

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL NA
CONSTRUÇÃO DO
COMPORTAMENTO
ALIMENTAR SAUDÁVEL NA
INFÂNCIA: REVISÃO
INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

**FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF HEALTHY
EATING BEHAVIOR IN CHILDHOOD: AN INTEGRATIVE LITERATURE
REVIEW**

Ciências da Saúde • 02/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/788216806](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/788216806)

Raquel Paes dos Santos¹

Isabel da Silva Lima²

Marina Thaylane de Lima Alves³

Mariana Mendonça de Albuquerque⁴

Caroline Regina Silva da Silva⁵

Ivonete Cassimiro da Cruz⁶

Samuel Moraes Vieira⁷

Sarah Gabriely Alves Siqueira⁸

RESUMO

A infância é uma fase marcada pelo crescimento e desenvolvimento, e a alimentação atua como um fator essencial para esses processos. Práticas alimentares inadequadas podem gerar prejuízos à saúde da criança, com repercussões a longo prazo. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se concretiza como estratégia de promoção da saúde por meio de diversas atividades planejadas para atingir seu público-alvo, incentivando atitudes positivas e promovendo a aceitação de alimentos saudáveis. O objetivo deste trabalho foi analisar como a educação alimentar e nutricional contribui para a construção de um comportamento alimentar saudável na infância. Trata-se de um estudo descritivo do tipo revisão sistemática da literatura. Foram incluídos 13 artigos para compor a discussão. Todos os estudos foram realizados no Brasil, em instituições de ensino públicas e privadas, e apresentaram resultados positivos quanto à melhora na alimentação e à construção de um comportamento alimentar saudável, evidenciado pelo aumento da aceitação e do consumo de alimentos saudáveis. Conclui-se que a educação alimentar e nutricional pode contribuir significativamente para a formação de hábitos alimentares saudáveis na infância. A família, o ambiente escolar e os demais contextos sociais frequentados pela criança exercem influência direta nesse processo, sendo peças-chave para o sucesso da EAN. As intervenções nutricionais estimulam o aprendizado sobre alimentação saudável e adequada e podem ser eficazes na redução de comportamentos como neofobia alimentar, seletividade alimentar e preferência por alimentos ultraprocessados. Ressalta-se que tais intervenções não devem ocorrer de forma isolada, mas com frequência e tempo adequados para sua efetiva aplicação. A atuação do nutricionista desde a infância é essencial para transmitir conhecimentos sobre comportamento alimentar saudável e aplicá-

los na prática para promoção da saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Comportamento alimentar infantil; Educação alimentar e nutricional.

ABSTRACT

Childhood is a stage characterized by growth and development, and nutrition plays an essential role in these processes. Inadequate eating practices may cause harm to children's health, with long-term consequences. In this context, Food and Nutrition Education (FNE) emerges as a health promotion strategy through various activities designed to reach its target audience, encouraging positive attitudes and promoting the acceptance of healthy foods. The aim of this study was to analyze how food and nutrition education contributes to the development of healthy eating behavior in childhood. This is a descriptive study based on a systematic literature review. Thirteen articles were included to compose the discussion. All studies were conducted in Brazil, in public and private educational institutions, and showed positive results regarding improvements in diet and the development of healthy eating behaviors, evidenced by increased acceptance and consumption of healthy foods. It is concluded that food and nutrition education can significantly contribute to the development of healthy eating habits in childhood. The family, school environment, and other social contexts attended by the child directly influence this process and are key elements for the success of FNE. Nutritional interventions encourage learning about healthy and adequate eating and may be effective in reducing behaviors such as food neophobia, food selectivity, and preference for ultra-processed foods. It is important that interventions are not carried out in isolation but with appropriate frequency and sufficient time for effective implementation. The role of the nutritionist from early childhood is

essential to transmit knowledge about healthy eating behavior and apply these concepts in practice to promote health.

Keywords: Healthy eating; Child eating behavior; Food and nutrition education.

1. INTRODUÇÃO

Desde a infância a alimentação é de suma importância para o ser humano, tanto para proporcionar um desenvolvimento adequado no aspecto físico quanto no intelectual e social. É uma necessidade básica é um direito previsto na constituição vigente. A alimentação vai muito além de ingerir nutrientes necessários ao organismo, ela engloba diversos fatores como: ambiente, círculo social, características psicológicas, a influência da mídia, preferências alimentares individuais, condição socioeconômica e cultura. Tais características influenciam na construção do comportamento alimentar, ou seja, na forma com que o indivíduo se relaciona com a comida (ALVES; CUNHA, 2020).

A infância é uma fase marcada pelo crescimento e desenvolvimento e a alimentação atua como um fator essencial para esses mecanismos. Segundo o Ministério da Saúde (2015), a fase da infância se estende do nascimento aos dez anos de idade. Este período ainda é subdividido em Lactentes (até os dois anos de vida), pré-escolares (2 aos 6 anos), e escolares (6 aos 10 anos). Para Pires et al. (2020), o desenvolvimento infantil tem início desde a concepção, e engloba não só o crescimento físico, mas também o desdobramento neurológico, comportamental, cognitivo, social e afetivo.

Práticas alimentares inadequadas como a insuficiência ou excesso de nutrientes ofertados na dieta podem gerar males à saúde da criança, refletindo em diversos problemas como desnutrição, obesidade ou doenças metabólicas. A maneira como esta introdução é feita, como ocorre o momento da refeição, e como a refeição é preparada e apresentada são determinantes para as preferências alimentares que a criança cultivará na infância e por toda a vida, pois os hábitos alimentares do bebê são capazes de permanecer em sua vida adulta (ALMEIDA et al., 2021).

Assim, a nutrição infantil, se não realizada, acompanhada e orientada adequadamente, possui um grande impacto negativo na saúde do indivíduo momentaneamente e a longo prazo. Em meio a este cenário, a educação alimentar e nutricional (EAN) se concretiza na promoção da saúde através dos alimentos. A EAN funciona como uma estratégia que visa prevenção, tratamento e recuperação de doenças, agravos e problemas nutricionais por meio dos mais diversos tipos de atividades pensadas para atingir o seu público-alvo com atitudes positivas, promovendo a aceitação de alimentos saudáveis (PEREIRA, 2020).

O objetivo deste trabalho foi analisar como a educação alimentar e nutricional atua para um comportamento alimentar saudável na infância. Neste sentido, foi realizada uma revisão sistemática da literatura sobre os aspectos determinantes do comportamento alimentar infantil, para evidenciar o impacto positivo, a curto e longo prazo, da educação alimentar e nutricional.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Construção do Comportamento Alimentar Infantil

Fazem parte do que é entendido como comportamento alimentar, o conjunto de ações em relação ao ato de se alimentar, como, quando e de que forma o indivíduo se sente em relação à comida, opiniões, atitudes, valores e representações simbólicas. Uma pessoa pode ser motivada a comer por fome, por tradição, por fatores emocionais, cultural ou religião, pois a fome fisiológica não é a única que atua nas escolhas alimentares. Existe também a fome hedônica, que corresponde ao desejo do comer e a preferência por determinados alimentos, que envolve os aspectos não nutritivos de uma refeição (ALVARENGA; KORITAR; MORAES, 2019).

O comportamento alimentar infantil é construído a partir do seu desenvolvimento fisiológico e cognitivo desde a gestação, mas também ocorre devido à interação entre a criança e os vínculos estabelecidos com o ambiente (PIRES et al., 2020). No início da vida, prevalecem os sinais biológicos, a criança pequena é um comedor intuitivo nato, porém os valores atribuídos aos alimentos são transmitidos desde as primeiras relações, quando o psiquismo ainda está sendo formado (PETTY, 2020).

Um estudo transversal (SILVA et al., 2020) realizado com crianças e pré-adolescentes de 3 a 13 anos, avaliou o comportamento alimentar deste público atendido em um hospital escola. O trabalho concluiu que as crianças mais velhas sofrem mais influência de fatores externos e em contrapartida, as crianças mais novas não possuem tanto interesse pelos valores externos agregados à comida. As mais novas apresentaram maior resposta aos seus sinais internos de saciedade. Tal resultado sugere que os valores socioculturais atribuídos aos alimentos vão se tornando mais relevantes com o passar do tempo.

Para Ustun et.al (2021), desde o útero somos expostos a experimentação de sabores através do líquido amniótico que se modifica em função da alimentação da mãe, o que também continua durante o período do aleitamento materno, visto que a alimentação da mãe também influencia no sabor do leite, possibilitando o bebê experimentar diferentes sabores. O leite materno é o único alimento indicado para a criança até os seis meses. Segundo recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), a amamentação exclusiva é capaz de atender as necessidades nutricionais do bebê.

A partir dos 6 meses e quando se percebe os sinais de prontidão para a alimentação complementar, deve ser apresentada à criança novos alimentos, texturas e sabores. A introdução alimentar, normalmente iniciada em casa, torna necessário que a família tenha conhecimento a respeito da melhor maneira de oferecer os primeiros alimentos ao bebê. As primeiras experiências com cada tipo de alimento, seu sabor, textura, cor, e aroma deve ser valorizada. Esses momentos de introdução podem definir suas preferências, e com isso, facilitar ou mesmo atrapalhar a adoção de hábitos saudáveis. (VASCONCELOS et al., 2021)

Na infância, a família e as demais pessoas que estão ao redor da criança exercem um papel fundamental nessa construção, pois as crianças aprendem através da observação do ambiente em que elas vivem e reproduzem os hábitos dos familiares. (SILVA; ALMEIDA; BRAGA, et al., 2021). Os pais e responsáveis, que são a primeira influência dos hábitos alimentares da criança, muitas vezes são pouco sensíveis e receptivos aos sinais de fome e saciedade, oferecendo pouca autonomia à criança durante as refeições, contribuindo para o desenvolvimento de comportamentos que

interferem seu consumo alimentar, como a neofobia, determinada pela recusa por alimentos desconhecidos (PEROSEN; ROJAS, 2018).

Um estudo (JENNINGS et al., 2019) examinou o estilo de práticas alimentares e estilos parentais e relacionou com o estado nutricional e aspectos comportamentais dos filhos. O trabalho concluiu que pais mais propensos a restringir alimentos, pressionar as crianças a comer, apresentando estilos parentais autoritários e permissivos tinham filhos que comiam principalmente para obter prazer, não seguindo seus sinais internos de fome.

Ainda no contexto familiar, situações de ruptura e mudanças como a separação dos pais, a morte de um parente ou o nascimento de um irmão são exemplos de fatores que interferem no comportamento alimentar infantil, que ainda está em desenvolvimento. No caso da separação, o profissional da nutrição pode orientar os pais a estabelecer acordos entre si e os demais cuidadores para que a qualidade da alimentação da criança se mantenha semelhante e da melhor forma possível. Deve-se evitar fortes censuras e comportamentos violentos, todavia sem ceder às vontades da criança. A partir do primeiro ano, pode ser que o apetite esteja reduzido por conta de fatores externos, mas também por causa do ritmo do crescimento que começa a diminuir. Nesses casos é preciso ter paciência e não chantagear, oferecer recompensas, ou brigar com a criança (BRASIL, 2019).

A condição socioeconômica e falta de acesso ao conhecimento é um fator importante associado ao consumo alimentar infantil. Lactentes nascidos de mulheres com baixa escolaridade, que são atendidos pela rede pública de saúde e que residem em municípios de pequeno porte, são mais suscetíveis a consumir menores

quantidades de frutas, legumes e verduras e maiores prevalências de consumo de alimentos ultraprocessados (PASSANHA et al., 2021). Famílias com menor posição socioeconômica, filhos de mães mais jovens e com baixa escolaridade e renda são fatores de risco para o consumo de alimentos ultraprocessados (PEREIRA et al., 2022).

O uso da tecnologia por sua vez, também exerce grande influência no comportamento alimentar das crianças, visto que atualmente na era do imediatismo, da correria e da falta de tempo dos pais, a televisão, o computador, o tablet e o celular transformaram-se nos companheiros prediletos das crianças, tal hábito retira a atenção da refeição e o foco principal se torna o conteúdo transmitido na tela (CECCATTO et al., 2018). É fundamental que o momento da refeição seja valorizado, recebendo a devida atenção. Segundo o guia alimentar para crianças menores de dois anos, a criança tende a refletir os comportamentos daqueles que estão à sua volta. Se ela percebe os demais da casa se alimentando e gostando da comida, ela terá mais interesse na refeição (BRASIL, 2019).

O consumo da mídia e a propaganda é outro fator influente nas escolhas alimentares da criança, que os torna vulneráveis à publicidade das indústrias de alimentos. Um estudo (DE ALCÂNTARA et al., 2019) que buscou identificar os comportamentos das crianças frente aos alimentos com propagandas chamativas, e personagens famosos, observou que algumas crianças escolheram alimentos industrializados com personagens na embalagem por gostarem do personagem e por acreditarem ser saudáveis e nutritivos.

Ao iniciar a vida escolar, a criança amplia seu meio e grupo social, passando a ter outros referenciais além da família para influenciar

suas escolhas alimentares. Tal influência se dá porque neste novo ambiente, as crianças tendem a imitar os comportamentos sociais e alimentares dos outros alunos. A depender dos hábitos alimentares das outras crianças, este contato pode trazer consequências positivas ou negativas (DUTRA; MALAGOLI, 2019, p. 2).

A importância do comportamento alimentar é ainda reforçada pelo aspecto fisiológico. Na infância ocorrem mudanças pré-definidas na composição corporal da criança: um rápido aumento da gordura corporal durante o primeiro ano de vida, a que se segue um declínio em média até os 6 anos, idade em que se inicia um aumento de gordura corporal que continua pela adolescência e idade adulta (ANDRADE, 2014, p.33-34). Por isso é de suma importância que seja oferecida à criança uma alimentação saudável e variada a fim de atender todas as suas necessidades, visando também a construção de um comportamento alimentar saudável desde a infância.

2.2. Perfis de Comportamento Observados

Dificuldades alimentares é um termo guarda-chuva que agrupa problemas relacionados à recusa alimentar, sendo eles orgânicos ou comportamentais, ou mesmo pode ocorrer uma relação entre essas duas categorias (THOMAS et al., 2017). A partir deste termo, foram propostos estudos para classificar os tipos de comportamento percebidos na criança. As dificuldades orgânicas são as relacionadas a patologias como alergia alimentar, doença intestinal inflamatória, doença do refluxo gastroesofágico, doença celíaca, disfagia, alterações oromotoras etc. Já as dificuldades comportamentais se dividem em apetite limitado, ingestão seletiva e medo de se alimentar (KERZNER et al., 2015).

O apetite limitado pode ser percebido em crianças ansiosas e agitadas, que tomam brincar e conversar como maior atrativo do que comer, e também em crianças apáticas, que não demonstram interesse pelo momento da refeição. A falta de apetite pode ser identificada erroneamente pelos pais, que desejam que os filhos consumam uma quantidade maior, mesmo que não exista alteração de interesse alimentar ou de apetite. Porém, o fato de eles considerarem que seus filhos tenham dificuldades alimentares, além de promover preocupações, pode resultar em mudanças no tratamento com a criança e impactar negativamente, ocasionando problemas reais (PETTY, 2020).

A ingestão seletiva está relacionada às características sensoriais dos alimentos. Tal seleção também pode ser decorrente de uma interpretação equivocada dos pais, que por apenas uma rejeição, não oferecem o alimento novamente, ou mesmo uma aversão da criança com determinada característica da comida. A rejeição pode ser com relação a diferentes tipos de alimentos, grupos alimentares inteiros, ou aceitação muito específica que requer um preparo especial, diferente das outras pessoas da casa (PETTY, 2020). Nos casos de crianças com neofobia alimentar, ou seja, que sentem forte aversão a alimentos desconhecidos, foi percebido uma tendência maior para seletividade alimentar, menor preferência e consumo de frutas, verduras e legumes (GOMES et al., 2018).

A criança que sente medo de comer, pode ser resultado de um evento traumático vivenciado por ela como, um episódio de engasgo, de intoxicação alimentar ou mesmo em resposta a situações em que a criança passou por procedimentos orais dolorosos ou em que ela se sentiu ameaçada. Este fator é muito importante, pois é uma prática comum de muitos pais ao forçar a

ingestão de alimentos aos filhos, e este tipo de comportamento está associado com a preferência por alimentos ultraprocessados em sobreposição aos alimentos saudáveis (SANTOS et al., 2021).

Os fatores comportamentais associados com sobrepeso e obesidade são, o comer emocional, comer compulsivo e comer desatento. A rapidez e desatenção na hora de realizar a refeição dificultam a percepção das emoções e sensações físicas, como a fome, que ajudam o organismo a se autorregular sem a necessidade de regras externas (ALVARENGA, KORITAR; MORAES, 2019).

Existem ainda as “red flags” comportamentais, ou seja, tipos de comportamento que servem como alerta para dificuldades alimentares em crianças. Tais elementos são: fixação por marcas e modos de apresentação dos alimentos, modo de alimentação forçada, e até mesmo durante o sono, interrupção da alimentação após um evento gatilho, alterações cognitivas do desenvolvimento, autorregulação e de interação social, assim como psicopatologias presentes nos pais (FISBERG; MAXIMINO, 2021).

2.3. Importância da Educação Alimentar e Nutricional

Considerando o Direito Humano à Alimentação Adequada, para o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (2012), a educação alimentar e nutricional “é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis”. Para alcançar este fim se faz necessário considerar todas as fases da vida, os estágios do sistema alimentar e as questões comportamentais.

A EAN é um mecanismo de extrema importância, tendo em vista o cenário alimentar do Brasil nos últimos anos. Ao mesmo tempo que há uma intensa redução da desnutrição em crianças, as deficiências em vitaminas e minerais e a desnutrição crônica ainda são prevalentes em grupos sociais mais vulneráveis socioeconomicamente. E de modo simultâneo, têm se percebido um crescimento expressivo no número de pessoas com sobrepeso e obesidade em todas as idades. Uma em cada três crianças brasileiras estão com sobrepeso (BRASIL, 2014).

Segundo o Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), em 2022 mais de 340 mil crianças entre 5 e 10 anos atendidas pelo SUS apresentaram sobrepeso ou obesidade. Devido a incidência e gravidade, a obesidade é considerada pela Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), como um problema de saúde pública. A principal causa do sobrepeso e obesidade é o desequilíbrio energético entre as calorias ingeridas e gastas ao longo do dia. Este tipo de alimentação frequentemente aparece caracterizada por um grande consumo de alimentos extremamente calóricos e a falta de atividade física. As principais consequências desse excesso de peso são problemas cardiovasculares, diabetes, distúrbios musculoesqueléticos e alguns tipos de cânceres (WHO, 2021).

O ministério da saúde orienta que sejam realizadas ações de promoção da alimentação adequada, inclusive utilizando os protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira para crianças menores de 2 anos, e os do guia alimentar para a população brasileira de todas as idades. A criança possui uma janela de aprendizado gigante, este período fornece um leque de oportunidades onde a EAN deve atuar. Intervenções nutricionais na

infância resultam na redução de danos ao crescimento e neurodesenvolvimento, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta e redução da mortalidade (ALVARENGA; DUNKER; PHILIPPI, 2020).

As crianças em idade escolar passam boa parte dos seus dias dentro das instituições de ensino. A escola é um agente formador de conhecimento importantíssimo na construção da cidadania dos alunos, é onde o aprendizado é constantemente trabalhado e, portanto, possui papel na concepção de opiniões, no reconhecimento da individualidade e exercício da empatia. Uma das áreas de atuação do nutricionista é justamente nas escolas, é seu papel ensinar que é preciso cuidar do corpo e da mente através da alimentação e proporcionar meios de como fazer isso. Conforme a Lei brasileira nº 11.947/2009, cabe ao nutricionista a responsabilidade técnica pela alimentação escolar, cujas atribuições são dispostas pelo Conselho Federal de Nutricionistas na resolução nº600 (2018).

Um estudo (DEUS; SILVA, 2023) efetuou uma análise sobre os efeitos da atuação do profissional da nutrição nas escolas atendidas pelo PNAE. O estudo concluiu que a inclusão desse profissional promoveu uma alimentação escolar saudável, e sua atuação pode favorecer o desenvolvimento cognitivo infantil. O impacto positivo foi ainda maior em alunos com nível socioeconômico mais baixo. Tal resultado reforça o grande valor do olhar do nutricionista na educação.

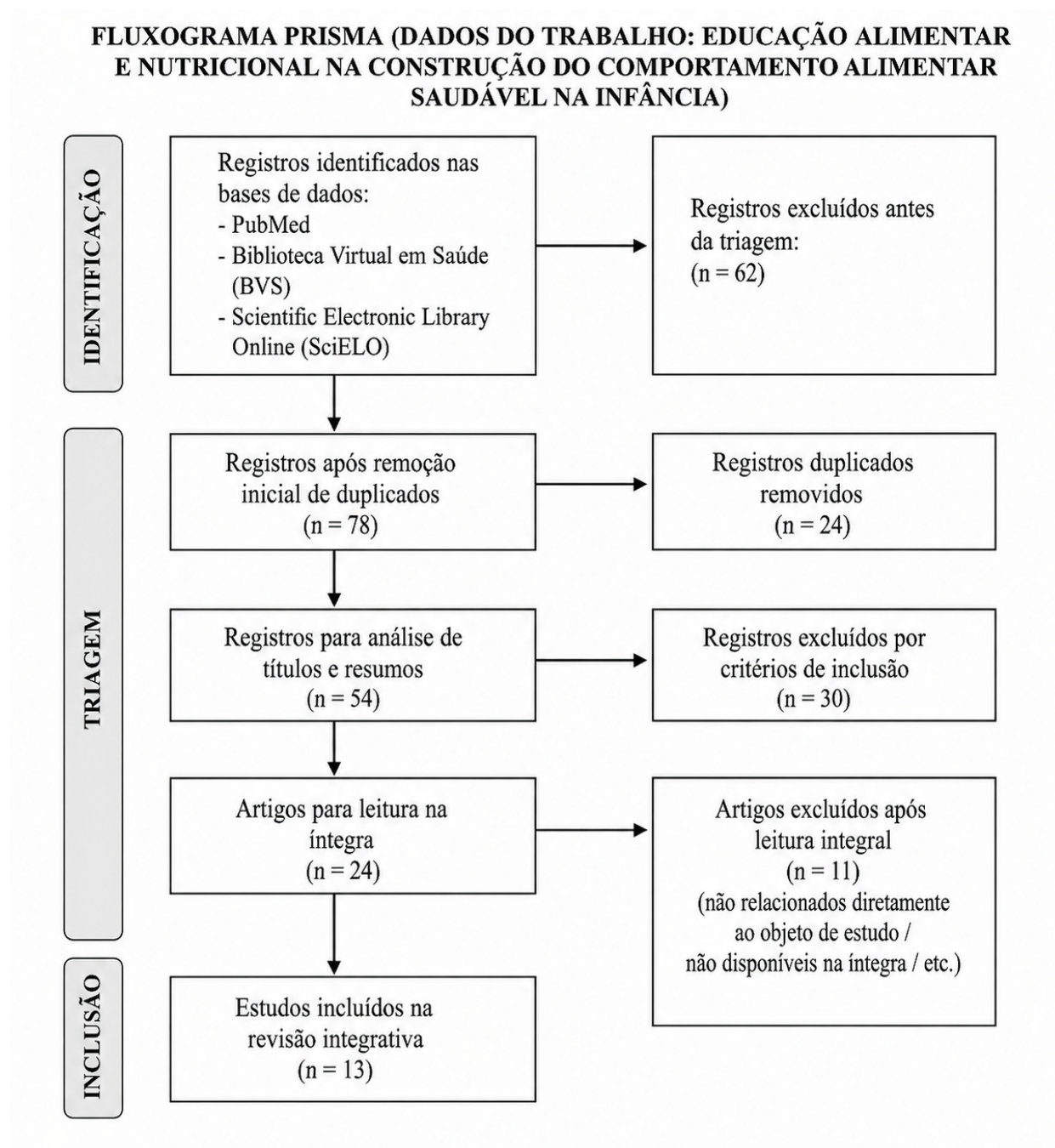
A alimentação equilibrada nos primeiros mil dias de vida é fundamental para equilibrar funções imunológicas, endócrinas, metabólicas e outras vias do desenvolvimento humano (FORGIE et al., 2020). Visando a importância da alimentação nesse período, é

essencial que os profissionais da saúde, principalmente o da nutrição, identifiquem inadequações na alimentação infantil com a finalidade de estabelecer práticas nutricionais saudáveis pontuais e de acordo com a realidade da criança logo nos primeiros anos de vida, com o objetivo de formar uma sociedade futura mais saudável (ALMEIDA, 2021).

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo do tipo revisão sistemática da literatura no qual foi utilizada as seguintes bases de dados: Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde e PubMed. A buscas nas fontes supracitadas foi realizada através da utilização dos descritores: “alimentação saudável AND infância”, “comportamento alimentar infantil”, “educação alimentar e nutricional AND hábitos alimentares”, e seu correspondente em inglês “ healthy eating AND childhood”, “children’s eating behavior”, “food and nutritional education AND eating habits”. As publicações foram pré-selecionadas pelos títulos, os quais deveriam ter o termo completo ou fazer referência a alimentação infantil, comportamento alimentar na infância, educação alimentar e nutricional para hábitos alimentares saudáveis. Após a préseleção, foi realizada a leitura do resumo, seguido pela leitura completa do artigo. Os critérios de inclusão foram estudos disponíveis gratuitamente, na íntegra, relacionados à educação nutricional e comportamento alimentar na infância em que foram realizados intervenções nutricionais destinadas ao público infantil e/ou pais e responsáveis, e que foram analisados os impactos dessas ações. Sendo utilizados como critérios de exclusão, artigos de revisão, estudos realizados com animais, fora do período de abrangência de 10 anos, e que possuíam conflitos de interesses.

Figura 1. Fluxograma PRISMA com o processo de busca e seleção dos artigos.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Posteriormente, os achados foram organizados por similaridade temática, permitindo identificar resultados convergentes e divergentes, bem como possíveis lacunas na literatura científica. Essa etapa de análise e categorização temática foi fundamentada na análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), possibilitando a

organização sistemática e a interpretação dos achados a partir de categorias temáticas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados desta revisão sistemática, foram alcançados pela seleção de artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos 13 artigos (Tabela 1 e 2) para compor a discussão, dos quais todos relataram as experiências e resultados das ações de EAN aplicadas. Todos os estudos foram realizados no Brasil, em instituições de ensino públicas e privadas. O período de publicação dos artigos é de 2015 a 2021. O estudo de Cândido, Sousa e Santos (2015) foi realizado com os pais e profissionais da creche, o público de Cardoso, Da Silva Lima e Campos (2019) abrangeu as crianças juntamente com os adultos responsáveis. Os demais estudos tiveram como foco da intervenção, o público infantil.

Quadro 1. Artigos incluídos na revisão segundo autor e ano, título, n, idade e sexo, tipo de estudo

Autor	Título	N	Idade e Sexo	Tipo de estudo
Backes et al., (2021)	Intervenções de educação alimentar e nutricional em pré-escolares de uma EMEI no município de Maratá, RS	9	2 a 3 anos de idade, 3 meninas e 6 meninos	Relato de experiência
Dos Santos Silva et al., (2021)	Educação alimentar e nutricional	14 alunos do pré escolar I	4 a 5 anos de idade de	Relato de experiência, ocorrido

	na infância: Aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável		ambos os sexos	durante a execução do Projeto de Extensão intitulado "Mais Ação e Nutrição na Infância"
Fernandes et al., (2021)	Ações de educação alimentar e nutricional baseadas no método intuitivo de Pestalozzi.	60 alunos	5 a 14 anos de ambos os sexos	Estudo de intervenção prospectivo comparativo.
Gargiulo; Mello, (2021)	Experiência de Implantação de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional para Pré-escolas	151 pré escolas	4 a 6 anos, 47% do sexo masculino e 53% do sexo feminino.	Estudo de intervenção
Passadore; Leung; Montesinos , (2020)	Impacto do Programa Educa e Nutre como recurso de orientação alimentar para crianças	187 crianças	4 a 6 anos, 47% do sexo masculino e 53% do sexo feminino	Estudo de intervenção

Cardoso; Da Silva Lima; Campos, (2019)	Educação nutricional para pais e pré-escolares em uma creche.	35 crianças e 30 adultos responsáveis	Crianças entre 2 e 4 anos de ambos os sexos	Relato de experiência
Santos, (2019)	Educação alimentar e nutricional para o cultivo e consumo de alimentos agroecológicos com crianças de um assentamento na Zona da Mata Sul pernambucana	10 crianças	4 a 11 anos	Pesquisa com abordagem qualitativa
Vinhal et al., (2019)	Atividade artística para avaliar o consumo alimentar e os conhecimentos de nutrição em crianças com excesso de peso	33 crianças	6 a 9 anos, 14 meninos e 19 meninas	Estudo de caráter transversal, experimental e quantitativo
Lopes; Líbera, (2017)	Educação nutricional e Práticas Alimentares Saudáveis na infância	19 crianças	6 anos de ambos os sexos	Estudo transversal do tipo descritivo

Barbosa et al., (2016)	Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes	92	9,61 ± 1,17 anos, de ambos os sexos	Estudo quantitativo prospectivo
Grillo et al, (2016)	Estado nutricional e práticas de educação nutricional em escolares	400 escolares masculinos	6 a 10 anos, 55% do sexo masculino e 45% do sexo feminino	Estudo transversal quantitativo.
Cândido Sousa Santos, (2015)	Effectiveness of different interventions in public nurseries based on food and nutrition education: promoting breast-feeding and healthy complementary feeding	169 pais de alunos menores de 2 anos, e 87 profissionais das creches	As mães tinham entre 23 e 34 anos e os pais tinham entre 27 e 38 anos. Os profissionais das creches eram mulheres com idade média de 44,7 anos.	Estudo de intervenção controlado, não randomizado, com profissionais da educação e pais de bebês (< 2 anos)
Rosa et al, (2015)	Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção de fortaleza, Ceará.	78 crianças	2 a 6 anos de ambos os sexos	Estudo de análise de intervenção realizada em uma pré-escola comunitária da anemia

				em pré-escolares.
--	--	--	--	-------------------

n = tamanho amostral. Fonte: Elaborado pelos autores, 2026

Quadro 2. Artigos incluídos na revisão segundo autor, objetivo e principais resultados.

Autor	Objetivo	Principais Resultados
Backes et al., 2021	Colocar em prática atividades de educação alimentar, demonstrando a importância do alimento e desenvolvendo curiosidade sobre esse tema	O estudo e as intervenções propostas tiveram resposta positiva e conseguiram abranger a necessidade de melhora na alimentação da turma proposta. Esses sinais são visíveis pelo relato dos responsáveis e da escola quanto ao maior conhecimento e interesse pelos alimentos.
Dos Santos Silva et al., 2021	Descrever as experiências vivenciadas em um Projeto de Extensão vinculado a um Programa de Educação Nutricional, direcionado ao público infantil de uma instituição municipal localizada no Vale do São Francisco	Os resultados obtidos das avaliações pré e pós-intervenção foram semelhantes, de modo que os alunos marcaram a mesma quantidade de alimentos saudáveis e, entre os não saudáveis, circularam um a menos no teste pós-intervenção.
Fernandes et al., 2021	Avaliar a efetividade da aplicação do Método Intuitivo em ações de EAN	Foi identificada a diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados no grupo A, e aumento no consumo de alimentos <i>in natura</i> no grupo B. Aumento

	em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas praticantes de duas modalidades esportivas diferentes	significativo no conhecimento sobre alimentação e nutrição; Aumento nas habilidades culinárias em relação ao preparo de saladas e também ao seguimento dos passos de uma receita.
Gargiulo; Mello, 2021	Implantar um Programa de EAN em uma escola pública, por dois anos, na cidade de São Paulo, denominado Programa Crescer Saudável na Escola para estimular a alimentação saudável entre os pré-escolares.	Percebeu que o conhecimento das famílias sobre uma alimentação saudável está associado à renda; os objetivos das atividades aplicadas no Programa foram na sua maioria atingidos, com resultados bastante positivos. Alguns resultados chamaram mais a atenção, como as atividades “Conhecendo os Legumes” e “Conhecendo as Verduras”, nas quais houve um grande interesse, curiosidade e aceitação desses alimentos, com repetição das porções oferecidas, superando a neofobia alimentar. Envolvimento dos familiares, muitos se sentiram à vontade em manifestar agradecimento e mesmo solicitar suporte do programa para sanar dificuldades particulares;
Passadore; Leung; Montesinos, 2020	Desenvolver hábitos alimentares saudáveis por meio de ações educativas relacionadas à alimentação, visando à promoção da saúde de crianças da educação infantil de uma	Houve um impacto positivo no conhecimento dos alimentos e na aceitação deles, principalmente em relação ao conhecimento e aceitação das frutas e às atividades práticas com participação ativa das crianças. Após a aplicação da avaliação diagnóstica, percebeu-se que muitas crianças confundiram os alimentos saudáveis com seus alimentos preferidos. Nas cestas, tinham tanto guloseimas quanto frutas, o que pode significar que existe uma certa

	instituição privada em São Paulo.	desorientação entre saudabilidade e preferência alimentar. Resultados positivos em relação a aceitação da salada pelas crianças, talvez pelo fato de participarem do processo de cultivo dela. Atividades lúdico pedagógicas: mostrou-se efetiva na transmissão do conhecimento de alimentação saudável e que aplicá-la na prática demonstrou melhora na capacidade de identificar alimentos saudáveis. Em relação à aceitação de legumes, observou-se que as crianças desconheciam parte dos legumes e por isso, a aceitação foi considerada baixa.
Cardoso; Da Silva Lima; Campos, 2019	Descrever uma experiência de educação nutricional por intermédio de uma fábula infantil trabalhada com pais e crianças em idade pré-escolar de uma creche pública.	O ambiente escolar pode ser promotor de saúde através de práticas educativas que chamem atenção pelo visual, pelas cores, formatos e sons, que atraem as crianças, principalmente na pré-escola, e não somente pela acomodação de atividades tradicionais que envolvam a explanação de algo. Grande interação pela fácil compreensão por parte dos pais e das crianças do assunto abordado. Percebeu-se que o lúdico, nessa fase da vida, deve ser incentivado como uma importante ferramenta de ensinoaprendizagem. Por meio da contação de histórias, estimulouse o desenvolvimento da imaginação e a associação com o enredo proposto, o que proporcionou, também, o incentivo a uma alimentação mais saudável.
Santos, 2019	Realizar atividades de EAN para o cultivo e consumo	Os recursos de EAN utilizados no estudo possibilitaram um melhor entendimento e identificação dos

	de alimentos agroecológicos com crianças de um assentamento na zona da mata sul pernambucana matriculadas na turma mista de 1º ao 5º ano do ensino fundamental.	alunos com as temáticas abordadas, já as metodologias ativas facilitaram o processo de aprendizagem, e promoveram um maior envolvimento dos educandos. Conclui-se que o estudo pôde contribuir para as crianças compreenderem a importância da alimentação saudável e sustentável para a saúde e o meio ambiente, além de estimular o cultivo e consumo de alimentos agroecológicos pelos escolares.
Vinhal al., 2019	Avaliar o consumo alimentar e os conhecimentos em nutrição por meio de atividades artísticas, em crianças com excesso de peso antes e depois de atividades de educação alimentar e nutricional	Depois das atividades de educação alimentar e nutricional, nos pratos elaborados em ambos os gêneros; Houve um aumento na adição de hortaliças e uma redução dos açúcares, doces e alimentos gordurosos, também houve um aumento na adição de sucos naturais e uma redução dos refrigerantes;
Lopes; Líbera, 2017	Educação nutricional e Práticas Alimentares Saudáveis na infância	Identificou se uma boa interação das crianças com as atividades de educação nutricional e que estas tiveram uma influência satisfatória as práticas alimentares dos pré-escolares, evidenciadas no aumento do consumo de saladas, legumes e frutas e diminuição do consumo de biscoitos doces e salgados e refrigerantes;
Barbosa et al., 2016	Avaliar a influência de um programa de intervenção nutricional educativa no	As ações educativas executadas possibilitaram mudanças no conhecimento sobre nutrição entre os escolares e permitiu modificações positivas e negativas em sua alimentação, com aumento e/ou

	hábito alimentar e indicadores antropométricos de alunos da primeira fase do ensino fundamental	redução do consumo de alimentos considerados fatores de risco e de proteção, dependendo da refeição avaliada.
Grillo et al., 2016	Avaliar o perfil antropométrico de 400 usuários do Programa Nacional de Alimentação Escolar da rede municipal de ensino de Canoinhas, Santa Catarina e desenvolver atividades de educação nutricional com a comunidade escolar	As ações educativas executadas possibilitaram mudanças no conhecimento sobre nutrição entre os escolares e permitiu modificações positivas e negativas em sua alimentação, com aumento e/ou redução do consumo de alimentos considerados fatores de risco e de proteção, dependendo da refeição avaliada.
Cândido; Sousa; Santos, 2015	Investigar a efetividade de diferentes intervenções nutricionais nas práticas de alimentação complementar em creches municipais	Quanto aos profissionais, a análise comparativa intragrupo mostrou que o GI teve melhor desempenho no questionário após a intervenção do que o GC. A avaliação dos profissionais quanto ao conteúdo, didática, tempo e aprendizado proporcionados pelo curso revelou escores estatisticamente maiores no GI para todos os itens.
Rosa et al., 2015	Promover a alimentação saudável e prevenir a anemia ferropriva.	A intervenção educativa influenciou os hábitos das crianças, pois houve aumento significativo na aceitação das preparações fontes de ferro e vitamina C oferecidas pelo cardápio; A utilização do desenho infantil mostrou que as crianças aumentaram o seu entendimento

		sobre o tema, sinalizando um comportamento positivo sobre o que fazer para ter uma alimentação mais saudável e de combate à anemia.
--	--	---

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026

Com relação à introdução alimentar, tendo em vista que nesta fase a criança se alimenta de acordo com o que for oferecido pelos responsáveis, o estudo de Cândido, Souza e Dos Santos (2015) trabalharam com foco nos pais e profissionais da creche. Neste estudo a população avaliada foi dividida em dois grupos, o Grupo Controle recebeu orientações nutricionais sobre a alimentação complementar e introdução alimentar de modo escrito, enquanto o Grupo Intervenção recebeu as mesmas informações, porém através de encontros educativos presenciais. Ao final do projeto, os profissionais do Grupo Intervenção por meio de questionário aplicado antes de depois da ação, apresentou maior aprendizado que o Grupo controle. Tal resultado sugere que as intervenções realizadas de modo presencial estimulam um maior aprendizado. Os profissionais da creche apresentaram um aprendizado maior do que os pais. Este resultado pode estar relacionado ao fato de que os profissionais já possuíam um conhecimento prévio sobre o tema aleitamento materno e introdução alimentar, e os pais se mostraram mais resistentes a se desvencilhar de crenças.

Ainda sobre o estudo de Cândido, Souza e Dos Santos (2015), os pais do grupo que receberam a intervenção nutricional presencialmente apresentaram maior intenção em continuar oferecendo aos filhos vegetais que eles não gostam. A constante exposição aos alimentos é uma estratégia que demonstra efeitos positivos quanto à aceitação dos alimentos. Segundo Taylor e Emmett (2019), a seletividade

alimentar é um comportamento que pode ser erradicado ou melhorado com a exposição repetida a alimentos desconhecidos, pais que consomem frutas e vegetais, através de experiências sociais positivas no momento das refeições, além da interação com outras crianças na escola.

Corroborando a isto, o estudo de Gargiulo e Mello (2021) mostrou resultados positivos com relação às atividades em que as crianças conheceram, exploraram sensorialmente e realizaram a degustação de legumes e verduras. Segundo o relato dos autores, no início havia recusa por algumas crianças, principalmente quando se tratava de frutas, menos comuns para eles, como mamão. Contudo, após poucas semanas, de maneira geral, todas as crianças aceitaram bem as frutas, houve um grande interesse, curiosidade e aceitação desses alimentos, com repetição das porções oferecidas, superando assim a neofobia alimentar, comportamento característico da infância, e sugerindo que a exposição rotineira a alimentos não preferidos pela criança pode induzir à aceitação deles.

O relato de experiência de Backes et al (2021) concluiu que a prática de EAN envolvendo a participação dos pais junto aos filhos torna ainda mais possível o desenvolvimento do comportamento alimentar saudável que se estenda para a vida adulta. Durante a execução das intervenções nutricionais, foi percebido pais que não tinham o hábito de jantar com os filhos, geralmente as crianças se alimentavam mais cedo. Porém para executar a atividade da EAN a família passou a se alimentar reunida na mesa, acompanhada por um personagem lúdico que anteriormente foi apresentado às crianças de forma teatral. Semelhantemente, no estudo de Grillo et al (2016), houve a utilização de um personagem lúdico, o qual sugeria alterações para ter uma boa dieta e ter um bom

comportamento na mesa. Os dois personagens foram bem aceitos pelas crianças.

Outro estudo (CARDOSO; LIMA; CAMPOS, 2019), também utilizou o recurso de personagem e contação de histórias para atingir as crianças e seus responsáveis, e promoveu grande interação pela fácil compreensão do assunto abordado. A ação educativa recontou uma fábula famosa adaptada para o contexto de alimentação saudável. Já Rosa et al (2015), recorreram a recursos do audiovisual, além de pessoas caracterizadas de super-heróis para contar uma história fictícia, porém abordando os aspectos nutricionais dos alimentos. A associação de personagens com os benefícios da nutrição colabora para o entendimento do tema e contribui para a assimilação de conceitos abstratos pelo público infantil.

Com o objetivo de demonstrar a importância da nutrição e desenvolver nas crianças a curiosidade sobre alimentação saudável foi aplicado por Backes et al (2021), uma oficina culinária. Esta intervenção busca dar autonomia à criança e estimular o contato com o preparo do alimento. Durante a ação prática foi percebido o grande interesse das crianças no preparo de refeições. Um resultado semelhante foi observado na oficina culinária realizada por Fernandes et al (2021), que constatou um aumento nas habilidades culinárias em relação ao preparo de saladas e na capacidade de seguir as etapas de uma receita. O guia alimentar para a população brasileira afirma que as habilidades culinárias transmitidas ao longo das gerações, estão diretamente ligadas ao maior consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, o que representa uma melhora na qualidade da dieta.

Segundo Dos Santos Silva et al. (2021), metodologias dinâmicas, criativas, interativas e baseadas no aprendizado ativo, mostraram-se eficientes na formação do senso crítico dos alunos e favoráveis à introdução de novos sabores ao paladar, além de estimular a autonomia das crianças para boas escolhas alimentares. Corroborando a isto, uma atividade de EAN (VINHAL et al., 2019) trabalhou de forma artística com crianças em estado de sobrepeso. A atividade avaliou o consumo alimentar e os conhecimentos em nutrição. Foi aplicada uma gincana para trabalhar os órgãos do sentido, a pirâmide dos alimentos, um semáforo e a montagem artística de pratos para refeição. O projeto constatou que a atividade melhorou a percepção das crianças quanto à alimentação, e o consumo alimentar. Pode-se concluir que o método criativo é um mecanismo poderoso para a educação alimentar e nutricional infantil.

Lopes e Líbera (2017) relataram diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos, doces e refrigerantes e aumento no consumo de saladas, legumes e frutas após a aplicação das atividades de EAN. Ao total, seis métodos foram realizados. O cultivo de vegetais foi uma das estratégias que se mostrou eficaz para o aumento do consumo de alimentos saudáveis. O estudo de Passadore, Leung e Montesinos (2020), realizou uma atividade de EAN chamada “mini-hortinha”, a atividade resultou em aumento na aceitação de saladas e atribuiu este resultado ao processo de cultivo que as crianças participaram. Uma metodologia semelhante foi utilizada por Santos (2019), neste estudo as crianças cultivaram vegetais enquanto aprendiam sobre agroecologia. Além de promover uma alimentação saudável, as crianças foram estimuladas a continuar cultivando seu próprio alimento na escola e em suas residências.

Outra atividade aplicada por Passadore, Leung e Montesinos (2020) foi o “Mini mercado”, em que as crianças passaram por uma simulação de ida às compras e deveriam colocar em suas cestas aqueles alimentos que acreditavam ser saudáveis. Após a avaliação das cestas, foi perceptível que muitas crianças confundiram o termo “saudável” com “preferido”. Foi notado nas cestas tanto guloseimas quanto frutas. Segundo autores isto pode representar uma desorientação entre comida saudável e comida preferida. A introdução de alimentos ultraprocessados na rotina alimentar desde muito cedo pode levar a criança a crer que tais alimentos são adequados para ela (SANTANA et al., 2015).

O tempo de realização das atividades de educação alimentar e nutricional divergiram bastante. Sendo o estudo de Gargiulo e Mello (2021) o de maior duração, efetuado ao longo de 2 anos. Enquanto os estudos de Cardoso, Da Silva Lima e Campos (2019) e Dos Santos et al. (2021) realizaram atividades em apenas 1 dia. A frequência das abordagens também demonstrou variação, a mais observada foi a frequência semanal.

Segundo estudo de Barbosa et al (2016) que analisou a influência de um programa de intervenção nutricional educativa no hábito alimentar das crianças, as ações de EAN aplicadas em um curto período já conseguem trazer resultados positivos com relação à qualidade alimentar. Porém as ações desenvolvidas em um longo prazo resultam em maiores avanços na melhoria do quadro alimentar, assim como foi realizado por Gargiulo e Mello (2021). Tal estudo implantou um programa de EAN em uma escola pública em que as crianças eram acompanhadas semanalmente durante o período de 2 anos letivos. Ao longo do processo os alunos demonstraram interesse e comprometimento para com as

atividades, evidenciando que o tempo de intervenção é um dos fatores limitantes essenciais para o sucesso do programa (DOS SANTOS SILVA et al., 2021).

O estudo de Gargiulo e Mello (2021) ao realizar um questionário sobre alimentação saudável, percebeu que o nível de conhecimento da família pode estar associado com a renda. Pais com maior poder aquisitivo apresentaram um número de acertos maior. Já Fernandes et al. (2021), concluiu que independentemente do nível socioeconômico, as ações de EAN aprimoram conhecimentos sobre alimentação e nutrição, agindo positivamente na construção de hábitos saudáveis.

Todos os estudos apresentaram resultados positivos quanto à melhora na alimentação e construção de um comportamento alimentar saudável, considerando o aumento na aceitação e consumo de alimentos saudáveis. Todavia, os resultados recolhidos pré e pós-intervenção realizada por Dos Santos Silva et al. (2021) foram semelhantes, embora a ação educativa tenha agregado conhecimento, não houve destaque para mudança comportamental. Segundo autores, este desfecho se deve ao fato de que a educação alimentar e nutricional é um processo gradativo que necessita de investimento de tempo. Barbosa et al. (2016) relatou resultados positivos num aspecto geral, pois houve aumento no consumo de alimentos saudáveis. Ao mesmo tempo que observou resultados negativos no consumo alimentar a depender da refeição considerada.

Vale ressaltar que todos os estudos foram realizados em instituições de ensino. O estudo de Staiano et al (2016) examinou a eficácia da modelagem autêntica de pares baseada em vídeo, na preferência,

seleção e consumo de vegetais em crianças em idade pré-escolar, considerando que as crianças desenvolvem novos padrões de comportamento tanto pela observação dos outros como pela experiência direta. O estudo mostrou que as crianças expostas ao vídeo de colegas consumindo um vegetal modelado, apresentaram maior consumo deste vegetal e maior preferência por comê-lo novamente 1 semana após a intervenção, mostrando que crianças que são expostas a um determinado comportamento tendem a replicá-lo, modificando seus hábitos alimentares por influência de comportamentos alheios. Em síntese, a escola é um ambiente propício para a introdução de novos conceitos pois é onde há a constante interação social que é um fator influente da construção do comportamento alimentar.

5. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi exposto, conclui-se que a educação alimentar e nutricional pode contribuir para a construção do comportamento alimentar saudável na infância. Foi observado que tanto a família como o ambiente escolar e os demais indivíduos dos meios sociais frequentados pela criança, influenciam nessa construção e são peças chave para o sucesso da EAN. É papel do nutricionista atuar em conjunto com estes fatores, considerando-os na elaboração e aplicação de atividades de educação alimentar e nutricional.

As intervenções nutricionais estimulam o aprendizado sobre alimentação saudável e adequada, possibilitando que os pais possam abandonar comportamentos impróprios e aplicar os conceitos aprendidos na vida da criança. A EAN também pode ser efetiva para erradicar ou melhorar comportamentos que são frequentemente observados na infância, como a neofobia,

seletividade alimentar e a preferência por alimentos ultraprocessados. É importante que as intervenções não sejam efetuadas de forma isolada, mas com certa frequência e com o tempo necessário para sua aplicação.

A atuação do nutricionista desde a infância é essencial para transmitir conhecimentos sobre comportamento alimentar saudável e aplicar esses conceitos na prática para promoção da saúde. Os métodos observados neste estudo repercutiram positivamente na promoção de hábitos saudáveis, portanto, o profissional da nutrição que deseja alcançar o público infantil deve trabalhar com abordagens positivas associadas a metodologias lúdicas, com foco no aprendizado ativo, fazendo uso dos mais diversos recursos, como o audiovisual, contação de histórias, interações com personagens e contato direto com os alimentos no cultivo e preparo de refeições.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. S. et al. **O impacto da má alimentação infantil à longo prazo na saúde do adulto.** *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 39, p. e9272-e9272, 2021.

ALVARENGA, M. S.; DUNKER, K. L. L.; PHILIPPI, S. T. **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento.** São Paulo: Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555761962. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761962/>. Acesso em: 12 out. 2023.

ALVARENGA, M. S.; KORITAR, P.; MORAES, J. Atitude e comportamento alimentar: determinantes de escolhas e consumo. In: ALVARENGA, M. **Nutrição comportamental.** 2. ed. rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2019. E-book. ISBN 9788520456163. Disponível

em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456163/>.

Acesso em: 23 nov. 2023.

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Humanas Sociais & Aplicadas*, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.

ANDRADE, M. G. M. A. **Determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil**. 2014. Tese (Doutorado) — Universidade de Lisboa, Lisboa, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/15441>. Acesso em: 13 nov. 2023.

BACKES, V. et al. Intervenções de educação alimentar e nutricional em pré-escolares de uma EMEI no município de Maratá, RS. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 9, n. 2, 2021.

BARBOSA, M. I. C. et al. Educação alimentar e nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. *O Mundo da Saúde*, v. 40, n. 4, p. 399-409, 2016.

BRAGA, M. C. S. et al. Seletividade alimentar e o papel da escola: crianças que frequentam regularmente a escola apresentam maior repertório alimentar? *Medicina (Ribeirão Preto)*, [S. l.], v. 54, n. 3, p. e-172886, 2021. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2021.172886. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/172886>. Acesso em: 15 out. 2023.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Atribuições do nutricionista por área de atuação: Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018**. Disponível em:

<https://www.cfn.org.br/index.php/areas-de-atuacao/>. Acesso em: 12 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade.**

Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade>. Acesso em: 12 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 1.130, de 5 de agosto de 2015.** Institui a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 6 ago. 2015. Seção 1. Disponível em: <https://bvs.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/MatrizesConsolidacao/comum/13148.html>. Acesso em: 12 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

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.

CÂNDIDO, N. A.; SOUSA, T. M.; SANTOS, L. C. Effectiveness of different interventions in public nurseries based on food and nutrition education: promoting breast-feeding and healthy complementary feeding. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 13, p. 2454-2461, 2018.

CARDOSO, A. A. R.; DA SILVA LIMA, M. R.; CAMPOS, M. O. C. Educação nutricional para pais e pré-escolares em uma creche. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 32, 2019.

CECCATTO, D. et al. A influência da mídia no consumo alimentar infantil: uma revisão da literatura. *Conselho Editorial*, p. 140, 2018.

DE ALCANTARA, F. B. et al. A influência da mídia e publicidade na alimentação de escolares: o papel da educação alimentar. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 11, n. 13, p. e2005-e2005, 2019.

DEUS, Caroline de; SILVA, M. M. C. A atuação de nutricionistas no PNAE e seus efeitos sobre o desempenho escolar. *Estudos Econômicos (São Paulo)*, v. 53, p. [dados não informados].

DOS SANTOS SILVA, D. F. et al. Educação alimentar e nutricional na infância: aplicação de estratégias em incentivo à alimentação saudável. *Revista Conexão UEPG*, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021.

DUTRA, G.; MALAGOLI, L. A construção de um hábito alimentar saudável desde a educação infantil. *Revista GepesVida*, v. 5, n. 10, 2019.

FERNANDES, L. B. et al. Ações de educação alimentar e nutricional baseadas no método intuitivo de Pestalozzi. *O Mundo da Saúde*, v. 45, p. 424-435, 2021.

FISBERG, M.; MAXIMINO, P. **A criança que come mal: atendimento multidisciplinar.** São Paulo: Manole, 2021. E-book. ISBN 9786555764321. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555764321/>. Acesso em: 12 out. 2023.

FORGIE, A. J. et al. The impact of maternal and early life malnutrition on health: a diet-microbe perspective. *BMC Medicine*, v. 18, n. 1, p. 1-15, 2020.

GARGIULO, A. H.; MELLO, A. P. Q. Experiência de implantação de um programa de educação alimentar e nutricional para pré-escolares. *O Mundo da Saúde*, v. 45, p. 162-174, 2021. DOI: 10.15343/0104-7809.202145162174.

GOMES, A. I. et al. Assessing children's willingness to try new foods: validation of a Portuguese version of the child's food neophobia scale for parents of young children. *Food Quality and Preference*, v. 63, p. 151-158, 2018.

GRILLO, L. P. et al. Estado nutricional e práticas de educação nutricional em escolares. *O Mundo da Saúde*, v. 40, n. 2, p. 230-238, 2016.

JENNINGS, K. M. et al. Application of latent profile analysis to define subgroups of parenting styles and food parenting practices. *Appetite*, v. 139, p. 8-18, 2019.

KERZNER, B. et al. A practical approach to classifying and managing feeding difficulties. *Pediatrics*, v. 135, n. 2, p. 344-353, 2015.

LOPES, M. M. D.; LÍBERA, B. B. Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância. *Revista Interdisciplinar Pensamento Científico*, v. 3, n. 1, 2017.

PASSADORE, M. D.; DO CARMO LEUNG, M.; MONTESINOS, R. Y. Impacto do programa educa e nutre como recurso de orientação alimentar para crianças. *Advances in Nutritional Sciences*, v. 1, n. 1, p. 14-20, 2020.

PASSANHA, A.; BENÍCIO, M. H. A. C.; VENÂNCIO, S. I. Determinants of fruits, vegetables, and ultraprocessed foods consumption among infants. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 209-220, 2021.

PEREIRA, A. M. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças de uma Coorte de Nascimentos de Pelotas. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, 2022.

PEREIRA, T. R.; MOREIRA, B.; NUNES, R. M. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. *Lynx*, v. 1, n. 1, 2020.

PEROSEN, I. M.; ROJAS, M. F. Neofobia alimentar infantil: um estudo sobre dificuldades e estratégias de pais de crianças de 3 a 8 anos. *Revista dos Trabalhos de Iniciação Científica da UNICAMP*, n. 26, 2018.

PETTY, M. L. Dificuldades alimentares na infância e transtorno alimentar restritivo e evitativo. In: ALVARENGA, M. S.; DUNKER, K. L. L.; PHILIPPI, S. T. **Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento**. São Paulo: Manole, 2020. p. 39-66.

PIRES, L. V. et al. Alimentação nos primeiros anos de vida. In: COMINETTI, C.; COZZOLINO, S. M. F. (org.). **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2020. cap. 34. E-book. ISBN 9786555761764. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761764/>. Acesso em: 2 nov. 2023.

ROSA, S. A. M. et al. Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares. *Mundo Saúde*, v. 39, n. 4, p. 495-503, 2015.

SANTOS, K. F.; REIS, M. A.; ROMANO, M. C. C. Práticas parentais e comportamento alimentar da criança. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 30, 2021.

SANTOS, M. F. **Educação alimentar e nutricional para o cultivo e consumo de alimentos agroecológicos com crianças de um assentamento na Zona da Mata Sul pernambucana**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso — Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

SILVA, G. P.; ALMEIDA, S. S.; COSTA, T. M. B. Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children. *Revista de Nutrição*, v. 34, 2021.

SILVA, T. A. et al. Avaliação do comportamento alimentar e da neofobia alimentar em crianças e adolescentes do município de Uberaba, MG. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 39, 2020.

THOMAS, J. J. et al. Avoidant/restrictive food intake disorder: a three-dimensional model of neurobiology with implications for etiology

and treatment. *Current Psychiatry Reports*, v. 19, p. 1-9, 2017.

USTUN, B. et al. Flavor sensing in utero and emerging discriminative behaviors in the human fetus. *Psychological Science*, v. 33, n. 10, p. 1651-1663, 2022.

VASCONCELOS, I. N. et al. Breastfeeding and infant feeding guidelines: dietary patterns and potential effects on the health and nutrition of children under two years. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 21, p. 419-428, 2021.

VINHAL, C. A. et al. Atividade artística para avaliar o consumo alimentar e os conhecimentos de nutrição em crianças com excesso de peso. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 7, n. 4, p. 364-373, 2019.

WHO. **World Health Organization. Obesity and overweight.** 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 12 out. 2023.

¹ Discente do Curso Superior do Centro Universitário dos Guararapes (UNIFG). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior da Faculdade dos Guararapes (UNIFG). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Discente do Curso Superior da Faculdade dos Guararapes (UNIFG). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Docente do Curso Superior do Centro Universitário dos Guararapes (UNIFG). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Docente do Curso Superior da Universidade Federal do Pará (UFPA). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Discente do Curso Superior da Faculdade Prominas. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Discente da Faculdade Iguaçu. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁸ Discente da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)