



ARTIGO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL SOB A ÓTICA DA PROMOÇÃO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA*FOOD AND NUTRITION EDUCATION FROM THE PERSPECTIVE OF HEALTHY EATING PROMOTION PRACTICES WITH ADOLESCENTS: AN EXPERIENCE REPORT*

PAULA SILVA SANTOS¹, CINTHIA SOARES LISBOA², LEILA MAGDA RODRIGUES ALMEIDA³, NÚBIA SAMARA CARIBÉ DE ARAGÃO², SARAH DOS SANTOS CONCEIÇÃO², MONIQUE LIMA DOS SANTOS⁴

1 - Nutricionista pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil

2 - Mestranda pelo Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Bahia, Brasil

3 - Mestranda em Ciência de Alimentos pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, Bahia, Brasil

4 - Mestre em Microbiologia Agrícola pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Cruz das Almas, Bahia, Brasil

RESUMO

A educação alimentar e nutricional (EAN) se consolida como uma importante estratégia de promoção da saúde, posto os problemas alimentares e nutricionais atuais. Apesar do reconhecimento da importância da EAN, há poucas pesquisas sobre relatos de experiências no âmbito da educação nutricional. Sendo assim, o objetivo deste estudo é descrever e avaliar uma experiência acerca da educação alimentar e nutricional com estudantes de uma escola municipal do Recôncavo Baiano. O relato baseia-se em uma ação de EAN realizada em dois momentos, sendo que o primeiro correspondeu a um levantamento de dados sobre as características sociais, demográficas e nutricionais dos escolares, e o segundo foi à ação de EAN com a construção de uma Pirâmide Alimentar. O tema principal da ação de EAN foi alimentação saudável, com incentivo para o consumo de frutas, hortaliças e alimentação escolar, em detrimento do consumo de doces, refrigerantes e frituras. Foram utilizadas atividades lúdicas, as quais têm demonstrado efetividade na ampliação do conhecimento sobre alimentos e nutrição, de forma alegre e integrativa. Portanto, este trabalho teve como objetivo descrever uma experiência acerca da EAN no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis, bem como avaliar intervenções de educação alimentar em estudantes do sexto ano do ensino fundamental, de uma escola municipal do Recôncavo Baiano.

Palavras-chave: Alimentação escolar; Hábitos alimentares; Saúde Coletiva.

ABSTRACT

Food and nutritional education (FNE) is consolidated as an important strategy for health promotion, given the current food and nutritional problems. Despite the recognition of the importance of FNE, there is little research on reports of experiences in nutritional education. Thus, the objective of this study is to describe and to evaluate an experience about food and nutritional education with students from a municipal school in the Recôncavo Baiano. The report is based on an FNE action carried out in two moments, the first of which corresponded to a survey of the social, demographic and nutritional characteristics of the students, and the second was to the action of FNE with the construction of a Food Pyramid. The main theme of the action of FNE was healthy eating, with incentive for the consumption of fruits, vegetables and school meals, to the detriment of the consumption of sweets, soft drinks and fried foods. Luscious activities have been used, which have shown effectiveness in expanding knowledge about food and nutrition, in a joyful and integrative way. Therefore, this study aimed to describe an experience about FNE in the context of promoting healthy eating practices, as well as evaluating food education interventions in sixth grade students from a municipal school in the Recôncavo Baiano.

Keywords: School feeding; Eating habits; Collective health.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência compreende a faixa etária entre 10 a 19 anos. Trata-se de um período de transição entre infância e a vida adulta,

marcado por inúmeras e relevantes alterações físicas, psicológicas e sociais. A maior parte dos problemas relacionados à saúde nesta fase está associada ao estilo de vida, englobando situações que poderiam ser evitadas ou corrigidas antecipadamente, a exemplo dos hábitos alimentares inadequados¹⁻²



A história da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no Brasil, tem sido abordada por distintos autores nas últimas décadas³⁻⁴. Fazendo uma retrospectiva de 1930 a 1963, a EAN esteve ligada às campanhas de introdução de novos alimentos e às práticas educativas, tornando-se uma das bases das políticas de alimentação e nutrição deste período, em que a falta de conhecimento acerca de questões alimentares era considerada como fator crucial para a fome e desnutrição na população de baixa renda⁴⁻⁵.

A partir de meados de 1970, o binômio alimentação-educação, antes predominante, começou a ceder espaço para o binômio alimentação-renda, fruto dos redirecionamentos das políticas de alimentação e nutrição no país ao longo do tempo, as quais começaram a ser pautadas no reconhecimento da renda como principal obstáculo para uma alimentação saudável⁴⁻⁵. Só a partir de 1980, com mudanças nas dinâmicas demográficas, epidemiológicas, aliadas a outros fatores, a exemplo da urbanização, evolução dos meios de diagnósticos e transformações culturais, foram proporcionadas novas perspectivas de mudanças da alimentação nutricional e alimentar⁶.

O conceito da educação nutricional crítica começou a tomar espaço, apontando a incapacidade das ações outrora preconizadas, de forma isolada, para promover alterações nas práticas alimentares. Assim, fundamentada nos princípios da pedagogia crítica dos conteúdos, de orientação marxista, ponderou-se que a educação nutricional não é neutra, como também não pode adotar uma metodologia prefixada⁴⁻⁶.

Nessa perspectiva, as relações entre nutrição, crescimento e desenvolvimento são essenciais na vida dos adolescentes, assim, o comportamento alimentar por ser complexo e influenciado por diferentes fatores, tais como: culturais, sociais, psicológicos e fisiológicos, incluindo os nutricionais, que requerem abordagem interdisciplinar. Desse modo, a educação nutricional tem como principal objetivo promover o desenvolvimento da capacidade do indivíduo em entender práticas comportamentais saudáveis relacionadas à alimentação⁷⁻⁸.

Historicamente, observa-se que muitas práticas educativas em saúde têm caráter normativo e se caracterizam por prescrições comportamentais que desconsideram os determinantes do processo saúde-doença e o saber popular. Em geral, essas prescrições representam intervenção impessoal, não proporcionando ao indivíduo condições para que possa tomar decisões apropriadas no que diz respeito à sua saúde⁹.

Desse modo, a educação nutricional crítica deve abranger um campo interdisciplinar, baseando as intervenções alimentares e nutricionais em teorias pedagógicas norteadoras da educação em saúde, propiciando, desse modo, mudanças comportamentais e promovendo práticas alimentares saudáveis. Tendo em vista o cenário atual, em que as doenças crônicas não transmissíveis têm ganhado espaço, em especial no público infante-juvenil, a educação alimentar e nutricional surge como ferramenta para conter o avanço de tais doenças¹⁻⁷⁻⁸.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivos descrever uma experiência acerca da EAN, no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis, bem como

avaliar intervenções de educação alimentar em estudantes do sexto ano do ensino fundamental, de uma escola municipal do Recôncavo Baiano.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de uma ação de EAN desenvolvida com adolescentes de dez a quinze anos, de ambos os sexos, matriculados no sexto ano do ensino fundamental de uma escola municipal situada em município do Recôncavo Baiano. A unidade escolar atende alunos predominantemente de classe socioeconômica baixa, da zona urbana do município.

O estudo foi realizado em dois momentos, no período de fevereiro a março de 2012. Ambos os encontros se deram no refeitório da escola, logo após o intervalo das aulas, com 30 minutos cada encontro, cedidos pela direção da escola.

Iniciou-se a ação com uma roda de conversa com os alunos, com o intuito de, neste primeiro momento, realizar um levantamento sobre suas características sociais, demográficas e nutricionais.

Para a avaliação diagnóstica da população estudada, as variáveis sociodemográficas questionadas foram sexo, idade, raça e quantidade de moradores por domicílio. Para o planejamento das ações de educação alimentar e nutricional, foram feitos questionamentos sobre o consumo de alimentos em casa e na alimentação escolar. A alimentação em casa foi avaliada mediante escolha de “boa” ou “ruim”. Já a avaliação da alimentação escolar foi feita mediante a escolha de “gosto” ou “não gosto” e a justificativa para cada escolha. Para estas análises considerou-se a adaptação das perguntas, realizadas pelas autoras. As respostas dos alunos eram anotadas pelas autoras envolvidas na pesquisa, sob orientação de pesquisadores responsáveis (nutricionistas).

No segundo momento foi realizada a ação de EAN com a construção de uma Pirâmide Alimentar. Esta ferramenta foi escolhida para ser utilizada na ação, para expor os grupos alimentares e os alimentos de cada grupo, porque reflete visualmente conceitos alimentares importantes como variedade, proporção e moderação, ou seja, um resumo do que deve ser a alimentação diária, de forma simplificada para o público em questão. Após o encerramento da atividade, os recortes dos diferentes grupos alimentares, ficaram expostos no mural do pátio da escola, da forma recomendada na Pirâmide Alimentar.

Os dados foram digitados e tabulados no programa Microsoft Office Excel®, versão 2007. As análises estatísticas foram feitas com o apoio do programa, SPSS for Windows, versão 10.0.

RESULTADOS

A caracterização geral dos 115 escolares estudados indica que a média de idade foi de 14,5 anos, a maioria (53%) era do sexo feminino, 84,3% se autodeclararam como negros e 59,1% afirmaram ter entre 2-4 moradores no domicílio, com uma média de 4,45 moradores por domicílio (Tabela 1).

Quando investigados sobre a qualidade da alimentação no domicílio, 100% dos alunos consideram que sua alimentação é boa. Em relação à alimentação escolar 70,4% dos entrevistados referem gostar da merenda servida (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociais, demográficas e nutricionais dos escolares do 6º ano de uma Escola Municipal do Recôncavo Baiano – BA, 2012

Características	n = 115	(%)
Sexo		
Masculino	55	47,0
Feminino	60	53,0
Idade		
10-12	15	13,3
12-15	75	65,0
≥15	25	21,7
Raça		
Negros	97	84,3
Não Negros	18	15,7
Moradores por domicílio		
1 - 3	10	8,8
2-4	68	59,1
≥4	37	32,1
Alimentação domiciliar		
Boa	115	100,
Ruim	0	0,0
Alimentação Escolar		
Gosto	81	70,4
Não gosto	34	29,6

Os alunos, que relataram gostar da alimentação escolar, justificaram sua resposta afirmando que a alimentação é saudável porque oferece suco de frutas, vitaminas e sopa com verduras, porém, mesmo considerando esses alimentos saudáveis, os mesmos não costumam consumi-los, com frequência, em casa. Já os alunos que não gostam da alimentação escolar, afirmaram não ter preferência devido a preparações, como mingaus e sopas, que são oferecidas.

O cardápio da alimentação escolar é acompanhado pela nutricionista do município e serve entre 200 a 250 refeições no período da tarde. A escola estudada referiu ter atividades relacionadas à alimentação previstas em seus projetos político-pedagógicos.

Dos 129 adolescentes matriculados entre a 5ª e 8ª série, 89,15% (n=115) participaram efetivamente do estudo, excluídos os escolares que não estavam presentes no primeiro encontro de coleta de informações (6,98%, n=9) e/ou no segundo encontro da ação (3,87%, n=5).

Na segunda atividade de EAN, de construção da Pirâmide Alimentar dos próprios escolares, com os alimentos habitualmente consumidos, os dados, de modo

geral, revelaram uma predominância no consumo de arroz, pães, doces e leite, e um baixo consumo de feijão, frutas e hortaliças. Alguns escolares justificaram o não consumo de alimentos reguladores por não ter acesso a esses alimentos.

Inicialmente foi exposto para os alunos o que é a Pirâmide Alimentar, através de recortes de revistas de diversos alimentos dos diferentes grupos alimentares, que foram distribuídos em: “frutas” (banana, melancia, abacaxi, maçã, uva); “verduras e legumes” (abóbora, cenoura, tomate, alface, beterraba, couve); “doces” (sorvete, bolo, biscoito recheado, pirulito); “massas/pães e similares” (pão, arroz, biscoitos salgados e macarrão); “carnes”; “óleos/gorduras/frituras” (coxinha, pastel frito, torresmo, óleo); “leguminosas” (feijão); “leite/queijos/ovos”. Em seguida, foi solicitado que os escolares construíssem a própria pirâmide, identificando os alimentos habitualmente consumidos.

Em relação a frequência do consumo alimentar dos alunos, por grupos de alimentos (tabela 2), foi observado que os mais consumidos, diariamente, foram: massas/pães e similares, e doces. O grupo de verduras e legumes foi o que apresentou menor frequência de consumo diário. Já o grupo de leguminosas obteve maior frequência em nunca ser consumido.

DISCUSSÃO

No presente estudo, os resultados selecionados permitiram evidenciar que as atividades de educação alimentar e nutricional, enquanto uma estratégia para promoção das práticas alimentares saudáveis exerceu um efeito importante na alimentação dos escolares de um município do Recôncavo da Bahia.

Um estudo realizado em 2004, para avaliar o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), apontou que 38,3% das escolas públicas brasileiras realizaram alguma atividade de EAN¹⁰. Considerar que os hábitos alimentares de determinada população precisam ser alterados é um grande desafio para as políticas públicas e para a educação em nutrição, dado que esses envolvem relações entre pessoas e comportamentos humanos¹¹.

Tabela 2. Frequência de consumo alimentar dos escolares do 6º ano de uma Escola Municipal do Recôncavo Baiano, Bahia, 2012

Grupo alimentar	Diário %	Semanal %	Mensal %	Nunca %
1	41,6	50,0	-	8,3
2	18,3	58,3	12,5	20,8
3	70,8	29,1	-	-
4	79,1	20,8	-	-
5	50,0	16,6	12,5	-
6	33,3	54,1	4,1	8,3
7	37,5	29,1	8,3	25,0
8	75,0	20,8	4,1	-

Legenda: 1- Frutas; 2- Verduras/legumes; 3- Doces; 4- Massas/pães e similares; 5- Carnes; 6- Óleos/Gorduras/Frituras; 7- Leguminosas; 8- Leite/queijos/ovos.

Silva et al (2016) em um trabalho de intervenção nutricional com escolares, observou-se uma melhora nos conhecimentos nutricionais, atitudes e comportamento alimentar dos alunos, além de influências nos hábitos alimentares de seus familiares, quando se realizou atividades de EAN¹².

No presente estudo, verificou-se que a média de idade foi de 14,5 anos entre os estudantes. Haja visto que, neste período, os adolescentes estão em formação de hábitos e atitudes, inclusive alimentares, optar por um estilo de vida mais saudável é extremamente importante¹³⁻¹⁴

Observou-se, nos resultados deste estudo, uma média de 4,45 moradores por domicílio, para cada adolescente. Sabe-se que a preferência alimentar depende na maioria das vezes, do grupo social que o menor está inserido. Dentre as limitações deste estudo é conveniente mencionar que, ao se tratar de uma análise pontual, as famílias dos adolescentes não foram inseridas nas atividades de EAN, o que traria melhores resultados na incorporação de novos hábitos.

O campo da EAN necessita de métodos aperfeiçoados e aprofundados que deem conta da subjetividade que perpassa o processo educativo e dos fatores que o cercam, como as histórias de vida, crenças e valores presentes na aprendizagem alimentar socioculturalmente construída¹⁵.

Segundo Barbosa e colaboradores¹⁶, o comportamento alimentar, normalmente, tem suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família, sustentadas pela tradição, crenças, valores e tabus, que passam através de gerações. Por isso, tornar-se ou permanecer saudável e aprender sobre cuidados apropriados com a saúde, envolve metas de longo prazo, principalmente por meio de ações educativas que envolvam também os familiares dos escolares¹⁷.

Conhecer as representações de adolescentes sobre a alimentação importa para se pensar ações de promoção e de educação em saúde, de modo que se atinja efetivamente o grupo e mobilize-se mudanças de hábitos, a fim de evitar complicações de saúde na fase adulta¹⁸. No que concerne à percepção sobre uma alimentação saudável, para os estudantes desse estudo, houve unanimidade no relato de que a alimentação é boa no domicílio e na escola, esses achados se diferenciam do estudo de Silva¹⁸, uma vez que, apenas três adolescentes disseram ter uma alimentação completamente saudável.

Os adolescentes constituem um grupo nutricionalmente vulnerável, considerando-se suas necessidades nutricionais aumentadas, seu padrão alimentar e estilo de vida, e sua suscetibilidade às influências ambientais¹⁹. Nesse sentido, acredita-se que o acesso a informações sobre alimentação e nutrição é importante para a identificação de um comportamento alimentar de risco, bem como para contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Verificou-se, neste estudo, elevado consumo de massas/pães, similares e doces, e baixo consumo de verduras e legumes. Este padrão alimentar é preocupante, visto que pode levar a maior probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias na vida adulta²⁰.

Dados apontam como hábitos alimentares típicos dos adolescentes, nos últimos anos, o frequente apego à alimentação comprovadamente inadequada, assim como o uso de alimentos de fácil preparo e a omissão de refeições, aumentando o risco nutricional e de doenças nesta faixa etária²¹. É importante que os adolescentes alcancem sua necessidade energética, visto que o déficit energético pode causar prejuízos ao crescimento e desenvolvimento²².

Apesar dos estudantes apresentarem certo conhecimento sobre alimentação saudável, observou-se que os mesmos ainda não aplicam este conhecimento na prática. Esse fato pode ser decorrente de diversos fatores, um deles seria a praticidade de uma alimentação mais processada, hábitos alimentares das famílias ou o não acesso a alimentos saudáveis em casa. Isso mostra a importância da implantação de práticas de educação nutricional, que devem estar vinculadas com produção de informações, que sirvam como subsídio para tomada de decisões dos indivíduos, no que tange uma alimentação saudável.

Na ilustração do consumo alimentar dos adolescentes, com a utilização da figura da Pirâmide Alimentar, os grupos com maior e menor frequência de consumo foram realocados na figura, para permitir melhor visualização dos resultados. O grupo dos doces ficou na base da Pirâmide e, devido ao baixo consumo de frutas, verduras e legumes, estes grupos ficaram no ápice da figura. Toral et al²³ em estudo realizado no município de São Paulo com 234 jovens, similarmente, encontrou consumo insuficiente de frutas e verduras, quando comparado ao recomendado pela Pirâmide Alimentar, entre aproximadamente 89% dos alunos avaliados.

Vale ressaltar que os guias alimentares servem como instrumentos de orientação e informação à população, por isso optou-se por trabalhar a Pirâmide Alimentar Adaptada para a População Brasileira, objetivando a promoção da saúde e adoção de hábitos alimentares saudáveis. A literatura mostra que o uso de recurso lúdico como instrumento de educação permite a interação entre o educador e o educando, e sua utilização pode favorecer o acesso aos níveis afetivos e emocionais do educando, uma vez utilizada a linguagem adequada ao público-alvo e possibilitada a participação dos educandos¹⁷.

Yokota et al²⁴ também utilizaram a Pirâmide Alimentar como instrumento para a educação alimentar e nutricional com escolares e professores, e obtiveram resultados positivos da intervenção. Assim, a avaliação do consumo alimentar dos adolescentes através da utilização dos grupos da Pirâmide Alimentar mostrou-se satisfatória, uma vez que permitiu identificar o padrão alimentar dos adolescentes. Todavia, há necessidade de orientá-los para a prática de alimentação saudável, com base na Pirâmide Alimentar, através da utilização de melhores escolhas, ou seja, diminuindo o consumo de massas, açúcares e gorduras e aumentando o de frutas, verduras, legumes e grãos integrais.

CONCLUSÃO

Com base nos dados analisados, é possível evidenciar a repercussão positiva que a EAN revela durante a adolescência.

É de fundamental importância a abordagem diversificada nas práticas educativas em alimentação e nutrição, levando em consideração o contexto socioeconômico e cultural de cada indivíduo, em cada ciclo da vida.

Considera-se que a formação dos hábitos alimentares se inicia na infância e se define na adolescência e que estes permanecerão por toda a vida. É nessa perspectiva que se torna necessária a realização de uma abordagem em escolas para sensibilização dos alunos a adotarem práticas saudáveis de alimentação, conforme o conhecimento adquirido.

Os autores reconhecem que é necessária a realização de novos estudos, mais amplos e com diferentes abordagens para o esclarecimento dos impactos que a prática da EAN vem produzindo no campo escolar. Assim, poderão contribuir com subsídios no estreitamento da relação entre os gestores locais, nutricionistas e os gestores das escolas, que podem reforçar as ações do PNAE e dos Parâmetros Curriculares Nacionais, atribuindo maior envolvimento entre o trabalho pedagógico escolar e a alimentação escolar, bem como conferindo maior efetividade e abrangência às atividades de educação nutricional na escola.

REFERÊNCIAS

- 1- Assis M, Penna L, Neves C, Mendes AP, Oliveira RM, Netto M. Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora - MG. **HU rev.** 2014;40(3/4):135-43.
- 2- Constantino MA da C, Junior FBA, Giron J, Aranha JG, Monteiro CR, Cyrillo DC. Sensibilização de Pais e Professores para a Promoção da Saúde: foco no estado nutricional e alimentação saudável, na cidade de Indaiatuba. **Rev Cult e Extensão USP**, São Paulo. 2016; 15:65-74.
- 3- Cervato AM, Regina K, Vincha R. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Physis** 2016;26(1):225-49.
- 4- Santos LADS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev Nutr.** 2005;18(5):681-92.
- 5- Vasconcelos FAG, Batista Filho, M. História do campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. **Ciênc. Saúde Colet.** 2011; (1): 81-90.
- 6- Magalhães APA, Martins KC, Castro TG. Artigo reflexivo Considerations for a Critical food and nutrition intervention in primary health care. **Rev. Min. Enferm.** 2012;16(3):463-70.
- 7- Almeida LS, Moraes-Filho IM, Cangussu DDD, Proença MFR, Lisboa RC, Coutinho VF. Consumo de refrigerantes entre adolescentes e o estado nutricional. **Rev Inic Cient Ext**2018;1(Esp.4):342-6.
- 8- Ferreira DQC, Fônsaca DX, Santos LDT, Araújo AVS, Lima JKO, Castro FN, Lopes FA. The Three Factor Eating

Questionnaire – R21: Avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Catussaba** 2016: 75-84.

- 9- Duarte, A. P. **Práticas educativas em saúde no ambiente escolar: uma proposta de intervenção.** Monografia (Especialização em Estratégia Saúde da Família) – Curso de Especialização em Estratégia Saúde da Família, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2015.
- 10- Iuliano BA, Mancuso AMC, Gambardella AMD. Educação nutricional em escolas de ensino fundamental do município de Guarulhos-SP. **Mundo Saúde**2009;33(3):264-272.
- 11- Boog MCF. **Educação em Nutrição - Integrando experiências.** Campinas: Komedi; 2013.
- 12- Silva HR, Neves FS, Netto MP. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional. **Rev. APS** 2016;19(2):321-7.
- 13- Silva DCA, Frazão IS, Osório MM, Vasconcelos MGL. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciênc. Saúde Colet.** 2015; 20(11): 3299-3308.
- 14- Julião AMDS, Melo APP, Caroline F, Silvânia M, Sousa DMS, Sales MCV, Santos AFL. O conhecimento e práticas de adolescentes sobre alimentação. **R. Interd.** 2017; 10(1):28-36.
- 15- Ramos PF, Santos LAS, Reis ABC. Educação alimentar e nutricional em escolares: Uma revisão de literatura. **Cad. saúde pública** 2013; 29(11):2147-2161.
- 16- Barbosa MIC, Oliveira BR, Carvalho NA, Martins KA. Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo - 2016;40(4):399-409.
- 17- Prado BG, Fortes ENS, Lopes MAL, Guimarães LV. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra** 2016; 11(2); 369-382.
- 18- Silva JG, Teixeira MLO, Ferreira MA. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto Contexto Enferm.** 2014; 23(4): 1095-103.
- 19- Morete BG, Marquesi C, Lima C, Aparecida J, Araújo LB, Alvarenga M. Avaliação da aceitação de hortaliças por atletas de voleibol. **RBNE** 2017; 11(62); 202-208.
- 20- Claro RM, Santos, MAS, Oliveira TP, Pereira CA, Szwarcwald CL, Malta DC. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde.**2015; 24(2): 257-265.
- 21- Silva JG, Teixeira MLO, Ferreira MA. Alimentação e saúde: os sentidos atribuídos por adolescentes. **Esc Anna Nery** 2012; 16(1):88-95.
- 22- Leal GVS, Philippi ST, Matsudo SMM, Toassa, EC. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil Food intake and meal patterns of adolescents, São Paulo, Brazil. **Rev Bras Epidemiol** [Internet]. 010;13(3):

457–67. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n3/09.pdf>>. [2019 jun 28].

23- Toral N, Slater B, Cintra IP, Fisberg M. Adolescent eating behavior regarding fruit and vegetable intakes. **Rev Nutr** 2006; 19: 331- 40.

24- Yokota RT de C, Vasconcelos TF, Pinheiro ARO, Schmitz BAS, Coitinho DC, Rodrigues MLCF. Projeto a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal.

Rev Nutr Campinas [Internet]. 2010;23(1):37–47. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000100005>. [2019 jun 28].

Endereço para correspondência

Paula Silva Santos
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Av. Carlos Amaral, 1015, Cajueiro - CEP: 44574-490
Santo Antônio de Jesus, Bahia, Brasil.