

CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS POR ESCOLARES DE ESCOLA PÚBLICA DE PRAIA GRANDE – SC

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS POR PARTE DE ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PÚBLICO DE PRAIA GRANDE – SC

FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION BY STUDENTS FROM A PUBLIC SCHOOL IN PRAIA GRANDE – SC

Paula Rosane Guimarães
Alice da Rosa Lodetti
Márcia Pacagnan Minatto
Alessandra Zanette Ghisi Frassetto
Fabiane Maciel Fabris

Resumo

Objetivo: Investigar o consumo de frutas e verduras entre escolares de 6 a 12 anos de duas escolas públicas de Praia Grande, SC, analisando esse consumo tanto dentro quanto fora do ambiente escolar, bem como sua relação com o estado nutricional dos alunos. Metodologia: Pesquisa quantitativa, descritiva e transversal, com participação de 90 escolares. Resultados: Observou-se o consumo de frutas e verduras significativamente maior fora da escola, indicando maior influência do ambiente familiar nesse aspecto. No ambiente escolar, apesar da presença de frutas e saladas no cardápio, a adesão e o consumo efetivo foram menores. O excesso de peso nos escolares foi de 33,3% sendo 15,5% sobrepeso e 17,8% obesidade. Curiosamente, crianças com excesso de peso relataram maior consumo de frutas e verduras na escola. Além disso, quase metade dos escolares relatou uso de telas durante as refeições, o que pode influenciar negativamente seus hábitos alimentares. Conclusão: O estudo mostrou a influência familiar no consumo de frutas e verduras entre escolares e baixa adesão aos alimentos saudáveis oferecidos nas escolas. A alta prevalência de excesso de peso e o uso de telas durante refeições reforçam a necessidade de estratégias eficazes, unindo escola e família para promover hábitos alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação escolar; Estado nutricional; Consumo alimentar.

Resumen

Objetivo: Investigar el consumo de frutas y verduras entre estudiantes de 6 a 12 años en dos escuelas públicas de Praia Grande, SC, analizando este consumo tanto dentro como fuera del entorno escolar, así como su relación con el estado nutricional de los estudiantes. Metodología: Investigación cuantitativa, descriptiva y transversal, con la participación de 90 escolares. Resultados: El consumo de frutas y verduras fue significativamente mayor fuera de la escuela, lo que indica una mayor influencia del entorno familiar en este aspecto. En el entorno escolar, a pesar de la presencia de frutas y ensaladas en el menú, la adherencia y el consumo efectivo fueron menores. El sobrepeso entre los escolares era del 33,3%, con un 15,5% con sobrepeso y un 17,8% obeso. Curiosamente, los niños con sobrepeso informaron de un consumo más alto de frutas y verduras en la escuela. Además, casi la mitad de los estudiantes informó usar pantallas durante las comidas, lo que puede influir negativamente en sus hábitos alimenticios. Conclusión: El estudio mostró la influencia familiar en el consumo de frutas y verduras entre los escolares y la baja adherencia a alimentos saludables ofrecidos en las escuelas. La alta prevalencia del sobrepeso y el uso de criados durante las comidas refuerzan la necesidad de estrategias efectivas, uniendo a la escuela y a la familia para promover hábitos alimentarios más saludables.

Palabras clave: alimentación escolar; Estado nutricional; Consumo de comida.

Abstract

Objective: To investigate the consumption of fruits and vegetables among students aged 6 to 12 years from two public schools in Praia Grande, SC, analyzing this consumption both inside and outside the school environment, as well as its relationship with the nutritional status of students. **Methodology:** Quantitative, descriptive and cross-sectional research, with the participation of 90 schoolchildren. **Results:** The consumption of fruits and vegetables was significantly higher outside of school, indicating a greater influence of the family environment in this aspect. In the school environment, despite the presence of fruits and salads on the menu, adherence and effective consumption were lower. Overweight among schoolchildren was 33.3%, with 15.5% being overweight and 17.8% obese. Interestingly, overweight children reported higher fruit and vegetable consumption at school. In addition, almost half of the students reported using screens during meals, which can negatively influence their eating habits. **Conclusion:** The study showed the family influence on the consumption of fruits and vegetables among schoolchildren and low adherence to healthy foods offered in schools. The high prevalence of overweight and the use of screens during meals reinforce the need for effective strategies, uniting school and family to promote healthier eating habits.

Keywords: School feeding; Nutritional status; Food consumption.

Destaque

Frutas, legumes e verduras ajudam a controlar o apetite e evitar o excesso de peso. As crianças consumiram mais frutas e verduras fora da escola, sugerindo maior influência da família. Na escola, mesmo com a oferta desses alimentos, o consumo foi baixo. Crianças com excesso de peso relataram maior consumo de alimentos saudáveis na escola, um dado curioso. A família tem papel essencial na formação de hábitos alimentares.

1 Introdução

O crescente aumento no número de crianças com excesso de peso tem chamado a atenção de autoridades e pesquisadores. Tal realidade é influenciada por aspectos como o hábito alimentar e a inatividade física, além da expressão genética. O estilo de vida atual, também, impõe fatores que contribuem para o desenvolvimento/incremento da obesidade, como: a realização de refeições fora do domicílio, ausência dos pais durante as refeições, a tecnologia e seus brinquedos modernos, a inserção da mulher no mercado de trabalho, a falta de tempo para preparar alimentos, aumento da carga horária escolar e o acesso a uma variedade de alimentos (Rinaldi *et al.*, 2008).

O período pré-escolar de 2 a 6 anos de idade é caracterizado por aspectos fisiológicos e comportamentais comuns nessa faixa etária: o metabolismo e digestão apresentam funções comparáveis a de um indivíduo adulto como redução da velocidade de ganho de peso e estatura, redução do apetite e diminuição de necessidade calórica; fatores que devem ser levados em consideração na abordagem nutricional. É importante ressaltar que o sistema metabólico e digestivo de uma criança quando comparado ao de um adulto apresenta funções bem distintas, o volume gástrico da criança ainda é pequeno e o apetite inconstante. Por essa razão, momentos de inapetência não devem ser considerados uma dificuldade (Vitolo, 2015).

O aumento do consumo de alimentos industrializados com um alto teor energético,

contendo carboidratos simples e gorduras saturadas, e a baixa concentração de vitaminas e minerais, está afetando de forma negativa o desenvolvimento e estado nutricional das crianças. O alto consumo desses alimentos industrializados por pré-escolares e a baixa ingestão de frutas e verduras têm contribuído para a instalação do sobrepeso e obesidade das crianças (Bernardi *et al.*, 2010).

A escola exerce uma grande influência sobre as crianças e os adolescentes, contribuindo enormemente para a formação de seus valores. Ela representa o lugar ideal para o desenvolvimento de programas que visam à promoção da saúde. Esse espaço torna-se relevante para as mudanças de hábitos alimentares, pois estimula a assumir atitudes mais saudáveis para viver hoje e no futuro. A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (Brasil, 2013).

Tendo em vista a importância da alimentação escolar, em 1979 foi implantado o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), dando continuidade à Campanha da Merenda Escolar criada em 1955. O PNAE garante a alimentação de todos os alunos da educação básica matriculados em escolas públicas e filantrópicas por meio da transferência de recursos financeiros repassados pela União aos estados e municípios. O programa preconiza o desenvolvimento da criança e a melhoria de seu rendimento escolar por meio da oferta de uma alimentação saudável, em condições higiênico-sanitárias seguras e em consonância com a cultura e a tradição da população (Issa *et al.*, 2014).

Além disso, o PNAE promove a aquisição de alimentos provenientes da agricultura familiar, estabelecendo o mínimo de 30% (trinta por cento) de repasse dos recursos repassados pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) (Brasil, 2009).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) recomenda que as escolas que oferecem alimentação escolar em período integral devem fornecer, no mínimo, 520 gramas de frutas in natura por semana para cada estudante. Além disso, é obrigatório que as frutas sejam oferecidas, no mínimo, quatro dias por semana (Brasil, 2020a).

Dentre os fatores de proteção para o excesso de peso, para todas as faixas etárias destaca-se o consumo de frutas, legumes e verduras, pois tem baixo teor calórico e a maioria não possui gordura, e tem uma boa quantidade de fibras, ajudando no controle da fome com o aumento da saciedade causando assim a diminuição da quantidade de alimentos ingerida (Machado; Feferbaum; Leone, 2014). De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), todas as refeições do dia devem conter alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes e verduras, que é uma forma de se manter no peso adequado e evitar futuras doenças relacionadas à ingestão

exagerada de alimentos, como diabetes, colesterol, hipertensão e tantas outras relacionadas ao consumo exagerado de alguns nutrientes (SBP, 2021).

Assim, a questão norteadora da pesquisa envolveu o consumo de frutas e verduras, entre escolares, dentro e fora do ambiente escolar, bem como a relação entre o estado nutricional e o consumo de frutas e verduras. Portanto, o objetivo principal deste estudo foi investigar o consumo de frutas e verduras de escolares de escolas públicas, dentro e fora do ambiente escolar.

2 Método

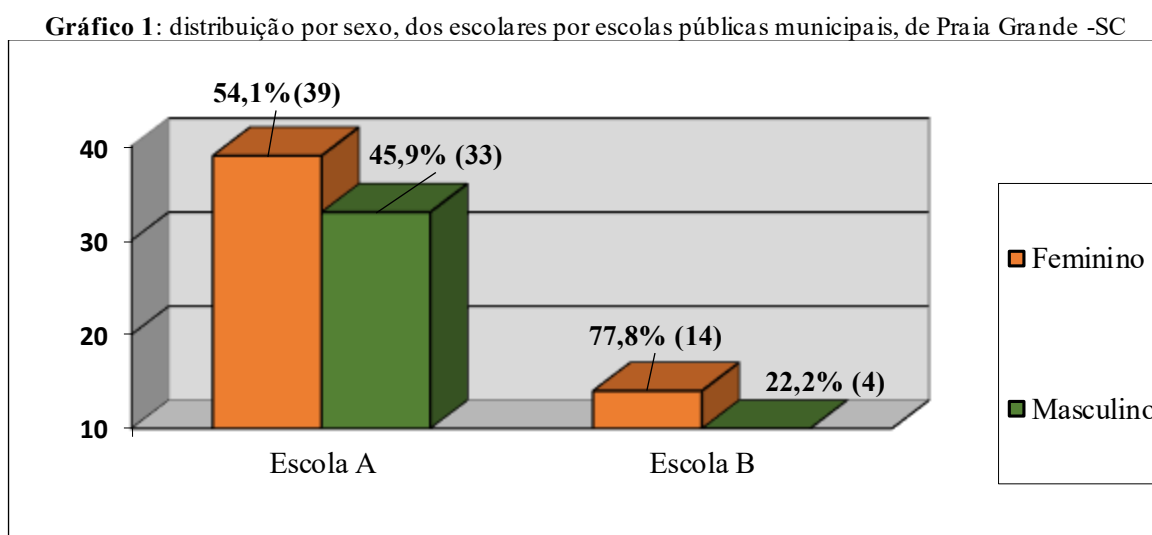
Trata-se de um estudo de caráter descritivo, quantitativo e transversal, com coleta de dados primários. A população foi constituída de escolares de duas escolas públicas de Praia Grande, SC. A amostra contou com a participação de 90 escolares, selecionados por amostragem não probabilística por conveniência. Foram considerados como critérios de inclusão: escolares matriculados no ano de 2025, com idade entre 6 e 12 anos, cujos familiares concordassem em preencher o questionário, assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e permitissem a coleta de dados antropométricos de peso e altura. Os instrumentos utilizados formam o formulário dos marcadores de consumo alimentar do SISVAN (Brasil, 2020b) adaptado. Para a coleta do peso corporal foi utilizada balança digital da marca Tramontina, com capacidade máxima de 150 Kg e precisão de 100 g. A estatura foi aferida em metros, com auxílio de um estadiômetro da marca *Sanny*. Após a autorização pela Secretaria de Educação da Cidade, o projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESC com Certificado de Apresentação para Avaliação Ética no 84889924.1.0000.0119e Parecer: 7.257.030. Em seguida da aprovação foi decidido um cronograma para fazer a coleta de dados antropométricos e a entrega do questionário para os escolares levarem para preencherem juntamente com seus pais. Na sequência foi organizado, com a diretoria de cada escola, uma data em que os escolares estivessem em horário da aula de educação física, juntamente com o acompanhamento do professor na coleta de dados antropométricos. A coleta aconteceu de 24 de fevereiro até 20 de abril de 2025.

Os dados foram tabulados em planilha do Microsoft Office Excel 2010, posteriormente para a análise foi utilizado o Programa software *Statistical Package for the Social Science* SPSS versão 22.0. Foi realizada a análise descritiva (frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão), e o teste Qui-quadrado de Pearson, para testar a significância da associação observada entre categorias numa tabela cruzada ou verificar se uma medida teve relação com a outra. Os resultados encontrados estão apresentados por gráfico e/ou tabelas.

3 Resultados

O total de escolares de 6 a 12 anos matriculados na escola designada A eram 150, aceitaram participar 48% (n=72); na escola B eram 35 e aceitaram participar 51,4% (n=18). O número de participantes esperados entre as duas escolas era de 100 escolares e obteve-se a participação de 90% (n=90).

A média de idade dos escolares foi de 8,7 anos ($\pm 1,8$), entre 06 e 12 anos. Entre as duas escolas houve maior participação do sexo feminino 58,9% (n=53) e 41,1% (n=37) do sexo masculino. O Gráfico 1 apresenta a distribuição separada por escola prevalecendo ainda a maioria feminina.



Fonte: dados da pesquisa, 2025

A tabela 1 apresenta o costume de realizar as refeições assistindo TV ou mexer no celular/computador, além das refeições realizadas ao longo do dia, conforme sexo dos escolares.

Quanto às refeições com uso de mídia, observou-se um número maior de meninas 52,8% (n=28) que relataram assistir TV ou mexer no celular/computador enquanto comem, em comparação aos meninos 43,2% (n=16), embora essa diferença não tenha sido estatisticamente significativa. O café da manhã foi maior entre os meninos 91,9% (n=34) do que entre as meninas 79,2% (n=42), o que pode indicar uma maior regularidade dessa refeição entre eles. De forma geral, o **almoço teve maior adesão entre todas as refeições (94,4%)**, indicando que é uma refeição estruturada e valorizada entre os escolares.

Tabela 1: distribuição do costume de realizar as refeições assistindo TV ou outra mídia, as refeições realizadas no dia, conforme sexo dos escolares de escolas públicas municipais, de Praia Grande SC

Costume de realizar as refeições assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular	Feminino (n=53)	Masculino (n=37)	Total (n=90)	P-valor*
Sim	28 (52,8%)	16 (43,2%)	44 (48,9%)	0,664
Não	24 (45,3%)	20 (54,1%)	44 (48,9%)	
Sem informação	1(1,9%)	1 (2,7%)	2 (2,2%)	
Refeições que faz ao longo do dia				
Café da manhã	42 (79,2%)	34 (91,9%)	76 (84,4%)	0,179
Lanche da manhã	18 (33,9%)	12 (32,4%)	30 (33,3%)	0,945
Almoço	49 (92,4%)	36 (97,3%)	85 (94,4%)	0,554
Lanche da Tarde	44 (83,1%)	33 (89,2%)	77 (85,5%)	0,711
Janta	46 (86,8%)	34 (91,9%)	80 (88,9%)	0,743
Ceia	5 (9,4%)	9 (24,3%)	14 (15,5%)	0,158


Fonte: dados da pesquisa, Criciúma, 2025. * Teste Qui-quadrado de Pearson $p < 0,005$

Quanto ao cardápio escolar, foi analisado no mês de abril, período em que foi realizada a coleta de dados. O cardápio fica exposto na parede dos refeitórios e cada turma tem um grupo de WhatsApp em que mensalmente os pais recebem o cardápio.

No cardápio apresentado com relação a oferta de frutas observou-se que sempre tem uma opção de fruta disponível, incluindo maçã, banana, melancia, manga, bergamota, laranja e mamão. Quanto a oferta de verduras e legumes, observou-se no cardápio que as saladas acompanham a maioria das refeições principais, com ingredientes como alface, beterraba, brócolis, couve-flor, repolho e cenoura.

As frutas parecem estar disponíveis como complemento, enquanto as verduras e legumes são incluídos nas saladas, principalmente no almoço. As turmas que fizeram parte desta pesquisa eram do turno vespertino. Ao longo da semana eram ofertados 3 opções de comida salgada e dois lanches na parte da tarde.

Cardápio do mês de abril 2025



PREFEITURA MUNICIPAL DE PRAIA GRANDE – SC
CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2025

Segunda feira 31/03/2025	Terça feira 01/04/2025	Quarta feira 02/04/2025	Quinta feira 03/04/2025	Sexta feira 04/04/2025
Iogurte + Biscoito salgado/doce	Risoto de frango + Saladas	Macarrão com carne moída + Saladas	Suco natural + Pão caseiro ou fatiado com doce	Arroz + Feijão + Carne em cubos + Saladas
Segunda feira 07/04/2025	Terça feira 08/04/2025	Quarta feira 09/04/2025	Quinta feira 10/04/2025	Sexta feira 11/04/2025
Leite com cacau + Biscoito salgado/doce	Polenta com carne moída + Saladas	Suco natural + Pão caseiro com nata	Arroz + Feijão + Frango + Farofa de cenoura + Saladas	Carreteiro + Saladas
Segunda feira 14/04/2025	Terça feira 15/04/2025	Quarta feira 16/04/2025	Quinta feira 17/04/2025	Sexta feira 18/04/2025
Minestra com farofa de ovos + Saladas	Risoto de frango + Saladas	Arroz + Feijão + Carne em cubos + Saladas	Lanche especial Suco natural + Cuca simples	FERIADO PAIXÃO DE CRISTO
Segunda feira 21/04/2025	Terça feira 22/04/2025	Quarta feira 23/04/2025	Quinta feira 24/04/2025	Sexta feira 25/04/2025
FERIADO TIRADENTES	Leite com cacau + Pão com doce	Macarrão com carne moída + Saladas	Arroz + Feijão + Frango desfiado + farofa de cenoura + Saladas	Polenta com carne moída + Saladas
Segunda feira 28/04/2025	Terça feira 29/04/2025	Quarta feira 30/04/2025	Quinta feira 01/05/2025	Sexta feira 02/05/2025
Minestra com farofa de ovos + Saladas	Arroz + Feijão + Carne em cubos + Saladas	Suco natural + Bolo salgado	FERIADO DIA DO TRABALHADOR	RECESSO DIA DO TRABALHADOR

1 opção de salada: Alface, beterraba, brócolis, couve flor, repolho, cenoura.
1 opção de fruta: maçã, banana, melancia, manga, bergamota, laranja, mamão.

Fonte: prefeitura municipal de Praia Grande, SC

Na tabela 2, quanto ao consumo de verduras e legumes, as meninas consumiram mais 24,5% (n=13) em comparação aos meninos 16,2% (n=6).

Tabela 2: distribuição do consumo no dia anterior, **na escola**, pelos marcadores de consumo do SISVAN, conforme sexo dos escolares de escolas públicas municipais, de Praia Grande SC

Consumo no dia anterior	Feminino (n=53)	Masculino (n=37)	Total (n=90)	P-valor*
Feijão	9 (16,9%)	6 (16,2%)	15 (16,7%)	0,330
Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	17 (32,1%)	12 (32,4%)	29 (32,2%)	0,797
Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	13 (24,5%)	6 (16,2%)	19 (21,1%)	0,442
Hamburguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	3 (5,7%)	-	3 (3,3%)	0,194
Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco em caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	10 (18,8%)	7 (18,9%)	17 (18,9%)	0,863
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	11 (20,7%)	9 (24,3%)	20 (22,2%)	0,897
Biscoitos recheados, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo,	8 (15,1%)	1 (2,7%)	9 (10,0%)	0,154

gelatina)

Fonte: dados da pesquisa, Criciúma, 2025. * Teste Qui-quadrado de Pearson $p < 0,005$

A tabela 3 mostra que o consumo de frutas e verduras foi maior fora da escola apresentando diferença estatisticamente significativa. Sugere-se que no ambiente familiar possa existir influência ou exposição a certas frutas e verduras nas refeições. Ou mesmo pela disponibilidade e preferência visto que algumas escolas têm limitações na oferta de frutas e verduras frescas, seja por questões logísticas ou preferências alimentares dos alunos.

Se as opções oferecidas na escola não forem atraentes, os alunos podem consumir mais desses alimentos em casa, onde têm mais liberdade de escolha. Além disso, na escola, muitas vezes os alunos fazem lanches rápidos e podem optar por alimentos mais práticos, enquanto em casa, costumam fazer refeições completas, onde frutas e verduras são mais presentes. Também o contexto social e cultural pode influenciar os hábitos alimentares.

Tabela 3: Distribuição do consumo no dia anterior, **na escola e fora da escola**, conforme marcadores de consumo do SISVAN, de frutas, verduras e legumes de escolares de escolas públicas municipais, de Praia Grande, SC

Consumo no dia anterior	Na Escola (n=90)	Fora da escola (n=90)	P-valor*
Feijão	15 (16,7%)	60 (66,7%)	0,741
Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	29 (32,2%)	58 (64,4%)	0,015*
Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	19 (21,1%)	37 (41,1%)	0,004*
Hamburguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	3 (3,3%)	35(3,3%)	0,045
Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco em caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	17 (18,9%)	48 (14,4%)	0,255
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	20 (22,2%)	41 (11,1%)	0,812
Biscoitos recheados, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	9 (10,0%)	37 (7,8%)	0,469

Fonte: dados da pesquisa, Criciúma, 2025. * Teste Qui-quadrado de Pearson $p < 0,05$

Quanto ao estado nutricional, a magreza parece ser mais frequente na Escola B (16,7%) do que na Escola A (2,8%). O sobrepeso e a obesidade aparecem em proporções próximas entre as escolas, sem grandes variações, porém quando somados o excesso de peso somou 33,3% (n=30). Não foi observado nenhum caso de magreza acentuada ou obesidade grave.

Tabela 4: Distribuição do estado nutricional por escolas, dos escolares de escolas públicas municipais, de Praia Grande, SC

Diagnostico Nutricional	Escola A (n=72)	Escola B (n=18)	Total (n=90)
-------------------------	--------------------	--------------------	-----------------

Magreza	2 (2,8%)	3 (16,7%)	5 (5,5%)
Eutrofia	45 (62,5%)	10 (55,5%)	55 (61,1%)
Sobrepeso	11 (15,3%)	3 (16,7%)	14 (15,5%)
Obesidade	14 (19,4%)	2 (11,1%)	16 (17,8%)

Fonte: Dados da pesquisa, Criciúma, 2025. * Teste Qui-quadrado de Pearson $p < 0,127$

Na tabela 5 em que se agrupou escolares com excesso de peso e sem excesso de peso observou-se que entre os escolares com excesso de peso, o consumo de frutas na escola foi alto (70,0%), enquanto entre os sem excesso de peso, o consumo foi bem menor (13,3%), mesmo o p-valor não confirmando associação estatística.

O consumo de verduras na escola foi maior entre aqueles com excesso de peso (30,0%) do que entre os sem excesso de peso (16,7%).

Fora da escola, tanto o consumo de frutas quanto o de verduras foi um pouco maior entre aqueles com excesso de peso, mas sem uma diferença do ponto de vista estatístico.

Tabela 5: Distribuição do estado nutricional e do consumo de frutas e verduras por escolares de escolas públicas municipais, de Praia Grande SC.

Consumo	Excesso de peso		p-valor
	Não (n=60)	Sim (n=30)	
Consumo de Frutas na escola	8 (13,3%)	21 (70,0%)	0,169
Consumo de Verduras na escola	10 (16,7%)	9 (30,0%)	0,253
Consumo de Frutas fora da escola	39 (65,0%)	22 (73,3%)	0,487
Consumo de Verduras fora da escola	28 (46,7%)	15 (50,0%)	0,765

Fonte: Dados da pesquisa, Criciúma, 2025. * Teste Qui-quadrado de Pearson $p < 0,05$

4 Discussão

Este estudo foi realizado com 90 crianças, objetivando investigar o consumo de frutas e verduras, entre escolares de duas escolas públicas, dentro e fora do ambiente escolar. Na presente pesquisa apresenta-se o perfil dos escolares, a oferta e o consumo de frutas e verduras no cardápio escolar comparando com a frequência e consumo de frutas e verduras na escola e em casa, além de verificar o estado nutricional dos escolares.

A análise de dados, mostrou que o sexo feminino teve maior participação tanto na escola A quanto na escola B, o uso de telas na hora da refeição teve maior uso pelo sexo feminino, porém os resultados foram semelhantes quanto ao não uso. As refeições do café da manhã, almoço e janta tiveram maior consumo pelo sexo masculino.

Nessa pesquisa o sexo feminino foi o que mais utilizou telas ao realizar as refeições. Quanto ao uso de telas, a Organização Mundial de Saúde sugere que crianças não devam passar mais que uma hora em frente à TV, videogame ou outro aparelho eletrônico diariamente. O

tempo em frente à TV está relacionado ao consumo de alimentos calóricos, refrigerante e baixo consumo de frutas e vegetais, além de pouco gasto de energia, passando maior parte do tempo sentados (OMS, 2018).

Segundo um estudo feito sobre as consequências do tempo de tela precoce no desenvolvimento infantil, as crianças brasileiras acima de três anos, independentemente do distanciamento social, têm gastado em média 2,5 horas em atividades em tela, o que está acima do recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (Moreira *et al.*, 2021). Outra pesquisa publicada por Oliveira *et al.* (2016) na revista de saúde pública em 2016, com avaliação de 74.589 adolescentes de 12 a 17 anos de 1.247 escolas em 124 municípios brasileiros encontraram que grande parte dos adolescentes 51,8% (IC95% 50,7-53,0) referiu passar duas ou mais horas por dia em frente às telas. Esse hábito foi mais frequente entre os adolescentes do sexo masculino, divergindo da presente pesquisa. Esse estudo conclui que dentre os mecanismos pelos quais o hábito de assistir TV pode afetar o peso, estão a inatividade física e o maior consumo de alimentos ultra processados durante o tempo gasto diante da televisão. Apesar de encontramos resultados diferentes quanto ao sexo, devemos levar em consideração que o uso de telas pode prejudicar o crescimento e o desenvolvimento das crianças e adolescentes, ambos os estudos mostram que o número de crianças e adolescentes que utilizam telas é preocupante.

O cardápio da escola apresenta oferta de frutas e verduras e outros alimentos, porém encontrou-se que fora da escola existem um consumo maior destes alimentos. Sabe-se que na escola são oferecidos todos os grupos alimentares, mas ao analisar o cardápio conclui-se que os lanches variam entre si, como pão+suco ou comida de prato como arroz+feijão+carne+salada, e todos os lanches têm uma opção de fruta, são elas: maçã, banana, melancia, manga, bergamota, laranja ou mamão, assim a de maior oferta é aquela que estiver na safra.

Outro fato foi que o turno em que a pesquisa foi realizada foi o vespertino (tarde), e o lanche é oferecido às 15:00. Ao se observar os resultados analisados, percebe-se que a refeição mais consumida é o almoço, desta forma pode se imaginar que o escolar pode não aceitar tão bem uma segunda refeição de prato salgado em um curto período. Geralmente se sentem mais atraídos por um lanche na arte da tarde. Muitas vezes os escolares têm preferência por outras frutas diferentes e não seja ofertada na escola e fora de casa seja ofertada.

O cardápio da pesquisa incluía três refeições salgadas e dois lanches semanais, com frutas ofertadas diariamente. Em um estudo com 240 alunos de escolas municipais em Barão do Triunfo, RS, observou-se maior adesão e aceitação dos lanches em relação às refeições, apresentou uma adesão de 90,08% para lanches e 81,96% para refeições, enquanto a aceitação

foi 93,68% para lanches e 86,88% para refeições, reforçando a preferência por lanches (Raphaelli *et al.*, 2017).

Sabe-se que a preferência da maioria dos escolares são refeições tipo lanches, pois é o que consomem nestes horários normalmente quando estão em suas casas. Porém, o objetivo principal do PNAE é garantir a oferta de uma alimentação escolar nutritiva e adequada, garantindo que o escolar tenha na escola aquilo que às vezes não tem em casa, que é uma alimentação equilibrada e com todos os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento. Além de estipular regras que garantam isso, são limitados os doces e preparações com açúcar para no máximo uma porção/mês; oferecer 280g de frutas e hortaliças por semana para alunos no período parcial, e, 520g por semana para alunos no período integral; usar de no mínimo 30% dos recursos financeiros para adquirir alimentos da agricultura familiar e restringir alimentos industrializados, (como processados e ultraprocessados), garantindo assim que os escolares tenham acesso a uma alimentação nutritiva e completa (Brasil, 2014).

O cardápio das escolas avaliadas é elaborado por uma nutricionista. Ele é composto por duas opções semanais de lanches, três opções de refeições completas (incluindo verduras e legumes) e a oferta diária de uma porção de fruta.

Segundo o relatório "Situação alimentar e nutricional de crianças na Atenção Primária à Saúde no Brasil", os marcadores de consumo alimentar para a faixa etária de 5 a 9 anos, baseados em dados do SISVAN (Brasil, 2020b), revelam que 65% das crianças consumiam verduras e legumes, 75% frutas e 85% feijão. Esses percentuais posicionam-se significativamente acima dos resultados obtidos no presente estudo.

No presente estudo, a pesquisa ocorreu à tarde, o que pode explicar o baixo consumo de frutas e verduras, já que os alunos possivelmente já haviam almoçado em casa e poderiam evitar outra refeição salgada. Além disso, a oferta de apenas dois lanches semanais pode ter influenciado o consumo de frutas.

Observou-se que o sexo feminino consome mais frutas e verduras do que o sexo masculino, em um estudo de 2013 (Muniz *et.al.*) que foi realizado nas escolas públicas de Caruaru, PE, que avaliou a prevalência e fatores associados ao consumo diário de frutas, mostrou que, dos 600 adolescentes entrevistados, 10% informaram não consumir frutas e 30,7% não consomem legumes/verduras. A prevalência de consumo diário de frutas foi 32,9% e de legumes/verduras 29%. Apenas 6,5% dos adolescentes consumiam ambos os alimentos diariamente. Somente o consumo diário de legumes/verduras apresentou diferença segundo sexo, maior para meninas. No entanto, os autores mencionam que investir em programas públicos, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar, com o objetivo de facilitar o

acesso a frutas e vegetais para todos os estratos sociais, seria, talvez, a medida mais ágil e eficaz para promover um maior consumo destes alimentos entre os jovens. Os resultados de ambos os estudos foram semelhantes, o sexo feminino tem um consumo maior de frutas e verduras.

A tabela 3 mostrou que os escolares consomem mais frutas e verduras fora da escola, o mesmo resultado para os outros alimentos como o feijão, em casa a variedade e oferta desses alimentos devem ser maiores já que na escola as opções são menores.

Uma justificativa pode ser a de que a agricultura familiar é forte no município de Praia Grande. O estudo de Silva, Netto e Silva (2013), mostrou que dos 481 estabelecimentos agropecuários existentes, a maioria possui entre 10 e 50 hectares, o que caracteriza o perfil típico da agricultura familiar. Essa predominância se expressa não apenas na estrutura fundiária, mas também na especialização produtiva, com destaque para o cultivo de arroz, banana, fumo e milho. Outro estudo diz que a agricultura familiar em Praia Grande (SC) é caracterizada por práticas produtivas que valorizam a agroecologia como alternativa à agricultura convencional e que os agricultores familiares da região cultivam produtos como arroz, milho, feijão, hortaliças e frutas, utilizando técnicas tradicionais transmitidas entre gerações, com baixo uso de insumos químicos e maior respeito ao meio ambiente. Essas práticas não apenas reduzem os custos de produção, como também promovem a sustentabilidade e a geração de trabalho local, já que exigem mais mão de obra. A agroecologia, nesse contexto, é vista como uma forma de resistência à exclusão provocada pela modernização agrícola e como um caminho para fortalecer a autonomia dos produtores familiares (Costa, 2000).

Em um estudo feito por Christian, Evans e Cade (2014) com 2.383 crianças com idade média de 8,3 (IC95% 8,2-8,3) anos que frequentam 52 escolas primárias de Londres participaram de uma pesquisa de dois ensaios clínicos randomizados para avaliar um programa de horticultura escolar. A dieta foi avaliada utilizando uma lista de verificação de alimentos validada para 24 horas, a *Child And Diet Evaluation Tool* (CADET). O estudo identificou várias práticas alimentares familiares que influenciam positivamente o consumo de frutas e verduras pelas crianças. Os resultados sugerem que o ambiente alimentar familiar e as atitudes parentais são determinantes importantes na ingestão desses alimentos, destacando três aspectos principais: Uma das descobertas mais notáveis foi o efeito positivo de fazer refeições em família. Crianças que faziam refeições regulares com a família consumiram significativamente mais frutas e verduras do que aquelas cujas famílias não tinham esse hábito.

A pesquisa reforça a ideia de que as refeições compartilhadas podem criar um ambiente social que favorece escolhas alimentares saudáveis. Além disso, as refeições em família têm sido associadas ao desenvolvimento de melhores hábitos alimentares, já que os pais podem

modelar comportamentos alimentares saudáveis e servir como exemplo para seus filhos. A ingestão de frutas e verduras pelos pais foi outro fator relevante. Crianças cujos pais consumiam essas opções alimentares regularmente apresentaram um consumo maior de frutas e verduras, o que sugere que o exemplo dos pais tem um papel importante

A prática de cortar frutas e verduras para as crianças também demonstrou ser um fator facilitador no aumento do consumo desses alimentos. Este estudo fortalece a evidência de que as práticas alimentares no ambiente doméstico, como a realização de refeições em família, o consumo de frutas e verduras pelos pais e a facilitação na preparação dos alimentos, desempenham um papel significativo no aumento do consumo de frutas e verduras pelas crianças. Estratégias que envolvam esses elementos podem ser eficazes para promover uma alimentação mais saudável entre as crianças e ajudá-las a atingir as cinco porções diárias recomendadas de frutas e verduras. Este estudo reforça o encontrado na presente pesquisa pois observou-se que a refeição mais realizada pelos escolares foi o almoço, portanto, no ambiente familiar, lembrando que o turno dos escolares é vespertino.

Um outro estudo de Simon *et al.* (2022) feitos pelo curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI Erechim com objetivo de realizar uma revisão da literatura sobre a influência dos pais e da escola na criação de hábitos alimentares em crianças. Foram utilizados 24 artigos publicados entre 2016 e 2021 e observaram que a formação dos hábitos alimentares durante a infância é um processo complexo, influenciado por múltiplos fatores sociais, culturais e ambientais. Nesse contexto, os pais e a escola assumem papel central como agentes modeladores do comportamento alimentar infantil.

O ambiente familiar, especialmente a presença de refeições em conjunto, tem sido apontado como um fator protetivo para uma alimentação saudável. Além disso, o estilo parental, seja permissivo, autoritário ou democrático, pode impactar diretamente na aceitação de alimentos saudáveis e na regulação do apetite. Pais que impõem regras rígidas ou utilizam recompensas alimentares tendem a gerar rejeição ou comportamentos compensatórios, enquanto práticas responsivas são associadas a maior autonomia alimentar e melhor qualidade da dieta. No âmbito escolar, o papel da educação nutricional torna-se fundamental, principalmente em contextos nos quais as crianças permanecem longos períodos na escola. A presença de projetos pedagógicos que incentivem o consumo consciente e o contato com alimentos *in natura* pode complementar positivamente a formação de hábitos saudáveis, sobretudo quando alinhados com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Alimentar e Nutricional. Entretanto, observa-se que, em muitos casos, tanto pais quanto escolas enfrentam dificuldades em promover práticas alimentares adequadas, seja pela falta de tempo,

conhecimento ou acesso a alimentos saudáveis. Assim, é necessário o fortalecimento de políticas públicas intersetoriais que apoiem famílias e instituições de ensino, criando ambientes alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

O estado nutricional dos escolares de ambas as escolas, não apresentou nenhum caso de magreza acentuada nem obesidade grave, porém mais de um terço dos escolares apresentaram excesso de peso (sobrepeso + obesidade).

Sabe-se que a obesidade ou excesso de massa corporal é estabelecida como uma doença e de acordo com a ordem de saúde o corpo acumula gorduras de tal modo que pode ser considerada crônica, gerando prejuízos à saúde (Miranda *et al.*, 2015). Segundo o atlas da obesidade infantil no Brasil 13,2% de 5 a 9 anos tem obesidade, e em Santa Catarina 15,1% tem obesidade.

Um estudo de 2008 que avaliou o estado nutricional de escolares da rede municipal de ensino da cidade de Porto Velho (RO) em relação à idade, ao sexo, a amostra constituiu-se de 1.057 escolares em relação apenas ao peso para a estatura, 86,0% foram classificados com eutróficos, 4,0% desnutridos, 7,0% sobrepesos e 3,0% obesos. Foi concluído que os escolares do ensino fundamental da rede pública municipal de Porto Velho (RO) com baixo nível socioeconômico apresentaram baixa prevalência de desnutrição ou sobrepeso/obesidade. Estes dados encontrados podem ser comparados aos de outras cidades e regiões do Brasil (Farias; Guerra-Júnior; Petroski, 2008). Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2022), estima-se que em 2025 o número de crianças com obesidade no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que uma em cada três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no país. As notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de 2019, revelam que 14,96% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 8,22% com obesidade; e 4,97% com obesidade grave. Um resultado bem semelhante ao presente estudo, mas com uma pequena diferença nas faixas etárias (6 a 12 anos), e incluindo adolescentes nesse estudo. Em relação aos adolescentes, 18,25% apresentam sobrepeso; 7,91% apresentam obesidade; e 1,8% têm obesidade grave.

Os escolares com excesso de peso apresentaram maior consumo de frutas, verduras e legumes, tanto na escola como em casa comparado aos escolares sem excesso de peso.

Esse achado pode estar relacionado a um possível viés de resposta, uma vez que os questionários foram preenchidos pelos pais ou responsáveis, que podem ter relatado o consumo alimentar com base no que observam durante as refeições realizadas em casa, principalmente o almoço, já que as crianças estudavam no período da tarde. Isso pode ter levado à superestimação

do consumo de alimentos saudáveis, como frutas e verduras, especialmente entre os escolares com excesso de peso.

Estudo semelhante realizado com 68 escolares de 7 a 9 anos de idade, de uma escola pública de Fortaleza – CE, mostrou que 22,1% dos escolares com excesso de peso apresentaram consumo insuficiente de legumes. Já um estudo feito através da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2015) (Brasil, 2016), incluiu 16.328 alunos de 10 a 19 anos de escolas públicas e privadas de 26 estados das cinco macrorregiões brasileiras e na capital do Brasil; foram 56,9% entre 10 e 19 anos, (média de 14,08 anos), 50,1% homens e 49,9% mulheres, sendo a maioria, 75,3% estudantes de escolas públicas. Dentre eles 63% dos participantes estavam sedentários e 68,1% estavam insuficientemente ativos, e apresentaram consumo frequente de legumes ou verduras 40% desses participantes e 33,7% consumiam frutas frescas.

Neste estudo feito pelo PeNSE 2015, constatou que indivíduos que têm consumo regular de legumes ou verduras apresentam menor probabilidade de estarem com excesso de peso. E em relação ao consumo de frutas e excesso de peso não obtiveram resultados significantes. O que contraria o presente estudo, reforçando que não há evidências suficientes para associar o consumo adequado de FVL e peso adequado.

5 Conclusões

Os resultados deste estudo evidenciam a influência significativa do ambiente familiar no consumo de frutas e verduras entre escolares, com maior ingestão desses alimentos ocorrendo fora do ambiente escolar. Apesar da oferta de alimentos saudáveis nas escolas, como frutas e saladas, a adesão por parte dos alunos ainda é limitada, o que aponta para a necessidade de estratégias mais eficazes de educação alimentar e nutricional no contexto escolar. Mas deve-se levar em conta também, o fato do município ter forte economia baseada em agricultura familiar, facilitando o acesso a frutas e verduras.

Além disso, a elevada prevalência de excesso de peso entre os escolares, associada ao uso frequente de telas durante as refeições, reforça a importância de intervenções que envolvam não apenas o ambiente escolar, mas também a participação ativa das famílias. A promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser uma responsabilidade compartilhada, visando à prevenção do sobrepeso, da obesidade e de doenças crônicas futuras.

Portanto, reforça-se a necessidade de ações integradas entre escola e família, com ênfase em práticas educativas contínuas, reformulação de cardápios escolares com foco na atratividade

dos alimentos saudáveis e incentivo ao envolvimento das crianças nas escolhas alimentares desde cedo.

Referências

BERNARDI, J. R. *et al.*. Estimativa do consumo de energia e de macronutrientes no domicílio e na escola em pré-escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 86, n. 1, p. 59–64, jan./fev. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0021-75572010000100011>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/qSPQCHxkxk9rrJsgW7VDt5C/?lang=pt>. Acesso em: 8 set. 2024.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília, DF: Presidência da República, 2009. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2009/lei-11947-16-junho-2009-588910-publicacaooriginal-113603-pl.html>. Acesso em: 9 set. 2024.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Nota Técnica nº 1879810/2020**: Alterações dos aspectos de Alimentação e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional da Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020a. Brasília, DF: FNDE, 2020. Disponível em: https://www.fnde.gov.br/phocadownload/programas/alimentacao_escolar/2020/Nota%20Tecnica_nutrio_PNAE.pdf. Acesso em: 7 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 26, de 17 de junho de 2013**: estabelece o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: FNDE, 2014. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/4414-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-26-de-17-de-junho-de-2013>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atlas da Obesidade Infantil no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/programa-crescer-saudavel/publicacoes/dados_atlas_obesidade.pdf/view. Acesso em: 14 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade infantil é fator de risco para doenças respiratórias, colesterol alto, diabetes e hipertensão**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 3 jun. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/junho/obesidade-infantil-e-fator-de-risco-para-doencas-respiratorias-colesterol-alto-diabetes-e-hipertensao>. Acesso em: 14 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 7 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Situação alimentar e nutricional de crianças na Atenção Primária à Saúde no Brasil (SISVAN)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view>. Acesso em: 15 jun. 2025.

CHRISTIAN, M. S.; EVANS, C. E. L.; CADE, J. E. Does the Royal Horticultural Society Campaign for School Gardening increase intake of fruit and vegetables in children? **Public Health Research**, [s. l.], v. 2, n. 4, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK373966/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

COSTA, J. M. **Agricultura familiar e a questão da sustentabilidade: o exemplo da produção agroecológica no município de Praia Grande (SC)**. 2000. 87 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

FARIAS, E. S.; GUERRA-JÚNIOR, G.; PETROSKI, É. L. Estado nutricional de escolares em Porto Velho, Rondônia. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 4, p. 401–409, ago. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000400004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/xG4tYVbPLxrvPj5p7ZS3Yxn/?lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2025

ISSA, R. C. *et al.* Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 35, n. 2, p. 96–103, fev. 2014. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/8443>. Acesso em: 7 set. 2024.

MACHADO, R. H. V.; FEFERBAUM, R.; LEONE, C. Consumo de frutas no Brasil e prevalência de obesidade. **Journal of Human Growth and Development**, [s. l.], v. 26, n. 2, p. 243–252, 2016. DOI: <https://doi.org/10.7322/jhgd.119293>. Disponível em: https://revistas.usp.br/jhgd/pt_BR/article/view/119293. Acesso em: 12 maio 2026.

MIRANDA, J. M. Q. *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: públicas vs. privadas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 21, n. 2, e2022_0179, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220152102143660>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/kdTfTTLyPVmf46GQ78xDjwTD/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

MOREIRA, L. H. *et al.* Consequências do tempo de tela precoce no desenvolvimento infantil. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 10, p. 95152–95167, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n10-156>. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/37372>. Acesso em: 14 jun. 2025.

MUNIZ, L. C. *et al.* Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 393–404, fev. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000200011>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/SYF6RBCrMGbNwstQvLttCyf/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, supl. 1, 7s, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006680>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/JVk5cQ9KpVv4PnvMjZ8Kmqz/?lang=pt>. Acesso em: 17 jun. 2025.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos**. Genebra: OMS, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241550536>. Acesso em: 15 jun. 2025.

RAPHAELLI, C. O. *et al.* Adesão e aceitabilidade de cardápios da alimentação escolar do ensino fundamental de escolas de zona rural. **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 20, e2016112, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.11216>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/qZ8yF6Sd95cdxcHWPr6pBcJ/?lang=pt>. Acesso em: 11 jun. 2025.

RINALDI, A. E. M. *et al.* Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 271–277, set. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822008000300012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/YgdyZGq88pvJjTgS5dHxYSd/>. Acesso em: 8 set. 2024.

SBP. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Guia prático de alimentação da criança de 0 a 5 anos**. São Paulo: SBP, 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Guia_de_alimentac__a__o_e_nutric__a__o_-_versa__o_fami__lias_compressed.pdf. Acesso em: 9 set 2024.

SILVA, T. M.; NETTO, C. G. A. M.; SILVA, L. X. Processo de reprodução social da agricultura familiar em Praia Grande (SC): dinâmicas demográficas e ocupacionais. **Estudos Sociedade e Agricultura**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 58–83, 2013. Disponível em: <https://revistaesa.com/ojs/index.php/esa/article/view/359>. Acesso em: 7 jun. 2025.

SIMON, L. M. *et al.* Comportamento e hábitos alimentares na infância: uma revisão sobre o papel dos pais e da escola. **Revista Perspectiva**, Erechim, v. 46, n. 173, p. 119–130, maio 2022. DOI: <https://doi.org/10.31512/persp.v.46.n.173.2022.201.p.119-130>. Disponível em: <https://ojs.uricer.edu.br/index.php/perspectiva/article/view/201>. Acesso em: 15 jun. 2025.

VITOLLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-773761> Acesso em: 08 set 2024.

Data de submissão: 08/12/2025

Data de aceite: 23/01/2026