



PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Cheila de Sousa Jardim Soares**
Myrelle Louise Duarte de Souza
Márcia Regina Pereira Monteiro

DOI: <https://doi.org/10.23901/1679-4605.2022v18n1p543-556>

RESUMO

Introdução: A infância é a fase mais adequada para se iniciar o processo de educação alimentar, visto que é nessa fase que ocorre a formação do hábito alimentar. **Objetivo:** Orientar e estimular as crianças por meio de ações de Educação Alimentar e Nutricional quanto à importância de uma alimentação saudável e proporcionar uma reflexão sobre a origem dos alimentos desde o cultivo até o seu preparo. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência que descreve o desenvolvimento de um projeto de intervenção nutricional denominado “Brincando e Aprendendo com os Alimentos”, realizado com crianças de 4 e 5 anos de idade em uma creche filantrópica na cidade de Belo Horizonte. **Resultados:** As atividades lúdicas e as oficinas culinárias desenvolvidas auxiliaram em uma melhor aceitação dos alimentos e propiciaram uma reflexão sobre a importância de cada nutriente. **Considerações Finais:** O projeto desenvolvido no ambiente pré-escolar conseguiu alcançar os objetivos propostos, levando as crianças a uma nova percepção sobre a alimentação. Entretanto, é importante destacar que a estimulação desses hábitos deve continuar por meio de novas atividades na creche e também em casa, uma vez que os hábitos alimentares da família influenciam diretamente os pré-escolares.

Palavras-chave: Alimentação infantil. Práticas culinárias. Educação nutricional. Obesidade infantil.

PROMOTING HEALTHY EATING HABITS IN CHILDREN: AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

Introduction: Childhood is the ideal time to begin nutritional education, as this is when eating habits are formed. **Objective:** The goal is to educate and motivate children about the importance of healthy eating through Food and Nutrition Education activities, and to foster an understanding of the Journey of food from cultivation to preparation. **Methodology:** This report describes the implementation of a nutritional intervention project named “Playing and Learning with Food,” conducted with children aged 4 and 5 at a philanthropic daycare center

* Graduanda no curso de Nutrição pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte/MG. Contato: cheila.sjardim@gmail.com.

in Belo Horizonte. **Results:** The recreational activities and culinary workshops conducted during the project improved children acceptance of various foods and highlighted the significance of different nutrients. **Conclusion:** The Project successfully met its objectives, Leading children to develop a new understanding of food. However, it is crucial to continue promoting these habits with ongoing activities both at the daycare center and at home, as Family eating habits greatly influence preschoolers.

Keywords: Infant nutrition. Culinary practices. Nutritional education. Childhood obesity.

PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EM NIÑOS: INFORME DE EXPERIENCIA

RESUMEN

Introducción: La niñez es la etapa más adecuada para iniciar el proceso de educación nutricional, ya que es en esta etapa donde se da la formación de hábitos alimentarios. **Objetivo:** Orientar e incentivar a los niños a través de acciones de Educación Alimentaria y Nutricional sobre la importancia de una alimentación saludable y brindar una reflexión sobre el origen de los alimentos desde su cultivo hasta su elaboración. **Metodología:** Se trata de un relato de experiencia que describe el desarrollo de un proyecto de intervención nutricional denominado “Jugar y aprender con la comida”, realizado con niños de 4 y 5 años en una guardería filantrópica de la ciudad de Belo Horizonte. **Resultados:** Las actividades recreativas y los talleres culinarios desarrollados ayudaron a una mejor aceptación de los alimentos y brindaron una reflexión sobre la importancia de cada nutriente. **Consideraciones finales:** El proyecto desarrollado en el ámbito pré-escolar logro alcanzar los objetivos propuestos, llevando a los niños a una nueva percepción sobre la alimentación. Sin embargo, es importante resaltar que la estimulación de estos hábitos debe continuar a través de nuevas actividades en la guardería y También en el hogar, ya que los hábitos alimentarios de la familia influyen directamente en los preescolares.

Palabras clave: Alimentación infantil. Prácticas culinarias. Educación nutricional. Obesidad infantil.

INTRODUÇÃO

A obesidade tem sido relacionada ao consumo alimentar, seja quanto ao volume, ou quanto à composição da refeição. O excesso de peso das crianças nos últimos anos tem sido atribuído à mudança dos padrões alimentares ([FILGUEIRAS et al., 2019](#)).

O comportamento alimentar não saudável em adolescentes, definido como maior consumo de lanches e *fast food*, foi associado a um risco 50% maior de sobrepeso e o índice de massa corporal das crianças foi associado à alimentação dos pais ([CHRISTOFARO et al., 2020](#)). Visto que a família serve de modelo para o comportamento das crianças, os hábitos alimentares dos pais parecem influenciar os dos filhos. Dessa forma, adultos com alto consumo de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais, provavelmente tornariam esses alimentos prontamente disponíveis em casa e, assim,

incentivariam seu consumo pelos demais membros da família ([CHRISTOFARO et al., 2020](#)).

O conhecimento em alimentação e nutrição é capaz de favorecer a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, e, conseqüentemente, diminuir os índices de obesidade ([RODRIGUES; SOARES; BOOG, 2005](#)). É importante observar fatores associados aos hábitos alimentares de crianças, uma vez que as estratégias para prevenir a obesidade devem ser implementadas o mais brevemente possível, e o ambiente familiar tem sido considerado um lugar muito importante para trabalhar e moldar esses hábitos ([CHRISTOFARO et al., 2020](#)).

Pesquisas que utilizaram a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como uma das estratégias de intervenção, relataram um fortalecimento das ações e conhecimentos acerca da nutrição, auxiliando no empoderamento dos indivíduos e no desenvolvimento da autonomia de suas escolhas alimentares, melhorando as mesmas ([FRANÇA, CARVALHO, 2017](#)).

Para atingir a adequação das necessidades nutricionais das crianças de forma quantitativa e qualitativa e, conseqüentemente reduzir a rejeição das refeições observada em estudos com pré-escolares, a educação nutricional por meio das práticas culinárias com frutas, verduras e legumes pode ser de extrema importância, pois atua como incentivo para que as crianças experimentem e conheçam novos alimentos e sabores, tornando essas refeições aptas para seu crescimento e desenvolvimento adequado ([SILVA et al., 2019](#)).

Nas atividades lúdicas, existe um intermédio entre o aluno e o mundo dos estímulos, sendo representado pelas discentes de Nutrição, facilitando a interpretação e o significado destes estímulos por meio da participação e motivação dos pré-escolares ([COSCRATO, PINA, MELLO, 2010](#)). Desta forma, o papel das intervenções educativas, que se encontram no nível de desenvolvimento cognitivo das crianças, torna-se essenciais para o desenvolvimento e aprendizagem da criança, pois é na área do desenvolvimento proximal que a intervenção de outros indivíduos exerce papel mais transformador ([OLIVEIRA, 2010](#)).

Em busca de novas estratégias de combate à obesidade, a educação nutricional com crianças vem sendo abordada como novo modelo a ser seguido, considerando que é na infância em que os hábitos alimentares são formados e podem se estender à vida adulta ([ARAUJO et al., 2017](#)).

O presente artigo se propõe a apresentar a experiência vivenciada com a aplicação de atividades lúdico-pedagógicas com ênfase nas oficinas culinárias em EAN para pré-escolares de um determinado estabelecimento educativo de apoio pedagógico, com o objetivo de orientar e estimular as crianças quanto à importância de uma alimentação saudável e proporcionar uma reflexão sobre a origem dos alimentos até o seu preparo, tendo a creche e a família como aliadas nesse processo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que descreve o desenvolvimento de um projeto de intervenção nutricional por meio de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), denominado “Brincando e Aprendendo com os Alimentos”, realizado com crianças de quatro e cinco anos de idade em uma creche filantrópica em Belo Horizonte, estado de Minas Gerais, durante o período de setembro de 2019 a março de 2020.

Inicialmente foi realizada a avaliação nutricional, foram tomadas as medidas antropométricas (peso e altura) de 78 crianças entre 04 e 05 anos de idade, com o auxílio de uma balança portátil e fita métrica (Figura 1). Foi calculado e avaliado o Índice de Massa Corporal para Idade (IMC/I) com o objetivo de avaliar o estado nutricional dos pré-escolares, pois são medidas de grande importância para o diagnóstico precoce de identificação de sobrepeso e obesidade, ou de déficit nutricional, tanto em relação a perda de peso quanto à diminuição da velocidade de crescimento, podendo ser utilizadas como parâmetro para planejamento de medidas preventivas na determinada população. Os resultados antropométricos podem refletir também, as condições socioeconômicas da população estudada ([SANTOS; MANCIO; OLIVA, 2007](#)).

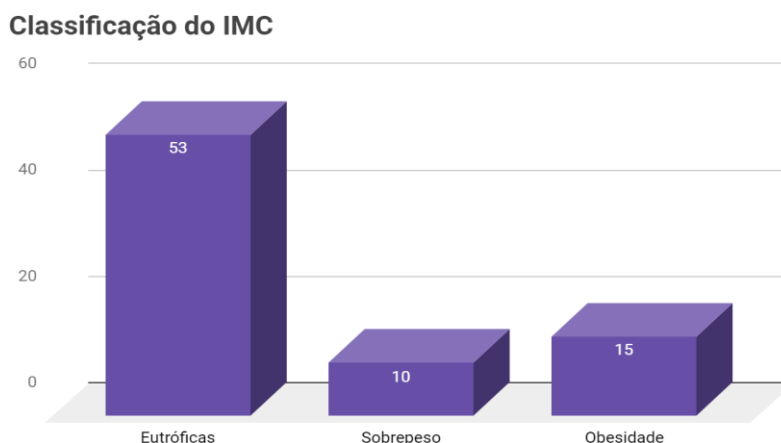
A partir dessa informação foram desenvolvidas diversas atividades, tais como as oficinas culinárias: como exemplo a oficina de sucos, caixa surpresa, contação de histórias, recorte de panfletos, degustação, avaliação sensorial de alimentos e atividades para colorir. As atividades foram realizadas uma vez por semana com duração média de 1 hora. Durante os encontros foram ministradas aulas expositivas e dialogadas e, posteriormente, realizadas as atividades planejadas de acordo com o assunto abordado.

DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO

Como atividade inicial, a partir da antropometria (Figura 1), determinou-se o IMC de cada criança e foi realizada a classificação (Gráfico 1) de acordo com os valores de referência da Organização Mundial de Saúde ([WHO, 2006](#)). Com isso, constatou-se que 53 crianças estavam eutróficas (68%), 10 com sobrepeso (13%) e 15 com obesidade (19%). Esse resultado pode estar relacionado com o processo de transição nutricional que vem ocorrendo, em que grupos de baixo nível socioeconômico apresentam antropometricamente de forma semelhante aos de maior renda, confirmando uma importante ocorrência de excesso de peso no grupo, devido aos frequentes hábitos alimentares inadequados predominantemente compostos por alimentos ultraprocessados e pouco nutritivos, fato observado no país e no mundo durante os últimos anos ([TEODORO et al., 2018](#)).

Além disso, grupos que frequentam instituições como creches da prefeitura tendem a possuir menor incidência de déficits nutricionais do que aqueles que não frequentam.

Gráfico 1. Classificação do estado nutricional dos pré-escolares. (%)



Fonte: Autores, 2020.

Figura 1. Medidas antropométricas das crianças.



Fonte: Autores, 2020.

A atividade “Caixa Surpresa” (Figura 2) teve como objetivo avaliar a capacidade das crianças na identificação de alimentos por meio do tato e olfato. Para a realização desta atividade foram utilizados os seguintes materiais: uma caixa decorada, uma venda para os olhos e alimentos *in natura* (abóbora, berinjela, cenoura, maçã, quiabo, manga e banana). As crianças foram dispostas no chão em círculo para uma conversa sobre a dinâmica da atividade e assim uma criança por vez era convidada a brincar e com a venda nos olhos tentava descobrir o que tinha dentro da caixa.

A maioria das crianças acertou boa parte dos alimentos. Alguns alunos apresentaram maior dificuldade em reconhecer a abóbora, o quiabo e a berinjela, mesmo depois de tirá-los da caixa. A atividade apresentou um resultado positivo com a participação de todos, inclusive das professoras, e ao final aconteceu uma conversa incentivando que todos provassem os alimentos em outras ocasiões e depois relatassem o sabor e textura, compartilhando suas experiências.

Figura 2. Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: Caixa Surpresa com as crianças.



Fonte: Autores, 2020.

O objetivo da atividade de “Colorir os alimentos” foi identificar quais alimentos as crianças ainda não conheciam, para posteriormente elaborar uma oficina culinária, possibilitando a oportunidade de experimentarem algo novo. As crianças foram organizadas em grupos de quatro alunos e cada uma recebeu uma folha com imagens de alimentos, e

a orientação foi para colorirem apenas os alimentos que elas consumiam e achavam saborosos (Figura 3).

Porém, a atividade não apresentou o resultado desejado. Muitas crianças pintaram todos os desenhos, inclusive alguns bem inusitados como pimenta, alho e pimentão. Dessa forma, foi possível observar que este tipo de atividade não funciona com crianças pequenas, que mesmo tendo recebido orientações de como executar, sentem vontade de colorir tudo.

Figura 3. Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: Colorir os alimentos que já experimentou.



Fonte: Autores, 2020.

A atividade de “Recorte de panfletos” (Figura 4) teve como objetivo analisar o conceito de alimento saudável e não saudável, segundo o entendimento das crianças. Foram utilizados panfletos de supermercados com figuras que contemplavam todos os grupos de alimentos, sendo *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. Além disso, foram entregues folhas verdes e vermelhas com a orientação para que recortassem os alimentos benéficos à saúde e colassem nas folhas verdes, já os alimentos ruins para a saúde deviam ser colados nas folhas vermelhas.

Foi observado durante a atividade que as crianças tinham consciência que frutas, verduras e legumes eram benéficos à saúde, enquanto refrigerantes, sorvete, biscoito recheado, entre outros alimentos ultraprocessados, não. Alguns alimentos despertaram dúvidas quanto à sua ação no organismo, como iogurtes, sucos em pó, lasanha congelada e achocolatados, ocasionando um debate entre os alunos. A atividade teve como finalidade apresentar a classificação dos alimentos, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 ([BRASIL, 2014](#)).

Figura 4. Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: Recorte de panfletos.



Fonte: Autores, 2020.

A atividade “Contação de história e degustação” (Figura 5) teve como objetivo promover junto às crianças reflexões e aprendizados a respeito de uma alimentação saudável. A leitura escolhida foi o livro “O Menino que Não Experimentava”, que tem como personagem principal Henrique, um menino que nunca experimentava alimentos novos, até que um dia criou coragem, começou a incluir frutas, verduras e legumes na sua rotina alimentar e descobriu uma infinidade de sabores. As crianças interagiram durante a contação da história e muitas vezes se identificaram com o personagem, pois a seletividade alimentar é algo comum na infância.

Na segunda parte da atividade, foi realizada uma degustação de frutas e legumes, uma dinâmica bem aceita pela maior parte das crianças que experimentaram de tudo e até repetiram. Para aquelas que apresentaram maior resistência havia um incentivo, a “capa da coragem”: a partir do momento que vestiam a capa, tornavam-se um super-herói, o “Super Coragem”, e dessa forma podiam ser corajosos para experimentar os alimentos novos. O objetivo dessa etapa da atividade foi estimular as crianças a experimentarem alimentos que ainda não conheciam ou que não gostavam, a fim de dar uma segunda chance a esses sabores, assim como o personagem do livro havia feito durante a história.

Figura 5. Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: História e degustação.



Fonte: Autores, 2020.

A “Oficina de sucos” (Figura 6) teve como objetivo mostrar às crianças que as frutas e legumes podem ser consumidos de diversas formas, tanto *in natura* quanto cozidos, batidos ou até em forma de suco, estimulando o aumento do consumo de sucos naturais. Para realizar a atividade foi necessário: frutas, legumes, liquidificador, faca, açúcar e copos. As crianças foram encaminhadas para o refeitório, onde foi realizada uma roda de conversa para descobrir quais sucos elas estavam habituadas a consumir. Em seguida, receberam explicações sobre a higienização das frutas antes do preparo e quanto à importância de consumir sucos naturais. Foram exemplificados alguns benefícios do consumo de frutas e verduras. Além disso, foram preparados sucos de laranja, manga e cenoura; e de laranja, beterraba e maçã.

Durante o processo de elaboração, as crianças se mostraram animadas e ansiosas para experimentarem os sucos incomuns para elas, enquanto se divertiam com as cores diferentes que as bebidas apresentavam. Enquanto degustavam, eram questionadas a respeito do sabor e deram respostas do tipo: “Eu amei”; “Senti o gosto de maçã”; “Só tô sentindo a beterraba”; “Achei um pouquinho bom”; “O laranja estava mais gostoso”. De modo geral, os sucos de frutas e verduras são bebidas importantes, pois além de fornecer água, oferecem nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo. A atividade foi bastante positiva, visto que todas as crianças degustaram e a maioria gostou dos sucos, muitas delas quiseram repetir e disseram que iriam pedir aos pais para replicar as bebidas em casa.

Figura 6. Atividade de Educação Alimentar e Nutricional: Oficina de Sucos.



Fonte: Autores, 2020.

As atividades realizadas foram bem aceitas e todas tiveram a participação da maioria dos alunos, com reações positivas e entusiasmo. Apenas uma das atividades não apresentou o resultado esperado. Em geral, notamos uma desconstrução de preconceitos acerca de alimentos desconhecidos por eles, demonstrando interesse em experimentar novas opções saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na época atual, com a transição nutricional e os avanços tecnológicos, é observada uma diminuição do consumo de alimentos nutritivos e ricos em micronutrientes, como frutas e hortaliças, e consequentemente o aumento do consumo de alimentos com baixo valor nutricional, como produtos ultraprocessados, frituras, guloseimas e bebidas açucaradas. Tudo isso favorece a formação de hábitos alimentares inadequados e contribui para o desenvolvimento precoce de distúrbios nutricionais relacionados à alimentação, como o sobrepeso e a obesidade e demais doenças crônicas não transmissíveis ([BELLINASSO et al., 2012](#); [FILHA et al., 2013](#)).

Com as atividades desenvolvidas, observou-se que o contato com os alimentos “in natura”, ainda sem nenhuma manipulação, é de extrema importância para a aprendizagem da criança acerca da alimentação. As crianças tiveram contato com os alimentos de diversas formas, imagens, desenhos para colorir, ilustrações em livros, alimentos “in natura” sem nenhuma preparação e os alimentos já processados como parte de receitas, como na oficina de sucos. As atividades de educação nutricional com pré-escolares permitiram o manuseio dos alimentos trabalhando diversos sentidos como a visão, olfato, paladar e o tato. Ademais, admitir que as crianças acompanhem todo o processo desde a lavagem dos alimentos até o momento de ser ingerido, é indispensável para estimular o conhecimento e a curiosidade sobre o tema. Foi possível notar também, uma melhor aceitação dos alimentos, propiciando uma reflexão sobre a importância de cada nutriente.

Sendo assim, o projeto desenvolvido no ambiente escolar conseguiu alcançar os objetivos propostos, levando as crianças a uma nova percepção sobre a alimentação. É importante ressaltar que a estimulação dos hábitos alimentares saudáveis deve continuar por meio de novas atividades na creche e também em casa, uma vez que os hábitos alimentares da família influenciam os dos pré-escolares. Ficou em evidência que ações de Educação Alimentar e Nutricional podem contribuir para melhorar o comportamento alimentar mesmo em pouco tempo de intervenção, principalmente se envolvidos em um ambiente que funcione como veículo fornecedor de informações e educação, como o ambiente da creche escolar ([TEODORO; LOURENE, 2018](#)).

Entretanto, os pré-escolares se mantêm ingerindo alimentos ultraprocessados e recusando determinados alimentos saudáveis durante as refeições na creche, fato relatado pelas cantineiras. Percebe-se que o comportamento alimentar dos pré-escolares é um reflexo da alimentação da família e de toda a população, visto que o consumo elevado geral desses alimentos vem aumentando nos últimos anos ([MARTINS et al., 2013](#)). Nesse sentido, o conhecimento adquirido pelas crianças através das Ações de Educação Alimentar e Nutricionais realizadas neste projeto, podem contribuir para a propagação de informação para os pais e para outros atores, tendo em vista que as crianças são comunicativas, e ao aprenderem coisas novas, tendem a compartilhar.

Por fim, ao analisar os resultados das ações realizadas neste projeto, percebe-se que mudar o comportamento alimentar de crianças é um processo longo e contínuo, que envolve diversas estratégias, etapas e atores, como a informação de qualidade, a programação de atividade certa de acordo com o nível de desenvolvimento cognitivo das crianças, além do envolvimento e apoio parenteral, tendo a creche como aliada, e que deve ser feito de forma continuada, de modo a se tornar um hábito ou estilo de vida, o que reflete um dos aspectos do projeto de extensão, que é a continuidade das ações para que as mudanças sejam efetivadas ([NETO et al., 2002](#)).

Para os discentes, participar do projeto proporcionou uma oportunidade de integração entre os conteúdos teóricos aprendidos em sala de aula, com a prática vivenciada com as crianças, tornando a formação mais completa. Além disso, a vivência no projeto trouxe um olhar mais humanitário, o que é desejável na formação generalista do curso. Assim, foi proporcionado o despertar de uma percepção mais empática para com o outro, algo fundamental na formação do profissional da área da saúde que lida diretamente com o cuidado da população, sobre ajudar e trocar conhecimentos com o próximo, principalmente com aqueles que muitas vezes não têm o devido acesso à informação, lazer e saúde, como as crianças carentes que participam deste projeto.

O projeto está em andamento, e durante à pandemia do Covid-19, as aulas foram suspensas. Com isso, foi criado um canal no Youtube intitulado *Tem criança na cozinha*, com vídeos curtos trazendo receitas fáceis, práticas e saudáveis para que os alunos pudessem fazer junto às suas famílias. O objetivo é proporcionar uma maior interação das crianças com seus familiares, tornando o convívio mais leve e prazeroso neste momento tão complicado e estimular uma mudança de hábitos alimentares em todo o contexto familiar. Outro ponto a ser considerado é o fato de que, quando as crianças participam de forma ativa na preparação dos alimentos, o interesse em experimentá-los é muito maior, aumentando as chances de um aprendizado mais efetivo.

APOIO: Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Minas Gerais.

SUBMETIDO EM: 06/08/2021.

ACEITO EM: 23/12/2022.

REFERÊNCIAS

[ARAÚJO, A. L. et al.](#) O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares: uma revisão bibliográfica. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p. 94-105, 12 fev. 2017.

[BELLINASSO, J. S. et al.](#) Educação alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, RS, v. 13, n. 2, p. 201-215, jul. 2012.

[BRASIL.](#) Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em: 10 jul. 2021.

[CHRISTOFARO, D. G. D., et al.](#) Gender Analyses of Brazilian Parental Eating and Activity With Their Adolescents' Eating Habits. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 52, n. 5, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.09.015>. Acesso em: 4 jun. 2021.

[COSCRATO, G.; PINA, J. C.; MELLO, D. F.](#) Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 257-63, 2010.

[FILGUEIRAS, A. R. et al.](#) Exploring the consumption of ultra-processed foods and its association with food addiction in overweight children. **Appetite**. V. 135, p. 137-145, 1 abr. 2019. Abr 1;135:137-145. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.11.005>. Acesso em: 2 jun. 2021.

FILHA, M. M. T. et al. Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e associação com autoavaliação de saúde: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 18, sup. 2, dez. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/z5BVRyb7cG67yLg9BYCMmgQ/?lang=pt>. Acesso em: 10 jul. 2021.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, D. C. H. S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 41 n. 114, 2017.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 657-664, set. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/VxDyNppnrq8vv6jQtZfSsRP/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 17 jul. 2021.

NETO, J. F. M. et al. Extensão universitária – diálogos populares – 2002. Disponível em: <http://www2.uesb.br/pedh/wp-content/uploads/2014/02/Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-di%C3%A1logos-populares-Jos%C3%A9-Francisco-de-Melo-Neto.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2021.

OLIVEIRA, M. K. **Vygotsky**: aprendizado e desenvolvimento: um processo sócio-histórico. 5. ed. São Paulo: Scipione, 2010.

RODRIGUES, E. M.; SOARES, F. P. T. P.; BOOG, M. C. F. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Revista de Nutrição**, v. 18, n.1, 119-28, 2005.

SANTOS, E. B.; AMANCIO, O. M. S.; OLIVA, C. A. G. Estado nutricional, ferro, cobre e zinco em escolares de favelas da cidade de São Paulo. **Revista da Associação Médica Brasileira [online]**, v. 53, n. 4, p. 323-328, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302007000400017>. Acesso em: 17 jul. 2021.

SILVA, M. C. da et al. Avaliação da adequação nutricional e resto ingestão em uma Unidade de Alimentação e Nutrição na Região de Belo Horizonte/MG. **Percursos Acadêmicos**, Belo Horizonte, v. 9, n. 17, jan. /jun. 2019.

TEODORO, M. A.; LOURENE, M. P. G. S. Estratégia de educação alimentar e nutricional na prevenção de distúrbios nutricionais em pré-escolares. **Extensio**: R. Eletr. de Extensão, Florianópolis, v. 15, n. 31, p. 15-30, 2018.

WHO Multicentre Growth Reference Study Group. **WHO Child Growth Standards**: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/924154693X>. Acesso em: 17 jul. 2021.