

Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola

Culinary workshop: a nutrition education tool applied in school

Marianna Nunes Pereira¹
Carla Tavares de Moraes Sarmiento²

Resumo

Atualmente, a alimentação da criança é caracterizada por elevadas quantidades de alimentos com açúcar, gordura, sal. Sabe-se que o consumo de frutas, verduras e legumes nessa faixa etária é baixo, embora a infância seja o momento ideal para o consumo de alimentos saudáveis. Uma valiosa estratégia de promoção de saúde e educação nutricional são as Oficinas Culinárias, uma vez que promovem a manipulação e a degustação de alimentos. O trabalho teve como objetivo avaliar a influência de uma Oficina de Culinária na melhora da aceitação de alimentos saudáveis por pré-escolares de uma escola particular do DF. A coleta de dados foi feita por meio de questionário objetivo enviado aos pais, aplicado antes e depois da realização da Oficina. Os resultados mostram que, com a aplicação da Oficina, houve uma excelente aceitação das preparações com o alimento em estudo, o agrião, revertendo o percentual de rejeição no início da pesquisa.

Palavras-chave: Estratégias educativas. Educação nutricional. Oficinas educativas. Culinária experimental.

Abstract

Currently children's nutrition is characterized by high amounts of foods with sugar, fat and salt. It is known that the consumption of fruit and vegetables in this age group is low; however childhood is the ideal time for the consumption of healthy foods. Culinary workshops constitute a valuable strategy to promote health and nutrition education, since they promote the handling and tasting food. This work aimed to evaluate the influence of a culinary workshop on improving the acceptance of healthy foods for preschool children of a private school in the Federal District of Brazil. The data collection was performed by objective questionnaire sent to parents, applied before and after the completion of the workshop. The results show that with the implementation of the workshop, there was an excellent acceptance of preparations with the food under study, the watercress, reversing the percentage of rejection at the beginning of the study.

Keywords: Educational strategies. Nutrition education. Educational workshops. Experimental cuisine.

¹ Graduada do Curso de Nutrição do UniCEUB. E-mail: nutricaoomari@gmail.com.

² Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília, especialista em qualidade dos alimentos - UNB e graduada em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense. E-mail: carlatms@gmail.com.

1 Introdução

Segundo o Ministério da Educação (BRASIL, 1996), o período pré-escolar é uma etapa que conglomerava crianças de 4 (quatro) a 6 (seis) anos. É nessa idade que elas começam a desenvolver o início da aprendizagem escolar, envolvidas por curiosidades, descobertas, interesse pela fala, escrita e leitura. A infância é o momento ideal para o consumo de uma alimentação equilibrada e, conseqüentemente, a formação de hábitos alimentares (PACHECO et al., 2008; RAMOS; STEIN, 2000).

“Entende-se hábito como sendo um ato, uso e costume, ou um padrão de reação adquirido por frequente repetição da atividade (aprendizagem)” (RAMOS; STEIN, 2000, p. 230). Hábito este que deve ser relacionado com a disponibilidade de alimentos variados em um ambiente confortável e agradável, associado a uma socialização alimentar correta que depende em grande parte dos padrões de cultura alimentar do grupo no qual a criança pertença, para permitir a ela desenvolver as suas preferências alimentares (RAMOS; STEIN, 2000).

Dessa forma, a criança cria suas preferências alimentares contando não só com os alimentos oferecidos, mas com a maneira na qual são apresentados e ofertados. Isso tem por objetivo estimular práticas alimentares mais saudáveis resgatando os hábitos alimentares regionais, o consumo de alimentos in natura e, principalmente, desenvolver o prazer pela alimentação. O Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2006), define que a alimentação saudável deve ser composta pelos seguintes atributos: acessibilidade física e financeira, sabor, variedade, harmonia e segurança sanitária.

Além da família, a escola também é um meio que interfere na escolha alimentar das crianças. Fernandez e Silva (2008) afirmam que a escola é um espaço em que a criança desenvolve seu processo de habilidades e onde deve se destacar a promoção de hábitos alimentares e os estilos de vidas saudáveis. Fica claro que a escola é um ambiente que pode promover uma alimentação adequada, inserindo o conceito de alimentação e nutrição nos diferentes níveis de ensino, aliado ao conteúdo programático (BRASIL, 2006; CASTRO et al., 2007; GONÇALVES et al., 2008; PACHECO et al., 2008).

Por intermédio da educação nutricional, é possível, realizar planejamento de atividades que envolvam

a comunicação, educação em nutrição e, conseqüentemente, a conscientização de hábitos mais saudáveis. É importante ressaltar que o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA, 2004), orienta a escola a promover estratégias que incluam a nutrição como promoção de saúde e valorizar os hábitos alimentares regionais, além de possibilitar a concretização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), que a criança tem por direito nos espaços escolares, seja pelo planejamento de programas de alimentação escolar para reforçar hábitos alimentares saudáveis ou pela intervenção desde a produção (por meio de hortas escolares) até o consumo saudável.

Em face das mudanças nos hábitos alimentares da população brasileira, com impactos negativos em todos os índices de saúde, aumento de problemas cardiovasculares e obesidade presentes em faixas da população que outrora não sofria tanto desses males, este modelo de ensino cumpre papel transformador na sociedade, pois resgata, por meio das crianças, uma adequada alimentação com impactos no núcleo familiar.

A atividade de Oficina de Culinária é consubstanciada em diversas estratégias pedagógicas que consolidam o aprendizado por meio de vivências teórico-práticas. Essa metodologia de ensino é mundialmente reconhecida no ensino para crianças, não só por permitir uma representação da vida cotidiana em ambiente controlado e mediado, mas também por favorecer a interface do lúdico em uma atividade que tem papel fundamental na vida – que é o processo de alimentação. Esse tipo de abordagem educacional faz uso de todos os sentidos e processos mnemônicos e, muito provavelmente, fará parte das reminiscências desses pequenos cidadãos (FAGIOLI; NASSER, 2006; CASTRO et al., 2007; RODRIGUES; RONCADA, 2008).

O objetivo deste trabalho foi utilizar uma das ferramentas de aprendizagem (oficina educativa) para inserir um programa de educação nutricional com os alunos de uma escola particular no Distrito Federal.

2 Metodologia

Foi realizado um estudo analítico longitudinal, nos meses de março e maio de 2010, com uma amostra de

conveniência composta por 20 (vinte) crianças com idade entre 5 (cinco) e 7 (sete) anos.

Foram pesquisadas escolas localizadas em Brasília e regiões administrativas que tivessem uma cozinha experimental. Em seguida, foi feito um primeiro contato com quatro instituições, das quais, uma aceitou a realização da pesquisa. Após a assinatura de uma declaração de consentimento por parte da Direção da Escola, o projeto desta pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB). Após a aprovação, a coleta de dados foi iniciada no dia 19 de março de 2010 e finalizada no dia 3 de maio do mesmo ano.

O público alvo da oficina foi uma turma de Educação Infantil, cuja idade dos alunos estava compreendida entre 5 (cinco) e 7 (sete) anos. A turma era composta por 25 (vinte e cinco) crianças, no entanto, apenas 20 (vinte) participaram da pesquisa, pois as demais não tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais. Entretanto, a pedido da escola, esses alunos não foram excluídos das atividades da oficina.

Para que as crianças pudessem participar da pesquisa, foi enviado aos pais, pela escola, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para que eles o assinassem autorizando a participação de seus filhos. Também foi enviado, juntamente com o Termo, o primeiro Questionário, o qual continha três perguntas objetivas sobre gostar de verduras e legumes, dificuldades dos pais ou responsáveis em incentivar a criança a consumir verduras e legumes e por fim, qual a hortaliça que a crianças não gostava de comer de uma lista de 4 (quatro) alternativas.

Após a análise dos questionários, foi identificado como hortaliça de menor aceitação, o AGRIÃO, e, em seguida, foi planejado um roteiro de uma Oficina de Culinária da hortaliça em questão.

A Oficina teve três momentos: Conhecendo o agrião; Realização de receitas com o agrião; Degustação das preparações.

2.1 Momento 1 - conhecendo o agrião

No dia 29 de abril de 2010, no período vespertino, a pesquisadora chegou à escola com antecedência de uma hora, com o intuito de organizar o ambiente para as atividades propostas.

Na sala de aula, foi desenvolvida uma conversa descontraída com as crianças (todas sentadas no chão em formato de semicírculo), perguntando-lhes se alguém já havia ido para a cozinha com os pais preparar algum tipo de alimento. Depois de serem questionadas, houve um momento para que elas pudessem falar. Em seguida, a pesquisadora mostrou-lhes uma vasilha coberta propositalmente por um pano verde e iniciou uma brincadeira para descobrir o que teria na vasilha. Novamente as crianças se expressaram. A pesquisadora deu a “dica” de que seria algo verde. E nesse momento, uma criança comentou que seria uma verdura e a pesquisadora confirmou. Logo em seguida, outra pergunta foi lançada: Qual será esta verdura? Surgiram varias nomes de verduras até que alguém citou o nome do agrião, adivinhando qual a hortaliça em questão.

Logo após descobrirem a hortaliça, a pesquisadora mostrou algumas folhas de agrião e pediu para que cada criança observasse a textura, cor e aroma. Após isso, com outra amostra de folhas devidamente higienizadas, pediu que cada uma pegasse um pedaço da folha e experimentasse o sabor.

Em seguida, a pesquisadora informou que todos iriam a cozinha fazer algumas receitas com a hortaliça que eles acabaram de conhecer.

Antes de iniciar a oficina, as crianças lavaram as mãos e vestiram aventais e toucas protetoras de cabelos fornecidos pela pesquisadora, que informou os procedimentos e melhores práticas para segurança no ambiente de cozinha.

2.2 Momento 2 - realização das receitas

A Oficina Culinária foi realizada na cozinha experimental da própria escola, com duração de duas horas e meia. A cozinha experimental era composta de 4 (quatro) mesas, sendo uma de apoio e apresentava boa adequação para a atividade desenvolvida. A turma foi dividida em 3 (três) grupos. As receitas realizadas foram: pizza de agrião com queijo e presunto, bolo de agrião e 2 (dois) sucos, agrião/maçã/abacaxi e agrião/laranja/ maçã, respectivamente.

Na realização de todas as receitas, houve a participação ativa de todas as crianças. E, enquanto aguardava as receitas ficarem prontas, a pesquisadora colocou um

CD com uma música sobre verduras e dialogou com as crianças sobre o que elas entendiam da letra.

2.3 Momento 3 - degustação das preparações

Depois que todas as receitas ficaram prontas, as crianças iniciaram a degustação, enquanto a pesquisadora observava a aceitação dos preparos com a hortaliça em estudo por parte das crianças. Tal observação teve as seguintes classificações: “não comeu”, “comeu em partes”, “comeu tudo” e “repetiu”.

Após o término da degustação, a pesquisadora fez um discurso de encerramento reforçando a importância do consumo de hortaliças, dando ênfase ao agrião. Em seguida, entregou um material educativo confeccionado por ela própria, composto por um livro de receitas com agrião, um livro educativo cedido pela Embrapa Hortaliças, uma garrafa para armazenamento de água ou suco, um porta-sanduíche de cor verde, com um pequeno bolo de agrião pronto, um CD com músicas educativas sobre alimentação e sementes de agrião para plantio. As crian-

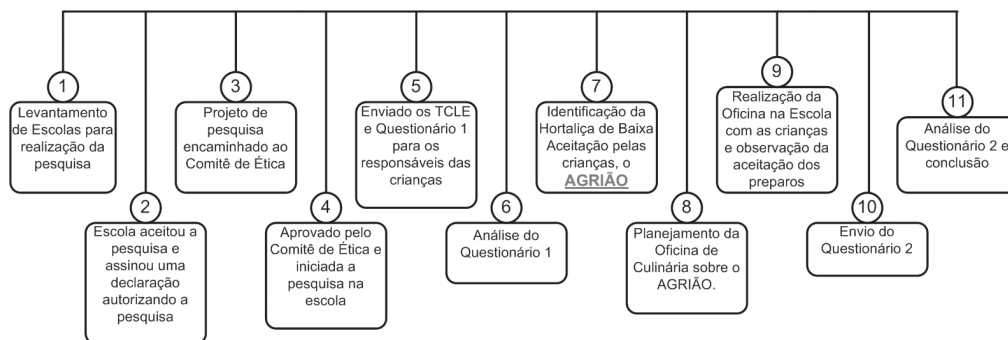
ças foram incentivadas a comentar com os pais sobre a experiência vivida no dia.

Por fim, para posteriormente avaliar como foi a intervenção da oficina, a professora da turma foi orientada a colocar na mochila de cada criança o segundo Questionário (Apêndice VIII), o qual continha três perguntas objetivas aos pais sobre comentários da criança sobre a atividade de Oficina de Culinária que realizou na escola, se a criança gostou da atividade e se pediu em casa a hortaliça apresentada e degustada na oficina.

Todos os dados obtidos foram tabulados e analisados em planilhas eletrônicas e demonstrados em tabelas e gráficos.

O presente trabalho foi preparado dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução nº. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. Na execução e divulgação dos resultados, foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa.

Figura 1 – Desenho experimental.



3 Resultados e discussão

Estudos mostram que o consumo por parte da população brasileira de frutas, verduras e legumes (FVL) é insuficiente, correspondendo a menos da metade das recomendações nutricionais de 400g por dia, equivalente a 3 (três) porções de frutas e a 3 (três) porções de verduras e legumes nas refeições diárias (BRASIL, 2006; JAIME, et al, 2007; LEVY-COSTA et al., 2005). As crianças na fase pré-escolar também apresentam comportamento de baixo consumo desses alimentos, pois dão preferência a outros mais industrializados (PACHECO et al., 2008; RAMOS; STEIN, 2000). O baixo consumo de FVL aumenta os riscos de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). (JAIME et al., 2007).

Crianças em faixa etária pré-escolar não têm capacidade inata para escolherem alimentos em função do seu valor nutricional; os seus hábitos são aprendidos a partir de experiências e observação durante o processo de educação (FAGIOLI; NASSER, 2006; MARIN; BERTON; SANTO, 2009; PACHECO et al., 2008;).

Sendo assim, o comportamento alimentar do pré-escolar é determinado primeiramente pela família, a qual é responsável pela transmissão da cultura alimentar, uma vez que, nessa fase, as crianças costumam imitar o comportamento do adulto (FAGIOLI; NASSER, 2006; RAMOS; STEIN, 2000;). De acordo com Pacheco et al. (2005), é muito comum a rejeição de novos alimentos na fase infantil. Sendo assim, torna-se necessário que o

consumo seja estimulado pelos pais, ressaltando-se que são necessárias, geralmente, de 8 a 10 exposições para que o alimento seja aceito. O que ocorre, na maioria dos casos, é a rejeição, pela criança, do alimento, e os pais, ao perceberem esta rejeição, entendem-na como aversão deixando, assim, de oferecer em outros momentos o mesmo alimento (FAGIOLI; NASSER, 2006; PACHECO et al., 2008). As crianças, muitas vezes, têm medo de experimentar novos alimentos e sabores, fenômeno este denominado neofobia alimentar (RAMOS; STEIN, 2000). A neofobia alimentar pode ser reduzida por métodos de aprendizagem na alimentação que permitem que a criança aprenda sobre fome e saciedade, substâncias comestíveis, sabores dos alimentos e quantidade de alimentos que deve ser consumida. A aprendizagem é central no desenvolvimento do padrão alimentar da criança, que é estabelecido pelo processo de condicionamento, e se associa à sugestão sensorial dos alimentos (RAMOS; STEIN, 2000).

Portanto, a participação efetiva dos pais como educadores nutricionais, desde o momento do nascimento da criança, proporciona a aprendizagem inicial para a sensação e percepção de novos sabores, bem como a disponibilização de variados alimentos saudáveis em ambiente agradável. Essa estratégia permite à criança iniciar a aquisição das preferências alimentares, responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo, o que é preponderante no desenvolvimento do comportamento alimentar infantil (RAMOS; STEIN, 2000; PACHECO et al., 2008).

De acordo com os resultados do presente trabalho, na percepção dos pais, cerca de 55% das crianças gostam de consumir hortaliças e 45% não. Já em relação à dificuldade por parte dos pais ou responsáveis em fazer com que seu filho consuma verduras e legumes, o resultado obtido foi de 50% de dificuldade e 50% não dificuldade. Isso confirma a influência dos pais como responsáveis por incentivar o consumo de hortaliças. Ao fazer uma análise comparativa específica entre a criança gostar de hortaliça e o pai ou responsáveis apresentarem dificuldade de incentivar seu consumo, pode-se perceber que, quando os pais têm dificuldade de incentivar seu filho a consumir hortaliças, a criança não gosta ou não aceita tais alimentos. Esse resultado confirma o que Mello, Luft e Meyer (2004) relatam: os pais exercem uma forte influência sobre a ingestão de alimentos nas crianças. Entretanto, quanto mais os pais insistem no consumo de certos alimentos, menor a probabilidade de que elas os consumam.

Uma pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos buscou avaliar diretamente o efeito da interação pais e filhos na ingestão de alimentos pelas crianças. Essas interações foram caracterizadas pelas estratégias verbais dos pais sobre alimentação durante a refeição familiar. Demonstraram que as mães induzem mais a criança a comer do que os pais (RAMOS; STEIN, 2000).

Ramos e Stein (2000); Fagioli e Nasser (2006); e Vitolo (2008) enfatizam que a refeição familiar é o contexto social no qual a criança tem oportunidade de comer com os irmãos, amigos e adultos, que lhe servem de modelo e que dão importância à sua alimentação. Além disso, evidências sugerem que, normalmente, no momento da refeição, os alimentos com baixa palatabilidade, como as verduras e legumes, são oferecidos muitas vezes com um contexto negativo, normalmente envolvendo coação para a criança comer. À medida que as crianças são pressionadas, chantageadas ou coagidas a comerem um determinado alimento, cria-se no imaginário delas um vínculo negativo em relação ao alimento.

Tanto a recompensa quanto a coação são estratégias muitas vezes utilizadas pelos pais como formas de alimentação instrumental.

De acordo com Ramos e Stein (2000), essa característica instrumental dada aos alimentos como, por exemplo, “acabe de comer suas verduras e você pode comer a sobremesa”, é uma estratégia que pode influenciar e até mesmo dificultar no desenvolvimento de preferências alimentares e no comportamento alimentar infantil.

O uso de alimentos como recompensa para melhorar o consumo de alimentos pouco palatáveis confunde as crianças. Essas estratégias acabam, na verdade, produzindo efeitos adversos no tocante à ingestão de alimentos fundamentais para o desenvolvimento das crianças como é o caso das hortaliças. Segundo Fagioli e Nasser (2006), outros fatores que interferem na baixa aceitação de verduras pelas crianças são: a ausência desses alimentos nas refeições, o preparo inadequado delas, a falta de insistência dos pais, ou ainda, as frases ditas que desestimulam o consumo como: “Não gosto de salada”, pelo simples fato de não terem experimentado ou por terem provado uma única vez e essa preparação não ter sido do agrado delas.

Sendo assim, acredita-se que a infância seja a fase ideal para incentivar o consumo de uma alimentação equilibrada (PACHECO et al., 2008). A Ciência da Nutri-

ção é composta por artifícios que auxiliam a desenvolver programas para conscientizar sobre a importância da alimentação saudável, promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e, conseqüentemente, melhorar os hábitos alimentares.

A Educação Nutricional tem o intuito de desenvolver estratégias para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação saudável, concebidas na necessidade de respeitar, mas também modificar atitudes, comportamentos que tenham práticas alimentares indesejáveis na saúde (BOOG, 2004; FAGIOLI; NASSER, 2006; JORGE, 2008; RODRIGUES; RONCADA, 2008).

Portanto, é inquestionável que os programas de educação nutricional, como por exemplo, a Oficina de Culinária realizada nesta pesquisa, assumem particular importância, uma vez que podem oferecer uma aprendizagem formal a respeito do conhecimento de alimentação saudável, envolvendo a participação da família e da equipe de educadores e colaboradores da instituição de ensino sobre alimentação. (MARIN; BERTON; SANTO, 2009).

As atividades de Educação Nutricional desenvolvidas no meio escolar contribuem para o sucesso da intervenção, pois são estratégias que envolvem o lúdico e facilitam na fixação dos conteúdos relacionados com nutrição. Um recurso educativo muito eficaz a ser desenvolvido com pré-escolares é a atividade de Oficina de Culinária, pois propicia a curiosidade, sensibiliza os sentidos, promove a manipulação, combinações e a degustação de alimentos (CASTRO, et al., 2007; FAGIOLI; NASSER, 2006; RODRIGUES; RONCADA, 2008).

A criança, para que perca o medo e não tenha resistência no momento de experimentar principalmente FVL, precisa conhecer através dos quatro sentidos (visão, tato, olfato e paladar) os alimentos que vai consumir (FAGIOLI; NASSER, 2006).

Neste trabalho, constatou-se que o alimento de menor aceitação (55% das crianças) foi o agrião. Portanto, esse foi o alimento alvo da intervenção.

Com a aplicação da Oficina de Culinária, houve uma excelente aceitação das crianças dos preparos com o alimento em estudo, revertendo o percentual de 55 % de rejeição para 5% no momento da realização da oficina. Houve também uma boa repercussão das atividades da Oficina de Culinária em casa com os familiares.

Notou-se que a experiência da prática da Oficina de Culinária, de acordo com os diversos estudos, interferiu de maneira positiva, influenciando na redução da aversão apresentada no início do estudo. Na pesquisa, constatou-se que 85% das crianças fizeram comentários sobre a atividade, 85% afirmaram gostar da atividade e 64,7% pediram a hortaliça na sua casa.

A escola realizou uma reunião com os pais dias após a realização da Oficina e as professoras da turma relataram que os pais das crianças que participaram do evento gostaram da iniciativa e da criatividade em promover tal atividade.

Segundo Pacheco et al. (2008), após o levantamento de alimentos de baixa aceitação pelas crianças, como a intervenção de formas educativas como teatro, por exemplo, interfere na melhor aceitação e conscientização da importância de consumir o alimento.

Sanches et al. (2003) realizaram o método de análise sensorial com hortaliças minimamente processadas com alunos que apresentavam sobrepeso, o resultado foi positivo. Cerca de 58,10% dos alunos gostaram muito das hortaliças e apenas 10,47% rejeitaram.

Gazoni, Salvi e Ceni (2009) utilizaram estratégias de jogos de bingo e histórias infantis como método de aprendizagem e confirmaram que tais estratégias auxiliam na compreensão de uma alimentação saudável.

Sendo assim, é necessário que estratégias educativas sejam desenvolvidas para promover um aprendizado melhor sobre alimentação de uma maneira geral e conseqüentemente estimular o prazer de hábitos alimentares saudáveis.

4 Conclusões

A análise dos resultados mostrou que a Oficina de Culinária desenvolvida na escola, de caráter educativo, foi efetiva como ferramenta de ensino para estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis. Associando as respostas dos questionários e observação durante a prática da Oficina, pode-se perceber que houve mudanças positivas na aceitação do alimento em estudo. A vivência de participar de uma atividade prática na escola marcou e melhorou o conhecimento sobre o agrião e hortaliças de forma geral.

A atividade repercutiu de maneira favorável na família, uma vez que as crianças comentaram a atividade, gostaram e, principalmente, pediram uma das receitas desenvolvidas na Oficina.

Vale ressaltar a importância da integração entre os pais e a escola para conscientizar e promover hábitos saudáveis e melhorar o consumo de hortaliças especialmente pelas crianças.

Um dos obstáculos deparados no início deste trabalho foi encontrar uma escola com interesse em participar da pesquisa, o que ocasionou apenas amostra de uma turma pequena, de uma única escola. Além disso, durante a realização da pesquisa, ocorreu o não recebimento do TCLE de 5 (cinco) crianças, que tiveram que ser excluídas da pesquisa, reduzindo ainda mais o tamanho da amostra. Por fim, não foi possível analisar 3 (três) questionários que restavam (Questionário 2), de um total de 20 (vinte), pois os pais não fizeram o reenvio deles, o que pode ter sido uma das limitações da pesquisa.

Sendo assim, mesmo com as considerações acima, foi possível verificar que a aplicação da Oficina de Culinária foi eficaz como instrumento para estimular a aceitação de alimentos saudáveis em crianças em fase pré-escolar e sugere-se a realização de mais trabalhos como este, objetivando ampliar novos conhecimentos sobre o atual assunto em questão. Segundo relato informal da escola, a instituição tem o intuito de dar continuidade à atividade de Oficina de Culinária desenvolvida por este trabalho, de forma a estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis e promover o conceito de alimentação saudável e equilibrada.

O nutricionista desempenha um papel fundamental dentro de uma escola, pois ele é um profissional formado, capaz de promover ferramentas que auxiliem na conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis nas crianças.

Referências

- ÁLVARES, M. et al. **O projeto educativo da escola**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- BOOG, M. C. F. Educação nutricional: por que e para quê? **Jornal da Unicamp**, Campinas, v. 260, p. 2-8, ago. 2004.
- BRASIL. **Lei nº. 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Declara Fernando Henrique Cardoso Presidente da República. Brasília, 1996. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm> Acesso em: 14 nov. 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- CASTRO, I. R. R. et al. A Culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, nov./dez. 2007. doi: 10.1590/S1415-52732007000600001
- CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CONSEA). **Princípios e diretrizes para uma Política Nacional de Segurança Alimentar**. Brasília: CONSEA, 2004.
- DALMÁS, Â. **Planejamento participativo na escola**: elaboração, acompanhamento e avaliação. Petrópolis: Vozes, 1994.
- FAGIOLI, D.; NASSER, L. A. **Educação nutricional na infância e na adolescência**: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN, 2006.
- FERNANDEZ, P. M.; SILVA, D. O. Descrição das noções conceituais sobre os grupos alimentares por professores de 1ª a 4ª série: a necessidade de atualização dos conceitos. **Ciência e Educação**, Bauru, v. 14, n. 3, p. 451-66, set./dez. 2008. doi: 10.1590/S1516-73132008000300006
- GAZONI, M. F.; SALVI, C.; CENI, G. C. Atividades lúdicas de educação nutricional em uma escola estadual no município de Erechim – RS. In: II FÓRUM NACIONAL DE SAÚDE e I SALÃO CIENTIFICO DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE, 1., 2009, Erechim. **Anais...** Erechim: Edifapes, 2009.
- GONÇALVES, F. D. et al. A promoção da saúde na educação infantil. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 12, n. 24, p.181-192, jan./mar. 2008. doi: 10.1590/S1414-32832008000100014
- JAIME, P. C. et al. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n.1, p.154-157, fev. 2007. doi: 10.1590/S0034-89102006005000014
- JORGE, A. L. Oficinas culinárias em cozinha experimental hospitalar como estratégia de educação nutricional e gastronomia. **Revista Nutrição Profissional**, São Paulo, v. 21, p. 38-46, set./out. 2008.

LEVY-COSTA, R. B. et al. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 530-40, ago. 2005. doi: 10.1590/S0034-89102005000400003

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L. K. R. E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@pciência**, Apucarana-PR, v. 3, n. 7, p. 72-78, mar. 2009.

MELLO, E. D. ; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 173-182, maio/jun. 2004. doi: 10.2223/JPED.1180

PACHECO, T. L. et al. Educação nutricional em pré-escolares de uma Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) de São Paulo. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano 16, n. 93, nov./dez. 2008.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, p. S229-S237, nov./dez. 2000. doi: 10.2223/JPED.160

RODRIGUES, L. P. F.; RONCADA, M. J. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 19, n. 4, p. 315-322, out./dez. 2008.

SANCHES, M. et al. **Hortaliças**: consumo e preferências de escolares. jan. 2003. Disponível em: <<http://lakh.unm.edu/handle/10229/33141>> Acesso em: 12 nov. 2009.

VITOLO, M. R. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

XAVIER, M. L. M. et al, **Planejamento em detalhes**: análises menos convencionais. Porto Alegre: Meditação, 2001.