

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES: CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO E FRUTOS NATIVOS DA REGIÃO CENTRO-OESTE

Yulle Fourny Barão*; Giseli Patalo Bites*; Rita de Cássia Avellaneda Guimarães**; Karine de Cássia Freitas***; Giovana Eliza Pegolo****.

*Graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

**Doutora em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

***Doutora e Mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

****Doutora em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual Paulista (UNESP).

*Autor para correspondência e-mail: giovana.pegolo@ufms.br

PALAVRAS-CHAVE

Consumo de Alimentos
Educação em Saúde
Promoção da Saúde

KEYWORDS

Food Consumption
Health Education
Health Promotion

RESUMO

Trata-se de uma intervenção de Educação Alimentar e Nutricional, com identificação quantitativa do conhecimento sobre alimentação e sobre frutos nativos da Região Centro-Oeste, antes e após as atividades educativas, com adolescentes de 11 (Grupo 1) e 14 anos (Grupo 2), de Campo Grande (Mato Grosso do Sul). Foram abordados os seguintes temas centrais: Alimentação saudável e hábitos alimentares; Classificação dos alimentos e suas funções; e A importância das frutas. Todas as atividades foram realizadas por meio de estratégias interativas. Os principais resultados foram: a maioria dos adolescentes do Grupo 2 (71,4%), nos dois momentos, afirmou que não considerava sua alimentação saudável, com frequência de consumo de frutas insatisfatória; os adolescentes do Grupo 2 mencionaram como temas de interesse a associação da alimentação com a estética e emagrecimento; no primeiro momento, nenhum participante, independente da idade, soube informar exemplos de frutos nativos; ao final das atividades, todos declararam ter experimentado alguma preparação ou o fruto nativo *in natura*, apenas após a degustação proporcionada neste estudo. As técnicas interativas estimularam o envolvimento dos adolescentes e a manifestação de experiências e dúvidas. Após as intervenções constatou-se aumento do conhecimento sobre alimentação, contudo, os adolescentes do Grupo 2 apresentam necessidade de maior atenção em relação aos seus hábitos alimentares e interesses sobre o tema. De forma geral, atividades de Educação Alimentar e Nutricional são importantes como estratégias de promoção à saúde, especialmente para gerar conhecimento e autonomia em relação à adoção de hábitos alimentares saudáveis.

FOOD AND NUTRITION EDUCATION WITH ADOLESCENTS: KNOWLEDGE ON FOOD AND NATIVE FRUITS FROM THE MIDWEST REGION

It is an intervention of Food and Nutrition Education, with quantitative identification of knowledge about food and native fruits of the Midwest Region, before and after educational activities, with 11 years old adolescents (Group 1) and 14 years old adolescents (Group 2), from Campo Grande (Mato Grosso do Sul). The following central themes were addressed: Healthy eating and eating habits; Classification of foods and their functions; and The importance of fruits. All activities were performed using interactive strategies. The main results were: the majority of adolescents from Group 2 (71.4%), at both times, stated that they did not consider their eating healthy, with fruit consumption being unsatisfactory; Group 2 adolescents mentioned as topics of interest the association of diet with aesthetics and weight loss; At first, no participant, regardless of age, was able to report examples of native fruits; At the end of the activities, all of them declared to have tried some preparation or the native fruit only after the tasting provided in this study. Interactive techniques stimulated the involvement of adolescents and the expression of experiences and doubts. After the interventions there was an increase in knowledge about food, however, the adolescents in Group 2 need more attention in relation to their eating habits and interests on the subject. In general, Food and Nutrition Education activities are important as health promotion strategies, especially to generate knowledge and autonomy regarding the adoption of healthy eating habits.

Recebido em: 10/06/2020

Aprovação final em: 28/07/2020

DOI: <https://doi.org/10.25061/2527-2675/ReBraM/2020.v23i3.860>

INTRODUÇÃO

O período da adolescência caracteriza-se por intensas alterações físicas e comportamentais, entre elas, alterações do estado nutricional e de hábitos alimentares. No que diz respeito à alimentação, destaca-se a adoção de hábitos alimentares pautados por elevado consumo de alimentos calóricos, ricos em açúcares simples, sódio e gordura (doces, lanches tipo *fast food* e refrigerantes) e reduzido consumo de frutas, verduras e legumes. Tais hábitos, por sua vez, impactam no desenvolvimento da obesidade e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), ainda enquanto jovens ou manifestando-se na vida adulta (PEREIRA; PEREIRA; ANGELIS-PEREIRA, 2017).

Neste contexto, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012), ressalta a Educação Alimentar e Nutricional como uma estratégia essencial para a prevenção e controle das DCNTs, bem como de deficiências nutricionais, considerando os diversos cenários de atuação e estágios de vida. Ao mesmo tempo, volta-se também para a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar e o fortalecimento de hábitos regionais.

Para crianças e adolescentes a escola representa uma conexão real entre os conhecimentos familiares, comunitários e escolares, nas diversas áreas. Assim, configura-se como um espaço privilegiado para a articulação entre as políticas de educação e de saúde, sendo a alimentação uma das temáticas associadas com a promoção da saúde, passível de influências sociais, culturais e comportamentais, e permeada por diversos questionamentos (BRASIL, 2018a).

No que diz respeito à execução das atividades práticas de Educação Alimentar e Nutricional, tem-se como eixo norteador o uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos, a fim de estimular o diálogo, estratégia especialmente importante entre os adolescentes (BRASIL, 2012).

Diante de tais considerações, os objetivos deste estudo foram: realizar atividades de Educação Alimentar e Nutricional; identificar conhecimentos sobre alimentação e sobre frutos nativos da Região Centro-Oeste, antes e após intervenções educativas, de adolescentes com idades de 11 e 14 anos; bem como descrever as atividades desenvolvidas.

METODOLOGIA

Trata-se de uma intervenção de Educação Alimentar e Nutricional, constituída por três momentos, com identificação quantitativa do conhecimento sobre alimentação e hábitos alimentares, antes e após as atividades educativas, realizadas, em 2017, com dois grupos de adolescentes de uma escola particular de Campo Grande (Mato Grosso do Sul).

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Os participantes e seus pais ou responsável foram informados sobre as razões do estudo e a colaboração que se esperava dos mesmos, cujas participações foram iniciadas apenas após as assinaturas dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

Os adolescentes foram divididos em dois grupos: Grupo 1 – adolescentes com idade média de 11 anos; e Grupo 2 – adolescentes com idade média de 14 anos. Com cada grupo, foram realizadas três atividades, com duração aproximada de 40 minutos cada, em três semanas consecutivas.

Para caracterização da amostra, foram obtidas as seguintes informações: data de nascimento; sexo; escolaridade dos pais ou responsável; participação anterior em alguma intervenção de nutrição (educativa); acompanhamento com nutricionista; presença ou ausência de quitanda, horta ou mercado com setor de hortifrúti no bairro onde mora; presença ou ausência de árvore frutífera nos arredores de casa e presença ou ausência de horta e/ou árvore frutífera em casa.

Com o intuito de avaliar o conhecimento proporcionado a partir das intervenções foi aplicado um questionário sobre conhecimentos a respeito da alimentação, no primeiro dia, antes da primeira atividade.

de, e após a terceira atividade. Este questionário contemplou questões objetivas e discursivas, referentes aos temas das atividades. O questionário foi elaborado tendo como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e continha tópicos sobre alimentação saudável, grupos e funções dos alimentos. Também foram inseridas informações sobre a frequência de consumo de frutas, a possibilidade de se levar lanche saudável para a escola, interesse em saber mais sobre alimentação e sobre os frutos nativos da Região Centro-Oeste.

Na primeira atividade, na forma de exposição oral e com a utilização de recurso multimídia, foram abordados os seguintes temas: O que é hábito alimentar; Como é formado o hábito alimentar saudável; Influências que podem afetar negativamente a manutenção de um hábito alimentar saudável; Alterações dos hábitos alimentares ao longo da vida e os Dez passos para uma alimentação saudável (BRASIL, 2014). Para finalizar, aplicou-se um “Quiz”, desenvolvido pelas pesquisadoras, contendo frases afirmativas sobre hábitos alimentares. Nesta dinâmica, a fim de fomentar a participação ativa, os adolescentes, após discussão com os colegas, deveriam identificar as frases incorretas e apresentar as justificativas.

O tema central abordado na segunda atividade foi a classificação dos alimentos de acordo com a sua função para a saúde. Os adolescentes deveriam registrar, em cartazes, o que compreenderam a respeito dos conceitos abordados e exemplos de alimentos. Esta dinâmica teve como objetivo estimular a integração entre os participantes. Neste mesmo encontro foi realizada uma dinâmica intitulada “Cada alimento no seu quadrado”. Para isso, os adolescentes foram distribuídos aleatoriamente em três grupos: Alimentos Construtores, Reguladores e Energéticos. Em seguida, cada participante recebeu figuras de alimentos, que rapidamente deveriam ser classificadas em um dos grupos citados.

A terceira atividade foi destinada à conscientização da importância das frutas na alimentação, destacando-se os frutos nativos da Região Centro-Oeste (Bocaiuva, Guavira e Buriti). Os adolescentes foram dispostos em círculo e foi explicado, e ao mesmo tempo permitindo-se a fala dos participantes, como o consumo desse grupo de alimentos contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis, além de caracterizar alimentos específicos da região. Ao final, distribuiu-se um panfleto sobre a sazonalidade dos frutos, suas funções e respectivos conteúdos nutricionais, bem como receitas práticas para a inserção no dia a dia. Por fim, realizou-se degustação de Bocaiuva, *in natura* e em preparações (Bolo da Farinha de Bocaiuva e Suco de Bocaiuva). Neste momento foi reaplicado o questionário sobre alimentação e hábitos alimentares, a fim de possibilitar a comparação das respostas pré e pós-intervenção.

Segue abaixo o resumo das atividades contemplando tema, finalidade, conteúdo, materiais e técnicas das atividades realizadas (Quadro 1).

Os dados obtidos foram analisados de forma descritiva (frequências absolutas e relativas) e, qualitativamente, a partir da transcrição das falas dos adolescentes sobre o conceito de alimentação saudável.

Quadro 1 – Atividades de Educação Alimentar e Nutricional de acordo com o tema, finalidade, conteúdo, materiais e técnicas, realizadas com adolescentes de Campo Grande (MS), 2017.

| | |
|--------------------|---|
| Atividade 1 | Tema: Alimentação saudável e hábitos alimentares |
| Finalidade | Aplicação de questionário de caracterização da amostra Aplicação de questionário específico sobre alimentação e nutrição Discussão sobre hábitos alimentares saudáveis |
| Conteúdos | O que é hábito alimentar Como é formado o hábito alimentar saudável Influências que podem afetar negativamente a manutenção de um hábito alimentar saudável (exemplos: mídia e dietas da moda) Alterações dos hábitos alimentares ao longo da vida |
| Materiais | Recursos de multimídia |
| Técnicas | Exposição interativa Quiz |
| Atividade 2 | Tema: Classificação dos alimentos segundo suas funções |
| Finalidade | Resgatar conceitos da ação anterior Explorar o conhecimento prévio dos adolescentes Auxiliar na construção da classificação dos grupos alimentares Consolidar os assuntos abordados |
| Conteúdos | Função dos alimentos no organismo Alimentos construtores, reguladores e energéticos |
| Materiais | Cartolinas; Fitas adesivas coloridas; Canetões hidrográficos |
| Técnicas | Conversação Dinâmica “Cada alimento no seu quadrado” |
| Atividade 3 | Tema: A importância das frutas |
| Finalidade | Conscientizar sobre a importância das frutas na alimentação Apresentar frutos nativos da Região Centro-Oeste Promover experiências sensoriais com os frutos |
| Conteúdos | Contribuição das frutas para os hábitos alimentares saudáveis Frutas na promoção da saúde Características nutricionais da Bociuva, Guavira e Buriti |
| Materiais | Recursos de multimídia; Panfletos; Bolo de Bociuva; Suco de Bociuva; Farinha de Bociuva; Bociuva <i>in natura</i> ; Copos descartáveis; Guardanapos Questionário |
| Técnicas | Roda de conversa Exposição interativa Degustação |

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2019.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 16 adolescentes, de ambos os sexos, sendo 9 com idade média de $11,2 \pm 0,6$ anos (Grupo 1) e 7 com idade média de $14,0 \pm 0,8$ anos (Grupo 2).

Dentre as variáveis selecionadas para caracterizar a amostra, destaca-se inicialmente a escolaridade dos pais ou responsáveis, sendo que 53% dos adolescentes afirmaram que os pais apresentavam ensino superior ou curso técnico completo e 47% informaram ocupações profissionais que não exigiam qualificação formal.

Em relação à participação anterior em intervenções nutricionais, 22,2% dos adolescentes do Grupo 1 e 71,4% do Grupo 2 responderam já terem participado de atividades educativas em nutrição. Quando questionados sobre acompanhamento nutricional no último ano, 22,2% e 14,3% dos adolescentes dos Grupos 1 e 2, respectivamente, informaram que sim.

Considerando a questão “No seu bairro existe horta ou mercado com setor de hortifrúti?”, 77,7% dos integrantes do Grupo 1 e 57,1% do Grupo 2 responderam afirmativamente. Quando questionados se “Nos arredores da sua casa existe alguma árvore frutífera?”, 77,7% e 85,7%, dos adolescentes dos Grupos 1 e 2, respectivamente, registraram que sim. Além disso, 66,6% dos adolescentes do Grupo 1 e 71,4% do Grupo 2 relataram possuir na própria casa horta ou árvore frutífera.

Na Tabela 1 são apresentados os resultados referentes às questões sobre a alimentação e hábitos alimentares, com destaque para as frutas.

Quando questionados se consideravam sua alimentação saudável, a maioria dos adolescentes do Grupo 1, no primeiro momento, afirmaram que sim, e no segundo momento, todos apresentaram resposta afirmativa. Contudo, no Grupo 2, não foi observada alteração nas respostas, sendo que a maioria afirmou que não considerava sua alimentação saudável.

Nesse sentido, ao investigar o consumo de frutas, hábito considerado saudável recomendado para todos os estágios de vida, nota-se que nenhum adolescente do Grupo 2 mencionou levar fruta como lanche em nenhum dos momentos avaliados.

Sobre a questão “Você já ouviu falar de frutos nativos da Região Centro-Oeste?”, no primeiro momento, os adolescentes do Grupo 1 responderam afirmativamente, com maior frequência que os adolescentes do Grupo 2. Contudo, quando questionados sobre exemplos, nenhum participante, de ambos os grupos, soube informar. Ao final das atividades, todos declararam ter experimentado alguma preparação ou o fruto *in natura* apenas após a degustação proporcionada neste estudo.

Ainda na Tabela 1, nota-se que 100% dos integrantes do Grupo 1 demonstraram interesse em saber mais sobre alimentação, proporção mantida nos dois momentos. Entretanto, no Grupo 2, embora todos os adolescentes tenham manifestado interesse no primeiro momento, constatou-se redução no segundo momento, para 71,4%. Os dois adolescentes que responderam “Não” para essa questão descreveram que já tinham sanado todas as suas dúvidas sobre alimentação.

A seguir são apresentados os resultados referentes ao conhecimento prévio sobre alimentação e hábitos alimentares, considerando o momento inicial e o término das atividades (Tabela 2).

Nota-se que mesmo depois de elucidadas as funções dos alimentos e os respectivos grupos alimentares, um adolescente de cada grupo marcou no questionário, como exemplos de alimentos reguladores, a opção “Ovo, carne, leite e queijo”. Todos os demais indicaram a alternativa correta, que demonstrava como resposta uma fruta, uma verdura e um legume. Contudo, tais resultados podem ser considerados positivos, quando comparadas as respostas do momento 1 e momento 2 (Tabela 2).

Sobre o consumo de frutas, considerando como ideal o consumo diário, a maioria dos adolescentes apontaram frequência semanal insatisfatória.

A fim de complementar a compreensão sobre o que entende-se por alimentação saudável, no Quadro 2 são apresentadas as transcrições das falas a respeito da questão “O que você entende por alimentação saudável?”.

Tabela 1 – Percepções sobre alimentação e hábitos alimentares de uma amostra de adolescentes, de ambos os sexos, distribuídos de acordo com a idade (Grupos 1 e 2) e momento de avaliação, Campo Grande (MS), 2017.

| Conhecimento sobre alimentação e hábitos alimentares | Grupo 1 (n=9; 11,2±0,6 anos) | | | | Grupo 2 (n=7; 14,0±0,8 anos) | | | |
|---|------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | n (%) | | n (%) | | n (%) | | n (%) | |
| | Momento 1 | | Momento 2 | | Momento 1 | | Momento 2 | |
| | Sim | Não | Sim | Não | Sim | Não | Sim | Não |
| Considera sua alimentação saudável | 7 (77,7) | 2 (22,2) | 9 (100,0) | 0 (0,0) | 2 (28,6) | 5 (71,4) | 2 (28,6) | 5 (71,4) |
| Considera todos os alimentos com a mesma função | 0 (0,0) | 9 (100,0) | 0 (0,0) | 9 (100,0) | 0 (0,0) | 7 (100,0) | 0 (0,0) | 7 (100,0) |
| Leva fruta como opção de lanche para a escola | 5 (55,5) | 4 (44,4) | 5 (55,5) | 4 (44,4) | 0 (0,0) | 7 (100,0) | 0 (0,0) | 7 (100,0) |
| Ouviu falar sobre frutos nativos da Região Centro-Oeste | 6 (66,6) | 3 (33,3) | 8 (88,8) | 1 (11,1) | 1 (14,3) | 6 (85,7) | 7 (100,0) | 0 (0,0) |
| Sabe informar os benefícios dos frutos acima para a saúde | 1 (11,1) | 8 (88,8) | 4 (44,4) | 5 (55,5) | 0 (0,0) | 7 (100,0) | 4 (57,1) | 3 (42,8) |
| Gostaria de aprender outros assuntos sobre alimentação | 9 (100,0) | 0 (0,0) | 9 (100,0) | 0 (0,0) | 7 (100,0) | 0 (0,0) | 5 (71,4) | 2 (28,6) |

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2019.

Tabela 2 – Conhecimento sobre vitaminas, minerais e frutas de uma amostra de adolescentes, de ambos os sexos, distribuídos de acordo com a idade (Grupo 1, n=9; Grupo 2, n=7) e momento de avaliação, de Campo Grande (MS), 2017.

| Conhecimento sobre alimentos e hábitos alimentares | Grupo 1 (11,2±0,6 anos) | | Grupo 2 (14,0±0,8 anos) | |
|--|----------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| | n (%) | | n (%) | |
| | Momento 1 | Momento 2 | Momento 1 | Momento 2 |
| Alguns alimentos são fonte de vitaminas e minerais e se destacam pela sua função reguladora. Marque a opção que contém exemplos desta função: | | | | |
| Ovo, carne, leite e queijo | 3 (33,3) | 1 (11,1) | 4 (57,1) | 1 (14,3) |
| Macarrão, pão e batata | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) |
| Banana, alface e cenoura | 6 (66,6) | 8 (88,8) | 2 (28,6) | 6 (85,7) |
| Feijão, ervilha e soja | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) |
| Não respondeu | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 1 (14,3) | 0 (0,0) |
| Com que frequência você costuma comer frutas (considerando o último mês)? | | | | |
| 1 a 2 dias por semana | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 2 (28,6) | 5 (71,4) |
| 3 a 4 dias por semana | 2 (22,2) | 3 (33,3) | 2 (28,6) | 1 (14,3) |
| 5 a 6 dias por semana | 3 (33,3) | 2 (22,2) | 1 (14,3) | 1 (14,3) |
| Todos os dias | 2 (22,2) | 3 (33,3) | 1 (14,3) | 0 (0,0) |
| Quase nunca | 0 (0,0) | 1 (11,1) | 1 (14,3) | 0 (0,0) |
| Nunca | 1 (11,1) | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) |
| Quando consome, quantas vezes por dia você consome frutas? | | | | |
| 3 ou mais vezes | 4 (44,4) | 5 (55,5) | 1 (14,3) | 1 (14,3) |
| 2 vezes | 4 (44,4) | 4 (44,4) | 4 (57,1) | 4 (57,1) |
| 1 vez | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 2 (28,6) | 2 (28,6) |
| Não respondeu | 1 (11,1) | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) |
| Qual já foi a forma de consumo dos frutos nativos? | | | | |
| Em sua forma natural | 2 (22,2) | 1 (11,1) | 1 (14,3) | 0 (0,0) |
| Em preparações | 1 (11,1) | 2 (22,2) | 0 (0,0) | 2 (28,6) |
| Em sua forma natural e em preparações | 4 (44,4) | 5 (55,5) | 0 (0,0) | 5 (71,4) |
| Não respondeu | 2 (22,2) | 1 (11,1) | 6 (85,7) | 0 (0,0) |
| Levaria os frutos nativos como opção de lanche? | | | | |
| Sim, pois são importantes para a saúde | 0 (0,0) | 3 (33,3) | 0 (0,0) | 2 (28,6) |
| Sim, pois eu gosto desses frutos | 4(44,4) | 2 (22,2) | 0 (0,0) | 3 (42,8) |
| Não, mas comeria os frutos em outro momento | 2 (22,2) | 3 (33,3) | 1 (14,3) | 0 (0,0) |
| Não, pois não conheço ou nunca consumi | 1 (11,1) | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) |
| Não, pois eu não gosto desses frutos | 1 (11,1) | 1 (11,1) | 0 (0,0) | 1 (14,3) |
| Não, pois eu não levo lanche para a escola | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 0 (0,0) | 1 (14,3) |
| Não respondeu | 11,1(1) | 0,0 (0) | 85,7 (6) | 0,0 (0) |

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2019.

Quadro 2 – Transcrição das respostas da questão “O que você entende por alimentação saudável?” de acordo com a idade e o momento de avaliação, de uma amostra de adolescentes, de ambos os sexos, de Campo Grande (MS), 2017.

| Grupo 1 | |
|--|---|
| Meninas | |
| Momento 1 | Momento 2 |
| 1: “Alimento saudável é alimento que cuida da saúde, e alimentos e verduras.” | 1: “O alimento que cuida da saúde ajuda a se controlar.” |
| 2: “Comer frutas e verduras e coisas que fazem mal de vez em quando.” | 2: “Comer um pouco de cada alimento. Energéticos: Arroz, pão... Reguladores: Tomate, alface... Construtores: Feijão, carne, ovo etc.” |
| 3: “Para melhorar a alimentação, para mais saudável e aprender a gostar mais das frutas, verduras e legumes etc.” | 3: “Comer mais saudável de maneira mais saudável para saúde.” |
| 4: “Comer pouca massa, gordura e mais frutas e legumes.” | 4: “A saúde é a prevenção de doenças.” |
| 5: “Alimentação saudável é uma alimentação balanceada comendo legumes, frutas, alimentos bem mais saudáveis evitando comer doces etc...” | 5: “Alimentação saudável é uma alimentação balanceada.” |
| 6: “Comer coisas saudáveis e regularmente.” | 6: “Que não é preciso gastar muito.” |
| 7: “Comer coisas saudáveis (frutas por exemplo).” | 7: “Comer coisas saudáveis, como frutas.” |
| 8: “Comer frutas e verduras e não comer de forma exagerada.” | 8: “Comer de maneira moderada e ter um prato colorido.” |
| Meninos | |
| Momento 1 | Momento 2 |
| 1: “Se alimentar de coisas saudáveis como frutas, vegetais, verduras e não comer tantas comidas gordurosas.” | 1: “É quando nós comemos de tudo com moderação.” |
| Grupo 2 | |
| Meninas | |
| Momento 1 | Momento 2 |
| 1: “Comer frutas e verduras diariamente, não consumir em grandes quantidades refrigerante, chocolates, doces, etc.” | 1: “Comer frutas e verduras diariamente, não comer em grande quantidade chocolates e etc.” |
| 2: “Alimentação saudável: Comer alimentos de qualidade.” | 2: “Comer uma variedade de alimentos bons para o organismo.” |
| Meninos | |
| 1: “Não muito.” | 1: “Pouca coisa.” |
| 2: “Uma alimentação que mantém sua saúde boa.” | 2: Não respondeu. |
| 3: “Comer muitas frutas e legumes e sucos naturais, menor produtos industrializados”. | 3: “Uma alimentação que traga apenas benefícios para saúde.” |
| 4: “Uma alimentação regulada, com comidas saudáveis.” | 4: “Comidas saudáveis.” |
| 5: “Ingerir alimentos saudáveis na hora certa.” | 5: “De que é a coisa mais importante da vida, pois tem que ter uma alimentação saudável para não prejudicar a saúde.” |

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2019.

Todos os adolescentes do Grupo 1, no primeiro momento, associaram alimentação saudável ao consumo de frutas, verduras e legumes. Após as intervenções, algumas respostas foram mais específicas, relacio-

nadas ao colorido do prato, ao cuidado com a quantidade de alimentos, à moderação e a importância de uma alimentação variada. Contudo, entendemos que as respostas ainda mostraram-se incompletas, possivelmente associadas com a falta de familiaridade com o tema e à escolaridade, especialmente do grupo mais jovem.

No Grupo 2, no primeiro momento, observaram-se relatos de baixo consumo de alimentos industrializados e a melhora da saúde associada à ingestão de alimentos saudáveis, porém não exemplificados. No segundo momento não foram observadas divergências em relação às respostas anteriores, apenas um participante fez menção à importância de uma alimentação variada.

DISCUSSÃO

Tendo em vista as respostas referentes a presença de hortas ou mercados com seções de hortifrúti no bairro no qual residem, presença de árvores frutíferas nos arredores ou na própria casa, bem como sobre a presença de hortas, os resultados demonstram que a maioria dos participantes possui contato com alimentos *in natura*, sugerindo maior familiaridade com este grupo de alimentos, o que entendemos como um fato positivo, com possibilidades de valorização e inserção no cotidiano alimentar. Garcia *et al.* (2018) mencionam que residir próximo a feiras e sacolões aumenta a frequência para a aquisição de frutas. Consequentemente torna-se mais fácil a adoção de padrões saudáveis de alimentação (BRASIL, 2014).

Campo Grande (MS), apesar de ser uma capital, apresenta expressiva presença de árvores frutíferas, especialmente nos bairros. Dentre as espécies observadas na cidade (manga, limão, jaca, goiaba, acerola, jabuticaba e outras), encontram-se as nativas da Região Centro-Oeste, como baru, bocaiuva, guavira e buriti. Além disso, Campo Grande destaca-se por atividades voltadas à agricultura, especialmente com características familiares, o que influencia os campo-grandenses a se mobilizarem no desenvolvimento de feiras tradicionais, que comercializam ampla variedade de hortifrúti.

Nesse sentido, ao investigar o consumo de frutas, hábito considerado saudável e recomendado para todos os estágios de vida, nota-se que nenhum adolescente do Grupo 2 mencionou levar fruta como lanche em nenhum dos momentos avaliados. Por um lado, sugere-se que tal fato associe-se com a oferta limitada deste grupo alimentar, tanto em casa, quanto na escola, o que reforça a necessidade de Educação Alimentar e Nutricional envolvendo também as famílias, para ressaltar a importância de uma alimentação saudável, especialmente no que diz respeito ao grupo de alimentos *in natura*. Por outro lado, tem-se a fase da adolescência, na qual busca-se por maior independência em relação também aos hábitos alimentares, sendo a preocupação com a saúde algo abstrato e muitas vezes que não desperta interesse. Acredita-se que entre os mais jovens exista uma maior supervisão dos pais em relação à alimentação e ainda preservem o hábito de levar para a escola um lanche preparado em casa (CORRÊA *et al.*, 2017).

A motivação para investigar o conhecimento e hábito de consumo de frutos nativos partiu da presença desses alimentos na história alimentar sul-mato-grossense. Ao fundamentarmos estratégias para a promoção da alimentação saudável, tem-se como recomendação destacar que a escolha de alimentos associe-se ao reconhecimento da herança cultural e ao valor histórico do alimento. Soma-se ainda o respeito ao conhecimento local, a compreensão da origem dos alimentos, ao estímulo à exploração dos sabores, ao ato de comer como expressão de convívio, bem como ao conhecimento sobre o meio ambiente com o intuito de identificar a variedade de alimentos regionais (BRASIL, 2015).

Por este não ser um assunto recorrente no ambiente escolar, o desenvolvimento de atividades educativas que envolvam nutrição, ainda que pontuais, de maneira geral, geram curiosidade e interesse. Os métodos utilizados também estimularam a participação ativa dos adolescentes por diferirem do padrão de aulas tradicionais. Cabe ressaltar que ações de Educação Alimentar e Nutricional são importantes para os adolescentes compartilharem seus hábitos e saberes e por instigarem a busca por conhecimentos

sobre o tema (SOUZA *et al.*, 2016).

Para quantificar o consumo de frutas, ao considerarmos a recomendação de 3 porções ao dia (BRASIL, 2006), observamos que o consumo diário de 3 ou mais porções mostrou-se menos frequente entre os adolescentes com mais idade. Contudo, para ambos os grupos, a frequência de adolescentes com consumo diário inferior ao recomendado mostrou-se expressiva.

Ao serem questionados sobre incluir frutos nativos como lanche no período escolar, foi observado, no segundo momento, que adolescentes dos dois grupos afirmaram que levariam como opção de lanche, associando-os à saúde. Neste sentido, Ribeiro *et al.* (2013) destacaram que estratégias educativas representam possibilidades reais para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, conduzindo os participantes a refletirem sobre o comportamento alimentar e sobre o impacto para a saúde, inclusive a fim de estimular o resgate de alimentos tradicionais.

Silva, Silva e Oliveira (2015), ao investigarem a percepção de adolescentes, também com idades entre 10 e 14 anos, sobre a prática de alimentação saudável, identificaram respostas associadas com a ingestão adequada de verduras, legumes e frutas; a não ingestão de alimentos com excesso de gordura, açúcar e sal; a realização das refeições no horário correto; e o consumo de alimentos variados contendo proteínas, ferro e cálcio. Comparando-se com o presente estudo, percebem-se respostas mais executáveis e precisas, contudo, cabe esclarecer que os adolescentes do estudo citado faziam parte de uma escola participante do Programa Saúde na Escola, o que pode representar um diferencial em relação à discussão de temas associados à alimentação.

Sobre os assuntos referentes à alimentação que despertam interesse nos adolescentes do Grupo 1, destacaram-se: alimentação específica para esportistas, alimentação balanceada, obesidade infantil, a pirâmide alimentar, o real malefício do consumo de doces e frituras e sobre vitaminas e minerais e suas funções. No Grupo 2 os temas citados foram: estética e alimentação, controle do peso, alimentos que aceleram o metabolismo ou ajudam no emagrecimento, mais opções de comidas saudáveis e a sazonalidade dos alimentos. Vale ressaltar a preocupação com o excesso de peso nos adolescentes do Grupo 2, associada, possivelmente, as inseguranças características da idade. Tal fato ressalta, mais uma vez, a importância da Educação Alimentar e Nutricional.

A seguir são apresentadas as principais observações das atividades/técnicas educativas realizadas neste estudo. Cabe esclarecer que essa descrição possibilita maior compreensão sobre o desenvolvimento do trabalho no que se refere à execução das estratégias de Educação Alimentar e Nutricional.

No que diz respeito ao número de participantes, cabe mencionar que só foram incluídos na amostra os adolescentes que participaram das três atividades. Assim, registramos muitas ausências já na segunda atividade, mesmo com informação prévia da data da atividade tanto para os adolescentes quanto aos seus pais ou responsável (Amostra inicial elegível: Grupo 1 = 18 participantes; Grupo 2 = 15 participantes).

ATIVIDADE 1

A exposição interativa sobre alimentação saudável e hábitos alimentares resultou em intensa participação dos adolescentes, que compartilharam o dia a dia de seus lares e suas dúvidas e curiosidades, envolvendo alimentos saudáveis e industrializados. Os adolescentes do Grupo 2 não demonstraram interesse sobre a importância da alimentação saudável para a saúde e prevenção de doenças crônicas e demais agravos tardios. Nesse grupo, o que os motivou foi a preocupação com a estética, assunto sempre tratado simultaneamente à saúde em curto e longo prazo.

Durante a aplicação do *Quiz* foi possível observar que a maioria dos adolescentes manifestaram respostas corretas para a maioria das questões. Duas afirmativas geraram dúvidas nos dois grupos: “Pão integral tem menos calorias que o pão branco” e “Espinafre ajuda a aumentar os músculos”.

Sobre os alimentos integrais, por serem considerados saudáveis, os participantes mencionaram que deveriam proporcionar perda de peso. Esse foi o entendimento unânime independente da faixa etária. Na percepção dos adolescentes, para um alimento ser considerado saudável deveria ser menos calórico, dispensando dessa caracterização o conteúdo nutricional.

Para o aspecto envolvendo a formação de músculos, como justificativa disseram que foram influenciados por um desenho no qual o protagonista comia espinafre e adquiria músculos automaticamente. Tal argumento nos conduz a considerar a influência da mídia sobre essa faixa etária.

Neste estudo, as atividades foram pautadas por estratégias interativas, com uma abordagem verbal dinâmica, com imagens atrativas e com participação ativa dos adolescentes, sendo possível identificar interesse pelos dois grupos. Segundo Souza Neto *et al.* (2014) tais estratégias potencializam a participação, mostrando que é possível aprender de um modo mais descontraído. Oliveira, Costa e Rocha (2013) também constataram maior envolvimento dos escolares quando as atividades eram constituídas por métodos lúdicos e participativos.

Trabalhar de forma lúdica, com o uso de cartazes, jogos de adivinhação, atividades em grupo e dinâmicas, auxiliam e estimulam a construção do conhecimento em Educação Alimentar e Nutricional, e reforçam o saber sobre hábitos alimentares saudáveis de maneira agradável. Desta forma, esse recurso pode ser considerado uma importante opção para a abordagem do tema em sala de aula (LANES *et al.*, 2012).

ATIVIDADE 2

Nesta atividade, a partir da estratégia da problematização, a discussão foi norteadada pelos seguintes questionamentos: “Por que nos alimentamos?” e “Vocês acreditam que todos os alimentos são iguais e possuem a mesma função para o nosso corpo?”.

Cartazes coloridos foram dispostos no quadro para serem nomeados e preenchidos com exemplos, visando a classificação dos alimentos de acordo com sua função para a saúde. Os dois grupos iniciaram a discussão com os alimentos reguladores, sendo a laranja e o limão os primeiros exemplos, associados à vitamina C. Logo, o grupo dos energéticos foi mencionado e recebeu vários nomes, como “energizantes” e “energizadores”. Os exemplos mais citados foram macarrão, batata, trigo, batata doce, pão e arroz. Para o grupo dos construtores, os adolescentes citaram as carnes, alimentos de origem vegetal e o leite e seus derivados. Na construção dos conceitos, o Grupo 1 foi privilegiado pela presença de um participante filho de nutricionista, que apresentou conhecimento prévio sobre o assunto.

Na dinâmica “Cada alimento no seu quadrado” todos os participantes do Grupo 2 acertaram na primeira rodada, contudo, tiveram a oportunidade de tirar dúvidas e esclarecer como chegaram à conclusão correta. A atividade anterior, que envolvia a classificação dos alimentos segundo sua função, facilitou os acertos.

A dinâmica citada proporcionou troca de saberes e agregou conhecimento prático para estimular a autonomia para as decisões individuais sobre o que comer e para quê, ressaltando a função de cada grupo alimentar. Contudo, nos momentos de discussão enfatizou-se que o consumo de alimentos também representa uma prática contextualizada aos diversos cenários e estágios de vida, envolvendo não apenas os aspectos nutricionais, mas também sociais e afetivos. Considerando o aspecto pedagógico, a problematização, segundo Rodrigues e Boog (2006), contribui para aumentar a compreensão das práticas associadas ao comportamento alimentar dos adolescentes, fornecendo-lhes uma reflexão em busca de estratégias para pequenas mudanças no cotidiano.

Considerando a execução de atividades, Ottoni, Domene e Bandoni (2019), ao investigarem o desenvolvimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional em escolas de 786 domicílios brasileiros, a partir de dados secundários do Prêmio Gestor Eficiente da Merenda Escolar, de 2010, identificaram predomínio de métodos passivos, sendo a realização de palestras o método mais frequente. Também

relatam ações pontuais, valorização do componente biológico em detrimento da cultura alimentar local, com discussão restrita sobre sustentabilidade, etapas do sistema alimentar, bem como falta de métodos ativos de ensino-aprendizagem. Vale lembrar que a partir de 2012, com a publicação do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012) tem-se entre os princípios para a área, a adoção de abordagens considerando a sustentabilidade social, ambiental e econômica, o sistema alimentar, a valorização da cultura alimentar, entre outras. Tal orientação destaca o amplo contexto da Educação Alimentar e Nutricional. Além disso, o documento citado destaca a utilização de abordagens ativas.

ATIVIDADE 3

Esta atividade iniciou-se com uma explicação sobre as vitaminas e minerais. Observou-se que os adolescentes não tinham conhecimento sobre os benefícios do consumo diário de frutas, e desconheciam outros fatores que interferem na qualidade desse grupo de alimentos, como sazonalidade e presença de fibras.

Foram apresentados os frutos nativos da Região Centro-Oeste na forma *in natura* e em preparações. A participação dos adolescentes foi observada a partir de suas falas e indagações. Todos degustaram pelo menos uma das preparações com a Bocaiuva (o Bolo ou o Suco). Dentre os integrantes do Grupo 1, todos experimentaram tanto o fruto *in natura* quanto as preparações. O Grupo 2 mostrou maior resistência nas degustações, contudo, apenas 1 adolescente deste grupo não experimentou nada ofertado.

Os aspectos sensoriais, como aroma, textura e sabor surpreenderam os adolescentes, que não esperavam algo tão singular, não permitindo a comparação da Bocaiuva com qualquer outro fruto.

A estratégia utilizada apresentou como objetivo demonstrar os frutos nativos da Região Centro-Oeste a fim de valorizar os alimentos regionais e alertar os adolescentes para a importância do grupo das frutas na alimentação, principalmente *in natura*, contudo, foram apresentados alimentos *in natura*, preparações e imagens do fruto na natureza. Silva, Neves e Pereira Netto (2016) ressaltam a relevância de medidas de incentivo e novas estratégias de transmissão do saber, relacionados às práticas educativas em alimentação e nutrição. Além de propiciar maior conhecimento sobre os alimentos e o sistema alimentar, soma-se também maior valorização dos alimentos produzidos localmente e estímulo para experimentarem novos alimentos (GARCIA; COELHO; BÓGUS, 2017).

Quando se resgata a cultura alimentar brasileira, resiste-se à padronização alimentar contemporânea, além de incentivar o consumo de preparações mais saudáveis e caseiras, uma vez que o preparo dessas se vale de diversos elementos, tais como, a consciência dos ingredientes/nutrientes e o processo de preparo (SILVA; NEVES; PEREIRA NETTO, 2016).

Com o intuito de promover mudanças alimentares consistentes, especialmente entre os jovens, sugerimos atividades contínuas. De maneira geral, esta experiência nos permitiu constatar diversas possibilidades de atuação, não apenas considerando temas a serem discutidos, mas também envolvendo a construção das atividades práticas, inclusive tais atividades podem ser elaboradas em parceria com os próprios adolescentes, alcançando-se assim dinâmicas atrativas e até considerando o uso de recursos tecnológicos. Também, embora não tenha sido objetivo deste estudo, vale destacar a mobilização das famílias em todo o contexto da alimentação. A literatura também destaca que para que as intervenções apresentem resultados positivos e duradouros, é preciso interação com outras disciplinas, além da participação familiar (SOUZA *et al.*, 2016). Juzwiak (2013) resalta a importância de uma rede de conteúdos sobre alimentação e nutrição. A autora apresenta abordagens que poderiam ser realizadas nas diversas áreas do conhecimento básico do ensino fundamental e médio. No presente estudo, as atividades foram desenvolvidas sem integrar uma disciplina curricular e foi possível observar que a utilização de técnicas interativas estimulou o envolvi-

mento dos adolescentes, bem como a manifestação de experiências anteriores e dúvidas.

Tendo em vista a realização de atividades de Educação Alimentar e Nutricional, especialmente de forma constante e oficial, a Lei n. 13.666, publicada em 16 de maio de 2018 (BRASIL, 2018b), regulamenta a inclusão do tema transversal da Educação Alimentar e Nutricional no currículo escolar, o que ressalta a importância do ambiente escolar como espaço para a abordagem da alimentação e seu impacto para a saúde.

O Conselho Federal de Nutricionistas (2018) afirma que os nutricionistas inseridos na área de educação devem acompanhar as fases de planejamento, desenvolvimento, monitoramento e avaliação das ações de Educação Alimentar e Nutricional nas disciplinas escolares, na rede pública e privada. Destaca ainda que mesmo que o profissional nutricionista não seja o responsável direto pela Educação Alimentar e Nutricional, este deverá coordenar, em parceria com os atores inseridos na dinâmica escolar, a abordagem do conteúdo nas esferas pedagógicas, lúdicas e atividades desenvolvidas. Tem-se ainda muito a discutir e planejar sobre a inserção da Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar diante desta nova perspectiva, contudo, considerando a experiência deste estudo, entendemos que a participação ativa e frequente do nutricionista, é essencial para a adequada realização das atividades envolvendo a Ciência da Nutrição.

CONCLUSÃO

Neste grupo de adolescentes, constatou-se, após as intervenções, aumento do conhecimento sobre alimentação, bem como sobre a percepção a respeito da alimentação saudável, melhor entendimento sobre as funções dos alimentos, sua classificação e exemplos, discernimento dos frutos nativos da região Centro-Oeste e reconhecimento dos seus benefícios para a saúde. Observou-se, entre os adolescentes com mais idade, necessidade de maior atenção em relação aos seus hábitos alimentares e interesses sobre o tema. Assim, torna-se evidente a importância de atividades de Educação Alimentar e Nutricional como instrumento para gerar conhecimento e autonomia, visando a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Práticas lúdicas e interativas são essenciais para a elaboração de atividades educativas em nutrição, principalmente aquelas que promovem integração entre os participantes e os temas abordados, destacando que, para eleger os conteúdos das atividades, além de considerar as realidades de cada grupo de indivíduos, é importante valorizar os hábitos alimentares locais/regionais.

REFERÊNCIAS

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. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf. Acesso em: 09 dez. 2019.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf. Acesso em: 09 dez. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 10 dez. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf. Acesso em: 22 jun. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018a. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_atividades_educacao_infantil.pdf. Acesso em: 10 dez. 2019.

BRASIL. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano x, n. x, p. 1, 17 maio 2018b.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Esclarecimentos sobre educação alimentar e nutricional: O papel do nutricional**. CFN, Brasília, maio 2018. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/index.php/a-educacao-alimentar-e-nutricional-e-atividade-a-ser-exercida-pelo-nutricionista/>. Acesso em: 10 dez. 2019.

CORRÊA, R. S.; VENCATO, P. H.; ROCKETT, F. C.; BOSA, V. L. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes? **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 553-562, fev. 2017.

GARCIA, M. T.; COELHO, D. E. P.; BÓGUS, C. M. Pedagogical school gardens as a Food and Nutrition Education strategy: perception of parents and educators of their impact on children's diets. **Demetra**, [Rio de Janeiro], v. 12, n. 1, p. 113-136, 2017.

GARCIA, M. T.; FRANCO, J. V.; COSTA, C. G. A.; BÓGUS, C. M. Acesso à frutas e hortaliças em áreas periféricas da região metropolitana de São Paulo. **Demetra**, [Rio de Janeiro], v. 13, n. 2, p. 427-446, 2018.

JUZWIAK, C. R. Era uma vez... Um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, [Botucatu], v. 17, n. 45, p. 473-484, abr./jun. 2013.

LANES, D. V. C.; SANTOS, M. E. T. dos; SILVA, E. F. S. J.; LANES, K. G.; PUNTEL, R. L.; FOLMER, V. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências & Ideias**, [Nilópolis], v. 4, n. 1, p. 1-12, jul. 2012.

OLIVEIRA, J. C. de; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. da. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino Curitiba. **Cadernos da Escola de Saúde**, [Curitiba], v. 1, n. 9, p. 150-168, 2013.

OTTONI, I. C.; DOMENE, S. M. A.; BANDONI, D. H. Educação Alimentar e Nutricional em escolas: uma visão do Brasil. **Demetra**, [Rio de Janeiro], v. 14, p. 1-16, jun. 2019.

PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; ANGELIS-PEREIRA, M. C. de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde**

Coletiva, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 427-435, fev. 2017.

RIBEIRO, C. D.; SOUZA, B. B. de; SAES, M. O.; SUSIN, L. R. O.; MUCCILLO-BAISCH, A. L.; SOARES, M. C. F. Educação Nutricional: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **VITTALLE**, Rio Grande, v. 25, n. 1, p. 21-28, 2013.

RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 923-931, maio 2006.

SILVA, A. C. B. da; SILVA, M. C. C. B. da; OLIVEIRA, V. E. R. de. Educação Alimentar e Nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar. **Demetra**, [Rio de Janeiro], v. 10, n. 2, p. 247-257, 2015.

SILVA, R. H. M. da; NEVES, F. S.; PEREIRA NETTO, M. Saúde do pré-escolar: uma experiência de Educação Alimentar e Nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**, [Juiz de Fora], v. 19, n. 2, p. 321-327, abr./jun. 2016.

SOUZA NETO, V. L. de; COSTA, M. A. D. J. da; SILVA, R. A. R. da; SANTOS, N. C. C. B. Ações lúdicas como ferramenta para prevenção da obesidade do pré-escolar: relato de experiência. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [Santa Maria], v. 4, n. 4, p. 850-857, out./dez. 2014.

SOUZA, R. H. de; TOMASI, C. D.; BIROLLO, I. V. B.; CERETTA, L. B.; RIBEIRO, R. S. V. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família**, [Criciúma], v. 3, 2016.