

# Proposta de Educação Alimentar e Nutricional e Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Escolares de 7 a 10 Anos

## Proposal for Food and Nutrition Education and Promotion of Healthy Food Habits in School Children 7-10 Years

Bárbara Grassi Prado\*<sup>1</sup>; Patrícia de Fragas Hinnig<sup>2</sup>; Bruna Nogueira<sup>3</sup>; Caroline Zani Rodrigues<sup>4</sup>; Maria do Rosário Dias de Oliveira Latorre<sup>5</sup>.

1. Docente da Universidade Federal de Rondonópolis. Rondonópolis. Mato Grosso. Brasil.
2. Docente da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Santa Catarina. Brasil.
3. Nutricionista. São Caetano do Sul. São Paulo. Brasil.
4. Nutricionista. São Paulo. São Paulo. Brasil.
5. Docente da Universidade de São Paulo. São Paulo. São Paulo. Brasil.

### Resumo

**Objetivo:** Descrever as atividades de educação alimentar e nutricional realizadas com escolares de 7 a 10 anos. **Métodos:** Em 2013, os resultados de uma pesquisa de doutorado da Faculdade de Saúde Pública da USP mostraram uma baixa qualidade na dieta de crianças de 7 a 10 anos, que contribuíram para a elaboração de um projeto de Educação Alimentar e Nutricional. O projeto foi executado em julho de 2014 com aproximadamente 350 alunos do 3º ao 5º anos matriculados em duas escolas municipais do município de São Paulo, além dos pais, educadores e merendeiras, cuja atividades abordavam temas sobre hábitos alimentares saudáveis. **Resultados:** Foram realizadas três atividades com os escolares (Pirâmide Alimentar Brasileira; Nutrientes dos alimentos: Sódio, gordura e açúcar x vitaminas e minerais; Oficina Culinária), além da elaboração de cartilhas para pais, professores e educadores sobre seu papel na EAN e encontro presencial com os mesmos. O projeto, em geral, foi positivo e bem aceito, principalmente ao se considerar o curto tempo de intervenção. **Conclusões:** As atividades realizadas são exemplos de alternativas para se trabalhar esses temas nas escolas e, ainda, contemplar toda a comunidade e a família. Sugere-se a discussão de como melhorar o interesse dos pais e professores em relação a seu papel na educação alimentar e nutricional das crianças, observada pela baixa adesão deste público as atividades.

### Abstract

**Objective:** Describe how food and nutrition education activities are carried out with students aged 7 to 10 years. **Methods:** In 2013, the results of a phd research of Public Health School in São Paulo University, showed a low dietary quality in children of 7 to 10 years, what contributed to the preparation of a Food and Nutrition Education Project. The project was executed in July 2014 with approximately 350 students from 3rd to 5th grades, enrolled in two public schools in São Paulo, in addition to parents, educators and school cooks, whose activities addressed themes about healthy eating habits. **Results:** Three activities were performed with the students (Brazilian Food Pyramid, Food Nutrients: sodium, fat and sugar x vitamins and minerals; Cooking Workshop), in addition to creating guidebooks for parents, teachers and educators about their role in food and nutrition education, and a face to face meeting with them. The project, in general, was positive and well accepted, especially when considering the short duration of the intervention. **Conclusions:** The activities are examples of alternatives to work these issues in schools, and also contemplate the whole community and family. It is suggested to discuss how to improve the interest of parents and teachers in relation to their role in the children FNE, observed by the low compliance of this public to the activities.

### Palavras-chave:

Criança, Educação Alimentar e Nutricional, Escola, Hábitos alimentares.

### Keyword:

Children, Food and Nutrition Education, School, Eating Habits.

### \*Correspondência para/ Correspondence to:

Bárbara Grassi Prado: [barbara.grassi@ufr.edu.br](mailto:barbara.grassi@ufr.edu.br)

## INTRODUÇÃO

Os escolares são crianças de 6 a 10 anos que frequentam o ensino fundamental. Nesta faixa etária, o crescimento ocorre mais lentamente e de forma constante, quando comparado aos adolescentes.<sup>1</sup> Na fase escolar ocorre um aumento na ingestão alimentar, caracterizado pela formação de hábitos alimentares que devem ser mais diversificados e estão diretamente relacionados ao rendimento escolar, pois carências nutricionais ou desnutrição podem reduzir a concentração, comprometendo o desenvolvimento e a aprendizagem da criança.<sup>1,2</sup>

Além de uma dieta inadequada intervir na saúde da criança, esta, juntamente com um estilo de vida sedentário, está vinculada a eventos desfavoráveis na idade adulta, como doenças cardíacas, diabetes, alguns cânceres, osteoporose e hipertensão arterial.<sup>3,4</sup> Por estas razões, as crianças constituem um dos principais grupos alvo para estratégias de promoção de hábitos alimentares saudáveis e de prevenção do sobrepeso e obesidade, não só por serem grupo de risco, mas, também, por conta da possibilidade de sucesso das ações a serem implementadas.<sup>5</sup>

Segundo Pelicioni e Torres (1999), a escola é um sistema eficiente de educação e um espaço vital gerador de saúde, autonomia, participação e criatividade do aluno.<sup>6</sup> A promoção da alimentação saudável no ambiente escolar parte de uma visão integral e multidisciplinar do ser humano, que considera as

pessoas, principalmente o escolar, em seu contexto familiar, comunitário e social.<sup>7</sup>

O alimento pode ser inserido no processo educativo, não apenas em disciplinas relacionadas às ciências da biologia e da saúde, mas em todas as áreas do conhecimento e desta forma, estimular o consumo de alimentos saudáveis na escola e no cotidiano da criança. Educadores, pais, alunos, merendeiras, e a comunidade têm importante papel na construção de um ambiente escolar promotor de estilos de vida saudáveis, em especial, a alimentação.<sup>8</sup>

No ano de 2013, uma pesquisa de doutorado do Departamento de Epidemiologia da Faculdade de Saúde Pública da USP avaliou a qualidade da dieta de escolares de 7 a 10 anos de duas escolas municipais das regiões do Sumaré e Vila Madalena no município de São Paulo. Os resultados mostraram um baixo consumo de frutas, cereais integrais, leite e derivados e alto consumo de alimentos industrializados, com baixo valor nutricional, como salgadinhos de pacote, embutidos, bolachas recheadas, o que contribuiu também para um aumento no consumo de gordura saturada, sódio e açúcar.<sup>9,10</sup>

Diante dos resultados apresentados, desenvolveu-se uma proposta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para promoção de hábitos alimentares saudáveis nas crianças matriculadas do 3º ao 5º anos das duas escolas sorteadas para a pesquisa, que incluíam as crianças estudadas no ano de 2013. A proposta

foi implementada no mês de julho de 2014. Além disso, incluíram-se no projeto os pais, merendeiras e educadores pela participação ativa dos mesmos na alimentação da criança. O presente artigo tem como objetivos descrever e discutir as atividades realizadas nas escolas.

## MÉTODOS

Participaram do projeto aproximadamente 350 alunos do 3º ao 5º anos matriculados em duas escolas municipais das regiões do Sumaré e Vila Madalena do município de São Paulo, além dos pais, educadores e merendeiras. As escolas foram contatadas no mês de abril de 2014 para apresentação das atividades do projeto e do cronograma de execução. Em ambas as escolas o projeto foi autorizado, sendo iniciado em julho de 2014. Ressalta-se que o projeto, como contrapartida da pesquisa de doutorado sobre avaliação da qualidade da dieta destes escolares, foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da USP (protocolo 0152.0.207.207-11).

Para o planejamento das atividades, as bolsistas de cultura e extensão que estudam no 5º semestre do curso de graduação em Nutrição, realizaram a leitura de artigos científicos sobre o tema de EAN e sobre o Programa de Alimentação Escolar, além de buscas em sites e literatura científica sobre propostas de atividades relacionadas ao tema e a faixa etária estudada. Com base nesta pesquisa, foram elaboradas as atividades para as crianças, pais,

educadores e merendeiras, que foram apresentadas e discutidas no início de 2014 para a coordenadora do projeto, para duas alunas de doutorado em Nutrição e para as coordenadoras do Ensino Fundamental das respectivas escolas, com o objetivo de definir a viabilidade das atividades, sua adequação e o cronograma de execução.

Assim, foram definidas três atividades para os escolares, realizadas em três encontros e uma atividade para os pais, uma para as merendeiras e uma para os educadores:

1. Atividade da Pirâmide Alimentar: direcionada aos escolares, sendo a primeira atividade de introdução do conteúdo sobre alimentação saudável às crianças que serviu como base para as demais atividades. Uma nutricionista envolvida no projeto explicou aos alunos sobre a Pirâmide Alimentar Brasileira, cada grupo que a compõe, suas funções e quantidade recomendada de consumo utilizando, para isso, um banner com a figura da Pirâmide para facilitar o entendimento. Após a explicação, as crianças foram divididas em grupos de cinco, onde receberam uma cartolina com a base da pirâmide já desenhada em branco e imagens de alimentos impressas, para que recortassem e colassem os alimentos no grupo da pirâmide que pertenciam, sob supervisão da nutricionista e de uma bolsista envolvida no projeto.
2. Atividade dos Nutrientes dos alimentos: Sódio, gordura e açúcar x vitaminas e minerais: direcionada aos escolares, esta atividade foi composta por duas partes. Na

primeira parte foram apresentadas, por uma nutricionista, as funções da vitamina A, vitamina C, ferro e cálcio no organismo com a ajuda de um modelo de corpo humano em papel E.V.A., e as fontes alimentares desses nutrientes utilizando, para isso, réplicas de alimentos. Na segunda parte foi apresentada a importância do sódio, gordura e açúcar e as consequências do seu consumo exagerado para o organismo. Foram expostas as quantidades de sal, açúcar e óleo em tubos de plástico das porções dos alimentos industrializados mais comumente consumidos pelas crianças como salsicha, linguiça, leite com achocolatado em caixa, salgadinho de pacote, macarrão instantâneo, refrigerante, suco em pó, suco de caixa, bolacha recheada e lanche de *fast food*. O objetivo desta parte da atividade foi demonstrar, de uma maneira lúdica, as quantidades destes nutrientes nestes alimentos, que são imperceptíveis a olho nu, mas consumidos e utilizados pelo organismo, com o intuito de gerar uma reflexão quanto ao alto consumo destes alimentos pelas crianças, seja no ambiente escolar, como em casa ou em outros locais.

3. Atividade da Oficina Culinária: direcionada aos escolares e supervisionada por duas nutricionistas e duas bolsistas do projeto. Nesta atividade, as crianças deveriam elaborar um lanche saudável, conforme receita pré-definida pelos organizadores, seguindo, anteriormente, algumas recomendações. Inicialmente as crianças higienizaram as mãos, conforme orientação das nutricionistas e

vestiram uma touca descartável e um avental. Em seguida, os alunos foram divididos em grupos de cinco para a montagem do lanche, com as quantidades recomendadas na receita. Após a oficina, as crianças degustaram o lanche e o avaliaram, por meio de uma escala hedônica, contendo três opções de escalas: não gostei, gostei pouco, adorei. Ao final do encontro, as crianças receberam uma garrafa de água de plástico colorida para incentivar ao consumo de água, e puderam levar para casa o avental que foi utilizado na oficina.

4. Atividade com os Pais: foi desenvolvida uma cartilha para os pais sobre o seu papel na EAN de seus filhos, contendo informações sobre a Pirâmide Alimentar Brasileira, orientações sobre o preparo de refeições balanceadas e receitas saudáveis para as crianças. Esta cartilha foi entregue aos pais em um encontro realizado em um sábado na escola, onde também foram apresentados os resultados da pesquisa sobre a qualidade da dieta das crianças e as atividades de EAN realizadas com as mesmas.

5. Atividade com os educadores: foi desenvolvida uma cartilha para os educadores sobre o seu papel na EAN das crianças, contendo sugestões de atividades no tema da alimentação e nutrição que podem ser trabalhadas nas diversas disciplinas do currículo escolar como Matemática, Ciências, Língua Portuguesa, História e Geografia. Esta cartilha foi entregue aos educadores no mesmo encontro com os pais.

6. Atividade com as merendeiras: O encontro com as merendeiras se deu em uma conversa informal, em dia e horário agendados com as mesmas, abordando temas como o seu papel na EAN dos alunos, com a utilização de diferentes temperos e uma nova forma de apresentação das preparações para incentivar o consumo de alimentos saudáveis, conteúdos como aproveitamento integral dos alimentos, higiene e sugestão de receitas para preparo da merenda. Todo o conteúdo foi entregue impresso em forma de cartilha às merendeiras.

## RESULTADOS

Em geral, as atividades foram realizadas com sucesso no mês de julho de 2014 nas duas escolas.

A primeira atividade da Pirâmide Alimentar Brasileira teve duração média de 1 hora e 30 minutos. Observou-se que muitos alunos já haviam ouvido falar da Pirâmide, ou já a haviam visto em momentos anteriores na própria escola. A atividade de colagem dos alimentos em seus respectivos grupos da Pirâmide permitiu a fixação do conhecimento, esclarecimento de dúvidas e discussão entre os próprios alunos, já que se tratava de uma atividade em equipe.

A segunda atividade com o tema “Nutrientes dos alimentos: Sódio, gordura e açúcar x vitaminas e minerais” teve duração de aproximadamente 1 hora. Durante a explicação sobre o sal, a gordura e o açúcar e exemplificação com os alimentos

industrializados presentes no dia a dia das crianças, grande parcela delas relataram consumir com grande frequência os alimentos mostrados (bolacha recheada, salgadinho de pacote, refrigerante, suco em pó, suco em caixa, leite com achocolatado em caixa, salsicha, macarrão instantâneo). Durante a exposição dos tubos plásticos contendo as quantidades de sal, gordura e açúcar destes alimentos, observaram-se diferentes reações, de acordo com a faixa etária de cada aluno. Os alunos mais novos (3º ano) mostraram-se resistentes ao fato da importância de reduzirem o consumo destes alimentos, fazendo comentários a respeito da vontade que sentiam de comê-los, somente pelo fato de verem as embalagens. Aparentavam não compreender profundamente a mensagem que se queria passar, que era de redução da frequência de consumo destes alimentos.

Já os alunos mais velhos, do 4º e 5º anos do ensino fundamental, mostraram-se mais interessados quando comparados aos mais novos, e mais preocupados com o tema abordado, prestando grande atenção e compreendendo que era preciso reduzir o consumo para ter uma alimentação mais equilibrada e saudável. Inclusive se mostraram muito surpresos com as quantidades de açúcar e gordura presentes nos pacotes de bolacha recheada e em salsichas e embutidos em geral.

Ainda na segunda atividade, quando foi abordado sobre as vitaminas C e A e os minerais cálcio e ferro, observou-se com os relatos espontâneos dos estudantes, que o consumo de leites e derivados, grande fonte de cálcio, era

insuficiente, bem como o consumo de frutas e legumes. Dias após o encontro, alguns alunos do 5º ano relataram o aumento no consumo de frutas, em especial, na hora do lanche, em substituição ao consumo de alimentos industrializados, o que reflete que a atividade foi positiva para gerar a tentativa de mudança no comportamento alimentar.

A atividade da Oficina Culinária teve duração média de 1 hora e mostrou-se a atividade de maior repercussão e sucesso quando comparada às demais. A avaliação do lanche saudável, realizado por meio da escala hedônica, mostrou que a maioria dos alunos adorou o lanche (83,8%), sendo um menor percentual de crianças que assinalaram as opções “Gostei um pouco” (12,7%) e “Não gostei” (3,5%).

Diante do conhecimento de que a EAN das crianças também deve envolver os indivíduos que fazem parte do contexto das mesmas, direcionaram-se algumas atividades para os pais, professores e educadores. Estas atividades foram focadas na elaboração de cartilhas contendo informações sobre como estes indivíduos podem auxiliar na EAN das crianças, além de um encontro presencial com os pais e professores em um sábado com duração aproximada de 2 horas e outro encontro com as merendeiras de aproximadamente 15 minutos. O encontro com os pais e professores foi uma iniciativa para que eles soubessem sobre as atividades de EAN que estavam acontecendo na escola e também para informa-lhes sobre a

qualidade da dieta de seus filhos, incluindo a entrega da cartilha. Porém, o encontro contou com a participação de poucos pais e professores, sugerindo que os mesmos não apresentam interesse suficiente para se envolverem no tema, além do dia escolhido para o encontro ter influenciado na baixa adesão.

A cartilha direcionada aos professores focou na sugestão de atividades de EAN que podem ser realizadas nas diversas disciplinas do currículo escolar do Ensino Fundamental, conforme considerações realizadas no Fórum Nacional sobre Promoção da Alimentação Saudável e Prevenção da Obesidade na Idade Escolar realizado em 2003.<sup>11</sup> A atividade com as merendeiras, além da cartilha desenvolvida, constituiu de um encontro rápido e informal a fim de discutir o papel das mesmas na formação de hábitos saudáveis das crianças. A duração do encontro foi sugerida pela coordenação da escola e pelas merendeiras, visto que as mesmas apresentam um horário reduzido para descanso entre as atividades de preparo da merenda e para não comprometer a elaboração da mesma. Durante a discussão, as merendeiras mostraram-se interessadas e relataram já realizar algumas estratégias de EAN no preparo das refeições como a elaboração de receitas saudáveis, por exemplo

O presente projeto, apesar de não avaliar sua eficácia de forma quantitativa, permitiu verificar algumas reflexões pelas crianças, como mostrado em alguns relatos:

*“Eu gostei muito do lanche porque ele é saudável. Faz bem pra saúde e vai ajudar na nossa vida e faz muito bem pra gente e para os outros, e saber que a vida vai ser muito boa e com isso o mundo vai ser melhor. E ninguém vai ficar muito doente e essas coisas. O gosto [do lanche saudável] foi bom, tinha vários sabores, foi muito bom e eu gostei. Do outro dia [em que houve encontro] foi interessante porque falou sobre quanto tem de gordura no alimento, de sal e de óleo. E isso nos interessa porque vai ajudar a gente a abrir os olhos, e vou dar um tempo naquela comida, e ficar um tempo sem comer aquilo.”*

*“Eu gostei do lanche porque ele é muito saudável, ele tem cálcio, tomate e alface. E também tem o suco de maracujá que tem vitamina, que a gente pode tomar todos os dias. Eu gostei dos outros encontros, porque aprendi sobre os alimentos, o que é mais saudável, o que é menos saudável e o que tem mais sal, açúcar e gordura.”*

*“Eu gostei muito do projeto, porque eu achei interessante e eu acabei mudando minha alimentação, que era muito ruim, porque eu costumava comer só coisas gordurosas, coisas que não faziam bem, principalmente refrigerante. Agora minha mãe acostumou a comprar mais frutas, todo dia agora eu trago fruta pra escola. E eu experimentei esse lanche e eu achei melhor do que quando vou ao McDonald’s. Eu gostei muito, eu achei que mudou muito a minha vida.”*

Estes relatos mostram a importância do projeto de EAN para que as crianças adquiram consciência sobre a importância de uma

alimentação saudável e despertem para a mudança de hábitos alimentares.

## DISCUSSÃO

Cada atividade realizada tem sua importância na formação de hábitos alimentares saudáveis, entretanto, cabe destacar o uso de atividades lúdicas e educativas após uma orientação formal.

A importância de se escolher uma atividade lúdica-educativa após a explicação da Pirâmide está na priorização da interação e na participação dos escolares, a fim de se realizar um processo educacional interativo e dinâmico, conforme também realizado em programa de EAN realizado por outros pesquisadores.<sup>12,13,14</sup> Segundo Fagioli e Nasser (2006), as atividades lúdicas são fundamentais tanto para promover a discussão como para tornar concretas as alternativas de reconstrução da realidade em estudo.<sup>15</sup>

A segunda atividade com o tema “Nutrientes dos alimentos: Sódio, gordura e açúcar x vitaminas e minerais” expos, em tubos plásticos, as quantidades de sal, gordura e açúcar dos alimentos ultraprocessados. Os alunos mais novos aparentavam não compreender a importância de reduzir a frequência de consumo destes alimentos. Diante disto, torna-se importante o uso de estratégias e de metodologias adequadas à faixa etária a qual a educação alimentar e nutricional é dirigida para a obtenção dos resultados desejados, devendo esta atividade ser reformulada em momentos

posteriores em crianças deste ano escolar que apresentam aproximadamente 8 anos de idade.<sup>14,16</sup>

A oficina culinária possibilitou o conhecimento de novos alimentos e, segundo Silva et al. (2010), é um momento de descontração em que os alunos fazem abordagens a respeito de sua relação com os alimentos e em relação ao significado da comida para cada um.<sup>17</sup> Castro et al. (2007), descreve o ato culinário como uma prática de integração social, que valoriza o aspecto simbólico da alimentação e relaciona o preparo do próprio alimento como uma atitude direcionada para a saúde e para a educação alimentar.<sup>5</sup> Por esta razão, esta atividade repercutiu muito positivamente e permitiu que as crianças aprendessem de maneira divertida, além de estimular a cooperação entre os alunos.

Trabalhar o tema com os pais é essencial, e a baixa adesão dos mesmos à atividade proposta é preocupante, visto que os pais têm um importante papel na seleção dos alimentos pelas crianças e devem estar envolvidos em ações educativas para que os mesmos aprendam o que é necessário para um cuidado apropriado com a alimentação.<sup>19,20</sup>

Outros atores importantes neste processo são os professores, que devem ser inseridos nas atividades de EAN, já que a escola é um local onde as crianças realizam pelo menos uma refeição diária e seu papel têm se tornado cada vez mais importante na formação dos hábitos alimentares das crianças, devendo haver

um espaço para educadores e alunos discutirem questões sobre alimentação e saúde, conforme discutido por Rigo et al. (2010).<sup>21</sup> Além disso, segundo os autores, existe uma escassez de material educacional a respeito de EAN disponível e acessível aos professores.

As merendeiras participaram ativamente da atividade proposta e observou-se que as mesmas, conforme também descrito por Chaves (1998), apresentam um sentimento de compromisso com as crianças, que é característico de profissões tidas como femininas e que deve ser amplamente incentivada pelos cursos de treinamento.<sup>22</sup> Apesar do pouco tempo disponível para a realização da discussão, as merendeiras devem ser foco de estratégias de EAN por serem integrantes da equipe de nutrição que se propõe a atender ao Programa Nacional de Alimentação Escolar, e têm a função de preparar e distribuir refeições higienicamente confeccionadas e nutricionalmente equilibradas, visando à promoção de saúde.<sup>7</sup>

## CONCLUSÃO

O projeto, em geral, foi positivo e bem aceito, principalmente ao se considerar o curto tempo de intervenção. As atividades realizadas são exemplos de alternativas para se trabalhar esses temas nas escolas e, ainda, contemplar toda a comunidade e a família para a formação de hábitos de vida saudáveis e, conseqüentemente, para a prevenção de doenças como a obesidade e anemia ferropriva.

Conclui-se, com os resultados do projeto, que as atividades lúdicas foram extremamente valorizadas pelas crianças devendo, as mesmas, ser discutidas e concretizadas conforme o nível cognitivo da criança para que a atividade seja de sucesso. Sugere-se a discussão de como melhorar o interesse dos pais e professores em relação a seu papel na EAN das crianças, observado pela baixa adesão deste público à atividade, para que um projeto neste tema desempenhe seu papel de facilitadora da adoção de hábitos alimentares saudáveis pelas crianças.

Reforça-se que a discussão sobre o papel da EAN na escola é atual e urgente e que ações educativas em longo prazo e contínuas devem ser implementadas nos espaços escolares visando à formação de conceitos e às mudanças de comportamentos.

### DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram a inexistência de conflito de interesse.

**Forma de citar este artigo:** Prado BG, Hinnig PF, Nogueira B, Rodrigues CZ, Latorre MRDO. Proposta de Educação Alimentar e Nutricional e Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Escolares de 7 a 10 Anos. *Rev. Educ. Saúde*. 2022; 10 (1): 5-14.

### REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Educação, 2012. Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos, 2. ed. Brasília: CECANE-SC, 2012.
2. Sigfúsdóttir ID, Kristjánsson AL, Allegrante JP. Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Educ. Res.* 2007;22(1):70-80.
3. Kobayashi T, Kamimura M, Imai S, Toji C, Okamoto N, Fukui M et al. Reproducibility and validity of the food frequency questionnaire for estimating habitual dietary intake in children and adolescents. *Nutrition Journal*. 2011;10(27):3-12.
4. Kirk SF, Kuhle S, Ohinmaa A, Veugelers PJ. Health behaviours and health-care utilization in Canadian schoolchildren. *Public Health Nutr.* 2013;16(2):358-64.
5. Gill TP. Key issues in the prevention of obesity. *Br Med Bull.* 1997;53(2):359-88.
6. Pelicioni MCF, Torres ALA. A escola promotora de saúde. 1999, 14 p. Série Monográfica nº 12, Promoção de Saúde, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999. Disponível em: <http://www.bvs-sp.fsp.usp.br/tecom/docs/1999/pel001.pdf>
7. Gaglianone CP, Taddei JAA, Colugnati FAB, Magalhães CG, Davanço GM, Macedo L et al. A. Nutrition education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the Reducing Risks of Illness and Death in Adulthood project. *Rev Nutr.* 2006;19(3):309-320.
8. Accioly E. A escola como promotora da alimentação saudável. *Ciência em Tela.* 2009;9(2):1-9.
9. Prado BG, Hinnig PF, Tanaka LF, Latorre MRDO. Qualidade da dieta de escolares de 7 a 10 anos do município de São Paulo: associação com o número e os locais de refeições. *Rev. Nutr.* 2015;28(6):607-618.

10. Prado BG, Hinnig PF, Latorre MRDO. Qualidade da dieta de escolares do município de São Paulo. *Connectionline*. 2019;20:35-45.
11. Halpern Z. Fórum Nacional sobre promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade na idade escolar. *Rev Abeso*. 2003;8-11.
12. Fernandes PS, Bernardo CO, Campos RMMB, Vasconcelos FAG. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. *J. Pediatr*. 2009;85(4):315-321.
13. Prado BG, Guimarães LV, Lopes MAL, Bergamaschi D. Efeito de ações educativas no consumo de alimentos no ambiente escolar. *Nutrire*. 2012;37(3):281-292.
14. Prado BG, Fortes ENS, Lopes MAL, Guimarães LV. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. *Demetra*. 2016;2:369-382.
15. Fagioli D, Nasser LA. Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN Editora; 2006. 244 p.
16. Santos LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2012;17(2):453-462.
17. Silva MX. Nutrição escolar consciente: oficinas de culinária para alunos do ensino fundamental das escolas públicas do município de Duque de Caxias/RJ. 2010. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, 2010.
18. Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, Caniné ES. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Rev Nutr*. 2007;20(6):571-588.
19. Manfroi EC, Macarini SM, Vieira ML. Comportamento parental e o papel do pai no desenvolvimento infantil. *Rev Bras Crescimento Desenvolvimento Hum*. 2011;21(1):59-69.
20. Freitas ASS, Coelho SC, Ribeiro RL. Obesidade Infantil: Influência de Hábitos Alimentares Inadequados. *Saúde & Amb. Rev.* 2009;4(2):9-14.
21. Rigo NN. Educação nutricional com crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS. *Vivências*. 2010;6(11):112-118.
22. Chaves FM. O trabalho feminino e doméstico na escola pública carioca: serventes e merendeiras. In: *Saúde e Trabalho na escola* (Brito, J. et al., orgs.) Rio de Janeiro: CESTEH/ENSP/FIOCRUZ.
23. Costa EQ, Lima ES, Ribeiro VMB. O treinamento de merendeiras: análise do material instrucional do Instituto de Nutrição Annes Dias - Rio de Janeiro (1956-94). *Hist. cienc. saude-Manguinhos*. 2002;9(3):535-560.