

PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA ESTUDANTES ATENDIDOS PELO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CAMPUS PARACATU

FOOD AND NUTRITION EDUCATION PRACTICES FOR STUDENTS SERVED BY THE NATIONAL SCHOOL FEEDING PROGRAM - CAMPUS PARACATU

Flávia Corrêa da Costa ¹

Ana Carolina Melo dos Santos ²

Larissa Nunes da Silva ³

Álvaro Xavier Ribeiro ⁴

Higor Elias Lopes de Andrade ⁵

Maria Clara Galvão Gomes de Matos ⁶

Natália Dias Queiroz ⁷

Adriano Elias ⁸

Emerson de Andrade Câmara ⁹

Rosa Maria Rodrigues Paes Vasconcelos ¹⁰

Rui André da Silva Ribeiro ¹¹

Vanusa de Assis Silva Moura ¹²

1 Especialização em Obesidade e Emagrecimento. Nutricionista. flaviacosta@iftm.edu.br

2 Concluinte em 2023 do Curso Técnico Integrado em Eletrônica. Bolsista de Extensão do Programa de Apoio a Projetos de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - EDITAL N° 1/2022/CExt-PTU. E-mail: meloanacarina15@gmail.com

3 Concluinte em 2023 do Curso Técnico Integrado em Administração. Bolsista de Extensão do Programa de Apoio a Projetos de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - EDITAL N° 1/2022/CExt-PTU. E-mail: nunessilvarissa36@gmail.com

4 Concluinte em 2023 do Curso Técnico Integrado em Eletrônica. Bolsista de Extensão do Programa de Apoio a Projetos de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - EDITAL N° 1/2022/CExt-PTU. E-mail: alvaro.ribeiro@estudante.iftm.edu.br

5 Concluinte em 2023 do Curso Técnico Integrado em Eletrônica. Bolsista de Extensão do Programa de Apoio a Projetos de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - EDITAL N° 1/2022/CExt-PTU. E-mail: meloanacarina15@gmail.com

6 Estudante de Tecnologia em Análise de Sistemas 3o período em 2023. Voluntária de Extensão do Programa de Apoio a Projetos de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - EDITAL N° 1/2022/CExt-PTU. E-mail: maria.matos@estudante.iftm.edu.br

7 Estudante de Tecnologia em Análise de Sistemas 3o período em 2023. Voluntária de Extensão do Programa de Apoio a Projetos de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro - EDITAL N° 1/2022/CExt-PTU. E-mail: natalia.queiroz@estudante.iftm.edu.br

8 Doutorando em Educação Tecnológica. Administrador. adriano@iftm.edu.br

9 Mestre em Administração. Professor EBTT. emerson@iftm.edu.br

10 Letras. Assistente de alunos. rosapaes@iftm.edu.br

11 Psicologia. Psicólogo. ruiandre@iftm.edu.br

12 Especialista em Orientação Escolar. Assistente de Alunos. vanusa@iftm.edu.br

Resumo: O projeto de extensão “Práticas de Educação Alimentar e Nutricional para Estudantes atendidos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar - Campus Paracatu” ocorreu ao longo de 8 meses, iniciando em abril e encerrando em novembro de 2023. Foi desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM) para cumprir as exigências da Lei nº 11.947 e da Resolução FNDE nº 06, visando promover a educação alimentar e nutricional (EAN). Utilizou-se de estratégias como murais temáticos, concursos de paródias nutricionais, atividades práticas e o uso das redes sociais, principalmente o Instagram, para disseminar informações nutricionais entre docentes e estudantes. As ações implementadas resultaram em uma maior conscientização sobre alimentação equilibrada, influenciando positivamente os hábitos alimentares da comunidade escolar e contribuindo para a construção de uma cultura alimentar mais saudável no ambiente do IFTM - campus Paracatu.

Palavra-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Cultura alimentar. Promoção da saúde.

Abstract: The extension project “Food and Nutritional Education Practices for Students served by the National School Meals Program (PNAE) - Campus Paracatu” was carried on the course of eight months in 2023, from April to November, at the Federal Institute of Education, Science and Technology of Triângulo Mineiro (IFTM). It was conducted in order to comply with the requirements of Law 11947 and FNDE Resolution 06, having as its goal the promotion of food and nutritional education. Strategies such as themed murals, nutritional parody contests, practical activities and the use of social media, mainly Instagram, were used to disseminate nutritional information among teachers and students. These actions led to a greater awareness about balanced eating, positively influencing the eating habits in the school community and contributing to the creation of a healthier eating culture at IFTM – Campus Paracatu.

Keywords: Food and Nutritional Education. Food culture. Health promotion.

Introdução

Marco Teórico

A promoção da alimentação adequada e saudável, além da prevenção e do controle de problemas alimentares e nutricionais, fazem parte estratégica da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Em 2012, no âmbito das Políticas Públicas no Brasil, obteve-se um avanço fundamental e balizador das ações de EAN com a elaboração do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional. (BRASIL, 2018).

Esse documento definiu a Educação Alimentar e Nutricional como um campo de conhecimento e

de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersectorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, devendo-se fazer uso de recursos educacionais que permitam o diálogo facilitado entre grupos populacionais, em todas as fases do curso da vida, promovendo, assim, a construção de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012).

A discussão sobre educação alimentar e nutricional abrange uma variedade de tópicos, desde a sua inclusão histórica nas propostas de Políticas de Saúde até a avaliação de sua eficácia em promover mudanças comportamentais (VITOLLO, 2008).

A importância da educação alimentar transcende a simples transmissão de informações sobre a composição dos alimentos. Ela se estende ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, ao entendimento das necessidades nutricionais individuais e ao estímulo à adoção de escolhas alimentares equilibradas. Um conhecimento aprofundado sobre os princípios da nutrição não apenas capacita as pessoas a fazerem escolhas mais conscientes em relação aos alimentos que consomem, mas também contribui para a prevenção de condições de saúde crônicas, como diabetes, obesidade, e doenças cardiovasculares (MONTEIRO, CANNON e LEVY, 2019).

De acordo com Monteiro, Cannon e Levy (2019), a educação alimentar capacita indivíduos a fazerem escolhas mais informadas, estimulando a adoção de hábitos saudáveis que reverberam positivamente em nível populacional. Ao integrar práticas alimentares conscientes, é possível não apenas melhorar a qualidade de vida individual, mas também, contribuir para a redução dos custos associados ao tratamento de doenças relacionadas à alimentação.

Neste contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) ressalta que é imperativo reconhecer a relevância de programas educacionais que visam a disseminação de conhecimentos sobre nutrição. A implementação eficaz desses programas pode ser instrumental na promoção de mudanças positivas no comportamento alimentar e, por conseguinte, na melhoria do estado nutricional da população.

Problema

Como problemática temos a questão da necessidade de promover hábitos alimentares saudáveis entre os alunos, considerando a importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para a promoção da saúde e prevenção de problemas alimentares e nutricionais.

Os objetivos do estudo incluem:

1. Atender à demanda da legislação vigente, como a Lei nº 11.947/2009 e a Resolução FNDE nº 06/2020, que estabelecem a execução de ações de EAN no âmbito do Instituto Federal do Triângulo Mineiro, de forma transversal ao currículo escolar.
2. Promover o entendimento e a responsabilidade em relação à educação alimentar e nutricional na escola, por meio da discussão de metodologias de ensino e tecnologias aplicadas à educação em saúde.
3. Desenvolver práticas e habilidades que incentivem hábitos de vida saudáveis, visando a segurança alimentar e nutricional dos estudantes.
4. Envolver docentes e estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFTM - Campus Paracatu, buscando aprimorar a atuação na educação básica.

Esses objetivos visam contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis, a conscientização sobre a importância da nutrição e a promoção de uma alimentação adequada entre os estudantes atendidos pelo programa.

Justificativa

A implementação do projeto de Práticas de Educação Alimentar e Nutricional para Estudantes atendidos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar no Campus Paracatu se justifica pela necessidade de promover hábitos saudáveis de alimentação entre os alunos, atendendo às demandas da legislação vigente e contribuindo para a formação de indivíduos conscientes de suas escolhas alimentares. Considerando a importância da Educação Alimentar e Nutricional na promoção da saúde e prevenção de doenças, é essencial desenvolver ações educativas que incentivem a adoção de uma alimentação equilibrada, visando o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes.

Metodologia

A experiência descrita ocorreu no Instituto Federal do Triângulo Mineiro (IFTM) - Campus Paracatu, entre os meses de abril e novembro de 2023. O projeto de extensão “Práticas de Educação Alimentar e Nutricional para Estudantes atendidos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar” foi desenvolvido em parceria com servidores e estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, com o objetivo de promover hábitos saudáveis e conscientização sobre nutrição na comunidade escolar.

Foram escolhidas técnicas específicas, como murais temáticos, atividades práticas como concurso de paródia nutricional e jogo sobre a “Pirâmide Alimentar”, ainda a utilização das redes sociais, especialmente o Instagram, para disseminar informações nutricionais. Essas escolhas foram feitas com base na necessidade de abordagens diversificadas, atrativas, multidisciplinar e interativa para engajar os estudantes e demais membros da comunidade escolar, permitindo a integração de diferentes áreas do conhecimento e vivências, enriquecendo a prática da Educação Alimentar e Nutricional e ampliando o alcance e impacto das ações desenvolvidas, conforme disposto no Quadro 1.

Quadro 1. Ações desenvolvidas no projeto

AÇÃO	DESCRIÇÃO	OBJETIVO
Murais Temáticos e Datas Comemorativas	Criação de murais temáticos que exploram datas comemorativas relevantes, como o Dia Mundial contra a Diabetes	Reforçar conceitos nutricionais específicos associados a cada ocasião
Concurso de Paródias Nutricionais	Entreter e orientar adolescentes sobre conceitos de nutrição de forma lúdica, divertida, criativa	Desafiar os participantes, mediante abordagem lúdica e incorporando elementos pedagógicos, a expressarem os conhecimentos nutricionais de forma criativa
Atividade Didática da Pirâmide Alimentar	Criação de uma pirâmide alimentar interativa	Manipular elementos para compreender a composição equilibrada de grupos alimentares, fortalecendo conceitos nutricionais fundamentais
Instagram Educa-Nutri	Criação do perfil Educa-Nutri no Instagram foi uma estratégia de comunicação digital planejada	Disseminar informações técnicas, dicas nutricionais e a promoção das atividades do projeto de forma visualmente atrativa

Fonte: Os autores

Desenvolvimento

O projeto teve a duração de oito meses, tendo iniciado em abril e concluído em novembro de 2023, com ações voltadas aos docentes e estudantes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFTM - campus Paracatu.

O projeto iniciou-se a partir de reuniões para discussão e planejamento da construção do calendário de ações a serem desenvolvidas durante o período de execução, no intuito de definir as diretrizes do projeto e alinhamento de expectativas.

Buscou-se uma abordagem pautada por estratégias que não demandassem grandes investimentos e que permitissem maior familiaridades ao público-alvo e primeiro mural do projeto, esclarecendo o que é Educação Alimentar e Nutricional, foi criado.

A escolha de materiais coloridos, impressos em papel fotográfico, adicionou um componente visual vibrante aos murais, capturando a atenção do público-alvo. A utilização de EVA, cartolinas e cola glitter, contribuiu para criar elementos tridimensionais, tornando os murais mais interativos e atrativos.

Em seguida, os trabalhos foram focados no desenvolvimento do mural designado “Não se apegue à balança”, com o objetivo de orientar que o peso mostrado na balança não é o mais importante em termo de saúde e em entrevistas com os estudantes da escola, registradas usando celular com a finalidade de conhecer os anseios do público alvo sobre a nutrição. Foi criado o perfil do projeto no Instagram, no qual foi divulgada a apresentação de cada participante da equipe executora do projeto bem como foi desenvolvida e divulgada uma postagem sobre principais doenças hereditárias ligadas à alimentação.

As próximas ações focaram no desenvolvimento de jogos interativos juntamente com desenvolvimento e divulgação de informações no *reel* e *story* no perfil do Instagram. Para os posts no Instagram, além da pesquisa na literatura para embasar os dados científicos, a abordagem envolveu o uso de elementos gráficos e visuais que respeitassem as diretrizes da plataforma, maximizando a disseminação das informações.

Tendo em vista o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, foi desenvolvido um mural específico sobre a temática, com o objetivo de disseminar informações a respeito da importância da nutrição na prevenção e controle do colesterol.

Para o perfil no Instagram, após pesquisa na literatura, foi lançada uma postagem com o seguinte questionamento “Você conhece a Pirâmide Alimentar?”, pelo qual foram apresentadas informações, não apenas sobre a pirâmide alimentar, mas também sobre a importância do consumo de água e da realização de atividades físicas, além introduzir conceitos sobre os 8 (oito) grupos de alimentos.

No intuito de interligar as ações do projeto, também foi construída, como mural, uma pirâmide alimentar, baseada na Pirâmide Alimentar Brasileira de Sônia Tucunduva Philippi (2017).

Aplicou-se, também, entre os estudantes do IFTM - campus Paracatu, a dinâmica “Jogo da Pirâmide Alimentar”, utilizando-se uma pirâmide grande, feita de material em feltro branco e azul, com imagens dos alimentos impressos em papel fotográfico e fixados em um papelão com velcro para afixar na pirâmide, que foi colocada no pátio na hora da atividade desenvolvida nos intervalos da manhã e da tarde. Os estudantes que participaram da atividade foram divididos em grupos com proposta de montarem corretamente a pirâmide, com premiação à equipe que concluiu a tarefa.

Posteriormente, a equipe focou na criação do mural “Alimentos Cardioprotetores”, aproveitando o dia 29 de setembro, identificado no calendário da Saúde como sendo o Dia Mundial do Coração.

Após novas reuniões e objetivando-se integrar arte, cultura e saúde de maneira impactante ao público-alvo, concebeu-se um concurso de paródias, poemas ou stand-up, pensando na integração com as disciplinas de matemática, química, arte, história, biologia, física, inglês, espanhol, língua portuguesa, educação física e algumas disciplinas do núcleo técnico de todos os cursos técnicos integrados ao ensino médio ofertados pelo IFTM - campus Paracatu.

O agora intitulado “Concurso de Paródias de Nutrição” desafiou os estudantes a criarem composições musicais lúdicas e informativas envolvendo temas sobre alimentação saudável, hábitos alimentares, a importância de uma dieta equilibrada entre outros tópicos relacionados à nutrição. Os estudantes se apresentaram em trios durante a VII Semana do Livro e da Biblioteca, evento já pertencente ao calendário acadêmico do IFTM – *campus* Paracatu.

As apresentações foram avaliadas por um júri composto por 03 (três) servidores do IFTM - *campus* Paracatu, premiando as apresentações selecionadas como melhores com brindes foram doados por lojas locais e pelos próprios servidores integrantes do projeto.

As últimas ações do projeto foram focadas no desenvolvimento e publicação de postagens no perfil do projeto no Instagram focadas na importância da nutrição no diabetes e na prevenção contra o câncer. Também foi confeccionado um mural representativo dos “Alimentos na prevenção do Câncer”. Na criação do mural, utilizou-se giz de quadro e imagens impressas coloridas para ilustrar ainda mais sobre a importância da nutrição na prevenção do câncer.

As ações desenvolvidas durante a execução do presente projeto se encontram resumidas no Quadro 2.

Quadro 2. Resumo das ações do projeto

MÊS	AÇÕES
Abril	Reuniões de Alinhamento
Maio	Mural “O que é Educação Alimentar e Nutricional?”
Junho	Mural “Não se apegue à balança”, conforme Figura II Entrevistas com estudantes Criação do perfil do Instagram e postagens iniciais Concepção de jogos interativos a serem aplicados durante a execução do projeto
Julho	Reuniões de planejamento Postagens no perfil do Instagram
Agosto	Mural “Dia Nacional de Combate ao Colesterol” Mural “Pirâmide Alimentar” Postagem no perfil do Instagram “Você conhece a Pirâmide Alimentar”? Dinâmica “Jogo da Pirâmide Alimentar”
Setembro	Reuniões de planejamento Concepção de concurso de paródias, poemas ou stand-up Mural “Alimentos Cardioprotetores”
Outubro	Dinâmica “Concurso de Paródias de Nutrição”
Novembro	Postagens no perfil do Instagram sobre a importância da nutrição no diabetes e a prevenção contra o câncer Mural “Alimentos na prevenção do Câncer”

Fonte: Os autores

Resultados Esperados e Alcançados

Com base na proposta do projeto de extensão “Práticas de Educação Alimentar e Nutricional para Estudantes atendidos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar”, os resultados esperados incluíam a promoção de hábitos saudáveis, a conscientização sobre nutrição e a formação de uma cultura alimen-

tar mais consciente na comunidade escolar. A partir dos referenciais teóricos, o impacto esperado era a prevenção de doenças crônicas e a formação de indivíduos conscientes de suas escolhas alimentares.

Os resultados alcançados demonstraram uma mudança positiva nos hábitos alimentares dos estudantes e demais membros da comunidade escolar, evidenciando a eficácia das estratégias educativas implementadas. A conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e saudável foi ampliada, refletindo em escolhas alimentares mais saudáveis e em uma maior valorização da cultura alimentar local.

Impacto, Transformação e Relevância

O projeto teve um impacto significativo na promoção da saúde e no bem-estar dos participantes, contribuindo para a formação de uma cultura alimentar mais consciente e saudável no ambiente escolar. A transformação dos hábitos alimentares e a adoção de escolhas mais saudáveis evidenciam a relevância social do projeto, alinhada com os princípios da Educação Alimentar e Nutricional

Desafios e Estratégias de Adequação

Durante a execução do projeto, foram encontrados desafios como a resistência inicial de alguns estudantes em adotar mudanças nos hábitos alimentares. Para superar essas barreiras, foram adotadas estratégias de sensibilização, como abordagens lúdicas e informativas, baseadas nos referenciais teóricos.

A constante avaliação e ajustes nas atividades permitiram adequar a intervenção às necessidades e interesses do público-alvo, garantindo a eficácia e relevância das ações desenvolvidas.

Em resumo, o projeto de extensão alcançou resultados positivos na promoção de hábitos saudáveis e conscientização sobre nutrição na comunidade escolar, evidenciando o impacto, transformação e relevância social e científica da Educação Alimentar e Nutricional. Os desafios enfrentados foram superados com estratégias adequadas, fortalecendo a eficácia e o alcance das ações desenvolvidas.

Conclusão ou considerações finais

Durante a execução desse projeto de extensão foi possível perceber o quanto o público-alvo deste trabalho precisa conhecer sobre Educação Alimentar e Nutricional e ainda a relevância de proporcionar esse conhecimento no ambiente escolar.

Ao longo deste projeto, pode-se observar a importância fundamental de promover hábitos saudáveis, mesmo que não seja durante a infância, moldando não apenas a saúde presente, mas também contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e para a formação de adultos conscientes de suas escolhas alimentares.

As atividades desenvolvidas e a inserção de conteúdos sobre nutrição demonstraram ser estratégias eficazes para sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância de uma alimentação equilibrada. Os resultados positivos observados, como mudanças nos hábitos alimentares e a adoção de escolhas mais saudáveis evidenciam o impacto positivo do projeto no ambiente acadêmico.

Entretanto, é importante reconhecer que a Educação Alimentar e Nutricional é um processo contínuo e dinâmico e diversas questões ainda necessitam de atenção e podem ser abordadas nos próximos projetos. Entre elas, destacam-se:

a. aprofundamento nas questões culturais: explorar de forma mais aprofundada as influências culturais na alimentação, considerando a diversidade presente no ambiente escolar e entender e respei-

tar as diferentes tradições alimentares para a construção de estratégias mais inclusivas e culturalmente sensíveis;

b. envolvimento da comunidade: ampliar a participação da comunidade escolar, envolvendo não apenas os estudantes, mas também professores, funcionários, pais e responsáveis para, com o engajamento de todos os membros da comunidade, potencializar os resultados do projeto, estabelecendo uma abordagem mais holística.

c. integração interdisciplinar: buscar formas de integrar os temas relacionados à alimentação de maneira mais abrangente no currículo escolar, promovendo uma abordagem interdisciplinar de modo a enriquecer o aprendizado sobre alimentação saudável em conexão com disciplinas como biologia, química, matemática e educação física.

Em síntese, este projeto serviu como um passo significativo em direção à construção de uma cultura alimentar mais consciente no ambiente escolar. O caminho para a promoção de hábitos saudáveis é contínuo e dinâmico, demandando esforços constantes e ajustes estratégicos para enfrentar os desafios que ainda se apresentam. Acredita-se que ao atender às questões supracitadas e evoluir com base nas aprendizagens deste projeto, pode-se contribuir significativamente para o bem-estar e a saúde das futuras gerações.

Referências

BRASIL. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar. **Diário Oficial da União**, 2018.

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. **Diário Oficial da União**, 2009.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca alimentar/marco EAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca%20alimentar/marco%20EAN.pdf).

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social — MDS. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Brasília DF, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR) – MS. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2a ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar –PNAE. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 12 maio 2020. Seção 1, p. 38.

CIVIL, Casa. LEI Nº 11.947, DE 16 DE JUNHO DE 2009. **Caderno de Legislação**, p. 2, 2009.

MONTEIRO, C. A., et al. (2010). A nova classificação da ingestão alimentar individual no estudo de consumo alimentar pessoal no Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 13(1), 19-30.

MONTEIRO, C.A., Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Jaime PC, Martins AP, et al. Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019;22(5):936-41.

PHILIPPI, S. T. (2017). Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos básicos da nutrição. Manole.

SICHERI, R., et al. (2003). Uma década de transição nutricional no Brasil: situação nutricional nas capitais brasileiras. *Cadernos de Saúde Pública*, 19 (Suppl 1), S7-S18

VITOLLO, Márcia Regina. *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*. Editora Rubio, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004.

Recebido em 03 de junho de 2025.

Aceito em 10 de julho de 2025.