
Avaliação dos hábitos alimentares de crianças matriculadas em uma escola estadual no município de Montes Claros, Minas Gerais.
Assessment of dietary habits of school children in a state registered in Montes Claros, Minas Gerais

CRISTIANY SORANELLY FERREIRA MATOS¹
CLEIDE APARECIDA DA SILVA¹
LUCINÉIA PINHO²
CARLA SILVANA DE OLIVEIRA E SILVA³
LUÍS PAULO SOUZA E SOUZA⁴

RESUMO: Este trabalho objetiva avaliar hábitos alimentares das crianças em idade escolar matriculados numa escola estadual localizada no município de Montes Claros/MG. Trata-se de estudo quantitativo, descritivo e transversal. O universo da pesquisa foi constituído por 219 alunos matriculados e frequentes na escola selecionada. Para coleta dos dados, utilizou-se questionário estruturado e as informações foram analisadas embasadas na pirâmide alimentar brasileira. Encontrou-se que 43,84% das crianças consomem por dia uma unidade/fatia de frutas; 56,16% consomem 3 ou menos colheres de sopa/dia de legumes e verduras e 77,17% consome duas ou mais colheres de sopa/dia de leguminosas. A maioria das crianças consome uma fatia de carne por dia e retiram as gorduras aparente das mesmas; 57,9% utilizam de 2 a 4 colheres de arroz/dia; o leite mais utilizado é o integral com quantidade de dois copos/dia; o óleo vegetal é o mais utilizado para preparo das refeições e as crianças não adicionam sal aos alimentos prontos. Doces, frituras, refrigerantes e embutidos são consumidos pela maioria de duas a três vezes/semana; o lanche da manhã e a ceia foram as refeições mais omitidas. Embora observado adoção de alguns hábitos saudáveis, ainda existem equívocos quantitativos e qualitativos relacionados a uma alimentação equilibrada.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Alimentação escolar; Pré-escolar.

¹Acadêmicas do Curso de Graduação em Enfermagem das Faculdades Santo Agostinho.

²Nutricionista, Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros, Professora do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade Santo Agostinho – FASA.

³Enfermeira, Mestre em Ciências. Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), das Faculdades Santo Agostinho e das Faculdades Pitágoras.

⁴Acadêmico do Curso de Graduação em Enfermagem da Unimontes.

ABSTRACT: This work aims to evaluate the eating habits of school-age children enrolled in public schools in the municipality of Montes Claros / MG. It is quantitative, descriptive and transversal. The research sample consisted of 219 students enrolled in school and frequently selected. For data collection, structured questionnaire was used and data were analyzed based in the Brazilian food pyramid. It was found that 43.84% of children consume in a day unit / piece of fruit or 56.16% consume less than 3 tablespoons / day of vegetables and 77.17% consumed two or more tablespoons / day of legumes. Most children consume a slice of meat per day and remove the fat apparent of these, 57.9% use 2 to 4 tablespoons of rice / day, more milk is used with the full amount of two cups / day; Vegetable oil is most used for cooking and children do not add salt to food ready. Sweets, fried foods, soft drinks and sausages are consumed by the majority of two to three times / week, the morning snack and supper meals were skipped over. Although observed adopting some healthy habits, there are still qualitative and quantitative errors related to a balanced diet.

Key-words: Food habits; School feeding; Pre-ecological.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem sido muito discutida a questão da obesidade, em todo o Brasil e em diferentes classes sociais. Ao mesmo tempo, ainda se discute o problema da fome que atinge milhões de brasileiros todos os anos, entre homens, mulheres e crianças. Ambos considerados graves problemas de Saúde Pública (POLÔNIO; PERES, 2009).

Tanto o consumo alimentar insuficiente (deficiências nutricionais), como o consumo alimentar excessivo (obesidade) podem ser prejudiciais à saúde. Com uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, o organismo adquire a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde, atuando como fator preventivo de muitas das doenças crônicas como o diabetes mellitus, hipertensão, câncer, doenças cardiovasculares dentre outras (CANO *et al.*, 2005).

Rotenberg e Vargas (2004) acreditam que a qualidade do alimento e o acesso à alimentação saudável implicam a partir do conceito de segurança alimentar, na possibilidade do consumo por todos os cidadãos de alimentos seguros que satisfaçam suas necessidades nutricionais, seus

hábitos e práticas alimentares culturalmente construídas, promovendo assim o cuidado da saúde.

No entanto, atualmente, a população vem desenvolvendo péssimos hábitos alimentares. Segundo Coutinho, Gentil e Toral (2008), a população tem passado mais tempo no trabalho e, portanto, menos tempo disponível para refeições em casa mais tranquilas, e alimentação exigindo mais tempo de preparo. Esta condição obriga os indivíduos a consumirem refeições mais rápidas ou fast-food, geralmente uma comida com mais gordura, com mais colesterol e o que é pior, contendo menor número de variedades de alimentos e poucas verduras e frutas.

Com a população infantil também não tem sido diferente, a diversidade e o aumento da oferta de alimentos industrializados prontos e semi-prontos que prometem nutrição e praticidade, têm influenciado os padrões alimentares das crianças e submetido essa população à maior predisposição a obesidade e às doenças associadas à mesma (SALES-PERES *et al.*, 2010). Conforme Lobo (2008), a prevalência da obesidade entre as crianças de idade escolar está aumentando no Brasil. Os dados de duas pesquisas nacionais realizadas em 1975 e 1997 mostraram que a prevalência de sobrepeso triplicou em crianças brasileiras de seis a nove anos de idade, 4,9% em 1975 e 17,4% em 1997.

Isso tem sido preocupante, pois esses hábitos alimentares inadequados associados ao estilo de vida saudável são imprescindíveis ao crescimento e desenvolvimento adequado durante essa fase. Associado a isso, os hábitos alimentares adquiridos na infância tendem a se solidificar na vida adulta, o que torna de suma importância atitudes assertivas durante esta fase do desenvolvimento infantil, estimulando assim, precocemente, a formação de hábitos saudáveis (PHILIPPI; AQUINO, 2002; MARINS; REZENDE, 2005).

A população está vivendo uma guerra discreta há algum tempo, e nesta luta, de um lado estão os produtos naturais, oriundos das agriculturas orgânica considerados mais saudáveis, do outro os produtos industrializados de fácil acesso e preparo. Diante desse e de outros fatos citados anteriormente, surge a necessidade de avaliar a magnitude do problema e pesquisar um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças.

Esse levantamento é justificado pela necessidade de se obter parâmetros para produção de campanhas educativas, tanto no Brasil como no município de Montes Claros, que visem à promoção das práticas alimentares saudáveis, tendo como foco central a disseminação de informações, valorizando nesse contexto a importância dos meios de

comunicação nesse processo. Assim, para o sucesso dessas campanhas, que devem se iniciar nas unidades de atenção primária a saúde, através das ações de educação em saúde, bem como nos ambientes escolares, torna-se importante que o enfermeiro esteja a par das dificuldades acerca dos hábitos alimentares das crianças para que possa atuar de maneira efetiva, promovendo a saúde destas crianças a médio e longo prazo.

Diante do exposto, o presente estudo objetiva avaliar os hábitos alimentares das crianças em idade escolar, em uma escola estadual localizada no município de Montes Claros, Minas Gerais (MG).

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem descritiva quantitativa, realizada no 1º semestre de 2011, em uma escola estadual no município de Montes Claros, localizado ao norte de Minas Gerais (MG).

O universo da pesquisa foi constituído pelos alunos de ambos os gêneros em idade escolar (6 a 12 anos de idade) devidamente matriculados e frequentes na escola, a qual foi selecionada para realização do estudo através de observações e visitas na mesma.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário estruturado composto por 17 questões, que foi baseado no instrumento de coleta de uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, que visava obter informações a respeito da alimentação da população no geral. O instrumento em questão visou obter informações a respeito do consumo de frutas, verduras, alimentos gordurosos, carnes, leites e outros. Como esse estudo teve como público alvo crianças, o instrumento de coleta de dados foi adaptado, com o intuito de satisfazer a necessidade da pesquisa. Anteriormente à sua aplicação, o mesmo foi testado com mães de alunos da mesma escola com idade superior a do estudo. Esse teste teve por objetivo avaliar a eficácia do instrumento.

O questionário, com instruções para o autopreenchimento, foi entregue pela escola para serem respondidos pelas próprias mães ou responsáveis e devolvidos, posteriormente, na escola. Dos 400 formulários distribuídos, 181 não foram devolvidos. Portanto a amostra estudada foi constituída por 219 crianças.

O consumo alimentar foi avaliado qualitativamente, utilizando-se as porções propostas pela pirâmide alimentar brasileira adaptada por Philippi *et al.*(1999). A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva e os resultados foram expressos em gráficos.

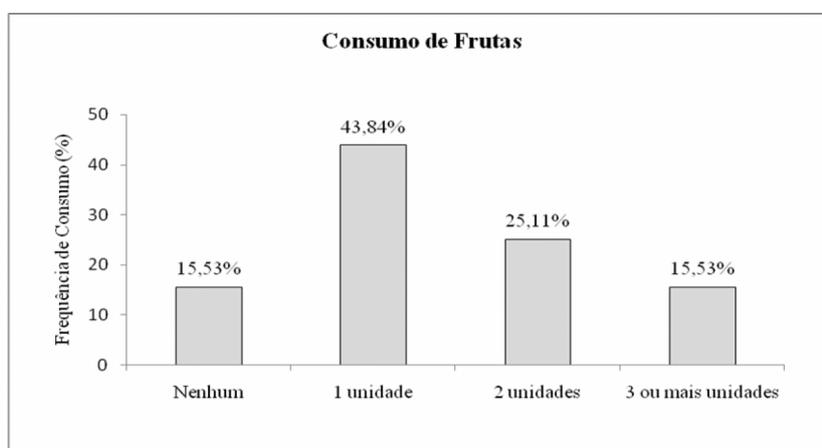
O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), por meio do parecer substanciado número 2487. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi encaminhado pela escola, juntamente com os formulários da pesquisa, sendo todos devolvidos na própria escola, devidamente assinados pelas mães ou responsáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo avaliou os hábitos alimentares de 219 crianças em idade escolar, no qual o primeiro tópico a ser considerado foi o consumo diário de frutas (Gráfico 1).

Dentre os 219 escolares avaliados, 64,3% (n = 140) eram do sexo feminino e 35,7% (n=79) do masculino.

Gráfico 1: Consumo diário de frutas pelas crianças em idade escolar matriculadas em uma escola estadual do município de Montes Claros – MG.

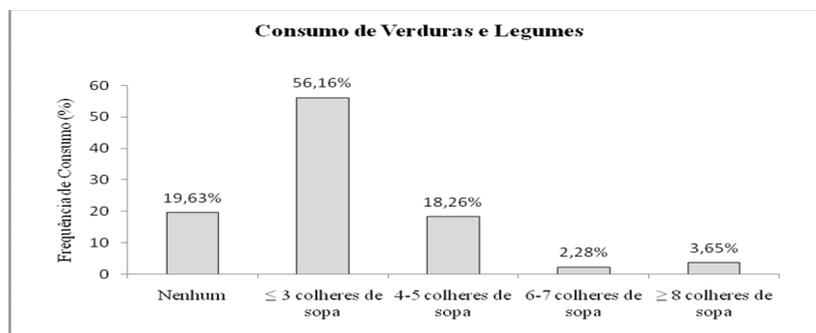


Fonte: Coleta de dados, Junho - 2011.

O resultado demonstrou que a maioria das crianças pesquisadas (43,84%) consome por dia apenas uma unidade/fatia/pedaco de frutas durante todo o dia e somente 15,53% comem 3 ou mais unidades diariamente. Quanto ao número de crianças que não consomem frutas todos os dias da semana, essas representaram 15,53%.

Outro item analisado foi o consumo diário de verduras e legumes pelas crianças, e tais resultados podem ser observados no gráfico 2.

Gráfico 2: Consumo diário de verduras e legumes pelas crianças em idade escolar matriculadas em uma escola estadual do município de Montes Claros – MG.

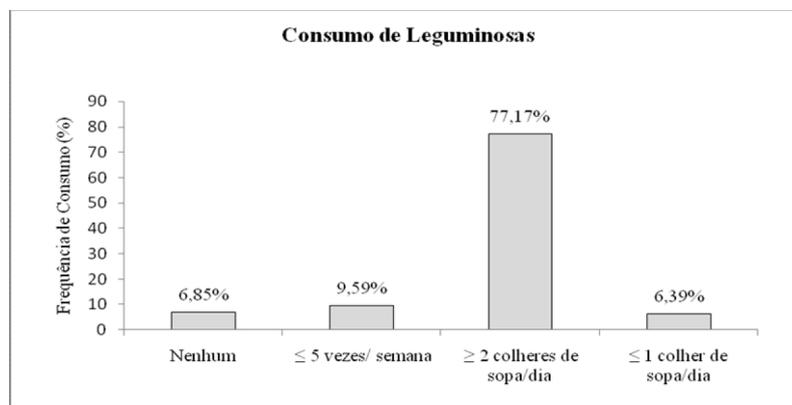


Fonte: Coleta de dados, Junho - 2011.

Percebe-se através do gráfico 2 que 56,16 % das crianças consomem em média 3 ou menos colheres de sopa por dia, 19,63% não possuem o hábito de consumo todos os dias da semana e somente 18,26% consomem de 4 a 5 colheres de sopa de verdura e legumes por dia.

Já o gráfico 3 mostra o consumo de leguminosas pelas crianças que compuseram a população deste estudo.

Gráfico 3: Consumo de leguminosas pelas crianças em idade escolar matriculadas em uma escola estadual do município de Montes Claros – MG.



Fonte: Coleta de dados, Junho - 2011.

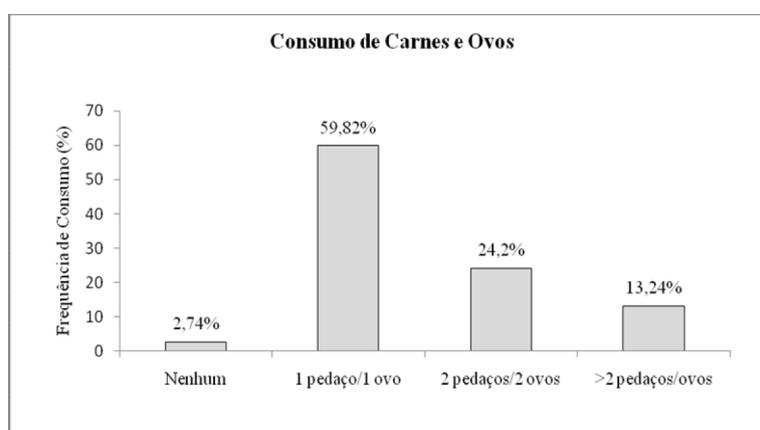
Delineando o gráfico 3 referente ao grupo das leguminosas, a pesquisa evidenciou um consumo considerável desse grupo na população

em estudo, uma vez que 169 ou 77,17% das crianças possuem o hábito de consumirem duas ou mais colheres de sopa desses alimentos diariamente, e apenas pequena parte dessas crianças 15 ou 6,85% não consomem alimentos desse grupo em nenhuma ocasião.

Quanto à quantidade do consumo de alimentos do grupo de arroz, pães, massas, raízes e tubérculos a pesquisa demonstra que desses alimentos os mais ingeridos são o arroz e os pães. O consumo diário de arroz pela maioria das crianças (57,9%) é em média de 2 a 4 colheres, e de pães varia entre 1 a 2 unidades por dia (67,57%). No que diz respeito a bolos e biscoitos a prevalência é também de 1 a 2 unidades/fatias por dia.

O gráfico 4 mostra a ingestão diária de carne e ovos pelas crianças pesquisadas.

Gráfico 4: Consumo diário de Carnes/Ovos pelas crianças em idade escolar matriculadas em uma escola estadual do município de Montes Claros – MG.

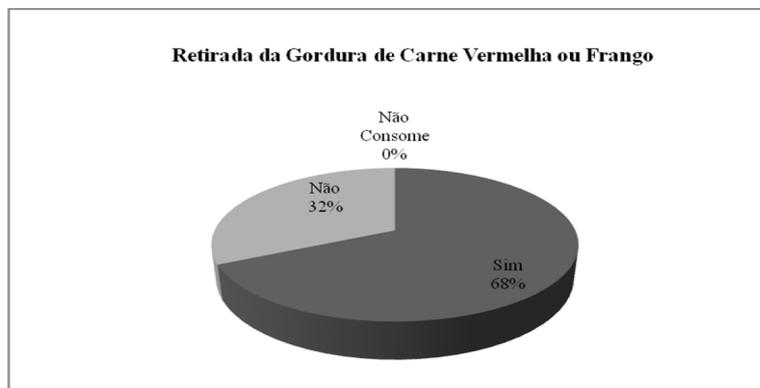


Fonte: Coleta de dados, Junho - 2011.

Quanto à ingestão de carne e ovos, a maioria (59,82%) garante comer por dia uma fatia de carne ou um ovo, e uma porcentagem muito baixa (2,74%) não consomem nenhum tipo de carne. Com relação específica a ingestão de peixes, a maioria dos pesquisados (55,25 %) consomem esse alimento apenas algumas vezes ao ano, apenas 6,39% afirmam ingeri-los duas ou mais vezes por semana.

Foi perguntado no questionário se as crianças retiravam gorduras aparentes das carnes e tais achados foram agrupados e evidenciados no gráfico 5.

Gráfico 5: Retirada das gorduras aparentes das carnes pelas crianças em idade escolar matriculadas em uma escola estadual do município de Montes Claros – MG.



Fonte: Coleta de dados, Junho - 2011.

Nota-se no gráfico 5 que a maioria das crianças retira gorduras visíveis nas carnes (68%).

Quanto ao tipo e a quantidade de leite e derivados consumidos pelas crianças em estudo, percebeu-se que quase toda a população pesquisada faz uso de leite e derivados do tipo integral (98,16%) e uma quantidade irrisória (1,83%) ingerem leite e derivados com baixo teor de gorduras (semidesnatados, desnatados e light).

Quanto à quantidade de leite e derivados que são ingeridos diariamente observa-se que o consumo é, em sua maioria (46,12%), de dois copos/fatias.

Quando indagados sobre doces, refrigerantes, bolos recheados com coberturas, entre outros, percebeu-se que 5,48% consomem raramente ou nunca; 26,94% consomem todos os dias; 24,20% consomem de 2 a 3 vezes na semana; 15,07% consomem de 4 a 5 vezes por semana; 28,31% consomem menos que duas vezes por semana.

Dos alimentos como frituras e embutidos, constatou-se que a maioria das crianças, ou seja, 45,66% consomem cerca de 2 a 3 vezes na semana. Percebe-se ainda que 16,44% consomem esses alimentos todos os dias; 25,11% consomem menos que duas vezes por semana; 7,76% consomem raramente ou nunca e, 5,02% consomem de 4 a 5 vezes por semana.

Dentre as gorduras mais utilizadas para cozinhar alimentos, a banha animal/manteiga e a Margarina/ gordura vegetal representam cada

uma 5,94% dos resultados. No entanto, viu-se que os óleos vegetais ocupam 88,13% dos resultados.

Quando se avaliou o consume de sal pelas crianças, observou-se que 87,21% das crianças não acrescentam sal nos alimentos quando já servidos no prato, e que 12,79% não se sentem satisfeitos com a quantidade de sal, acrescentando um pouco mais.

Dentre as refeições que as crianças costumam fazer habitualmente no dia, percebeu-se que 96,35% tomam café da manhã; 25,11% fazem o lanche da manhã; 100% almoçam todos os dias; 90,87% tomam o café da tarde; 88,58% jantam e 32,42% lancham antes de dormir.

Quando pesquisado a quantidade de água ingerida por dia, viu-se que 52,97% tomam de 4 a 5 copos por dia; 18,26% tomam de 6 a 8 copos por dia; 17,35% tomam 8 copos ou mais de água por dia e 11,42% tomam menos de 4 copos por dia.

Quando avaliados o interesse pelas informações nutricionais estampados em rótulos de alimentos, percebeu-se que 36,53% dos pais das crianças em questão costumam ler algumas vezes as informações nutricionais que estão presentes nos rótulos (de alguns produtos) de alimentos industrializados antes de comprá-los; 27,85% nunca lêem as informações contidas nos rótulos; 14,16% quase nunca lêem as informações contidas nos rótulos e 21,46% sempre ou quase sempre para todos os produtos.

DISCUSSÃO

Para garantir uma boa saúde, alimentar-se de forma adequada e saudável é fundamental. Uma alimentação saudável pode prevenir muitas doenças, tais como anemia, desnutrição, obesidade entre outros (BRASIL, 2009).

O estudo demonstrou que a maioria das crianças possui baixa ingestão de frutas e legumes diante das necessidades nutricionais apresentadas nessa idade. Esses achados se assemelham ao último estudo nacional que avaliou a disponibilidade familiar de alimentos e evidenciou que famílias brasileiras adquirem pouca quantidade de frutas e hortaliças (NEUTZLING *et al.*, 2010). Essa situação pode estar relacionada tanto a questões socioeconômicas quanto a falta de divulgação da importância desses alimentos para uma alimentação saudável e balanceada.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário mínimo de 400g de frutas ou vegetal, equivalente à frequência de cinco vezes ao dia. Oliveira *et al.* (2008) afirmam que as frutas, os

legumes e as verduras são excelentes fontes de vitaminas e sais minerais, contribuindo assim para a saúde do ser humano. Estes mesmos autores completam dizendo que o consumo desses alimentos tem sido estimulado em vários países em virtude de seus benefícios na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e principalmente a obesidade.

Quanto ao questionamento do consumo de leguminosas, a presente pesquisa evidenciou um consumo considerável desse grupo na população em estudo. Esse é um dado que tem demonstrado um hábito saudável dentro da alimentação dessas crianças, já que a maior parte delas consome alimentos desse grupo. Esse resultado está relacionado principalmente ao fato do feijão pertencer a esse grupo e ser um alimento comum na alimentação básica do brasileiro.

De acordo com Philippi *et al.* (1999), as leguminosas são fontes ricas em proteínas assim como as carnes e ovos, no entanto isso não justifica a sua substituição por essas outras fontes, cada um desses alimentos devem fazer parte da alimentação diária das crianças em porção adequada para uma alimentação equilibrada.

Quanto à pequena parcela das crianças em estudo que não consomem esses alimentos, existem duas hipóteses que podem justificar esses dados, sendo elas, inacessibilidade a esse grupo de alimentos ou a repulsa desses alimentos por opção (paladar desagradável) ou motivos de saúde, por exemplo, alergias. Ressalta-se que a quantidade de 4 a 5 colheres de sopa de verdura e legumes por dia é o preconizado como ideal para uma alimentação saudável e balanceada.

Em se tratando do consumo de alimentos do grupo de arroz, pães, massas, raízes e tubérculos, a maior quantidade de pães e arroz consumidos pode ser justificada pela facilidade de acesso, e também, pela cultura da alimentação brasileira. É fato também que, a facilidade de conseguir esses alimentos juntamente com o prazer da saciedade, justifica erroneamente este consumo, pois, a alimentação deveria ser baseada no valor nutricional e nos benefícios causados a saúde, ou seja, uma alimentação que além de carboidratos contenha ainda legumes e frutas.

Ramalho *et al.* (2009) afirmaram que os alimentos acima citados não garantem um suporte calórico adequado, tendo em vista que esses alimentos só apresentam em sua composição carboidratos e sabe-se da necessidade da presença de todos os macronutrientes, para garantir a qualidade da dieta.

Quanto à ingestão de carne, ovos e peixes, os achados na presente pesquisa estão de acordo com Ramalho *et al.* (2009), os quais afirmaram que carne bovina, frango e ovos, apresentam melhor consumo em

detrimento de peixes, provavelmente por falta de incentivo à introdução desse alimento na dieta habitual ou mesmo pela falta de informações acerca dos benefícios do mesmo a saúde.

Com relação à quantidade de carne vermelha observa-se em maior porcentagem o consumo de apenas uma fatia diária, o que é muito saudável já que o consumo excessivo de carne, segundo Gaglianone (2003), está relacionado à sobrecarga da função renal e ao desenvolvimento de doenças crônicas, devido à ingestão excessiva de proteínas, de gordura saturada e de colesterol encontrado nos alimentos de origem animal.

É importante frisar também que esse consumo diário baixo de carnes pode estar intimamente ligado ao fator socioeconômico, por ser a carne um alimento que apresenta valores mais caros no mercado.

Quando questionado se retiravam gorduras aparentes, observou-se que a maioria respondeu que sim. Assim, encontrou-se hábito saudável que as crianças estudadas vêm desenvolvendo, pois baseado ainda na afirmação de Gaglianone (2003), podemos afirmar que com o incremento desse hábito vêm a redução de doenças graves como as coronariopatias.

Quanto ao tipo de leite, acredita-se que o maior consumo do leite integral em contrapartida ao desnatado pode estar relacionado ao seu menor custo. Já em relação ao consumo reduzido, pode estar ligado a substituição desse por outros alimentos industrializados e menos saudáveis, como bebidas lácteas, doces, refrigerantes.

Segundo Rinaldi (2008), os principais desvios alimentares que auxiliam no desenvolvimento da obesidade infantil, umas das doenças infantis relacionadas à alimentação, são o consumo insuficiente de frutas, hortaliças de leguminosas; ausência de refeição; redução no consumo de leites e derivados com substituição dos mesmos por bebidas lácteas com menor concentração de cálcio, e aumento no consumo de industrializados e refrigerantes.

A maioria das crianças pesquisadas demonstrou que não acrescenta sal nos alimentos quando já servidos. De acordo com Phillipi *et al.* (1999), cada item avaliado na presente pesquisa está recomendado pela pirâmide alimentar de forma moderada e seu consumo excessivo pode levar a doenças. No entanto, o estudo nos permite avaliar que a maioria das famílias utiliza óleos vegetais no preparo alimentar e que a maioria das crianças se dá por satisfeitas com a quantidade de sal dispensada no preparo, mostrando assim que estas vêm se adequando aos hábitos alimentares saudáveis.

Quanto aos achados nesta pesquisa, se tratando das refeições realizadas pelos pesquisados, Eisenstein *et al.* (2000) informam que a ingestão inadequada dos nutrientes devido às dietas “mágicas”, hábito de “pular refeições” por falta de tempo, uso frequente de belisques ou lanches inadequados em substituição à refeição, traz riscos nutricionais significativos.

Os dados acima podem ser justificados pelo déficit de informações das famílias acerca do preconizado para uma alimentação nutritiva e saudável, o que deve ser considerado para incentivo aos profissionais de saúde na implantação de projetos de educação alimentar nas escolas, creches e residências, objetivando uma melhora alimentar dessas crianças/famílias.

CONCLUSÃO

Embora observado que as crianças em estudo tenham apresentado alguns hábitos saudáveis de alimentação, conclui-se que ainda existem alguns equívocos quantitativos e qualitativos relacionados a uma alimentação equilibrada e preconizada para se ter uma boa saúde, exemplo disso é a baixa ingestão de frutas, verduras, legumes, leites e derivados, bem como a omissão de refeições e o alto consumo de alimentos industrializados como embutidos, refrigerantes, doces e outros.

Diante dos fatos, vê-se a importância de colocar em prática programas de educação alimentar pelos profissionais de saúde. Faz-se necessário buscar as crianças e as famílias, respectivamente, levando informações nutricionais e a necessidade de se obter uma alimentação saudável, já que as crianças muitas vezes buscam seus pais como referências.

Ressalta-se ainda o papel da instituição escolar na saúde das crianças, devendo ser capaz de orientar seus alunos, tendo o educador como um facilitador, que saiba utilizar várias táticas de ensino, contribuindo para a melhoria da alimentação das crianças. E para que isso ocorra, necessitam-se também possuir conhecimentos e habilidades sobre promoção da alimentação saudável, procurando agrupá-los a sua metodologia pedagógica. Tais conhecimentos devem ser instalados de forma transversal no meio escolar, garantindo a sustentabilidade das ações dentro e fora de sala de aula.

Acredita-se que a realização de pesquisas futuras que avaliem os fatores socioeconômicos, acessibilidade aos alimentos e conhecimentos dos pais acerca de uma alimentação saudável também se faz necessária.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Alimentação saudável e sustentável**. Técnico em Alimentação Escolar. Universidade de Brasília–Brasília, 2009. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000013625.pdf>>. Acesso em: 02 de maio de 2011.

CANO, M.A.T. et al. Estudo do estado nutricional de crianças na idade escolar na cidade de Franca - SP: Uma Introdução Ao Problema. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 7, n. 2, p. 179-84, 2005. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/revista7_2/original_05.htm>. Acesso em 28 de maio de 2011.

COUTINHO, J.G.; GENTIL, P.C.; TORAL, N. A desnutrição e a obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cad. Saúde Pública**, v.24, n.2, p.332-40, 2008.

EISENSTEIN, E. *et al.* Nutrição na Adolescência. **Jornal de Pediatria**: v.76, 2000. Disponível em: <<http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S263/port.pdf>>. Acesso em 02 de maio de 2011.

GAGLIANONE, C. P. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. In: LOPEZ, F. A.; BRASIL, A.L. D. (Ed.). **Nutrição e dietética em clínica pediátrica**. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 61-72.

LOBO, A. S. *et al.* Reprodutibilidade de um questionário de consumo alimentar para crianças em idade escolar. **Rev Bras Saúde Mater Infant** Recife, v. 8, n. 1, Mar. 2008 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15-1938292008000100007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 14 de Junho de 2011.

MARINS, S. S.; REZENDE, M. A. Percepções maternas sobre a alimentação de pré-escolares: subsídios para uma atuação em creches e pré-escolas. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 39, n. 2, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v39n2-15.pdf>. Acesso em: 28 de maio de 2011.

NEUTZLING, M. B. *et al.* Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Rev de Nutrição**, v. 23, n. 3, p. 379-388, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000300006>. Acesso em 08 de agosto de 2011.

OLIVEIRA, S.P. *et al.* **Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras em Unidades de Educação Infantil**: diagnóstico inicial. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2008. Disponível em: <<http://www.ctaa.embrapa.br/publicacao/upload/pub-119.pdf>>. Acesso em: 02 de Junho de 2011.

PHILIPPI, S. T. *et al.* Pirâmide Alimentar Adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**. v.12, p.65-80, 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>>. Acesso em: 06 de junho de 2011.

PHILIPPI, S.T.; AQUINO, R.C. Consumo de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Rev Saúde Pública**, v.36, n.6, 2002. Disponível em: <www.xxcbcd.ufc.br/arqs/public/t-04Pdf>. Acesso em: 06 de junho de 2011.

POLÔNIO, M.L.T.; PERES, F. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.25, n.8, p.1653-1666. 2009.

RAMALHO, I.R.; VIANA HENRIQUES, E. M. Consumo Alimentar De Crianças Atendidas Em Ambulatório De Nutrição De Unidade De Assistência Secundária Em Fortaleza – Ceará. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 22, n. 2, p. 81-87 Universidade de Fortaleza, Brasil, 2009. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.-mx/redalyc/pdf/408/40811734004.pdf>>. Acesso em 28 de Maio de 2011.

RINALDI, A. E. M.; PEREIRA, A. F.; MEDEIROS, O.L. **Avaliação da qualidade da dieta de profissionais motoristas pelo índice de alimentação saudável** (Ias)- 8 ° Congresso Nacional da SBAN. São Paulo, 2005.

ROTENBERG, S; VARGAS, S. Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança á alimentação da família. **Rev Bras Saúde Infantil**, v, 4, n. 1, p. 1-8, 2004. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v4n1/19984.pdf>>. Acesso em 05 de Maio de 2011.

SALES-PERES, S.H.C. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em adolescentes na região centro-oeste do estado de São Paulo (SP, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n.2, p.3175-3184, 2010.

Enviado em: julho de 2011.

Revisado e Aceito: agosto de 2011.