

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION AT SCHOOL, AN EXPERIENCE REPORT

Paulini Silva dos Santos², Patrícia Arruda Scheffer³ e Ana Lúcia de Freitas Saccol⁴

RESUMO

A educação alimentar e nutricional (EAN) é uma área de conhecimento e de prática contínua, multiprofissional, intersetorial e que tem por objetivo promover a prática de hábitos alimentares saudáveis, por meio de recursos educacionais que permitam discussões junto à população. Neste contexto este estudo tem por objetivo relatar a experiência de intervenções educativas para promoção de hábitos alimentares saudáveis e bons hábitos de higiene em uma escola pública. Trata-se de um relato de experiência acadêmica do tipo descritivo, desenvolvido com alunos da pré-escola ao terceiro ano. Em uma Escola Pública do município de Santa Maria - RS - Brasil, a mesma se encontra em uma região de vulnerabilidade. A vivência foi realizada em dois momentos, o primeiro como componente prático da disciplina de Educação Nutricional, e o segundo como prática do Estágio Curricular em Nutrição na Alimentação Escolar, ambas do Curso de Nutrição e de uma Universidade privada do interior do estado do Rio Grande do Sul, no mês de Maio de 2018 e em segundo momento no período de março à maio de 2019. A partir das atividades realizadas durante práticas da disciplina e do estágio prático, se observou a importância da educação alimentar e nutricional, que permitiu levar conhecimento sobre alimentação saudável e higiene para alunos que residem em uma comunidade vulnerável socialmente. A realização deste trabalho propiciou não somente ensinar, mas também aprender e refletir sobre o impacto que o nutricionista e demais profissionais de saúde podem exercer sobre a população.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Educação Nutricional, Práticas Interdisciplinares, Educação em Saúde.

ABSTRACT

Food and nutrition education (EAN) is an area of knowledge and continuous, multiprofessional, intersectorial practice and whose objective is to promote the practice of healthy eating habits, through educational resources that allow discussions with the population. In this context, this study aims to report the experience of educational interventions to promote healthy eating habits and good hygiene habits in a public school. This is a descriptive type of academic experience report, developed with students from pre-school to third year. In a Public School in the city of Santa Maria - RS - Brazil, it is located in a region of vulnerability. The experience was carried out in two moments, the first as a practical component of the Nutrition Education discipline, and the second as a practice of the Curriculum Stage in Nutrition in School Feeding, both from the Nutrition Course and from a private university in the interior of the state of Rio Grande South, in May 2018 and secondly in the period from March to May 2019. From the activities performed during the discipline and practical internship practices, the importance of food and nutrition

1 Relato de Experiência.

2 Nutricionista pela Universidade Franciscana - UFN. E-mail: paulini.santos@ufn.edu.br

3 Nutricionista. Mestranda em Ciências da Saúde e a da Vida na Universidade Franciscana - UFN. E-mail: patricia.scheffer@ufn.edu.br

4 Docente no Curso de Nutrição e Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida na Universidade Franciscana - UFN. E-mail: alsaccol@ufn.edu.br

education was observed, which allowed bringing knowledge about healthy eating and hygiene to students who live in a socially vulnerable community. This work allowed not only teaching, but also learning and reflecting on the impact that nutritionists and other health professionals can exert on the population.

Keywords: *Healthy Eating, Nutrition Education, Interdisciplinary Practices, Health Education.*

INTRODUÇÃO

A faixa etária de 7 a 10 anos é compreendida como fase escolar, sendo esta fase marcada pela transição da infância para a adolescência, onde o ritmo de crescimento se mantém constante, é também nesta faixa de idade que há formação de amizades com crianças da mesma idade. Como neste momento o indivíduo adquire maior capacidade cognitiva e certa autonomia, é comum que hajam mudanças nos hábitos alimentares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009, os brasileiros vêm apresentando aumento de peso no decorrer dos últimos anos, quando em 2009 uma em cada três crianças com idade superior à 5 anos apresentava peso acima do recomendado, o que corresponde à 33,5% das crianças desta faixa etária. Destaca-se que o excesso de peso foi maior nos centros urbanos em relação às áreas rurais, sendo de 37,5% e 23,9% para meninos e 33,9% e 24,6% para meninas, respectivamente (IBGE, 2010). Observa-se o reflexo da obesidade também na população adulta, conforme a Vigitel 2019, os percentuais de obesidade são crescentes, apresentando percentuais entre 15,4% e 23,4% distribuídos entre as capitais brasileiras, também foi observado que a frequência de obesidade aumentou conforme a idade e diminuiu intensamente com o aumento da escolaridade (BRASIL, 2020).

Verifica-se através da Pesquisa Nacional de Saúde que estes dados seguiram a tendência, no ano de 2013 observou-se que, cerca de 57% da população brasileira apresentava excesso de peso e 20% apresentava obesidade. No decorrer dos anos os dados seguiram em ascensão, atingindo em 2019 a marca de, 60% para excesso de peso e 21% para obesidade (FIOCRUZ, 2019).

Com base nestes dados, destaca-se a importância da conscientização e educação alimentar e nutricional (EAN) na infância, visto que nesta fase da vida ocorre a formação dos hábitos, que terão reflexo direto na vida adulta, sejam eles hábitos saudáveis que refletirão de forma positiva ou hábitos inadequados que poderão levar ao aumento de peso e complicações decorrentes deste processo, como verifica-se nas pesquisas.

Um estudo desenvolvido na Costa do Marfim detectou que as crianças que possuíam sobrepeso ou obesidade eram as que tinham maior consumo de produtos industrializados em relação àquelas que possuíam uma alimentação mais equilibrada (FOSSOU *et al.*, 2020). Estes dados observados refletem diretamente na saúde pública de um país, visto que a obesidade infantil é um problema mundial.

Em razão da crescente população obesa e com sobrepeso o Ministério da Saúde elaborou um Guia Alimentar para a População Brasileira, tendo sua primeira versão lançada no ano de 2006,

intitulada “Guia Alimentar para a População Brasileira - Promovendo a Alimentação Saudável”, onde aborda os princípios para uma alimentação saudável, os grupos alimentares e dados epidemiológicos referentes à população brasileira, destaca-se que o padrão alimentar vem sofrendo transformações aceleradas, particularmente em países emergentes e com isso está havendo um aumento na frequência da obesidade e doenças decorrentes dela (BRASIL, 2006).

Já na sua segunda e mais atual versão, lançada em 2014, o guia apresenta de forma bastante detalhada o processamento dos alimentos classificando-os em diferentes graus (alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados), sendo este um diferencial em relação à sua versão anterior. Apresenta uma linguagem simples e de fácil compreensão, este que é um assunto de extrema importância, visto que alimentos ultraprocessados, ou seja, aqueles com alto grau de industrialização possuem participação no aumento de peso e complicações decorrentes do mesmo, a segunda versão do guia também apresenta “10 passos para uma alimentação saudável” e uma “dica de ouro” (BRASIL, 2014).

Em virtude disto, fazem-se necessárias ações educativas com este público. Neste caso, a EAN é uma área de conhecimento e de prática contínua, multiprofissional, intersetorial e que tem por objetivo promover a prática de hábitos alimentares saudáveis, por meio de recursos educacionais que permitam discussões junto à população. Levando em consideração cada ciclo da vida e o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

A escola é o local que tem papel educativo, onde existem regras de convivência e com isso o aluno que está inserido em um contexto onde há costumes como jogar lixo em qualquer lugar, ou não ter bons hábitos de higiene por exemplo, tende a reproduzir estes comportamentos. Neste sentido as ações de saúde com uma didática pedagógica pode ter papel fundamental na mudança destes hábitos (CARVALHO, 2015).

Além disto, o ambiente escolar é propício para a promoção de qualidade de vida de toda a comunidade, já que as crianças são grande elo entre os aprendizados da escola e a comunicação com seus familiares. Lee *et al.* (2020), acreditam que estas ações educativas em saúde acima de tudo deve ser uma das missões fundamentais de uma escola.

Hoje em dia, as crianças passam mais tempo dentro de casa e com isso tornam-se mais sedentárias, observa-se que à exposição às telas tem associação com estado nutricional, aquelas crianças que passam mais tempo assistindo televisão apresentam maior índice de massa corporal (IMC) (FORLI, 2015). Por isto, é essencial ensinar as crianças sobre os hábitos mais saudáveis logo na idade escolar, pois, eles serão futuros adultos e poderão repassar estas práticas aos seus filhos, por exemplo (ECK *et al.*, 2020).

Outro aspecto importante se tratando do consumo alimentar infantil, é o impacto do consumo de açúcares em excesso, uma análise de estudos de corte em crianças sugere uma associação positiva entre o nível de ingestão de açúcares livres e a ocorrência de cáries dentárias. As evidências científi-

cas sugerem taxas mais altas de cáries dentárias quando o nível de ingestão de açúcares é superior a 10% da ingestão calórica total, em comparação com os casos em que a ingestão de açúcares é inferior a 10% da ingestão calórica total (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

O Marco de Referência de educação alimentar e nutricional destaca a importância das ações de EAN, que se traduz na promoção de hábitos alimentares saudáveis, não somente pelo nutricionista, mas sim de forma multiprofissional, através de recursos que permitam a discussão entre os educadores e os indivíduos, levando em consideração as etapas que compõem o comportamento alimentar. (BRASIL, 2012). Neste contexto este estudo tem por objetivo relatar a experiência de intervenções educativas para promoção de hábitos alimentares saudáveis e bons hábitos de higiene em uma escola pública.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência acadêmica do tipo descritivo, desenvolvido com alunos da pré-escola, primeiro e terceiro ano. A instituição era pública, de ensino fundamental, em uma região de vulnerabilidade social, com estrutura disposta de refeitório, biblioteca, sala de educação física, laboratório de informática, bem organizados de forma geral, também é servida refeição escolar, por ser uma escola municipal conta com cardápios elaborados pelas nutricionistas do município.

A vivência foi realizada em dois momentos, o primeiro como componente prático da disciplina de Educação Nutricional, e o segundo como prática do Estágio Curricular em Nutrição na Alimentação Escolar, ambas do Curso de Nutrição de uma Universidade privada do interior do estado do Rio Grande do Sul, no mês de maio de 2018 e em segundo momento no período de março à maio de 2019. Todas as atividades realizadas com os alunos foram junto com a professora da turma e com supervisão direta da professora orientadora.

Na atividade realizada em 2018 com a pré-escola, com a participação de 15 alunos, foi realizada uma parceria com alunas do Curso de Odontologia da mesma Universidade para realização de atividades com foco na higiene e saúde bucal. No primeiro dia realizaram-se as atividades intituladas: “Hora de mandar o bichinho embora” e “Sorriso X”, no segundo dia realizou-se a atividade: “Sanduíche feliz”.

As atividades realizadas no ano seguinte foram com duas turmas, uma correspondente ao 1º ano e outra ao 3º ano do ensino fundamental, onde estavam matriculados 43 alunos no total entre as duas turmas, no entanto a população foi composta por 38 crianças no total. A partir de um diagnóstico completo e amplo que incluía a escola (estrutura, materiais e recursos disponíveis, quadro de professores e funcionários), a comunidade (territorialização) e as turmas onde seriam feitas as ações educativas, foram realizadas entrevistas com as professoras discutindo aspectos sobre as turmas, características dos alunos e o sobre como era a rotina dos mesmos para se deslocarem até a escola, estas

entrevistas foram feitas a partir de questionamentos elaborados pelas acadêmicas, contemplando o número de alunos, peculiaridades das turmas, existência de alunos com condições especiais e a rotina dos alunos para chegarem até a escola. Também foi realizado um deslocamento pelas ruas no entorno da escola, a fim de verificar condições como, asfaltamento que influencia diretamente no deslocamento dos alunos até a escola.

Após a avaliação diagnóstica realizou-se o planejamento das atividades educativas, que foram aprovadas pelas professoras das turmas e orientadora, o foco principal foi a promoção de saúde e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. A descrição das atividades realizadas se encontra a seguir, sendo descritas as atividades do ano de 2018 e 2019, respectivamente.

A Hora de Mandar o Bichinho Embora

Esta atividade foi realizada na sala de aula e no saguão da escola com a turma de pré-escola onde contou com a participação de 15 crianças, todas foram identificadas com faixas de cabeça com seu nome. Em primeiro momento foi passado um vídeo animado intitulado “Uma história sobre lavar as mãos” (PIMENTA, 2015) sobre a importância de lavar as mãos, após realizou-se explicação de forma lúdica sobre a boa higienização de mãos, usando cartazes adequados para a idade do público alvo abrangendo a microbiologia de uma forma acessível ao público infantil, abordando assuntos como as doenças causadas por microrganismos, utilizando uma linguagem simples. Posterior à explicação foi realizada a lavagem das mãos, onde as crianças foram orientadas sobre a maneira correta de fazê-la, distribuí-se sabonete e papel toalha para uso exclusivo na hora da atividade, os alunos da turma encontravam-se divididos em duplas onde foram auxiliados por monitoras e acadêmicas do curso de Nutrição.

Sorriso X

Atividade realizada em parceria com o 3º semestre do Curso de Odontologia, foram realizadas orientações sobre higiene bucal e escovação correta dos dentes, de forma lúdica utilizando materiais educativos odontológicos voltados às crianças, abrangendo a participação de 15 crianças da pré-escola.

Inicialmente as crianças sentaram em círculo na sala de aula para acompanhar as orientações das acadêmicas de odontologia, onde utilizaram uma “boca gigante” (Figura 1) que foi confeccionada a partir de papelão e garrafas pet, para ensinar a escovação correta dos dentes e uso do fio dental. Posterior às orientações odontológicas as crianças puderam usar o material educativo (“boca gigante”), as mesmas receberam um Kit composto por escova e creme dental para levarem para casa. Abaixo na figura 1 ilustração do material educativo odontológico.

Figura 1 - Material educativo odontológico



Sanduíche Feliz

Realizou-se no segundo dia, uma atividade de educação alimentar, com 15 alunos da pré-escola tendo como objetivo ensinar aos pré-escolares a elaborarem uma opção saudável de lanche. Os sanduíches foram elaborados em sala de aula, cada aluno se serviu de forma livre no bufê composto por pão de fôrma, tomate em cubos, alface em tiras e pasta de cenoura, apenas recebendo auxílio quando necessário após a degustação do lanche oferecido, foram apresentados os ingredientes do sanduíche em sua forma in natura, para que as crianças pudessem conhecer e verificar as características de cada alimento em sua forma natural.

Os alunos puderam tocar nos alimentos e tirar conclusões sobre isso, subsequente à esta etapa realizou-se uma breve explicação de forma acessível sobre os benefícios de ter uma alimentação saudável baseada em alimentos naturais, onde os alunos ficaram distribuídos em círculo, a receita do sanduíche foi disponibilizada por meio de bilhete que foi enviado para casa, destinado aos pais, além disso foram distribuídos imãs de geladeira com dicas para uma boa alimentação conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Figura 2 - Imãs de geladeira com dicas para uma boa alimentação.



Quanto às atividades realizadas no ano de 2019, desenvolveu-se duas atividades com cada turma, sendo duas delas em comum às duas turmas. As atividades desenvolvidas tiveram cunho educativo e faziam parte do estágio curricular em nutrição na alimentação escolar, estas foram realizadas com alunos do primeiro e terceiro ano, todas executadas em sala de aula sob a supervisão da professora.

No primeiro dia de atividades, com ambas as turmas foi realizada, uma atividade com intuito de observar e avaliar o consumo alimentar dos estudantes, que contou com a participação de 24 crianças onde foi distribuído um questionário denominado “Q.F.A animado”, adaptado a faixa etária, que consistia em verificar quais alimentos as crianças iriam colorir, o que indicaria suas preferências alimentares.

As folhas distribuídas continham figuras de alimentos naturais e com baixo processamento (alface, banana, batata, brócolis, cenoura, frango, maçã, mamão, milho, ovo e uva) e alimentos com excesso de gordura, açúcar e sal (balas, batata frita, chocolate, hambúrguer, pizza, salgadinho e refrigerante) as crianças foram instruídas a colorir somente aqueles alimentos que normalmente eram consumidos por elas (Figura 3).

Figura 3 - Atividade de colorir “Q.F.A animado.”



Realizou-se também uma segunda atividade no mesmo dia, porém cada turma desenvolveu atividades diferentes, no 1º ano foi oferecido um lanche composto por duas frutas da época, cáqui e laranja para incentivar o consumo de frutas e observar o comportamento das crianças em relação a estes alimentos, além disto apresentou-se aos alunos os vegetais cenoura e brócolis sendo um exemplar de cada, havendo discussão sobre a importância do consumo de frutas e vegetais, durante a discussão e questionamentos das crianças elas podiam manusear os vegetais e tirar suas conclusões sobre as características, sendo esta uma atividade educativa.

Com a turma de 3º ano realizou-se a atividade denominada “Sinaleira dos alimentos” (figura 4), onde eram dispostos alimentos dos mais variados entre in natura, processados e ultraprocessados e as crianças deveriam os ordenar conforme as cores do semáforo, onde verde significava consumo livre ou in natura, amarelo os alimentos que deveriam ser consumidos com uma frequência menor ou processados e o vermelho representava aqueles alimentos cujo consumo deve ser limitado

ou ultraprocessados. Após realizarem a classificação conforme suas concepções, foi desenvolvida uma discussão sobre os benefícios de alimentos naturais e malefícios de alimentos ultraprocessados, abordando a questão das quantidades de açúcares, sal, gordura em excesso e aditivos. Assim como na turma de 1º ano, a segunda atividade do dia teve cunho educativo.

Figura 4 - “Sinaleira dos alimentos.”



Quanto ao segundo dia de atividades, as mesmas foram diferentes para cada turma, na turma de 1º ano foi proposta a elaboração de uma pizza com intuito de estimular o consumo de vegetais e mostrar que podem haver maneiras alternativas o consumo de vegetais, a pizza era composta pela massa de farinha de trigo, cenoura cozida, brócolis cozido e queijo, a escolha dos alimentos se deu com base na primeira atividade onde foram apresentados às crianças brócolis, e cenoura. Para isso foi montado um buffet com os ingredientes e cada criança foi chamada individualmente e poderia escolher quais alimentos iriam compor a pizza.

Com o 3º ano foi desenvolvida uma atividade semelhante à do 1º ano onde foi proposto um lanche coletivo, onde foram oferecidas as frutas, banana, cáqui, laranja e maçã. O intuito da atividade foi reforçar a importância do consumo de frutas e fazer o encerramento com a turma, cada aluno poderia se servir com as frutas de sua preferência, mas durante o momento eram estimulados a experimentarem aquelas que não eram acostumados a consumir ou que por alguma razão não gostassem.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em primeiro momento, destaca-se a importância da realização de um diagnóstico inicial para que as ações educativas realizadas tivessem seu êxito. Foi a partir dele que muitas informações foram elucidadas.

Dentre as informações obtidas, verificou-se que a comunidade ao redor da escola divide-se, há uma parte carente e outra parte de classe média, o que as divide é um muro chamado “muro da segregação”, que foi construído pelos moradores devido à criminalidade informações sobre o muro se encontram no Diário de Santa Maria (2016).

Infelizmente a segregação das classes sociais é evidente, principalmente pelo fato que havia um muro onde dividia-se o bairro, nas entrevistas realizadas com as professoras constatou-se que a existência deste muro era um fator que influenciava, principalmente na locomoção dos alunos, pois aqueles que moravam do outro lado precisavam realizar um trajeto que aumentava o tempo de deslocamento em até 30 minutos. Em dias de chuva a situação era ainda pior, segundo as professoras, visto que boa parte das ruas não eram asfaltadas, com isso em dias chuvosos os alunos chegavam na escola com suas roupas sujas de lama.

Outro ponto foi com relação à execução das atividades propostas, evidenciou-se por meio de observação que alguns alunos coloriam mais alimentos industrializados na atividade “Q.F.A Animado”, intitulando-os como mais saborosos, outros relatavam durante a atividade que não costumavam consumir vegetais pois seus pais ou responsáveis não compravam estes alimentos. Também observou-se, que a maioria dos alunos consumia o lanche disponibilizado pela escola e que somente uma minoria levava lanches de casa, onde estes eram em sua maioria industrializados, como bolachas recheadas e salgadinhos e provavelmente por este motivo alguns alunos referiam que estes eram os alimentos mais saborosos, devido a questão de estes alimentos eram diretamente relacionados ao poder aquisitivo.

A partir das atividades realizadas durante práticas da disciplina e do estágio obrigatório, observou-se a importância da EAN, que permitiu levar conhecimento sobre alimentação saudável e higiene para alunos que residem em uma comunidade vulnerável socialmente. Também destaca-se a importância das ações multiprofissionais, pois conforme o que sugere Brasil (2012) a (EAN) deve ser, por meio de atividades multiprofissionais, através disto reforça-se a importância da atividade que foi realizada em conjunto com o curso de odontologia, uma vez que a nutrição deu enfoque para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e higiene, enquanto a odontologia reforçou a importância da higiene e saúde bucal.

A educação alimentar e nutricional é uma área que contempla diversos âmbitos e com isso tem o poder de conectar os mais diversos conhecimentos, permitindo a interação entre o saber popular e o saber acadêmico, visando sempre soluções para o enfrentamento de doenças como a obesidade, por exemplo (BEZERRA, 2018).

Ao se tratar especificamente das atividades voltadas à alimentação saudável foi possível observar que as mesmas geraram interação e discussão entre os alunos e acadêmicas. Onde os alunos puderam realizar apontamentos e percepções à cerca dos alimentos e relação da alimentação com a higiene, atividades como estas, desempenham papel fundamental para a mudança e/ou aquisição de novos hábitos, que poderá contribuir para a mudança de todo o contexto onde a criança está inserida, pois o conhecimento levado a elas expande à sala de aula e chega também até seus pais ou responsáveis.

Anteriormente à realização destas ações, foram ministradas aulas e fornecidos materiais referentes à EAN, pela professora orientadora em ambiente acadêmico, bem como a leitura de artigos além do espaço de sala de aula, também foram elaborados materiais para utilização nas ações, pelas acadêmicas, estes demandaram tempo extra. Este tipo de ação é de suma importância, uma vez que além do aprendizado vivenciado pelos acadêmicos, que permite maior qualificação aos profissionais que se encontram em formação, também trazem benefícios à comunidade, pois vivenciando situações cotidianas das comunidades os profissionais poderão atender a comunidade promovendo a equidade (ROSA *et al.*, 2019).

As ações em conjunto entre os cursos da saúde se referem à interdisciplinaridade, esta permite a integralização do cuidado e ações em saúde, o compartilhamento de saberes das diversas áreas que compõe a saúde permite a visualização mais ampla do indivíduo e/ou comunidade. A partir disto pode-se melhorar o cenário de saúde e enfrentamento de desafios (VILELA; MENDES, 2003).

É importante ressaltar que, as atividades práticas para os profissionais em formação, da área da saúde, se tornam fundamentais para complementar o aprendizado teórico. As vivências práticas trazem não somente aprendizado como também aproximam da comunidade e tornam o ensino em saúde mais humanizado, permitindo que haja maior sensibilidade dos profissionais de saúde para com a comunidade, provendo a saúde de forma integral.

CONCLUSÃO

É possível concluir que as atividades de educação alimentar e nutricional tem papel fundamental na infância. Diante disto reforça-se a importância da presença do nutricionista em escolas, visto que este é o profissional capacitado para realizar a educação alimentar e nutricional e promoção de bons hábitos alimentares.

Também se reforça a importância do trabalho em equipe com outros profissionais da área da saúde, contemplando ensinamentos e diversas áreas com o intuito de promover saúde. A realização deste trabalho propiciou não somente ensinar, mas também aprender e refletir sobre o impacto que o nutricionista e demais profissionais de saúde podem exercer sobre a população.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, J.A.B. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: **Edições Universidade Federal do Ceará**, 2018.

BRASIL. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. - Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: <https://bit.ly/3LXzSlp>. Acesso em: 28 jun. 2021.

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. Disponível em: <https://bit.ly/3LXnq5l>. Acesso em: 24 jun. 2019.

Brasil. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bit.ly/3JS4Oly>. Acesso em: 21 jan. 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2019 : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019 .- Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3haQ5FR>. Acesso em: 28 jun. 2021.

CARVALHO, F.F.B. A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas. **Physis Revista de Saúde Coletiva**. v. 25, n. 4, p. 1207-1227, 2015.

DIÁRIO DE SANTA MARIA. Muro da discórdia gera debate em Santa Maria. 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3p8D5oA>. Acesso em: 12 jul. 2019.

ECK, K. M. *et al.* Parenting Advice School-Age Kids Offer to Parents to Promote Healthier Child Weight-Related Behaviors. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 52, n. 3, p. 290-298, 2020.

FIOCRUZ. **Pesquisa Nacional de Saúde. Painel de Indicadores de Saúde - Pesquisa Nacional de Saúde**. Fundação Oswaldo Cruz. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/3HaLoGN>. Acesso em: 21 jan. 2022.

FORLI, C.D. Tempo frente à tela e estado nutricional: um estudo com crianças e mães em uma unidade básica de saúde. **Daiane Coelho Forli**, 2015.

FOSSOU, A. F. *et al.* Prevalence of obesity in children enrolled in private and public primary schools. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 40, p. 115-120, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional**. IBGE. 2010. Disponível em: <https://bit.ly/3seSGou>. Acesso em: 28 jun. 2021.

LEE, A. *et al.* Health Promoting Schools: An Update. **Applied Health Economics and Health Policy**, v. 18, n. 5, p. 605-623, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Ingestão de açúcares por Adultos e Crianças**. Diretriz, 2015.

ROSA, A. *et al.* Atividade lúdica e sensorial como estímulo ao consumo de frutas por escolares. **Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde**. v. 20, n. 2, p. 603-612, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação Para Alimentação do Lactente, do Pré-escolar, do Escolar, do Adolescente e na Escola**. Departamento de Nutrologia. 3. ed: Rio de Janeiro, 2012.

VILELA, E.M; MENDES, I.J.M. Interdisciplinaridade E Saúde: Estudo Bibliográfico. **Revista Latino-americana Enfermagem**. v. 11, n. 4, p. 525-31, 2003.

Pimenta, A. **Uma história sobre lavar as mãos**. [29 set 2015]. 1 vídeo (2:25min). Publicado pelo canal DiazPimenta Creates. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=lTncWRdbpa0>. 2015.