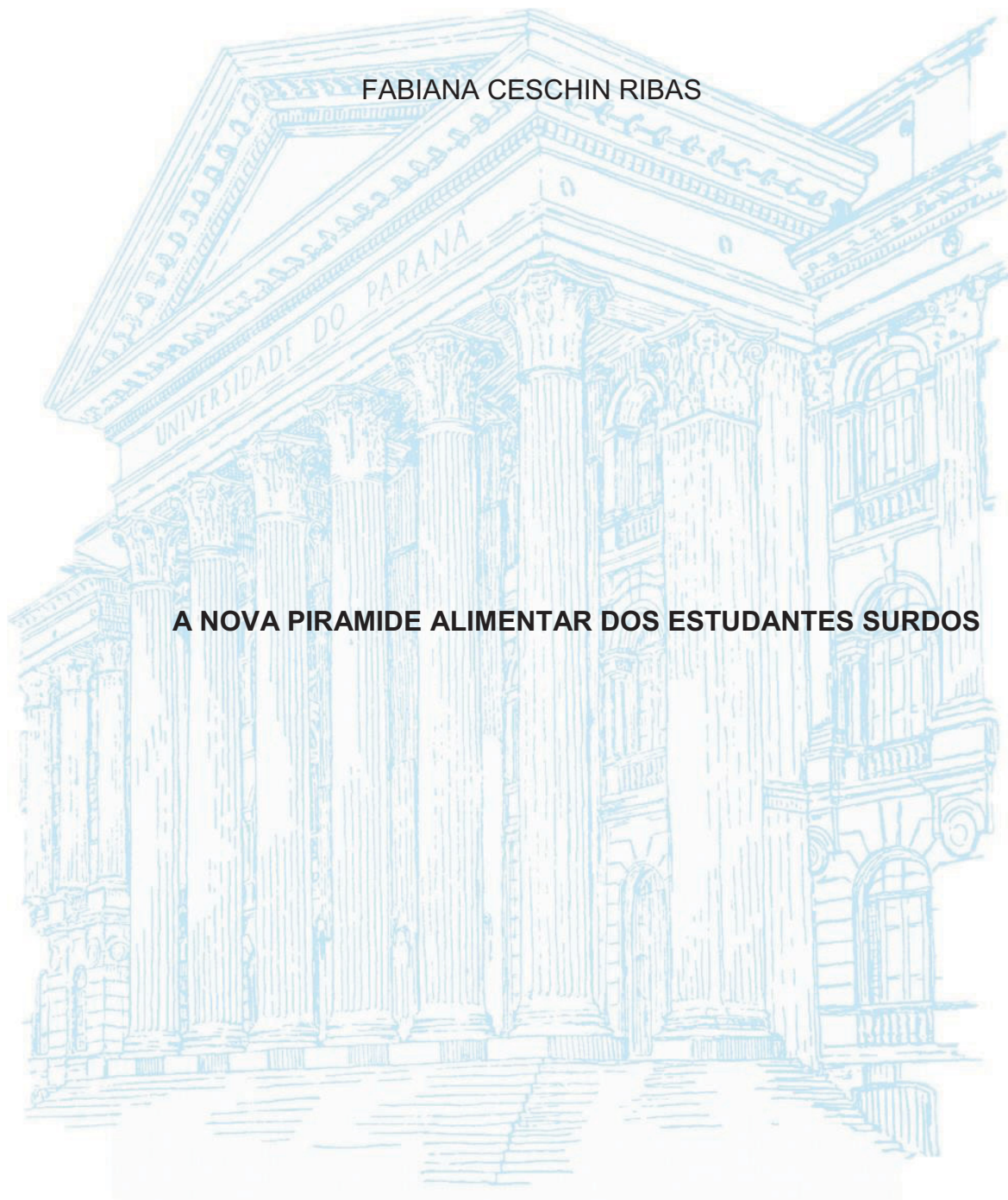


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

FABIANA CESCHIN RIBAS

A NOVA PIRAMIDE ALIMENTAR DOS ESTUDANTES SURDOS



CURITIBA

2019

FABIANA CESCHIN RIBAS

A NOVA PIRAMIDE ALIMENTAR DOS ESTUDANTES SURDOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Dr^a Vanessa B. Comassetto A. de Oliveira.

CURITIBA

2019

TERMO DE APROVAÇÃO

FABIANA CESCHIN RIBAS

A NOVA PIRAMIDE ALIMENTAR DOS ESTUDANTES SURDOS

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialista no Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, pela seguinte banca examinadora:

Dr^a Vanessa B. Comassetto A. de Oliveira.

Departamento de Enfermagem, UFPR

Dr^a Vanessa B. Comassetto A. de Oliveira.

Departamento de Enfermagem, UFPR

Dr^a Vanessa B. Comassetto A. de Oliveira.

Departamento de Enfermagem, UFPR

Curitiba, 31 de janeiro de 2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos estudantes surdos da Escola Estadual para Surdos Guilherme Eduardo Jacobucci, que nos despertam o interesse e nos instigam a sempre estarmos aprimorando o trabalho na escola.

RESUMO

Em um determinado dia da semana, os estudantes levam o lanche para dividir com seus colegas. Foi observando as opções de lanche que os estudantes surdos do 5º ano dos anos iniciais levavam a escola, para dividir com seus colegas no recreio, que foi possível observar e analisar suas preferências alimentares, além da disposição apresentada nas aulas de Educação Física. Com a intenção de propiciar novas oportunidades de escolhas mais saudáveis para o lanche, foi trabalhado com a Nova Pirâmide Alimentar, que consta também com as atividades físicas, foi comparado com o que estão acostumados a comer e a fazer de atividade física durante o dia, com as novas possibilidades de ingestão mais saudáveis, deixando de fazer o uso de produtos industrializados por naturais, e de realizar mais atividades físicas. O levantamento de informações se deu através de relatório e conversas, além de produções de cartazes e debates nos vídeos assistidos.

Palavras Chaves: Alimentação saudável. Atividade física. Pirâmide Alimentar.

ABSTRACT

And on a certain day of the week, the students take the snack to share with their classmates. It was observing the snack options that the deaf students of the 5th grade of the initial years took to school, to share with their classmates in the playground, that it was possible to observe and analyze their food preferences, in addition to the provision presented in the Physical Education classes. With the intention of providing new opportunities for healthier choices for the snack, it was worked with the New Food Pyramid, which also includes physical activities, was compared to what they are accustomed to eating and doing physical activity during the day, with the new possibilities of eating healthier, failing to make the use of industrialized products by natural, and to carry out more physical activities. The information gathering took place through reports and conversations, as well as poster productions and debates in the videos watched.

Key words: Healthy eating. Physical activity. Food pyramid.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA	08
1.2 OBJETIVOS	09
2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA	Erro! Indicador não definido. 0
3 METODOLOGIA	Erro! Indicador não definido. 5
4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS	Erro! Indicador não definido. 6
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	Erro! Indicador não definido. 7
REFERENCIAS	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICES	211
APÊNDICE 1 – Registro individual de alimentação.....	211

1 INTRODUÇÃO

1.1 Contexto e Problema

A alimentação é o processo em que o organismo tem de assimilar ou não nutrientes para as funções vitais, como o crescimento, movimento e manutenção corporal. Todos os seres humanos necessitam de uma alimentação saudável para seu pleno desenvolvimento. Ao fazer escolhas por uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas, contribui-se para uma boa saúde, reduzindo o risco de doenças. Atualmente as pessoas preocupam-se com sua aparência e seu tipo físico. As próprias crianças já se comparam e reparam no seu físico e de seus colegas.

Foi observando o momento do lanche no recreio dos estudantes surdos de uma escola estadual na cidade de Curitiba, que percebeu-se que muitos comem lanches industrializados, não muito saudáveis, e demonstram que querem continuar “magros”. As informações sobre uma alimentação saudável e suas escolhas, aparentam inadequadas, quando no dia em que podem levar lanche de casa para a escola, trazem refrigerantes, bolachas e salgadinhos industrializados.

O ambiente escolar pode ser entendido como um local complexo e social que atinge de maneira significativa todos os indivíduos pertencentes, inclusive os escolares, que por meio de ações e práticas visem o conhecimento, aprendizagem, formação de atitudes e valores que dentre muitas combinações educativas está inserida a promoção da saúde (ASSIS et al, 2010). Nesse sentido, a escola é vista como um espaço adequado para se desenvolver ações de educação alimentar e nutricional, promovendo uma qualidade de vida e melhor rendimento escolar (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013). A promoção da saúde deve ser inserida desde a infância permanecendo até a fase adulta de maneira gradativa para que a formação de hábitos alimentares saudáveis seja adquirida por comportamentos autônomos e consciente por suas escolhas desde pequenos (BERTINI et al, 2010).

Ao apresentar a Nova Pirâmide Alimentar e refletir sobre as escolhas da alimentação saudável e da prática de atividades físicas, incentiva-se e estimula-se a mudança de escolhas e hábitos mais saudáveis. A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável, assim favorecendo uma saúde melhor ao indivíduo. A pirâmide

apresenta noção de proporcionalidade entre os grupos alimentares e a quantidade dos alimentos que deve ser consumida ao longo do dia, facilitando o entendimento dos estudantes surdos, usuários da Libras, língua da modalidade visual-espacial, que difere-se das línguas orais-auditivas, utilizando-se da visão para sua apropriação.

Libras é a sigla utilizada para designar a língua brasileira de sinais, sendo que cada país possui sua língua de sinais, o Brasil faz o uso desta desde sua oficialização pela Lei Federal nº10.436, de 24 de abril de 2002, regulamentada em 22 de dezembro de 2005 pelo Decreto Federal nº5626.

A nova pirâmide foi desenvolvida para orientar consumidores a fazer escolhas alimentares saudáveis e serem ativos todos os dias, além de incentivar uma alimentação mais rica em nutrientes. Assim, o grupo dos carboidratos inclui pães, cereais, farinhas, biscoitos integrais, arroz e massas. Reforça também a importância dos cereais integrais, ricos em fibras. Os vegetais (verduras e legumes) e as frutas são alimentos reguladores, sendo fontes de vitaminas, minerais e fibras e seu consumo diário é importante para o bom funcionamento do organismo.

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo, para ter uma alimentação saudável é necessário hábitos saudáveis e muitas vezes mudanças de hábitos, pois, atualmente encontramos crianças com hábitos inadequados com relação a alimentação tendo problemas de saúde na infância. Para amenizar os casos de doenças causadas por má alimentação é necessário que a escola trabalhe com seus alunos e familiares sobre a importância da alimentação saudável.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo Geral:

- Desenvolver uma atividade educativa sobre a escolha da alimentação saudável e despertar o hábito de atividades físicas para melhoria da qualidade de vida.

1.2.2. Objetivos Específicos:

- Identificar, reconhecer e preferir a ingestão dos alimentos saudáveis.
- Desenvolver hábitos saudáveis de alimentação e atividade física diários.
- Despertar a preferência por atividades e práticas esportivas corporais.

2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA

Sabe-se que uma alimentação saudável é fundamental para a boa qualidade de vida e uma saúde de qualidade, sendo que atualmente é encontrado um alto nível de obesidade da idade escolar que vem causando doenças como diabetes, hipertensão entre outras que estão ligadas com o peso inadequado, para isso é necessário que seja feita orientações das escolas sobre alimentação saudável.

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo, para ter uma alimentação saudável é necessário hábitos saudáveis e muitas vezes mudanças de hábitos, pois, atualmente encontramos crianças com hábitos inadequados com relação a alimentação tendo problemas de saúde na infância. Para amenizar os casos de doenças causadas por má alimentação é necessário que a escola trabalhe com seus alunos e familiares sobre a importância da alimentação saudável. Lourenço (2007, p. 22-23) afirma que:

A escola tem uma influência cada vez mais abrangente na alimentação dos seus alunos, uma vez que o período onde a criança passa muitas vezes é maior que o tempo que passa em casa. É através da escola que é possível desenvolver projetos voltados à educação alimentar, embora o tema da alimentação/ nutrição esteja integrado juntamente aos currículos escolares, ele não tem sido devidamente tratado por boa parte das escolas brasileiras (LOURENÇO, 2007 p.22-23).

A criança passa muito tempo da escola, assim, a educação alimentar deve ser trabalhada diariamente, onde, o professor que acompanha a criança dentro do ambiente escolar, transmite o conhecimento e compara com a realidade, para que possa evitar um mau desenvolvimento, pois, uma alimentação irregular causas problemas de saúde, problemas escolares, entre outros. A escola deve estar atenta para a qualidade e bem estar dos alunos. Sendo que, segundo Mezomo (2002, p.16-17):

A introdução de hábitos alimentares corretos, através da criança na idade escolar, é o melhor método de se atingir esse objetivo, pois, dessa maneira está se preparando uma geração com os conhecimentos básicos sobre nutrição. Os professores também precisam ser instruídos para que transmitam corretamente os conhecimentos às crianças (MEZONO, 2002, p.16-17).

A escola como responsável pela formação do indivíduo deve acompanhar e conscientizar os mesmos sobre os risco e benefícios de uma alimentação saudável,

com isso, o professor deve realizar um trabalho na escola com os alunos e com a família para conscientização da importância de alimentos saudáveis para o desenvolvimento da criança, pois, os pais são os primeiros a ter contato com a criança, e eles deve incentivar seus filhos a ter hábitos saudáveis. Para Santos, (1989, p.161):

Os pais tem grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a levar as crianças preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada. (SANTOS, 1989, p. 161).

A alimentação inadequada causa problemas do processo de ensino aprendizagem, assim, é fundamental que a escola tenha uma preocupação com a alimentação de seus alunos, conscientizando-os a ter uma alimentação balanceada com quantidades adequadas e com alimentos saudáveis.

A nossa alimentação deve conter todos os tipos de nutrientes, carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais, porque todos eles possuem funções vitais para o bom funcionamento do nosso corpo. Refeições que contenham todos os grupos de alimentos em proporções adequadas à idade, ao sexo e ao tipo de atividade física da pessoa garantem uma boa saúde e previnem uma série de doenças (TRIVELATO, 2008, p. 43).

A inatividade física pode ocasionar diversos problemas de saúde, fazendo com que o indivíduo adquira algumas doenças ou até mesmo problemas de saúde, como doenças crônicas ou até mesmo cansar facilmente. A atividade física deve fazer papel fundamental na vida de um indivíduo.

A obesidade é reconhecida como um problema de saúde pública. A obesidade epidêmica não mostra sinais de regressão, e existe consenso entre os cientistas de que o ambiente, mais que a biologia, é que conduz ao aumento desta epidemia. Na adolescência, o aumento do índice de massa corporal tem se mostrado associado principalmente aos comportamentos sedentários e a um padrão alimentar pouco saudável, devido ao consumo de alimentos industrializados com baixa densidade nutricional. É considerado a doença do século e está associado ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna. Uma pessoa que não pratica nenhum tipo de atividade física pode sofrer com diversas doenças futuramente.

A obesidade é uma doença orgânica, crônica, de origem multifatorial, resultante da combinação de fatores genéticos, dietéticos, ambientais, psicológicos e comportamentais. (...) é definida como aumento da quantidade de gordura corpórea ou do tecido adiposo. A obesidade é amplamente

influenciada pelo meio ambiente, que disponibiliza quantidades excessivas de alimentos altamente calóricos e redução da atividade física (CLAUDINO, 2005, p. 259).

As diversas manifestações de atividade física podem ser utilizadas para prevenção, tratamento e promoção de saúde, contribuindo para a adoção de um estilo de vida saudável, tendo uma relação direta com a promoção de saúde. Podemos afirmar que a atividade física e o exercício físico podem ser considerados estratégias de promoção de saúde, não somente pelo processo de intervenção, mas também por modificarem o comportamento humano, induzindo um estilo vida saudável.

No Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, encontra-se os dez passos para uma alimentação adequada e saudável:

1-Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação. 2-Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. 3-Limitar o consumo de alimentos processados. 4-Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. 5-Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível em companhia. 6-Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. 7-Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias. 8-Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece. 9-Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. 10-Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais (BRASIL, 2014, p. 125 a 128).

A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável, assim favorecendo uma saúde melhor ao indivíduo. A pirâmide apresenta noção de proporcionalidade entre os grupos alimentares e a quantidade dos alimentos que deve ser consumida ao longo do dia. A nova pirâmide foi desenvolvida para orientar consumidores a fazer escolhas alimentares saudáveis e serem ativos todos os dias, além de incentivar uma alimentação mais rica em nutrientes. Assim, o grupo dos carboidratos inclui pães, cereais, farinhas, biscoitos integrais, arroz e massas.

Consea (2004), afirma que:

A alimentação e nutrição adequadas constituem direitos fundamentais do ser humano. São condições básicas para que se alcance um desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório, fator determinante para a qualidade de vida e o exercício da cidadania. Se for verdade que, muitas vezes, a falta de recursos financeiros é o maior obstáculo a uma alimentação correta, também é fato que ações de orientação e educativas têm um papel importante no combate a males como a desnutrição e a obesidade. Ao chamar a atenção de crianças e adolescentes para os benefícios de uma alimentação equilibrada, a escola dá a sua contribuição para tornar mais saudável a comunidade em que se insere. (CONSEA, p. 81).

Não há dúvida que alimentação de qualidade é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Somos o que comemos e como comemos. (MONTEIRO e COSTA, 2004). A formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos mesmos. (AMARAL, 2008, p. 01). Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo.

Precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças. (GOWDAK, 2006, p.64).

Segundo Freitas (2002) a pirâmide alimentar serve de orientação no que devemos usar com maior e menor quantidade, basta seguirmos este modelo e teremos uma vida com maior qualidade, principalmente entre as crianças que necessitam de orientação nesta questão. A alimentação adequada é essencial para crescimento e desenvolvimento dos seres humanos, uma vez que proporciona ao organismo energia e nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde.

A Pirâmide Alimentar é um guia para orientar e ajudar na escolha, seleção de todos os grupos de alimentos. Auxilia as pessoas a planejarem suas refeições diárias de maneira adequada e variada, visando promover saúde e hábitos alimentares saudáveis.

A Pirâmide Alimentar defende os princípios básicos de uma alimentação saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

- Variedade: Fornecer uma ampla seleção de alimentos diariamente. Não há um alimento completo, que forneça todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde. Uma alimentação variada incluir alimentos de todos os grupos da Pirâmide que juntos atenderão as recomendações nutricionais;

- Equilíbrio: Uma alimentação equilibrada incorpora diariamente quantidade adequada e indicação do número de porções recomendadas, dos diferentes grupos alimentares, provendo calorias e nutrientes necessários.

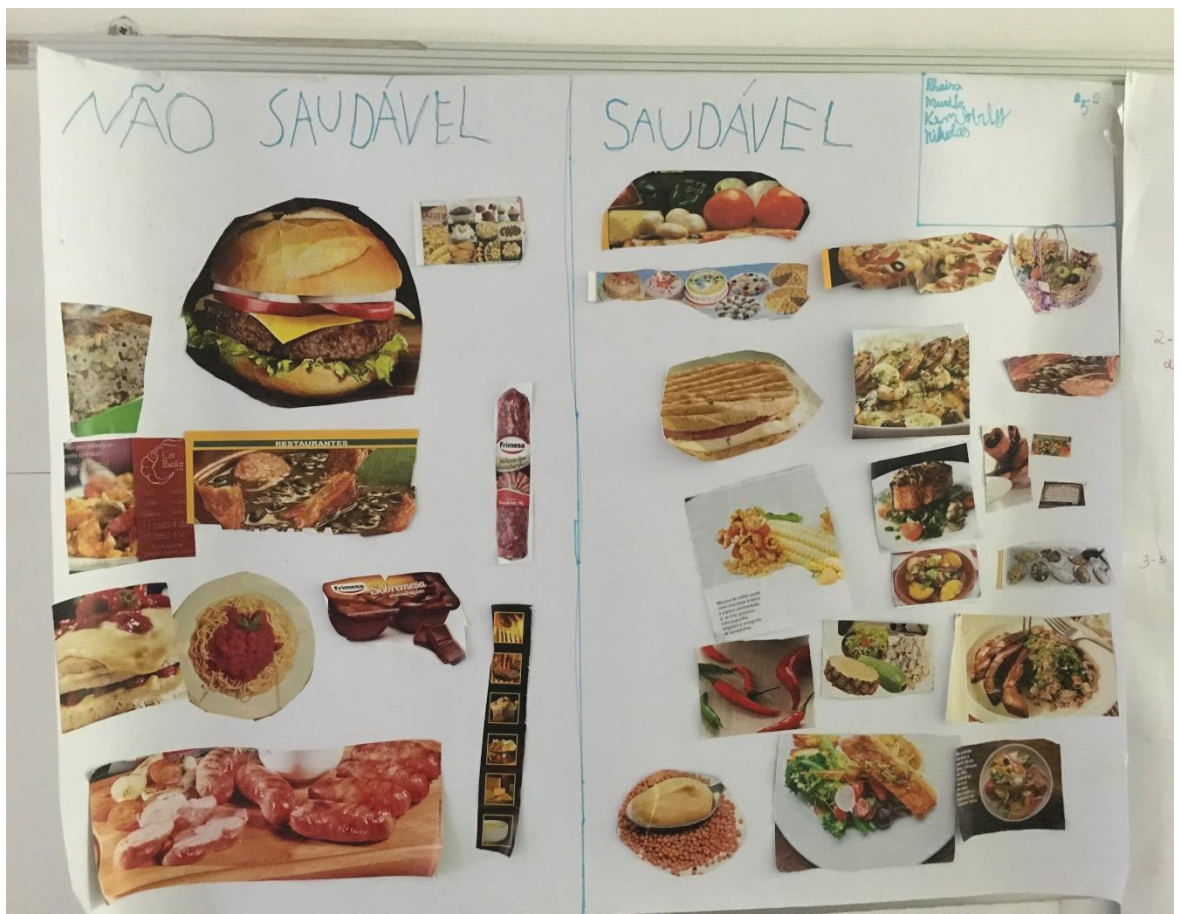
- Moderação: Controle no consumo dos alimentos do grupo das gorduras e açúcares, sal e quantidade de calorias (USDA, 1992; PHILIPPI, 2000; CUPPARI, 2005; BRASIL, 2014)

A educação alimentar e nutricional tem como finalidade contribuir para a promoção e também proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável, desempenhando seu crescimento e desenvolvimento humano conforme as políticas públicas em alimentação e nutrição, contribuindo de maneira significativa no controle do avanço da prevalência das doenças crônico-degenerativas.

3 METODOLOGIA

Participaram deste projeto 13 estudantes do 5º ano A, dos anos iniciais do Ensino Fundamental, da Escola Estadual para Surdos Guilherme Eduardo Jacobucci, localizada no bairro do Tarumã, no município de Curitiba.

Durante as aulas de Educação Física, foi discutido sobre uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas. Os estudantes confeccionaram um cartaz com figuras de alimentos saudáveis e não-saudáveis para nosso organismo.



Cada estudante preencheu um relatório/ficha do que ingerem durante um dia, com o que comem normalmente e as suas atividades físicas realizadas.

Em grupos, os estudantes montaram um cartaz de uma Pirâmide Alimentar com recortes de encartes de revistas e colagem.

Foi apresentado o conteúdo da Nova Pirâmide Alimentar, alimentação saudável e seus grupos alimentares correspondentes, e o gasto energético que o corpo humano tem ao executar atividades físicas. Apresentação de vídeos.

4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS

Durante os encontros nas aulas de Educação Física, onde, na maioria das aulas, os estudantes realizam atividades físicas corporais, discutiu-se e conversou-se sobre as atividades físicas e a necessidade do corpo humano em realizar movimentos corporais e a ingestão da alimentação saudável. Comparamos a ingestão alimentar entre uma pessoa saudável e ativa com uma pessoa que consome produtos industrializados e sedentária. Confecção de sua “Nova Pirâmide Alimentar” com suas novas preferências mais saudáveis e opções viáveis de atividades físicas que poderão fazer, tanto na escola como em casa. Comparação entre as pirâmides confeccionadas, a antiga e a nova pirâmide alimentar. Exposição de tabelas e pirâmides de alimentação e de atividades físicas no refeitório, onde os demais estudantes dos outros anos também tiveram acesso.

Como na escola, a cada semana o lanche é comunitário, cada criança traz algo para dividir entre seus colegas, percebeu-se que as escolhas e a oferta de alimentação mudou, sendo que os estudantes agora experimentam mais novos sabores de frutas ou opções de salgados e doces, feitos pela família, diminuindo claramente a ingestão de refrigerantes e salgadinhos industrializados. A disposição dos estudantes também alterou, pois sentem-se mais ativos e não tão “cansados” como apresentavam-se anteriormente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma alimentação saudável é fundamental para a boa qualidade de vida e uma saúde de qualidade, sendo que atualmente é encontrado um alto nível de obesidade da idade escolar que vem causando doenças como diabetes, hipertensão entre outras que estão ligadas com o peso inadequado, para isso é necessário que seja feita orientações das escolas sobre alimentação saudável, com isso, vemos a necessidade de um trabalho em conjunto com orientadores, supervisores, professores, alunos e a família para uma boa conscientização, pois, os professores precisam de colaboração e orientação para poder realizar um bom trabalho.

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo, para ter uma alimentação saudável é necessário hábitos saudáveis e muitas vezes mudanças de hábitos, pois, atualmente encontramos crianças com hábitos inadequados com relação a alimentação tendo problemas de saúde na infância. Para amenizar os casos de doenças causadas por má alimentação é necessário que a escola trabalhe com seus alunos e familiares sobre a importância da alimentação saudável.

A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável, assim favorecendo uma saúde melhor ao indivíduo. A pirâmide apresenta noção de proporcionalidade entre os grupos alimentares e a quantidade dos alimentos que deve ser consumida ao longo do dia. A nova pirâmide foi desenvolvida para orientar consumidores a fazer escolhas alimentares saudáveis e serem ativos todos os dias, além de incentivar uma alimentação mais rica em nutrientes.

Ao apresentar a Nova Pirâmide Alimentar e refletir sobre as escolhas da alimentação saudável e da prática de atividades físicas, incentiva e estimula a mudança de escolhas e hábitos mais saudáveis. A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável, assim favorecendo uma saúde melhor ao indivíduo. A pirâmide apresenta noção de proporcionalidade entre os grupos alimentares e a quantidade dos alimentos que deve ser consumida ao longo do dia.

As diversas manifestações de atividade física podem ser utilizadas para prevenção, tratamento e promoção de saúde, contribuindo para a adoção de um estilo de vida saudável, tendo uma relação direta com a promoção de saúde. Podemos

afirmar que a atividade física e o exercício físico podem ser considerados estratégias de promoção de saúde, não somente pelo processo de intervenção, mas também por modificarem o comportamento humano, induzindo um estilo vida saudável.

REFERENCIAS

AMARAL, C.M.C. **Educação alimentar**. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6 / acesso em 22/12/2018.

ASSIS, S. S. de; Borges, J. N.; Papoula, N. da R. P. R.; Santiago, C. M. da S.; Teixeira, G. A. P. B. **Educação em saúde – proposta de utilização de um modelo no ensino de ciências**. **REMPEC – Ensino, Saúde e Ambiente**, Niterói, v.3 n.2, p. 108-120, agosto, 2010.

BRASIL. Decreto nº 5.626. Regulamenta a Lei nº 10.436, de 24 de abril de 2002, que dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais – Libras, e o art. 18 da Lei nº 10.098, de 19 de dezembro de 2000. **Diário Oficial da União**, Brasília, 22 de dez. 2005.

_____. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**, 2ª Ed. Brasília DF, 2014. Biblioteca virtual em saúde do Ministério da Saúde, Editora Brasil Ltda.

BERTIN, L.R et al. **Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares**. *Revista Paul Pediatría* 2010;28(3):303-8.

CLAUDINO, A.M; ZANELLA, M.T. **Transtornos Alimentares e Obesidade**. São Paulo: Manole, 2005.

CONSEA. **Alimentação e educação nutricional nas escolas e creches**. In: CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR, 2. ed., 2004, Olinda. Relatório final. Olinda, 2004.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clinica no adulto**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2005

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2002.

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar**. Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

LOURENÇO, Alice Maria de Souza. Pato Branco: FADEP, 2007. **Trabalho de Conclusão de Curso**.

MEZOMO, Iracema de Barros. **Os serviços de alimentação**. São Paulo: Manole, 2002.

MONTEIRO, P.H.N., COSTA, R.B.L. **Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências.** In: _____ Qualidade de vida – Boletim do Instituto de Saúde. P. 22. Nº 32, Abril 2004.

PORTAL MINISTERIO DA SAUDE. Disponível em:
<http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-da-crianca/alimentacao>
 Acesso em 26/05/18.

PHILIPPI, S. T. et al. **Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos.** Rev. nutr., campinas, v.12, n.1, p. 65-80, jan./abr., 1999

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide Alimentar para a População Brasileira.** Rev Nutr. 2003
[infantil/dez-passos-para-uma-alimentacao-saudavel-para-criancas-de-2-a-10-anos](http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-da-crianca/alimentacao/infantil/dez-passos-para-uma-alimentacao-saudavel-para-criancas-de-2-a-10-anos)
 Acesso em 26/05/18.

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em 26/05/18.

<http://piramide-alimentar.info/a-nova-piramide-alimentar.html> Acesso em 26/05/18.

http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?pagina=espaco%2Fvisualizar_aula&aula=36797&secao=espaco&request_locale=es Acesso em 26/05/18.

RAMOS, P.F. Santos, S.A.L. Reis, C.B.A. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(11):2147-2161, Nov, 2013

SANTOS, Maria Ângela dos. **Biologia educacional.** São Paulo: Ática, 1989.

TRIVELLATO, J. **Ciências naturais & Cotidiano** 8º ano. São Paulo: FTD, 2008.

Vídeos

<https://www.youtube.com/watch?v=NZgK8e1zzHQ> Acesso em 26/05/18.

<https://www.youtube.com/watch?v=LoSLoyQJ3Qc> Acesso em 26/05/18.

<https://www.youtube.com/watch?v=1-BXbPnbbpo> Acesso em 26/05/18.

<http://tvines.ines.gov.br/?p=16577> Acesso em 26/05/18.

<http://tvines.ines.gov.br/?p=15958> Acesso em 26/05/18.

<http://tvines.ines.gov.br/?p=14755> Acesso em 26/05/18.

APÊNDICES

APENDICE 1 – Registro individual de alimentação

Nome: _____

Data: _____

Registre a sua alimentação de uma dia: Sábado () Domingo ()

<p>Café da manhã</p> 	
<p>Lanche</p>	
<p>Almoço</p> 	
<p>Lanche da tarde</p>	
<p>Janta</p> 	
<p>Ceia</p>	





