

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS DE 5 A 10 ANOS ESTUDANTES DE REDE PRIVADA DE ENSINO NO MUNICÍPIO DE PARAÓPEBA-MG.

Ana Flávia Cruz de Paula¹

Suzane Mota Marques Costa²

Resumo – Uma alimentação saudável deve ser contemplada desde os primeiros dias de vida da criança, pois, os alimentos são extremamente importantes para o desenvolvimento das suas necessidades fisiológicas e para a evolução física e intelectual das crianças. Desta forma, o trabalho tem como objetivo identificar o estado nutricional, o consumo alimentar e o grau de conhecimento das crianças na fase escolar com idade de 5 a 10 anos. Para tal, os pais das crianças responderam um questionário socioeconômico e de frequência alimentar e foi realizada com os escolares uma avaliação nutricional e atividade de educação nutricional. De acordo com os dados apresentados, a maior parte das crianças encontra-se acima do peso recomendado. Além disso, os escolares apresentaram baixo consumo de verduras, frutas e legumes. Apesar do consumo de gorduras das crianças estar dentro da recomendação, houve diferença estatística entre um maior peso e maior consumo desses alimentos. Por fim, observou-se resultados positivos no nível de conhecimento dos alunos após a intervenção nutricional. Conclui-se que são necessárias mais estratégias de conscientização e modificação de hábitos alimentares nas escolas, de forma a melhorar o estado nutricional e a qualidade nutricional das crianças, evitando agravos à saúde na infância e vida adulta.

Palavras-chave: Atividades Lúdicas, Saudabilidade, Desenvolvimento Infantil.

Abstract - A healthy diet should be contemplated from the first days of life of the child, because food is extremely important for the development of their physiological needs and for the physical and intellectual evolution of children. Thus, this study aims to identify the nutritional status, food consumption and level of knowledge of schoolchildren aged 5 to 10 years. To this end, the children's parents answered a socioeconomic and food frequency questionnaire and a nutritional assessment and nutritional education activity was performed with the students. According to the data presented, most of the children are over the recommended weight. Moreover, the schoolchildren presented low consumption of vegetables, fruits and legumes. Although the children's fat consumption was within the recommendation, there was a statistical difference between higher weight and higher consumption of these foods. Finally, positive results were observed in the students' level of knowledge after the nutritional intervention. We conclude that more strategies are needed to raise awareness and modify eating habits in schools, in order to improve the nutritional status and nutritional quality of children, avoiding health problems in childhood and adulthood.

Keywords: Playful Activities, Healthiness, Child Development.

¹Acadêmica do curso Bacharelado em Nutrição - Faculdade Ciências da Vida – FCV

Email: cruzanafalvia227@gmail.com

²Nutricionista Mestre em Fisiologia e Farmacologia, Doutora em Fisiologia e Farmacologia.

Email: suzanenutricao@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem se tornado uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde e prevenção de doenças (SILVA *et al.*,2018). A propagação das informações sobre práticas saudáveis tem ganhando destaque não somente nos meios de comunicação em massa, e sim, hoje, as advertências sobre o cuidado com a alimentação fazem parte tanto das políticas públicas do Ministério da Saúde, quanto das grandes empresas. O aumento das informações sobre uma nutrição balanceada tem o objetivo de diminuir o índice de doenças crônicas que podem ser evitadas através de bons hábitos, além de garantir a promoção da saúde (CERVATO-MANCUSO; VINCHA; SANTIAGO, 2016).

A EAN é importante desde o período gestacional, já que todo alimento consumido pela mãe é utilizado não só para garantir o desenvolvimento do feto, mas também nas condições de saúde da criança, influenciando também no desenvolvimento cognitivo após o parto (RECINE, 2017).

Nota-se que as práticas de uma alimentação saudável são fundamentais desde os primeiros anos de vida. Durante a infância o ser humano desenvolve suas capacidades cognitivas, e são nos alimentos que se encontram os nutrientes necessários para que o organismo desenvolva suas atividades, de modo que se obtenha uma evolução física e intelectual de maneira eficaz (RIBBEIRO, LIMA, 2018).

Uma alimentação adequada é essencial para o bom desenvolvimento da criança, tanto cognitivo quanto mental e intelectual, além de ser um ótimo fator de prevenção a doenças crônicas na fase adulta (SANTOS, GARCIA, 2018). Além dos pais, a escola tem um papel muito importante, podendo ser considerado um lugar privilegiado para implementar ações de promoção à saúde, desempenhando papel fundamental na formação de valores e costumes, hábitos e estilo de vida (KROTH, 2018).

Contudo, na infância nem sempre é fácil garantir uma alimentação saudável, pois neste período os hábitos alimentares são influenciados pelos pais, familiares e dos meios de comunicação incentivado o consumo de alimentos industrializados (ARAÚJO, 2019). Desta forma o estudo visa responder a seguinte questão norteadora: quais são as preferências alimentares das crianças na fase escolar?

Parte-se da hipótese que com a alta influência da mídia, somado a autonomia das crianças nas escolhas alimentares, as crianças estão se alimentando de forma incorreta, substituindo frutas, verduras, legumes, cereais, sucos de frutas por bolachas, salgadinhos, refrigerantes, sucos industrializados (SANTOS, GARCIA, 2018).

Justifica-se que com o crescimento e prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), principalmente a obesidade infantil, é essencial a implementação de ações em educação alimentar e nutricional (EAN) na escola, por ser um local privilegiado para formação de valores, hábitos e costumes e também um ótimo promotor de conhecimento crítico sobre alimentação saudável desde a infância, tornando-se fundamental para a prevenção e/ou controle das taxas de DCNT (KROTH, 2018).

Desta forma o trabalho tem como objetivo avaliar o perfil alimentar e o estado nutricional das crianças na fase escolar (6 a 10 anos) de escola do interior de Minas Gerais. com os objetivos específicos: analisar o consumo alimentar das crianças, verificar a adequação alimentar de acordo com as recomendações nutricionais para a idade, destacar os padrões de comportamento alimentar inadequados e informar aos pais e responsáveis, realizar ações de EAN de maneira lúdica e interativa na escola baseadas nas observações do comportamento alimentar de forma a promover hábitos alimentares mais saudáveis e avaliar o estado nutricional das crianças baseado na Organização Mundial de Saúde (OMS) e correlaciona-lo com as características alimentares das mesmas.

A metodologia utilizada no estudo será uma pesquisa de campo, de natureza quanti-qualitativa, caráter exploratório e descritivo. A coleta de dados ocorrerá em uma escola de rede particular na cidade de Paraopeba-MG com crianças de 5 a 10 anos.

2. REFENCIAL TEÓRICO

2.1 Perfil do consumo alimentar de crianças em fase escolar

De acordo com Ministério da Saúde, os alimentos podem ser definidos como todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao sistema digestivo, são degradadas e depois usadas para formar ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia (BRASIL, 2019).

Nesse sentido, a composição dos alimentos é dividida principalmente em micronutrientes e macronutrientes. Os micronutrientes são aqueles absorvidos pelo organismo em menor quantidade como vitaminas e minerais, sendo indispensáveis para o seu funcionamento. Por outro lado, os macronutrientes são os nutrientes que organismo precisa em maiores quantidades como os carboidratos, gorduras ou lipídeos e proteínas. Os carboidratos são os principais fornecedores de energia, as proteínas têm como principal função a manutenção estrutural dos

músculos e tecidos e as gorduras agem prioritariamente como reservas energéticas (BRASIL, 2019).

Dessa forma, os alimentos possuem funções essenciais para a manutenção da saúde e bom funcionamento do corpo. No entanto, o que se observa nos dias atuais é um consumo exagerado de alimentos, principalmente os de ultraprocessados, caracterizados por alto teor sal, açúcar, gordura hidrogenada, corantes e conservantes. A ingestão aumentada desse tipo de alimento está relacionada a maior participação da mulher no mercado de trabalho, praticidade em seu preparo, preço de aquisição e maior veiculação de divulgação pelas mídias (BRASIL, 2014). Além disso, estes produtos se tornam os preferidos pelo público infantil pelo sabor, já que possuem substâncias que realçam sabor como açúcares, sal, corantes e aromatizantes que chamam a atenção das crianças e incentivando o consumo (AMARAL,2012).

Nesse contexto, em um estudo realizado por Menêzes *et al.*, (2017) na cidade de Palmas em uma escola da rede privada com crianças de 5 a 10 anos de idade, os autores observaram que os alimentos mais consumidos no cotidiano dessas crianças são feijão, leite ou iogurte e frutas, enquanto legumes e verduras são ingeridos em menor quantidade. Os alimentos hipercalóricos e ricos em sódio, como biscoitos recheados, balas e chocolates, batatas fritas, salgadinhos e hambúrgueres, são consumidos de forma esporádica em substituição a alguma refeição, principalmente nos finais de semana.

Por outro lado, um estudo de Fabiano *et al.*, (2018) sobre o consumo alimentar infantil na região Metropolitana de São Paulo, observaram que 81,42% das crianças entre 2 a 7 anos apresentaram alto consumo de refrigerantes e sucos industrializados e sucos de fruta com adição de açúcar. Por outro lado, os doces, guloseimas e biscoitos recheados, são consumidos diariamente por 77,14% das crianças pesquisadas.

Nesse sentido, sabe-se que, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados é prejudicial na infância por comprometer a oferta de micronutriente para o organismo podendo levar a ganho de peso, doenças crônico degenerativas. Além disso, é na infância que serão formados os hábitos para a vida adulta e assim, os sabores, texturas e cores dos alimentos oferecidos são fundamentais para formação hábitos alimentares saudáveis. Sendo assim, pode se dizer que o comportamento alimentar está associado às características socioculturais, atribuído ao que se come, quanto, como e quando. (COLEONE *et al.*, 2017).

2.2 EAN nas escolas

Desde os primeiros anos de vida a escola é ambiente favorável para estimular as práticas de hábitos de vida saudável, ou, até mesmo, ajustes em hábitos relacionados à alimentação (TEODORO *et al.*, 2018). A escola é o local em a maioria das crianças passam boa parte do tempo, fato este que favorece a implantação de medidas estratégicas para trabalhar a Educação alimentar e Nutricional (EAN) como ferramenta para a promoção da saúde e hábitos de vida saudáveis (MAGALHAES, PORTE, 2019).

No Brasil, a EAN é uma prática que visa favorecer a aprendizagem, bem como a promoção da saúde e qualidade de vida dos estudantes. O nutricionista responsável técnico é responsável por elaborar e executar as ações de EAN, conforme descrito na Resolução 600 de 2018, do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2018). Desta forma a EAN escolar assume características pedagógicas, devendo incentivar a integração de temas relacionados à alimentação no currículo escolar, de modo transversal (ALMEIDA *et al.*, 2018).

Sendo assim, a EAN na escola é de fundamental importância para práticas de disseminação do conhecimento de hábitos de vida saudável e autocuidado em saúde, além disto é fator positivo no controle da má nutrição e no excesso de peso das crianças (BORSOI *et al.*, 2016). Assim, a implementação da EAN nas escolas pode contribuir para a formação de adultos que conhecem desde a infância os benefícios de uma alimentação saudável (OTTONI *et al.*, 2019).

2.3 Atividades lúdicas e práticas alimentares

A vida escolar é o período em que a criança está construindo sua formação e hábitos alimentares. A personalidade, gostos e decisões são influenciados pelas experiências que elas vivenciam na família, na escola, sociedade e, principalmente, nos exemplos dos pais. Sendo assim, a o tipo de alimento consumido na infância é considerada de extrema importância para formação dos seus hábitos alimentares na vida adulta (BARRETTO *et al.*, 2019).

Nesse sentido, França e Carvalho (2017) destacam que as intervenções em EAN na rede de ensino podem utilizar diferentes ferramentas lúdicas como vídeos, fotos, palestras e banners para compreensão e adesão dos conhecimentos nutricionais pelos alunos. Dessa forma, o lúdico aplicado no ambiente escolar fomenta o interesse das crianças sobre conhecimento alimentar e nutricional, uma vez que, o conteúdo é passado como brincadeiras, contos e vídeos, o tornando

mais atrativo, facilitando o aprendizado e transmitindo prazer para a criança em aprender (MARREIRO; LEMINIAN, 2019).

Além disso, as atividades lúdicas podem ser utilizadas para a aproximação dos alunos com o conhecimento. Quando a criança brinca acaba desenvolvendo a capacidade de representar, além de estar mais próxima da realidade (SANTOS, *et al.*, 2019).

Nesse contexto, o professor tem papel fundamental para conduzir as atividades, fazendo com que os alunos conquistem os objetivos específicos da aprendizagem dos conteúdos, além de proporcionar a socialização e desenvolvimento dos mesmos. Assim, ele estará estimulando o processo de estruturação afetivo-cognitivo da criança, socializando criativamente o jovem e mantendo o espírito de realização no adulto (BRITO *et al.*, 2019).

Em estudo realizado por Pinto (2017) com crianças em fase escolar, foi possível observar que ações em EAN de forma lúdica, resultou na redução no consumo de ultraprocessados, sendo eficaz na melhoria do comportamento alimentar infantil.

3. METODOLOGIA

O trabalho trata-se de um estudo de campo, de natureza quanti-qualitativa, caráter exploratório e descritivo. Foi realizado em escola de rede particular no município de Paraopeba-Minas Gerais, em que não havia presença de nutricionista. A diretora foi orientada sobre a pesquisas e consentiu a realização desta por meio de um Termo de Anuência.

Os critérios de inclusão da amostra foram ser crianças matriculadas no primeiro semestre do ano letivo de 2021, com idade de 5 a 10 anos e que tiveram autorização pelos pais ou responsáveis para participação do projeto mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Esta faixa etária foi escolhida por ser a fase em que as preferências alimentares e autonomia de escolha dos alimentos normalmente tem início. O critério de exclusão foi a recusa dos pais e/ou responsáveis da criança na autorização da participação no projeto ou não estar dentro da faixa etária pré-definida.

Antes do início do projeto, os pais e/ou responsáveis pela criança foram orientados sobre a pesquisa. Após a assinatura TCLE, as crianças receberam um questionário (ANEXO 1) para realização da avaliação inicial/diagnóstica. O questionário elaborado foi adaptado de Silva (2014), Vereecken et al. (2012) e da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2015) e foi composto por 14 perguntas de múltipla escolha, incluindo sexo, grau de escolaridade da criança e dos pais, peso e altura da criança, conhecimento alimentar e nutricional e consumo alimentar. A primeira parte do questionário consistiu na classificação de saudável e não

saudável de alguns alimentos como feijão, frutas, embutidos, refrigerante e outros. A segunda parte do questionário consistiu em perguntas sobre funções dos alimentos e nutrientes. A terceira e última parte do questionário avaliou frequência alimentar das crianças nos últimos 7 dias. O questionário foi entregue impresso e preenchido pela criança com auxílio dos pais e/ou responsáveis.

Após a aplicação do questionário, foram realizadas três intervenções interativas de forma *on-line* utilizando o aplicativo de *whatsapp* com as crianças, aplicativo pelo qual os professores estavam repassando suas aulas remotas. Foi criado um grupo de *whatsapp* com os pais e/ou responsável e com as crianças que possuem o aplicativo e nele foi enviado três vídeos explicativos e ilustrativos sobre alimentação e nutrição.

No primeiro vídeo foi montado passo a passo da pirâmide alimentar (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016), explicando cada grupo alimentar – cereais, pães e tubérculos, hortaliças, frutas, leguminosas, carnes e ovos, leite e derivados, óleos e gorduras e açúcares - e suas funções no organismo. O segundo vídeo abordou vitaminas e minerais essenciais para nosso corpo através do conto “Amanda no País das Vitaminas” de Leonardo Mendes Cardoso (1998) e em seguida, foi apresentada a ilustração de alimentos com colagem de figuras contextualizado as vitaminas e minerais e suas fontes (GONZÁLES; SILVA, 2019): vitamina A (cenoura, abóbora), vitamina D (gema de ovo, sol), vitamina E (nozes, trigo), vitamina K (couve, espinafre), vitaminas complexo B (carne), vitamina C (laranja, acerola), cálcio (leite, brócolis), ferro (fígado, feijão), fósforo (carne, aveia), potássio (grãos, banana) e zinco (peixe, grãos integrais). No terceiro e último vídeo foi trabalhado processamento dos alimentos, nutrientes críticos (sódio, açúcar e gordura) e orientação de frequência alimentar de cada alimento (BRASIL, 2014) de forma lúdica utilizando a atividade do semáforo, que consistiu na exposição de cartolina verde, amarela e vermelha, onde foram expostos alimentos de todos os tipos de processamento, destacando-se a diferença de cada processamento. As cartolinas coloridas foram utilizadas como sinalizador da frequência em que os alimentos devem ser consumidos. A cartolina verde sinalizou os alimentos que devem ser consumidos em maior frequência, a cartolina amarela os alimentos que devem ser consumidos com moderação e a cartolina vermelha os alimentos que devem ser evitados.

Após as três interações por vídeo, os questionários foram reaplicados e avaliados se houve mudança no percentual de acertos nas respostas das crianças.

Para a análise de dados, a idade das crianças foi expressa em média e desvio padrão, o sexo foi apresentado em frequência (n) e proporção (%). Foi realizado o cálculo de índice de

massa corporal por idade (IMC por idade= peso/altura²) classificado segundo a Organização Mundial de Saúde, (2011).

Os indicadores de escolaridade dos pais foram apresentados por meio da frequência (n) e proporção (%). Foram analisados o conhecimento e consumo alimentar das crianças e realizado comparativos no acerto das respostas, esses dados foram expressos por frequência (n) e proporção (%). Foram tabelados e gerados gráficos comparativos para avaliação da diferença entre as respostas, para as variáveis: tempo de escolaridade dos pais, percentual de acertos das questões sobre os alimentos saudáveis e não saudáveis. Foram avaliados o percentual de consumo alimentar de 7 dias e comparadas com as recomendações diárias por idade da pirâmide alimentar (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016).

4. ANÁLISE DE DADOS

Participaram da pesquisa 52 crianças de 5 a 10 anos (M= 7,65 anos; DP= 1,42). Destas, 57,7% (n=30) foram do sexo feminino e 42,3% (n=22) foram do sexo masculino. Em relação à avaliação do índice IMC/idade (Tabela 1) nossa amostra apresentou prevalência de sobrepeso (53,85%). Por outro lado, na avaliação do índice altura/idade a maioria apresentou estatura adequada (42,3%) ou elevada (53,85%) (Tabela 2).

Tabela 1- Índice de massa corporal por idade das crianças que participaram da pesquisa (n=52).

Classificação	IMC/Idade n (%)
Baixo peso	4 (7,69)
Adequado	20 (38,46)
Sobrepeso	28 (53,85)
Total	52 (100)

IMC: índice de massa corporal.

Fonte: dados da pesquisa, 2021.

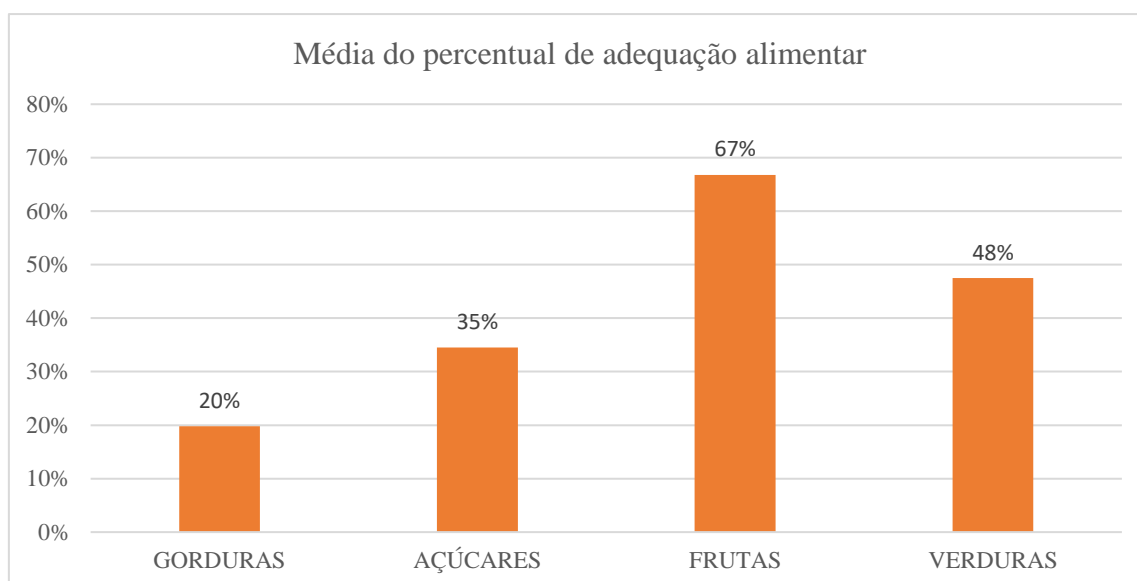
Tabela 2- Classificação altura/idade de 5 a 10 anos de idade que participaram da pesquisa (n=52).

Classificação	Altura/Idade n (%)
Baixa estatura	2 (3,85)
Estatuta adequada	22 (42,30)
Estatuta elevada	28 (53,85)
Total	52 (100)

Fonte: dados da pesquisa, 2021.

Nesse sentido, os achados do estudo são coerentes com os de Fernandes et al. (2020), em que avaliou crianças de escolas públicas e privadas da cidade de Ribeirão Preto – SP, na faixa etária de 2 a 8 anos, e observou a prevalência de sobrepeso e obesidade. (FERNANDES et al. 2020). Além disso, um trabalho desenvolvido por Cunha et al. (2018), com crianças de 8 a 12 anos na cidade de Belém, observou a relação entre sobrepeso e obesidade e a qualidade de vida das crianças, evidenciando que as crianças com sobrepeso e obesidade possuem qualidade de vida inferior, sendo afetadas nos aspectos físicos, emocionais, social e escolar. Ademais, a obesidade infantil pode levar à a inúmeras complicações, desde mal desenvolvimento e funcionamento do corpo até problemas psicológicos, resultando na fase adulta em distúrbios metabólicos, cardiovasculares, respiratórios e psicossociais. (ROCHA, 2013).

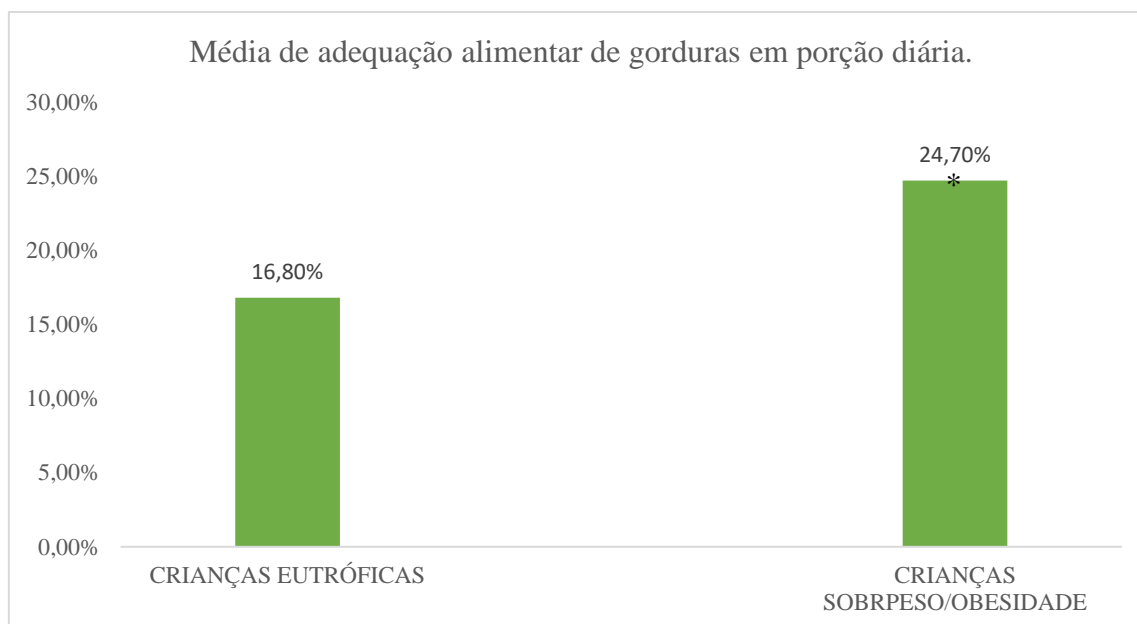
Gráfico 1-Média do percentual de adequação alimentar.



Fonte: dados da pesquisa ,2021.

No presente trabalho, foi avaliado também o percentual de adequação alimentar dos diferentes grupos alimentares (gráfico 1). Esse dado mostra a média do consumo diário de cada grupo alimentar e o quanto está adequado em relação as recomendações propostas pela Pirâmide Alimentar Infantil. Neste estudo, o consumo de alimentos do grupo de óleos e gorduras e açúcares apresentaram-se dentro das recomendações, sendo que as crianças consumiam em média 20% da recomendação diária de óleos e gorduras, 35% da recomendação de açúcares. Porém, por outro lado, o consumo de frutas e verduras apresentou-se abaixo do esperado, com apenas 67% de adequação das frutas e 48% de adequação das verduras. Em semelhança, Cutchma et al. (2012), em estudo realizado numa escola municipal de Curitiba com crianças de 7 a 10 anos, mostrou que menos de 50% da amostra consumiam frutas, verduras e legumes diariamente, considerando o consumo muito baixo de alimentos saudáveis, podendo estar relacionado a prevalência do excesso de peso encontrado nas crianças do estudo.

Gráfico 2- Média de adequação alimentar de gorduras X estado nutricional da criança.

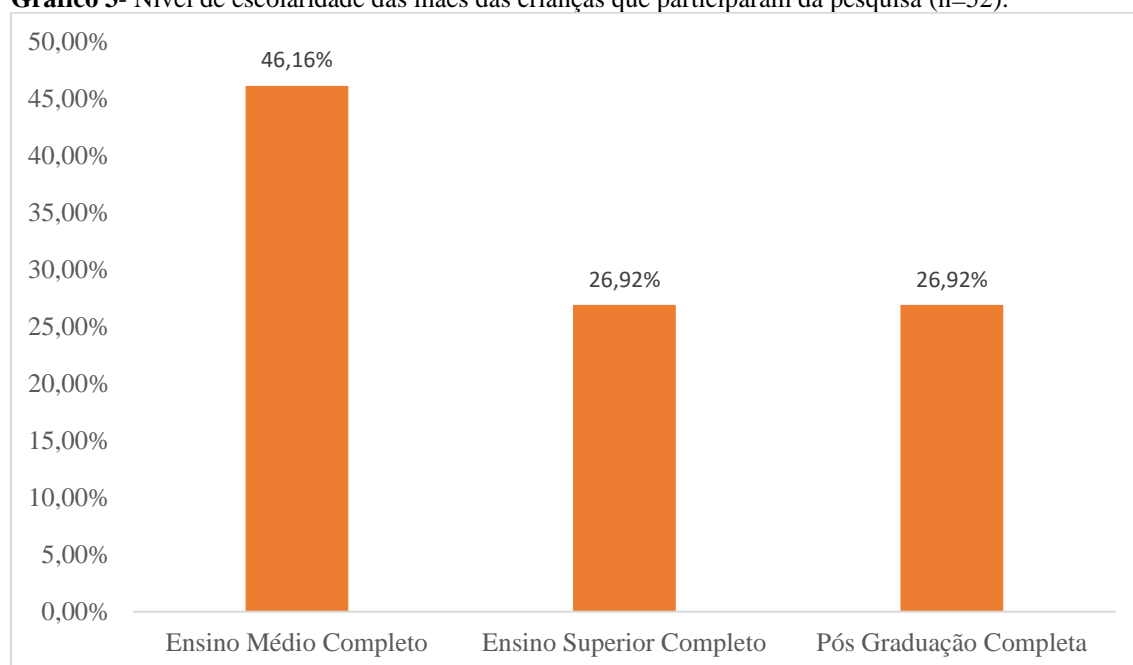


Fonte: dados da pesquisa, 2021.

Além disso, houve diferença estatística entre o número de porções diárias consumidas de gorduras e o estado nutricional das crianças (gráfico 2). Também foram comparados estatisticamente o consumo dos demais grupos e o estado nutricional, porém não houve significância estatística (dados não mostrados). A partir desse resultado, podemos associar o peso das crianças ao maior consumo de gorduras. Apesar de dentro da recomendação, o grupo de crianças com sobrepeso e obesidade consumia mais gorduras que o grupo eutrófico

O presente trabalho avaliou também alguns aspectos socioeconômicos da família (gráfico 3). Em relação ao nível de escolaridade das mães, observou-se que 46,16% (n=24) possuem ensino médio completo, 26,92% (n=14) ensino superior completo e 26,92% (n=14) pós-graduação completa. Dessa forma, destaca-se o bom nível de conhecimento das mães na presente amostra, apesar do alto percentual de sobrepeso nas crianças. Nossos achados são coerentes com Pedrosa (2017), que mostrou que quanto maior a escolaridade da mãe maior a prevalência de sobrepeso e obesidade da criança, fato que pode ser justificado pelo aumento da participação da mulher no mercado de trabalho, o que demanda maior tempo ao trabalho e menor tempo a dedicar à alimentação do filho.

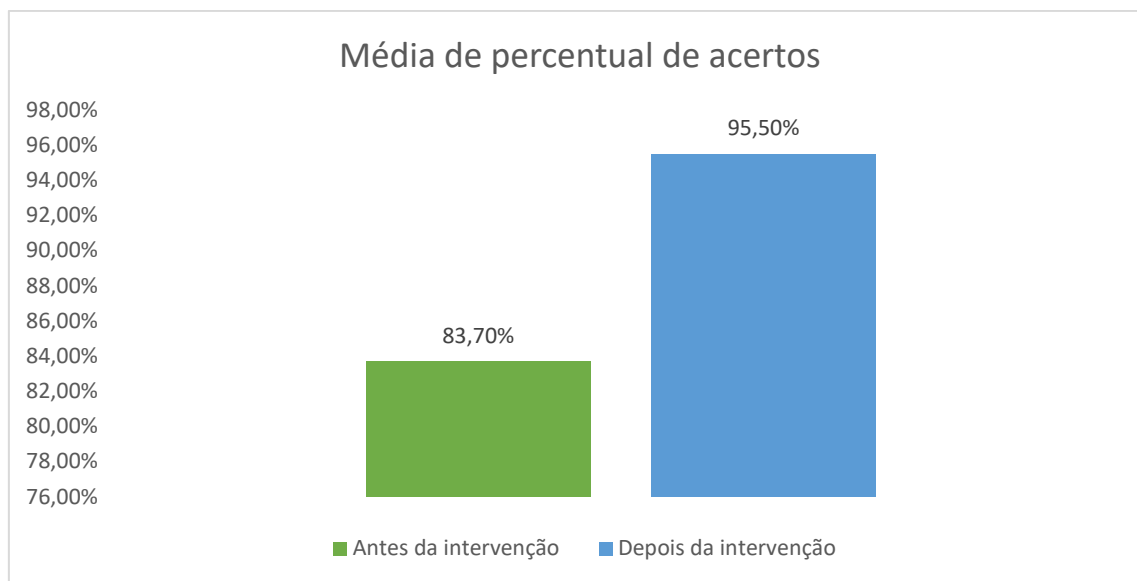
Gráfico 3- Nível de escolaridade das mães das crianças que participaram da pesquisa (n=52).



Fonte: dados da pesquisa, 2021.

Por fim, realizamos uma atividade de educação nutricional com as crianças, de forma a avaliar o grau de conhecimento das crianças em relação a uma alimentação saudável. Nesta, as crianças realizaram uma tarefa em que deveriam classificar alguns alimentos como saudáveis ou não saudáveis. Observou-se alto nível de acerto (83,7%), mesmo antes da atividade de educação nutricional. Esse resultado demonstra que esse público apresenta acesso a informações nutricionais de qualidade. No entanto, mesmo com essas informações, o consumo alimentar continua inadequado, refletido no estado nutricional dos mesmos. Além disso, a atividade de educação nutricional se mostrou eficaz, obtendo praticamente 95,5% de acertos dos questionamentos após a intervenção (gráfico 4).

Gráfico 4- Percentual de acertos das crianças antes e depois da intervenção.



Fonte: dados da pesquisa, 2021.

Nesse sentido, estudos anteriores mostram que a influência alimentar e nutricional, devem passados para as crianças pelos pais, professores e pelo profissional nutricionista e que tais comportamentos são consolidados e muitas vezes mantidas na adolescência e idade adulta. Assim, a formação de hábitos alimentares saudáveis na infância permite um conhecimento sobre alimentos e suas funções, além de garantir um crescimento e desenvolvimento adequado da criança, tornando também uma ferramenta de promoção e prevenção de doenças crônicas tanto na infância, quanto na fase adulta. (GRAÇA, 2016).

CONCLUSÃO

Atualmente nota-se uma grande prevalência de sobrepeso e obesidade infantil, principalmente em crianças em fase pré escolar e escolar, fato que está relacionado com o alto consumo de alimentos ultraprocessados e diminuição no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados na infância.

Sabe-se que a alimentação das crianças dependem de outras pessoas e com a maior participação da mulher no mercado de trabalho, os responsáveis optam por inserir na alimentação das crianças alimentos processados e ultraprocessados, pela praticidade de preparo, melhor aquisição e maior acessibilidade, embora sejam alimentos de baixo valor nutricional.

Contudo, o alto consumo de alimentos com baixo valor nutricional na infância pode acarretar grandes prejuízos na vida adulta. Os alimentos processados e ultraprocessados são caracterizados pelo alto teor de gorduras, açúcares, sódio, corantes e aromatizantes e quando

consumidos em grande quantidade traz como consequência o aumento de doenças crônicas como hipertensão arterial, aumento do colesterol e triglicérides, diabetes e acúmulo de gordura visceral.

Para tanto, a avaliação do consumo alimentar das crianças, bem como a inserção de atividades lúdicas no processo de aprendizagem é importante na identificação de problemas e na formação de hábitos alimentares saudáveis, que serão levados até a fase adulta.

Nesse sentido, o presente trabalho mostrou que o excesso de peso, bem como baixa ingestão de alimentos saudáveis em crianças, precisam ser observados e que intervenções que melhorem esses aspectos precisam ser inseridas o quanto antes. Nesse contexto, sugere-se para trabalhos futuros a adoção de mais atividades nutricionais que incluam os pais e cuidadores no processo e que visem mudanças a longo prazo. Desse modo, poderão ser estabelecidas mudanças que levem a melhora na qualidade de vida e no desenvolvimento das crianças.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Géssica M. et al. Educação Alimentar e Nutricional no exercício profissional do nutricionista atuante no Programa Nacional de Alimentação Escolar: um panorama brasileiro. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 13, n. 4, p. 851-873, 2018. DÓI: <<https://doi.org/10.12957/demetra.2018.36604>> Acesso em: 18/05/2021.

ANASTÁCIO, Carine de Oliveira Avelar. Perfil nutricional de alimentos ultraprocessados consumidos por crianças no Rio de Janeiro. **Rev Saude Publica**. p.54:89. 2020.

ARAÚJO, Vitor D. S. Representações sociais dos pais e/ou responsáveis pelas crianças e pelos/as adolescentes do projeto ações socio educativas sobre alimentos, nutrição, hábitos alimentares e alimentação saudável. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/123456789/2297> > Acesso em: 18/05/2021.

BARBOSA, Ionelise J; MONTEIRO, Flávia. Avaliação de consumo alimentar e educação alimentar e nutricional: um estudo comparativo entre escolares de uma escola pública e uma escola particular do Município de Castro-PR. **Revista Nutrir-ISSN 2358-2669**, v. 1, n. 5, 2016. Disponível em: <<http://cescage.com.br/revistas/index.php/nutrir/article/view/1008>> Acesso em: 18/05/2021.

BARRETTO, Andrêssa de F. S. et al. Ações de educação alimentar e nutricional na Escola Municipal Guiomar pinto em Jequié-BA: uma atividade de extensão universitária. **Revista de Inovação, Tecnologia e Ciências**, v. 3, n. 3, 2019. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/45101074/acoes-de-educacao-alimentar-e-nutricional-na-escola-municipal-guiomar-pinto-em-j>> Acesso em: 18/05/2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRITO, Rebeca S. et al. Construção de Projetos Lúdicos em Massachusetts. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 10, n. 2, p. 87-93, 2019. DÓI: <<https://doi.org/10.24317/2358-0399.2019v10i2.10841>> Acesso em: 18/05/2021.

CARDOSO, Leonardo Mendes. **Amanda no país das vitaminas**. 1ª edição: Editora do Brasil, SP. 48p.

CARVALHO, Fernanda M; TAMASIA, Gislene. A. A influência da mídia na alimentação infantil. **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, 2016. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52004493/A_influencia_da_midia_na_alimentacao_infantil_.pdf?1488506661=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DA_influencia_da_midia_na_alimentacao_inf.pdf&Expires=1591627920&Signature=GzacrULyGnOt-BL7~UsF9NALkRIUFXcU4Dqmh9uvGJcC95yOYTWcAiWRmhLMJ5usYsy5JbOc7Ra4ftpK~D42EV78HhzdIXC4MFnBBQ~PfTXHADq3I7oSuH-SV5XWQKRRfjBUxWA6ubHw2fc2PGOc5lBm749Js5qgSpkS59gEYPfJY9rYQxk82Eo->

y3RAJYujUffyZ5jAwocz1b4KZxbFzBiBoOzBdjXmpLzQHkQcUR9Bsopy719pe1u02Stk6NgFVGkFCSMCiiZx90CPxSkDuxhMIFtoEXaqX3zQYiY3TqGnZfwREVmSWiJDrKVySScfRXFj3LQhfWYEWceTy4N7Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA> Acesso em: 18/05/2021.

CERVATO-MANCUSO, Ana M; VINCHA, Kellem R. R; SANTIAGO, Débora A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 26, p. 225-249, 2016. DÓI: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312016000100013>> Acesso em: 18/05/2021.

COLEONE, Joane D. et al. Perfil nutricional e alimentar de escolares matriculados em uma escola municipal. *Ciência & Saúde*, v. 10, n. 1, p. 34-38, 2017. DÓI: <<https://doi.org/10.15448/1983-652X.2017.1.22762>> Acesso em: 18/05/2021.

COSTA, Larissa P. et al. A escola como locus privilegiado para ações de educação alimentar e nutricional: um relato de experiências com pré-escolares. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 9, n. 2, p. 60-66, abr-jun, 2019. DÓI: <<https://doi.org/1018378/rebes.v.9i2.6159>> Acesso em: 18/05/2021.

COSTA, Midiã R. A influência da mídia televisiva nas escolhas alimentares das crianças e na obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília**, Brasília, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/11200/1/TCC%20Midi%20C3%A3%20Ribeiro.pdf>> Acesso em: 18/05/2021.

COSTA, M. G. A. **Obesidade infantil**: Práticas alimentares e percepção materna de competências. 2012. 408f. Tese (Doutorado em Ciências e Tecnologias da Saúde) - Universidade de Aveiro, Departamento de Ciências da Saúde, Aveiro. 2012.

COSTA(b), Maria da Graça Ferreira Aparício. **Obesidade infantil:práticas alimentares e percepção materna de competências**. 2012. 408f. Tese (Doutor em Ciências e Tecnologias da Saúde) - Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu. Portugal. 2012.

CORDAZZO, S. T. D.; VIEIRA, M. L. A brincadeira e suas implicações nos processos de aprendizagem e de desenvolvimento. **Revista Estud. pesquis. psicol.**, Rio de Janeiro, v.7, n.1, jun. 2007.

DAMASCENO, P. S.; SANTOS, R. O. A importância da dietoterapia na prevenção e tratamento da Lipodistrofia Ginóide. **Revista Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, v. 13, n. 1, 2016.

DAVID, B. R.; PAULA, R. F.; SCHNEIDER, A. P. lipodistrofia ginoide: conceito, etiopatogenia e manejo nutricional. **Brasil nutrição clínica**, v.26, n.3, p.202-6, 2011.

DE CECCATTO, Daiane. et al. A influência da mídia no consumo alimentar infantil: uma revisão da literatura. **Perspectiva Erichim**. v. 42, n. 157, p. 141-149, março,2018. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_700.pdf> Acesso em: 18/05/2021.

DE JESUS, Adrielly G. et al. Perfil nutricional dos estudantes de escolas públicas e privadas no município de colinas do Tocantins. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 10, n. 1,

p. 19-25, 2017. Disponível em: <https://assets.unitpac.com.br/arquivos/revista/2017-1/Artigo_3.pdf> Acesso em: 18/05/2021.

DE SOUZA, Roni H. et al. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família**, v. 3, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/prmultiprofissional/article/view/3036/2800>> Acesso em 18/05/2021.

FABIANO, Iracy M. G; CHAUD, Daniela M. A; DE ABREU, Edeli S. Consumo de alimentos segundo o grau de processamento por crianças de escolas privadas da região Metropolitana de São Paulo. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 16, n. 1, 2018. DOI: <<https://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.u16i1.3771>> Acesso em: 18/05/2021.

FERNANDES, T. C. et al. Frequência de Obesidade e Sobrepeso em crianças de Ribeirão Preto – SP e fatores socioeconômicos associados. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 9, p.70124-70131 ,sep. 2020.

FREIRE, Sabrina G. B. et al. Aprendizagem e Desenvolvimento: Um Estudo sobre recomendações alimentares para a criança na Educação Infantil. **Id on Line Rev. Mult. Psic.** v. 13, n. 45, p. 11-20, 2019. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1820/2637>> Acesso em: 18/05/2021.

GONÇALVES, Débora C. F. Estratégia de educação alimentar e nutricional (EAN) para escolares e os resultados de mudança de comportamento de hábitos alimentares: revisão integrativa. **Repositório Institucional Universidade Federal da Integração Latino-Americana**, Foz do Iguaçu, 2016. Disponível em: <<https://dspace.unila.edu.br/123456789/1844>> Acesso em: 18/05/2021.

JOÃO, R. B; BRITO, M. Pensando a corporeidade na prática pedagógica em educação física à luz do pensamento complexo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 263-72, jul./set. 2014.

KLEIN P. N. **Nutrição na prevenção e no tratamento da celulite** 2012. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialista em Estética) - Faculdade de Redentor, São Paulo. 2012.

KROTH, Karina B. Educação alimentar e nutricional para crianças, adolescentes e familiares em uma escola pública de Salvador, Bahia. **RASBRAN- Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, n.2, p. 3-8, dez./2018.

LAURINDO, C.; LOURENÇO, M.; OLIVEIRA, R. E. S. **Tratamento para lipodistrofia localizada e fibro edema gelóide com recursos eletroterápicos e cosméticos: um estudo de caso do tipo clínico**. 2018. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Estética e Cosmética) - Faculdade Senac de Blumenau, Blumenau. 2018

LANDIM, Liely A. dos S. R. et al. Avaliação nutricional, consumo alimentar e frequência de ultraprocessados em escolares da rede pública. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12 n. 5, p. 1-8, 2020. DÓI: <<https://doi.org/10.25248/reas.e2427.2020>> Acesso em: 18/05/2021.

LIMA, D. T. **A importância da nutrição no tratamento de lipodistrofia ginóide**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências UNIME, Lauro de Freitas, 2017.

MAGALHÃES, Heloísa H. S. R; PORTE, Luciana H. M. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência & Educação (Bauru)**, v. 25, n. 1, p. 131-144, 2019. DÓI:<<https://doi.org/10.1590/1516-731320190010009>> Acesso em: 18/05/2021.

MENÊSES, L. E N. et al. Consumo Alimentar e Estado Nutricional De Crianças Em Uma Escola Privada De Palmas, Tocantins. **Desafios - Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins**, v. 4, n. 3, p.43–51, 2017. DOI: 10.20873/uft.2359-3652.2017v4n3p43. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/3223/9964>. Acesso em: 18/05/2021.

NAVARRO, T. M.; WAIDEMAN, C. C.; SILVA, M. F. C. Nutrição estética no tratamento e prevenção da lipodistrofia ginóide. Ciências biológicas e saúde. In: **17º CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**. 10., 2017. São Paulo. Anais. São Paulo: SEMESP. v. 5, 2017.

OLIVEIRA, Ana. C. D. S; DE SOUZA, Ludmila. M. B. Avaliação da frequência do consumo de alimentos ultraprocessados de crianças menores de 10 anos. **South American Development Society Journal**, v. 2, n. 6, p. 141-154, mar, 2016. Disponível em: <<http://www.sadsj.org/index.php/revista/article/view/56/55>> Acesso em: 18/05/2021.

OTTONI, Isabela C; DOMENE, Semiramis M. Á; BANDONI, Daniel H. Educação Alimentar e Nutricional em escolas: uma visão do Brasil. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 14, p. 38748, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.12957/demetra.201938748> > Acesso em: 18/05/2021.

PAIM, Elielza B. L. Promoção da alimentação saudável na infância: uma revisão integrativa. **Repositório Institucional Faculdade Maria Milza**, Governador Mangabeira - BA, 2018. Disponível em: <<http://131.0.244.66:8082/jspui/bitstream/123456789/1284/1/TCC%20%20ELIELZA%20BATISTA%20LOPES%20PAIM%20%20NUTRI%20C3%87%20C3%83O.pdf>> Acesso em: 18/05/2021.

PENSE. **Questionário PeNSE 2015** – Aluno. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério da Saúde (MS). 2015. 20p.

PINTO, L. P. **Conhecimento dos Pais sobre alimentação infantil: relação com as características sociodemográficas e estado nutricional da criança**. 2017. 143f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria) - Instituto Politécnico de Viseu. 2017.

PRODANOV, Sofia S; CIMADON, Hosana M. S. A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar. **Revista Conhecimento Online**, Novo Hamburgo, v. 1, p. 3-12, aug. 2016. ISSN 2176-8501. DÓI: <<https://doi.org/10.25112/rco.v1i0.366> > Acesso em: 18/05/2021.

RAMOS, Flavia P; SANTOS, L. A. D. S; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p. 2147-216, nov, 2013. DÓI: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00170112>> Acesso em: 18/05/2021.

RIBEIRO, Mayra G; LIMA, Otávio J. A. Alimentação Escolar: aceitabilidade da merenda oferecida nas escolas municipais de Nova Cruz/RN. **CARPE DIEM: Revista Cultural e Científica do UNIFACEX**, v. 16, n. 2, p. 18-37, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unifacex.com.br/Revista/article/view/942>> Acesso em: 18/05/2021.

ROCHA, Aline D. S; FACINA, Vanessa. B. Professores da rede municipal de ensino e o conhecimento sobre o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos escolares. **Ciênc. educ.**, Bauru, v. 23, n. 3, p. 691-706, Jul, 2017. DÓI: <https://doi.org/10.1590/1516-731320170030010>> Acesso em: 18/05/2021.

SANTOS, Danielle A. D. C; GARCIA, Paloma. P. C. Alimentação infantil no âmbito escolar: rendimento e aprendizagem. Monografia (Graduação) – **Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília**, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12587/1/21503360.pdf>> Acesso em: 18/05/2021.

SANTOS, Klismam. M. et al. Alimentação de crianças em ambiente escolar – uma visão interdisciplinar. **DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 6, n. 2, p. 85-91, 2019. DÓI: <<https://doi.org/10.20873/uft.23593652201962p85>> Acesso em: 18/05/2021.

SANTOS, Viviane F. et al. Metodologias lúdicas e educação alimentar e nutricional para promover o consumo de pescado em escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 16, n. 34, p. 126-142, 2019. DÓI:<<https://doi.org/10.5007/1807-0221.2019v16n34p126>> Acesso em: 18/05/2021.

SANTOS, Viviane F; PIRES, Caroline. R. F. Ludicidade em educação alimentar e nutricional no âmbito escolar: uma alternativa de prática pedagógica. **Revista Interdisciplinar**, v. 11, n. 2, p. 63-69, abr. mai. jun. 2018. Disponível em: <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/1325/pdf_345> Acesso em: 18/05/2021.

SILVA, Ana P. D. D; MACHADO, S. D. S; DONHA, G. D. S. F. Perfil alimentar e estado nutricional de pré-escolares da rede pública de ensino do município de Pereira Barreto-SP. **Centro Universitário Toledo, Araçatuba**, 2018. Disponível em: <<https://servicos.unitoledo.br/repositorio/bitstream/7574/1822/1/PERFIL%20ALIMENTAR%20E%20ESTADO%20NUTRICIONAL%20DE%20PR%20C%209-ESCOLARES%20DA%20REDE%20P%20B%20LIC%20A%20DE%20ENSINO%20DO%20MUNIC%20IP%20IO%20DE%20PEREIRA%20BARRETO-SP%20-ANA%20PAULA%20DUARTE%20DA%20SILVA%20E%20S%20MELA%20DOSANTOS%20MACHADO.pdf>> Acesso em: 18/05/2021.

SILVA, Simoni U. et al. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2671-2681, 2018. DÓI: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.19642016>> Acesso em: 18/05/2021.

SILVA, Virgínia S. Educação alimentar e nutricional e interdisciplinaridade: promoção de hábitos saudáveis em pré-escolares no município de Vitória de Santo Antão/PE. **Repositório Digital da UFPE**, Vitória de Santo Antão, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/27650>> Acesso em: 18/05/2021.

SILVA, Jéssica Pedroso. **Conhecimentos de Nutrição entre alunos de uma escola pública do Distrito Federal**. 2014. 26f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em nutrição) - Universidade de Brasília. Brasília. 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Departamento de Nutrologia**, 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/14297e1-cartaz_Piramide.pdf. Acesso em: 18/05/2021.

SOUZA, Alcione A; CADETE, Matilde. M. M. O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares. **Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação-PPGE**, v.19, n.40, p. 136-154, 2017. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5979925>> Acesso em: 18/05/2021.

TEODORO, Micaela A. et al. Estratégia de educação alimentar e nutricional na prevenção de distúrbios nutricionais em pré-escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 15, n. 31, p. 15-30, 2018. DOI: <<https://doi.org/10.5007/1807-0221.2018v15n31p15>> Acesso em: 18/05/2021.

VERECKEN C, Paul AD, Cauwenbergh SV, Maes L. Development and test–retest reliability of a nutrition knowledge questionnaire for primary-school children. **Public Health Nutr.** 2012;15(Pt 9):1630-1638. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/development-and-testretest-reliability-of-a-nutrition-knowledge-questionnaire-for-primarieschool-children/D3D69BBACD2135B0A386B9B0DE435FEF> . Acesso em: 18/05/2021.

VINHAL, Caroline A. et al. Atividade artística para avaliar o consumo alimentar e os conhecimentos de nutrição em crianças com excesso de peso. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 7, n. 4 (Out-Dez), p. 364-373, 2019. DOI: <<http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v7i4.2367.p364-373.2019>> Acesso em: 18/05/2021.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTO E FREQUÊNCIA ALIMENTAR

NOME DA CRIANÇA:

IDADE:

ESCOLARIDADE DA CRIANÇA: () 1º ano () 2º ano () 3º ano () 4º ano () 5º ano

PESO DA CRIANÇA:

ALTURA DA CRIANÇA:

ESCOLARIDADE MÃE:

() Analfabeto () Ensino médio completo () Ensino médio incompleto () Ensino superior completo () Ensino superior incompleto () Pós graduação completa () Pós graduação incompleto () Mestrado

GRAU DE ESCOLARIDADE PAI:

() Analfabeto () Ensino médio completo () Ensino médio incompleto () Ensino superior completo () Ensino superior incompleto () Pós graduação completa () Pós graduação incompleto () Mestrado

PARTE 1

1) Classifique os alimentos abaixo em saudáveis ou não saudáveis:

A. Você acha que o FEIJÃO é um alimento saudável ou não saudável?

() Saudável () Não saudável

B. Você acha que as FRUTAS são alimentos saudáveis ou não saudáveis?

() Saudáveis () Não saudáveis

C. Você acha que as VEGETAIS COZIDOS são alimentos saudáveis ou não saudáveis? (ex: abóbora, brócolis, cenoura, chuchu, couve, espinafre, tomate... Não considere aqui batata e mandioca).

() Saudáveis () Não saudáveis

D. Você acha que as SALADAS CRUAS são alimentos saudáveis ou não saudáveis? (ex: alface, cebola, cenoura, pepino, tomate...).

() Saudáveis () Não saudáveis

E. Você acha que o LEITE é um alimento saudável ou não saudável?

() Saudável () Não saudável

F. Você acha que os BISCOITOS DOCES são alimentos saudáveis ou não saudáveis?

() Saudáveis () Não saudáveis

G. Você acha que os BISCOITOS SALGADOS são alimentos saudáveis ou não saudáveis?

Saudáveis Não saudáveis

H. Você acha que os EMBUTIDOS são alimentos saudáveis ou não saudáveis? (ex: salsicha, presunto, peito de peru, salame...):

Saudáveis Não saudáveis

I. Você acha que as GULOSEIMAS são alimentos saudáveis ou não saudáveis? (ex: balas, bombons, chicletes, chocolates, doces, pirulitos...):

Saudáveis Não saudáveis

J. Você acha que o REFRIGERANTE é um alimento saudável ou não saudável?

Saudável Não saudável

K. Você acha que o SALGADO DE PACOTE é um alimento saudável ou não saudável?

Saudável Não saudável

L. Você acha que os SALGADOS FRITOS são alimentos saudáveis ou não saudáveis?

Saudáveis Não saudáveis

2) Nos itens abaixo, qual é o alimento menos saudável?

A. <input type="checkbox"/> Batata frita	A. <input type="checkbox"/> Água	A. <input type="checkbox"/> Leite
B. <input type="checkbox"/> Batata cozida	B. <input type="checkbox"/> Refrigerante	B. <input type="checkbox"/> Leite c/ achocolatado
C. <input type="checkbox"/> Purê de batatas	C. <input type="checkbox"/> Suco de Frutas	C. <input type="checkbox"/> Vitamina de frutas

PARTE 2

3) Qual é a principal função do leite e seus derivados?

- Deixar nossos ossos e dentes fortes
- Fornecer energia para o nosso corpo
- Ajudar no funcionamento do nosso intestino

4) Qual é a principal função das vitaminas?

- Deixar nossos ossos e dentes fortes
- Ajudar no funcionamento do nosso intestino
- Ajudar o nosso corpo a não ficar doente

5) Qual é a principal função das fibras?

- Ajudar o nosso corpo a não ficar doente
- Ajudar no funcionamento do nosso intestino
- Ajudar na construção dos nossos músculos

6) Qual é a principal função das carnes?

- Ajudar na construção dos nossos músculos
- Deixar nossos ossos e dentes fortes

Fornecer energia para o nosso corpo

7) Qual é a principal função de alimentos como arroz, batata, pães e macarrão?

Ajudar no funcionamento do nosso intestino

Fornecer energia para o nosso corpo

Ajudar na construção dos nossos músculos

8) Se diariamente a sua alimentação tiver muito sal, o que pode ocorrer com você?

Pode aumentar a pressão do sangue

Pode desenvolver obesidade

Pode desenvolver diabetes

9) Se diariamente a sua alimentação tiver muitos alimentos gordurosos, o que pode ocorrer com você?

Pode aumentar o “colesterol ruim” no sangue

Pode aumentar a pressão do sangue

Pode desenvolver diabetes

10) Pão, bolo, macarrão e arroz contêm principalmente:

Carboidratos

Proteínas

Lipídeos

11) Carne, frango, peixes, leite e feijão contêm principalmente:

Carboidratos

Proteínas

Lipídeos

12) Manteiga, azeite e margarina contêm principalmente:

Carboidratos

Proteínas

Lipídeos

13) Qual a quantidade de açúcar presente em uma lata de refrigerante?

14 colheres de chá

7 colheres de chá

2 colher de chá

PARTE 3

14) Pense na sua alimentação na última semana.

A. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu FEIJÃO?

Nenhum dia 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

B. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu FRUTAS?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

C. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu VEGETAIS COZIDOS (ex: abóbora, brócolis, cenoura, chuchu, couve, espinafre, tomate... Exceto batata e mandioca)?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

D. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu SALADAS CRUAS (ex: alface, cebola, cenoura, pepino, tomate)?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

E. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você tomou LEITE?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

F. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu BISCOITOS DOCES?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

G. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu BISCOITOS SALGADOS?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

H. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu EMBUTIDOS (ex:salsicha, presunto, peito de peru, salame...)?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

I. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu GULOSEIMAS (ex: balas, bombons, chicletes, chocolates, doces, pirulitos...)?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

J. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você tomou REFIGERANTE?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

K. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu SALGADO DE PACOTE?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

L. Nestes últimos 7 dias, em quantos dias você comeu SALGADOS FRITOS?

Nenhum dia 1 dia 2dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias