



Vilma Alves Ramos Talyuli
Daniel Rodrigues Silva

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Vilma Alves Ramos Talyuli
Daniel Rodrigues Silva

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing
Vitória
2022

Alimentação saudável na educação infantil © 2022, Vilma Alves Ramos Talyuli e Daniel Rodrigues Silva.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Rodrigues Silva

Curso: Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação

Instituição: Faculdade Vale do Cricaré

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira

Capa e diagramação: Ilvan Filho

1ª edição

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

T152a Talyuli, Vilma Alves Ramos. -
Alimentação saudável na educação infantil / Vilma Alves Ramos Talyuli, Daniel Rodrigues Silva. -
Vitória, ES : Diálogo Comunicação e Marketing, 2022. -
28 p. : il. foto. color. ; 21 cm.
ISBN 978-85-92647-63-6
DOI 10.29327/562568
1. Merenda escolar – Educação infantil. 2. Crianças - Nutrição I. Silva, Daniel Rodrigues.

CDD – 371.716

Bibliotecária Amanda Luiza de Souza Mattioli Aquino – CRB5 1956



SUMÁRIO

Apresentação	05
Os benefícios de uma alimentação saudável para desenvolvimento da criança	08
Os malefícios do uso de alimentos industrializados na infância	15
Sugestões de alimentos saudáveis para crianças	19
Referências	25
Os autores	28

APRESENTAÇÃO



Esta cartilha é resultado da pesquisa de Mestrado da autora principal, com objetivo de promover orientações e sugestões de alimentação saudável, para crianças de 06 meses a 04 anos de idade, visando a construção de bons hábitos alimentares desde a infância, além de auxiliar na reduzir o consumo em excesso de produtos industrializados, que provocam malefícios ao desenvolvimento da criança.

Sabe-se a importância de promover bons hábitos alimentares para criança, não apenas para evitar problemas de saúde, como diabetes, obesidade, entre outros, mas para auxiliar no desenvolvimento pleno da criança, uma vez que nessa etapa a criança inicia seu processo de ensino-aprendizagem e de desenvolvimento dos aspectos motores, sensoriais, cognitivos, afetivos e sociais.

Segundo Toloni et al. (2017) os primeiros anos de vida são classificados como o período vital para a construção de bons hábitos alimentares. Todavia, com as mudanças nos hábitos alimentares da população em geral, tem-se observado a substituição dos alimentos caseiros e naturais por ali-

mentos industrializados, com altos níveis energéticos e baixa qualidade nutricional.

O consumo em excesso dos alimentos industrializados tem-se refletido sobre a população brasileira, principalmente para as crianças que segundo o Ministério da Saúde, somente no ano de 2021 já foram registrados aproximadamente 6,4 milhões de crianças com excesso de peso no Brasil, e cerca de 3, 1 milhões já consideradas em situação de obesidade (BRASIL, 2021).

Desse modo , tem-se percebido a influência direta dos hábitos alimentares inadequados na saúde da criança, que afeta principalmente o crescimento e desenvolvimento da criança, o que torna de grande relevância a sensibilização dos pais e da comunidade escolar acerca da importância de estabelecer bons hábitos alimentares, com a inserção de alimentos naturais e saudáveis no cardápio da criança, evitando ao máximo a oferta de produtos industrializados, com baixo valor nutricional.

Observa-se que no contexto escolar existem diretrizes que impõe a prática da alimentação saudável às crianças, promovidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que surgiu com o objetivo de ofertar uma alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional aos estudantes de todas as etapas de ensino da educação básica, por entender que a criança na Educação Infantil, em específico, precisa se alimentar com alimentos ricos em nutrientes, como verduras, legumes e frutas, que contribuam para o desenvolvimento da criança, considerando os aspectos comportamentais e afetivos.





No entanto, ainda denota-se a necessidade de sensibilizar a população escolar quanto a importância do consumo de alimentos saudáveis para o crescimento e desenvolvimento da criança, inclusive com o forma de prevenção de doenças, como a obesidade, considerado um dos maiores problemas relacionados à alimentação no Brasil.

Diante disso, a elaboração da Cartilha Alimentação Saudável na Educação Infantil, surge como uma proposta de orientar e sensibilizar principalmente os pais e responsáveis pelos alunos da CMEI Menino Jesus, pois não adianta apenas a escola fazer o seu papel, de introduzir alimentos saudáveis e orientar quanto aos benefícios da alimentação saudável, se os pais não adotarem as práticas alimentares no âmbito familiar.

Assim, espera-se que como esse produto educativo seja possível promover uma orientação à comunidade escolar, de forma didática e simplificada, sobre a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento e crescimento da criança, principalmente quanto à maturação estrutural e funcional dos aparelhos gastrointestinal, renal e metabólico e pela maturidade dos mecanismos imunológicos do intestino, além dodesenvolvimento psicomotor e comportamental da criança; enfatizando a importância da prática alimentar saudável desde o ambiente familiar, para o desenvolvimento sadio da criança e para a prevenção de doenças ainda na infância.

*Uma alimentação saudável
é a base de todo bem estar.*

OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) ter uma vida saudável na infância está ligado a vários fatores que envolvem desde a alimentação a um conjunto de ações que permite que a criança seja reconhecida como um ser pensante que merece ser respeitado, amado e cuidado (OMS, 2010).

A promoção de uma alimentação adequada, devidamente equilibrada no fornecimento de nutrientes necessários à proteção da saúde é imprescindível para que qualquer criança tenha um bom desenvolvimento físico, emocional e intelectual satisfatório.



Para Cunha (2014) a alimentação saudável é fundamental para a criança, uma vez que:

[...] neste momento ela está se desenvolvendo e crescendo e começa a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Hoje em dia a maioria dos escolares se alimenta de forma errada, preferindo alimentos industrializados, estes ricos em gorduras, açúcar, corante, que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o seu desenvolvimento (CUNHA, 2014, p. 6).

As pessoas precisam dos alimentos para sobreviverem, sendo considerados como tais quaisquer produtos que forneçam meios para manter o funcionamento do organismo. A influência de uma alimentação saudável faz toda a diferença na vida do ser humano, sendo imprescindíveis à vida e à saúde de qualquer ser humano (BRASIL, 2008).

Em relação às crianças, estas ainda dependentes do auxílio e da orientação de adultos para o consumo de uma alimentação adequada, sendo este um direito básico e uma necessidade natural que deve ser satisfeita com prioridade. De acordo com Lobo (2015) os pais são os principais responsáveis pelos hábitos alimentares dos seus filhos, vez que são os próprios pais que criar esses hábitos nas crianças, seja pelo fato de se alimentar de forma inadequada e a criança se espelha em suas ações, seja por ofertar a criança alimentos inadequados para uma alimentação saudável.



Para Lobo (2015) conforme a criança vai crescendo ela se torna mais exposta aos alimentos considerados inadequados, como os alimentos industrializados. Isso ocorre mediante a mídia agressiva, com propagandas de produtos industrializados e fast-foods.

Outros fatores que influenciam nos hábitos alimentares das crianças são as preferências por doces; a influência dos hábitos familiares desde pequenas; a influência de pessoas próximas; a participação ativa nas compras de alimentos, representando 80% das decisões do que será adquirido; e a orientação superficial das escolas quanto aos hábitos alimentares saudáveis (LOBO, 2015).

No entanto, o ambiente familiar não é o único responsável pela construção de hábitos alimentares. O ambiente escolar também é parte importante da construção dos hábitos alimentares das crianças, sendo o meio em que crianças permanecem por longos períodos de tempo, requerendo a satisfação de suas necessidades nutricionais, inclusive, para obter bom desempenho cognitivo e intelectual (LOBO, 2015; COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

A escola pode interferir positivamente na formação dos hábitos da criança, principalmente na alimentação onde alguns pais e escolas possuem cardápios e limitam os pais de mandarem qualquer tipo de lanche. A escola também pode elucidar ir além, dar atividades que propiciam os alunos condições de compreenderem a importância de bons hábitos alimentares (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019, p. 1-2).

A alimentação saudável ainda na infância está ligada a fatores que influenciam no desenvolvimento integral da criança, proporcionando benefícios psicológicos e au-



xiliando no desenvolvimento dos aspectos sensoriais e motoras da criança, proporcionando disposição e energia para ela, além de contribuir para a manutenção de sua saúde em excelente estado.

Uma alimentação saudável também age mantendo os ossos e os dentes fortes, o peso adequado ao biótipo da criança, além de melhorar, a imunidade contribuindo à resistência contra eventuais doenças, dentre outros benefícios proporcionados por uma alimentação saudável (OLIVEIRA, 2013).

A prática da alimentação saudável está inteiramente ligada à forma com que a sociedade está estruturada . Não é de hoje que se fala na importância do consumo de alimentos saudáveis. Entretanto, em uma sociedade capitalista onde os lucros falam mais alto e ainda não se tem a devida consciência dos resultados de uma má alimentação, precisa-se primeiro instruir as pessoas sobre a necessidade de uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois ela proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde (PHILIPPI et al., 2003 apud SOUZA, 2014).



Souza (2014) ressalta a importância do cuidado com a alimentação das crianças de 02 a 03 anos, em sendo este período aquele em que a assimilação de sabores e texturas faz-se marcante na psique infantil, influenciando quanto aos hábitos alimentares que levará consigo ao longo de sua vida.

Philippi et al. (2003) apud Souza (2014) afirma que as crianças nas supracitadas idades podem comer a maioria dos alimentos que são consumidos por seus responsáveis, desde que evite-se, evidentemente, condimentos e temperos mais fortes, sendo os alimentos devidamente amassados e dados em quantidade moderada.

Isso reforça o fato da influência sobre os hábitos alimentares serem oriundos sobretudo dos pais ou responsáveis.

Conduzir de forma apropriada a alimentação da criança requer cuidados relacionados aos aspectos sensoriais (apresentação visual, cores, formatos atrativos), à forma de preparo dos alimentos (temperos suaves, preparações simples e alimentos básicos), às porções adequadas à capacidade gástrica restrita e ao ambiente onde serão realizadas as refeições, que são fatores a serem considerados, visando a satisfação de necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para a promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPP I et al., 2003, apud SOUZA, 2014).

De acordo com Costa, Ribeiro e Santos (2019) uma alimentação saudável não constitui na quantidade de alimentos consumidos pela criança, e sim na qualidade destes, vez que a ingestão de alimentos ricos em gorduras, por exem-




plo, “[...] impede a produção de ácido graxos que são essenciais para a mãe [responsável pela amamentação do bebê] e pode afetar o crescimento e desenvolvimento do cérebro do bebê podendo aumentar os riscos futuros de problemas cardiovasculares” (COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019, p. 5).

Para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2019) o período da gestação e os dois primeiros anos de vida de uma criança constituem o período mais importante para o pleno crescimento e desenvolvimento da saúde da criança, seja a saúde atual e futura, pois as decisões adotadas naquele momento refletirão sobre as ações por toda a vida.

Nos primeiros meses de vida da criança é fundamental que sua alimentação consista apenas no leite materno, pois este é o único alimento que “[...] contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções comuns enquanto ela estiver sendo amamentada, como diarreias, infecções respiratórias, infecções de ouvidos (otites) e outras” (BRASIL, 2019, p. 21).

A indicação atual é que as crianças recebam a amamentação exclusiva até os 6 meses de vida, sem a necessidade de inclusão de outro alimento, visto que o leite materno protege a criança contra infecções e previne contra doenças futuras, como diabetes e obesidade, por exemplo. Além disso, o leite materno também favorece o desenvolvimento físico, emocional e intelectual da criança (BRASIL, 2019).

A partir dos 6 meses de vida, outros alimentos devem ser ofertados à criança, proporcionando uma alimentação variada, saudável e saborosa. Desse modo,



a escolha pelos alimentos é fundamental para o pleno desenvolvimento da criança. Os alimentos saudáveis possuem nutrientes como sais minerais, proteínas, fibras, lipídeos, carboidratos e vitaminas necessários para que o corpo humano funcione da forma correta. Tratar da alimentação saudável é, portanto, uma forma de colaborar com o desenvolvimento da criança (PEREIRA et al., 2003; STORCK et al, 2013).

Conhecer e analisar a composição nutricional de cada alimento é importante para que se possa balancear a dieta das crianças, fornecendo-lhes a variedade e a quantidade correta de alimentos e garantindo-lhes nutrição adequada . Valente (2012) reafirma a importância dos hábitos alimentares saudáveis quando fala dessa prática para um bom desenvolvimento infantil.

OS MALEFÍCIOS DO USO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NA INFÂNCIA

A produção de alimentos industrializados no Brasil é crescente. Um estudo realizado pelo IBGE (2020) apontou o aumento de 56% do consumo de alimentos industrializados entre 2003 a 2018, enquanto para o mesmo período houve uma redução de 41% no consumo de alimentos básicos, como cereais.

Esse aumento no consumo de alimentos com baixo valor nutricional, como o consumo de refrigerantes, fast-foods, refeições prontas, dentre outros alimentos ricos em gordura, açúcar, sódio e corantes, pode ocasionar diversos problemas de saúde, como obesidade infantil, cáries dentárias, doenças crônicas, além de influenciar negativamente no desenvolvimento da criança.

A criança é influenciada pela sociedade em todas as suas ações, e com relação ao consumo de alimentos prejudiciais à saúde não é diferente, seus hábitos alimentares são influenciados pelos hábitos dos familiares e da sociedade em geral, que diariamente consomem produtos industrializados que prejudicam a saúde e bem-estar.





A obesidade infantil é uma doença que se faz cada vez mais presente na sociedade. Isso porque o consumo de alimentos industrializados na infância está crescente, o que implica na atenção direcionada à alimentação infantil, pois é na infância que a criança desenvolve suas habilidades, suas emoções, seus gostos, suas preferências, e seu aprendizado, contribuindo para a construção da identidade da criança e sua visão sobre o mundo (MENDES, 2008).

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU) a obesidade infantil tem sido uma das doenças que mais tem afetado as crianças com idade abaixo de 5 anos. O estudo realizado pela ONU estima que aproximadamente 41 milhões de crianças nessa idade são obesas ou estão acima do peso recomendado (ONU, 2017).

Segundo Tavares, Nunes e Santos (2015), devido à falta de uma alimentação saudável a obesidade se tornou um dos principais problemas na área da saúde a ser enfrentado pela sociedade, ganhando destaque quanto à preocupação dos efeitos causados pelo consumo excessivo de produtos industrializados e a falta da educação alimentar.

Para Coutinho, Gentil e Toral (2008), as doenças resultantes do consumo de alimentos não adequados, estão ligadas não somente às questões econômicas que impedem em determinadas situações a criação de hábitos de alimentação saudável, mas também à qualidade nutricional dos alimentos industrializados, em que carboidratos, proteínas, lipídios, sais minerais e vitaminas não são balanceados. O excesso de alguns componentes, somado à falta de outros gera um desequilíbrio nutricional prejudicial ao desenvolvimento humano.



De acordo com Coelho (2019) a ingestão em excesso de alimentos industrializados pode interferir na ingestão de alimentos saudáveis, visto que o alto consumo de alimentos com baixo valor nutricional afeta a ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais, pois a criança criará um hábito de comer alimentos industrializados.

A falta de ingestão de alimentos ricos em nutrientes pode provocar uma série de problemas na criança, como por exemplo, apresentar dificuldades no desempenho cognitivo, a ausência ou perda de funções básicas do cérebro, como a memorização, a concentração, o aprendizado (OLIVEIRA et al., 2018).

Além disso, segundo Costa, Ribeiro e Santos (2019) a má alimentação pode provocar dificuldades no desenvolvimento do corpo, cansaço, problemas na pele, hipertensão arterial, doenças do coração, doenças renais, câncer, e diversos outros malefícios.

A falta de nutrientes e vitaminas que são fundamentais para uma





alimentação balanceada pode ocasionar a anemia, afetando no desenvolvimento da criança, também pode influenciar no desenvolvimento intelectual, na qual as crianças apresentam um aprendizado limitado e lento (COSTA, RIBEIRO, SOUZA, 2019).

A escolha por alimentos industrializados reduz a ingestão de proteínas, que são compostos fundamentais para a aceleração do metabolismo; também faz com que a criança reduza ou consuma em excesso carboidratos, que a sua ausência pode provocar perda de apetite, fadiga e sedentarismo, ou por outro lado, o consumo em excesso provoca doenças como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, hiperatividade, cáries, estresse, dentre outros (COSTA, RIBEIRO, SOUZA, 2019).

Desse modo, torna-se importante que desde a infância a criança seja influenciada a criar bons hábitos alimentares. Esse processo deve ser realizado em parceria com a escola e o ambiente familiar, que devem prezar pela alimentação saudável das crianças, evitando assim, o acometimento de doenças crônicas e obesidade infantil (COELHO, 2019).

SUGESTÕES DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

A alimentação saudável ainda na infância está ligada a fatores que influenciam no desenvolvimento da criança, proporcionando benefícios psicológicos e auxiliando no desenvolvimento dos aspectos sensoriais da criança, proporcionando disposição, energia, além de contribuir para manter o organismo saudável (OLIVEIRA et al., 2018; COSTA, RIBEIRO, SANTOS, 2019).

LEITE MATERNO

Até os seis meses de idade é indicado que a criança se alimente apenas de leite materno, sem a adição de nenhum outro alimento complementar. De acordo com Coelho (2019) o aleitamento materno é fundamental para o desenvolvimento do sistema imunológico do bebê, pois possui nutrientes essenciais para a saúde da criança.

Benefícios do Leite Materno

- ✓ Aumenta a imunidade;
- ✓ Previne infecções gastrointestinais;
- ✓ Previne infecções respiratórias;



- ✓ Previne infecções urinárias;
- ✓ Tem efeito protetor sobre as alergias;
- ✓ Proporciona benefícios psicológicos;
- ✓ Melhora a digestão e reduz as cólicas;
- ✓ Estimula e fortalece a arcada dentária;
- ✓ Fornece todos os nutrientes necessários ao crescimento da criança;
- ✓ Previne anemias;
- ✓ Previne obesidade.



Todo o leite materno é adequado, possuindo calorias, gorduras, proteínas, vitaminas, água e outros nutrientes essenciais na dose certa para o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças. O leite materno nunca é fraco.

FEIJÃO

O feijão pode ser introduzido na alimentação da criança a partir dos 06 meses de idade.



É um alimento rico em nutrientes, como cálcio, zinco, vitaminas e ferro. Seus benefícios promovem a prevenção contra anemia, colesterol alto, regulariza o intestino, e dá saciedade.

CEREAIS



O grupo dos cereais incluem alimentos como arroz comum e arroz integral, aveia, milho, trigo, centeio, trigoilho, fubá, flocão de milho, dentre outros tipos de farinha que proporcionam diversos benefícios à criança.

Esses alimentos são ricos em cálcio, zinco, ferro, fósforo, potássio e fibras, que fornecem nutrientes e energias necessárias ao crescimento e desenvolvimento saudável da criança.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

As raízes e tubérculos consistem em alimentos ricos em nutrientes, que propiciam o bem-estar, fortalecem o sistema imunológico e contribuem para o pleno funcionamento do sistema nervoso.



Suas propriedades nutricionais previnem contra doenças cardiovasculares, previne a degeneração macular, previne contr anemias, e auxilia no funcionamento regular do intestino. Esses alimentos são ricos em minerais essenciais para o corpo humano, como cálcio, magnésio, manganês, ferro, selênio, potássio, cobre e fósforo.

São exemplos de raízes e tubérculos: inhame, mandioca, batata-doce, batata, beterraba, cenoura, rabanete.



VERDURAS E LEGUMES



As verduras e legumes são fundamentais para a criança, uma vez que fortalece o organismo e propicia melhores condições de saúde.

São alimentos ricos em vitaminas e minerais, como a Vitamina A, presente nos vegetais de cores alaranjadas e nas folhas de cor verdeescura; o ferro, mineral que previne contra anemias; fibras, que previne a constipação intestinal, dentre outras doenças como câncer, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

São exemplos de verduras e legumes: abóbora, beterraba, cenoura, ervilha, pepino, quiabo, tomate, acelga, alface, brócolis, couve-flor, espinafre, dentre outros.

FRUTAS

As frutas são alimentos importantes para serem incluídos na alimentação da criança, auxiliando na educação alimentar, uma vez



que são saborosas e doces, facilitando a aceitação pela criança. São alimentos ricos em fibras, nutrientes, vitaminas e minerais, que reforçam o sistema imunológico, previne contra doenças crônicas, obesidade e diabetes.



Além disso, também possuem ação antioxidante, que ajudam no pleno funcionamento do intestino.

São exemplos de frutas que podem ser inseridas na alimentação das crianças: banana, melancia, pera, laranja, goiaba, morango, uva, mamão, abacaxi., etc.

CARNES E OVOS

Compõem esse grupo as carnes bovinas, suínas, de cordeiro, búfalo, aves, peixes, frutos do mar, ovos de galinha, bem como vísceras e miúdos de animais, como o fígado bovino e de aves, moela de frango, dentre outros.



Esses alimentos podem ser incluídos no cardápio da criança a partir dos 06 meses, pois são fonte de proteínas, ferro, zinco, vitaminas B12 e vitamina A, que auxiliam no crescimento e desenvolvimento da criança.

LEITE E DERIVADOS



Até os 06 meses de idade o alimento desse grupo que deve ser ofertado a criança, é o leite materno. Após os 06 meses, outros alimentos podem ser incluídos na alimentação da criança, como os iogurtes naturais sem açúcar, queijos, leite de animais, que são ricos em proteínas, gordura, cálcio e vitamina A.

Dentre os benefícios desse grupo de alimentos estão o fortalecimento dos ossos, a melhora na tensão arterial, a saúde dos dentes, mantém uma boa saúde cardiovascular, previndo a obesidade, diabetes e outras doenças.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 11 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília : Ministério da Saúde, 2019. 265 p. Disponível em <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf> Acesso em: 20 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Jornada de Educação Alimentar e Nutricional. Melhores Relatos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II. 3. ed. Brasília, DF: MEC, 2019.

COELHO, Victória Talita Soares. **A formação de hábitos alimentares na primeira infância**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Unifacvest, Lages/SC, 2019. Disponível em <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/2dfbc-coelho,-v.-t.-s.-a-formacao-de-habitos-alimentares-na-primeira-infancia.-nutricao.-lages_-unifacvest,-2019-02_.pdf> Acesso em: 02 out. 2020.



COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; & TORAL, Natacha. 2008 . **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição.** Artigo disponível em: Acesso em: 20. nov. 2020.

COSTA, Rosângela Aparecida de Oliveira da Silva; RIBEIRO, Jéssica Letícia de Oliveira Alves; DOS SANTOS, Marcos Roberto. **A contribuição da educação infantil para a formação de bons hábitos alimentares na criança de 0 a 6 anos.** Revista de Ciências Humanas-UNIPLAN, v. 1, n. 1, p. 32-32, 2019. Disponível em <<http://www.revistauniplan.com.br/index.php/REVHUMANAS/article/view/27>> Acesso em: 27 dez. 2020.

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na Educação Infantil.** Monografia (Pós-graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Campus Medianeira, Paraná, 2014. Disponível em <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2014_57.pdf> Acesso em: 03 out.2020.

IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares: 2017-2018. 2020. Disponível em <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/bibliotecacatalogo?view=detalhes&id=2101742>> Acesso em: 05 out. 2020.

LOBO, Cláudia. **Alimentação saudável na infância: conceitos, dicas e truques fundamentais.** São Paulo: MGEDitores, 2015.

OMS. **Conjunto de recomendações sobre marketing de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças.** Genebra: 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recsmarketing/en/index>.



html. Acesso em: 20 de nov. de 2020.

ONU. ONU News. **OMS divulga diretrizes contra obesidade e sobrepeso em crianças**. 2017. Disponível em <<https://news.un.org/pt/audio/2017/10/1213621>> Acesso em: 10 jan. 2021.

OLIVEIRA, Flávia Assunção de et al. O papel da alimentação saudável no processo de desenvolvimento infantil e a responsabilidade do professor no quesito formação de hábitos saudáveis. **Revista de Humanidades, Tecnologia e Cultura**, v. 8, n. 1, 2018. Disponível em <<http://www.fatecbauru.edu.br/ojs/index.php/rehutec/article/view/407>> Acesso em: 19 dez. 2020.

STORCK, Cátia Regina; NUNES, Graciele Lorenzoni; OLIVEIRA, Bruna Bordin; BASSOI, Cristina. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.43 2013.

SOUZA, Ludmilla. **Consumo de alimentos ultraprocessados cresce na pandemia**: Datafolha mostra que população aumentou uso de industrializados. São Paulo: Agência Brasil, 2020. Disponível em <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/consumo-de-alimentos-ultraprocessados-cresce-panandemia>> Acesso em: 05 jan. 2021.

OS AUTORES

VILMA ALVES RAMOS TALYULI

Graduação em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo - Cachoeiro de Itapemirim/ES. Mestranda em Ciência, Tecnologia e Educação, pela Faculdade de Vale do Cricaré - São Mateus/ES.



DANIEL RODRIGUES SILVA

Graduado em Farmácia - Bioquímica, Biomedicina e Enfermagem, Ciências Biológicas, Especialista em Gestão Pública, Enfermagem do Trabalho, Auditoria em Sistemas de Saúde, MESTRE e DOUTOR em Ciências Farmacêuticas pela UEM (Universidade Estadual de Maringá). Possui experiência profissional docente desde 2007 e atuou principalmente na coordenação de Cursos de Graduação, Coordenação de Cursos Pós-graduação, Coordenação de Núcleos de Pesquisa e Extensão e professor em curso de Graduação e Pós-graduação.





ISBN: 978-85-92647-63-6

DIÁLOGO
EDITORIAL