

CONSUMO ALIMENTAR EM HORÁRIO ESCOLAR DE ADOLESCENTES DE 10 ANOS DE ESCOLAS PÚBLICAS DE VÁRZEA GRANDE.

Caroline de Almeida LIMA ¹

Katyane Manea de SOUZA¹

Letícia Chaves dos Santos FERREIRA¹

Kariny Cassia de SIQUEIRA²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: kariny.siqueira@univag.edu.br

RESUMO

Introdução: A alimentação durante a infância e adolescência é muito importante, pois durante essa fase se utiliza diversos nutrientes que são necessários no crescimento e desenvolvimento. A escola é um caminho onde o aluno tem a oportunidade de ter uma alimentação saudável, através do programa nacional de alimentação escolar - PNAE, que apresenta as crianças durante o período escolar, uma alimentação adequada e balanceada em sua disponibilidade. A escolha alimentar em período escolar enfrenta o conflito de decisão das crianças entre o que vende na cantina e o que trazem de casa, que por muitas vezes não são escolhas saudáveis. Contudo, os maus hábitos alimentares durante essa fase podem desencadear problemas nutricionais graves como obesidade e diabetes, além carências como a desnutrição e anemia. As escolhas alimentares podem sofrer influencia da família, mídia, renda, cultura, nível socioeconômico ambiente escolar. **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar em horário escolar de adolescentes de 10 anos de escolas públicas de Várzea Grande. **Materiais e métodos:** foram avaliados 21 alunos sendo meninos e meninas. Para a avaliação do consumo alimentar foi aplicado questionário baseado na dissertação de Prado (2011) e realizado antropometria de altura e peso para classificação do estado nutricional. **Resultados:** A maioria entre os adolescentes participantes da pesquisa matriculados em escolas públicas se encontram eutróficos, e com estatura adequada para idade. **Conclusão:** Diante dos resultados pode-se ter uma noção do consumo alimentar do adolescente das redes públicas de Várzea Grande, observando grande prevalência de consumo de merenda ofertada pela escola, porém com grande número de consumo alimentar inadequado pela compra de alimentos na cantina, e em locais próximos a escola e os que são trazidos de casa.

Palavras-chave: Adolescente. Consumo alimentar. Escolar.

INTRODUÇÃO

Há vários fatores que influenciam a qualidade nutricional de um indivíduo. A questão nutricional tem ganhado importância devido aos maus hábitos alimentares e suas consequências nutricionais, gerando preocupação com alimentação saudável. (ZANCUL, 2004).

Programas de educação nutricional são meios de promover hábitos alimentares mais saudáveis, gerando um ambiente proveitoso, com intuito de prevenir e responder futuros problemas nutricionais, como obesidade e outras doenças crônicas, problemas cardiovasculares e diabetes (FERNANDES et al., 2009).

O nutricionista juntamente com a escola deve realizar ações de educação alimentar e nutricional, incentivando a alimentação saudável, promovendo métodos inovadores com abordagem de temas alimentos saudáveis em oficinas, feiras, atividades lúdicas, além de promover hortas nas escolas, favorecer os hábitos alimentares da região, sempre utilizando o alimento como atividade de educação alimentar e nutricional (EAN) (BRASIL, 2013).

A merenda escolar promove o aproveitamento do aluno quando nutricionalmente adequada e balanceada, pois concede qualidade nutricional, tendo ampla relação com o maior desenvolvimento e rendimento do aluno em período escolar (OCHSENHOFER et al., 2006).

Na escola se tem a oportunidade de mudanças do estilo de vida, pois possibilita à educação alimentar, além de prevenir à má-nutrição. No ambiente escolar é possível mudar a percepção do adolescente fazendo com que ele trabalhe práticas junto com sua família (OCHSENHOFER et al., 2006).

A escola é um espaço, onde permite usar estratégias para promover educação nutricional, sendo um local vantajoso para desenvolver ações de mudanças alimentares (RAMOS et al, 2013). Atividades que suscitem os alunos a promover a saúde e uma alimentação saudável, que são importantes dentro das escolas (ZANCUL, 2004).

O estudo de Prado et al (2016) relata que através de atividades lúdicas como jogos da caça aos carboidratos, vídeos sobre alimentação saudável, atividades de recorte da pirâmide alimentar, e colagem de porções de leguminosas secas, estimulam a vontade de mudar seus hábitos alimentares. A educação alimentar deve ser trabalhada com os profissionais que têm contato com as crianças sendo as merendeiras, proprietários e funcionários da cantina, professores e outros funcionários da escola. A ação com estes profissionais do ambiente escolar gera mudanças significativas ao terem acesso a importância alimentar saudável.

O conhecimento dos hábitos alimentares de alunos de rede pública, estaduais e privadas em espaço escolar, permite desenvolver estratégias de intervenção nutricional dentro da escola e em ambiente familiar. Com isso, podem-se criar programas que previnam a

disseminação de doenças crônicas, através da educação e informação de hábitos alimentares saudáveis (ZANCUL, 2004).

O Programa nacional alimentar estudantil (PNAE), que tem como objetivo oferecer alimentação saudável com alimentos variados durante o período letivo, sempre respeitando os fatores biológicos, faixa etária, fatores culturais da região, visando o desenvolvimento e crescimento dos alunos. Os alunos que são beneficiados pelo PNAE são das redes públicas, estaduais e distritais. O ministério da educação propõe ações que permitem práticas saudáveis através de mudanças educativas dentro do currículo escolar com tema alimentação e nutrição (BRASIL, 2009).

A falta de profissionais qualificados e ação do poder público impossibilita um rendimento mais eficiente na produção da merenda na escola (MASCARENHAS & SANTOS, 2006)

É importante que tenha um espaço na escola para que haja debates entre alunos e educadores, sobre influência da mídia na alimentação e saúde, fazendo que a escola se torne um ambiente importante na formação de hábitos alimentares saudáveis (OCHSENHOFER et al., 2006).

O consumo alimentar de crianças e adolescentes tem ampla atuação da família, escola e mídia. Esses elementos podem induzir a formação permanente dos hábitos alimentares (ZANCUL, 2004). Na infância a criança desenvolve o ato de alimentar e escolher o que comer. Um dos métodos que pode ser utilizado como fator de prevenção de obesidade é a educação alimentar. O feito de ensinar alimentar-se corretamente desde as primeiras fases da vida previne o aparecimento da obesidade e outras doenças crônicas como diabetes e hipertensão, optando por alimentos saudáveis, melhorando o estilo de vida desde o principio (CARVALHO et al, 2001).

O Brasil tem alta prevalência de doenças crônicas e uma das principais é a obesidade, a escola tem influxo na formação de hábitos de vida dos alunos em sentido integral na formação do aluno, promovendo educação e ensino, e ofertando nutrientes através da merenda, que são elementos que geram intervenção ao estilo de vida do aluno (OCHSENHOFER et al, 2006).

O adolescente por ter pouca autoridade sobre si acaba ficando a mercê das escolhas dos pais, que são os responsáveis a disponibilizarem os alimentos. Por não exercerem controle sobre suas escolhas, normalmente irão depender dos hábitos alimentares dos pais, além da influencia escolar onde o comportamento pode sofrer algumas mudanças (FERNANDES et al., 2009).

Além da educação nutricional uma estratégia de prevenção de obesidade é trabalhar juntamente com a família, escola e indústria alimentícia, para que promovam a saúde das crianças (TRICHES & GIUGLIANI, 2005).

O importante é que profissionais da área alimentar visitem as escolas para ajustar as necessidades nutricionais da merenda de acordo com o perfil dos alunos no âmbito escolar. O acompanhamento é extremamente importante na adequação para melhorar o cardápio durante o período letivo (FLÁVIO et al., 2002).

A lei nº 8.681, emite que as cantinas das escolas promovam lanches com qualidade nutricional, e forneçam informação nutricional deixando a disposição do aluno. As cantinas devem seguir algumas exigências que são: a proibição de alimentos ricos em açúcares, bebidas alcoólicas, industrializados ricos em gorduras trans, saturadas e sal, salgados fritos, e devem fornecer no mínimo duas opções de frutas (BRASIL, 2007).

O consumo alimentar em período escolar é importante, pois é o período onde os alunos fazem refeições que fornecem nutrientes para que tenham energia e disposição durante o período escolar. Devem-se atentar as preferências e hábitos alimentares, pois eles estão diretamente ligados ao estado nutricional dos adolescentes. A merenda serve como apoio nutricional nesse período, porém, há alunos que consomem alimentos que trazem de casa ou comprados na cantina, que geralmente são alimentos hipercalóricos que aumentam as chances de desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade e diabetes. Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo alimentar em horário escolar de adolescentes de 10 anos de escolas públicas de Várzea Grande.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado em duas escolas públicas localizadas no município de Várzea Grande - MT. Trata-se de um estudo descritivo, realizado empregando uma abordagem quantitativa onde foi coletado dados de 21 adolescentes de ambos os sexos, alunos do 3º e 4º ano do ensino fundamental do período matutino, com faixa etária de 10 anos.

Os responsáveis assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido permitindo a participação dos adolescentes.

Para a coleta de dados foi realizado antropometria e para isso foram utilizados balança mecânica marca Tech Line ® com capacidade máxima de 180 kg para aferição do peso e estadiômetro portátil da marca Sanny com capacidade de 210 cm e precisão de 1 cm para aferição da estatura, na realização da antropometria. Após foi realizado cálculo de IMC/idade, com os valores de referência baseados na curva de crescimento WHO, (2006).

Foi aplicado questionário, baseado na dissertação de Prado (2011). Para a tabulação dos dados será utilizado o programa Microsoft Office Excel, ano 2009 onde foi aplicada a análise estatística descritiva em porcentagem do consumo alimentar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na aplicação do questionário de consumo alimentar apresentados na tabela 1 verificou-se que 90,4% dos alunos consomem a merenda da escola, enquanto que 9,5% relataram não consumir. Ao serem questionados quanto à frequência de consumo 14,2% consomem menos de dois dias na semana e 76,1% consome mais que três dias/semana. Em relação à preferência, 90,4% relataram que gostam da merenda e 9,5% relataram não gostar da merenda. E no quesito fome, após a merenda 14,2% relataram que sim e 76,1% negam fome após a merenda.

A grande maioria dos escolares relataram consumo da merenda, sendo um resultado positivo. De acordo com Ochesenhofer et al., (2006) a merenda promove maior aproveitamento escolar do aluno quando nutricionalmente adequada e balanceada, pois concede qualidade tendo ampla relação ao rendimento e desenvolvimento do aluno no período escolar. Gabriel et al., (2008), realizaram uma pesquisa em escolares com idade de 9 anos, de ambos os sexos, de escolas pública e privada, onde realizou um questionário alimentar para saber sobre o consumo da merenda, lanches que são comprados na cantina e os trazidos de casa. Dentre os alunos da rede pública notou-se a prevalência do consumo da merenda sendo 59,4% dos escolares participantes. Também houve prevalência de consumo de biscoitos e doces mostrando que os dados corresponderam com a pesquisa realizada. O presente estudo obteve resultados semelhantes em relação ao consumo da merenda, onde as decorrências foram positivas sendo 90,4% dos alunos que consomem a merenda, porém houve alto consumo de alimentos comprados na cantina e trazidos de casa.

Tabela 1. Consumo da merenda escolar.

	N	%
Consumo da merenda		
Sim	19	90,4
Não	2	9,5
Frequência de consumo da merenda		
< 2 dias	3	14,2
> 3 dias	16	76,1
Gosta da merenda		
Sim	19	90,4
Não	2	9,5
Sente fome depois da merenda		
Sim	3	14,2
Não	16	76,1

A tabela 2 demonstra os alimentos de maior preferência pelos escolares. Dos escolares 28,5% relataram gostar de arroz, 28,5% gostam de feijão e 28,5% de macarrão.

Analisando as respostas descritivas do questionário observou-se a prevalência de preferência por arroz e macarrão sendo duas porções ricas em carboidratos, Pinho et al., (2012) descreve que esse consumo é um ato comum na fase da adolescência o que pode gerar consequências graves para saúde por quantidades excessivas. Pela análise do questionário notaram-se a baixa preferência por tubérculos, frutas, legumes, arroz e feijão. O arroz é um prato brasileiro que possui carboidratos complexos e quantidades de proteínas Naves, (2007). O estudo de Holanda et al., (2006) relata que o consumo de vitaminas e minerais são importantes para sustentação nas várias fases da vida do ser humano e realizações metabólicas importantes do organismo. Em relação aos alimentos que não gostam, observou-se o desprezo pelos que são ricos em proteínas e vitaminas, que são importantes para o crescimento e desenvolvimento nesta fase da vida.

Tabela 2. Preferência dos alimentos contidos na merenda escolar

Alimentos que mais gostam	N	%
Linguiça	5	23,8
Arroz	6	28,5
Feijão	6	28,5
Salada	3	14,2
Carne	2	9,5
Legumes	1	4,7
Macarrão	6	28,5
Abacaxi	1	4,7
Batata	2	9,5

A tabela 3 demonstra os alimentos menos consumidos na merenda, onde foram descritos que 14,2% não gostam de carne, resultado similar obteve a beterraba e salada. O consumo de alimentos com gorduras açúcares contribuem na desestabilização da harmonia do consumo de macronutrientes na dieta conforme recomendação de 10% de proteínas, 30% gorduras e 60% de carboidratos, Coutinho et al, (2007).

Tabela 3. Alimentos menos consumidos na merenda escolar

	N	%
Não gostam na merenda		
Carne	3	14,2
Beterraba	3	14,2
Feijão	3	14,2

Arroz	1	4,7
Frango	1	4,7
Salada	3	14,2
Ovo	1	4,7
Abobora	1	4,7

Na questão discursiva onde se pede a opinião do que gostariam na merenda 23,8% gostariam de macarrão e 14,2 % relataram gostar de arroz.

Tabela 4. Referente aos alimentos que gostariam na merenda.

Alimentos que gostariam		
Salsicha	1	4,7
Sopa	1	4,7
Macarrão	5	23,8
Carne moída	2	9,5
Arroz	3	14,2
Feijão	2	9,5
Salada	1	4,7
Peixe frito	1	4,7
Salada de frutas	1	4,7
Frutas	1	4,7

Os dados da tabela 5 demonstram o consumo de alimentos comprados na cantina, onde 80,9% relataram comprar e 19,0% não compram alimentos na cantina localizada dentro das dependências da escola. Os alimentos que são mais comprados em ambas às escolas são salgadinho de milho 19,0%, salgado 52,3%, refrigerante 23,8% e suco industrializado 14,2%. Ao serem questionados sobre a frequência de compra na cantina 47,61% relataram comprar em menos que dois dias da semana e 33,33% compram mais que três ou mais dias na semana.

A grande maioria tem costume de comprar semanalmente na cantina da escola, sendo uma porcentagem grande de consumo de alimentos ricos em açúcar como refrigerante, suco artificial, doces e industrializados rico em sódio. O estudo de Pontes et al., (2009) diz que o mal hábito alimentar está juntamente com grandes quantidades e propriedades impróprias, que são estimuladas nos alimentos como o açúcar, sódio e gorduras, gerando redução de fibras e micronutrientes. Esses elementos podem estimular o sobrepeso e obesidade devido à baixa ingestão de fibras juntamente com o consumo inadequado alimentar, pois na adolescência a prevalência de consumo de lipídeos e carboidratos em quantidade tende há ser maior do que a ingestão de frutas e hortaliças e fibras (Pinho et al., 2012).

Tabela 5. Ingestão de alimentos comprados na cantina.

	N	%
Compram na cantina		
Sim	17	80,9
Não	4	19,0
Quantas vezes compram na semana		
< 2 dias	10	47,7
> 3 dias	7	33,3
Compra na cantina		
Salgadinho de milho	4	19,0
Salgado	11	52,3
Refrigerante	5	23,8
Suco industrializado	3	14,2
Doces	4	19,0
Gelinho	1	4,7

A tabela 6 mostra os dados sobre a frequência de compra na venda localizada fora da escola, onde 19,0% dos escolares relatam comprar e 80,9% não tem o hábito de compra. Dentre os alimentos comprados descritos pelos escolares, o suco industrializado foi relatado em 4,7% dos escolares, salgadinho de milho em 9,5% e bebida achocolatada em 4,7% dos escolares. Com relação à frequência de compra 19,0% dos escolares tem o hábito de comprar menos que dois dias e 4,7% compram em três ou mais dias na semana. Resultados do estudo de Novais et al, (2004) sobre o consumo alimentar da cantina, mostraram que salgado, refrigerante e doces, são comuns entre os adolescentes. O desenvolvimento global pode interferir no padrão alimentar, tendo em vista que o consumo alimentar pode sofrer influência pelo marketing na ingestão de alimentos ricos em gorduras e pobre em fibras sendo esta uma característica comum nos adolescentes (Neutzling et al., 2007). Coutinho et AL., (2007) diz que este padrão alimentar inapropriado traz consigo risco de carências nutricionais e obesidade.

Tabela 6. Frequência de compra na venda próxima a escola.

	N	%
Compram na vendinha		
Sim	5	23,8
Não	16	76,1
Quantas vezes compram na semana		
< 2 dias	4	19,0
> 3 dias	1	4,7
Compram na vendinha		
Pão de queijo	1	4,7

Suco industrializado	1	4,7
Salgadinho de milho	2	9,5
Salgado	1	4,7
Bebida achocolatada	1	4,7

A tabela 7 mostra os dados referentes aos alimentos trazidos de casa onde 76,1% relataram trazer lanche e 23,8% não trazem. Sobre os alimentos trazidos a bolacha foi relatada em maior número 28,5%, bolo 19,0% e suco industrializado 28,5%. Sobre a frequência em que escolares trazem os alimentos de casa 42,8% responderam trazer em dois ou um dia da semana enquanto que 33,3% trazem três ou mais dias na semana.

Tabela 7. Alimentos trazidos de casa pelos escolares.

Trazem de casa	N	%
Sim	16	76,1
Não	5	23,8
Quantas vezes trazem na semana		
< 2 dias	9	42,8
> 3 dias	7	33,3
Trazem de casa		
Bolacha	6	28,5
Salgadinho de milho	3	14,2
Bolo	4	19,0
Todinho	1	4,7
Torta	1	4,7
Pão de queijo	1	4,7
Pão	1	4,7
Refrigerante	3	14,2
Maça	1	4,7
Suco industrializado	6	28,5

A tabela 8 traz os dados do estado nutricional dos escolares onde 90,4% estão com estatura adequada para idade e 9,5% estão com baixa estatura para idade. Em relação ao IMC por idade 61,9% foram diagnosticados como eutróficos e 38,0% dos estudantes estavam com sobrepeso, o estudo de Coutinho et al, (2007) descreve que o excesso de peso se torna algo agravante pois pode gerar problemas como obesidade na fase adulta e até quando idosos, podendo desenvolver crônicas como diabetes, hipertensão, aterosclerose e até o câncer e coleliscistite. Os resultados apresentados da antropometria revelaram que a maioria entre os adolescentes participantes da pesquisa matriculados em escolas publicas se encontram eutróficos, e com estatura adequada para idade. O peso ideal melhora a qualidade e quantidade de nutrientes (Coutinho et al, 2007).

Tabela 8. Estado nutricional de escolares de 10 anos de escolas públicas.

Estado nutricional	Total	
	N	%
Estatura		
Estatura adequada para idade	19	90,4
Estatura elevada para idade	0	0
Baixa estatura para idade	2	9,5
IMC/idade		
Eutrofia	13	61,9
Risco de sobrepeso	0	0
Sobrepeso	8	38,0
Magreza	0	0

CONCLUSÃO

Diante dos resultados pode-se ter uma noção do consumo alimentar oferecida pela escola das redes públicas de Várzea Grande, observando grande prevalência de consumo de merenda, porém com grande número de consumo alimentar inadequado pela compra de alimentos na cantina, em locais próximos a escola e os que são trazidos de casa.

Os resultados encontrados através da antropometria apresentaram que a maioria dos escolares encontram-se em um bom perfil nutricional, podendo estar relacionados com o consumo regular da merenda que tem forte influência no estado nutricional dos adolescentes. Os adolescentes classificados com sobrepeso podem sofrer influência dos maus hábitos alimentares, quando observado o grande consumo de alimentos não saudáveis comprados na cantina e trazidos de casa, podendo acarretar obesidade entre outras doenças crônicas.

Diante dos dados analisados pode se concluir a importância do conhecimento regular do consumo alimentar de escolares, vendo que essa análise pode ser utilizada como estratégia para intervenções nutricionais, além de poder ser trabalhado atividades de educação alimentar com alunos e profissionais envolvidos no ambiente escolar proporcionando uma integração de hábito saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. **Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil.

BRASIL. Lei Nº 8.681, de 13 de julho de 2007 - d.o. 13 de julho de 2007. **Disciplina a alimentação oferecidas nas unidades escolares, públicas e privadas, que atendam a educação infantil e básica do estado de Mato Grosso**. A assembleia legislativa do estado de Mato Grosso.

BRASIL. Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**. Ministério da Educação Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação Conselho Deliberativo.

CARVALHO, C. M. R. G.; NOGUEIRA, A. M. T.; TELES J. B. M.; PAZ, S. M. R.; SOUZA, R. M. L. S. **Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí**, Brasil. Campinas, Rev. Nutr., v. 14, n.2, p. 1-9, maio/ago.2001.

COUTINHO, N.M.P.; VALÕES, E.N.; LACERDA, N.C.; MENEZES, D.N.; **Avaliação nutricional e consumo de alimentos entre adolescentes de risco**, Ver. RENE. Fortaleza, v. 8, n. 3, p. 9-16, set./dez.2007.

FERNANDES, P. S. F.; BERNARDO, C. O.; CAMPOS R. M. M. B.; VASCONCELOS, F. A. G. **Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental**, Jornal de Pediatria, v. 85, nº 4, p. 2-7, 2009.

FLÁVIO, E. F.; BARCELOS, M. F. P.; LIMA, A. L. **Avaliação química e aceitação da merenda escolar de uma escola estadual de lavras- MG**, Ciênc. agrotec. Lavras, v. 28, n. 4, p. 840-847, jul./ago., 2004.

MASCARENHAS, J. M. O.; SANTOS, J. C. **Avaliação da composição nutricional dos cardápios e custos da alimentação escolar da rede municipal de Conceição do Jacuípe/BA**, Sitientibus, Feira de Santana, n.35, p.75-90, jul./dez. 2006.

HOLANDA, L.B.; FILHO, A.A.B.; **Métodos aplicados em inquéritos alimentares** – Revista Paulista de Pediatria, v. 24, n. 1, p. 3-4, janeiro 2006.

NEUTZLING, M.B.; ARAÚJO, C.L.P.; VIEIRA, M.F.A.; HALLAL, P.C.; MENEZES, A.M.B.; **Frequência de consumo de dietas ricas em gordura e pobre em fibra entre adolescentes**, Revista de Saúde pública v. 41, n. 3, p. 2-7, 2007.

NOVAIS, J.F.; PRIORE, S.E.; FRANCESCHINI, S.C.C.; **Estado nutricional e hábitos alimentares de adolescentes de escola privada**, Uberlândia, v.20, n.1, p. 97-105, jan/apr. 2004.

OCHSENHOFER, K.; QUINTELLA, L. C. M.; SILVA, E. C.; NASCIMENTO, A.P. B.; RUGA, G. M. N. A.; PHILIPPI, S. T.; SZARFAC, S. C. **O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina?**, São Paulo (SP), Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 31, n. 1, p. 1-16, abr. 2006.

PINHO, L.; FLAVIOS, E.F.; SANTOS, S.H.S.; BOTELHO, A.C.C.; CALDEIRA, A.P.; **excesso de peso e consumo alimentar em adolescentes de escolas públicas no norte de Minas Gerais**, Brasil. Ver no Redalyc, 2012.

PONTES, T.E.; COSTA, T.F.; MARUM, A.B.; BRASIL, A.L.D.; TADDEI, J.A.A.C.; **Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos**. Revista Paulista de Pediatria, v. 27, n.1, p.2, 2009.

PRADO, B. G.; FORTES, E. N. S.; LOPES, M. A. L.; GUIMARÃES, L. V.; **Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência**. Cuiabá MT, Demetra; v. 11, n. 2, p. 7-8, 2016.

PRADO, B. G.; **Consumo alimentar de escolares antes e após ações de educação nutricional, em Cuiabá-MT**. 2011. Anexo. Dissertação – Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de nutrição, Programa de Pós-Graduação em Saúde coletiva, Cuiabá, 2011.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S. S.; REIS, A. B. C.; **A Educação alimentar e nutricional em escolares: Uma revisão de literatura**, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.29, n.11, p.1-13, 2013.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J.; **Obesidade prática alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares**. p. 6. Rev Saúde Pública, v.39, n.4, p. 2-6, 2005.

WHO – World Health Organization. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Geneva.

ZANCUL, M. S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em ribeirão preto (SP)**. 2004. 11-13f, Dissertação – Universidade de São Paulo faculdade de medicina de Ribeirão Preto departamento de medicina social, Ribeirão Preto, 2004.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO DE CONSUMO DA MERENDA ESCOLAR

BLOCO A – MERENDA ESCOLAR		
1. Você consome a merenda da escola? [1] Sim (pule para a questão 4) [2] Não		
2. Se não, por que? _____ _____		
3. Você já experimentou a merenda da escola? [1] sim [2] não (pule para a questão 10)		
Obs: Se a criança respondeu que NÃO consome a merenda, pular a questão 4.		
4. Quantas vezes na semana você consome a merenda da escola? [1] < uma [2] uma [3] duas [4] três [5] quatro [6] cinco		
5. Você gosta da merenda da escola? [1] sim [2] não (pule para a questão 7)		
6. Quais os alimentos que você mais gosta da merenda? _____ _____		
7. Quais os alimentos que você NÃO gosta da merenda? _____ _____		
8. Você continua com fome depois de comer a merenda da escola? [1] sim [2] não		
9. Quais os alimentos que você gostaria que servisse mais vezes na merenda da escola? _____ _____		

BLOCO B – CANTINA		
10. Você compra alimentos na cantina da escola? [1] Sim [2] Não (pule para a questão 13)		
11. Se sim, quais alimentos? _____ _____		
12. Quantas vezes na semana você compra alimentos na cantina da escola? [1] < uma [2] uma [3] duas [4] três [5] quatro [6] cinco		

BLOCO C – VENDINHA PERTO DA ESCOLA		
13. Você compra alimentos na vendinha perto da escola para levar de lanche na escola? [1] Sim [2] Não (pule para a questão 16)		
14. Se sim, quais alimentos? _____		
15. Quantas vezes na semana você compra alimentos na vendinha perto da escola para levar de lanche na escola? [1] < uma [2] uma [3] duas [4] três [5] quatro [6] cinco		

BLOCO D – ALIMENTOS TRAZIDOS DE CASA		
16. Você traz lanche de casa? [1] Sim [2] Não (fim do questionário)		
17. Se sim, quais alimentos? _____		
18. Quantas vezes na semana você traz lanche de casa? [1] < uma [2] uma [3] duas [4] três [5] quatro [6] cinco		