

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JESSICA THALITA RAMOS LORUSSO BOAGENSKI



**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA: UM PROJETO
DE INTERVENÇÃO**

CURITIBA

2019

JESSICA THALITA RAMOS LORUSSO BOAGENSKI

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA: UM PROJETO
DE INTERVENÇÃO**

Projeto de Intervenção apresentado como requisito parcial para a conclusão do módulo IV do curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a. Magda Ribas Pinto

CURITIBA

2019

RESUMO

A alimentação saudável tem grande influência na saúde e bem estar das pessoas. Ainda na idade escolar, as crianças necessitam de orientação de seus familiares e mesmo da escola na escolha de alimentos saudáveis. Este projeto de intervenção foi desenvolvido na Escola Municipal CEI Issa Nacli, com aproximadamente 30 estudantes do primeiro ano do Ensino Fundamental, no período de agosto a dezembro. Objetivou-se estimular o consumo de alimentos pouco aceitos pelos alunos no almoço oferecido pela escola, fazendo com que os mesmos possam agir como multiplicadores de hábitos alimentares saudáveis. A proposta possibilitou a construção de um caderno de refeições saudáveis construído com a família, contou com a parceria de uma nutricionista para realizar uma palestra sobre o tema e encerrou-se com um compartilhamento de informações e atividades lúdicas com o CMEI Uberaba. Os estudantes se mostraram bastante envolvidos e instigados a provarem novos alimentos e permanecerem com hábitos alimentares saudáveis. Por meio das ações educativas realizadas, conclui-se que o projeto de intervenção foi oportuno para os estudantes aumentarem o consumo de alimentos saudáveis, e conseqüentemente melhorarem a saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Criança. Escola.

ABSTRACT

Healthy eating has a major influence on people's health and well-being. Still at school age, children need guidance from their families and even from school to choose healthy foods. This intervention project was developed at the CEI Issa Nacli Municipal School, with approximately 30 students from the first year of Elementary School, from August to December. The objective was to stimulate the consumption of foods that were not accepted by the students at the lunch offered by the school, so that the students themselves may act in the future as multipliers of healthy eating habits. The proposal made possible the construction of a notebook of healthy meals built with the family, had the partnership of a nutritionist to hold a lecture on the theme and closed with a sharing of information and playful activities with CMEI Uberaba. Students were highly involved and encouraged to try new foods and remain healthy eating habits. Through the educational actions carried out, it was concluded that the intervention project was opportune for the students to increase the consumption of healthy foods, and consequently to improve health.

Keywords: Healthy eating. Kid. School.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA	7
1.2 OBJETIVOS	8
1.3 JUSTIFICATIVA	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	9
2.2 ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA X ALIMENTAÇÃO EM CASA	10
3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável interfere diretamente na saúde das pessoas, visto que a partir de alimentos ricos em nutrientes e vitaminas, como os alimentos naturais, é possível evitar doenças, aumentar a imunidade, auxiliar no controle do peso, melhorar a qualidade de vida, entre outros. Se tratando de crianças, além das situações citadas, a alimentação pode afetar o crescimento e o desenvolvimento cognitivo. De acordo com Ramos, Stein (2000, p.230), as crianças em idade pré-escolar selecionam alimentos com alta quantidade de carboidrato, açúcar e sal, e por conta dos padrões culturais alimentares e grupos sociais, tendem a comer uma quantidade insuficiente de vegetais e frutas.

É responsabilidade das famílias orientar e oferecer alimentos que contribuam para um bom desenvolvimento ainda nos primeiros anos de vida, o que possivelmente evitará problemas relacionados à alimentação a longo prazo, como obesidade, diabetes, compulsões, etc. (BRASIL, 2014).

Considerando seu papel social, a escola pode e deve ser promotora da saúde, motivando melhores hábitos alimentares por meio de atividades e projetos. Por meio do incentivo, as crianças podem criar uma consciência alimentar e serem condutores de boas práticas, estendendo as orientações às famílias.

Aliando educação e saúde, os docentes podem contribuir para indivíduos mais saudáveis, fomentando melhores hábitos alimentares entre outros cuidados envolvendo a saúde. Segundo Santos (2005), ao promover à informação, é possível sensibilizar para o auto-cuidado do estudante e a relação entre os alimentos e a saúde, o que pode se estender para seus familiares.

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

No início desse curso de Especialização, tive uma conversa com as funcionárias da Risotolândia, da Escola Municipal CEI Issa Nacli, a fim de descobrir quais eram as maiores adversidades na relação dos alunos com as refeições oferecidas. Elas relataram, entre outras situações, que a principal dificuldade era fazer com que os alunos provassem verduras e legumes, pois são elas que servem os 300 estudantes que participam do almoço.

O governo federal repassa aos municípios um valor referente à alimentação dos estudantes de escola pública, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), um programa do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). O cardápio referente às refeições dos estudantes é elaborado por nutricionistas articulados ao PNAE, e busca garantir uma alimentação saudável e adequada em todos os 200 dias letivos.

Frequentemente a escola participa de projetos com a temática alimentação saudável, como aconteceu com o projeto Saladômetro, desenvolvido pela gerência de alimentação escolar, da Secretaria Municipal de Curitiba em parceria com a Risotolândia, o qual estimula o consumo de vegetais por meio de um gráfico em que são assinaladas, conforme o estudante ingere o legume oferecido naquele dia.

Com o intuito de melhorar ainda mais o consumo desses alimentos e incentivar escolhas saudáveis, esse projeto de intervenção tem a seguinte questão norteadora: como estimular o consumo de alimentos saudáveis, afim de evitar doenças e contribuir com a saúde.

1.2 OBJETIVOS

- Estimular o consumo dos alimentos rejeitados pelos alunos no almoço, como frutas e legumes, afim de melhorar a saúde;
- Contribuir como multiplicadores de hábitos alimentares saudáveis.

1.3 JUSTIFICATIVA

A escola exerce um papel expressivo sobre seus alunos e contribui para o desenvolvimento de diversos valores, muito além dos conteúdos curriculares. Considerando que os estudantes da escola em questão são atendidos com três refeições diárias (café da manhã, almoço e café da tarde), é de significativa relevância trabalhar questões relacionadas à alimentação saudável, visando a promoção da saúde além dos muros da escola.

De acordo com Cavalcanti (2009, p.17):

A alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento físico da criança em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor.

Tendo em vista a importância para o desenvolvimento pleno de crianças em fase escolar, a temática 'alimentação saudável' desenvolvida nesse projeto de intervenção, almeja incentivar o consumo de alimentos saudáveis, para melhor qualidade de vida, construindo bons hábitos alimentares, que irão refletir em sua vida adulta.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável é aquela que atende todas às necessidades do organismo, que colabora a manter ou melhorar a saúde, além de ser fonte de nutrientes. Paralelamente, pode-se considerar aspectos como aparência, cheiro, textura, sabor, ou seja, o alimento como '*fonte de prazer e identidade cultural e familiar*'(BRASIL, 2003, p.16).

Segundo Brasil (2014, p.15), mais que nutrir, a ingestão de alimentos faz conexão com sua forma de preparo e como esses são combinados. Dessa forma, se alimentar está interligado ao prazer e bem estar, e conseqüentemente à saúde.

Em vários países, os padrões alimentares têm sofrido mudanças. Alimentos *in natura* dão lugar aos produtos processados e industrializados, causando um desequilíbrio na ingestão de nutrientes. Como resultado disso, tem aumentado o número de doentes crônicos por conta de diabetes, hipertensão, obesidade e doenças do coração (BRASIL, 2014).

De acordo com pesquisas da Vigitel do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA, 2015), as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT'S) cresceram significativamente nos últimos anos em Curitiba. Situação que justifica-se por conta do sedentarismo, alimentação pouco saudável e a obesidade da população. A pesquisa aponta que em 2006, 4,8 dos pesquisados adultos do sexo masculino apresentavam diabetes com diagnóstico médico. Já em 2014, esses dados subiram para 8,7.

A pesquisa ainda indica que os déficits nutricionais, inclusive a obesidade, começam a se manifestar principalmente após os 60 anos,

entretanto os índices vêm caindo, como mostra a análise no período de 2005 e 2015.

Através de uma alimentação balanceada, é possível prevenir doenças como desnutrição, anemia, obesidade, entre outras, além de contribuir para o desenvolvimento físico e intelectual. Do mesmo modo, se alimentar de forma saudável pode melhorar as disposição para diversas atividades, inclusive as intelectuais, proporcionando um melhor desempenho na escola (BRASIL, 2003, p.70).

2.2 ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA X ALIMENTAÇÃO EM CASA

Os cuidados alimentares se fazem necessários desde a fase intrauterina, em que o bebê recebe nutrientes por intermédio da alimentação da mãe. De acordo com Vitolo (2014), a desnutrição no período gestacional pode trazer danos para a vida da criança, bem como traz prevalências de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT'S) nas futuras mães, como diabetes, hipertensão, anemia, entre outras.

Ao nascer, o bebê é estimulado a sugar o leite materno, prática que se exclusiva até os 6 meses de vida, irá o proteger de anemias e da deficiência de ferro. Entretanto, nos últimos anos a amamentação natural tem dado lugar a suplementos, os quais podem conter uma densidade energética maior do que a necessidade do bebê, causando irregularidades no peso e/ou doenças (VITOLLO, 2014, p.158,159.).

Segundo o Ministério da Saúde, a amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses de idade, excluindo a necessidade de sucos, chá e outros complementos. Além da interação mãe e filho presente no ato de amamentar, o bebê que mama no peito tem melhor desenvolvimento cognitivo e emocional, e por ser rico em anticorpos, aumenta a imunidade para se defender de infecções.

Para Romanelli (2006), há um aspecto social da alimentação desde o primeiro contato do bebê com a mãe, pois a vínculo gerado através do leite materno é uma das primeiras interações sociais do ser humano. Por meio dessa interação, o lactente também gozará de energia, hidratação, aumento da imunidade e de nutrientes para seu desenvolvimento e crescimento.

Após o período da amamentação exclusiva, inicia-se a introdução de alimentos complementares. Essa fase é crucial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, oferecendo ao menos dez vezes o mesmo alimento para que esse seja introduzido na rotina alimentar da criança. (DIAS; FREIRE; FRANCESCHINI, 2010)

Sendo assim:

A frequência com que os pais mostram hábitos alimentares saudáveis está associada a ingestão alimentar da criança: o que, por sua vez, tem implicações de longo prazo sobre o comportamento alimentar dos filho. (CAVALCANTI, 2009, p. 23)

Da mesma forma, a escola pode contribuir com a promoção a saúde, já que a alimentação é um direito fundamental do ser humano, estabelecendo projetos que irão favorecer toda a comunidade em que a escola está inserida. (CONSEA, 2015).

3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO

O trabalho de intervenção foi aplicado na Escola Municipal CEI Issa Nacli, pertencente ao núcleo Cajuru, bairro Uberaba. A instituição atende aproximadamente 530 estudantes de pré ao quinto ano, desses, 300 são alunos do período integral, ou seja, passam nove horas no ambiente escolar. O projeto foi aplicado diretamente com 30 alunos, e indiretamente com os estudantes do período integral e três turmas do CMEI Uberaba.

A escola oferece aos alunos matriculados no período integral, três refeições diárias, sendo elas, café da manhã, almoço e lanche da tarde. As mesmas são fornecidas pela empresa terceirizada Risotolandia, a qual conta com cardápios saudáveis e diversificados, elaborados por profissionais da Nutrição.

Com o objetivo de melhorar os hábitos alimentares desses estudantes em casa e estimular ainda mais o consumo de alimentos saudáveis oferecidos na escola, foram desenvolvidas algumas propostas com cerca de 30 alunos, entre cinco e seis anos de idade, entre os meses de agosto a dezembro.

Para atender os objetivos propostos, a implantação do trabalho de intervenção foi planejada em três momentos: Elaboração de um livro de receitas saudáveis, palestra com nutricionista e realização de um suco saudável e compartilhamento dos conhecimentos adquiridos nas propostas anteriores.

Primeiro Momento

Previamente, foi constatado que os estudantes tinham conhecimento sobre alimentação saudável, por participarem de aulas com essa temática nos conteúdos de ciências referentes ao ciclo, assim, os alunos do primeiro ano realizaram como lição de casa, o registro de qual refeição saudável mais apreciam fazer com a família. Com os registros reunidos, construímos um livro de refeições saudáveis, que, após ser explorado pela turma que o produziu,

passou pelas demais turmas da escola com a finalidade de divulgação. Assim, o restante dos estudantes da instituição puderam apreciar as refeições ilustradas e refletir com suas professoras sobre a temática em questão.

Segundo Momento

Uma nutricionista do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional, da Secretaria Municipal de Agricultura e Abastecimento foi convidada a ir até a escola para realizar atividades relacionadas a alimentação. Esse momento foi realizado com a turma principal de primeiro ano e outra com a mesma faixa etária, em momentos distintos. No dia da realização dessa proposta era o período destinado à matrícula dos estudantes, e os responsáveis que estavam na fila foram convidados a participar da intervenção (duas responsáveis aceitaram participar).

De início, foi apresentado um vídeo em que personagens discutem quais atitudes são necessárias para serem saudáveis (higiene, alimentação saudável e exercício). Na sequência, os participantes foram incentivados a se expressarem e questionarem à nutricionista sobre o tema.

Posteriormente realizamos uma técnica pedagógica de observação de embalagens de alguns produtos industrializados, como sucos, refrigerantes e biscoitos. Ao lado de cada embalagem, havia um saquinho com a quantidade de açúcar presente no produto. Nesse momento, a nutricionista sugeriu que sempre que possível, sejam feitas substituições aos produtos alimentícios mostrados, por frutas, sucos naturais e/ou água, por serem mais nutritivos e trazerem benefícios para o organismo.

Para finalizar essa etapa, os alunos foram convidados a elaborar um suco saudável de cenoura e limão. Enquanto a nutricionista explicava os nutrientes de cada ingrediente e as quantidades exigidas na receita, eu executava os comandos dados por ela. Após provarem o suco, foi entregue um informativo trazido pela profissional com essa e outras receitas de sucos com frutas e legumes (Beterraba com limão e couve com limão).

Terceiro Momento

Esse momento foi o reforço dos conteúdos apreendidos. Para tal atividade a proposta foi a participação dos alunos que colaboraram nas intervenções relacionadas à alimentação saudável, compartilhando essas experiências com três turmas de 25 alunos do CMEI Uberaba, o qual é anexo ao terreno da escola CEI Issa Nacli.

A proposta ocorreu na semana do Dia das Crianças, portanto teve um caráter lúdico por haver atividades diferenciadas como brincadeiras e gincanas, tanto do CMEI, quanto na escola. Inclusive no dia da proposta, alguns alunos estavam fantasiados.

Assim, os, aproximadamente 22 alunos responsáveis pelo compartilhamento de informações, foram dividido em dois grupos. Cada grupo permaneceu cerca de 20 minutos em cada turma do CMEI. Inicialmente, o primeiro grupo apresentou para as crianças do CMEI uma variedade de alimentos (saudáveis e não saudáveis), enquanto os estudantes do CMEI julgavam ser saudável ou não. O julgamento foi realizado por meio de cartões (erguiam um cartão vermelho se achasse que fosse um alimento não saudável, e azul para o alimento saudável). A maior parte dos alimentos saudáveis utilizados eram frutas, deste modo, para encerrar esse momento, a equipe da escola propôs pintar a mão dos alunos menores com uma fruta que foi escolhida pela preferência de cada um.

O segundo grupo relatou a importância de uma alimentação saudável por meio de roda de conversa, e descreveu aos alunos do CMEI o projeto que vinha sendo realizado e o que haviam aprendido, como por exemplo, dar preferência a alimentos naturais, como frutas e legumes, e prová-los várias vezes. Para descontrair, o grupo propôs um jogo da memória gigante com o tema 'frutas', construído por eles em um momento anterior. Organizado e orientado pelos alunos da escola, os estudantes do CMEI foram escolhidos um a um para virar duas peças na tentativa de encontrar os pares, como num jogo da memória tradicional.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente trabalho buscou estimular o consumo de alimentos saudáveis pelos estudantes e foi aplicado no período de agosto a dezembro de 2018 na Escola Municipal CEI Issa Nacli.

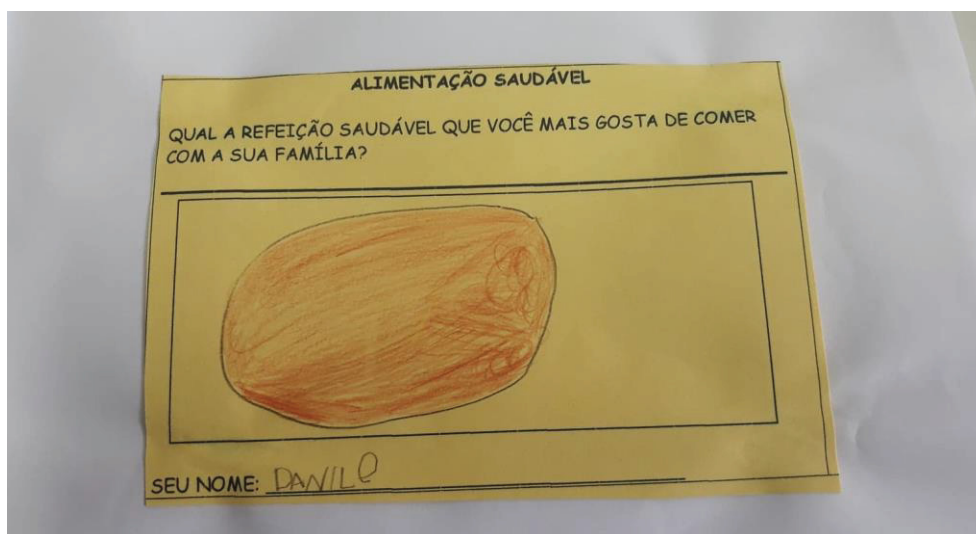
No primeiro momento, ao trazer os desenhos feitos junto com as famílias, foi possível perceber que alguns estudantes ainda não têm definido o conceito de alimentação saudável, mesmo sendo trabalhado anteriormente. Um aluno realizou o desenho de um pão, mesmo relatando ingerir várias frutas, legumes, entre outros (FIGURA 1). Na roda de conversa feita em seguida, os estudantes relataram aos demais o que desenharam.

Posteriormente os desenhos foram recolhidos, e foi construído o “Caderninho de Refeições Saudáveis”, o qual passou por outras turmas, o que, segundo as professoras, gerou momentos de reflexão sobre o assunto.

A escola tem um papel importante na transmissão de informações, entretanto, Brasil (2014) ressalta a relevância do estímulo da família por hábitos alimentares saudáveis, evitando assim, futuros problemas relacionados à alimentação, como obesidade, diabetes e compulsões alimentares.

Por meio de ações educativas como as realizadas nesse projeto de intervenção, Santos (2005) declara que é possível abranger as famílias, por intermédio dos próprios estudantes, sensibilizando-os para o cuidado com a saúde através da alimentação.

FIGURA 1 – DESENHO REALIZADO POR UM ESTUDANTE



FONTE: A autora (2019).

No segundo momento, houve a realização da palestra com a nutricionista do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional, da Secretaria Municipal de Agricultura e Abastecimento. Os estudantes apresentaram bastante entusiasmo, participaram e questionaram, tanto na etapa da palestra (FIGURA 2), quanto na elaboração do suco (FIGURA 3). Ao término, os participantes receberam o informativo com a receita realizada e outros sucos (FIGURA 4).

Assim como na receita do suco, a ingestão dos alimentos está interligada com sua forma de preparo e como eles estão combinados, trazendo prazer e bem estar, como afirma BRASIL (2014, p.15).

A nutricionista mostrou bastante interesse em continuar com parcerias dentro da mesma temática, inclusive realizou a proposta inicial com turmas do outro período da escola.

FIGURA 2 – PALESTRA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



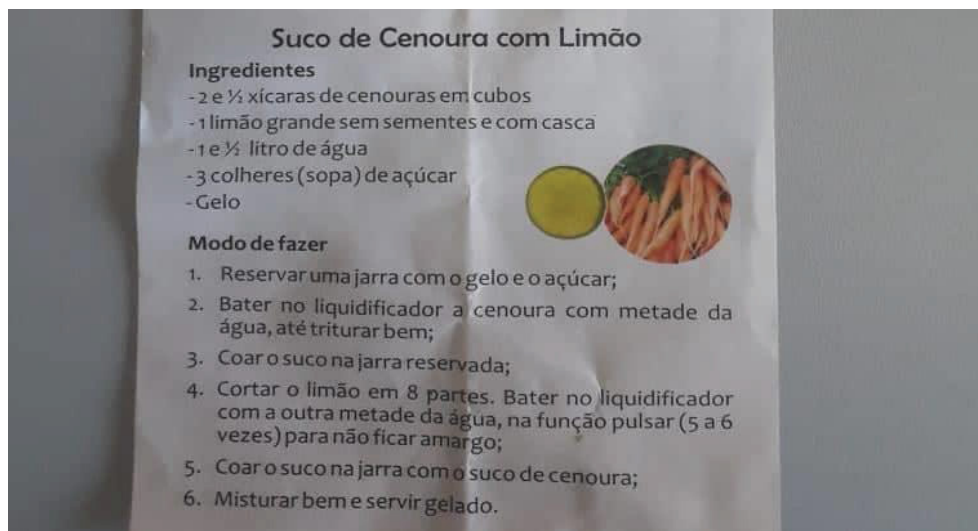
FONTE: A autora (2019).

FIGURA 3 – ELABORAÇÃO DO SUCO SAUDÁVEL



FONTE: A autora (2019).

FIGURA 4 – RECEITA DO SUCO



FONTE: A autora (2019).

No terceiro momento, os alunos participantes do projeto puderam compartilhar suas experiências com estudantes do CMEI Uberaba, o qual é vizinho da escola.

Ao escolher a fruta que gostariam de ter pintada na mão (FIGURA 5), alguns alunos do CMEI confundiam frutas com legumes e verduras. Já no jogo da memória (FIGURA 6), os estudantes se entusiasmaram com a brincadeira e acabavam relatando espontaneamente a preferência por algumas frutas.

De acordo com CONSEA (2015), a alimentação é um direito fundamental do ser humano, sendo assim, projetos escolares visando a alimentação saudável irão beneficiar toda a comunidade escolar.

Anteriormente, a diretora do CMEI foi avisada e ficou entusiasmada ao saber sobre o tema da proposta e também quis contribuir com o projeto. Ao

final, ofereceu aos alunos colaboradores, uma sopa de legumes, feita pelas funcionárias do CMEI.

FIGURA 5 – PINTURA DE FRUTA NA MÃO



FONTE: A autora (2019).

FIGURA 6 - REALIZAÇÃO DO JOGO DA MEMÓRIA DE FRUTAS



FONTE: A autora (2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação é a base da sobrevivência humana, que nos últimos anos passou por modificações. Alimentos naturais vêm sendo substituídos por alimentos mais atrativos e saborosos (industrializados) para as crianças, porém pouco saudáveis. Para ter qualidade de vida, é preciso balancear esses nutrientes ingeridos por meio de uma alimentação equilibrada e saudável, promovendo assim, um bom crescimento na infância, evitando desencadear doenças por falta ou excesso de algum nutriente.

Esse projeto de intervenção atingiu os objetivos propostos, contribuiu para melhorar o consumo de alimentos pouco aprovados pelos alunos da Escola Municipal CEI Issa Nacli nas refeições oferecidas pela instituição, e agir como multiplicadores das informações adquiridas sobre alimentação saudável.

Foi possível perceber que os estudantes estavam engajados no processo de alimentar-se de maneira saudável a medida que o projeto era desenvolvido, demonstrando interesse na temática trabalhada. Da mesma forma, participaram ativamente nas propostas, questionando e dando sugestões.

Dessa forma, espera-se que os participantes desse projeto de intervenção avancem nos hábitos alimentares saudáveis sugeridos e continuem multiplicando os saberes aos familiares e colegas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. **Módulo 11: Alimentação saudável e sustentável** 2. ed. Brasília: Editora MS, 2003. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf> Acesso em: 10 mar. 2018.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde. 2ª edição. Brasília, 2014. Disponível em <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 10 mar. 2018.

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. (Tese de Mestrado), - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2009.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CONSEA). Disponível em <<http://www.consea.pr.gov.br/arquivos/File/PLANOCURITIBA.pdf>> Acesso em: 27 dez. 2018.

DIAS, Mara Cláudia Azevedo Pinto; FREIRE, Lincoln Marcelo Silveira; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 475-486, Jun. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000300015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 dez. 2018.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Disponível em <<http://www.fnde.gov.br/programas/pnae>> Acesso em: 3 jun. 2018.

RAMOS, Mauren; STEIN, Lilian. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, 2000.

ROMANELLI Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 3, p. 333-339, 2006. Disponível em <<http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/388>> Acesso em: 3 jun. 2018.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, Out. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 jan. 2019.

VITOLLO, Márcia Regina. Recomendações nutricionais para gestantes. In: **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2014.