

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: EDUCANDO E CUIDANDO DA INFÂNCIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL\*

Mariele Giaretta\*\*  
Elisabeth Maria Foschiera\*\*\*

## RESUMO

O presente artigo apresenta uma revisão da literatura sobre o tema alimentação saudável na Educação Infantil. A introdução da alimentação saudável para o desenvolvimento integral da criança nessa fase de ensino foi o objetivo geral desta investigação, uma vez que, nesse estágio, são criadas as preferências alimentares. Assim, quando se oportuniza aprender a escolher os alimentos mais saudáveis, o risco, ao longo da vida, dos indivíduos desenvolverem doenças cardíacas, diabetes, deficiências imunológicas, obesidade, entre outras, torna-se reduzido. Compreende-se, portanto, que a educação alimentar e as boas práticas alimentares favorecem o conhecimento do educando e possibilitam a qualidade de vida. As ações de educar, cuidar e construir o conhecimento sobre a importância de se alimentar corretamente influenciam na promoção de bons hábitos alimentares continuamente.

**Palavras-chaves:** Educação Infantil. Educar e cuidar. Alimentação saudável. Obesidade infantil.

## Introdução

Na Educação Infantil, as crianças criam suas preferências alimentares; assim, quando se oportuniza aprender a escolher os alimentos mais saudáveis, o risco de desenvolverem, ao longo da vida, doenças cardíacas, diabetes, deficiências imunológicas, obesidade, entre outras, é reduzido. Nesse sentido, compreende-se que a alimentação saudável contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, e, conseqüentemente, com o processo de aprendizagem. Além disso, acredita-se que o hábito de consumir alimentos saudáveis não deve partir somente da escola, mas de todos que convivem com a criança.

Sabe-se que a docência possibilita que ocorram processos inovadores, os quais despertam, nos estudantes, o entusiasmo pelo novo; logo, esse fato pode ser um ponto positivo em relação à introdução de bons hábitos alimentares. O encontro educativo vai além das intencionalidades necessárias ao planejamento, pois há a imprevisibilidade com que cada sujeito interage com o mundo, o que torna o exercício da docência desafiador. Frente aos novos desafios, é preciso formar-se enquanto educador reflexivo e autônomo, capaz de compreender e definir o seu papel na realidade em que se atua, proporcionando diferentes experiências e

---

\* Artigo elaborado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Pedagogia (L), da Universidade de Passo Fundo.

\*\* Acadêmica do Curso de Pedagogia (L), da Universidade de Passo Fundo. E-mail: giarettamari19@gmail.com

\*\*\* Mestre em Educação, docente do Curso de Pedagogia (L), da Universidade de Passo Fundo, e orientadora deste artigo.

vivências aos alunos, como a oportunidade de aprender a escolher os alimentos ideais a se consumir.

Diante do exposto, o presente artigo trata sobre o tema alimentação saudável na infância e tem por objetivo apresentar os desdobramentos da introdução desse comportamento para o desenvolvimento integral da criança. A metodologia utilizada foi uma pesquisa bibliográfica, feita a partir de livros e artigos encontrados, em sua maioria, na *internet*, por meio de ferramentas de busca, como o *Google Acadêmico*.

Segundo Horn e Diez (2003, p. 73), nessa forma de estudo, o “objetivo é buscar compreender as principais contribuições teóricas existentes sobre um determinado tema-problema ou recorte, considerando-se a produção já existente”. Sendo assim, os materiais foram selecionados através de palavras-chave, tais como: educar e cuidar, alimentação saudável e obesidade infantil.

O artigo organiza-se em três seções: a primeira trata sobre o conceito da alimentação saudável e a sua relação com o ambiente escolar; a segunda, sobre a inserção de hábitos saudáveis desde a infância, e a terceira, acerca do papel das práticas educativas na alimentação saudável.

## **1 Alimentação saudável no ambiente escolar**

Embora falar a respeito das práticas pedagógicas, na Educação Infantil, relacionadas à alimentação saudável não seja uma reflexão simples, o ambiente escolar, por ser o lugar em que a criança passa maior parte do seu dia, torna-se eficaz para se desenvolver ações sobre a promoção de hábitos saudáveis. Para que isso seja possível e para que se fortaleça o vínculo positivo entre a educação e a saúde, deve ser promovido um ambiente saudável, de modo a melhorar a educação e o potencial de aprendizagem, ao mesmo tempo que se promove a saúde.

De acordo com o que é apresentado no *Plano Nacional de Alimentação e Nutrição* (PNAN), como elemento de humanização das práticas de saúde,

A alimentação expressa as relações sociais, valores e história do indivíduo e dos grupos populacionais e tem implicações diretas na saúde e na qualidade de vida. A abordagem relacional da alimentação e nutrição contribui para o conjunto de práticas ofertadas pelo setor saúde, na valorização do ser humano, para além da condição biológica e o reconhecimento de sua centralidade no processo de produção de saúde (BRASIL, 2013, p. 22).

Pode-se observar, então, que a alimentação saudável tem uma grande influência no desenvolvimento de aprendizagem da criança. Segundo Cavalcanti (2009, p. 16) “a infância corresponde ao período de formação dos hábitos nutricionais da vida adulta. É nessa fase que se fundam as bases para uma alimentação balanceada e saudável”.

A alimentação saudável fornece todos os nutrientes necessários para o corpo, em uma quantidade adequada, devendo ser bem diversificada. Ela tem por objetivo contribuir com o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, e, por consequência, com o processo de aprendizagem da criança.

Segundo Barbosa (2009, p. 31), a

Alimentação saudável, conceitualmente, é uma dieta composta de alimentos capazes de fornecer de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, minerais e vitaminas em quantidade e qualidade adequadas a cada pessoa. De forma mais simplificada, é aquela refeição planejada com alimentos de todos os tipos, sem abusos e também sem exclusões, que contém todos os nutrientes e é de procedência conhecida.

Muitas pessoas acreditam que só os profissionais de saúde podem orientar os alunos sobre como ter uma alimentação adequada, porém isso não é verdade, pois o educador também pode contribuir nesse processo. Ele auxilia nesse fator inserindo a funcionalidade da alimentação saudável nas práticas pedagógicas, fazendo uso de diferentes estratégias, tornando o processo lúdico, prazeroso e divertido, e fazendo com que a criança vivencie esse processo de forma natural, transformando-o em um hábito.

As *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil* (DCNEI) afirmam que

educar de modo dissociado do cuidar é dar condições para as crianças explorarem o ambiente de diferentes maneiras (manipulando materiais da natureza ou objetos, observando, nomeando objetos, pessoas ou situações, fazendo perguntas etc.) e construir sentidos pessoais e significados coletivos, à medida que vão se constituindo como sujeitos e se apropriando de um modo singular das formas culturais de agir, sentir e pensar. Isso requer do professor a sensibilidade e delicadeza no trato de cada criança, e assegurar atenção especial conforme as necessidades que identifica nas crianças (BRASIL, 2010, p. 10).

Nessa perspectiva, o ambiente escolar é um ótimo lugar para que a criança aprenda a desenvolver hábitos saudáveis, visto que é onde ela passa a maior parte do dia. Ademais, esse é um espaço no qual atividades voltadas ao tema podem gerar grande repercussão para todos os envolvidos, isto é, não somente para com alunos, mas, também, com os adultos, a fim de que eles desenvolvam hábitos saudáveis de igual modo. Conforme apresentado por Foschiera e Tessaro (2011, p. 122), “a ecopedagogia pode ser um dos caminhos que o educador tem à sua disposição para a reaproximação do natural, da vida e da reconstrução do futuro”.

Assim sendo, a implementação do tema alimentação saudável no currículo das escolas tem de ser vista com muita atenção, uma vez que é necessária e primordial. Como asseveram Irala e Fernandez (2001, p. 3), “a formação e a adoção dos hábitos saudáveis deve ser estimulada em crianças, pois é durante os primeiros anos de vida que ela estará formando seus hábitos, por exemplo, alimentares e de atividade física”. Dessa forma, torna-se imprescindível a promoção de uma educação que envolva aspectos relacionados à saúde, a fim de que os estudantes possam estipular e manter tais práticas ao longo de suas vidas.

A escola e o educador, de forma lúdica, necessitam ajudar a criança a reconhecer as suas necessidades e a identificar suas preferências alimentares. Uma das metodologias que pode ser adotada é a construção de uma horta escolar, a qual, de acordo com Barbosa (2008, p. 27), “é uma estratégia de educar para o ambiente, para a alimentação e para a vida, na medida em que oportuniza que tais princípios sejam colocados em prática e incorporados à formação dos cidadãos em idade escolar”.

Segundo Foschiera E. e Foschiera L. (2014, p. 77),

a produção de alimentos ecológicos/orgânicos passa a ganhar cada vez mais destaque, porque é realizada com a mínima agressão ambiental. Além disso, se os processos sociais, culturais e ambientais são coerentes e adequados, além de gerar produtos saudáveis, tendem a ser mais equilibrados e duradouros ao longo do tempo, trazendo maior segurança Alimentar e Nutricional para muitas gerações.

Os alimentos orgânicos são excelentes para as crianças, pois são mais naturais e não contêm agrotóxicos que fazem mal à saúde. Logo, a criação de uma horta é uma ótima maneira de fazer com que o professor associe diferentes conteúdos e projetos, como conhecer alguns conceitos relacionados à alimentação – os nutrientes, por exemplo – e que possam estimular a alimentação saudável, possibilitando, ainda, que as crianças tenham contato com as hortaliças, conheçam melhor o alimento e o apreciem desde a sua elaboração. Conforme afirma Barbosa (2009, p. 44), “a horta é uma possibilidade lúdica e concreta das crianças, adolescentes e adultos vivenciarem o planejamento, o nascimento, o crescimento, a coleta e a preparação do alimento. Esse processo pode parecer simples, mas, na prática, torna-se inesquecível para os educandos”.

Em consonância a isso, Arenhaldt (2012, p. 4) diz que “a Horta Escolar é um instrumento que pode disparar e promover vivências e transformações múltiplas entre os atores envolvidos e o ambiente do seu entorno”. O autor comenta, ainda, que esse espaço

pode se configurar num laboratório vivo ao ar livre para as aulas de Matemática, Ciências Naturais, entre outras. Os estudantes podem aprender vivenciando na prática, temas e assuntos como medidas de área, grandezas e medidas, espaço e forma,

recursos naturais, água e solo, constituição e nutrientes do solo, espécies vegetais e desenvolvimento das plantas, luminosidade, temperatura, fotossíntese, insetos, nutrição, alimentação (ARENHALDT, 2012, p. 4).

Além do exposto, destaca-se que o educador, para incentivar seus alunos a aceitarem o alimento, pode utilizar a contação de histórias – a história *A cesta da Dona Maricota*, por exemplo –, pois, dessa forma, a criança pode associar a importância de consumir frutas, verduras e legumes. Ademais, é importante que o professor ingira os alimentos do cardápio escolar, já que ele é uma pessoa na qual a criança confia e se espelha. Segundo *o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil* (RCNEI), “o professor também é modelo para a criança” (BRASIL, 1998, p. 31).

Com uma boa conduta alimentar, a criança manifestará vários processos de crescimento e de desenvolvimento. Dando-se a devida atenção e os cuidados necessários, é possível promover maior expectativa de vida para o adulto futuro, ou seja, a educação alimentar e as boas práticas alimentares favorecem e possibilitam a qualidade de vida.

O educador, portanto, ao conviver diariamente com as crianças, cria um vínculo de referência aos conhecimentos e às experiências, constituindo a prática de educar e cuidar, e as ferramentas ideais para a introdução da alimentação saudável na infância.

## **2 A inserção de hábitos saudáveis desde a infância**

A alimentação saudável na Educação Infantil é um tema que desperta grande interesse em várias áreas. Isso, porque esse hábito tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente, nos primeiros anos, os quais são decisivos para o crescimento e o desenvolvimento integral, tendo em vista que a formação de práticas saudáveis se mantém até a vida adulta.

Embora essa forma de alimentação seja, muitas vezes, confundida com “comer bastante”, ela está muito mais relacionada à variedade e à qualidade do que é ingerido, e não somente à quantidade consumida. Quando se obriga a criança a comer tudo o que é servido, pode-se desequilibrar o seu processo de compreender a saciedade, iniciando uma trajetória à obesidade infantil.

Como destaca Halpern (2003 apud GONÇALVES et al., 2008, p. 188),

a obesidade infantil é um sério problema de saúde pública que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. Prevenir significa diminuir, de forma racional e barata, a incidência de doenças crônico-degenerativas, como o

diabetes e as doenças cardiovasculares, e um grande palco para a realização deste trabalho é a escola, que pode possibilitar a educação nutricional, juntamente com a família. Assim, a alimentação saudável é hoje um conteúdo educativo e a incorporação desses hábitos pode dar-se na infância. É justamente por isso que pais e educadores vêm, ao longo de anos, concordando com a necessidade de a escola assumir um papel de protagonismo nesse trabalho.

Muitos fatores contribuem para que ocorra a obesidade nas crianças, como o ambiente em que elas vivem. Percebe-se que, estar presente na vida dos filhos é um grande desafio para alguns pais, pois, normalmente, seus trabalhos ocupam a maior parte do tempo. Assim, para suprir a falta, é comum liberarem guloseimas em excesso, como se isso fosse uma demonstração de amor e carinho. Esse fato faz com que as crianças comecem a pedir e consumir alimentos rápidos, como frituras, *fast-food* e refrigerantes.

Segundo Santos (2003, p. 99),

crianças obesas, hoje, serão adolescentes obesos, amanhã, e adultos obesos, no futuro, possibilitando espaço para outras doenças, além do sofrimento pelo convívio, em longo prazo, com a moléstia. Excesso de peso está, na grande maioria das vezes, relacionado a excesso de comida. A pessoa obesa, ao sentir-se desajustada, desconfortável, busca o consolo na própria comida, agudizando sua problemática. A dificuldade em aceitar regras e limites contribui para o agravamento, bem como as seleções descontroladas da alimentação, incorreta e excedente.

Além disso, os meios de comunicação são outros fatores que contribuem com a obesidade infantil, uma vez que, conforme Miotto (2006, p. 116), esses meios “influenciam substancialmente o consumo de alimentos, pois a alimentação engloba tanto a necessidade quanto o desejo do indivíduo”. Esse fato faz com que as crianças, muitas vezes, deixem de lado uma alimentação saudável e prefiram os alimentos industrializados, como os salgadinhos, os refrigerantes, os biscoitos recheados, as balas, os pirulitos, os chocolates, dentre outros que possuem índice de açúcar, gorduras e sódio elevados.

Da mesma forma, a falta de exercícios físicos também contribui para o ganho de peso das crianças. Uma das causas para que isso ocorra é o avanço tecnológico (videogames, televisão, celulares, etc.), o qual faz com que os jovens optem, cada vez mais, por ficarem dentro de suas casas, comendo “porcarias” em excesso, sem se esforçarem fisicamente.

Outro fator que pode influenciar no desenvolvimento da obesidade é a genética, visto que, geralmente, se um dos pais é obeso, os filhos são predispostos a serem também.

Ademais, reitera-se que a falta ou o excesso de nutrientes absorvidos pelos alimentos pode promover um desequilíbrio na saúde dos indivíduos de modo geral. Uma criança que não tem uma boa alimentação, provavelmente, não terá um bom desempenho na escola.

Por essa razão, sugere-se que seja mantida uma rotina alimentar em casa; por exemplo, sentar-se à mesa para realizar as refeições, em horários determinados pela família, deixando de lado os elementos da contemporaneidade que podem distrair a criança, como o uso de aparelhos móveis ou da TV, os quais prejudicam o ato de apreciar a alimentação. Recomenda-se, ainda, que se estimule a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável.

Todos que convivem com a criança, portanto, precisam apresentar e incentivar o consumo de alimentos saudáveis. Isso, pois, como comentado, ela cria suas preferências alimentares durante a infância, e essas influenciarão em toda a sua qualidade de vida.

Diante do exposto, destaca-se, mais uma vez, a relevância de se propor atividades educacionais relacionadas à alimentação saudável, visando à ampliação do conhecimento dos estudantes acerca da importância de realizar uma boa alimentação e da qualidade de vida que isso proporciona. Como visto nessa seção, quanto mais incentivada a alimentação saudável e a prática de atividades físicas, tem-se mais chances de prevenir o aumento das taxas da obesidade infantil.

### **3 O papel das práticas educativas na alimentação saudável**

O cuidar e o educar necessitam estar juntos na Educação Infantil, para beneficiar o processo contínuo de desenvolvimento integral da criança. De acordo com o *Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil* (RCNEI),

o desenvolvimento integral depende tanto dos cuidados relacionais, que envolvem a dimensão afetiva e dos cuidados com os aspectos biológicos do corpo, como a qualidade da alimentação e dos cuidados com a saúde, quanto da forma como esses cuidados são oferecidos e das oportunidades de acesso a conhecimentos variados (BRASIL, 1998, p. 24).

Assim, para fortalecer o vínculo entre a educação e a saúde, deve-se promover um ambiente saudável, melhorando a educação e o potencial de aprendizagem, ao mesmo tempo que se promove a saúde (BRASIL, 2013).

Através dos benefícios de uma alimentação saudável, na Educação Infantil, os professores cuidam e educam as crianças, tornando-se os principais parceiros do incentivo à saúde e do desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

A escola é um lugar de educação e cuidado, onde os professores têm comprometimento com as crianças que estão ao seu redor. Desse modo, o profissional, tendo um olhar panorâmico da situação, deve estar sempre atento às necessidades dos estudantes e estar disposto a ajudá-

los. Os educadores precisam ter cuidado para que suas práticas sejam naturais, de forma que o cuidar e o educar caminhem juntos, a fim de estabelecer a identidade e a autonomia da criança.

No volume um do RCNEI, são discutidos os conceitos relativos ao cuidar e ao educar. Segundo esse documento, o educar significa

propiciar situações de cuidados, brincadeiras e aprendizagens orientadas de forma integrada e que possam contribuir para o desenvolvimento das capacidades infantis de relação interpessoal, de ser e estar com os outros em uma atitude básica de aceitação, respeito e confiança, e o acesso, pelas crianças, aos conhecimentos mais amplos da realidade social e cultural. Neste processo, a educação poderá auxiliar o desenvolvimento das capacidades de apropriação e conhecimento das potencialidades corporais, afetivas, emocionais, estéticas e éticas, na perspectiva de contribuir para a formação de crianças felizes e saudáveis (BRASIL, 1998, p. 23).

Já sobre o cuidar, o Referencial afirma que “a base do cuidado humano é compreender como ajudar o outro a se desenvolver como ser humano. Cuidar significa valorizar e ajudar a desenvolver capacidades. O cuidado é um ato em relação ao outro e a si próprio que possui uma dimensão expressiva e implica em procedimentos específicos” (BRASIL, 1998, p. 24).

A criança, então, por não estar mais dentro do seu núcleo familiar e estar rodeada de pessoas “estranhas”, precisa sentir o carinho e o cuidado do professor. Assim, a ação de cuidar e de educar, nessa etapa de ensino, ajuda na autonomia e no autocuidado sobre o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional da criança. Nesse sentido, é fundamental estimular o acesso à alimentação saudável desde cedo, facilitando a criação do hábito. A escola e o educador têm o papel de promover hábitos saudáveis; assim sendo, projetos que enfoquem tais questões precisam ser inseridos na proposta político-pedagógica da instituição

Na Educação Infantil, desde o ler e o escrever, até as brincadeiras e as experiências vivenciadas são atos educativos, isto é, todas as situações diárias que são vividas com as crianças constituem tais atos, os quais devem ser praticados através do educar e do cuidar. Afinal, essas ações andam juntas, lado a lado. Conforme, afirmam as *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil* (DCNEI),

educar de modo indissociado do cuidar é dar condições para as crianças explorarem o ambiente de diferentes maneiras (manipulando materiais da natureza ou objetos, observando, nomeando objetos, pessoas ou situações, fazendo perguntas, etc.) e 8 construir sentidos pessoais e significados coletivos, à medida que vão se constituindo como sujeitos e se apropriando de um modo singular das formas culturais de agir, sentir e pensar. Isso requer do professor ter sensibilidade e delicadeza no trato de cada criança, e assegurar atenção especial conforme as necessidades que identifica nas crianças (BRASIL, 2010, p. 10).



Nessa perspectiva, o educador precisa criar maneiras, através do educar e do cuidar, para que a criança aceite a alimentação saudável da melhor forma possível. Em vista disso, o papel do professor é, além de tudo, mediar as ações de educar e cuidar da alimentação das crianças. De várias maneiras, é possível tornar esse um conhecimento ainda mais significativo, como por meio de orientações, de conversas e do incentivo de consumir e adquirir hábitos saudáveis.

### **Considerações finais**

Com o estudo realizado, buscou-se tratar sobre o tema alimentação saudável, com o objetivo de apresentar os desdobramentos da introdução desse comportamento para o desenvolvimento integral da criança na Educação Infantil.

Salientou-se que a alimentação saudável tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente, nos primeiros anos da infância, os quais são decisivos para o crescimento e o desenvolvimento integral, tendo em vista que a formação de hábitos saudáveis se mantém até a vida adulta. Desde a Educação Infantil, são criadas preferências alimentares; logo, quando se oportuniza aprender a escolher os alimentos mais saudáveis, o risco de desenvolver, ao longo da vida, doenças cardíacas, diabetes, deficiências imunológicas, obesidade, entre outras, torna-se reduzido

Os educadores, assim como a escola e a família têm grande importância em relação à alimentação das crianças. Cabe a esses envolvidos criar maneiras de introduzir essa forma de alimentação também no ambiente escolar, de modo a ampliar esses conhecimentos e incentivar esse hábito.

Foi possível compreender, portanto, que a educação alimentar e as boas práticas alimentares favorecem o conhecimento do educando e possibilitam a qualidade de vida. As ações educativas de educar e de cuidar, além de construir o conhecimento sobre a importância de se alimentar, influenciam na promoção de boas práticas alimentares para o resto da vida. Assim, este estudo possibilitou melhor compreensão acerca da importância da introdução da alimentação saudável para o desenvolvimento da criança como um todo.

### **Referências**

ARENHALDT, Rafael. *Horta Escolar: Uma estratégia pedagógica de “Ecoalfabetização” nos anos iniciais Fundamental*. 2012. Projeto – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em: [http://www.ufrgs.br/ecoalfas/projeto-ecoalfas/horta-escolar-ecoalfabetizacao/at\\_download/file](http://www.ufrgs.br/ecoalfas/projeto-ecoalfas/horta-escolar-ecoalfabetizacao/at_download/file). Acesso em: 18 ago. 2020.

BARBOSA, Najla Veloso Sampaio. *A horta escolar dinamizando o currículo da escola* (Caderno 1). 2. ed. Brasília: FAO, FNDE, MEC, 2008. Disponível em: [http://www.educacao.go.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno\\_horta.pdf](http://www.educacao.go.gov.br/documentos/nucleomeioambiente/Caderno_horta.pdf). Acesso em: 18 ago. 2020.

BARBOSA, Najla Veloso Sampaio. *Alimentação e Nutrição: Caminhos para uma vida saudável* (Caderno 3). Brasília: FAO, FNDE, MEC, 2009. Disponível em: <http://redesans.com.br/rede/wp-content/uploads/2012/10/horta-caderno3.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. *Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil*. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho nacional de Educação básica. *Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação Infantil*. Brasília: MEC/SEB, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida. *Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis*. 2009. Dissertação de Mestrado (Pós-graduação em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2009. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1104/1/Texto%20completo%20Leonardo%20Cavalcanti%202009.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2020.

FOSCHIERA, Elisabeth Maria; FOSCHIERA, Lauro Aldo. Segurança alimentar e nutricional e a cultura do bem viver. *Revista Caminhando com o ITEPA*, ago. 2014, p. 75-88.

FOSCHIERA, Elisabeth Maria; TESSARO, Gilson. Agroecologia e Ecopedagogia: Bases para reeducar a educação In: ARRUDA, V. L. V.; HANAZAKI, N. (Org.). *Tecendo Reflexões em Educação e Meio Ambiente*. 1 ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2011.

GONÇALVES, Fernanda Denardin et al. A promoção da saúde na educação infantil. *Interface: Comunicação, saúde e educação*, v. 12, n. 24, jan./mar. 2008. p. 181-192. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832008000100014&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832008000100014&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 26 ago. 2020.

HORN, Geraldo Balduino; DIEZ, Carmem Lúcia F. *Metodologia de pesquisa*. Curitiba: IESD, 2003.

IRALA, Clarissa Hoffman; FERNANDEZ, Patrícia Martins. *Manual para Escolas: A Escola promovendo alimentação saudável*. Brasília: FUNSAUDE, 2001. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pesoSaudavel.pdf>. Acesso em: 02 set. 2020.

MIOTTO, Ana Cristina; OLIVEIRA, Ana Flávia. A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças de baixa renda do projeto Nutrir. *Revista Paul Pediatría*. v. 24. n. 2.

2006. p. 115-120. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4060/406038916005.pdf>. Acesso em: 03 set. 2020.

SANTOS, Andréia Mendes. Obesidade Infantil: excessos na sociedade. *Boletim da saúde*. Rio Grande do Sul, v. 17. n. 1. 2003. p. 98-104. Disponível em: [http://www.boletimdaude.rs.gov.br/download/20140521082725v17n1\\_10obesidade.pdf](http://www.boletimdaude.rs.gov.br/download/20140521082725v17n1_10obesidade.pdf). Acesso em: 03 set. 2020.