

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM AMBIENTE ESCOLAR: ESTRATÉGIA EXTENSIONISTA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL

Aryele Maria da Rosa, Gabriela de Mello Bianchi, Júlia Olivi Barroso Branco, Letícia Caroline de Souza Campos, Maria Solange Lunardi, Nathalia Ferreira Gonçalves, Renato Paixão Orlando, Thamires Fonseca dos Santos, Thaís Mitestainer Furlani, Marlene Maria Amaral Scheid.

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, arylemrosa18@gmail.com, gabrielademellobianchi@hotmail.com, juolivi121@gmail.com, lelecaroline@icloud.com, sol.lunardi@gmail.com, nathferreirag2002@gmail.com, renatoorlandi2005@gmail.com, thamires.fonsecasantos@gmail.com, thais.furlani@univap.br, mma.scheid@univap.br.

Resumo

Este trabalho de extensão foi realizado em uma escola municipal de São José dos Campos (SP) com o objetivo de promover a educação nutricional infantil por meio de atividades lúdicas e interativas. A metodologia foi qualitativa, exploratória e descritiva, envolvendo jogos pedagógicos sobre a pirâmide alimentar, classificação de alimentos, montagem de pratos e oficina de salada de frutas. Os resultados indicaram engajamento das crianças e maior compreensão sobre a importância das vitaminas e da alimentação saudável. A prática também favoreceu a aceitação de frutas e estimulou reflexões sobre escolhas alimentares equilibradas. Conclui-se que o nutricionista é essencial na formação de hábitos saudáveis e que a escola, junto à família, é espaço estratégico para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação nutricional. Alimentação saudável. Hábitos alimentares.

Área do Conhecimento: Nutrição.

Introdução

As escolas e os serviços de educação e cuidado na primeira infância são ambientes importantes onde as crianças aprendem sobre alimentação, nutrição e atividade física. Esses espaços podem ajudar a estabelecer hábitos saudáveis para a família, visto que a mesma toma as primeiras decisões em relação às compras e preparo das refeições que influenciam diretamente a dieta da criança. Isso inclui tanto a disponibilidade de alimentos saudáveis, quanto a exposição de ultraprocessados. Nesse sentido, integrar saúde e bem-estar no ambiente educacional requer colaboração entre familiares, educadores, profissionais de saúde e comunidades (Gill; King; Webb, 2005).

A falta de educação e informação nutricional pode acarretar doenças, que levam a várias patologias. Dentre elas, destaca-se a obesidade infantil que está fortemente vinculada ao surgimento precoce de diabetes mellitus tipo 2, decorrente da resistência à insulina, além de hipertensão arterial, favorecida pelo consumo excessivo de sal e pelo acúmulo de gordura corporal (Romualdo; Nobrega e Escravidão, 2014).

A obesidade é considerada atualmente um dos maiores problemas de saúde pública, atingindo não apenas adultos, mas também crianças e adolescentes. Nesse sentido, fulano realizou uma revisão sistemática com 112 artigos onde foi observado que, em crianças brasileiras com menos de 12 anos, a prevalência de obesidade foi de 12,2 % (10,8 % em meninas e 12,3 % em meninos). A diferença regional foi significativa: 2,6 % no Pará e até 15,8 % em Rondônia. Esses números evidenciam a necessidade de ações para incentivar hábitos alimentares saudáveis e prevenir o avanço da obesidade infantil (Santos et al., 2023).

Os hábitos alimentares adquiridos na infância têm impacto direto na saúde presente e futura da criança. Estudos mostram que padrões alimentares inadequados se caracterizam pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados — ricos em açúcares, gorduras saturadas, sódio e aditivos — aliados à baixa ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais integrais (Louzada et al., 2015). Essa

substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por produtos industrializados contribui para o excesso calórico, o aumento de peso e o risco precoce de doenças metabólicas.

Por outro lado, a introdução precoce e o estímulo ao consumo de alimentos saudáveis — como frutas, verduras, leguminosas, carnes magras e leite — são estratégias fundamentais para a formação de hábitos alimentares positivos que tendem a se manter ao longo da vida (Monteiro et al., 2019). Além disso, o compartilhamento de refeições em família e a prática de cozinhar em casa estão associados a uma dieta mais equilibrada e à redução do consumo de ultraprocessados (Fisberg; Marchioni, 2017).

Nesse contexto, as vitaminas e minerais desempenham papel essencial no desenvolvimento infantil — o que contribui para o crescimento físico, o fortalecimento do sistema imunológico e o adequado funcionamento do metabolismo. Nutrientes como vitamina D e cálcio favorecem o desenvolvimento ósseo; DHA, colina, ferro, zinco, vitaminas A, D, B12 e folato têm funções integradas em diversas etapas do crescimento e imunidade, e sua falta está vinculada a graves desordens de saúde. (Ferrerres Giménez et al., 2022). Deficiências nutricionais nesses micronutrientes podem comprometer não apenas o estado de saúde imediato, mas também o desempenho cognitivo, a capacidade de aprendizado e o desenvolvimento neuropsicomotor, com repercussões que podem se estender até a vida adulta (Rosiles, 2022).

Considerando esse cenário, este trabalho de extensão tem como principal objetivo promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável, estimular hábitos adequados desde a infância. A iniciativa busca destacar os benefícios dos nutrientes nesse ciclo de vida, que incluem melhor desempenho escolar, maior capacidade de concentração e raciocínio, melhora do humor e aumento da disposição. Práticas alimentares saudáveis — como consumo regular de frutas e verduras, café da manhã frequente e refeições em família — estão positivamente associadas ao desempenho escolar percebido em adolescentes de diferentes países, mesmo após controle de variáveis sociodemográficas, atividade física e sono (López-gill et al., 2022)."

A extensão universitária, entendida como um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político, promove a interação transformadora entre a universidade e a sociedade (Forproex, 2012; Sousa; Mouro; Paula, 2019). A Política Nacional de Extensão Universitária reforça esse caráter bidirecional de troca de saberes. Assim, o interesse por este tema surgiu diante da crescente preocupação com a alimentação infantil e o aumento expressivo do consumo de alimentos industrializados, que podem acarretar obesidade, deficiências nutricionais e baixo rendimento escolar (Vitolol, 2015).

Portanto, este estudo justifica-se pela relevância em promover a conscientização acerca da importância de hábitos alimentares saudáveis e pela necessidade de desenvolver estratégias educativas que favoreçam escolhas alimentares adequadas desde a infância.

Metodologia

O estudo foi conduzido inspirado em protocolos metodológicos semelhantes, como o de (Santos et al., 2015), que trabalharam a construção da pirâmide alimentar como estratégia de educação nutricional para promover um novo conceito de alimentação saudável. Foi utilizada uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvida no ambiente natural da Escola Municipal Maria Ofélia, em São José dos Campos, contando com uma amostra de 20 participantes. A pesquisa privilegiou métodos interativos que permitissem uma compreensão aprofundada da relação das crianças com a alimentação saudável. Foram realizadas diversas dinâmicas lúdico-pedagógicas especialmente desenvolvidas para trabalhar conceitos nutricionais de forma concreta e significativa.

3.1 Materiais Utilizados

3.1.1 Para a realização das atividades, foram utilizados os seguintes materiais:

Tabela 1. Descrição do número de visitas e materiais utilizados.

Visitas	Materiais
Visita 1	- Computador e projetor para apresentação de slides interativos - Caixas identificadas para a classificação dos alimentos (in natura, processados e ultraprocessados) - Figuras ilustrativas dos alimentos para uso nas atividades - Fita crepe para fixação das figuras na lousa (pirâmide alimentar) - Representação gráfica da pirâmide alimentar em tamanho ampliado - Jogo da memória dos alimentos (cartas com imagens) - Imagens de alimentos diversos para a atividade prática (frutas, legumes e grãos)
Visita 2	- Computador e projetor para apresentação de slides interativos; - Figuras ilustrativas dos alimentos para uso nas atividades - Folha sulfite para a atividade de montagem do prato saudável - Imagens de alimentos diversos para a atividade prática (frutas, legumes e grãos)
Visita 3	- Álcool em gel - Bowls de plástico - Colheres descartáveis - Copos descartáveis - Facas descartáveis - Frutas in natura (banana, mamão, maçã, manga, laranja, tangerina) - Hipoclorito de sódio - Papel toalha - Saco de lixo - Tábuas de corte - Touca descartável

Fonte: elaborado pelo próprio autor.

3.2 Procedimentos Metodológicos

As atividades foram planejadas para estimular a participação ativa dos alunos, valorizando a interação, o trabalho em equipe e a aprendizagem colaborativa. Abordagens baseadas em aprendizagem colaborativa têm sido amplamente reconhecidas por envolver os estudantes de modo ativo na construção do conhecimento, promovendo troca de ideias, desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas, além de fortalecer o protagonismo e a autonomia no processo educativo (Félix; Coutinho, 2023).

3.2.1 Primeira Visita: Introdução à alimentação saudável

Na etapa inicial, buscou-se introduzir os conceitos fundamentais de alimentação saudável, com foco na compreensão dos grupos alimentares e da importância de uma dieta equilibrada para o crescimento e desenvolvimento infantil. Para tanto foram realizadas três atividades complementares, que aliaram explicação teórica e prática lúdica.

- Pirâmide alimentar: foi apresentada em tamanho ampliado, permitindo às crianças visualizarem de forma clara os diferentes grupos alimentares e sua hierarquia nutricional (Philippi, 2014). A explanação abordou exemplos do cotidiano alimentar dos alunos, relacionando os grupos com as refeições realizadas em casa e na escola. Em seguida, ocorreu a construção coletiva da pirâmide, na qual os estudantes posicionaram figuras ilustrativas de alimentos nos níveis correspondentes, fixando-as em painel com auxílio de fita crepe. Essa dinâmica favoreceu a memorização e a compreensão visual da proporção entre os grupos (NEPA/UNICAMP, 2011).
- Jogo de classificação dos alimentos: as crianças, divididas em equipes, receberam imagens de alimentos variados e foram desafiadas a classificá-los em *in natura*, processados e ultraprocessados, conforme os critérios do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014). Durante a atividade, foi estimulado um debate entre os grupos, reforçando aspectos como presença de aditivos, nível de processamento e impacto no consumo diário. Esse momento permitiu associar teoria e prática, tornando o aprendizado mais participativo (Monteiro et al., 2019).
- Jogo da memória: para consolidar os conteúdos trabalhados, utilizou-se um jogo da memória confeccionado com cartas ilustradas de frutas, legumes e outros alimentos. Organizados em pequenos grupos, os alunos buscavam formar pares, discutindo simultaneamente a classificação e os benefícios nutricionais de cada item encontrado. Essa atividade proporcionou um ambiente descontraído, reforçando o aprendizado de forma lúdica, com estímulo à cooperação e à socialização (Philippi, 2014).

No conjunto, essas dinâmicas permitiram que os alunos assimilassem conceitos básicos da alimentação saudável de forma visual, prática e colaborativa, constituindo um alicerce para as visitas seguintes.

3.2.2 Segunda Visita: Nutrientes e escolhas alimentares

Na segunda visita, o enfoque foi direcionado ao papel das vitaminas e minerais no crescimento, no desenvolvimento físico e cognitivo e na prevenção de deficiências nutricionais na infância. O encontro buscou não apenas transmitir informações teóricas, mas também estimular a reflexão crítica dos alunos sobre suas próprias escolhas alimentares. Para tanto, foram realizadas as seguintes dinâmicas:

- Explicação sobre vitaminas: foi conduzida uma apresentação dialogada, com apoio de cartazes e imagens, sobre a importância dos micronutrientes na alimentação infantil. Destacaram-se vitaminas como A, C e D, além de minerais como ferro e cálcio, relacionando seus papéis no organismo como na imunidade, formação óssea, metabolismo energético, aos alimentos fontes presentes no dia a dia dos alunos (Philippi, 2014; Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021). Durante a explanação, os estudantes foram convidados a compartilhar exemplos de alimentos que consomem em casa, promovendo maior proximidade entre teoria e prática.
- Jogo da força: em seguida, realizou-se uma dinâmica lúdica em que palavras-chave relacionadas às vitaminas e minerais como “ferro”, “cálcio” ou “cenoura”, foram utilizadas como desafio coletivo. A atividade permitiu revisar de forma divertida os conceitos trabalhados anteriormente, reforçando a memorização e estimulando o trabalho em grupo.
- Montagem de pratos: como etapa final, cada estudante recebeu imagens de diferentes alimentos e foi orientado a compor um prato que representasse sua refeição habitual da noite. Em roda, os grupos apresentaram suas escolhas, e os mediadores conduziram uma discussão sobre a adequação nutricional de cada prato, considerando os grupos alimentares da pirâmide (Monteiro et al., 2019). Foram destacadas lacunas (como ausência de hortaliças ou excesso de ultraprocessados) e sugeridas alternativas saudáveis, incentivando os alunos a refletirem sobre possíveis mudanças em seus hábitos alimentares.

No conjunto, a segunda visita possibilitou que os alunos compreendessem a relevância dos micronutrientes para a saúde, ao mesmo tempo em que refletiam sobre suas próprias escolhas cotidianas. A integração entre explicação teórica e atividades práticas favoreceu a fixação do conteúdo e reforçou a autonomia no processo de construção do conhecimento.

3.2.3 Terceira Visita: Oficina de salada de frutas

A oficina de salada de frutas foi estruturada como uma atividade prática de educação alimentar e nutricional, unindo o aprendizado sobre higiene, preparo e consumo de alimentos *in natura* à vivência coletiva e participativa dos alunos. Inicialmente os estudantes receberam orientações sobre a importância da higienização das mãos e do uso adequado dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), como toucas descartáveis e aventais, a fim de garantir a segurança no preparo dos alimentos e prevenir contaminações (Brasil, 2004).

Antes do manuseio, foi realizada a higienização das frutas com solução de hipoclorito de sódio, utilizando a maçã como exemplo por ser consumida com casca. Essa etapa teve como objetivo reforçar práticas adequadas de higienização, em consonância com as recomendações sanitárias para o consumo seguro de alimentos *in natura* (Brasil, 2014). Na sequência, a turma foi dividida em grupos menores, sendo cada equipe responsável pelo preparo de uma fruta previamente selecionada. Os alunos foram organizados ao redor de uma bancada equipada com utensílios e materiais necessários, promovendo um ambiente de cooperação e partilha de responsabilidades. Sob orientação, os alunos descascaram, cortaram e organizaram as frutas, que foram reunidas em uma bacia comum para a montagem coletiva da salada. Esse processo favoreceu o desenvolvimento de habilidades manuais, a cooperação entre os colegas e a valorização da alimentação saudável.

Por fim, os estudantes participaram da degustação da salada de frutas, momento que proporcionou prazer, socialização e reforço da relação positiva com os alimentos naturais. Essa metodologia ativa contribuiu não apenas para consolidar conceitos sobre higiene e nutrição, mas também para fortalecer atitudes de autonomia, cooperação e responsabilidade no preparo das refeições (Cervato-Mancuso; Vincha; Santiago, 2016)

Resultados

As atividades desenvolvidas ao longo do projeto permitiram que as crianças compreendessem, de forma clara e acessível, os conceitos fundamentais de alimentação saudável, incluindo a classificação dos alimentos em *in natura*, processados e ultraprocessados, o papel das vitaminas e minerais e a importância de escolhas equilibradas para a saúde e o bem-estar (Brasil, 2014; Monteiro et al., 2019; Philippi, 2014).

Observou-se, por meio de *feedback* qualitativo e observação direta, que os alunos demonstraram maior engajamento e interesse durante as atividades lúdicas. As crianças já possuíam noções básicas sobre alimentos saudáveis, mas frequentemente optavam por produtos menos nutritivos devido ao sabor e à aceitabilidade. Com a realização das dinâmicas, houve uma reflexão consciente sobre hábitos alimentares, evidenciando a capacidade de associar teoria e prática.

As atividades interativas, como a pirâmide alimentar, jogos de classificação e memória, possibilitaram a visualização dos grupos alimentares e reforçaram a memorização e compreensão dos conteúdos de forma colaborativa (Cervato-Mancuso; Vincha; Santiago, 2016). Durante a explicação sobre vitaminas e minerais, os alunos demonstraram interesse em identificar alimentos fontes desses nutrientes, reconhecendo sua função preventiva na manutenção da saúde e no fortalecimento do sistema imunológico.

A oficina de salada de frutas evidenciou qualitativamente que a participação ativa no preparo dos alimentos promove aceitação de novos sabores e maior disposição para experimentar frutas, inclusive aquelas pouco consumidas em casa. A atividade demonstrou que a combinação de aprendizado prático e degustação estimula atitudes positivas em relação à alimentação saudável e fortalece o vínculo entre teoria e prática.

De modo geral, os resultados qualitativos, observados por meio de participação, observação direta e *feedback* espontâneo dos alunos, indicam que as estratégias lúdicas e interativas foram eficazes para:

- consolidar conceitos de alimentação saudável;
- estimular escolhas alimentares conscientes;
- promover cooperação, autonomia e socialização;
- incentivar a experimentação de alimentos naturais de forma prazerosa.

Essas evidências sugerem que a educação nutricional desde a infância, quando aliada a metodologias ativas e lúdicas, contribui para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis e para a compreensão dos impactos da alimentação no crescimento, desenvolvimento e bem-estar das crianças.

Discussão

A educação alimentar na infância é reconhecida como um pilar fundamental na formação de hábitos saudáveis ao longo da vida. Estudos indicam que crianças que recebem orientação adequada sobre alimentação apresentam maior propensão a adotar escolhas equilibradas, o que impacta positivamente sua saúde e reduz o risco de doenças crônicas na fase adulta (Monteiro et al., 2019; Brasil, 2014).

As estratégias de educação nutricional baseadas em atividades lúdicas e interativas mostraram-se eficazes para estimular o interesse e engajamento das crianças, favorecendo a compreensão e retenção de informações (Silva; Souza, 2020; Garcia, 2018; Costa et al., 2016). A utilização de jogos, pirâmide alimentar, construção de pratos e oficinas práticas permitiu que os alunos visualizassem conceitos nutricionais de forma concreta e participativa, fortalecendo a associação entre teoria e prática.

Durante o desenvolvimento das atividades, observou-se que, apesar das crianças já possuírem algum conhecimento sobre alimentos saudáveis, muitas optavam por produtos ultraprocessados devido ao sabor ou influência cultural. Essa tendência ressalta a complexidade do processo educacional em nutrição, pois o conhecimento teórico nem sempre se traduz em escolhas alimentares adequadas sem estímulo contínuo e práticas educativas envolventes (Ferro, 2014; Carvalho; Pereira, 2022).

O engajamento nas atividades coletivas, como o jogo da memória e a construção da pirâmide alimentar, reforçou também a importância da socialização e da troca de experiências. As discussões em grupo possibilitaram que as crianças refletissem sobre suas escolhas alimentares, compreendendo as consequências do consumo excessivo de ultraprocessados e o valor de uma alimentação equilibrada para o crescimento e desenvolvimento saudável (Lourenço et al., 2021).

As dinâmicas voltadas para vitaminas e minerais contribuíram para desconstruir a ideia de que esses nutrientes devem ser utilizados apenas como recurso curativo, evidenciando seu papel preventivo no fortalecimento do sistema imunológico e na promoção do bem-estar geral (Philippi, 2014). Observou-se que a combinação de explicações teóricas e exercícios práticos promoveu maior internalização dos conceitos, tornando o aprendizado significativo e prazeroso.

Os resultados qualitativos, obtidos por meio da observação direta, participação e feedback das crianças, indicam que a abordagem lúdica foi eficiente para consolidar conhecimentos e estimular mudanças de atitude em relação à alimentação. No entanto, a persistência de escolhas por alimentos ultraprocessados reforça a necessidade de intervenções contínuas e integradas, envolvendo família, escola e profissionais de saúde, para a promoção de hábitos alimentares consistentes ao longo do tempo (Souza et al., 2020).

Em síntese, as atividades realizadas demonstram que a educação nutricional na infância deve ser prática, interativa e contextualizada, considerando preferências, hábitos culturais e influências do ambiente familiar. O papel do nutricionista e dos educadores é essencial para desenvolver estratégias adaptadas à faixa etária, promovendo uma aprendizagem significativa, prazerosa e efetiva, capaz de influenciar positivamente o comportamento alimentar das crianças e contribuir para a prevenção de doenças futuras.

Conclusão

Conclui-se que o nutricionista desempenha papel fundamental na educação alimentar infantil, sendo responsável pelo planejamento, orientação e execução de atividades que promovem a saúde, o desenvolvimento integral e a formação de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida. As estratégias aplicadas, como jogos pedagógicos, classificação de alimentos, montagem de pratos e oficinas lúdicas, mostraram-se eficazes, estimulando o engajamento das crianças, despertando interesse por alimentos saudáveis e promovendo aprendizagem significativa sobre nutrição.

Observou-se que a maioria das crianças aceitou positivamente os alimentos preparados coletivamente, evidenciando que atividades práticas e interativas contribuem de maneira efetiva para a promoção da saúde no ambiente escolar. Esses resultados reforçam a importância de intervenções

educativas adaptadas à faixa etária, que integrem teoria e prática, e que sejam capazes de despertar autonomia e senso crítico em relação à alimentação.

Embora os resultados tenham sido positivos, a manutenção dos hábitos a longo prazo depende de acompanhamento contínuo e de ações integradas entre escola, família e profissionais de saúde. Assim, a educação nutricional prática e interativa se confirma como uma ferramenta importante para a promoção da saúde e a formação de crianças conscientes e autônomas em suas escolhas alimentares.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004**. Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, 2004.

BRASIL. MINISTÉRIO da SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO do DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

CARVALHO, L. M.; PEREIRA, J. S. Educação nutricional na infância: desafios e estratégias para uma alimentação saudável. *Revista de Nutrição Infantil*, v. 5, n. 2, p. 45-60, 2022.

CERVATO-MANCUSO, Ana Maria; VINCHA, Karine Regina Ribeiro; SANTIAGO, Deise Aparecida Pereira. Educação alimentar e nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, n. 6, p. 1799-1808, 2016.

COSTA, M. de C. et al. Experiência lúdica de promoção de alimentação saudável no ambiente escolar: satisfação e aprendizado dos estudantes. *O Mundo da Saúde*, v. 40, n. 1, p. 38-50, 2016.

FÉLIX, H. S.; COUTINHO, D. J. G. A participação dos alunos no espaço escolar: uma abordagem de aprendizagem colaborativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*, v. 9, n. 11, p. 3964–3980, nov. 2023.

FERRERES GIMÉNEZ, I. et al. Review and update of the importance of micronutrients in pediatric age: a holistic view. *Nutrición Hospitalaria*, 2022.

FERRO, B. R. O lúdico no ensino de ciências: conhecendo as vitaminas pelos jogos. 2014. 59 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.

FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M. L. **Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas**. Barueri: Manole, 2017

FORPROEX. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras, 2012

GARCIA, M. J. **A alimentação saudável na infância: conceitos e práticas educativas**. São Paulo: Editora Educação, 2018.

GILL, Tim; KING, Lesley; WEBB, Karen. Best options for promoting healthy weight and preventing weight gain in NSW. Sydney: NSW Centre for Public Health Nutrition; NSW Department of Health, 2005.

LOURENÇO, R. B. et al. O impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde infantil. *Estudos em Nutrição*, v. 15, n. 3, p. 102-118, 2021.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019.

NEPA – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. 4. ed. Campinas: UNICAMP, 2011.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. 2. ed. Barueri: Manole, 2014.

ROMUALDO, M. C.; NÓBREGA, F. J.; ESCRIVÃO, M. A. Insulin resistance in obese children and adolescents. *J. Pediatr. (Rio J)*, v. 90, p. 600-607, 2014.

ROSILES, V. H. The role of micronutrients on toddler's growth, immunity and brain development. *The Nest*, n. 49, mar. 2022.

SANTOS, F. D. P. et al. Prevalence of childhood obesity in Brazil: a systematic review. *Journal of Tropical Pediatrics*, v. 69, n. 2, p. fmad017, 2023.

SANTOS, M. S. R. et al. Construindo a pirâmide alimentar e um novo conceito de alimentação saudável. *Revista Gestão & Saúde*, v. 6, supl. 3, p. 2295-2299, 2015.

SANTOS, M. C. et al. Metodologias lúdicas na educação nutricional infantil: uma revisão sistemática. *Revista de Ciências da Saúde*, v. 8, n. 4, p. 55-70, 2019.

SILVA, A. R.; SOUZA, F. L. Aprendizagem interativa e alimentação saudável: um estudo em ambiente escolar. *Revista de Ensino e Pesquisa*, v. 12, n. 3, p. 88-104, 2020.

SOUSA, E. A.; MOURA, A. C.; PAULA, M. L. Extensão universitária e produção de saberes. *Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, v. 17, n. 2, p. 301-318, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Temas da atualidade em nutrologia pediátrica**. São Paulo: SBP, 2021.

VITOLO, M. R. **Nutrição: da gestação à adolescência**. Rio de Janeiro: Rubio, 2015.