

LIVRO DE HISTÓRIAS COMO RECURSO LÚDICO PARA INCENTIVAR A ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS NA FASE INFANTIL

Vanessa Oliveira Martins¹

Ívina Catarina de Oliveira Guimarães²

Resumo

Introdução: A fase infantil é onde se começa o desenvolvimento de hábitos alimentares e comportamentais de um indivíduo, portanto, é necessário que as crianças sejam estimuladas ludicamente a desenvolvê-los de maneira saudável. **Objetivos:** Através do presente trabalho buscou-se desenvolver histórias lúdicas para incentivar hábitos alimentares e comportamentais saudáveis para uma maior qualidade de vida na infância e avaliação do material por educadores da fase infantil. **Materiais e Métodos:** As histórias infantis foram elaboradas com base nos temas: alimentação saudável, hábitos comportamentais saudáveis e saúde intestinal e foram embasadas no Guia Alimentar para a População Brasileira e autores que tiveram como foco hábitos saudáveis e trabalhos com estratégias lúdicas. **Resultados e Discussões:** Foram desenvolvidas oito histórias, divididas em: 5 sobre hábitos alimentares, 1 sobre saúde intestinal e 2 sobre hábitos comportamentais saudáveis, que foram avaliadas por profissionais da área infantil que apontaram como principais pontos a serem modificados: as letras utilizadas nas histórias deveriam estar em caixa alta e as imagens em tamanho maior, para melhor visualização por parte das crianças. **Conclusão:** Após adequação do material, foram desenvolvidas 8 histórias para incentivo de hábitos alimentares e comportamentais saudáveis na fase infantil, as quais são: “Colhendo jabuticabas”, “A história da senhora Alface”, “Comer em família”, “Comida também é amor”, “Como está o seu cocô?”, “Memórias da vovó”, “Um dia de chef” e “Brincar para ser saudável”.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Infância. Recreação. Hábitos comportamentais. Constipação intestinal.

Abstract

Introduction: The infantile phase is where the development of an individual's eating and behavioral habits begins, so it is necessary that children be playfully stimulated to develop them in a healthy way. **Objectives:** Through this work, we sought to develop playful stories to encourage healthy eating and behavioral habits for a better quality of life in childhood and evaluation of the material for professionals of the childhood phase. **Materials and Methods:** Children's stories were elaborated based on the themes: healthy eating, healthy behavioral habits and intestinal health and were based on the “Guia Alimentar para a População Brasileira” and authors who focused on healthy habits and work with playful strategies. **Results and Discussions:** Eight stories were developed, divided into: 5 about eating habits, 1 about intestinal health and 2 about healthy behavioral habits, which were evaluated by professionals in the children's field who pointed out as the main points to be modified: the letters used in the stories they should be in capital letters and the images in larger size, for better visualization by the children. **Conclusion:** After adapting the material, 8 stories were developed to encourage healthy eating and behavioral habits in the childhood phase, which are: “Colhendo jabuticabas”, “A história da senhora Alface”, “Comer em família”, “Comida também é amor”, “Como está o seu cocô?”, “Memórias da vovó”, “Um dia de chef” and “Brincar para ser saudável”.

¹Graduanda em Nutrição pela UFLA. E-mail: vanessa-oliveiramartins@hotmail.com

²Professora Adjunta ao departamento de Nutrição da UFLA. E-mail: ivina.guimaraes@ufla.br

Keywords: Eating habits. Childhood. Recreation. Behavioral habits. Intestinal constipation.

Introdução

A fase infantil é caracterizada por crianças de até 5 anos de idade e é o período onde se inicia a construção dos hábitos alimentares e comportamentais de um indivíduo. Eles são inicialmente determinados pela família, que são responsáveis pela transferência de hábitos através da rotina familiar; pelas experiências vividas nessa fase, como o consumo dos alimentos, quantidades, horários das refeições; pelo contexto social em que as crianças estão envolvidas; pelo o ambiente escolar, onde passam grande parte do tempo, além da mídia, que exerce influência através da televisão, dos desenhos ligados a alimentos, propagandas, dentre outros (SALVI; CENI, 2009; YOKOTA *et al.*, 2010).

O Brasil vem passando por uma mudança na alimentação nas últimas décadas, e isso também se reflete no consumo alimentar das crianças, que estão consumindo quantidades insuficientes de frutas, hortaliças, leites e derivados em detrimento ao maior consumo de alimentos industrializados (*fast-food*) - ricos em açúcar e gordura (FILHA *et al.*, 2012; SALDIVA; SILVA; SALDIVA, 2010). Esse menor consumo de alimentos in natura e minimamente processados em detrimento a um maior consumo de fast-foods pode contribuir para o aumento de doenças crônicas, como síndrome metabólica e carências nutricionais. (OLIVEIRA; SOUZA; SANTOS, 2016; SILVA; NEVES; NETTO, 2016).

Além dos hábitos alimentares, é importante que as crianças possuam um estilo de vida mais ativo, com maior contato com a natureza, praticando brincadeiras ao ar livre com amigos, como correr e pular, que auxiliam no movimento corporal, socialização e o gasto da energia. A atenção com os hábitos comportamentais se torna necessária devido ao fácil acesso à mídia por parte das crianças, que muitas vezes passam a maior parte do tempo em frente à televisão e ao celular, equipamentos estes que além de não estimular o desenvolvimento motor, prejudicam a interação social e contribuem para o sedentarismo infantil.

Outro ponto importante é o cuidado com a saúde intestinal, que deve ser zelado desde a infância. Sabe-se que nessa faixa etária é comum o desenvolvimento de constipação intestinal crônica funcional, que é relacionado principalmente com hábitos alimentares e comportamentais não saudáveis e que pode perpetuar por toda a vida.

Visto a importância da formação dos hábitos na fase infantil, ações que busquem incentivar uma alimentação e comportamentos saudáveis são necessárias para a promoção da qualidade de vida desde a infância. Para essa faixa etária é muito importante que se estimule a

imaginação e a criatividade, por isso, deve-se propor atividades que se baseiam no lúdico, como histórias infantis. Essas histórias precisam se aproximar da realidade vivida pelas crianças, as palavras utilizadas e os temas abordados devem coincidir com o seu desenvolvimento cognitivo, possibilitando a assimilação das informações ao mesmo tempo que diverte, fazendo com que a construção do aprendizado seja leve, mas estimulando sua autonomia (JUZWIAK, 2013; PRADO *et al.*, 2016; SILVA; NEVES; NETTO, 2016).

Diante do contexto, buscou-se elaborar um livro de histórias que contemplasse hábitos alimentares e comportamentais saudáveis para o público infantil, utilizando situações onde as crianças pudessem se identificar, aprender e se divertir instigando um ambiente favorável a qualidade de vida na infância.

Metodologia

As histórias infantis foram elaboradas com base nos temas: alimentação saudável, hábitos comportamentais saudáveis e saúde intestinal. Todas as histórias tiveram como base o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e autores como Juzwiak (2013) e Silva, Neves e Netto (2016), que demonstraram o quanto trabalhar com estratégias lúdicas é importante para essa faixa etária, bem como Yakota *et al.* (2010) e Pereira e Sarmento (2012), que destacaram a importância de se aprender sobre alimentação saudável nesta faixa etária.

Hábitos Alimentares Saudáveis:

As histórias 3, 4 e 7, “Comer em família”, “Comida também é amor” e “Um dia de chef”, respectivamente, foram elaboradas como inspiração ao capítulo “O ato de comer e comensalidade” do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que destaca a importância de se comer com atenção, em ambientes apropriados e em companhia, como benéficos para a relação familiar, a ingestão de alimentos saudáveis, menor velocidade ao se comer, entre outros. Além disso, é mencionado que o uso de equipamentos eletrônicos no momento das refeições pode influenciar na quantidade de alimento consumido, fazendo com que se coma mais o necessário e os problemas que isso pode causar. Também nesse capítulo, é citada a importância de compartilhar o momento da refeição e a preparação dos alimentos entre a família, como sendo uma forma simples, mas profunda de criar laços entre as pessoas envolvidas, além de promover a adoção de hábitos saudáveis e valorização de horários e lugares apropriados para realizar as refeições. Além disso, essa inclusão das crianças na preparação dos alimentos pode ser benéfica na aceitação de novos alimentos, como evidenciado por Pereira e Sarmento (2012).

Para a inspiração e criação da história 2, “A história da senhora alface” e da história 6, “Memórias da vovó”, foi utilizado o capítulo “A escolha dos alimentos” do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que discorre sobre a importância para a saúde de priorizar os alimentos in natura, bem como autores como Pereira e Sarmiento (2012) e Jaime *et al.* (2006), que destacaram o baixo consumo de frutas e hortaliças em relação ao recomendado, e o quanto estratégias de educação alimentar e nutricional se mostram eficazes para que haja aumento no consumo desses grupos alimentares.

Saúde intestinal:

Para a criação da história 5, “Como é o seu cocô? ”, que aborda a saúde intestinal, foram usados como referência a escala de *Bristol* infantil, que reúne sete formatos e consistências das fezes através de imagens facilmente identificáveis e descrições claras e objetivas a fim de identificar o tipo (JOZALA *et al.*, 2019). O tema proposto se baseou em estudos como o de Del Ciampo *et al.* (2002), que apontam uma prevalência de 26,8% de constipação crônica intestinal funcional em crianças atendidas pelo sistema público de saúde e Vieira *et al.* (2016), que cita os comportamentos a serem adotados pelas crianças com constipação intestinal funcional como manejo terapêutico, demonstrando a importância de o assunto ser tratado com as crianças.

Hábitos comportamentais saudáveis:

A história 1, “Colhendo jaboticabas”, foi elaborada com base em artigo de Coelho e Bógus (2016), que demonstram a importância do contato com a terra, com a natureza, na construção de hábitos saudáveis. Os autores apontam que, dentre os benefícios do convívio com uma horta, podem estar o conhecimento da origem dos alimentos, maior relação com o alimento que a criança viu ser produzido e colhido, estimulando-as a comê-los.

A história 8, “Brincar para ser saudável”, teve como referência artigos que destacaram a importância da atividade física para a promoção da saúde e o quanto, nos dias atuais, o tempo despendido em jogos de videogame, televisão e celulares, entre outros aparelhos eletrônicos, têm sido determinantes no sedentarismo, distúrbios sociais e comportamentais das crianças (FARIAS; SALVADOR, 2005; GRACIOSA *et al.*, 2013; SILVA *et al.*, 2010).

Após a elaboração do livro de histórias infantis, foi desenvolvido um questionário respaldado em Coluci, Alexandre e Milani (2015), para avaliação e validação de seu conteúdo por educadores da fase infantil. Foram elaboradas seis questões fechadas escalonadas em “muito bom”, “bom”, “regular” e “ruim”, sobre aspectos como: pertinência do conteúdo ao público alvo, qualidade do material, objetivo proposto, número de histórias, linguagem adotada,

clareza e objetividade do texto, layout e design empregado. Além disso, em cada aspecto avaliado, o educador pôde deixar um comentário para aperfeiçoamento do material.

O convite aos educadores para participarem do estudo se deu através de e-mails para escolas do município de Lavras -MG, escolhidas aleatoriamente e que sabiamente contemplavam o ensino de educação infantil.

Resultados e Discussões

Foi elaborado um livro de histórias que aborda de maneira lúdica alguns fatores que auxiliam na promoção da qualidade de vida da criança. Os livros infantis são muito importantes na educação infantil, pois permitem que as crianças se divirtam enquanto aprendem e assimilam novos conteúdos, podendo beneficiar seu desenvolvimento emocional e sua capacidade de expressar ideias e, além disso, as histórias relatam situações típicas vividas na infância, fazendo com que se sintam identificadas (JUZWIAK, 2013; CASTRO, 2017). Este material destaca a importância do contato desde a infância com a natureza, com os alimentos advindos da terra; demonstra aos responsáveis a relevância das atividades realizadas em família, como preparações culinárias e refeições compartilhadas; aborda a importância do brincar em detrimento ao uso de eletrônicos, e a importância do cuidado e respeito com a saúde intestinal. Ao todo, foram desenvolvidas oito histórias, divididas em: 5 sobre hábitos alimentares saudáveis, 1 sobre saúde intestinal e 2 sobre hábitos comportamentais saudáveis.

Hábitos Alimentares Saudáveis:

Na história 2, “A história da senhora Alface”, é colocado em destaque uma hortaliça muito comum no Brasil, a alface. Como já descrito nesse trabalho, o consumo desse grupo de alimentos está abaixo do recomendado entre as crianças e isso pode significar um menor consumo de fibras, vitaminas e minerais, nutrientes que são muito importantes para qualquer indivíduo, mas em especial para essa fase da vida, pois estão em processo de desenvolvimento. (FILHA *et al*, 2012). A personagem da história demonstra que a apresentação do prato e a forma como os alimentos são oferecidos também influencia nas preferências alimentares. Além disso, reforça que os alimentos devem ser oferecidos mais de uma vez, de maneiras diferentes para uma criança.

A história 3, “Comer em família”, traz um conceito que, atualmente, está sendo perdido na sociedade, devido a correria do dia a dia, das jornadas de trabalhos exaustivas enfrentadas pelos adultos e pelo excesso de tempo gasto em frente à televisão e ao celular, que é o momento da refeição, ela reforça que deve ser um momento compartilhado com a família. Existir um

tempo de conversa entre os familiares é importante e a refeição em família pode ser um ambiente propício, pois alimentação deixa de ser vista somente como ato fisiológico, mas também como amor, carinho. Além disso, é um momento importante para os responsáveis na transmissão de hábitos alimentares, visto que as crianças os têm como uma das principais influências (RAMOS; STEIN, 2000; JUZWIAK, 2013).

As histórias 4 e 7, “Comida também é amor” e “Um dia de chef”, respectivamente, abordam as preparações culinárias e a importância da participação das crianças nesse momento, uma conduta que não é frequentemente utilizada pelas famílias, mas que pode ser muito benéfico para o conhecimento dos alimentos por parte das crianças e até mesmo na aceitação de novos alimentos e sabores, além de promover o autocuidado, visto que essa prática também favorece o conhecimento dos alimentos saudáveis (PEREIRA; SARMENTO, 2012).

A história 6, “Memórias da vovó”, destaca como os hábitos alimentares mudaram com o passar do tempo e como os hábitos de vida atuais influenciam em um consumo aumentado de alimentos prontos e industrializados. Além disso, é demonstrado como é importante que hábitos como fazer dos alimentos in natura a base da alimentação sejam resgatados e preconizados, como destaca o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014).

Saúde intestinal:

Na história 5, “Como está o seu cocô?”, o tema abordado envolve o contato das crianças com os aspectos do cocô e hábitos que influenciam na saúde intestinal. Esse tema é debatido em uma sala de aula em que a professora instiga as crianças a conhecerem o formato e consistência das próprias fezes. Como não é um assunto normalmente discutido entre as crianças, a personagem da história se mostra muito interessada em, além de conhecer mais sobre o assunto, discutir com a família as informações absorvidas durante a aula. Isso reforça a importância de debater e promover conversas sobre saúde intestinal para crianças dessa faixa etária, justamente pois é nessa fase que se desenvolve o controle dos esfíncteres e é fundamental que se respeite os reflexos evacuatórios desde cedo e que seja tratado como algo fisiológico (MOTA; BARROS, 2008).

Hábitos comportamentais saudáveis:

A história 1, “Colhendo jabuticabas”, aborda um estilo de vida que pode se perder com a vida nas grandes cidades, o fato de possuir uma horta em casa, de onde possam ser retirados alimentos frescos para uso da família, o contato com a natureza, com as árvores e frutos. Os personagens da história demonstram conhecimento dos alimentos saudáveis de maneira natural,

com base no convívio com a terra em que esses alimentos são plantados e colhidos. A história reforça que a disponibilidade e fácil acesso aos alimentos também é fator determinante no consumo dos mesmos.

A história 8, “Brincar para ser saudável”, é voltada para a prática de atividade física. O personagem da história costumava passar seu tempo livre em jogos tecnológicos e televisão, atividades que não estimulam o desenvolvimento motor e a interação social, além de apresentar sintomas de exposição exagerada a telas, como a dor de cabeça e a irritação. A partir do momento em que encontra uma atividade que gosta, é demonstrado que sua prática pode ser benéfica para a saúde. Essa história reflete uma sociedade em que o sedentarismo existe desde a infância aonde a prática de atividade física é negligenciada.

Em relação a avaliação do livro de histórias pelas profissionais da educação infantil, responderam o questionário, 21 educadoras da fase infantil. Destas, 11 marcaram todas as seis questões como “muito bom” e 10 marcaram uma ou mais perguntas como “bom”. As opções “regular” e “ruim” não foram marcadas por nenhuma das participantes.

Dentre as questões marcadas como “bom”, a principal foi relacionada ao layout do livro, com sugestões relacionadas a forma das letras, que foi descrito que, para essa idade, o ideal é que sejam todas maiúsculas para facilitar o processo de aprendizagem das letras pelas crianças, além das imagens, que foram avaliadas como pequenas para esta fase.

Mediante os comentários e avaliações obtidas do questionário, foram feitas alterações no material conforme solicitado pelas profissionais da educação infantil e a versão final será disponibilizada gratuitamente para educadores e/ou responsáveis interessados em incentivar hábitos alimentares e comportamentais saudáveis desde a infância, de maneira didática e prazerosa.

Conclusão

Foi possível desenvolver 8 histórias infantis, de forma lúdica e fácil compreensão, para incentivo e adoção de hábitos alimentares e comportamentais saudáveis na infância, sendo elas: “Colhendo jaboticabas”, “A história da senhora Alfáce”, “Comer em família”, “Comida também é amor”, “Como está o seu cocô? ”, “Memórias da vovó”, “Um dia de chef” e “Brincar para ser saudável”, que foram avaliadas por profissionais da fase infantil, que destacaram suas percepções e sugestões para aperfeiçoamento do livro. Acredita-se que com essas histórias, as crianças terão maior conhecimento sobre hábitos saudáveis, adequando-os ao seu estilo de vida desde a infância.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, 2014. 156 p.

CASTRO, Eline Fernandes. **A importância da literatura para o desenvolvimento da criança**. Publicado em 13 de junho de 2017. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/a-importancia-da-literatura-para-o-desenvolvimento-da-crianca/9055>. Acesso em: 04 de agosto de 2020.

COELHO, D. E. P.; BÓGUS, C. M. **Vivências de plantar e comer: a horta escolar como prática educativa, sob a perspectiva dos educadores**. Revista Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 761-771, abr. 2016.

COLUCI, M. Z. O.; ALEXANDRE, N. M. C.; MILANI, D. **Construção de instrumentos de medida na área da saúde**. Revista Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 925-936, abr. 2015.

DEL CIAMPO, I. R. L.; GALVÃO, L.C.; DEL CIAMPO, L.A.; FERNANDES, M.I.M. **Prevalência de constipação intestinal crônica em crianças atendidas em unidade básica de saúde**. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 78, n. 6, p. 497-502, nov./dez. 2002.

FARIAS, E. dos S.; SALVADOR, M. R. D. **Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2005.

FILHA, E. de O. S.; ARAÚJO, J.S.; BARBOSA, J.S.; GAUJAC, D.P. *et al.* **Consumo dos grupos alimentares em crianças usuárias da rede pública de saúde do município de Aracaju, Sergipe**. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 529-536, dez. 2012.

GRACIOSA, M. D.; COELHO, J.J.; COSTA, L.M.R.; MEDEIROS, D.L. *et al.* **EFEITO DO SEDENTARISMO, PERFIL NUTRICIONAL E SEXO NA FLEXIBILIDADE DE ESCOLARES**. Journal of Human Growth and Development, Marília, v. 23, n. 2, p. 144-150, mar. 2013.

JAIME, P. C.; MACHADO, F.M.S.; WESTPHAL, M.F.; MONTEIRO, C.A. **Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.41, n. 1, p. 1-4, nov. 2006.

JOZALA D. R.; OLIVEIRA, I.S. de F.; ORTOLAN, E.V.P.; OLIVEIRA JUNIOR, W.E. *et al.* **Brazilian Portuguese translation, cross-cultural adaptation and reproducibility assessment of the modified Bristol Stool Form Scale for children**. The Journal of Pediatrics, Rio de Janeiro, v. 95, n. 3, p. 321-327, mai./jun. 2019.

JUZWIAK, C. R. **Era uma vez...: Um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional**. Interface: Comunicação saúde e educação, Botucatu, São Paulo, v. 17, n. 45, p. 473-484, jun. 2013.

MOTA, D. M.; BARROS, A. J. D. **Toilet training: methods, parental expectations and associated dysfunctions**. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, 84 (1), 9-17, fev. 2008.

OLIVEIRA, A. C. da S.; SOUZA, L. M. B. de.; SANTOS, F. T. dos. **PROJETO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PARTICULAR DE SÃO PAULO**. Revista FATEC Sebrae em Debate: gestão, tecnologias e negócios, São Paulo, v. 3, n. 5, p. 197-212, 2016.

PEREIRA, M. N.; SARMENTO, C. T. de M. **Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola**. Universitas: Ciências da Saúde, Brasília, v. 10, n. 2, p. 87-94, jul./dez. 2012.

PRADO, B. G.; FORTES, E.N.S.; LOPES, M.A. de L.; GUIMARÃES, L.V. **Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência**. Demetra: Alimentação, nutrição e saúde, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 369-382, jan. 2016.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 76, n. 3, p. 229-237, 2000.

SALDIVA, S. R. D. M.; SILVA, L. F. F.; SALDIVA, P. H. N. **Avaliação antropométrica e consumo alimentar em crianças menores de cinco anos residentes em um município da região do semiárido nordestino com cobertura parcial do programa bolsa família**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 23, n. 2, p. 221-229, mar./abr. 2010.

SALVI, C.; CENI, G. C. **Educação nutricional para pré-escolares da associação creche Madre Alix**. Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI, Erechim, vol. 5, n. 8, p. 71-76, out. 2009.

SILVA, M. P. da.; GASPAROTTO, G.S.; SMOLAREK, A.C.; DELLAGRANA, R.A. *et al.* **SEDENTARY BEHAVIOR RELATED TO OVERWEIGHT AND OBESITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS**. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v. 13, n. 2, p. 1-15, set. 2010.

SILVA, R. H. M. da.; NEVES, F. S.; NETTO, M. P. **SAÚDE DO PRÉ-ESCOLAR: UMA EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO MÉTODO DE INTERVENÇÃO**. Revista de Aps: Atenção primária à saúde, Juíz de Fora, v. 19, n. 2, p. 321-327, abr./jun. 2016.

VIEIRA, M. C.; NEGRELLE, I. C. K.; WEBBER, K. U.; GOSDAL, M.; TRUPPEL, S. K.; KUSMA, S. Z. **Conhecimento do pediatra sobre o manejo da constipação intestinal funcional**. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 425-431, jun. 2016.

YOKOTA, R. T. de C.; VASCONSCÉLOS, T.F.; PINHEIRO, A.R.O.; SCHMITZ, B.A.S. *et al.* **Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 23, n.1, p. 37-47, jan./fev. 2010.