

ANÁLISE DAS LANCHEIRAS DOS ALUNOS DE 6 A 10 ANOS EM ESCOLAS PÚBLICAS

Analysis of lunch boxes of pupils 6 to 10 years of public schools

Renata Botelho Miguel¹, Camila Botelho Miguel², Larissa Carvalho Monteiro Costa³, Javier Emílio Lazo Chica⁴, Ferdinando Agostinho⁵, Tony de Paiva Paulino⁶, Wellington Francisco Rodrigues⁷, Ralph de Castro⁸

¹Nutricionista. Hospital Beneficência Portuguesa de Uberaba - Uberaba, MG, Brasil.

²Biomédica. Doutoranda em Ciências da Saúde. Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM. Uberaba, MG, Brasil.

³Nutricionista. Faculdade Morgana Potrich - FAMP - Mineiros, GO, Brasil.

⁴Médico. Professor da Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM. Uberaba, MG, Brasil.

⁵Fisioterapeuta. Professor da Faculdade Morgana Potrich - FAMP - Mineiros, GO, Brasil;

⁶Farmacêutico Industrial. Professor do Centro de Educação Profissional - CEFORES, Universidade Federal do Triângulo Mineiro UFTM. - Uberaba, MG, Brasil.

⁷Biomédico. Professor da Faculdade Morgana Potrich - FAMP - Mineiros, GO, Brasil; Doutorando em Ciências da Saúde. Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM. Uberaba, MG, Brasil.

⁸Nutricionista. Secretaria de Educação de Uberaba. Uberaba, MG, Brasil.

Contato: wellington.frodrigues@hotmail.com

*Não há conflito de interesse.

RESUMO

Introdução: O lanche é uma refeição de pequena duração, rápida, realizada normalmente entre o almoço e o jantar. O consumo de alimentos processados está aumentando amparados em estratégias de marketing desenvolvidas pelas indústrias. O consumo de alimentos com grande densidade energética como gordura hidrogenada, sal e outros produtos refinados aumentaram. Alunos têm hábitos alimentares variados e percebe-se a pouca participação da família na merenda escolar. O Ministério da Saúde incentiva ações de Educação Nutricional entre crianças e jovens para que comecem desde cedo a ter bons hábitos alimentares. **Objetivos:** Propor estratégias para aumentar o consumo de alimentos saudáveis em crianças de 6 a 10 anos. **Metodologia:** Foram entrevistados 40 alunos entre 6 a 10 anos de 2 escolas estaduais no município de Uberaba-MG. A partir dos resultados, foi realizada uma intervenção com os pais dos alunos, na tentativa de melhorar o lanche destas crianças. 55% dos alunos preferem levar o lanche de casa e 45% revelam sentir vergonha dos colegas ao levar lanche e preferem o dinheiro para escolher o que comprar na escola. **Conclusão:** A alimentação das crianças está cada vez mais deficitária nutricionalmente. Mais da metade dos alunos entrevistados (55%) possuem o hábito de levar lanche de casa, porém são poucos os que não são de origem industrializada. Sendo assim, não faz diferença comprar na escola ou levar de casa, pois os lanches são praticamente os mesmos. Mesmo com incentivo do Governo de Minas Gerais é preciso a participação dos pais e para o sucesso destas leis.

Palavras chaves: Lanche Escolar, Nutrição Escolar, Análise de Lancheiras.

ABSTRACT

Introduction: The snack is a meal of short duration, fast, usually held between lunch and dinner. The consumption of processed foods is increasing sustained marketing strategies developed by industry. The consumption of foods with high energy density as hydrogenated fat, salt and other refined products increased. Students have different eating habits and we see the little family participation in school meals. The Ministry of Health encourages actions of Nutrition Education among children and young people to start early to have good eating habits. **Objectives:** To propose strategies to increase consumption of healthy foods in children aged 6 to 10 years. **Methods:** We studied 40 students aged 6 to 10 years of 2 state schools in the city of Uberaba-MG. From the results, an intervention was made with the parents of students in an attempt to improve the bite of these children. 55% of students prefer to take home snack and 45% reveal ashamed of colleagues to take lunch and prefer the money to choose what to buy at school. **Conclusion:** The power of children is increasingly nutritionally deficient. More than half of the students interviewed (55%) have the habit of taking home snack, but there are few who are not industrialized origin. Thus, it makes no difference to buy at school or take home because the snacks are pretty much the same. Even with the Minas Gerais government incentive is necessary the participation of parents and the success of these laws.

Key words: Snack School, School Nutrition, Lunchboxes Analysis

INTRODUÇÃO

O papel da alimentação durante a infância é de extrema importância para qualquer indivíduo. A boa alimentação desempenha um papel importante para a preservação da saúde e desempenha um papel único durante todo o ciclo vital. É direito de todas as crianças se alimentarem de forma correta e saudável desde o nascimento. A idade escolar é caracterizada por apresentar um período em que o anabolismo infantil está aumentado [1].

A promoção de práticas e hábitos alimentares adequados tem início na infância, quando a nutrição se inicia com o leite materno. A adoção de estilos saudáveis de vida é importante na promoção e qualidade de vida. Entende-se por qualidade de vida, tudo aquilo que é bom e compensador em todas as áreas referentes à saúde, como por exemplo, bem estar físico, psicológico, social, afetiva, profissional e meio ambiente [2].

Com a evolução da indústria gastronômica, muitos alimentos foram surgindo e para garantir a aceitação das pessoas, foram adicionados novos ingredientes. Esses novos alimentos se tornaram atrativos e saborosos. Destes ingredientes, vale destacar as gorduras saturadas e trans para aumentar a maciez e leveza, corantes e aromatizantes para tornar o produto cada vez mais agradável à visão e ao paladar e sódio para acentuar o sabor das preparações. Batatas chips, margarina (agora sem gordura trans), balas, pirulitos, chicletes, tortas industrializadas, dentre outros alimentos. Esses produtos melhoram a aceitabilidade da preparação, mas, não necessariamente melhora seu valor nutricional [3, 4]

Nutricionistas e outros profissionais de saúde sabem que o consumo de alimentos processados está aumentando, amparados em boas estratégias de marketing desenvolvidas pelas grandes e pequenas indústrias. Isto, sem dúvida, é um dos principais fatores ligados a epidemia global de obesidade, que antes afetavam em sua grande maioria adultos, mas que agora, tem como público referência crianças e adolescentes [5].

A televisão possui forte influência sobre o consumo alimentar das pessoas. A estratégia de marketing que é utilizada é tão forte que envolve a pessoa que está assistindo, provocando em seu subconsciente vontade de consumir aquele produto sem nem mesmo ter experimentado. Isso acontece com adultos, mas, em sua maioria, com crianças que ficam assistindo televisão principalmente pela manhã, onde as propagandas são voltadas para esse público em especial. Com isso o consumo desses produtos tende a aumentar. Para satisfazer a vontade dos filhos, os

pais compram aquele produto, não se importando o preço, a qualidade e acima de tudo valor nutricional aderido naquele conteúdo [6].

Vários países estão estudando adotar medidas legais com o intuito de diminuir a publicidade de alimentos que são considerados pouco saudáveis, sejam essas medidas para mudar o horário das propagandas ou para extinguir esse tipo de publicidade voltada para as crianças [5].

O foco da regulamentação da publicidade está em grupos de alimentos altamente processados e disponibilizado prontos para o consumo como, biscoitos recheados, bolos, salgadinhos, refrigerantes dentre outros produtos cuja matéria-prima já é de baixo valor nutricional acrescidos ainda de conservantes, edulcorantes e estabilizantes. É comum que esses alimentos sejam consumidos sozinhos ou acompanhados de outros alimentos do mesmo grupo (pães e salsichas, bolachas e refrigerantes).

No Brasil, a exemplo de estados como São Paulo e Rio de Janeiro, Minas Gerais adotou a Lei 18.372/09, mais conhecida como “Lei da Merenda Saudável”, que passou a vigorar no dia 04/03/10, que consiste em proibir a comercialização de alimentos com elevados teores de gordura, sal, açúcar ou baixo valor nutricional como batatas chips, balas, pirulitos, chocolates, refrigerantes e salgados. Essa medida vale tanto para escolas públicas como privadas dentro do estado de Minas Gerais [7].

A merenda (lanche) é uma refeição de pequena duração, de rápido preparo, sem hora certa para começar. É mais comum ser realizada entre o almoço e o jantar para assim, diminuir o espaço entre essas grandes refeições.

A ocorrência de sobrepeso e obesidade em crianças tem sido bastante associada ao hábito de assistir televisão por longos períodos de tempo, pois estimula o sedentarismo do indivíduo. O hábito de assistir televisão na infância e adolescência está diretamente associado a falta de condicionamento físico, fumo e hipercolesterolemia, tanto em jovens quanto em adultos [6].

Alimentos ultra-processados tendem a apresentar altos níveis de gordura, açúcar e sal que em altas quantidades podem ser prejudiciais a saúde tanto do adulto quanto da criança. Uma porção de um salgadinho, por exemplo, contém quase todo sal que um indivíduo necessita ingerir em um dia inteiro.

A publicidade envolvida nesses produtos tem por objetivo chamar atenção das crianças através de jogos, brindes, desenhos para que assim, a criança desperte um interesse mais pelo presente que pelo produto [5].

A alimentação para os seres humanos significa mais do que apenas cobrir necessidades calóricas e energéticas dos organismos. O simples ato de comer gera momentos de prazer e confraternização entre as pessoas. Os hábitos podem ser modificados de acordo com as necessidades histórico-sociais que se destacam em cada época da história. Apreciam-se cores, sabores e texturas [8].

Com a chegada das redes de Fast-Food, o hábito de sentar-se a mesa para fazer refeições adequadas nutricionalmente está cada vez mais difícil. A praticidade dos industrializados, o marketing usado como atrativo, torna o lanche mais do que um simples ato de comer. Torna-se um momento de lazer [9].

Com a correria do dia a dia, falta de tempo para preparar o lanche que será consumido na hora do recreio escolar, muitos pais acabam optando pelos lanches industrializados do tipo salgadinhos e refrigerantes, por escolha da própria criança às vezes, que sente vontade de consumir aquele produto.

A busca do ser humano por uma boa alimentação é bastante antiga, porém é bastante recente a preocupação de se obter uma alimentação segura, equilibrada, e integrada no ambiente saudável [2].

Os alunos de qualquer escola têm hábitos alimentares variados e, o que se percebe é que não há preocupação da família com relação à alimentação, formação desses hábitos alimentares saudáveis. Muitos são os fatores que contribuem para que isso ocorra como a grande produção de alimentos industrializados, o alto investimento em publicidade e falta de tempo para o preparo de um lanche mais saudável. Por isso a escola tem um papel importante para a formação desses hábitos alimentares saudáveis objetivando a qualidade de vida [8].

O consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade não somente com relação ao volume da ingestão alimentar, mas também com relação à composição e a qualidade da dieta. Os padrões alimentares da população também mudaram muito nos últimos anos, explicando por parte o aumento do índice de adiposidade em crianças, pouco ou nenhum consumo de frutas, verduras e lácteos, e o aumento disparadas de guloseimas do tipo bolachas recheadas, doces, salgados e refrigerantes [10].

Para promover bons hábitos alimentares e assim diminuir com os índices de obesidade em crianças e jovens, é importante que todos tenham um conhecimento de alimentação e nutrição adequadas. Pesquisas relataram que quanto mais a população conhece os fatores nutricionais há mudança no comportamento alimentar influenciado tanto no indivíduo, quanto na família [10]

As escolas muitas vezes contribuem para falhas na alimentação do escolar. Na cantina da maioria das escolas estão à disposição dos alunos várias guloseimas do tipo refrigerante, salgados, doces e outros produtos artificiais, visando apenas o lucro e não a saúde dos alunos. Em muitos casos os pais preferem entregar dinheiro aos filhos para que eles escolham o que preferem comer na hora do recreio, comprar na cantina da escola é melhor do que preparar em sua própria casa. Isso pode se justificar pela falta de tempo dos pais, pelas preferências alimentares das crianças, praticidade e o marketing induzindo o consumo por determinado produto [9].

O consumo de alimentos de origem vegetal, incluindo consumo de cereais, tubérculos e leguminosas, assim como frutas e verduras, tende a decrescer, porém, o consumo de carnes e outros alimentos de origem animal e laticínios (sendo grandes fontes de proteínas e gorduras por sua vez saturadas) tendem a aumentar [11].

Leva-se em consideração que é na infância que são adquiridos hábitos alimentares que dificilmente serão esquecidos na fase adulta. Uma boa alimentação, mantida por toda infância colabora e muito para o não aparecimento de doenças crônicas degenerativas (diabetes mellitus, hipertensão arterial, hipercolesterolemia). Com isso, tem-se a importância de se oferecer a criança um cardápio variado, colorido e saudável.

A proposta do Ministério da Saúde é incentivar, dentro do espaço escolar ações de educação nutricional e promoção de alimentação saudável entre crianças e jovens para que comecem desde cedo, bons hábitos alimentares. Com essa formação contínua dentro da escola, e sem o costume de comer esses tipos de lanches, esses alunos levam bons hábitos alimentares para casa, o que melhora tanto sua alimentação, mas como também de toda sua família [11].

Assim, este trabalho teve por objetivo propor estratégias para diminuir o consumo de doces e alimentos industrializados em crianças de 6 a 10 anos.

METODOLOGIA

Este trabalho foi submetido para o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da FUNEC (Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul - Santa Fe do Sul/SP) e aprovado sob o número de protocolo 1.479.698/2015.

Foi realizada uma pesquisa de campo com 40 alunos em duas escolas estaduais do município de Uberaba/MG com o intuito de saber o que crianças de 6 a 10 anos de idade consomem durante o recreio escolar.

Com permissão dos diretores das instituições (termo de consentimento) foi elaborado um questionário para verificar com os alunos os dados: nome, idade, se leva ou não lanche de casa para escola, o que mais gosta de levar de lanche e quais são suas preferências. Durante a entrevista, foi oferecido um bolo de abóbora com coco (Cozinha Brasil) para estimular a participação das crianças.

Após a execução deste questionário, foi feito um levantamento teórico de acordo com artigos científicos pesquisados nos sites Scielo e Google Acadêmico, utilizando as seguintes palavras chaves: ‘lanche escolar e sua composição’, onde apareceram 1.300 resultados, 3 artigos foram utilizados, ‘pais e lanche escolar’, apareceram 700 resultados, onde 4 artigos usados, para ‘lancheira na escola’, apareceram 226 artigos onde 3 artigos utilizados, ‘Lancheira de crianças de 6 a 10 anos’ apareceram 220 resultados dos quais 2 artigos usados. ‘Lanche escolar e sua composição para crianças de 6 a 10 anos de escolas estaduais’ apareceram 870 resultados dos quais 4 artigos selecionados para compor a referência.

A partir dos resultados encontrados e do levantamento teórico, foi elaborada uma intervenção para trabalhar com as dificuldades encontradas. A intervenção proposta trata-se de uma Oficina Culinária de Lanche Saudável onde os pais tiveram acesso a receitas com preparações fáceis, baratas, práticas e atrativas para servir de lanche escolar para as crianças de 6 a 10 anos. Nesta Oficina Culinária, os pais fizeram 5 receitas sendo uma torta de legumes, biscoito de aveia com limão, bolo de abóbora com coco, suco da horta (limão, couve e maracujá) e um sanduiche natural.

Após o preparo e a degustação das preparações, os participantes da Oficina fizeram uma avaliação de todas as preparações.

Tendo em vista que a partir dos resultados obtidos com a entrevista, foi elaborada uma intervenção nutricional, mostrando aos pais, receitas fáceis, práticas e acessíveis financeiramente, que poderiam facilmente serem realizadas em casa e oferecidas à criança para consumir na escola no horário do lanche. Foi entregue aos pais, no dia da intervenção uma cartilha com receitas de várias preparações para assim, diminuir o consumo dos alimentos industrializados nas escolas (ANEXO 1).

RESULTADOS

A análise de alguns aspectos foi importante para o início da investigação, começando com a causa do aluno não querer levar lanche que é preparado em casa pela família, até as escolhas do que comer na hora do recreio.

O estudo foi realizado através da aplicação de um questionário (ANEXO 2) com 40 crianças de ambos os sexos de 6 a 10 anos de idade de duas escolas distintas do município de Uberaba. Destas 40 crianças, 55% (22 crianças) dizem que preferem levar o lanche de casa, pois a família satisfaz suas vontades alimentares, prepara/compra o que a criança escolhe, ou então, revela não ter dinheiro para comprar todos os dias na cantina. Já 45% (18 crianças) revelam sentir vergonha dos colegas se levarem lanche de casa, pois acha que já passaram da idade, e tendo o dinheiro em mãos para escolher o que comprar, não possui, nesse momento, a influência dos pais que, de certa maneira, acaba interferindo na alimentação dos mesmos. Além disso, a escola vende alimentos bem mais atrativos, que chamam muito mais atenção dos alunos, alcançando assim, a preferência dos mesmos.

Ainda não foi definida a recomendação específica de alimentos industrializados na dieta infantil. O acesso ao alimento industrializado, como qualquer outro alimento, depende das condições socioeconômicas da família em que a criança está inserida, mas também, o conhecimento e cuidado do responsável de fornecer uma boa alimentação para a mesma.

Pode-se destacar que o lanche industrializado ganha a cada dia mais espaço entre crianças e adolescentes. De todos os entrevistados, 30% preferem levar salgadinhos chips para comer na hora do intervalo e 25% preferem comer bolacha recheada e salgados em geral. Na Tabela 1, foram listadas as preferências dos lanches e o número de alunos entrevistados.

Tabela 1: Lanche escolar: o que mais foi encontrado.

Alimentos	Alunos	%
Bolo	4	10
Batata Chips	12	30
Bolacha Recheada	5	12,5
Salgado (cachorro quente, coxinha)	5	12,5
Iogurte	3	7,5
Bebida Láctea	1	2,5
Fruta	2	5
Bolo Industrializado	2	5
Pão de Queijo	2	5
Pão com Molho	4	10

A partir destes resultados, foi realizada uma intervenção com os pais dos alunos, na tentativa de melhorar o lanche dessas crianças. Foram realizadas cinco preparações, sendo elas uma torta de legumes, bolo de abóbora com coco, sanduiche natural, biscoito de aveia com limão e um suco da horta (couve, maracujá, limão e açúcar). Os resultados foram descritos na Tabela 2.

Tabela 2: Análise das preparações da intervenção

Preparação	Excelente	Bom	Regular	Ruim	Não Opinaram
Torta de Legumes	8	-	1	-	1
Bolo de Abóbora com coco	8	-	-	1	1
Sanduiche Natural	10	-	-	-	-
Biscoito de Aveia com Limão	7	3	-	-	-
Suco da Horta	9	1	-	-	-

Os resultados podem ser analisados da seguinte forma:

Oito dos dez participantes da Oficina Culinária gostaram da Torta de Legumes e a classificaram como ‘Excelente’, um participante classificou como ‘regular’ e um não quis opinar. Com relação ao Bolo de Abóbora com Coco, oito pessoas classificaram a preparação como ‘excelente’, uma como ‘ruim’ e uma não quis opinar. O Sanduiche Natural teve 100% de aprovação. Já o Biscoito de Aveia com Limão, sete participantes classificaram como ‘excelente’, e três como ‘bom’. Nove pessoas classificaram o Suco da Horta como ‘excelente’, e apenas uma classificou como ‘bom’.

DISCUSSÃO

A alimentação das crianças está cada vez mais deficitária nutricionalmente. Mais da metade dos alunos entrevistados (55%) possuem o hábito de levar lanche de casa, porém são poucos os que não são de origem industrializada. Sendo assim, não faz diferença comprar na escola ou levar de casa, pois lanches são praticamente os mesmos.

A formação do hábito alimentar começa desde bem cedo, durante a primeira infância. A falta de informação dos pais, as exigências dos filhos, a televisão e o marketing atribuídos na propaganda de salgadinhos e bolachas recheadas desperta a atenção de pessoas, desde as crianças até os adultos mais experientes. Nesse processo, estão envolvidos fatores culturais, sociais e emocionais, se tornando crescente a diferença entre comer (ato social) e alimentar (biológico) [12].

Vale salientar que os pais são os grandes responsáveis pela adoção dos hábitos alimentares dos seus filhos. Eles tendem a imitar os pais a partir de certa idade. As escolhas nutricionalmente adequadas devem ser incorporadas ao comportamento alimentar futuro das crianças[12].

Um hábito alimentar errado na infância pode ser corrigido na fase adulta, porém, é muito mais difícil corrigir do que ensinar a criança desde pequena a se alimentar de maneira correta. É na infância que se começa a formar opiniões e hábitos, sejam eles alimentares ou não.

É preciso mostrar para todos que não só os alimentos industrializados são saborosos e possuem gosto mais acentuado. Comidas feitas em casa, além de se saber a procedência (como está sendo feito, qualidade dos alimentos, higiene) pode e deve ser chamativa, tanto com relação à apresentação do prato (Leis de Pedro Escudeiro: quantidade, qualidade, harmonia e adequação), quanto ao sabor. Condimentos naturais como tomilho, manjerona, salsa e orégano devem ser usados para valorizar as preparações.

Antigamente, o hábito de cozinhar era passado de mãe para filha. Na década de 70 aproximadamente, ainda quando criança, a mãe já ensinava as técnicas de preparo passando essa prática de geração em geração. Hoje em dia, é cada vez difícil achar uma pessoa que saiba e que goste de cozinhar.

Desde que inventaram os alimentos prontos (apenas esquentar no forno convencional ou microondas), o hábito de cozinhar, preparando as refeições, lanches, sucos, saladas e diversos

outros tipos refeições estão sendo esquecidos. Para algumas pessoas, é mais vantajoso ter um custo maior comprando o alimento pronto, do que ficar horas na cozinha preparando.

Hoje, há uma grande tendência para o consumo de alimentos com concentração energética maior promovida pela indústria de alimentos, através da produção abundante de alimentos saborosos com alto valor energético com custos baixos. A globalização atinge todos os setores, principalmente o de alimentos, em grandes redes de supermercados, lanchonetes e restaurantes [13].

Quando se fala em praticidade, entra mais outra série de questões. Com toda a correria do dia a dia, uma pessoa em vários empregos para sustentar a casa, é muito mais rápido e fácil ir ao supermercado, comprar um pacote de algum alimento, colocar no forno por 5 minutos e comer na hora do almoço. Ou até mesmo, torna-se mais cômodo, comprar um pacote de biscoito ou batata chips, colocar dentro da mochila da criança e deixar que ela coma na hora do intervalo. A maioria sabe que isso não deve ser feito com frequência, porém, às vezes é inevitável. Devem-se orientar essas pessoas sobre como isso deve ser prejudicial para a saúde, não só da criança, mas como de todos que possuam esse hábito.

Minas Gerais aderiu a “lei da merenda saudável”. Essa lei visa à melhoria da alimentação das crianças de todas as escolas a nível estadual, pois, fica proibida a comercialização de lanches pouco saudáveis dentro da instituição. Mas isso não priva a entrada de salgadinhos e outros alimentos dentro da escola, pois esses alimentos podem ser levados de fora para dentro e consumidos normalmente. Para se fazer valer essa lei, é importante a colaboração dos pais nas escolhas e preparações de lanches mais saudáveis e tão atrativos quanto.

Vale salientar que os pais são os grandes responsáveis pela adoção dos hábitos alimentares dos seus filhos. As escolhas nutricionalmente adequadas devem ser incorporadas ao comportamento alimentar futuro das crianças [12].

Fica destacada a importância da educação nutricional, tanto em crianças quanto com os pais. Se a criança aprende na escola, com certeza ela ensinará de certa maneira os pais como se alimentar de maneira saudável e cobrará deles, uma postura adequada. Ressalta-se a importância do profissional nutricionista em todas as escolas, executando esse papel com seriedade e competência que lhe foi atribuído.

CONCLUSÃO

A alimentação das crianças está cada vez mais deficitária nutricionalmente. Devido à maior praticidade, alimentos industrializados apareceram em maior quantidade nas lancheiras das crianças. É necessária uma intervenção dos pais em melhorar os hábitos alimentares das crianças afim de se tornarem adultos saudáveis.

REFERÊNCIAS

1. Danelon MAS, Danelon MS, Silva Md. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. Segurança alimentar e nutricional. 2006;13(1):85-94.
2. Philippi S. Qualidade de vida e a Nova pirâmide Alimentar Brasileira. Nutrição em Pauta São Paulo, SP. 2005(75):22-5.
3. Karam KM, Barboza LMV. Estudos dos Hábitos Alimentares na Educação de Jovens e Adultos. Portal da Secretaria da Educação do Paraná. 2010:968-4.
4. Schmitz BdAS, Recine E, Cardoso GT, Silva JRMd, Amorim NFdA, Bernardon R, et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. 2008.
5. Monteiro CA, Castro IRRd. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos. Ciência e Cultura. 2009;61(4):56-9.
6. Fiates GMR, Amboni RDdMC, Teixeira E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. Rev nutr. 2008;21(1):105-14.
7. Azevedo MAB. Educação alimentar. 2016.
8. FRIZON JD. Hábitos alimentares e qualidade de vida: Uma discussão sobre a alimentação escolar. 1º Simpósio Nacional de Educação XX Semana da Pedagogia. 2008:5-6.
9. Navroski A. Pedagogia do sabor: lanches e cantinas escolares. UNIrevista; 2006.
10. Triches RM, Giugliani ERJ. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Rev Saúde Pública. 2005;39(4):541-7.
11. Mota JF, Rinaldi AEM, Pereira AF, Maestá N, Scarpin MM, Burini RC. Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. Revista de Nutrição. 2008:545-52.

12. Pontes TE, Costa TF, Marum ABR, Brasil ALD, Taddei JAdAC. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. Revista Paulista de Pediatria. 2009.
13. Diez Garcia RW. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Rev Nutr. 2003;16(4):483-92.