

Sara Fiorese de Almeida

Nutricionista, bacharel em Nutrição, Nutricionista Clínica Materno-infantil
Centro Universitário Católica de Santa Catarina, Joinville-SC

Fabiola Alves de Oliveira Cardoso

Nutricionista, bacharel em Nutrição, Nutricionista de produção
Centro Universitário Católica de Santa Catarina, Joinville-SC

Priscila de Albuquerque Holanda

Nutricionista, bacharel em Nutrição, Nutricionista
Centro Universitário Católica de Santa Catarina, Joinville-SC

Gabriella Bettiol Feltrin

Nutricionista, Mestre em Nutrição, Coordenadora de Curso de Nutrição
Centro Universitário Católica de Santa Catarina, Joinville-SC

RESUMO

A educação alimentar e nutricional compõe o ramo da segurança alimentar e nutricional que possibilita ao indivíduo construir seu conhecimento. Devido à fase pré-escolar ser um momento adequado para a assimilação de informações, é fundamental que atividades sejam direcionadas para este público. O objetivo da pesquisa foi desenvolver um material educativo para contação de histórias a pré-escolares com base no Guia Alimentar para a População Brasileira. Trata-se de pesquisa descritiva, cujo produto foi uma cartilha. Realizou-se levantamento bibliográfico sobre literatura infantil, Guia Alimentar para a População Brasileira e outras literaturas pertinentes. Ao final de cada capítulo apresentaram-se sugestões sobre modo de aplicação da história e estratégias para melhor adesão. O material didático foi desenvolvido em formato A5, possui prefácio e dez capítulos. Para cada passo proposto pelo Guia Alimentar (2014) foi criado um capítulo e uma história adaptada de contos infantis. O material elaborado configura-se como uma estratégia de promoção de saúde e pode ser aplicado não apenas por nutricionistas, mas também por educadores e demais profissionais ou ainda por pais/responsáveis pelas crianças. Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas a fim de testar o material e realizar ajustes, caso seja necessário.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional; guia alimentar para a população brasileira; material educativo; pré-escolares.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) compõem o ramo da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) que visa promover saúde de forma ativa, ou seja, dá subsídios e possibilita ao indivíduo ser ator e construtor de

seu próprio conhecimento (BRASIL, 2012). As intervenções devem promover a partilha de conhecimento dos diferentes profissionais envolvidos na equipe multidisciplinar, sendo o Nutricionista o profissional mais capacitado para estar à frente dessas estratégias de educação, seja na promoção, ou na orientação de demais profissionais (BRASIL, 2012; MANCUSO, 2015).

Considera-se que a EAN deve estar presente ao longo de todos os ciclos da vida, de acordo com as diferentes necessidades de cada grupo (LOPES, 2017). Neste sentido, devido a fase pré-escolar ser um momento adequado para a assimilação de informações, e que o aprendizado adquirido nesta fase pode influenciar nas escolhas alimentares futuras, é fundamental que as atividades de EAN sejam direcionadas para este público (BRASIL, 2012). Dessa forma, percebe-se a importância do profissional nutricionista, juntamente aos pedagogos e familiares, na construção da cultura alimentar das crianças, com o intuito de instigar as percepções e escolhas e proporcionar autonomia (TEIXEIRA, 2015).

Para melhor aceitação e compreensão do que é ensinado aos pré-escolares, é necessário estar habituado ao seu cotidiano, às diferentes formas do aprender, a fim de incentivar e respeitar a individualidade de cada criança, que pode, da forma que lhe desperta mais interesse, explorar os conteúdos a ela oferecidos (OLIVEIRA, 2018; ROSA, 2015). Neste contexto, é importante salientar o papel da ludicidade como auxílio direto na aprendizagem (OLIVEIRA, 2018; ROSA, 2015).

Assim, diversos recursos lúdicos (pôsteres, vídeos, jogos, atividades de recorte e colagem, teatro de fantoches, oficinas de música e contação de histórias) podem ser aplicados nas ações de EAN com o intuito de construir e conservar hábitos alimentares saudáveis (LOPES, 2017; PRADO, 2016; RIBEIRO, 2016; SANTOS, 2018; SILVA, 2016; VIEIRA, 2018)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) frente às mudanças atuais observadas no padrão alimentar mundial, incentiva a promoção de políticas públicas que visem e apliquem a EAN à população (OMS, 2004). Guias alimentares já foram desenvolvidos por mais de 100 países, porém em todos eles observa-se abordagens a respeito de grupos alimentares, seus componentes e nutrientes, na forma de documentos com linguagem pouco acessível à população leiga de forma a não refletir a vida prática, cultural e social da população a quem se destina (FAO, 2015). Desde 2006, o Brasil disponibiliza à população e profissionais da área da saúde, as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, que se configura como um material que dá suporte às ações de EAN, ensinando de forma simples, a partir dos “Dez passos para uma alimentação saudável”, como ter práticas alimentares mais apropriadas (BRASIL, 2014). Frente a essas mudanças, a segunda versão do Guia Alimentar para a População Brasileira passou por um processo de consulta pública, para maior participação da população, em resposta, sua versão final recomenda dar preferência por alimentos in-natura e minimamente processado em detrimento aos ultraprocessados, sugere que as preparações culinárias possam ser realizadas em casa, e promove o cuidado com os aspectos sociais e ambientais do sistema agroalimentar atual

(BRASIL, 2014).

A utilização da literatura infantil contribui para a promoção de EAN, pois favorece o desenvolvimento psíquico da criança, contribui para o desenvolvimento do imaginário infantil e, conseqüentemente, ajuda na construção de significados do mundo que a rodeia. Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo desenvolver um material educativo para pré-escolares com base no Guia Alimentar para a População Brasileira.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem teórica de natureza qualitativa que, por definição, é um método de compreensão significativa de necessidades de um grupo definido de indivíduos (CRESWELL, 2010). Elaborou-se um material educativo para contação de histórias voltado para o público pré-escolar.

Para subsidiar a produção do material foi realizado o levantamento bibliográfico sobre a literatura infantil, estratégias de educação alimentar e nutricional realizadas, Guia Alimentar para a População Brasileira, Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, desenvolvimento de materiais educativos e formulações de histórias na forma de artigos, livros e diretrizes a partir de busca nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)* e *Pubmed/Medline*, além de revistas científicas e trabalhos de conclusão de cursos e livros sobre a literatura infantil disponível na biblioteca do Centro Universitário Católica de Santa Catarina em Joinville/SC. Nestas bases, foram utilizados descritores nos idiomas português e inglês; Materiais educativos; Crianças; Cartilha; Educação Alimentar e Nutricional; Utilização de Teatro; Contos Infantis; Personagens Infantis; Publicidade de Alimentos; Televisão; Doença Crônica; Guia alimentar para a População Brasileira; Pré-escolares; Contos Populares; Personagens e Histórias em Domínio Público; Políticas Públicas de Nutrição; Promoção de saúde; Influência dos Personagens Infantis na Alimentação.

O levantamento bibliográfico foi compartilhado no Google Drive®, por meio de fichamento contendo as seguintes informações: autores, título, ano de publicação; método, temática, objetivos, principais resultados e a área de atuação.

O material foi produzido entre os meses de julho e outubro de 2019, teve suporte de editoração gráfica, ilustrador, contou com apoio pedagógico, passou por correção ortográfica e foi constituído por linguagem de fácil entendimento para o público a que se destina.

O conteúdo abordado no material didático foi baseado nos “Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável” propostos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), são eles: 1- Fazer de Alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; 2- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; 3- Limitar o consumo de alimentos processados; 4- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;

5- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia; 6- Fazer compras em locais que ofertem variedade de alimentos in natura ou minimamente processados; 7- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias; 8- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece; 9- Dar preferência quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora; 10- Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. Para cada passo foram adaptadas histórias infantis em domínio público: 1- João e o pé de feijão; 2- João e Maria, 3- Branca de Neve; 4- Chapeuzinho Vermelho; 5- Cinderela; 6- Pinóquio; 7- Sítio do Picapau-Amarelo; 8- Alice no país das Maravilhas; 9- Cachinhos Dourados e os três ursos; 10- A Bela e a Fera.

O material didático foi organizado em sumário, prefácio e dez capítulos; cada capítulo remeteu ao assunto de um dos passos para alimentação saudável.

Além disso, em cada capítulo foi disposto ao profissional, pai e pré-escolar, orientações e sugestões a respeito do modo de aplicação da história, bem como, apresentação de uma estratégia para maior adesão a cada um dos dez passos para a alimentação saudável, propostos pelo Guia Alimentar.

Devido à falta de tempo hábil, a cartilha em questão não pôde ser aplicada com pré-escolares e não passou por revisão técnica. Além disso, o material educativo não foi desenvolvido por pedagogas, o que pode trazer como limitação o fato das histórias criadas, porventura, não serem completamente compreendidas por toda a faixa etária que compõe o ciclo pré-escolar. Esses fatores configuram-se, portanto, como limitações as quais podem ser minimizadas, uma vez que se sugere que outras pesquisas testem a cartilha e realizem os ajustes necessários, os quais podem ser realizados por profissionais das diferentes áreas, inclusive por pedagogos. O trabalho também foi avaliado por banca técnica composta por nutricionistas diminuindo desta forma a limitação referente à falta de revisão técnica.

Como ponto forte do presente estudo, destaca-se a originalidade do material educativo pois não há materiais semelhantes para pré-escolares, e que tenham sido desenvolvidos a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Outra vantagem da cartilha, é que ela pode ser utilizada por diferentes profissionais (nutricionistas, pedagogos, psicólogos etc.) e pode ser facilmente aplicada por pais ou responsáveis das crianças.

RESULTADOS

O material didático foi desenvolvido em formato A5 (148 mm x 210 mm). A cartilha foi intitulada “Era uma vez o guia alimentar: Um instrumento de educação alimentar e nutricional para pré-escolares”.

No Capítulo 1 (Fazer de Alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação) foi adaptada a história do “João e o pé de feijão”, além disso, como forma de aplicação sugeriu-se a contação por meio de dedoches e como estratégia de adesão ao passo, foi proposto o

desenvolvimento de uma horta orgânica em garrafas PET.

Para o capítulo 2 (Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias) a história “João e Maria” foi adaptada e como modo de aplicação recomendou-se a contação com o auxílio de um tapete interativo. Além disso, para incentivar que o conteúdo apresentado na história fosse colocado em prática, apresentou-se na cartilha uma receita de Muffin de cenoura com gotas de chocolate.

No capítulo 3 (Limitar o consumo de alimentos processados) cuja história escolhida e adaptada foi a da “Branca de Neve”, propôs-se a contação por meio de teatro e para minimizar o consumo de processados apresentou-se a receita de geleia de maçã.

Para o capítulo 4 (Evitar o consumo de alimentos ultra processados) adaptou-se a história da “Chapeuzinho Vermelho” e sugeriu-se a contação da história com o auxílio de fantoches. Para maior adesão aos assuntos abordados no conto apresentou-se a receita de um suco mágico.

No capítulo 5 (Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia) foi adaptado a história da “Cinderela”, sugerida a aplicação da história por meio de uma caixa, e logo após como forma de auxiliar a fixação dos assuntos abordados no transcórre da história, recomendou-se a realização de um piquenique.

O capítulo 6 (Fazer compras em locais que ofertem variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados) teve a adaptação da história do “Pinóquio”, sendo que para contação da história sugeriu-se a utilização de guarda-chuva literário e para memorização do conteúdo, recomendou-se o acesso à sites e cartilhas como a do projeto Hortiescolha®, os CEASAs, Mapa de feiras orgânicas, cartilhas para confecção de hortas orgânicas, dicas e sites que tragam informações necessárias para a interpretação de rótulos dos alimentos.

Para o capítulo 7 (Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias) adaptou-se a história do “Sítio do Picapau-Amarelo”, como modo de aplicação propôs-se um teatro, e ao final foi disposta a receita de cookies de aveia e mel como atividade para estimular a partilha de práticas culinárias.

No capítulo 8 (Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece) foi adaptada a história da “Alice no país das Maravilhas”, foi sugerida que a contação da história ocorresse de forma interativa, além disso, recomendou-se a criação de um “relógio da alimentação”.

Para o capítulo 9 (Dar preferência quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora) foi utilizada e adaptada a história da “Cachinhos Dourados e os três ursos”, sugerida a contação com o auxílio de um cesto, e como estratégia de estimular a retenção dos conteúdos abordados, sugeriu-se a confecção das “orelhinhas do urso” e o preparo da sopa apresentada no conto.

Por fim, no capítulo, 10 - (Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas

comerciais), foi adaptada a história da “Bela e a Fera, na qual recomendou-se a contação de história com o auxílio de objetos (caixa de sapato, rosa, livros, colheres de pau, colheres pequenas, rótulos ou embalagens de alimentos, alimentos citados na história, um par de botas e alimentos como açúcar e farinha), e para memorização das informações dispostas na história foi proposta a atividade “semáforo dos alimentos”.

Abordar os assuntos propostos pelo guia alimentar, mais precisamente pelos “Dez passos para uma alimentação saudável”, torna-se necessário uma vez que é cada vez mais frequente o baixo consumo de frutas e hortaliças por crianças e elevada a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados, os quais possuem grandes quantidades de gorduras, sal e açúcar, além de aditivos alimentares (LEAL, 2015; SILVA 2018). Esses hábitos alimentares são contrários ao que preconiza os “Dez passos para uma alimentação saudável” propostos pelo Guia Alimentar, o qual incentiva o amplo consumo de alimentos *in-natura* ou minimamente processados em detrimento dos alimentos ultraprocessados, bem como o baixo consumo de ingredientes como sal, açúcar, óleos e gorduras (BRASIL, 2014).

Adicionalmente, sabe-se que hábitos alimentares inadequados estão associados ao excesso de peso, e que essa condição acomete uma a cada três crianças no país (BRASIL, 2014). O excesso de peso está relacionado com aproximadamente 2,8 milhões de mortes a cada ano e é responsável pelo aumento no desenvolvimento de doenças cardíacas, diabetes e acidentes vascular encefálico (OMS, 2002; OMS, 2009). Diversos determinantes são apontados como desencadeadores das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), porém dentre os fatores passíveis de mudanças está a alimentação inadequada (BRASIL, 2011). Dessa forma, a partir do cuidado com a alimentação torna-se possível além da promoção de saúde a prevenção das doenças crônicas (BRASIL, 2011).

Vale ressaltar que alguns estudos afirmam que a utilização dos personagens pela mídia, embora não seja comum, pode ser utilizada para a venda e consumo de alimentos saudáveis para o público infantil, e essa estratégia parece ser efetiva (PUTNAM, 2018; KRAAK, 2014; SANTANA, 2015). Entretanto frequentemente esse tipo de marketing é empregado com o objetivo de vender alimentos desbalanceados nutricionalmente, principalmente para a venda de produtos ultraprocessados, o que favorece, por sua vez, diferentes problemas nutricionais (BRASIL, 2014; PUTNAM, 2018; KRAAK, 2014; SANTANA, 2015).

É importante considerar ainda, que a escola é um local onde deve-se intensificar estratégias de educação alimentar e nutricional, uma vez que é considerada um ambiente propício para geração do conhecimento e permite que as crianças sejam multiplicadoras dele, pois frequentemente elas repassam o que aprendem em sala para todos àqueles que estão envolvidos em seu âmbito familiar e social (SCHMITZ, 2008). Além disso, sabe-se que a inserção da educação em saúde no âmbito escolar é prevista no Programa Saúde na Escola (PSE), instituído por meio do DECRETO Nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007 que de forma interdisciplinar articulam a rede de educação

pública básica juntamente à assistência em saúde promovida pelo SUS para a promoção de alimentação saudável (BRASIL, 2005). Da mesma forma o PNAE, instituído pela LEI Nº 11.947, de 16 de junho de 2009, incentiva a inserção da educação alimentar no processo de ensino e aprendizagem de modo a propiciar e incentivar o desenvolvimento de práticas alimentares e de estilo de vidas saudáveis (BRASIL 2004).

Neste contexto, materiais como cartilhas podem auxiliar os educadores a trabalhar a EAN com as crianças no ambiente escolar, e esses instrumentos podem ainda ser utilizados em outros espaços, como nos domicílios (BOTELHO, 2016, SHMITZ, 2008; VALE 2016).

Por fim, cabe salientar que a literatura indica ainda que a contação de histórias é um dos recursos lúdicos que pode ser aplicado em ações de EAN, como ferramenta para a fixação de conteúdo pelas crianças e expansão de conhecimento relacionados à alimentação e nutrição. À vista disso, utilizar-se da literatura infantil e conseqüentemente da contação de histórias é essencial para os pré-escolares e escolares, pois contribui para a formação de hábitos alimentares e de estilo de vida saudáveis, que impactarão de forma positiva em suas vidas futuras (SILVA, 2017; RIBEIRO 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou desenvolver um material educativo para pré-escolares com base no guia alimentar para a população brasileira, com o objetivo de subsidiar ações de EAN voltadas às crianças.

O material educativo produzido foi composto por histórias originais adaptadas de contos infantis conhecidos, tanto em livros quanto em animações, e teve como intuito utilizar-se da comprovada influência das personagens infantis para promover bons hábitos alimentares nessa faixa etária.

Dessa forma, o material elaborado configurar-se como uma estratégia de promoção de saúde que adapta os “Dez passos para uma alimentação saudável” preconizados pelo Guia Alimentar (2014) e que pode ser aplicada não apenas por nutricionistas, profissional mais capacitado para estar à frente das ações de EAN, mas também por educadores e demais profissionais ou ainda por pais/responsáveis pelas crianças.

Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas a fim de testar o material e realizar ajustes, caso seja necessário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOTELHO, Alyne Michelle et al. Diagnóstico nutricional e elaboração de material didático para educação nutricional de escolares. **Extensio**: Revista Eletrônica de Extensão, Florianópolis, v. 13, n. 24, p.49-63, 23 dez. 2016. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2016v13n24p49>>. Acesso em: 05. nov 2019.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível: <http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019.

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. Disponível em: <http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022** / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>. Acesso em: 03 nov. 2019.

BRASIL. **DECRETO Nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007**. Institui o programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. Brasília, 5 de dez. de 2007. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2007/Decreto/D6286.htm>. Acesso em: 05 nov. 2019.

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; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Brasília, 16 de junho de 2009. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm>. Acesso em: 05 nov. 2019.

CRESWELL, J. W. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2010.

FAO, Food and Agriculture Organization of the United Nations (2015). **Food-based dietary guidelines**. Disponível em: <<http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>>. Acesso em: 06 abr. 2019.

KRAAK, Vivica I.; STORY, Mary. Influence of food companies' brand mascots and entertainment companies' cartoon média characters on children's diet and health: a systematic review and research needs. **obesity reviews**, v. 16, n. 2,

p. 107-126, 2014. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/obr.12237>>. Acesso em: 18 out. 2019.

LEAL, Katharine Konrad et al. Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS. **Revista Paulista de Pediatria**, 33(3), 310-317, jun. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n3/0103-0582-rpp-33-03-0310.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2019.

LOPES, Millena Moreira Dias; LÍBERA, Beatriz Della. **Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância**. Reinpec, [s.l.], v. 3, n. 1, p.200-210, 20 jun. 2017. Faculdade Redentor. <<http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v3n1a15>>. Acesso: 27 mar. 2019.

MANCUSO, Ana Maria Cervato; VINCHA, Kellem Regina Rosendo; SANTIAGO, Débora Aparecida. **Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento**. 2015. Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo. 25 outubro 2015.

OLIVEIRA, Caio dos Santos de. **Livro Infantil como Ferramenta para Auxiliar na Educação Alimentar**. 2018. TCC (Graduação) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Curitiba – Sede Central de Departamento Acadêmico de Desenho Industrial Curso de Tecnologia em Design Gráfico. Curitiba, Paraná. 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/fabio/Downloads/CT_CODEG_2018_1_07.pdf> Acesso em: 25 mar. 2019.

OMS. **Interventions on diet and physical activity: what works?** Summary report. Geneva: World Health Organization, 2009. Disponível em: <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/summary-report-09.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2019.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde**. Genebra: WHO; 2004. Disponível em: <<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/ebPortugues.pdf>>. Acesso em: 07 abr. 2019.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **The World health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life**. Geneva: World Health Organization, 2002. Disponível em: <<https://www.who.int/whr/2002/en/>>. Acesso em: 25 out. 2019.

PRADO, Bárbara Grassi et al. Ações De Educação Alimentar E Nutricional Para Escolares: Um Relato De Experiência. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [s.l.], v. 11, n. 2, p.369-382, 28 maio 2016. Universidade

de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2016.16168>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16168>>. Acesso em: 27 mar. 2019.

PUTNAM, Marisa M.; COTTO, Caroline E.; CALVERT, Sandra L. Character apps for children's snacks: effects of character awareness on snack selection and consumption patterns. **Games for health journal**, v. 7, n. 2, p. 116-120, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29297713>>. Acesso em: 18 out. 2019.

RIBEIRO, Sofia Regina Paiva; RIBEIRO FILHO, Francisco Domiro. A literatura infantil e alimentação saudável com foco na memória sensorial. **Letras Escreve**, v. 6, n. 1, p. 436-450, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unifap.br/index.php/letras/article/view/2424/pdf>>. Acesso: 27 mar. 2019.

ROSA, Samara de Almeida Mesquita et al. Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares. 2015. **Curso de Mestrado Acadêmico em Nutrição e Saúde do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual do Ceará**. Fortaleza, Ceará. 06 dezembro 2015. Disponível em: file:///C:/Users/fabio/Downloads/Super_herois_educacao_nutricional.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2019.

SANTANA, Marília Karla Laurentino; OLIVEIRA, Claudia Martins; CLEMENTE, Heleni Aires. Influência da publicidade de alimentos direcionada ao público infantil na formação de hábitos alimentares. **Revista UNIRN**, v. 14, n. 1, p. 125-136, 2015. Disponível em: <http://www.revistas.unirn.edu.br/index.php/revistaunirn/article/view/355>>. Acesso em: 18 out. 2019.

SANTOS, Ana Paula Machado dos; BERGOLD, Leila Brito. Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para educação alimentar com escolares. **Rasbran - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 9, n. 2, p.87-92, jul. 2018. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/855/213>>. Acesso em: 27 mar. 2019.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. s312-s322, 2008. Disponível em: https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0102-311X2008001400016&script=sci_arttext&tlng=en>. Acesso em: 25 out. 2019.

SILVA, Raquel Helena Mota da; NEVES, Felipe Silva; PEREIRA NETO, Michele. Saúde do pré - escolar: Uma experiência de educação alimentar e

nutricional como método de intervenção. **Revista de Aps**, [s.i], v. 19, n. 2, p.321-327, abr. 2016. Disponível em: <<http://ojs2.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/15678/8210>>. Acesso em: 27 mar. 2019. Acesso em: 27 mar. 2019.

SILVA, Ana Elizabeth Alves et al. Crianças Pré-Escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados. **Revista Humano Ser**, v. 3, n. 1, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unifacex.com.br/humanoser/article/view/955>>. Acesso em: 18 out. 2019.

SILVA, Juliana Cavalcanti Alves Teixeira. **Literatura infantil: estratégia de promoção da alimentação saudável nas escolas**. 2017. 108 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/6300/6/LiteraturaInfantilestrat%C3%A9gia_2017_Trabalho%20de%20Conclus%C3%A3o%20de%20Curso%20>. Acesso em: 28 abr. 2019.

TEIXEIRA, Andresa Layse Sales. **A relação do cuidar e educar através da alimentação saudável na educação infantil**. 2015. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2015. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/2065/6/A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20do%20cuidar%20e%20educar%20atrav%C3%A9s%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20na%20educa%C3%A7%C3%A3o%20infantil_Artigo_2015.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019.

VALE, Lucimar Ramos; OLIVEIRA, Maria de Fátima Alves. Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável. **Revista Práxis**, v. 8, n. 1 (Sup), 2016. Disponível em: <<http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/praxis/article/view/814/635>>. Acesso em: 03 nov. 2019.

VIEIRA, Keicy Priscila Maciel; DE SOUZA, Fernanda Pereira; JACOB, Michelle Cristine Medeiros. A contação de histórias como ferramenta para ações de Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da Educação Infantil. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 25-31, 2018. Disponível em: <<https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/817/204>> Acesso em: 06 abr. 2019.