

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

TEENAGERS NUTRITIONAL EDUCATION: EXPERIENCE REPORT

EDUCACIÓN NUTRICIONAL CON ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIENCIA

✉ *Gabriela Mantovani Anoni*¹, ✉ *Juliana Leist Lauffer*² e ✉ *Caroline D'Azevedo Sica*³

RESUMO

Descrever as intervenções de educação alimentar e nutricional aplicadas com adolescentes estudantes de ensino médio. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa e intervencionista, apresentado no formato de um relato de experiência. A intervenção envolveu 14 adolescentes do primeiro ano do ensino médio, de idades entre 15 e 16 anos, em uma escola particular de Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul. Foram realizadas 5 ações de Educação Alimentar Nutricional, focadas em ensinar hábitos alimentares saudáveis. Percebeu-se melhora significativa nos conhecimentos de nutrição dos alunos. Além disso, a proposta de atividades baseadas em competição motivou os participantes a se engajarem na prática. A aplicação de intervenções nutricionais é de suma importância para a formação dos acadêmicos, pois o conhecimento adquirido com as práticas prepara o profissional de nutrição para atuar guiado por princípios de humanização, respeito à diversidade cultural, segurança alimentar e nutricional e autonomia.

Descritores: *Educação Alimentar e Nutricional; Educação em Saúde; Nutrição do Adolescente.*

ABSTRACT

To describe and analyze food and nutritional education interventions applied to adolescents, all students of a private school in Novo Hamburgo – Rio Grande do Sul, to promote food knowledge to students, aiming for changes in healthy eating practices. During the discipline of Nutritional and School Education of the Nutrition graduation course, four academics carried out educational interventions in students of the first-year high school, on subjects in the nutrition area previously chosen by them and passed on to the academics. Thus, were developed five actions around teaching healthy eating to adolescents daily. The article's objective was contemplated, and it demonstrates that nutritional education activities must be carried out continuously so that effective changes occur in the beneficiaries' lifestyles.

Keywords: *Healthy Eating; Children; Health Promotion.*

RESUMEN

Describir y analizar intervenciones en educación alimentar y nutricional aplicado en adolescentes, estudiantes en una escuela privada en Novo Hamburgo – Rio Grande do Sul, con el fin de promover el conocimiento de los alimentos a los estudiantes para cambiar las prácticas de alimentación saludable. Durante la disciplina de Educación Nutricional y Escolar de la carrera de graduación en Nutrición, cuatro académicos realizaron intervenciones educativas en estudiantes de primer año de secundaria, sobre temas del área de nutrición previamente escogidos por ellos y transmitidos a los académicos. Así, se desarrollaron cinco acciones de Educación alimentaria y nutricional en torno a la enseñanza cotidiana de la alimentación saludable a los adolescentes. El objetivo del artículo fue contemplado y demuestra que las actividades de educación nutricional deben realizarse de forma continua para que se produzcan cambios efectivos en el estilo de vida de los beneficiarios.

Descritores: *Educación Alimentaria Y Nutricional; Acciones Educativas; Nutrición Adolescente.*

¹ Universidade Feevale, Novo Hamburgo/RS - Brasil.

² Universidade Feevale, Novo Hamburgo/RS - Brasil.

³ Universidade Feevale, Novo Hamburgo/RS - Brasil.

INTRODUÇÃO

É notório que, nos últimos anos, o Brasil vem enfrentando uma crescente transição nutricional, a qual é caracterizada pela diminuição progressiva da desnutrição e o aumento excessivo do sobrepeso e da obesidade, assim como a prevalência de déficits nutricionais¹. Segundo a pesquisa do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), de 2021, realizada em 27 cidades brasileiras, quase 6, a cada 10 brasileiros, estavam acima do peso. Esse número alarmante representa cerca de 57,2% dos entrevistados, sendo o índice de obesos 22,4%². Esses dados são preocupantes, uma vez que o excesso de peso é considerado fator de risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), tais como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, hipercolesterolemia, alguns tipos de câncer, entre outras.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as DCNTs foram responsáveis por cerca de 70% das mortes mundiais em 2019. Em 2021, o índice de mortes ocorridas prematuramente (entre 30 e 69 anos de idade) chegou a 41,8% no Brasil, por conta das DCNTs³. Tendo isso em vista, as consequências dessa mudança de hábitos são alarmantes e devem ser levadas em consideração quando pensamos em saúde pública no país. Ainda, de acordo com a pesquisa da VIGITEL², a frequência de obesidade caiu entre as mulheres entrevistadas de acordo com o aumento no nível de escolaridade, trazendo um valor menor naquelas que tinham ≥ 12 anos de estudo. Nesse sentido, ações de educação nutricional para a promoção de hábitos saudáveis e mudanças no estilo de vida são de grande⁴ importância, com reflexos positivos quando implantadas desde os anos iniciais.

A diminuição da desnutrição e o aumento do excesso de peso independentemente de idade, sexo ou classe social é demonstrada nos estudos. Ao verificar isso, os autores discutem que são necessárias ações de educação nutricional e incentivo a práticas de atividade física diárias para combater doenças crônicas não transmissíveis, como, por exemplo, obesidade⁵⁻⁶. Nesse sentido, é necessário um programa de intervenção nutricional que considere fatores ambientais, organizacionais, pessoais e locais para que seja bem-sucedido. Logo, deve atender às necessidades específicas da população para que as estratégias propostas sejam efetivas para a mudança comportamental dos indivíduos. Portanto, a educação nutricional deve não somente utilizar teorias, mas também modelos de motivação para a real alteração de estilo de vida⁷.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) visa oferecer alimentação nas escolas, assim como atividades de educação nutricional. Nesse sentido, o programa tem como um de seus objetivos a formação de hábitos saudáveis, por meio de ações realizadas por educação alimentar e nutricional, sendo possível, através dessas ações, promover hábitos e estilos de vida saudáveis, estimulando a autonomia dos indivíduos e favorecendo a segurança alimentar e nutricional⁸⁻⁹.

Dito isso, é atribuição do profissional de nutrição promover educação e segurança alimentar para modificação de hábitos e práticas alimentares. Para tanto, é necessária a disciplina de Educação Nutricional – inserida na grade curricular da graduação do curso de Nutrição – para que proporcione ao futuro profissional nutricionista a capacidade e oportunidade de atuar nesse contexto, promovendo saúde aos indivíduos¹⁰.

Assim, as acadêmicas da disciplina de Educação Nutricional e Escolar desenvolveram ações de intervenções nutricionais com alunos de uma escola particular de Novo Hamburgo, RS. Para que as ações fossem mais assertivas, buscou-se métodos que fizessem os alunos aprenderem de forma significativa com cada atividade proposta. Assim, optou-se por trabalhar com jogos, gincanas e atividades em formato de competição. Venditti e Souza¹¹ apontam que os aspectos de competição fazem com que os alunos tenham uma maior concentração na atividade que estão realizando e reajam com mais seriedade e atenção. Ademais, jogos e ambientes lúdicos possibilitam que os estudantes fiquem mais atentos às explicações e propiciam um ambiente com liberdade de expressão para os estudantes¹².

Sendo assim, esses fatores foram utilizados para ajudar os alunos a ampliarem a construção do conhecimento nutricional, uma vez que, por ter sido uma intervenção de curta duração, buscou-se aproveitar ao máximo cada encontro. Diante do exposto, o objetivo deste estudo é descrever as intervenções de educação alimentar e nutricional aplicadas com adolescentes estudantes de uma escola particular de Novo Hamburgo - RS.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa e intervencionista, apresentado no formato de um relato de experiência. O estudo foi realizado por meio de uma intervenção de educação alimentar nutricional com um grupo de adolescentes do primeiro ano do ensino médio, de idades entre 15 e 16 anos, em uma escola da rede privada de Novo Hamburgo - RS.

Este trabalho está inserido no contexto da disciplina de Educação Nutricional e Escolar do curso de graduação em Nutrição de uma universidade do mesmo município, no qual quatro acadêmicas foram orientadas a realizar intervenções educacionais sobre a área de nutrição em um período de 6 semanas, totalizando 5 ações. Assim, foram utilizados os Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional do Ministério de Desenvolvimento Social¹³ para direcionar as ações e passos a serem seguidos para a condução da educação nutricional, a partir do momento de desenvolvimento dos planos de ação. As atividades ocorreram em períodos disponibilizados pela escola, sempre com a presença dos professores do ensino básico e a supervisão da professora da disciplina de graduação.

Após o aprendizado teórico da disciplina, foram elaboradas atividades práticas para o cenário escolar. A turma na qual as acadêmicas iriam atuar já havia sido selecionada pela universidade e o assunto que o grupo gostaria de desenvolver já estava determinado, sendo esse: como ter uma alimentação saudável no dia a dia. A partir disso, foi definida a metodologia a ser usada com a turma, levando sempre em consideração questões regionais, culturais, sociais, ambientais e psicológicas que estão relacionadas à alimentação das pessoas.

Nesse sentido, no começo da intervenção, buscou-se desfazer a tensão inicial com os alunos. As acadêmicas pediram para que cada um dissesse o seu nome, como gostaria de ser chamado e a sua "polêmica culinária", ou seja, algo que goste de comer e que cause estranheza para outras pessoas. Para gerar engajamento com os adolescentes, as acadêmicas propuseram uma gincana na qual seriam acumulados pontos em todos os

encontros, a fim de estimular a competitividade entre os alunos. Assim, a turma foi dividida em 4 grupos e cada acadêmica ficou responsável por uma equipe, para auxílio e identificação dos alunos.

Cada temática foi concebida buscando um melhor entendimento acerca dos assuntos expostos. Nesse sentido, o primeiro encontro teve como objetivo introduzir o assunto "Alimentação correta no dia a dia", assim como informações nutricionais, alimentos industrializados, sazonalidade e alimentação saudável. A intenção dessa proposta era fazer com que os alunos se sentissem à vontade no grupo. A partir disso, foi realizado um jogo de tabuleiro com perguntas e respostas sobre nutrição, classificadas entre: informação nutricional, sazonalidade, alimentos processados e variedades. Assim, o jogo continha numerações de 1 a 5, em que os alunos apostavam o quanto sabiam responder determinada pergunta (sendo 1 "muito pouco" e 5 "sei a resposta"). Se respondido corretamente, o grupo movia sua peça na quantidade de números que havia apostado. Caso contrário, permanecia no mesmo lugar. O grupo que terminou o tabuleiro primeiro e que, por consequência, respondeu mais perguntas corretamente, ganhou um ponto para a gincana.

No segundo encontro, objetivou-se abordar ideias e práticas saudáveis de café da manhã. Para isso, foi realizada uma "Corrida do jogo da velha", em que os alunos (divididos nos mesmos quatro grupos da primeira dinâmica), foram separados em duas velhas – dois grupos para cada – e competiam em duplas no seu próprio grupo. Cada grupo formava uma fila em que o primeiro e o segundo disputavam "pedra, papel e tesoura". Então, o aluno que ganhasse deveria pegar uma fita colorida e correr para formar o jogo da velha. Simultaneamente, o grupo concorrente também jogava "pedra, papel e tesoura", com o objetivo de que, quanto mais rápido jogasse e corresse, maior vantagem tinha para fechar a velha do seu grupo. Assim, formando uma sequência de três no tabuleiro do jogo, sendo que cada quadrado correspondia a um alimento que os alunos não sabiam o que era. Então, os adolescentes tinham 30 segundos para inventar uma receita com os três alimentos, relacionada ao café da manhã. Por fim, foi disponibilizado aos alunos um *e-book* com "receitas saudáveis para o café da manhã", no qual estavam presentes todos os alimentos do jogo. O grupo que mais venceu as velhas ganhou um ponto para a gincana.

Da mesma forma, no terceiro encontro, a turma permaneceu dividida nas mesmas equipes das outras semanas. O objetivo desse encontro foi abordar ideias saudáveis de lanches e incentivá-los a levarem lanches à escola. As equipes foram convidadas a ficarem em filas, com uma mesa dividindo cada aluno dentro de sua equipe. O jogo consistia em montar uma lancheira com os alimentos que foram divulgados no projetor (slides), inspirado na prova do Mc Donald's, realizada em um *reality show* transmitido na TV brasileira no ano de 2021. Assim, o primeiro aluno teria que achar os alimentos enquanto embaralhados e virados às avessas, passar para o segundo aluno que, por sua vez, tinha a função de entregar para o terceiro aluno. Em seguida, este aluno teria a responsabilidade de montar os alimentos na ordem correta na lancheira. Vale ressaltar que as lancheiras dos alunos estavam viradas ao contrário da que estava divulgada para eles. Sendo assim, tinham que se guiar pelas cores da lancheira e prestar atenção para não errarem os locais dos alimentos, uma vez que, se errassem a disposição dos alimentos na

lancheira, não poderiam ganhar a partida. O primeiro grupo a terminar de montar a lancheira vencia a partida e o grupo que ganhou mais pontos durante as rodadas acumulou um ponto na gincana.

No quarto encontro, foi realizada uma atividade em que os alunos precisavam utilizar o corpo inteiro para compor os pratos pré-estabelecidos pelas acadêmicas, com o objetivo de incentivar os alunos a consumirem alimentos saudáveis e completos no almoço. Os pratos eram compostos com alimentos pensados para um almoço completo. Desse modo, cada parte do corpo correspondia a um dos alimentos dessa refeição. Por exemplo, a mão direita correspondia ao arroz branco, os joelhos ao ovo frito, e assim por diante. Nesse jogo, as acadêmicas falavam qual alimento representava cada parte do corpo. Então, os alunos de cada grupo tinham que ficar afastados uns dos outros e, quando a acadêmica gritasse "estou com fome de ...", seguido pelo alimento, os alunos tinham que correr até seu grupo e todos os componentes tinham de encostar aquela parte do corpo no outro (joelhos com joelhos, por exemplo). Quando era falado "estou com fome de ala minuta" (ala minuta é o nome informal que se dá ao "prato feito" no Rio Grande do Sul), os alunos tinham que se juntar de costas uns para os outros, em seus grupos, e ficar agachando e se levantando. Em todos os cenários, eram eliminados os grupos que juntassem a parte do corpo errada e, ao mesmo tempo, ganhava o grupo que conseguia se manter por mais tempo na posição correta. Assim como nas outras dinâmicas, o grupo que acumulou mais pontos durante a atividade ganhou um ponto na gincana.

Além da atividade realizada durante o quarto encontro, os alunos também receberam um enigma por mensagem para desvendar qual seria a quinta atividade, também valendo mais um ponto para a gincana. Esse enigma continha a foto do número de um prédio da universidade, referindo-se ao local que seria a atividade, fotos de três símbolos (triângulo, círculo e quadrado), montadas com elementos encontrados no campus, e os dizeres "1,2,3", sendo os últimos em referência ao jogo que eles participariam. O primeiro grupo que enviou a resposta completa corretamente ganhou um ponto para a gincana.

Então, no quinto e último encontro com a turma de alunos, as acadêmicas propuseram uma atividade externa da sala de aula, baseada em uma série de televisão que estava em voga entre os jovens no momento atual das intervenções, chamada Round Six. O objetivo desse encontro foi ensinar, por meio de uma brincadeira conhecida por eles, refeições completas e saudáveis para o jantar. Os alunos foram posicionados em uma linha de largada e só podiam correr em destino à linha de chegada quando a música que contempla a trilha sonora da série tocasse. O aluno que alcançasse a linha de chegada primeiro respondia uma pergunta referente à nutrição – as mesmas utilizadas na primeira dinâmica – e, caso acertasse, ganhava um alimento. O grupo que completou uma refeição completa para um jantar contemplando os três macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) pontuou para a equipe no placar final da gincana.

Por conseguinte, a equipe de alunos que ganhou foi aquela que mais acertou nas atividades propostas pelas acadêmicas. O envolvimento, a vontade de aprender e a ambição de ganhar a gincana foram perceptíveis entre os grupos. Pode-se dizer que as intervenções alcançaram as expectativas das universitárias.

RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 14 adolescentes matriculados na escola e que participaram de todas as intervenções de EAN. Observamos que, com apenas cinco encontros, não foi possível perceber mudança drástica no comportamento alimentar dos adolescentes. Contudo, de acordo com a última atividade proposta, na qual utilizamos as mesmas perguntas propostas na primeira atividade, percebemos uma melhora significativa nos conhecimentos de nutrição dos alunos. Por isso, ressalta-se que a educação alimentar e nutricional possibilita o fortalecimento da autonomia dos indivíduos, melhorando as condições de alimentação¹⁴.

Os autores Barreto et al.¹⁵, que realizaram atividades de educação nutricional com adolescentes, julgam que dez encontros são pouco para todo o processo de transformação, que deve ser realizado aos poucos, de forma contínua e progressiva. Entretanto, ressaltam que nesse período foi possível notar pequenas mudanças. Ademais, referem a importância de entender que os beneficiados são pessoas com vivências, conhecimentos e experiências e que isso não deve ser desconsiderado. A educação alimentar e nutricional, na forma de grupos, é um meio promissor que propicia mudanças no comportamento alimentar, por meio da execução de atividades.

Já os autores Piassetzki e Boff¹⁶, em um estudo de revisão bibliográfica, referem que a família, a escola, os professores, o nutricionista e os meios de comunicação têm importante influência para a educação alimentar e nutricional e a formação dos hábitos alimentares na infância. Pesquisas trazem que a conformação dos hábitos alimentares e as características do estilo de vida iniciam-se na infância e consolidam-se na adolescência, sendo, muitas vezes, mantidos na idade adulta.

DISCUSSÃO

A partir das intervenções de educação alimentar nutricional realizadas com os adolescentes, observamos a relevância de utilizar propostas que envolvam o público-alvo de maneiras que eles sejam gestores do conhecimento, corroborando com os achados de Venditti e Souza¹¹, que apontam que os aspectos da competição fazem com que os alunos tenham uma maior concentração na atividade que estão realizando e assim acabam tratando a proposta com mais seriedade. Sendo assim, esses fatores podem ajudar o aluno a ampliar a construção do conhecimento.

De acordo com uma pesquisa feita por estudantes da Universidade Federal da Bahia (UFBA), "os jogos permitem que os estudantes fiquem mais atentos ao conteúdo do que numa aula comum, uma vez que a situação de regras e liberdade cerceada da atividade lúdica mantém o aluno atento"^{12:3}. De acordo com Silva e Figueiredo¹⁷, o ensino por meio de metodologias ativas de aprendizado constitui uma fácil estratégia, se comparada ao método de ensino tradicional expositivo, de modo que tais atividades devem ser planejadas para uma melhor adesão pelos profissionais nos serviços de saúde. Da mesma forma, o estudo de Sobngwi-Tambekou et. al.¹⁸ mostra que um programa de educação nutricional multissetorial bem estruturado pode ser a base para melhorar o conhecimento de nutrição entre os adolescentes, para que sirva de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Hamulka et. al.¹⁹ complementa que a implementação desse programa educativo é importante para desenvolver bons hábitos, qualidade de vida e

saúde na vida adulta. Tendo em vista as intervenções realizadas pelas acadêmicas, buscou-se promover o conhecimento desejado para os adolescentes, por meio de jogos ou brincadeiras nos quais eles ficassem totalmente presentes no momento, prestando atenção ao que lhes foi transmitido.

CONCLUSÃO

A aplicação de intervenções nutricionais é de suma importância para a formação dos acadêmicos de Nutrição, tendo em vista que o conhecimento adquirido com as práticas prepara para o mercado de trabalho, amparados por princípios de humanização, respeito à diversidade cultural, segurança alimentar e nutricional e autonomia. Portanto, o relato de experiência de ações de educação nutricional com adolescentes de uma escola da rede privada de Novo Hamburgo – RS, descrito neste artigo, demonstra que as atividades de educação nutricional devem ser realizadas de maneira contínua, para que aconteçam mudanças efetivas no estilo de vida dos beneficiados.

Como potencialidades deste relato de experiência, destaca-se que a elaboração das práticas educacionais ilustra as possibilidades de intervenção no contexto, de modo a incentivar outros profissionais de saúde a realizarem intervenções nessa faixa etária a partir das atividades, técnicas, dinâmicas e atividades desenvolvidas neste projeto, as quais tiveram excelente adesão do público-alvo. Assim, devido aos resultados positivos com o público-alvo, o uso de propostas lúdicas, jogos e dinâmica de competição constituiu-se como recursos que despertam a atenção e a participação ativa dos sujeitos através da diversão característica da prática, possibilitando aprendizagens e reflexões mais efetivas quando comparado ao método de ensino tradicional e expositivo, baseado na memorização dos conhecimentos transmitidos. Dessa maneira, podemos destacar que é possível ser resolutivo com práticas de Educação Alimentar e Nutricional, favorecendo a participação ativa, reflexão, discussão dos assuntos abordados e promoção da saúde e prevenção de doenças a partir da autonomia do sujeito nas suas próprias escolhas alimentares.

O presente estudo encontrou como limitações os seguintes pontos: tempo de execução nas intervenções de EAN e dificuldade de acompanhar o grupo de adolescentes a longo prazo, o que impossibilitou identificar mudanças reais nos seus hábitos e escolhas alimentares. Além disso, uma vez que não desenvolvemos um instrumento de pesquisa a ser aplicado no pré e pós-intervenção, não foi possível coletar relatos dos participantes referentes às propostas e dinâmicas aplicadas, sendo feitas apenas algumas perguntas para conhecer a turma no início das práticas.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados, com maior tempo de acompanhamento e com um número maior de intervenções de EAN. Além disso, sugere-se que estudos sejam publicados com as propostas metodológicas das intervenções de EAN para diferentes fases da vida, para que possamos incentivar e implementar essas práticas dentro de ambientes escolares e outros espaços de cuidado em saúde da nossa população.

REFERÊNCIAS

1. Batista Filho M, Rissin A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad Saúde Pú* [Internet]. 2003 [citado 2022-03-12];19(suppl 1):S181–91. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2003000700019&lng=pt&tlng=pt.
2. Ministério da Saúde (BR). Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: VIGITEL BRASIL 2021. Ministério da Saúde [Internet]. Brasília: 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protacao-para-doencas-cronicas/>.
3. Ministério da Saúde (BR). Panorama da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. *Boletim Epidemiológico*, Ministério da Saúde [Internet]. Brasília: 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/junho/21/boletim_epidemiologico_svs_23.pdf.
4. Medeiros AJD, Palmeira PDA, Lima JS, Cardoso VVBP. Longitudinal monitoring of the nutritional status of schoolchildren in a public school. [Internet]. 2020 jun. 17 [citado 2023-01-29];30(2):209–15. Disponível em: <http://revistas.marilia.unesp.br/index.php/jhgd/article/view/10367>.
5. Souza EB de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. *CadUniFOA* [Internet]. 2017 mar. 27 [citado 2022-10-10];5(13):49–53. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1025>.
6. Santos DS dos, Carneiro M de S, Silva SCM e, Aires CN, Carvalho LJ da S, Costa LCB. Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. *Acervo Saúde* [Internet]. 2019 fev. 11 [citado 2022-10-11];(20):e477. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/477>.
7. Assis MAA de, Nahas MV. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. *Rev Nutr* [Internet]. 1999 abr. [citado 2022-10-11];12(1):33–41. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52731999000100003&lng=pt&tlng=pt.
8. Ministério da Educação (BR). Cartilha Nacional da Alimentação Escolar, Ministério da Educação [Internet]. Brasília: 2014. Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/960.pdf>.
9. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (BR). Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome [Internet]. Brasília: 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf.
10. Ministério da Educação (BR). Diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em nutrição [Internet]. Brasília: 200. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/Nutr.pdf>.
11. Venditti Jr R, Sousa MA. Tornando o “jogo possível”: reflexões sobre a pedagogia do esporte, os fundamentos dos jogos desportivos coletivos e a aprendizagem. *Pensar a Prática* [Internet]. 2008 mar. 14 [citado 2022-12-11];11(1):47–58. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/1796>.
12. Messeder Neto H da S, Moradillo EF de. O jogo no ensino de química e a mobilização da atenção e da emoção na apropriação do conteúdo científico: aportes da psicologia histórico-cultural. *Ciênc Educ* [Internet]. 2017 jun. [citado 2022-02-11];23(2):523–40. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-73132017000200523&lng=pt&tlng=pt.
13. Ministério do Desenvolvimento Social (BR). Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional do Ministério de Desenvolvimento Social [Internet]. Brasília: 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf.
14. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Alimentação e Nutrição [Internet]. Brasília: 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.
15. Barreto FM, Carvalho L, Bueno M, Bonalume N. Educação alimentar e nutricional com adolescentes em acolhimento institucional. In: Ramos M, Muza LS, organizadores. *Educação alimentar e nutricional: experiências acadêmicas*. Porto Alegre: UFRGS, 2019:122-134.
16. Piasetzki CT da R, Boff ET de O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. *Contexto* [Internet]. 2018 set. 19 [citado 2022-12-11];33(106):318. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/7934>.
17. Silva GF da, Figueiredo CLM de. Jogos didáticos como instrumento pedagógico para a educação permanente em saúde na atenção primária. *Cadernos ESP* [Internet]. 2023 dez. 27 [citado 2024-03-5];17(1):e1616–6. Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/1616/475>.
18. Sobngwi-Tambekou JL, Guewo-Fokeng M, Katte JC, Ekwoje DD, Kamdem L, Fezeu L, et al. Development and implementation of a nutrition education programme for school-going adolescents in the

context of double burden of malnutrition: a narrative essay. The Pan African Medical Journal [Internet]. 2024 fev 1 [citado 2024-03-5];47(40). Disponível em: <https://panafrican-med-journal.com/content/article/47/40/full/>.

19. Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Kowalkowska J, Gutkowska K. Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. Nutrients [Internet]. 2018 out. 5;10(10):1439. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213798/>