

Perfil qualitativo dos lanches escolares consumidos em instituição de ensino particular do Distrito Federal – Brasil

Jussara Helou de Mesquita*
Paula Christina de Mello Mendes Pinto**
Carla Tavares de Moraes Sarmiento***

RESUMO - Este trabalho teve como objetivo avaliar o perfil qualitativo dos lanches consumidos por alunos do ensino fundamental em uma escola particular do DF. A amostra foi composta de 100% dos matriculados nas 3ª e 4ª séries do turno vespertino, que responderam a um questionário sobre o tipo e a origem dos lanches consumidos. Para a análise dos dados foi utilizada a simples análise porcentual e o programa Excel da Microsoft. Dos 709 lanches examinados, observou-se que os produtos com maior concentração de gordura e açúcar foram os mais consumidos e com maior procedência da cantina. O estudo mostrou ainda que os lanches trazidos de casa continham grande número de alimentos com elevada concentração de gordura e açúcar. Com base nesses resultados, fica clara a importância de implantação da educação nutricional nas escolas.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Lanche, Educação nutricional.

Qualitative profile of the snacks consumed by students in a private school of Federal District – Brazil

ABSTRACT - This work had as objective to evaluate the qualitative profile of the snacks consumed by students of the fundamental teaching in a private school of Federal District in Brasília - DF. The sample was composed of 100% of the students registered in the 3rd and 4th series of the evening shift that answered, for 3 serial weeks a questionnaire standardized on the type and origin of the consumed snacks. As results it was observed that the products with larger fat concentration and sugar were the more consumed and the majority of the snacks were purchased at the school tavern. The study showed that the brought snacks of house also contained great number of victuals with high fat and sugar concentration. Based on these results, it is clear the importance of the implementation of nutritional education in the schools.

Keywords: School snacks. Children feeding. Nutritional education.

* Graduada no curso de Nutrição do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB

** Graduada no curso de Nutrição do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB

*** Nutricionista, mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília e Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. carlatms@gmail.com

Introdução

A Declaração Universal dos Direitos Humanos traz, no seu contexto, que todo homem tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e à sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e serviços sociais indispensáveis (DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS, art. 25, 1948). É importante ressaltar que o direito à alimentação não se restringe à ingestão de alimentos, mas também ao acesso a alimentos de boa qualidade.

A alimentação saudável é entendida como direito humano e compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida, tendo por característica três princípios: i) variedade de tipos de alimentos pertencentes a diversos grupos; ii) moderação nas quantidades de alimentos ingeridas e iii) equilíbrio na qualidade e na quantidade de alimentos, respeitando porções recomendadas para cada grupo. Além disso, a alimentação saudável deve ser baseada em práticas que assumam os significados socioculturais dos alimentos como fundamento básico conceitual (PINHEIRO; GENTIL, 2005). Segundo De Angelis (2003), a alimentação saudável deve conter o total calórico necessário para todas as funções fisiológicas de manutenção, de desenvolvimento e de atividade física, mas sem excessos nem faltas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% dos casos de doenças coronarianas, 90% dos casos de diabetes tipo 2 e 30 % dos casos de câncer poderiam ser evitados com mudanças nos hábitos alimentares e nos níveis de atividade física. Frente a essa situação, durante a 57ª Assembléia da Organização Mundial de Saúde, foi aprovada, em maio de 2004, a Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, da qual o Brasil foi um dos signatários. Este documento recomenda:

- obter um equilíbrio e um peso normal;
- limitar a ingestão energética procedente das gorduras, substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas e tratar de eliminar os ácidos graxos trans;
- aumentar o consumo de frutas e hortaliças, assim como de legumes, cereais integrais e frutas secas;

- limitar a ingestão de açúcares livres;
- limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado.

Seguindo essa linha, o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) adotado no Brasil corresponde:

“a garantia a todos, de condições de acesso a alimentos básicos de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades básicas, como saúde, educação, moradia, trabalho, lazer, com base em práticas alimentares que contribuem, assim, para uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral da pessoa humana” (CONSEA, 2004).

No nosso país, onde as desigualdades regionais são imensas é importante destacar que a garantia da segurança alimentar e nutricional pressupõe a necessidade de estratégias de saúde pública capazes de dar conta de um modelo de atenção à saúde e ao cuidado nutricional, direcionado à desnutrição, sobrepeso e obesidade, uma vez que estes distúrbios e as doenças relacionadas à alimentação e à nutrição, revelam duas faces, diversas e aparentemente paradoxais, do mesmo problema: a insegurança alimentar e nutricional da população brasileira (BRASIL. MS. CGPAN, 2003).

A obesidade é um dos problemas de saúde que tem despertado a atenção de especialistas no Brasil e no mundo. De maneira simplificada, define-se como o acúmulo de gordura corporal em extensão tal que acarreta prejuízos à saúde dos indivíduos (MONTEIRO; CONDE, 1999, apud PINHEIRO et al., 2004) e é considerada uma doença integrante do grupo de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT) (LESSA, 1998, apud PINHEIRO et al., 2004). Seu surgimento está relacionado com o estilo de vida da população, pois as pessoas têm consumido em excesso alimentos ricos em energia e pobres em nutrientes, como, por exemplo, doces e refrigerantes.

Dados do Ministério da Saúde informam que a população adulta apresenta prevalência de excesso de peso. De acordo com o inquérito nacional mais recente (PESQUISA NACIONAL SOBRE SAÚDE E NUTRIÇÃO, 1999), cerca de 32% dos adultos brasileiros têm algum grau de excesso de peso. Destes, 6,8 milhões de indivíduos (8%) apresentam obesidade, com predomínio entre as mulheres (70%). A prevalência acentua-se com a idade e atinge valor maior na faixa etária entre 45 e 54 anos (37% entre os homens e 55% entre mulheres) (PINHEIRO et al., 2004). Quando comparados com o Estudo Nacional da Despesa Familiar (ENDEF) 1974/75, uma

situação preocupante é revelada: no período compreendido entre os dois inquéritos nacionais (1975-1989), houve aumento de 100% na prevalência de obesidade entre os homens e de 70% entre as mulheres, em todas as faixas etárias (BRASIL. MS. CGPAN, 2003).

Em relação às crianças, a prevalência de obesidade cresce em países desenvolvidos, e tem sido atribuída a fatores ambientais e socioculturais, tais como o incentivo a uma dieta pouco saudável, com alta proporção de gordura e a atitude sedentária. No Brasil, embora a desnutrição ainda seja prevalente, a obesidade e o sobrepeso também aumentam significativamente. Estudos demonstram que cerca de 23% das crianças entre 6 e 12 anos e 21% das entre 12 e 17 anos são obesos e estão expostas a fatores de risco cardiovasculares (KAWABE, 2000; FREEDMAN, 1999 apud PELLANDA et al., 2002).

Há evidências de que algumas doenças típicas do adulto, como obesidade, doenças cardíacas, câncer e osteoporose, são processos patológicos que refletem a exposição acumulativa a fatores de risco, entre eles, a dieta, em diferentes fases da vida. Durante a infância e a adolescência, a alimentação, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e o desenvolvimento, pode também representar um dos principais fatores de prevenção para algumas doenças na idade adulta (ROCKETT, 1997; WILLETT, 1998 apud COLUCCI, 2004)

Para alimentar-se, a criança é influenciada por aspectos ligados ao desenvolvimento, à maturação motora, cognitiva e social, enquanto o comportamento em relação à alimentação recebe influências de fatores emocionais, psicológicos, socioeconômicos e culturais. A combinação desses fatores irá determinar o comportamento e os hábitos alimentares infantis (RUFINO, 2005).

A socialização alimentar começa na infância, por meio da família. O bebê é estimulado a experimentar alimentos de acordo com a cultura na qual está inserido. Isto significa que a socialização alimentar envolve a familiarização do indivíduo com as categorias alimentares, pré-determinadas pela cultura de onde provêm. Além disso, a socialização é contínua e com ela podem colaborar fatores, como a propaganda, a mídia, os profissionais, as instituições do Estado, os movimentos ideológicos e religiosos e o próprio indivíduo em suas escolhas. As preferências e os símbolos alimentares não são,

necessariamente, entidades estáticas (FISCHLER, 1988; BEARDSWORTH, 1987 apud PEDRAZA, 2004).

É na escola que a criança inicia mudanças na rotina diária, e a convivência com outras crianças pode influenciar os hábitos alimentares adquiridos na família (RUFINO, 2005). Sabe-se que as crianças precisam de alimentação saudável com doses equilibradas de nutrientes. O lanche no meio da manhã ou no meio da tarde estabiliza o nível de glicose no sangue, fator importante para o desenvolvimento cognitivo do aluno (PROJETO DIDÁTICO, 2005). Sendo assim, os hábitos alimentares saudáveis, se bem estabelecidos durante o período escolar, poderão permanecer durante a vida inteira. Esse fator é importante frente ao aumento da obesidade principalmente em escolares (RUFINO, 2005).

No Distrito Federal a Câmara Legislativa, com o objetivo de favorecer o ambiente saudável nas escolas, promulgou, em 08 de novembro de 2005, a Lei Distrital nº 3695/2005, que regulamenta a comercialização de produtos vendidos nas cantinas das escolas do Distrito Federal. De acordo com o artigo 4º, ficou proibida a comercialização, no ambiente das escolas de educação infantil, de ensino fundamental e médio das redes pública e privada de ensino, dos seguintes produtos: balas, pirulitos, gomas de mascar, biscoitos recheados, refrigerantes, sucos artificiais, salgadinhos industrializados, frituras em geral, pipoca industrializada, bebidas alcoólicas, alimentos industrializados cujo percentual de calorias provenientes de gordura saturada ultrapasse 10% (dez por cento) das calorias totais, e alimentos em cuja preparação seja utilizada gordura vegetal hidrogenada (DISTRITO FEDERAL, 2005).

A lei dispõe também sobre as ações relativas à promoção da alimentação saudável, que devem envolver toda a comunidade escolar, alunos e suas famílias, professores, funcionários da escola, proprietários e funcionários das cantinas (art. 1º, Parágrafo único); sobre a adoção de conteúdo pedagógico e manutenção em exposição de material de comunicação visual sobre alimentação (art. 9º, Parágrafo único); sobre a promoção da capacitação do corpo docente para a abordagem multidisciplinar e transversal desse conteúdo (art. 9). Ratificando essa ação, recentemente, o ministro Interino da Saúde da República Federativa do Brasil em parceria com o ministro da Educação, assinou uma nova portaria interministerial que instituiu diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, ensino fundamental

e nível médio das redes públicas e privadas do Brasil. Com esses atos, a Lei Distrital nº 3.695/2005, juntamente com a Portaria Interministerial nº 1.010, de 08 de maio de 2006, vem propiciar ambiente favorável à promoção da alimentação saudável, protegendo a saúde da criança enquanto ela permanece na escola, contribuindo assim, para as ações de educação nutricional.

Nesse contexto, em decorrência da escassez de dados sobre consumo alimentar de escolares, esse trabalho tem como objetivo avaliar o perfil qualitativo dos lanches consumidos por alunos do ensino fundamental, do período vespertino, em uma escola particular do Distrito Federal.

Metodologia

Foi realizado um estudo caracterizado como descritivo e transversal com 64 crianças do turno vespertino, na faixa etária de 9 a 10 anos, que corresponde às 3^{as} e 4^{as} séries do ensino fundamental, de ambos os sexos, matriculados em escola particular de Brasília – DF. O grupo estudado correspondeu a 20% do total dos alunos matriculados (326 alunos).

O consumo alimentar foi avaliado de forma qualitativa, durante três semanas consecutivas, no mês de setembro do ano letivo de 2005. Para tal avaliação, foi utilizado um questionário padronizado com questões objetivas e subjetivas sobre o tipo e a origem dos lanches (de casa ou da cantina escolar), respondidos pelos alunos, após o recreio, com apoio da professora responsável, baseados em orientações recebidas pelos estudantes de Nutrição do UniCEUB.

Para a análise dos dados coletados nos questionários, foi utilizado método estatístico simples e o programa Excel da Microsoft, identificando o tipo de lanche consumido com relação à procedência e à qualidade. A forma como foram agrupados os alimentos foi baseada nos produtos que figuram como proibidos para a venda de acordo com a Lei que regulamenta a comercialização de produtos nas cantinas escolares do Distrito Federal (Lei nº 3695, 2005) e aqueles cujo consumo é recomendado.

Após o agrupamento dos dados coletados, foram elaboradas planilhas da qualidade dos itens consumidos. Foi realizada a tabulação do número de questionários respondidos em cada semana e do número total de respostas.

Os lanches escolares foram separados por semana, em planilhas, onde foi listado cada item alimentar que figurava nos questionários. Em cada planilha, foi registrado o número total de lanches, com os respectivos itens. Os itens alimentares foram agrupados da seguinte forma:

- doces (brigadeiro, beijinho, casadinho, amendoim doce);
- guloseimas (balas, pirulitos, gomas de mascar, picolés e chocolates);
- frutas e sucos naturais (frutas *in natura*, sucos naturais, sucos de polpa, sucos industrializados, sucos concentrados e polpa de fruta);
- refrigerantes e sucos artificiais (todas as classes de refrigerantes e os sucos industrializados que não utilizam polpa e sucos concentrados de fruta na sua fabricação);
- frituras (salgadinhos “caseiros” fritos);
- salgadinhos industrializados (*snacks* e batata frita);
- pipoca industrializada;
- barra de cereal;
- bolos, pães, pizzas, biscoitos e sanduíches (bolos simples e biscoitos sem recheio do tipo *cream cracker*, maria, leite e maisena);
- biscoitos recheados e bolos industrializados;
- achocolatados, iogurtes e leites (todos os tipos de bebidas lácteas);
- não se aplica: todos os itens que não se enquadravam nos grupos acima citados.

Os dados coletados foram inseridos em banco de dados. A análise foi realizada utilizando o programa Microsoft Excel 2000.

Resultados e Discussão

O lanche escolar deve atender às necessidades nutricionais das crianças não só em quantidade, mas também em qualidade, além de ser agente formador de hábitos saudáveis. Estudos comprovam que as práticas alimentares adotadas na infância estão relacionadas com as enfermidades na vida adulta (ROCKEETT, 1997; WILLETT, 1998 apud COLUCCI, 2004). Nesse contexto, o presente trabalho analisou, durante três semanas consecutivas, o total de 709 lanches escolares com 1.262 itens.

Análise dos Lanches

Do total dos 709 lanches com 1.262 itens alimentares (número obtido após tabulação dos dados), foi observado que grande parte dos lanches (432 – 61%) era proveniente de casa. Foram comprados na cantina da escola 234 lanches, o que correspondeu a 33% do total; 43 eram mistos (6%), com alguns itens trazidos de casa e outros comprados na cantina.

Quanto à análise qualitativa e à frequência geral dos 1.292 itens alimentares consumidos durante as três semanas analisadas, observou-se que o maior consumo foi de bolos, pães, pizzas, biscoitos e sanduíches (349 – 28%), e o menor, de pipoca industrializada (11 – 1%). As frutas e os sucos naturais apareceram como segunda maior ocorrência de consumo (316 – 25%), seguido dos refrigerantes e sucos artificiais (217 – 17%). O consumo de biscoitos recheados e bolos industrializados (50 – 4%), guloseimas (59 – 5%), frituras (61 – 5%), achocolatados, iogurtes e leites (64 – 5%) e salgadinhos industrializados (82 – 6%) foi, em média, semelhante (Gráfico 1).

Gráfico 1. Análise qualitativa e frequência geral de itens alimentares consumidos durante as três semanas, no intervalo escolar da instituição de ensino.

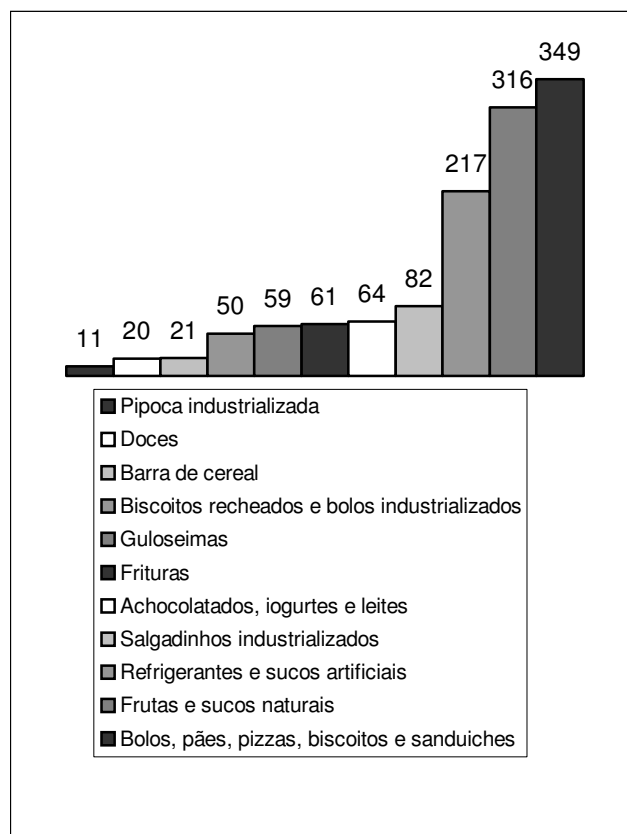
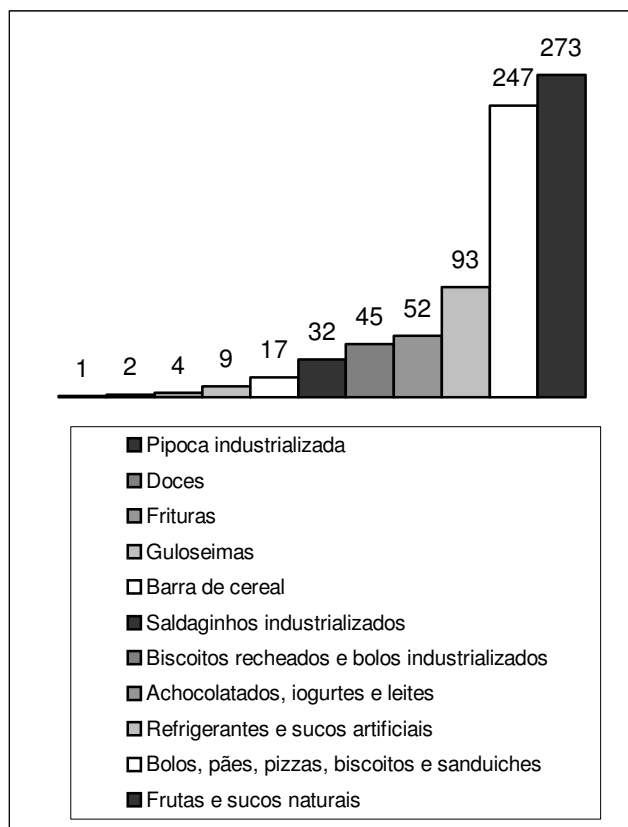
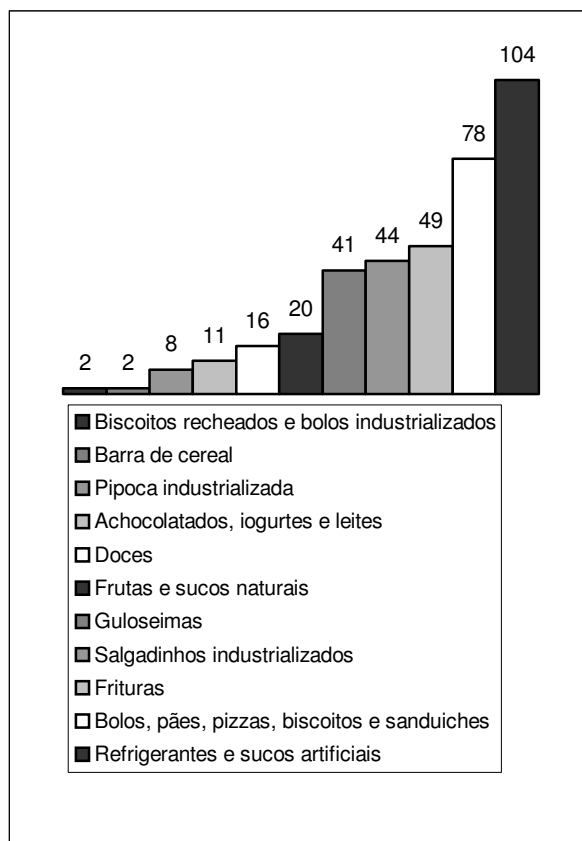


Gráfico 2. Análise qualitativa e freqüência dos lanches trazidos de casa.

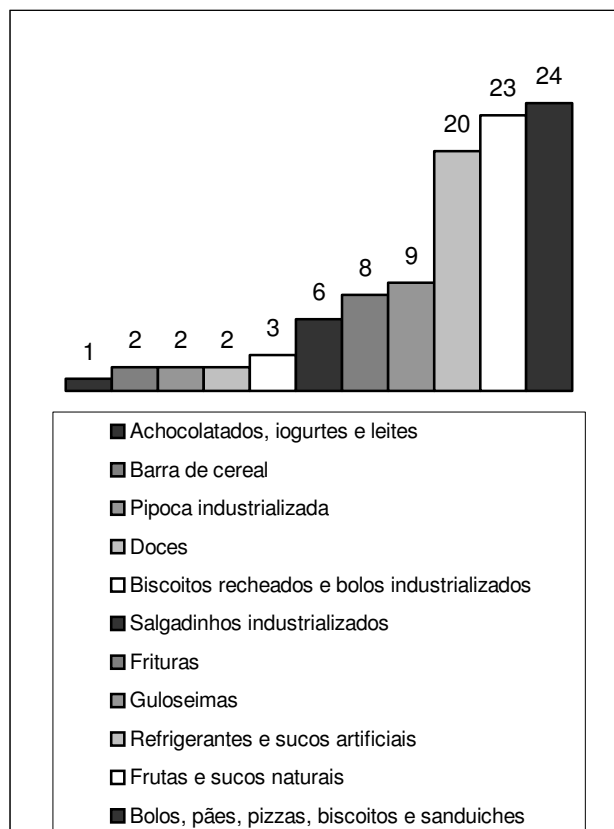
Dos itens alimentares comprados na cantina da escola, a maior ocorrência de consumo foi a de refrigerantes e sucos artificiais (104 – 7%), seguida por bolos, pães, pizzas, biscoitos e sanduíches (78 – 6%). O elevado número da ocorrência desse grupo (bolos, pães, pizzas, biscoitos e sanduíches) deve-se ao alto consumo de pizzas relatado nos questionários. As guloseimas (41 – 3%), os salgadinhos industrializados (44 – 3%) e as frituras (49 – 4%) apresentaram-se com consumo médio semelhante, se comparados entre si. Os menores consumos foram de biscoitos recheados e bolos industrializados (2 – 0%) e das barras de cereal (2 – 0%). Ao contrário das expectativas, as guloseimas não apresentaram a maior ocorrência de consumo (41 – 3%), enquanto as frutas e os sucos naturais tiveram consumo acima do esperado (20 – 2%). O consumo de frutas apresentado está relacionado à oferta para a venda de sucos de frutas naturais industrializados que contêm polpa ou suco concentrado de fruta na sua fabricação (Gráfico 3).

Gráfico 3. Análise qualitativa e freqüência dos lanches comprados na cantina.

Dos lanches mistos (casa e cantina), a maior ocorrência de consumo foi a de bolos, pães, pizzas, biscoitos e sanduíches (24 – 2%) seguidos por frutas e sucos naturais (23 – 2%) e refrigerantes e sucos artificiais (20 – 2%). As guloseimas (9 – 1%), as frituras (8 – 1%) e os salgadinhos industrializados (6 – 0%) tiveram freqüências próximas e apareceram logo abaixo dos refrigerantes e dos sucos artificiais (20 – 2%) (Gráfico 4).

Das 24 ocorrências do grupo de bolos, pães, pizzas, biscoitos e sanduíches, 58% (14) foram comprados na cantina, e 42% (10) vieram de casa. O número procedente da cantina deve-se ao consumo de pizzas (Gráficos 5 e 6). Das 23 ocorrências de frutas e sucos naturais, 87% (20) vieram de casa, e 13% (3) foram comprados na cantina. Das 20 ocorrências dos refrigerantes e sucos artificiais, 70% (14) vieram de casa, e 30% (6) foram comprados na cantina (Gráficos 5 e 6). Das 8 ocorrências de frituras, 100% foram compradas na cantina, enquanto que das 9 ocorrências de guloseimas, 11% (1) vieram de casa, e 89% (8) foram compradas na cantina (Gráficos 5 e 6).

Gráfico 4. Análise qualitativa dos lanches mistos (trazidos de casa e comprados na cantina).



Esses resultados, observados pelas respostas aos questionários, podem ser atribuídos às combinações que são feitas pelas crianças entre os lanches trazidos de casa e os comprados na cantina. Por exemplo: se a criança trouxe suco de casa, compra um pastel ou uma pizza na cantina e, se trouxe um sanduíche de casa, na maioria das vezes compra guloseimas. Outro fator que pode ter contribuído para maior ocorrência de guloseimas e frituras nos lanches comprados na cantina deve-se à oferta desses itens alimentares. Os dados ratificam a tendência observada no Brasil e em várias regiões do mundo, como reflexo de demandas geradas pelo novo modo de vida urbana, caracterizado por escassez de tempo, vasta oferta de produtos, baixa flexibilização dos horários das refeições e grande apelo publicitário em torno dos alimentos (INAN, PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE E NUTRIÇÃO, 1989 apud SCHMITZ; COSTA; TUMA, 2005).

Gráfico 5. Análise qualitativa itens dos lanches mistos (casa e cantina), que vieram de casa.

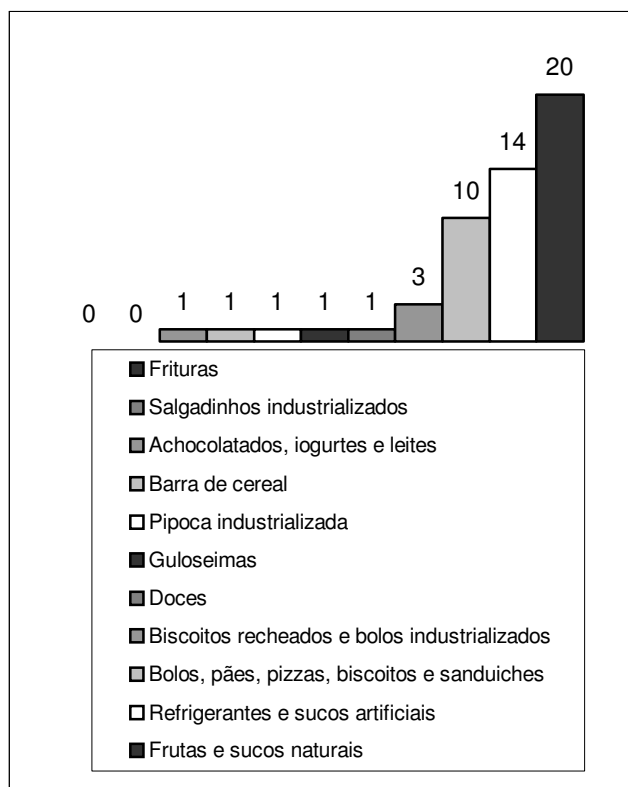
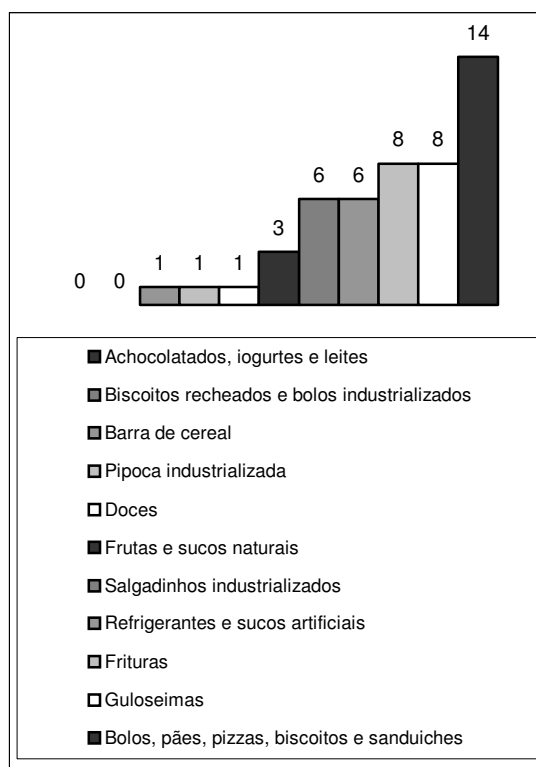


Gráfico 6. Análise qualitativa dos itens dos lanches mistos (casa e cantina), que foram comprados na cantina.



Conclusão

Os resultados encontrados nesse estudo, em que os produtos com maior concentração de gordura e açúcar apresentaram elevada frequência de consumo e tiveram procedência tanto da cantina escolar quanto da casa, reforçam a importância da Lei Nº 3.695/2005 que dispõe sobre a promoção da alimentação saudável nas escolas da rede de ensino do DF e a necessidade da regulamentação para os produtos vendidos nas cantinas escolares, visando à proteção e à promoção da saúde de seus alunos, fortalecendo assim, o conceito de segurança alimentar e nutricional adotado no Brasil.

O estudo mostrou ainda a importância da implantação da educação nutricional, nas escolas, como instrumento de acesso à população para mudanças de hábitos alimentares e de vida mais saudável, já que também os lanches trazidos de casa continham grande número de alimentos com elevada concentração de gorduras e açúcares. Assim, a escola cumpriria melhor seu papel educacional e social em educar e orientar as crianças e as pessoas envolvidas na comunidade escolar para a prática de hábitos alimentares saudáveis e a promoção de saúde. Algumas ações de intervenção de caráter nutricional, tais como, palestras sobre alimentação saudável direcionadas aos pais, alunos e aos professores, e disponibilidade de lanches saudáveis na cantina, já vem sendo implementadas, na instituição de ensino onde foi realizado o presente estudo.

Referências

BRASIL. Portaria Interministerial Nº 1.010, de 08 de maio de 2006. **Diário Oficial da União**, Brasília, 09 de maio de 2006. Disponível em: <<http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/>>. Acesso em: 27 maio 2006.

BRASIL. MS. CGPAN. **Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde**. [Brasília], 2004. Tradução não oficial. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/eb_portugues.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2006.

COLUCCI, A. C.; PHILLIPPI, S. T.; SLATER, B. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. **Revista Brasileira Epidemiologia**, v. 7, n. 4, p. 393-401, 2004.

CONSEA. Cartilha. Ministério do Desenvolvimento Social. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro / Brasil**. Ministério da Saúde - Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2004.

DE ANGELIS, R. C. **Riscos e prevenção da obesidade: fundamentos fisiológicos e nutricionais para tratamento**. São Paulo: Atheneu, 2003. 108 p.

DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS. Disponível em: <http://www.mj.gov.br/sedh/ct/legis_intern/ddh_bib_inter_universal.htm>. Acesso em: 24 fev. 2006. Artigo 25.

DISTRITO FEDERAL. **Lei Nº 3.695, de 08 de novembro de 2005**. Brasília: Câmara Legislativa do Distrito Federal, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective**. Washington, 1997. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/NPH/docs/g_s_global_strategy_general.pdf>. Acesso em: 04 mar. 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of the WHO Consultation on Obesity, Geneva: WHO, 1998.

PEDRAZA, D. F. Padrões alimentares: da teoria à prática: o caso do Brasil. *Revista Virtual de Humanidades*, v. 3, n. 9, jan./mar. 2004.

PELLANDA, L. C. *et al.* Doença cardíaca isquêmica: a prevenção inicia durante a infância. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 78, n. 2, p. 91-96, 2002.

PINHEIRO, A. R. O. **A Promoção da alimentação saudável como instrumento de prevenção e combate ao sobrepeso e obesidade**. Brasília: MS, CGPAN, 2003. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/obesidade_2004.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2006.

PINHEIRO, A. R. O.; GENTIL, P. C. **A iniciativa de incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes: uma estratégia para abordagem intersetorial no contexto da segurança alimentar e nutricional**. (CONSEA – Brasil). Brasília: CGPAN, 2005. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/iicflv_br.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2006. MS, CGPAN.

PINHEIRO A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 523-533, 2004.

PROJETO DIDÁTICO. Lanche Saudável Escola Polichinelo. **Revista Construir Notícias**, ano 4, n. 25, nov./dez. 2005. Disponível em: <<http://www.construirnoticias.com.br/asp/materia.asp?id=923>>. Acesso em: 20 mar. 2006

RUFINO, P. O. Composição do lanche escolar de pré-escolares em instituição de ensino privado. **Revista Nutrição Profissional**, ano 1, n. 4, p. 53-56, nov./dez. 2005.

SCHIMITZ, B. A. S.; TUMA, R. C. F. B.; COSTA, T. H. M. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**, v. 5, n. 4, out./dez. 2005.