



GABRIELA DE LIMA EVALDT

**ORIENTAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS ALIMENTARES PARA ALUNOS DO 4º
ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS DA REDE
ESTADUAL DE ENSINO**

CANOAS, 2021

GABRIELA DE LIMA EVALDT

**ORIENTAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS ALIMENTARES PARA ALUNOS DO 4º
ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS DA REDE
ESTADUAL DE ENSINO**

Trabalho apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição pelo curso de Nutrição da Universidade La Salle - Canoas.

Orientador (a): Prof. Me. Bruno Arno Hoernig

CANOAS, 2021

RESUMO

As boas práticas alimentares propõe a prevenção e a manutenção da saúde e bem estar dos indivíduos, sendo assim, é essencial a adoção das medidas que vão desde a higiene dos alimentos, até a escolha saudável. As orientações de boas práticas na alimentação devem iniciar na infância. As crianças em fase escolar tendem a ter melhor aceitação de novos hábitos, nos quais permanecem até a fase adulta, na maioria das vezes. Dessa maneira, este estudo teve o objetivo de criar uma cartilha virtual e interativa que traz de forma lúdica informações de alimentos saudáveis, higiene dos alimentos, conservação dos os alimentos, a importância dos rótulos e também das doenças que estão associadas aos alimentos para ser inserida nas escolas. A cartilha de orientações de boas práticas alimentares permite interatividade da criança por meio de associações, cruzadinhas, desenhos para colorir, atividade de completar frases, de ligar imagens, entre outros. A conciliação entre informações sobre boas práticas alimentares e as atividades propostas, terão a proposta de um ensino facilitado e prazeroso, para que assim, os alunos possam praticar as boas práticas alimentares não somente em ambiente escolar, mas também no círculo familiar e de amigos. Com isso, pretende-se que os bons hábitos alimentares permaneçam ao longo do crescimento das crianças, até a fase adulta.

Palavras-chave: Boas Práticas de Alimentação. Alimentação Infantil. Cartilha Digital.

ABSTRACT

Good eating practices propose the prevention and maintenance of the health and well-being of individuals, therefore, it is essential to adopt measures ranging from food hygiene to healthy choices. Guidelines for good feeding practices should start in childhood. School-age children tend to have better acceptance of new habits, in which they remain until adulthood, most of the time. Thus, this study aimed to create a virtual and interactive booklet that provides, in a playful way, information on healthy foods, food hygiene, food conservation, the importance of labels and also the diseases that are associated with food. at Schools. The booklet of guidelines on good eating practices allows for interactivity for the child through associations, crosswords, coloring drawings, completing sentences, connecting images, among others. The conciliation between information about good eating practices and the proposed activities will have the proposal of a facilitated and pleasurable teaching, so that students can practice good eating practices not only in the school environment, but also in the family and friendship circle. With this, it is intended that good eating habits remain throughout the children's growth, until adulthood.

Keywords: Good Eating Practices. Infant Feeding. Digital Primer.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. DESENVOLVIMENTO	7
3. TEMA	8
4. LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO	9
5. ESTRUTURA DO CONTEÚDO	10
6. LAYOUT	11
7. DIVULGAÇÃO, PUBLICAÇÃO E APLICAÇÃO	12
8. DISCUSSÃO	13
8.1 Alimentação saudável.....	13
8.2 Primeiras escolhas.....	14
8.3 Higiene dos alimentos.....	15
8.4 Como escolher os alimentos.....	16
8.5 Como conservar os alimentos.....	17
8.6 A importância dos rótulos nos alimentos.....	18
8.7 Doenças associadas à má alimentação.....	19
9. CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXO - Cartilha Digital	25

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável inicia-se logo nos primeiros dias de vida através da amamentação. O aleitamento materno até os 2 anos de idade tem grande influência positiva, no qual trará benefícios até a vida adulta. A partir da introdução alimentar, aos seis meses de idade, inicia-se a relação alimento/criança, no qual todos os sentidos (paladar, olfato, tato, audição e visão), farão parte da aprendizagem desta criança em relação ao alimento (BRASIL, 2019).

Segundo Lopes et al (2018), até a fase escolar a criança está limitada ao que sua família a proporciona na alimentação. Ao iniciar as primeiras séries, a criança desenvolve sua habilidade psicossocial, no qual as escolhas serão um ato frequente. Tais escolhas, poderão ser influenciadas pelos colegas, professores, funcionários e ambiente escolar.

De acordo com Silva et al (2016), neste primeiro contato com um grupo não familiar, é essencial que a criança possa contar com incentivos de boas práticas de alimentação através de materiais didáticos, elaborado por nutricionista, e aplicado pelos professores, podendo ser atividades em pequenos grupos ou em grande grupo.

O desenvolvimento de uma cartilha digital com orientações de boas práticas alimentares para os alunos do 4º ano do ensino fundamental, trará de forma lúdica o ensino sobre escolhas saudáveis, que abordará assuntos como o que consumir regularmente, alimentos que devem ser consumidos esporadicamente, a importância da higiene de cada alimento, a relevância das vitaminas e minerais e sua contribuição para a saúde.

Conforme Malta et al (2020), ao iniciar as boas práticas alimentares na infância, o indivíduo tem menor probabilidade de ter doenças crônicas relacionadas à má alimentação na fase adulta. “As doenças cardiovasculares, o câncer, a diabetes e as doenças respiratórias crônicas são as principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), são responsáveis por cerca de 70% de todas as mortes no mundo”.

Este trabalho tem o objetivo de elaborar uma cartilha digital, direcionada aos alunos do 4º ano do ensino fundamental, com idade de 9 anos

aproximadamente, com a finalidade de orientar e conscientizar das boas práticas alimentares já na infância.

2 DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma cartilha no modelo digital que construída seguindo uma metodologia própria para a elaboração da mesma. A cartilha tem como público alvo os alunos da 4° série do ensino fundamental, pois permite a abordagem da temática de forma lúdica e de fácil compreensão.

A cartilha pode ser visualizada em qualquer momento com ferramenta digital (PC, notebook, ultrabook, tablets e smartphones) ou ainda na forma impressa. Esta cartilha foi desenvolvida a partir das seguintes etapas:

- 1° - Tema;
- 2° - Levantamento bibliográfico;
- 3° - Estrutura do conteúdo;
- 4° - Layout;
- 5° - Divulgação, publicação e aplicação.

3 TEMA

O tema refere-se às boas práticas na alimentação, desde a higiene do alimento, até o consumo, com orientações sobre valor nutricional dos alimentos, higiene dos alimentos, importância das vitaminas e minerais importantes para desenvolvimento adequado do organismo. As informações são voltadas aos alunos do 4º ano do ensino fundamental, que estão na faixa etária de 9 anos, aproximadamente.

4 LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO

Para elaboração da cartilha de boas práticas na alimentação destinada aos escolares do 4º ano do ensino fundamental foi realizado um levantamento bibliográfico em artigos relacionados com o tema nas bases de dados científicos Pubmed (U.S. National Library of Medicine), Scielo (Scientific Electronic Library Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google Acadêmico, além de cartilhas e livros, utilizando os seguintes descritores de saúde: “boas práticas alimentares”; “boas práticas alimentares para crianças”; “boas práticas de higiene”; “higiene dos alimentos”; “higiene e nutrição”; “alimentação escolar”; “nutrição infantil”; “doenças crônicas relacionados a alimentação”; “escolhas saudáveis” e “Pirâmide Alimentar”.

5 ESTRUTURA DO CONTEÚDO

A cartilha de boas práticas alimentares apresenta os seguintes tópicos:

- Alimentação saudável.
- Primeiras escolhas.
- Higiene dos alimentos.
- Boas práticas alimentares.
- Como escolher os alimentos.
- Como conservar os alimentos.
- A importância do rótulos nos alimentos.
- Doenças associadas aos alimentos.

6 LAYOUT

Para elaboração da cartilha foi utilizado o aplicativo Google Jamboard e empregado a fonte arial, pois facilita a leitura e visualização do texto. As cores são próprias do aplicativo “Google Jamboard”, e contam com cinco opções, são elas: amarelo, verde, azul, rosa e laranja. Tais cores fazem parte da capa e dos “post-its virtuais” e são essenciais para despertar o interesse e a curiosidade da criança.

O plano de fundo também é próprio do aplicativo, que conta com algumas opções disponíveis. Foi utilizado um plano de fundo que lembra uma folha de caderno de caligrafia, fazendo analogia com a escola.

As imagens utilizadas foram retiradas de sites de imagens públicas, como “creative commons”, “Google imagens” e “Pinterest” .

Para evitar erros de ortografia, a cartilha passou por análise e correção por um professor de português

7 DIVULGAÇÃO, PUBLICAÇÃO E APLICAÇÃO

A cartilha digital de Boas Práticas alimentares encontra-se disponível pelo aplicativo “Google Jamboard”, para os usuários que possuem conta do “Google”, podendo ser usado em smartphone, notebook, tablet ou computador, por meio de um link de acesso.

Professores e alunos poderão acessar em casa ou sala de aula, o aplicativo que permite a interação, sendo possível a realização das atividades propostas.

A divulgação se dará por redes sociais como Instagram e Facebook.

A proposta de material impresso foi apresentada ao setor pedagógico da 28.^a Coordenadoria Regional de Educação da Secretaria Estadual de Educação (28.^a CRE/SEDUC-RS), que poderá possibilitar a aplicação em escolas estaduais da sua abrangência (Gravataí, Cachoeirinha, Alvorada, Viamão e Glorinha).

8 DISCUSSÃO

8.1 Alimentação saudável

Segundo o Ministério da Saúde, os primeiros dois anos de idade são de extrema importância para o desenvolvimento da criança, tendo influência até a fase adulta. A alimentação saudável inicia-se a partir do aleitamento materno, a qual a necessidade nutricional é suprida integralmente até os 6 meses de idade, através do leite materno, apenas (BRASIL, 2009).

Quando iniciada a introdução alimentar, cria-se um vínculo entre alimento/criança, no qual influenciará diretamente nas escolhas anos depois. Nesta fase, é importante que a mãe tenha hábitos saudáveis, e aprenda a introduzir os alimentos ao bebê de forma segura, atentando-se às escolhas, forma de preparo, higiene e apresentação dos alimentos (BRASIL, 2019).

Os hábitos alimentares são reflexos do modo e estilo de vida que existiu na infância, com forte influência do componente familiar. Sendo assim, as questões referentes à alimentação e à formação dos hábitos alimentares, estão intimamente ligadas à saúde e à prevenção de doenças. Dessa maneira, com os indicativos do aumento, a cada ano, do número de crianças em situação de obesidade e sobrepeso, verifica-se a importância das condutas e comportamentos familiares na formação dos hábitos alimentares infantis (VILLA et al., 2015).

Segundo Coradi et al (2017), a família, principalmente a materna exerce uma grande influência na determinação da alimentação das crianças. São as mães as responsáveis pela escolha, compra, preparo e oferta dos alimentos aos filhos.

No entanto, para ter uma alimentação saudável, conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos, não é o bastante. É necessário saber a melhor maneira de escolher, preparar e conservar todos os alimentos que vão ser consumidos. Os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos também são essenciais. Todas essas informações são muito importantes para a saúde e precisam ser colocadas em prática (BRASIL, 2016).

8.2 Primeiras escolhas

A formação do comportamento alimentar infantil é determinado por diferentes fatores que se inter relacionam, estes fatores são orgânicos, psicológicos, cognitivos e sociais, sendo estes influenciados por fatores ambientais (RAMOS e STEIN, 2000).

Os fatores orgânicos dizem respeito aos mecanismos fisiológicos inatos do organismo, um sistema de auto regulação que permite à criança optar por quantidades e tipos de alimentos de modo a manter o equilíbrio nutricional , como por exemplo a preferência por doces ou salgados .Os fatores cognitivos têm um papel significativo e estão relacionados aos conhecimentos e crenças individuais. (BEAUCHAMP; MENNELLA, 2011).

Para Leung et al (2016), a primeira infância é uma fase na qual as crianças não apresentam autonomia, já que não possuem ainda o conhecimento e experiência necessária para a escolha dos alimentos baseados na qualidade nutricional. Assim, a autonomia pertence aos pais e desta forma as preferências, aversões e os padrões alimentares serão determinados pela oferta e observação.

Ao decorrer do tempo, a criança sente a necessidade de fazer suas próprias escolhas, neste momento está sendo formado os hábitos alimentares. Nesta fase, a família é responsável pela oferta de alimentos saudáveis, no qual a criança poderá escolher quais farão parte da sua refeição (SILVA et al, 2016).

De acordo com o Ministério da Saúde, a não aceitação de algum alimento é normal, no entanto é importante que a família continue a oferecer, sem forçar, pois quanto mais o alimento for oferecido, maior será a possibilidade de aceitação pela criança. A participação da criança no preparo das refeições deve ser incentivada, pois permite que ela conheça as tarefas do dia-a-dia relacionadas ao alimento, tornando mais próxima a relação alimento-criança (BRASIL, 2016).

De acordo com Gentil (2006), dentre os vários alimentos elementos associados ao processo de escolha alimentar infantil, a literatura aponta as estratégias utilizadas para divulgação e/ou promoção de alimentos (oferta, propaganda, publicidade e informação) como um determinante que merece atenção, especialmente quando apela para a inexperiência das crianças, pois são menos capazes julgar sua intenção.

8.3 Higiene dos alimentos

Todo alimento ofertado deve estar seguro para o consumo, livre de perigos químicos, físicos e biológicos. Conforme Souza (2016), pode-se definir como um alimento seguro, aquele cujos constituintes ou contaminantes que podem causar perigo à saúde estão ausentes ou em concentrações abaixo do limite de risco.

A correta higienização permite uma melhor qualidade sanitária, diminuindo o risco de doenças transmitidas por alimentos (DTA). A partir de documentos como Manual de Boas Práticas (MBP), obtém-se instruções que devem ser seguidas rigorosamente para que haja a higiene e o controle sanitário adequado (BRASIL, 2016).

Segundo o Ministério da Saúde, a higiene dos alimentos depende de muitos fatores, tais como higiene pessoal e do ambiente; características dos alimentos, condições de conservação e de preparo, entre outros. Os microrganismos patogênicos se aproveitam da falta de controle sanitário no manuseio de alimentos para causarem doenças. Assim, quando se tem o cuidado de tomar uma série de medidas higiênicas, é possível prevenir a transmissão de diversos tipos de doenças, permitindo o bem estar de crianças e adultos (BRASIL, 2019).

A contaminação dos alimentos é caracterizada pela presença de alguma substância estranha no alimento. Esta contaminação pode ser de ordem física, química e biológica.

Carrelle e Cândido (2015) mencionam que a contaminação de ordem física pode ocorrer quando algum objeto ou partícula que não faz parte do produto, esteja presente no mesmo, em alguma etapa da industrialização ou manipulação do alimento. Alguns exemplos:

- presença de cabelo no alimento ;
- objeto estranho em alimento enlatado;
- pedra.

Os fatores de ordem química incluem um vasto conjunto de perigos de diversas origens, desde perigos associados diretamente a características das próprias matérias primas até perigos criados ou introduzidos durante o processo, passando por aqueles que resultam das matérias primas utilizadas (BAPTISTA e VENÂNCIO, 2003).

- . Deste conjunto de perigos químicos destacam-se:
- Aditivos alimentares se utilizados em concentrações indevidas;
 - Pesticidas químicos (inseticidas, fungicidas, herbicidas);
 - Químicos criados pelo processo ou introduzidos no processo (produtos de limpeza e desinfecção).

De acordo com Carrelli e Candido (2015), a contaminação biológica é causada pela presença de microrganismos patogênicos nos alimentos, como bactérias, protozoários, vírus e parasitas, como por exemplo: *Estafilococos aureus*, *Salmonella spp*; *Clostridium botulinum* entre outros.

8.4 Como escolher os alimentos

Conforme Silva (2011), uma das formas de escolher alimentos de maneira saudável e equilibrada é usar como guia a pirâmide alimentar, uma ferramenta criada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) em 1992, sendo representado graficamente por uma pirâmide e tendo como princípio a moderação, variedade e proporcionalidade em relação ao consumo dos diversos grupos alimentares

Muito conhecida como uma ferramenta de educação nutricional, a pirâmide é utilizada como guia para o consumo recomendado dos cinco maiores grupos de alimentos. A forma gráfica de distribuição de alimentos permite uma fácil compreensão por parte das crianças, fazendo com que haja o consumo de vários alimentos e em quantidade suficiente para juntos comporem uma dieta adequada nutricionalmente (BARBOSA, et al., 2005).

Além disso, é importante atentar-se os diversos fatores que interferem no valor nutricional de cada alimento, para as frutas e vegetais deve-se atentar a época ou safra, por exemplo. A textura, cheiro e a cor também são indicadores da qualidade e valor nutricional, seguindo recomendações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2019).

Com base nestas informações, a cartilha orientará os alunos a construir refeições e lanches com opções mais saudáveis, a partir da pirâmide alimentar,

trazendo informações sobre nutrientes como vitaminas e minerais e suas funcionalidades (SILVA, 2011).

8.5 Como conservar os alimentos

Ludwig e Tanji (2015) consideram que um alimento sanitariamente seguro é aquele que não é fonte de doenças para o indivíduo, sendo isento de contaminações, uma vez que for higienizado, manipulado e conservado adequadamente, assegura saúde e qualidade para quem os consumir

Os alimentos precisam ser conservados da melhor maneira possível, sendo preciso prestar atenção nas condições de temperatura, umidade e higiene do local de armazenamento. Tais fatores fazem com que o alimento tenha um tempo de consumo maior e evitam a proliferação de microrganismos responsáveis pela deterioração dos alimentos (Brasil, 2011).

A refrigeração é um dos métodos para conservação dos alimentos. Os microrganismos patogênicos prejudiciais à saúde podem se multiplicar em temperaturas entre 5°C a 60°C (chamada zona de perigo). Eles preferem temperaturas de verão ou do nosso corpo (em torno de 37°C) (Brasil, 2011).

Nesse processo, o alimento tem sua temperatura reduzida para valores entre -1°C a 5°C. Assim sendo, é possível reduzir a velocidade das transformações microbiológicas e bioquímicas nos alimentos, prolongando sua vida útil por dias ou até semanas (SOUZA et al., 2013).

O congelamento é outro método de conservação, no qual o alimento é submetido a temperaturas inferiores a -18°C. Nesse método a atividade de água do alimento é reduzida, pois parte da água do alimento transforma-se em cristais de gelo, o que proporciona o aumento da vida útil do produto. (SOUZA et al., 2013).

A maioria dos alimentos contém umidade suficiente para a multiplicação dos microrganismos. Esses alimentos devem ser conservados em temperaturas especiais, sendo chamados de perecíveis. São exemplos de alimentos perecíveis: carne, leite pasteurizado, iogurte, presunto e queijo (ANVISA, 2004).

Os alimentos secos, também chamados de não-perecíveis, não possuem umidade suficiente para a multiplicação dos microrganismos, sendo conservados à

temperatura ambiente São exemplos de alimentos não perecíveis: arroz cru, biscoito e farinha (ANVISA, 2014).

8.6 A importância dos rótulos nos alimentos

É através da rotulagem que empresas produtoras de alimentos se comunicam com os seus consumidores. É possível a partir do rótulo ter todas as informações sobre o alimento para que o consumidor possa consultar antes de adquirir (BRASIL, 2019).

A Resolução RDC 259/2002, trata da rotulagem de alimentos que são produzidos, comercializados e embalados na ausência do cliente e pronto para oferta ao consumidor (ANVISA, 2002).

O rótulo do alimento deve ser considerado o “espelho” daquele produto, com a capacidade de refletir a qualidade da produção. O cidadão, além de ter direito a um alimento seguro, seja do ponto de vista higiênico-sanitário, também tem direito a ter informações claras, precisas e verdadeiras (MARINS, 2009).

Com os rótulos é possível comparar os produtos na hora da compra, seja quanto à qualidade, preço, ingredientes, informação nutricional, etc. Algumas das informações que devem estar obrigatoriamente no rótulo são:

- lista de ingredientes;
- conteúdos líquidos;
- denominação de venda;
- identificação da origem;
- nome ou razão social e endereço do produtor ou importador;
- identificação do lote;
- prazo de validade;
- instruções sobre o preparo e uso do alimento, quando necessário;
- informações nutricionais.

Com a leitura do rótulo, é possível conhecer melhor o produto. Seguir as instruções de preparo, armazenamento e manutenção do valor nutritivo do alimento, assim também pode facilitar o seu aproveitamento pelo organismo (BRASIL, 2019).

8.7 Doenças associadas à má alimentação

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) constituem o problema de saúde de maior magnitude e correspondem a 70% das causas de mortes no Brasil. Acidente vascular cerebral, infarto, hipertensão arterial, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas são algumas das DCNT, as quais a má alimentação está associada (MALTA et al, 2017)

Os padrões de alimentação adotados nas últimas décadas podem ser prejudiciais de várias maneiras. Por exemplo, o consumo excessivo de sal aumenta o risco de hipertensão e eventos cardiovasculares, e o alto consumo de carne vermelha, de carne altamente processada e de ácidos graxos trans está relacionado às doenças cardiovasculares e ao diabetes. Por outro lado, o consumo regular de frutas e legumes diminui o risco de doenças cardiovasculares e de câncer gástrico e colorretal (Duncan, 2012).

Além das doenças crônicas não transmissíveis, há as doenças transmitidas por alimentos (DTAs), nos quais são provocadas pelo consumo de alimentos que têm microrganismos patogênicos, parasitas ou substâncias tóxicas prejudiciais à saúde, presentes no alimento (ANVISA, 2004).

Os sintomas mais comuns de DTA são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros. Para adultos saudáveis, a maioria das DTA dura poucos dias e não deixa seqüelas; para as crianças, as grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte (BRASIL, 2008).

9 CONCLUSÃO

As orientações de boas práticas alimentares para os alunos do 4º ano do ensino fundamental aborda temáticas importantes como a higiene dos alimentos, modo de conservação, rotulagem dos alimentos, importância sobre as boas escolhas alimentares e possibilita que a criança coloque em prática os hábitos necessários para manutenção da saúde e bem estar. A apresentação destes temas proporciona à criança uma aprendizagem que lhe acompanhará nas demais fases da vida, incorporando hábitos e atitudes saudáveis frente ao consumo de alimentos.

A Cartilha de boas práticas alimentares digital, disponível de forma online, é uma estratégia lúdica visando chamar a atenção das crianças para a temática de boas práticas alimentares, e com isso ter melhor aceitação dos diversos tipos de alimentos e adesão por bons hábitos alimentares.

A conciliação entre conteúdo e atividades faz com que a criança tenha um aprendizado mais facilitado e prazeroso, deste modo, espera-se que os assuntos abordados enriqueçam a aprendizagem e sejam praticados não somente em ambiente escolar, mas também com seus familiares e com todos do seu convívio.

Como a cartilha proposta tem acesso público, através de link disponibilizados para as escolas, inicialmente da rede pública estadual, se possibilitará uma ampla divulgação no meio escolar, principalmente para alunos e professores das turmas de 4.ª série do ensino fundamental.

Desta forma, pretende-se que os bons hábitos alimentares permaneçam ao longo do crescimento das crianças, até a fase adulta, proporcionando uma condição de vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. **Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004**. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, 16 set. 2004. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html. Acesso em: 20/03/2021

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. **Resolução RDC Nº 259, de 20 de Setembro de 2002**. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Rotulagens de Alimentos . Diário Oficial da União, Brasília, DF, 20 de setembro de 2002. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0259_20_09_2002.html. Acesso em: 20/03/2021

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA.2005. **Rotulagem Nutricional Obrigatória Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos**. 2. ed. atual., 2005. Disponível em:
<http://antigo.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Rotulagem+Nutricional+Obrigat%C3%B3ria+Manual+de+Orienta%C3%A7%C3%A3o+%C3%A0s+Ind%C3%BAstrias+de+Alimentos/ae72b30a-07af-42e2-8b76-10ff96b64ca4?version=1.0>. Acesso em: 20/03/2021

BAPTISTA, Paulo; VENÂNCIO, Armando. **Os perigos para a segurança alimentar no processamento de alimentos**. 2003. Disponível em:
https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/33398/1/document_2748_1.pdf. Acesso em: 20/03/2021

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio et al. **Consumo alimentar de crianças com base 4 na pirâmide alimentar brasileira infantil**. *Revista de Nutrição*, v. 18, p. 633-641, 2005. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rn/a/fgT3MSV3qNX7WkYkzDf54DQ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20/03/2021

BEAUCHAMP, Gary; MENNELLA, Julie .Percepção de sabores em bebês humanos: desenvolvimento e significado funcional. *Digestão*, v. 83, suppl 1, p. 1-6, 2011. doi:10.1159/000323397. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21389721/>. Acesso em: 20/03/2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. **NutriSUS, manual operacional, estratégia de fortificação da alimentação infantil com nutrientes (vitaminas e minerais) em pó**. Brasília, 2015. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/nutrisus_estrategia_fortificacao_alimentacao_infantil.pdf. Acesso em: 31/03/2021

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília- DF, 2019. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf. Acesso em: 31/03/2021

BRASIL. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (dcnt) no brasil 2011-2022**, 2011. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf. Acesso em: 31/03/2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 03/04/2021

CARELLE, Ana Claudia; CÂNDIDO, Cynthia Cavalini . **Manipulação e higiene dos alimentos**. 2014

CORADI, Fernanda de Bona; BOTTARO, Sylvania Moraes; KIRSTEN, Vanessa Ramos. **Consumo alimentar de crianças de seis a doze meses e perfil sociodemográfico materno**. demetra: alimentação, nutrição & saúde, [s.l.], v. 12, n. 3, p. 733-750, ago. 2017. issn 2238-913x. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/28060>. Acesso em: 28 jun. 2021. doi:<https://doi.org/10.12957/demetra.2017.28060>. Acesso em: 03/04/2021

DE OLIVEIRA PINHEIRO, Anelise Rizzolo. **A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional**. Saúde em Debate, v. 29, n. 70, p. 125-139, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4063/406345255003.pdf>. Acesso em: 03/04/2021

DUNCAN, Bruce. **Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação**. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/WJqKxczd7dnYmzhvVdFMgyd/?lang=pt#>. Acesso em: 08/04/2021.

LOPES, Wanessa Casteluber et al. **Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida**. Revista Paulista de Pediatria, v. 36, n. 2, p. 164-170, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwMWx/?lang=pt>. Acesso em: 08/04/2021.

LOPES, Ana Carolina de Carvalho et al. **Avaliação das Boas Práticas em unidades de alimentação e nutrição de escolas públicas do município de Bayeux, PB, Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, p. 2267-2275, 2015.

Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n7/2267-2275/pt/>. Acesso em: 08/04/2021.

LUDWIG, Karin Maria; TANJI, Rafaela. Avaliação dos hábitos de higiene, conservação e manipulação de alimentos na população de Assis-SP. **Revista Hórus. Ourinhos-SP**, v. 1, n. 10, p. 80-93, 2015. Disponível em:

https://portal.estacio.br/docs/revista-horus/2015/HORUS_2015_OK_KARIN.pdf. Acesso em: 15/06/2021

LEUNG, Maria do Carmo Azevedo; PASSADORE, Mariana Doce; DA SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra. Fatores que influenciam os responsáveis pela seleção dos alimentos para crianças da educação infantil: uma reflexão bioética num estudo exploratório. **O Mundo da Saúde**, v. 40, n. 4, p. 490-497, 2016. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/Fatores_influencia_m_responsaveis.pdf. Acesso em: 15/06/2021

RAMOS, Maurem et al. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.

Jornal de pediatria, v. 76, n. Supl 3, p. S229-S237, 2000. Disponível em:

<http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-s229/port.pdf>. Acesso em: 03/05/2021

RECINE, Elisabetta Radaelli et al. **Cuidados com os Alimentos.** 2002. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf. Acesso em: 15/06/2021

SCHMIDT, Maria Inês et al. **Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais.** 2011. Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/269298/mod_resource/content/1/Saude%20no%20Brasil%20artigo%204%20Lancet%202011.pdf. Acesso em: 10/04/2021

SILVA, Elisabete Florencio da. **A pirâmide de alimentos como guia e instrumento educacional para alunos das 4ª séries do ensino básico.** 2011. Disponível em:

<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/21696>. Acesso em: 10/04/2021

SILVA, Giselia AP; COSTA, Karla AO; GIUGLIANI, Elsa RJ. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **Jornal de Pediatria**, v. 92, n. 3, p. 2-7, 2016.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=pt>. Acesso em: 18/05/2021

SOUSA, Cristina Paiva. Segurança alimentar e doenças veiculadas por alimentos: utilização do grupo coliforme como um dos indicadores de qualidade de alimentos.

Revista APS, v. 9, n. 1, p. 83-88, 2006. Disponível em:

<https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Seguranca.pdf>. Acesso em: 10/04/2021

SOUZA, Michelle et al. **Emprego do frio na conservação de alimentos.** Enciclopédia Biosfera, v. 9, n. 16, 2013. Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/enciclop/2013a/agrarias/EMPREGO%20DO%20FRIO.pdf>. Acesso em: 15/06/2021.

ANEXO - Cartilha Digital**Disponível em:**

<https://jamboard.google.com/d/1cMDmhTcRYw3wuBobp76rOI2Yj5K8oTlDdqyUfdI-3p4/viewer>