

Educação alimentar e nutricional com professores de uma escola privada da zona sul de São Paulo

Food and nutrition education with teachers of a private school in the south of São Paulo

Bruna Caroline Vieira Ramos, Victória Emerenciano Broge, Marianne de Faria Chimello, Danielle Pereira Martins, Natália Miranda da Silva, Nyvian Alexandre Kutz, Marcia Maria Hernandez de Abreu de Oliveira Salgueiro

Como citar este artigo:

RAMOS, B. C. V.; BROGE, V. E.; CHIMELLO, M. F.; MARTINS, D. P.; SILVA, N. M.; KUTZ, N. A.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O. Educação alimentar e nutricional com professores de uma escola privada da zona sul de São Paulo. Revista Saúde (Sta. Maria). 2019; 45 (2).

Autor correspondente:

Nome: Bruna Caroline Vieira Ramos
E-mail: bcarolinevieziramamos@gmail.com
Telefone: (11) 2128-6946
Formação Profissional: Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), São Paulo, SP, Brasil.

Filiação Institucional: Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP)
Endereço para correspondência: Rua: Estrada de Itapeçerica nº: 5859 Bairro: Jardim IAE
Cidade: São Paulo Estado: São Paulo
CEP: 05858-001

Data de Submissão:

28/05/2019

Data de aceite:

24/07/2019

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse



RESUMO

Objetivo: Compartilhar um método de Educação Alimentar e Nutricional. **Métodos:** A população foi composta por professores do ensino fundamental I de uma escola privada na zona sul de São Paulo que participaram de três ações educativas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. **Resultados:** Notou-se grande interesse dos professores em relação aos temas desenvolvidos, o que permitiu que os mesmos pudessem tirar dúvidas e ampliar conhecimentos sobre alimentação saudável. **Conclusão:** O método de Educação Alimentar e Nutricional empregado neste estudo com os professores se mostrou positivo, uma vez que os encontros permitiram ao grupo discutir dúvidas e ampliar conhecimentos relacionados à alimentação saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Professores; Hábitos Alimentares; Estilo de Vida; Educação Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

Objective: Share a method of Food and Nutrition Education. **Methods:**The population was composed of elementary school teachers I of a private school in the south of São Paulo who participated in three educational actions to promote healthy eating habits. **Results:**There was great interest of the teachers in relation to the themes developed, which allowed them to question and expand knowledge about healthy eating. **Conclusion:** The Food and Nutrition Education method used in this study with the teachers was positive, since the meetings allowed the group to discuss doubts and expand knowledge related to healthy eating.

KEYWORDS: Teachers; Feeding Behavior; Lifestyle; Food and Nutrition Education.

INTRODUÇÃO

A alimentação é de grande relevância para promover, manter e recuperar a saúde. Ela tem sido alvo de diversas propostas educativas devido a sua íntima relação entre nutrição, saúde, bem-estar físico e mental¹. A educação em saúde pode transformar realidades à medida que promove um processo emancipatório do sujeito².

A capacitação de professores sobre assuntos relacionados a alimentação e nutrição é importante à medida que desperta a busca por um melhor desempenho na sua saúde e no seu estilo de vida, transcendendo ao ambiente escolar³. É imprescindível que o professor tenha pensamento crítico e de conscientização da sua cultura, que norteará suas escolhas e comportamentos alimentares, atualmente influenciados por fatores como a mídia, novas tecnologias de alimentos e pelo marketing. Somente assim, poderá ter uma relação frutífera com seus alunos, tornando-se multiplicadores de comportamentos saudáveis⁴.

Desta forma, o professor estará ciente que o ato de comer não atende somente as necessidades biológicas do ser humano, mas também é um fator de prazer, sendo afetado por condições econômicas, sociais e culturais⁵. A alimentação saudável não se restringe apenas ao equilíbrio entre quantidade e qualidade, aporte calórico e nutrientes, mas respeita as preferências individuais, etnia, ciclo da vida, características culturais e socioeconômicas⁶.

Nos últimos 20 anos, tanto no Brasil como nos diversos países da América Latina, manifesta-se uma rápida transição demográfica, epidemiológica e nutricional, na qual se observa uma passagem da desnutrição para a obesidade⁷.

Diante deste cenário, o ambiente escolar pode ter um papel fundamental ao permitir o desenvolvimento de estratégias educativas com ampla repercussão nos resultados; contribuindo para uma diminuição no quadro atual de prevalência da obesidade, que é fator de risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sendo elas: acidente vascular cerebral, infarto, hipertensão arterial, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas⁵.

Desse modo, compreende-se que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia necessária, que ao ser realizada tem o efeito potencializado na formação de hábitos alimentares. Por se tratar de um campo intersetorial e multidisciplinar, outros profissionais, como os professores, podem e devem se envolver nas ações de EAN por meio da educação continuada e permanente. É importante a sensibilização do corpo escolar nesse sentido à medida que estão envolvidos na formação de hábitos saudáveis, promovendo no indivíduo o autocuidado e a autonomia na escolha por um estilo de vida mais saudável^{8,5}.

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo compartilhar um método de Educação Alimentar e Nutricional com ênfase na promoção de uma alimentação saudável entre professores do ensino básico de uma escola privada na zona sul de São Paulo.

MÉTODOS

Trata-se de estudo de intervenção que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Adventista de São Paulo de acordo com CAAE 99177418.9.0000.5377 e pela Diretoria da escola privada.

Para esta pesquisa foram convidados 111 professores, sendo 30 da educação infantil, 33 do ensino fundamental I, 17 fundamental II e 31 médio. O convite aos professores e as datas e horários para ação educativa foram programados pelas diretoras e coordenadores pedagógicos de cada nível, de acordo com calendário escolar. Os professores que aceitaram participar da pesquisa se manifestaram assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias.

Aqueles que aceitaram participar da pesquisa, após 15 dias das ações educativas preencheram um questionário autoaplicável contendo algumas informações, sendo elas: caracterização, composta pelo sexo, idade e estado civil; dados antropométricos (peso e altura), que foram usadas para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) para classificação do estado nutricional e questionário socioeconômico. Foram classificados em magreza aqueles com $IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$; eutrofia entre $18,5$ e $24,9 \text{ kg/m}^2$; sobrepeso entre 25 e $29,9 \text{ kg/m}^2$ e obesidade valores maiores ou iguais a 30 kg/m^2 ; caracterização sociodemográfica¹⁰.

Educação alimentar e nutricional

A ação educativa ocorreu em três encontros, com duração de 15 minutos cada um. Foi realizada em janeiro, na semana de planejamento pedagógico para os professores do ensino fundamental I.

As atividades de EAN foram usadas como estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. O referencial teórico utilizado foi o Guia Alimentar para a População Brasileira, com ênfase no consumo de alimentos in natura¹¹. Ao longo dos encontros, as discussões permitiram a participação dos professores com seus conhecimentos pré-existent sobre os temas. A partir desses conceitos, educadores e professores puderam compartilhar os conhecimentos técnicos sobre alimentação saudável e a classificação dos alimentos em in natura, processados, ultra processados e seus efeitos na saúde. Durante os encontros foi possível sensibilizá-los para escolhas alimentares mais saudáveis, levando em conta seus hábitos alimentares, aspectos culturais e as condições socioeconômicas do grupo⁵.

As atividades desenvolvidas foram:

Primeiro encontro:

Tema: Importância do rótulo e a regra de ouro do Guia Alimentar

Objetivo: Demonstrar a importância da leitura do rótulo dos alimentos industrializados.

Metodologia: Por meio de discussão participativa, foram apresentadas as informações que compõem o rótulo dos alimentos para que os professores pudessem conhecer as informações contidas no mesmo. Posteriormente, foi feita a leitura e discussão do rótulo de algumas marcas de pão integral e barras de cereal. A partir das colocações do grupo, foram apresentadas algumas sugestões para uma escolha alimentar mais saudável de alimentos fontes de carboidratos, muito utilizados nos intervalos das principais refeições. Ao final do encontro, foi disponibilizado um tempo para perguntas e dúvidas dos professores.

Materiais: Apresentação de slides em *Microsoft PowerPoint* e rótulos de alimentos industrializados.

Segundo encontro:

Tema: Escolha consciente

Objetivo: Refletir sobre possíveis substituições na dieta de alimentos industrializados por alimentos in natura.

Metodologia: Por meio de discussão participativa, foram apresentados alimentos industrializados e algumas substituições saudáveis para os mesmos, com o intuito de sensibilizá-los para realização de trocas alimentares, sendo eles: os cereais açucarados por aveia, amaranto em flocos ou granola caseira, salgadinhos por frutas secas, chips de legumes ou oleaginosas, como as castanhas e nozes, caldos e temperos industrializados por temperos naturais, molho de tomate industrializado por molho de tomate feito em casa, produtos refinados por produtos integrais, pipoca industrializada por pipoca feita em casa, bebidas ultraprocessadas por frutas, sucos de frutas ou água saborizada, margarina pela manteiga ou ainda pela manteiga de azeite, pasta de ricota ou de amendoim. Os professores participaram da discussão tirando dúvidas sobre outros alimentos, como a composição de produtos diet e, compartilharam outras sugestões de alimentos que pudessem ser usados no dia a dia em substituição àqueles que os educadores levaram para o encontro.

Materiais: Propaganda de alimentos industrializados em forma física e apresentação de slides em *Microsoft PowerPoint*.

Terceiro encontro:

Tema: Preparação saudável

Objetivo: Incentivar a utilização de preparações caseiras, valorizando produtos regionais, respeitando a sazonalidade, as tradições familiares e assim fortalecer o convívio familiar.

Metodologia: Inicialmente foi apresentado aos professores a importância da valorização das preparações

realizadas em casa. Em seguida, foi apresentado um vídeo tutorial de uma receita adaptada pelas educadoras de “Bolo de banana com cacau” que foi previamente desenvolvida para o grupo em questão, demonstrando como uma preparação pode ser desenvolvida e realizada de forma prática e prazerosa, possibilitando escolhas mais saudáveis. Ao final, os professores foram convidados a degustar a preparação que foi exibida no tutorial, contendo a porção recomendada de consumo, a informação nutricional e a receita da mesma. Também foi oferecida água saborizada com hibisco e limão, servindo de acompanhamento para o bolo.

Materiais: Vídeo tutorial da receita apresentada, bolo de banana com cacau, água saborizada com hibisco e limão, descartáveis, etiquetas contendo a informação nutricional, e receita a ser entregue após a intervenção.

RESULTADOS

Todos professores do ensino básico foram convidados para participar do estudo, através de seus respectivos gestores. Desses convidados, compareceram nos três encontros apenas os professores do fundamental I, os demais não compareceram aos encontros marcados. Dos 33 professores que fazem parte do ensino fundamental I, 32 aceitaram participar da pesquisa, e desses, apenas 21 responderam o questionário. Em relação ao grupo de professores, que respondeu ao questionário (21), 70% eram casados, 15% divorciados, 15% solteiros e possuíam a idade média de $38,65 \pm 7,52$ anos. A média de IMC foi $28,1 \text{ kg/m}^2 \pm 4,44$, sendo que 24% foram classificados como eutróficos, 48% sobrepeso, 28% como obesidade. A classe socioeconômica predominante foi a classe B (86%), sendo que 100% desses indivíduos possuem graduação, e desses 38% possuem pós-graduação.

Primeiro encontro:

No primeiro encontro, como atividade introdutória para linha de pensamento do programa, foram apresentados textos curtos e imagens explicando a importância de fazer a leitura dos rótulos dos alimentos, de acordo com as recomendações do Manual de orientação aos consumidores da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)¹². Também surgiram opções mais saudáveis, a partir da discussão dos rótulos dos alimentos industrializados pelo grupo, como pães que possuem como primeiro ingrediente a farinha integral, produtos sem gordura hidrogenada, com baixo teor de sódio e açúcar, barrinhas de cereal, que possuem maior teor de fibra, menos sódio e açúcar.

Segundo encontro:

No segundo encontro, a discussão participativa teve como enfoque trocas inteligentes. Para iniciar o assunto, foram abordados aspectos relacionados à qualidade de vida, como a alimentação, atividade física, saúde, relações

sociais e etc¹³. Em seguida, foi apresentada a propaganda de alguns alimentos industrializados e imagens de alimentos *in natura* ou preparações que podem ser realizadas em casa, ampliando as discussões sobre escolhas inteligentes.

Os professores apresentaram algumas discussões referente a apresentação desses alimentos, sendo elas: os cereais açucarados, que indicaram ser um alimento de fácil acesso e consumidos por eles e pela família; notou-se também que os mesmos não conheciam o amaranto, que foi um dos alimentos apresentados para substituir os cereais açucarados; sobre os salgadinhos, foi relatado que o valor desses alimentos são mais acessíveis quando comparados com os alimentos indicados para substituição (frutas secas, chips de legumes ou oleaginosas como as castanhas e nozes); sobre o molho de tomate caseiro, indicaram que devido à dificuldade e tempo para prepará-lo, acabam fazendo o uso do molho de tomate industrializado; ao ser apresentada uma imagem com o teor de açúcar em refrigerantes, sucos industrializados e achocolatados, notou-se um certo espanto, pois alguns acreditavam que o suco industrializado teria menos açúcar quando comparado ao refrigerante.

Além disso, foi possível notar dúvidas dos professores em sugerir alimentos mais saudáveis, devido à dificuldade na leitura de rótulos de alimentos bem como a necessidade de contextualizar outros conceitos de alimentação saudável.

Terceiro encontro:

No terceiro encontro, o enfoque foi referente à importância de preparações culinárias serem realizadas no ambiente familiar, com o envolvimento de todos, desde o planejamento até o consumo, como recomendado pelo Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas⁵. Os pontos positivos apresentados foram, a maior consciência do que está sendo consumido, redução de sal, açúcar e óleo nas preparações, menor custo, e a participação de crianças ou até mesmo de adolescentes, desde a compra do alimento até o preparo das refeições, auxilia na ampliação do conhecimento sobre novos alimentos, e um maior interesse no consumo do mesmo preparado por ele, criando assim, um maior prazer em realizar as refeições¹¹.

Em seguida, ao ser apresentado um vídeo com os passos de como preparar um bolo de banana com cacau, foi possível notar, que os mesmos ficaram curiosos e entusiasmados para experimentar a preparação em questão e a realizar a mesma em suas casas. Pode-se perceber o quão interessados os participantes ficaram com o vídeo da receita em questão, e logo após o seu término, algumas perguntas foram surgindo, dentre elas, se a receita apresentada seria disponibilizada. O “Bolo de banana com cacau” foi ofertado para a degustação junto com “água saborizada de hibisco com limão”, e as receitas das preparações foram impressas. Surgiram perguntas sobre a água saborizada, seu modo de preparo e ingredientes (figura 1).

Figura 1: Bolo de banana com cacau e sua respectiva receita impressa, água saborizada de hibisco com limão, ofertados na degustação para os professores. São Paulo, SP, 2018.



Um ponto levantado pelos participantes, foi o questionamento da utilização do açúcar na “água saborizada de hibisco com limão”. Questionaram qual seria a quantidade adequada de açúcar para ser utilizada nesta preparação, e se era possível realizar a substituição do açúcar branco pelo açúcar mascavo ou adoçantes.

DISCUSSÃO

A população do estudo era composta principalmente por mulheres jovens, casadas, com ensino superior completo, classe socioeconômica B e com alta prevalência de excesso de peso. A ação educativa buscou trazer uma reflexão sobre assuntos relacionados à alimentação saudável, sendo bem aceita pelo grupo de professores que participou dos encontros.

Em um projeto realizado em 2001, em escolas públicas e privadas no Distrito Federal, a partir de uma avaliação feita a respeito do conhecimento dos professores, foi identificado um elevado percentual de acertos nas respostas, a partir disso, destacou-se no estudo a importância de compartilhar conhecimentos referentes à alimentação e nutrição entre os professores, para que os mesmos sejam multiplicadores desses conhecimentos juntos aos seus alunos¹⁴.

Alguns desafios foram verificados no decorrer deste trabalho em relação à prática da educação alimentar e nutricional, que também são destacados pelo Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas, dentre eles estão a falta de estratégias de ensino específicos para EAN, baixa frequência em que ocorrem essas práticas, dificuldade

de estabelecê-las de forma ininterrupta no plano pedagógico da escola, poucos recursos de financiamento para as pesquisas e poucos estudos científicos relacionados à importância da EAN⁵.

As ações educativas ocorreram entre janeiro e março de 2019 e algumas observações foram realizadas pelos educadores, como o número variável de professores por nível de ensino (fundamental I, II ou médio) nas ações educativas. Acredita-se que, a variação no número de professores que participaram dos encontros, pode ter relação com as datas que foram agendadas pelos gestores. Para os professores do ensino fundamental I, os encontros ocorreram nos momentos de planejamento do grupo e os alunos não haviam retornado à escola, o que permitiu acrescentar à programação pedagógica a temática sobre alimentação saudável e os professores estavam mais disponíveis para as discussões. Nos outros meses, que a ação educativa foi agendada para os professores dos demais níveis, as atividades escolares já tinham sido retomadas, ocasionando a intensa presença dos alunos nas atividades pedagógicas do calendário escolar, o que pode ter influenciado de forma negativa na disponibilidade dos professores para mais uma atividade.

A indisponibilidade dos professores para ações educativas e a respectiva dificuldade de inserir ações educativas no calendário escolar, impossibilita que ações como essa possam ocorrer de forma contínua, que segundo o Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas, deveriam ocorrer de forma contínua e permanente, visando promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis⁵.

Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), para se obter habilidades pessoais em alimentação e nutrição, é preciso pensar na EAN como um diálogo entre os profissionais da saúde e a população, sendo isso fundamental para o exercício da autonomia e do autocuidado¹⁵. No presente estudo, foi possível observar um grande interesse dos professores em relação ao tema a ser desenvolvido ao longo dos encontros, apesar das ações educativas terem sido pontuais e não contínuas, permitiram ainda assim que os mesmos pudessem discutir novos conhecimentos sobre alimentação saudável.

Em um estudo transversal realizado em 2013 com os professores, em 28 escolas urbanas da rede de ensino público municipal de Montes Claros, Minas Gerais, a partir dos questionários respondidos, os profissionais relataram a ausência de conhecimento para argumentar sobre a alimentação saudável, desse modo, a maioria desses professores relataram não terem recebido capacitação específica e mostraram conhecimento moderado em relação aos temas avaliados¹⁶.

A EAN é um dos temas que devem ser incorporadas aos currículos dos sistemas e redes de ensino, pois temas contemporâneos como esse afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora. Isso demonstra a necessidade de capacitar os professores, para que os mesmos estejam aptos para compartilhar o conhecimento com os alunos¹⁷.

À medida que as crianças são incentivadas a formarem hábitos alimentares saudáveis, efeitos positivos são observados no presente e no futuro, proporcionando uma vida com mais qualidade, além de contribuir para uma queda na prevalência de obesidade, sobrepeso e diabetes, que segundo o diretor da OMS, Douglas Bettcher, tem aumentado particularmente entre as crianças¹⁸.

De acordo com Davanço et al.,³ os professores são de fundamental importância nas escolas, tanto para os alunos, como para outros membros da comunidade escolar, por serem responsáveis pela construção de conhecimentos e negociação de regras para o consumo alimentar (exemplo: horário para consumo do lanche, diretrizes sobre higiene, comportamento durante o consumo do lanche no ambiente escolar). Além de tudo, se mostram como modelo de comportamento para os outros a sua volta, facilitam o compartilhamento de experiências e opiniões a respeito da alimentação entre os alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação educativa buscou trazer uma reflexão sobre assuntos que envolvessem a alimentação saudável. Ao decorrer dos encontros, notou-se que os temas abordados foram bem aceitos pelo grupo de professores que participaram das ações.

Uma das dificuldades encontradas no trabalho foi à falta de estratégias específicas para EAN e a indisponibilidade de alguns professores devido às atividades do calendário escolar. O método de EAN empregado neste estudo com os professores, se mostrou positivo, uma vez que os encontros permitiram que o grupo pudesse discutir dúvidas e ampliar conhecimentos relacionados à alimentação saudável.

A escola é um local privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável, devido ao seu potencial para produzir impacto positivo na saúde, autoestima, comportamentos e desenvolvimento de habilidades para vida de todos os membros que compõem a comunidade escolar, sendo eles, alunos, professores, pais, merendeiras e demais funcionários, sendo assim, compreende-se a importância de ações educativas como a do presente estudo serem desenvolvidas no âmbito escolar, particularmente com os professores¹⁹.

REFERÊNCIAS

1. Gallina SL, Teo CRPA, Szinwelski NK, BohrzS, Grahl F, Albani G. Hábito Alimentar do Professor: importante elemento para a promoção da saúde em ambiente escolar. *Simbio-Logias*. 2013; 6(9):105-116.

2. Rezende JE, Silva LR, Domingos PB, Silva-Júnior RC, Nascimento TC, Garcia WF, Freitas FP. Educação em saúde: um processo de empoderamento em crianças. Anais do III Jornada de Medicina e I Mostra de Práticas do PIESF. Rev. Investigação. 2015; 14(5).

3. Davanço GM, Taddei JAAC, Gaglianone CP. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. Rev. Nutr. 2004 abr/jun; 17(2): 177-184.

4. Pipitone MAP, Silva MV, Sturion GL, Caroba DCR. A educação nutricional no Programa de Ciências para o ensino fundamental [Internet]. Saúde rev. 2003 jan/abr; 5(9): 29-37.

5. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; [2013 nov 30]. Disponível em: <http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf>. Acesso em 05fev. 2019.

6. BRASIL. Decreto nº 6.040, de 7 de fevereiro de 2007. Institui a Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável dos Povos e Comunidades Tradicionais. 2007. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6040.htm>. Acesso em 04 jan. 2019.

7. Cardoso JL, Kinoshita NA, Libardoni TC, Nascimento VG, Leone C. Crescimento alcançado e estado nutricional de escolares. Alan. 2017; 67(2): 116-121.

8. Santos DLC, Cassimiro TC, Simony RF, Santos MB, Valente MLF, Olim SCV, Marum RH. Avaliação nutricional e estilo de vida de educadoras de uma creche do município de São Paulo. Rev. O mundo da saúde [Internet]. 2011; 35(4):454-8.

9. World Health Organization. WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, Switzerland. [1995]. WHO Technical Report Serie; n. 854.

10. ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil, 2014. Disponível em: <www.abep.org>. Acesso em: 20 mai. 2018.

11. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a População Brasileira. Brasília: DF, 2014, 152 f. Disponível em <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 04 jan. 2019.

12. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem Nutricional Obrigatória Manual de orientação aos consumidores Educação para o consumo saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em:<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b>. Acesso em 17 jan. 2019.

13. Júnior GRC, Tonelo L, Neves RL, Ribeiro JC, Miranda EF. Qualidade de vida, estilo de vida e saúde: um artigo de revisão. Revista Amazônia. 2013; 1(1): 33-40.

14. Yokota RT, Vasconcelos TF, Pinheiro AR, Schmitz B, Coitinho DC, Rodrigues M. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: Comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. Revista de Nutrição, Campinas; Feb/2010, 23(1); 37-47.

15. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição; Brasília. 2013; reimpr1(1); 84; Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 09 abr. 2019.

16. Bezzera KF, Capuchinho LCFM, Pinho L. Conhecimento e abordagem sobre alimentação saudável por professores do ensino fundamental. Demetra, Montes Claros - MG, 2015; 10(1) 119-131.

17. BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. Base nacional comum curricular. Brasília, DF, 2017.

18. BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2019.

19. BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Manual

operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas. Brasília: 2008. p.152 Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/manual_pse.pdf>. Acesso em:11 abr. 2019.