS

Os relatos das atividades deste estudo estão vinculadas à disciplina de Educação Nutricional de um curso de Nutrição. Aplicaram-se as ações no mês de maio de 2018 em uma escola pública da cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul, com todos os alunos de uma turma de 3º ano do Ensino Fundamental.

Para a elaboração das atividades, realizou-se previamente o diagnóstico observacional na escola, denominado avaliação diagnóstica. Esse diagnóstico consistiu em uma visita in loco, na qual foi observado o âmbito escolar, espaço físico, recursos disponíveis, bem como a comunidade na qual a escola está inserida, além de conhecer alunos e professores. Ainda, realizou-se uma conversa com a diretoria da escola, com o intuito de conhecer o histórico e esclarecer as atividades que seriam desenvolvidas. A partir do diagnóstico, as atividades foram planejadas e executadas de forma a alcançar os objetivos propostos.

A primeira etapa das atividades constituiu na apresentação dos participantes e interação com a turma. De forma a permitir a identificação, foram distribuídos crachás, elaborados previamente, contendo o nome de cada integrante da turma. Esses crachás foram divididos em três cores, representando os grupos formados posteriormente para a realização das atividades propostas.

Em seguida, foram convidados três alunos para participar da dinâmica da tinta guache. Nessa dinâmica, os alunos receberam vendas e aventais de forma a evitar que sujasse a roupa. Sem que soubessem, aplicou-se nas mãos dos mesmos, tinta guache colorida, ocupando a função de sabonete líquido, e solicitou-se que simulassem a lavagem das mãos. Posteriormente, orientou-se que os participantes abrissem as mãos e então retirou-se a venda, possibilitando a percepção do resultado da falsa higienização. Com o auxílio do manual de Higienização das Mãos, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) (BRASIL, 2009) exemplificou-se de forma prática e de fácil compreensão, o procedimento correto de higienização das mãos.

Na sequência, cada grupo realizou a prática da lavagem das mãos, aplicando os conhecimentos adquiridos anteriormente. Após esse procedimento, deu-se início à atividade “Fruta de que pé? Feirinha do terceiro ano”.

Acomodados em seus respectivos espaços e divididos em seus grupos, apresentou-se com figura ilustrativa, as dez lições para uma alimentação saudável, baseadas no material “Alimentação Saudável em 10 Lições”, elaborado em parceria pelos Programas Nacionais de Alimentação Escolar (PNAE) e do Livro Didático (PNLD) (BRASIL, 2016). Nessa breve abordagem das lições, os alunos foram instigados a pensar em suas alimentações, no consumo diário de água e na práticas diárias de exercícios.

Após a explicação, foi distribuída entre os grupos uma “Lista de compras”, a qual continha nomes e imagens das frutas que deveriam ser compradas na Feirinha. As frutas escolhidas para apresentação e análise sensorial foram abacaxi, banana, bergamota, laranja, maçã, mamão, manga, melancia, morango, uva e kiwi. Além desta listagem, os alunos receberam o “dinheiro fictício” para a realização das compras. A Feirinha, montada previamente, apresentava frutas *in natura* inteiras ou, em caso de frutas maiores, partidas e embaladas em papel filme, identificadas com placas contendo seu nome. Além disso, uma das participantes ficou caracterizada como “feirante” e realizou a fictícia comercialização de frutas.

A demonstração das frutas seguiu a ordem em que haviam sido dispostas na lista de compras e realizada igualmente em cada grupo. A cada fruta apresentada, questionou-se aos alunos se

conheciam o alimento e se esse era de habitual consumo, sendo as respostas anotadas para elaboração dos resultados da atividade.

A cada fruta apresentada, os alunos foram questionados sobre o conhecimento da origem dessa, isto é, se ela provinha de uma árvore, de plantas rasteiras ou de trepadeira. Para expor as respostas, foram impressas as imagens das frutas e suas respectivas plantas de origem e guardadas em envelopes identificados. Esses envelopes foram abertos após a apresentação de cada fruta, exibindo a resposta.

Seguindo a apresentação, as frutas foram cortadas ao meio ou, no caso das maiores que já haviam sido partidas previamente, foi retirado o papel filme que as embalavam. Entregou-se a fruta cortada/desembrulhada aos alunos, de modo que possibilitasse o toque e a identificação do aroma e de sua estrutura interior.

Finalizando as apresentações, a participante caracterizada de “feirante” distribuiu entre os alunos saladas de frutas, que foram higienizadas e preparadas anteriormente, dando início ao último momento da prática que consistia na degustação e percepção dos sabores.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A avaliação diagnóstica realizada antes do início do estudo foi de suma importância para o conhecimento do espaço a ser utilizado na intervenção e para levantar os dados necessários para a compreensão da rotina escolar e domiciliar dos alunos. Conforme Pimenta e Lima (2009), o diagnóstico na escola realizado de forma atenta, concede o conhecimento da estrutura, da organização e do funcionamento da unidade escolar, para que se verifiquem as possibilidades de intervenção.

Na aplicação do diagnóstico, constatou-se a presença de 24 crianças na turma, com média de oito anos de idade. A relevância desse momento destaca-se por ser o primeiro contato com os escolares que posteriormente participariam da intervenção. Com o diagnóstico devidamente elaborado e aplicado, foi possível o estudo das atividades de forma a atender às diferenças individuais dos alunos, respeitando os preceitos da escola.

Os dados levantados apontaram que as crianças possuíam interesse em conhecer mais sobre as frutas e suas propriedades, assim como a importância do consumo diário de água e práticas de higiene. Também questionou-se se havia alguma criança com intolerância alimentar e/ou alergias, sendo esses dados relevantes para a escolha das frutas que fariam parte da composição nas atividades.

No dia da intervenção participaram das atividades 21 alunos, divididos em três grupos de igual número. Essa forma de separação em grupos e a identificação dos integrantes das atividades com seus devidos crachás foi relevante para a organização das ações e facilitou a interação entre os participantes. Constatou-se o quanto é importante chamar as crianças pelo nome, essa atitude gera aproximação e vínculo entre educando e educador.

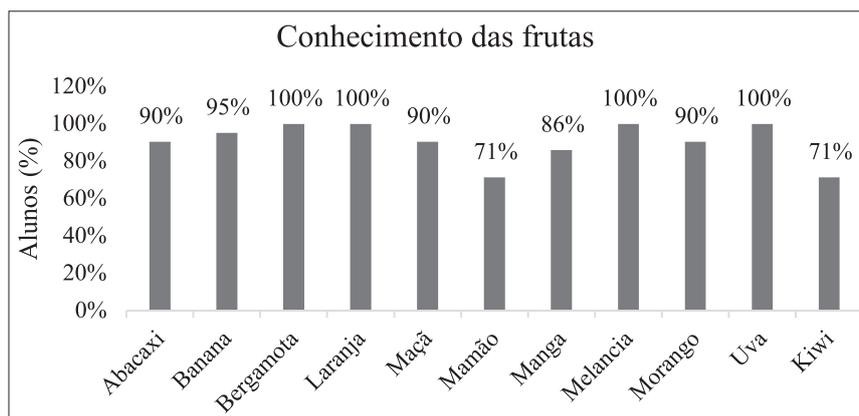
No momento da dinâmica da tinta guache, após a retirada das vendas, para a surpresa dos alunos, suas mãos estavam cobertas de tinta colorida, com exceção de apenas alguns pontos. Por isso, foi explicado que nos pontos em que não havia tinta guache houve falha na higienização. Nesse instante, evidenciou-se a eficácia da dinâmica, por demonstrar às crianças, de forma lúdica, os locais da mão que são frequentemente esquecidos na lavagem, ou seja, entre os dedos, palma da mão e polegar.

Verificou-se que o resultado dessa atividade se aproximou do estudo de Adamatti *et al.* (2017), realizado com estudantes de enfermagem, em que, utilizando da mesma dinâmica, demonstrou a importância da correta higienização das mãos e a promoção da maior discussão sobre o assunto. A dinâmica da tinta guache, somada à explicação do manual de higienização das mãos da Anvisa, alcançou os objetivos propostos ao estimular a discussão da relevância da prática correta de higienização das mãos como forma de minimizar a propagação e proliferação de microrganismos patogênicos à saúde.

No decorrer do terceiro momento da dinâmica, a proposta da Feirinha, em conjunto com a atividade “Fruta de que pé”, ficou nítida a importância de aplicar ações dinâmicas e lúdicas, pois as crianças ficaram entusiasmadas com o ato de comprar as frutas e instigadas a conhecer sua origem, além de demonstrar seus conhecimentos prévios sobre o assunto. Também averiguou-se o aspecto positivo em falar dos 10 passos da alimentação de uma maneira lúdica. Os alunos demonstraram interesse ao saber cada passo e aplicaram os conceitos durante a degustação da salada de frutas. Segundo Pinto e Tavares (2010), para educadores comprometidos em promover mudanças, o lúdico é um recurso que propicia a melhoria dos resultados.

A utilização dos sentidos como tato, olfato, paladar e visão evidencia a utilização de processos lúdicos como ferramenta para a construção da aprendizagem em alimentação e nutrição (SALVI; CENI, 2009). Todos alunos ficaram entusiasmados em sentirem os aromas das frutas e verem as suas estruturas internas, aumentando a vontade de experimentá-las. Após a avaliação do conhecimento, percebeu-se que as frutas menos conhecidas foram o kiwi e o mamão, conforme demonstra a figura 1. Essa técnica de aprendizagem amplia a variabilidade dos alimentos a serem consumidos, estimulando assim, a formação do comportamento e as preferências alimentares.

Figura 1 - Conhecimento das frutas por parte dos alunos do 3º ano do ensino fundamental de uma escola pública na cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul.



Fonte: Construção das autoras

Esses aspectos reforçaram a importância da aplicação de intervenção de educação alimentar e nutricional em turmas do Ensino Fundamental. Isso porque, consoante aos estudos de Davanço, Taddei e Gaglianone (2004), a promoção de ações educativas relacionadas à alimentação na infância pode interferir positivamente na formação dos hábitos alimentares, visto que é nessa fase que estão sendo estabelecidas as preferências alimentícias. Goes *et al.* (2012) afirmam que para precaução de doenças provindas de hábitos alimentares inadequados, a produção constante de estudos de consumo alimentar e avaliação do estado nutricional de crianças pré-escolares se mostra de suma importância. Nesse contexto, Carvalho (2018) evidenciou, em seu estudo, que a incorporação de atividades lúdicas na aprendizagem auxilia para a construção de novos hábitos, incentivando a criatividade e a curiosidade no que diz respeito a alimentos e sabores.

Com este estudo, pode-se vivenciar na prática alguns dos princípios para ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) preconizados no Marco de Referência de EAN para políticas públicas como, por exemplo, o Princípio III sobre a valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, o Princípio IV sobre a comida e o alimento como referência, o Princípio V quanto à promoção do autocuidado e da autonomia e o Princípio VI, da educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e de participação ativa e informada dos sujeitos (BRASIL, 2013). Este tipo de experiência durante a graduação fortalece a formação de profissionais mais sensíveis às realidades sociais e preparados para atuar em atividade de EAN em diferentes campos de práticas, não apenas em escolas, mas na saúde como um todo, na assistência social, no esporte, em diferentes organizações e instituições, sejam elas públicas ou privadas.

CONCLUSÕES

A identificação de todos os participantes com crachás confirmou a expectativa de melhor interação e vínculo entre os integrantes da atividade. O ambiente adequado e o agradável relacionamento formado entre os participantes foi crucial para o êxito da atividade. Recursos visuais como a demonstração da origem de cada fruta e a técnica de higienização das mãos com a dinâmica da tinta guache são ótimos meios para atrair a atenção dos alunos à participação na atividade, facilitando assim a construção do conhecimento.

As ações educativas realizadas no âmbito escolar com o intuito de incentivar o conhecimento e o consumo de frutas por meio de atividade lúdicas e sensoriais, foram satisfatórias. Pode-se evidenciar a importância do incentivo à formação de hábitos alimentares saudáveis na idade escolar. Este tipo de atividade de EAN durante o Ensino Superior favorece a formação de profissionais com maior qualificação e preparo para atuar na educação em saúde.

REFERÊNCIAS

ADAMATTI *et al.* Higienização das mãos como estratégia de redução de infecções hospitalares: uma experiência com alunos de graduação. **Congresso de Pesquisa e Extensão do Centro Universitário da Serra Gaúcha**, v. 5, n. 5, p. 67-68, 2017.

BRASIL. Assessoria de Comunicação Social. **Iniciativas serão divulgadas na Bienal do livro em São Paulo**. Portal Ministério da Educação, 29 ago. 2016. Disponível em: <https://bit.ly/2KCY3b1>. Acesso em 29 abr. 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno temático SAN e PAAS**, versão preliminar. Brasília, 2015.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: Higienização das Mãos**. Brasília: ANVISA, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. - 1. ed., 1. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde. 2013.

BRITO, A.K.A; SILVA, F.I.C; FRANÇA, N.M. Programas de intervenção nas escolas brasileiras: uma contribuição da escola para a educação em saúde. **Saúde em Debate**, v. 36, n. 95, p. 624-632, 2012.

CANO *et al.* Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca - São Paulo: uma introdução ao problema. **Revista Eletrônica de enfermagem**, v. 07, n. 02, p. 179-184, 2005.

CARVALHO, J.D.L.S. **O uso de recursos lúdicos como estratégia de estímulo ao consumo de frutas e verduras**: uma experiência com escolares em João Pessoa-PB. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.

DAVANÇO, G.M; TADDEI, J.A.A.C; GAGLIANONE, C.P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Revista Nutrição**, v. 17, n. 2, p. 177-184, 2004.

FERNANDES *et al.* Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, v. 85, n. 4, p. 315-321, 2009.

GOES, V. F.; SOARES, B. M.; VIEIRA, D. G.; CIRTESE, R. D. M.; PICH, P. C.; CHICONATTO, P. Avaliação nutricional de pré-escolares. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 23, n. 1, p. 121-129, jan./mar. 2012.

MARTINS, Luciane Fátima do Nascimento. **Diagnóstico da Educação Alimentar dos alunos do ensino médio de colégios públicos e privados da cidade de Cascavel-PR**. 79 f. Monografia de Especialização. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

MATUK, T.T *et al.* Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Revista paulista de Pediatria**, v. 29, n. 2, p. 157-163, 2011.

PIMENTA, Selma Garrido; LIMA, Maria do S. L. **Estágio e docência**. 4ªed. São Paulo: Cortez, 2009.

PINTO, C.L; TAVARES, H.M. O lúdico na aprendizagem: apreender e aprender. **Revista da Católica**, v. 2, n. 3, p. 226-235, 2010.

RAMOS, M; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v. 76, Supl. 3, p. 229-237, 2000.

SALVI, C.; CENI, G.C. Educação nutricional para pré-escolares da associação creche madre alix. **Vivências**, v. 5, n. 8, p. 71-76, 2009.

SILVA *et al.* Consumo alimentar de crianças e adolescentes residentes em uma área de invasão em Maceió, Alagoas, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 1, p. 83-93, 2010.

SILVEIRA, Jonas A. C. *et al.* A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Jornal de Pediatria*, Porto Alegre, v. 87, n. 5, p. 382-392, out. 2011.

SOUZA, E.A. *et al.* Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Caderno de Saúde Pública**, v. 27, n. 8, p. 1459-1471, 2011.

YOKOTA, R.T.C *et al.* Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de nutrição**, v. 23, n. 1, p. 37-47, 2010.