



CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

AMANDA DE CÁSSIA TEDARDI

**IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA
ADOLESCÊNCIA E O DESENVOLVIMENTO ESCOLAR: UMA
PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA POR MEIO DA
CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA**

AMANDA DE CÁSSIA TEDARDI

**IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA
ADOLESCÊNCIA E O DESENVOLVIMENTO ESCOLAR: UMA
PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA POR MEIO DA CONSTRUÇÃO DE
UMA CARTILHA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ms. Tatiana Marin

Apucarana
2021

AMANDA DE CÁSSIA TEDARDI

**IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA
ADOLESCÊNCIA E O DESENVOLVIMENTO ESCOLAR: UMA
PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA POR MEIO DA CONSTRUÇÃO DE
UMA CARTILHA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana–FAP, como requisito final à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Ms Tatiana Marin

Faculdade de Apucarana

Prof^a

Faculdade de Apucarana

Prof^a

Faculdade de Apucarana

Apucarana, _____ de _____ 20^ ^

AGRADECIMENTOS

A Deus por me ajudar a passar por todos os obstáculos encontrados ao longo do curso e por me permitir estar realizando um grande sonho.

Aos meus queridos Pais que são minha inspiração, que me incentivaram e apoiaram e não me deixaram desistir, por realizar esse sonho que não é só meu mais deles também.

Ao meu namorado por estar sempre do meu lado, meu irmão, avós e familiares que de alguma forma me deram forças e rezaram por mim.

Aos meus professores por todo ensinamento e correções que permite hoje estar concluindo o curso.

E minha Orientadora e condenadora Tatiana Marin que dedicou seu tempo para me ajudar, corrigir e me manter calma durante todo esse processo.

Do fundo do meu coração muito obrigado a todos, pois se não fosse cada um de vocês não estaria onde tanto sonhei.

TEDARDI, Amanda Cássia. **Importância da alimentação adequada na adolescência e o desenvolvimento escolar: uma proposta de intervenção educativa por meio da construção de uma cartilha** . 33 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Nutrição. Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana-Pr. 2021.

RESUMO

A alimentação adequada na adolescência ajuda a gerar uma qualidade de vida melhor para indivíduo na vida adulta, a aceitação de variedades de alimentos também vai ser aceita de maneira mais fácil, pois na infância já se teve essa oferta de alimentos variados, fazendo o indivíduo optar por uma alimentação mais saudável no futuro. A alimentação pode interferir em vários fatores da vida e uma delas é na aprendizagem escolar na adolescência e também futuramente no ensino superior, estudos mostram que indivíduos que contém uma alimentação mais balanceada mostra aprendizagem maior, melhor concentração se comparando com adolescentes que ingere doces, refrigerantes, chips tem um rendimento menor, apresenta déficit de atenção e nas atividades físicas no colégio apresenta maior cansaço e reclamam de dores nas pernas. É importante sempre frisar para os pais e família que são os que mais influência na alimentação, a importância dos hábitos saudáveis, a oferta de variedades, dando prioridades para frutas, legumes, verduras, cereais, leguminosas entre tantos outros alimentos importantes e saudáveis. **Objetivo:** Descrever a importância de uma alimentação adequada para adolescentes na aprendizagem escolar. **Método:** Revisão bibliográfica coletada nas bases virtuais. **Resultado:** Os hábitos alimentares influenciam muito no aprendizado escolar do adolescente, pois uma correta alimentação promovera melhor desempenho no aprendizado e uma inadequada alimentação prejudicara no desempenho escolar. Sendo os pais os principais os principais influentes na formação dos hábitos alimentares. **Conclusão:** Concluindo que uma alimentação correta e nutrientes adequados, fornecera melhor

aprendizado escolar, ajudando a se ter maior concentração e memória, evitando o déficit de atenção.

Palavras chaves: Hábitos alimentares. Rendimento Escolar. Juventude. Alimentação Saudável.

TEDARDI, Amanda Cassia. **The importance of proper nutrition in adolescence and school development: a bibliographical review.** 33 p. Course Completion Paper (Monograph). Graduation in Nutrition. Faculty of Apucarana - FAP. Apucarana-Pr.2021.

ABSTRACT

Adequate nutrition in adolescence helps to generate a better quality of life for the individual in adult life, the acceptance of food varieties will also be accepted more easily, as in childhood there was already this offer of varied foods, making the individual choose for healthier eating in the future. Diet can interfere in several factors in life and one of them is in school learning in adolescence and also in higher education in the future, studies show that individuals who have a more balanced diet show greater

learning, better concentration compared to adolescents who eat sweets, soft drinks , chips have a lower income, have attention deficit and in physical activities at school, they are more tired and complain of pain in their legs. It is always important to emphasize to parents and family that they are the ones who have the most influence on nutrition, the importance of healthy habits, the offer of varieties, giving priority to fruits, vegetables, cereals, legumes, among many other important and healthy foods.

Objective: To describe the importance of adequate nutrition for adolescents in school learning. **Method:** Literature review collected in virtual databases. **Result:** Eating habits greatly influence the adolescent's school learning, as a correct diet will promote better learning performance and an inadequate diet will affect school performance. Parents are the main influencers in the formation of eating habits. **Conclusion:** Concluding that a correct diet and adequate nutrients, will provide better school learning, helping to have greater concentration and memory, avoiding attention deficit.

Keywords: Eating habits. School performance. Youth. Healthy eating.

Figura 1 – Tipos de alimentos.....	12
Figura 2 – Ambiente Familiar.....	20
Figura 3 – Exemplo de um prato Saudável.....	22
Figura 4 – Pirâmide Alimentar.....	23
Figura 5 – Nutrientes importantes aos adolescentes.....	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo Geral.....	10
2.2 Objetivos Específicos	10
3 METODOLOGIA	11
4 DESENVOLVIMENTO	12
4.1 Hábitos alimentares	12
4.2 ADOLESCENTES.....	14
4.2.1 Psicologia do adolescente	15
4.2.2 Alimentação do adolescente	16
4.2.3 Alimentação e aprendizado	16
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
6 CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

É na infância que são formados os hábitos alimentares levados para a vida adulta, sendo uma fase de fundação para uma alimentação saudável, balanceada e equilibrada, começando a se formar por volta dos 6 meses de idade, quando acontece a introdução alimentar, onde a criança vai ter o primeiro contato com os alimentos. Assim a criança irá crescer com bom desenvolvimento e capacidade de aprendizado, capacidade física, atenção, memória, concentração, energia necessária para trabalhar o cérebro. (CARVALHO, 2006)

O déficit de nutrientes causa danos à saúde, provocando doenças e incapacidade para realizar algumas atividades e conseqüentemente o aprendizado escolar também é prejudicado. (ANTICO; ROYER, 2010)

Os pais são grandes responsáveis pela construção dos hábitos alimentares dos seus filhos, uma vez que são formados na infância. Por isso sendo necessário propor padrões alimentares saudáveis e corretos. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019)

Os jovens preferem escolher alimentos mais gordurosos e açucarados e de preparações rápidas. Podem até se preocupar com a saúde, mas priorizam o prazer e paladar. (SILVA; FERREIRA, 2019)

Esse trabalho traz a explicação da importância da alimentação ao todo na saúde e conseqüentemente o aprendizado escolar, com a elaboração de uma cartilha ilustrativa para melhor entendimento dos adolescentes e crianças, sobre o conceito dos alimentos.

Sendo um tema de grande transcendência pois vemos que os indivíduos do mundo atual, não se tem praticamente nenhum conhecimento sobre alimentação, não sabe da sua importância para uma melhor saúde e bem estar físico.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Descrever a importância de uma alimentação adequada para adolescentes na aprendizagem escolar.

2.2 Objetivos Específicos:

- a) Classificar quais alimentos são mais prejudiciais para o desenvolvimento escolar;
- b) Verificar como os hábitos alimentares dos pais interferem nas escolhas dos alimentos dos filhos;
- c) Identificar quais alimentos são mais consumidos pelos adolescentes;
- d) Relatar os nutrientes mais importantes no desenvolvimento intelectual do adolescente.

3 METODOLOGIA

Para a construção desse trabalho foi utilizado a linha de pesquisa bibliográfica, com aspectos qualitativo e descritivo, com a proposta de um projeto didático, realizado através de consulta de materiais elaborados anteriormente, ou seja, fonte secundária, constituído de livros, artigos científicos, teses e projetos; tendo com público alvo adolescentes.

A pesquisa bibliográfica busca através de referências teóricas publicadas, chegar à resolução do problema (hipóteses) imposta (BOCATTO, 2006). Referente aos aspectos, a abordagem qualitativa desenvolve-se em uma situação natural, buscando oferecer riqueza de dados descritivos, bem como focalizando a realidade de forma complexa e contextualizada (LAKATOS; MARCONI, 2007). Já o método descritivo, segundo Oliveira e Oliveira (2019), permite uma melhor compressão de fatores e elementos que influenciam determinado fenômeno, procurando abranger aspectos gerais e amplos de um contexto.

As palavras chave utilizadas foram: hábitos alimentares, rendimento escolar, juventude, alimentação saudável.

Para a realização do trabalho foi utilizado artigos publicados por meio de base de dados do Scielo, Google acadêmico, Pubmed, Biblioteca Virtual da Fap, nos últimos 21 anos, utilizando estudos mais antigos apenas como embasamento histórico e definição de conceitos; se pautando na relação da importância da alimentação com aprendizagem escolar do adolescente.

4 DESENVOLVIMENTO

4.1 Hábitos alimentares

Os hábitos alimentares começam desde do período gestacional tendo continuidade durante a infância, sendo que nos primeiros 2-3 anos de vida são os mais importantes, sofrendo grande influência de fatores familiar, amigos, escola, mídia e fatores também genéticos, socioeconômicos, cultural, entre outros. (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

A família tem o papel fundamental na criação dos hábitos alimentares da criança sendo passados através de ensinamentos, tornando assim os pais os primeiros educadores nutricionais. Os pais utilizam várias maneiras de conduzir a criança a como se alimentar, ensinando preferências alimentares boas ou ruins. (RAMOS; STEIN, 2000).

Segundo Diez e Garcia (2017):

Ao nascer, o único ato humano determinado geneticamente para se alimentar é o instinto de sucção. Com o crescimento e o desenvolvimento, o ser humano aprende a selecionar experiências sensoriais e a preparar o alimento disponibilizado pelas condições históricas e sociais. Nesse acúmulo de vivências, o ser humano se habitua a alimentar-se no cotidiano da cultura que pertence. O hábito alimentar é a percepção que se tem sobre a comida e a escolha de alimentos no contexto social em que se vive. Como prática alimentar, o hábito é uma ordenação cognoscente adquirida por meio da experiência do sujeito em seu mundo social desde a infância e em um dado lugar, revelando identidade e valores referenciais do cotidiano, próprios da estrutura social. (DIEZ; GARCIA, 2017, p.1)

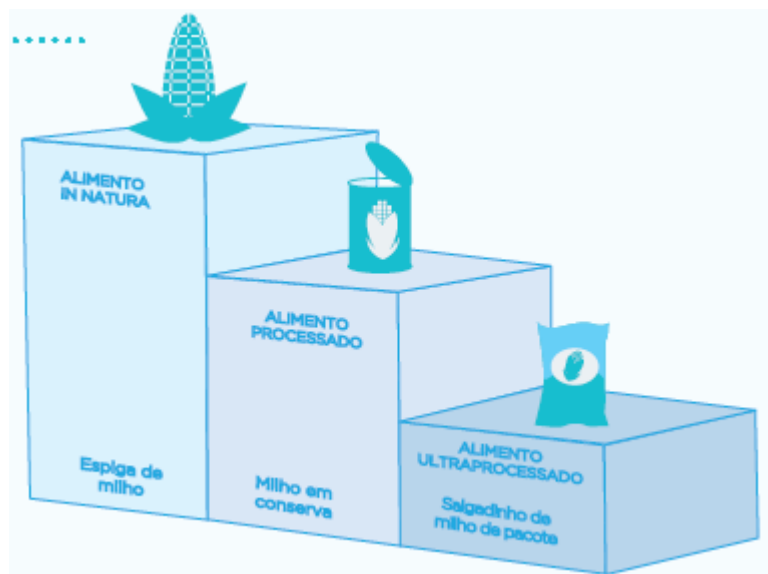
Os hábitos inadequados podem comprometer a saúde, ajudando a desenvolver várias patologias com câncer, AVC, diabetes mellitus tipo 2,

arteriosclerose, doenças coronarianas. Pessoas mal nutridas, com dieta pouca variada ou suficiente, é fraca, desanimada, sem vontade trabalhar, de pensar e até de brincar e as pessoas com excesso de peso por sua vez, não são consideradas bem nutridas, atendendo que o excesso de calorias leva a obesidade, resultando em desânimo, cansaço, ajudando gerar outros problemas de saúde, como hipertensão e diabetes. (BENETTI, 2014)

Uma alimentação saudável consiste em incluir alimentos como vegetais, legumes, frutas, grãos integrais, laticínios e delimitar o consumo de alimentos ricos em sódio, açúcares e gorduras saturadas. Sabendo fracionar de 4 a 6 refeições diárias com intervalos de 3 em 3 horas, sendo importante não pular refeições e ingerir água potável. (PAIEMENT *et al.*, 2020)

Fazendo como base da alimentação, alimentos in natura ou minimamente processado assim consumindo o mínimo possível dos alimentos processados ou ultra processados, gerando uma alimentação nutricionalmente balanceada e apropriada. (MELO, 2014)

Figura 1 – Tipos de alimento



Fonte: Melo (2014)

A figura mostra os processos que acontece com certos alimentos, tendo com intuito de transparecer que alimentos que passam por menos processos são mais adequados a ser consumidos.

4.2 ADOLESCENTES

A juventude tem sido determinada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como uma etapa biológica, psicológica e social entendida entre os 10 e os 19 anos. As modificações biológicas da fase inicial da adolescência, chamada de puberdade, são globais e aparentes, modificando características como altura, forma e desenvolvimento sexual, levando os jovens para a tão esperada idade adulta. (HABIGZANG, 2014)

A puberdade é uma fase onde acontece mudanças morfológicas e fisiológicas resultantes da reativação dos mecanismos neuro-hormonais. A menarca caracterizada como a primeira menstruação da menina, acontece por volta dos 12 anos. (EISENSTEIN, 2005).

A fase da puberdade pode variar muito, as meninas começam em torno de 10 anos e os meninos 12 anos, sendo uma fase de grandes mudanças corporais e hormonais. (FERREIRA, 2010)

Por ser um período em que ocorre grandes mudanças corporais, psicológicas e também uma fase que desenvolve responsabilidades e construção do futuro, pode ocasionar uma crise de identidade e grandes confusões para os jovens. (QUIROGA; VITALLE, 2013).

É o segundo período de vida extra-uterina, em que o crescimento tem sua celeridade máxima, após a primeira infância. O crescimento está referente ao ganho de massa muscular e desenvolvimento físico assimilado com a maturação dos órgãos. Havendo influências genéticas, ambientais, nutricionais, hormonais, sociais e culturais. Depois da ação dos hormônios sexuais, as mudanças físicas que acontece na adolescência são diferentes entre as meninas e meninos, sendo visivelmente notadas durante o estirão de crescimento. (VITTOLO, 2008)

Segundo Salles (2005) A adolescência se configura, então, como um período de experimentação de valores, de papéis sociais e de identidades e pela ambiguidade entre ser criança e ser adulto. O jovem está apto para a procriação, para a produção social e para o trabalho. Porém, a ambivalência da sociedade quanto à possibilidade de efetivação dessas aptidões faz com que ele adquira um *status* intermediário e provisório, e passe a ser tratado de forma ambivalente: como criança e como adulto.

4.2.1 Aspectos psicológicos dos adolescentes

Todas as mudanças corporais e as expectativas e pressões que a sociedade tem ao jovem, levam a descobrir que estão vivendo uma circunstância nova, onde muitas vezes é vivida com ansiedade por não saber qual rumo tomar. A prática de se ter um corpo em mudança leva a conflitos com a auto imagem, exercendo que se sinta orgulho ou vergonha do próprio corpo. Além das mudanças hormonais que ajudam nas alterações de humor, o sentimento de ansiedade e depressão são normais da adolescência. (AMARAL, 2007).

Sendo um período de mudanças biológicas e emocionais, onde se forma uma nova identidade, o corpo também passa por intensas mudança, afetando emocionalmente os adolescentes. Todas essas alterações desencadeiam o início de uma escolha profissional, busca pela autonomia, ingresso na vida sexual. Sendo assim um período de construção e reconstrução de identidade, estando presentes novos papéis sociais e culturais, até a chegada da vida adulta. Sendo um período que não tem idade determinada para seu início e término, pois a passagem da adolescência para uma vida adulta, dependera da maturidade psicossocial e emocional. (ALVES, 2008)

Para o adolescente definir uma personalidade é importante para delinear uma imagem de si mesma, definindo alguns comprometeros de caráter religioso, escolha de uma profissão, determinar orientações sexuais, decidir um estilo de vida e de relações, adotar valores. (NUNES; SILVEIRA, 2015)

Segundo Moreira (2000) Para o adolescente, o tempo vivido é mais importante que o tempo cronológico, daí a desorganização do seu dia, quando o tempo dá pra fazer tudo ou não dá para fazer nada.

Há muito tempo os cientistas acreditavam que o cérebro estava totalmente maduro na adolescência, porém estudos de agora mostram que o cérebro dos jovens ainda é uma obra em andamento. Mudanças dramáticas nas estruturas cerebrais envolvendo emoção, julgamento, organização do comportamento e autocontrole ocorrem entre a puberdade e o começo da vida adulta. A imaturidade do cérebro do adolescente leva em consideração as questões sobre o grau que o adolescente pode se responsabilizar pelos seus atos. (E.PAPALIA, 2013)

4.2.2 Alimentação do adolescente

A adolescência é uma fase de intensas transformações que são influenciadas pelos hábitos familiares, amizades, valores e regras sociais e culturais e condições socioeconômicas. Hábitos e aprendizagens dessa etapa refletem sobre as ações em muitos aspectos da vida futura, como a alimentação, autoimagem, saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial. Hábitos de alimentação inadequada, na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta. (LEVY *et al.*, 2010)

A falta de atividade física juntamente com os maus hábitos, favorece cada vez mais o excesso de peso e obesidade entre os adolescentes, se tornando um problema comum. Uma das manias preocupantes dos jovens, principalmente do sexo feminino, são as restrições alimentares, regime inadequado, que pode gerar carências nutricionais, por não se ter um acompanhamento de um profissional, assim consumindo os nutrientes abaixo do recomendado, prejudicando o desenvolvimento. Essas restrições podem gerar consequências, como bulimia nervosa e anorexia. (BENETTI, 2014)

A mídia influencia muito na alimentação dos adolescentes principalmente na ingestão de alimentos de baixa qualidade nutricional. As escolhas dos alimentos pelo os jovens nem sempre se relaciona pelo o que é saudável, dando preferência a alimentos de alto valores calóricos, ricos em gorduras, sódio e carboidrato simples, tendo um baixo consumo de frutas, legumes e verduras. (SILVA; FERREIRA, 2019)

Além de uma alimentação inadequada, a prática de jejum, dietas restritas e irregulares, consumo compulsivo ou frequente de alimentos de alto valor energético, pular refeições, realizar a mesma em frente de vídeo game, televisão, computador e celular, são atitudes comuns nessa idade. (SILVA *et al.*, 2015)

Cada vez mais se tornando mais comum doenças como diabetes, colesterol alto, hipertensão, obesidade, transtornos psiquiátricos entre os adolescentes. Resultado de uma mal alimentação, podendo gerar problemas muito mais graves. (PEGORARO; FERREIRA; GOMES, 2017)

4.2.3 Alimentação e aprendizado

Estudos apontam que adolescentes em idade escolar são os que mais necessitam de uma alimentação saudável, já que é nesse período que se desenvolvem psicologicamente. A desnutrição, fome e alimentação inadequada, atrapalham o desenvolvimento cognitivo e a saúde. Uma alimentação sadia e nutritiva, ajuda a desenvolver uma melhor atividade cerebral, assim mostrando que a má nutrição influencia negativamente no desempenho escolar do estudante. (FERREIRA; ALVES; MELLO, 2019).

Adolescentes com uma alimentação adequada mostrarão uma melhor disposição e desenvolvimento em suas habilidades. Em ambos a alimentação mostra sua importância e contribuição no desenvolvimento na escola, como por exemplo, terem hábitos mais saudáveis, praticarem exercícios físicos, brincarem com seus amigos. A alimentação desempenha um papel decisivo para o crescimento e o desenvolvimento dos jovens em idade escolar, época em que ela passa por um acelerado processo de maturação biológica, juntamente com o desenvolvimento sociopsicomotor. (RIBEIRO, 2013)

Segundo os entendimentos de Cavassin e Pinho (2013), afirma:

A alimentação e a aprendizagem escolar estão diretamente ligadas ao desenvolvimento intelectual dos alunos. Vários fatores podem interferir no desempenho educacional de crianças e adolescentes, como o consumo de gorduras trans, o déficit de vitaminas e o baixo consumo de proteínas. A dificuldade encontrada no processo de aprendizagem dos alunos e o déficit de atenção durante as aulas, associado ao baixo rendimento escolar. Além de nutrir, os alimentos funcionam como grandes estimuladores dos processos de eliminação do organismo, porque seus nutrientes nada mais são do que coadjuvantes nos processos metabólicos.

Entre um dos fatores que atrapalham no rendimento escolar é a nutrição cerebral, o cérebro é um órgão de aprendizado e requer nutrientes para um bom funcionamento, sendo assim uma má alimentação irá prejudicar o desempenho educacional. (SANTOS; GARCIA, 2018)

Os nutrientes que ajudam na aprendizagem, os carboidratos complexos facilitam no desempenho cognitivo, reduzem a falta de atenção e dão mais energia, as proteínas ajudam na construção de novas sinapses, ômega 3 e 6 auxilia na concentração e um melhor aprendizado, vitaminas do complexo B contribuem para uma melhor atenção e as gorduras trans devem ser evitadas pois causam déficit de atenção, ansiedade e depressão. (LIMA, 2017)

Acreditando que a nutrição tem um forte papel no desenvolvimento do cérebro, assim melhorando a inteligência e combatendo os desgastes que o mundo moderno pode causar. (CUSTÓDIO, 2009)

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO



Fonte: Tedardi e Marin (2021)

Essa cartilha fala de um assunto muito importante da saúde dos adolescentes:
A alimentação e a aprendizagem.

Segundo a lei 13.666/2018 é obrigatório a escolas incluírem educação alimentar e nutricional no currículo acadêmico do ensino fundamental e médio.

Com isso essa cartilha tem como intuito de explicar de uma forma dinâmica e de fácil compreensão a importância da alimentação na saúde ao todo e no aprendizado. Trazendo também a forma correta de uma alimentação saudável, balanceada e variada.

Apresentação

A alimentação saudável consiste em uma dieta equilibrada, fornecendo nutrientes, vitaminas e minerais adequados para o bom funcionamento do organismo. Para se ter uma alimentação saudável é importante ter variedade, qualidade, equilíbrio e controle. Importante também que seja uma refeição completa, suficiente, harmoniosa e apropriada a sua finalidade e a quem se destina.

Uma crítica fase da vida é o período da adolescência sendo importante uma nutrição adequada para um bom desenvolvimento e crescimento, para se desenvolver corretamente nessa fase é valioso uma correta nutrição, uma alimentação saudável que requisita macro e micro nutrientes adequados. (ZOHRA, 2017)

Segundo a OMS a adolescência acontece entre 10 a 19 anos. O número de obesidade entre os adolescentes aumentou 10 vezes nos últimos 40 anos, esse aumento está relacionado a grande mudança alimentar, como o alto consumo de alimentos ultra processados e diminuição dos alimentos in natura. Os alimentos ultra processados passam por vários processos industriais, adicionando vários aditivos para a melhora do sabor, como açúcar, óleos, gorduras e sal. Considerando assim os adolescentes como o grupo de maior risco alimentar, pelo fato da alimentação não saudável. (GONÇALVES; CANELLA; BANDONI, 2020)

O ambiente familiar tem grande importância na formação dos hábitos alimentares das crianças e adolescentes. Pais que ensinam bons hábitos alimentares filhos aprenderá com eles, o mesmo acontecerá com condutas inadequadas. Uma correta alimentação nesse período traz pontos positivos e importantes no futuro, como uma melhor qualidade no aprendizado escolar, melhor qualidade de vida entre tanto outros benefícios.

Nesse sentido, a cartilha enfatiza a importância de uma alimentação adequada na aprendizagem escolar dos adolescentes.

- Uma apropriada nutrição na adolescência promove um correto desenvolvimento emocional, físico e mental, garantindo também uma aprendizagem eficaz (SZCZEPANSKA; DEKA; CALYNIUK 2013).
- A falta ou excesso nutricional pode ocasionar problemas de saúde e comprometimento no desempenho escolar, prejudicando as funções cerebrais, retardo no crescimento e aprendizado. (ALVES, CUNHA, 2020)
- Alimentação com baixo teor de vitamina, principalmente da vitamina B1, que é essencial na transformação de glicose em energia, pode ocasionar déficit de atenção (CAVASSIN; PINHO, 2013).
- Adolescentes com uma correta alimentação tem mais energia para realizar as atividades da escola e um melhor rendimento educacional. (FERREIRA; ALVES; MELLO, 2019)
- Alimentação balanceada além de contribuir para um melhor aprendizado, será também importante para uma melhor capacidade física, atenção, memória, concentração e energia para trabalhar o cérebro (RIBEIRO, 2013).

Quadro 1 – Alimentos mais prejudiciais para o desenvolvimento escolar

Substancias prejudiciais	Fonte	Causas
<i>Gorduras trans</i>	Batata frita, chips, massas, bolacha recheada, sorvete, pipoca de micro-ondas, lanche.	Déficit de atenção e ansiedade. (CUSTÓDIO, 2009)
<i>Açúcar</i>	Refrigerantes e guloseimas	Dificuldade de concentração. (AMORIM, 2018)
<i>Conservantes</i>	Miojo, salgadinho, salsicha, pizza congelada, suco	Hiperatividade, ansiedade, redução na atividade física, retardo

	industrializados, enlatados.	no desenvolvimento. (JAHEL, 2017)
--	---------------------------------	--------------------------------------

Fonte: Tedardi e Marin (2021)

Conforme é possível perceber no decorrer da cartilha, os alimentos industrializados em geral, são prejudiciais não só no desenvolvimento intelectual, mas na saúde em geral da criança e adolescente!

Como os hábitos alimentares dos pais interferem nas escolhas dos alimentos

Em busca de praticidade por se viver em um mundo que mudou muito nas últimas décadas, a alimentação está cada vez mais sendo por alimentos ultra processados. Assim prejudicando muito os pais a ensinarem as crianças e jovens a ter uma alimentação in natura, livres de conservantes, com baixo teor de gorduras e açúcares, prejudicando o desenvolvimento e saúde.

Alimentação saudável começa na infância, com seis meses que é o período da introdução alimentar, tudo irá depender das práticas alimentares do pais, disponibilidade e acesso, forma de preparo. O ambiente familiar é o que mais reflete nas atitudes da criança, incentivando as escolhas e se for um recinto desfavorável, o mesmo poderá causar más condições para o desenvolvimento podendo persistir ao longo da vida. (ROSSI, MOREIRA, RAUEN; 2008)

Figura 2 – Ambiente Familiar



Fonte: Mahan (2018).

Os hábitos inadequados dos pais interferem na qualidade de vida da infância até a fase adulta, pais que incentivam alimentação saudável, equilíbrio e variedade de

alimentos, incentivam uma qualidade de alimentação adequada ao decorrer da vida. Esses hábitos saudáveis promoveram um desenvolvimento condizente e com maior capacidade produtiva e intelectual. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019)

As mães são as que mais influenciam na alimentação, pois são elas que passam o maior tempo com os filhos, são as que promoverão os alimentos, principalmente para as meninas que as mães são o espelho a ser seguido. (VALLE, EUCLYDES; 2007)

Alimentos mais consumidos pelos adolescentes

- Arroz
- Feijão
- Refrigerante e suco industrializado
- Frituras
- Macarrão instantâneo
- Chips
- Biscoito
- Pizza
- Lanche
- Bolacha recheada
- Chocolate
- Bala e chiclete
- Leite

Estudos mostram que o arroz e feijão estão entre os alimentos mais consumidos pelos jovens, porém sendo pratos sem variedades e cor, com baixo consumo de hortaliças, legumes e verduras. E um baixo consumo de frutas. (VIEIRA, 2014)

Dicas para uma alimentação saudável

1. Consumir arroz, feijão, frutas, verduras e legumes todos os dias, pois são fonte de vitaminas, minerais e fibras.
2. Mastigar bem
3. Fazer de 4 a 6 refeições diariamente.

4. Não pular refeições.
5. Fazer refeições coloridas.
6. Evitar o consumo de alimentos processados e ultra processados como salgadinho, bolacha recheada, salsicha, miojo, enlatados. Dando preferencias para os alimentos in natura que são os que não passam por alterações.
7. Evitar o consumo de refrigerantes e sucos industrializados. Dar preferencias aos sucos naturais e principalmente a água.
8. Evitar o consumo de guloseimas como bala, chicletes, chocolates, pirulito.
9. Praticar atividade física, como natação, andar de bicicleta, caminhar com os colegas, participar da aula de educação física no colégio.

Figura 3 – Exemplo de um prato saudável



Fonte: Castro (2020)

Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar serve para ilustrar uma forma de como comer corretamente no dia a dia. Ajudando escolher alimentos de formas variadas, em quantidade moderada, garantido os nutrientes necessários para a saúde.

Os alimentos são distribuídos em quatro níveis diferentes:

- Alimentos energéticos (carboidratos).
- Alimentos reguladores (verduras, legumes e frutas).
- Alimentos construtores (leite e derivados, carnes e ovos, leguminosas e oleaginosas).
- Alimentos energéticos extras (óleos e gorduras, açúcares e doces).

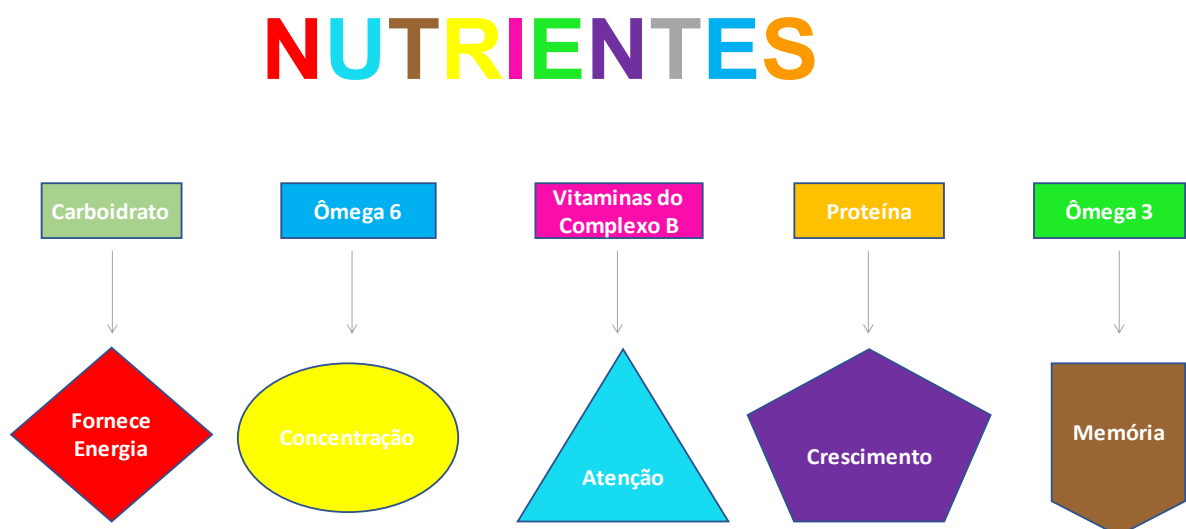
Figura 4 – Pirâmide Alimentar



Fonte: Castro (2020).

Nutrientes mais necessários para o desenvolvimento intelectual dos adolescentes

Figura 5 – Nutrientes importantes aos adolescentes



Fonte: Pimentel (2019); Lima (2017).

A alimentação saudável é importante em vários aspectos incluindo o aprendizado escolar, pois crianças e adolescentes que tem uma balanceada alimentação é nítido que o rendimento escolar será melhor do que aqueles que tem uma alimentação desregrada. Uma adequada refeição reflete em uma melhor memória, concentração, mais energia e crescimento adequado.

Os alimentos ingeridos repercutem na função cerebral interferindo no humor, pensamento, comportamento, memória e aprendizado. Sendo necessário realizar refeições coloridas e variadas, fornecendo os nutrientes necessários para manter um cérebro ativo e saudável. (ALVES, CUNHA; 2020).

Em uma pesquisa realizada com os alunos de um colégio de Itaperuçu Paraná mostra que a alimentação tem influência no rendimento escolar

Segundo Cavassin e Pinho (2013):

A dificuldade encontrada no processo de aprendizagem dos alunos e o déficit de atenção durante as aulas, associado ao baixo rendimento escolar apresentado pelos índices de aprovação, nas três turmas de 6º ano pesquisadas, propiciaram a implementação de atividades práticas em sala de aula. Estas considerações visam esclarecer sobre a influência da alimentação no desenvolvimento do aluno e na aprendizagem escolar, compreendida como parte integrante no processo de ensino-aprendizagem, podendo interferir no desempenho intelectual de crianças e adolescentes. (CAVASSIN; PINHO, 2013, p.2)

Atualmente a alimentação da maior parte dos adolescentes é rica em gordura trans, conservantes, corantes, estabilizantes, sódio que são encontrados nos alimentos industrializados, esses componentes são prejudiciais para a saúde não só do adolescente mas de todos.

Conforme os conhecimentos de Jahel (2017):

Crianças que frequentam restaurantes e fast-food com maior frequência tendem os piores resultados no desempenho escolar, na faixa dos 3 anos de idade, já se constataram-se que os alimentos embutidos e industrializados fazem mal à saúde, e com isso tendo maiores chances de crianças se tornarem futuros adultos com dificuldades na aprendizagem (JAHEL, 2017, p.2)

Os pais são exemplos para os filhos e nos hábitos alimentares não é diferente, a família e principalmente a mãe vai ter grande influência na alimentação das crianças

e adolescentes. São eles que ensinarão a criar uma adequada ou inadequada alimentação.

As crianças necessitam de outras pessoas para se alimentarem, as mães é a principal, pois são elas que mais cuidam dos filhos, conseqüentemente sendo responsável pela construção dos hábitos alimentares. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019)

Os hábitos alimentares são formados através do que os pais ensinam. Assim sendo, os hábitos alimentares da idade adulta estão diretamente ligados ao que foi aprendido na infância. Assim a promoção dos mesmos deve ser feita com maior ênfase na infância, para que permaneçam ao longo da vida (MADRUGA *et al*, 2012, *apud* YASSINE, 2020).

Infelizmente a alimentação dos adolescentes são mais ricas em alimentos como pizza, lanche, refrigerante, chips, chocolate, bala, chicletes, macarrão instantâneo, resumidamente alimentos ultra processado e gordura. Muitas das vezes trocando suas principais refeições por fast food.

Por mais que arroz e feijão seja um alimento bastante consumido pelos os adolescentes, a falta de monotonia nas refeições gera nutrientes insuficientes, prejudicando a saúde.

Em um estudo realizado por Ribeiro e Silva (2013) no Rio de Janeiro com adolescentes de 10 a 19 anos de ambos os sexos, em uma entrevista para observar se os adolescentes se alimentam saudável, essas foram as frases mais faladas pela a maioria dos jovens:

Não, porque não tenho costume de comer verdura, legume e eu como muita gordura mesmo.

Sim, hambúrguer e salgadinhos. Eu tenho que comer na rua e depressa, aí só tenho tempo de comer isso.

Sim, porque na adolescência dá vontade de comer hambúrguer, pizza, essas coisas, mas o certo seria comer arroz, feijão, essas coisas.

Sim, cachorro quente, hambúrguer, batata frita, essas comidas de fast food, sabe? (RIBEIRO; SILVA, 2013, p.5)

Uma adequada alimentação rica em nutrientes ajudara os adolescentes a ter um melhor desenvolvimento, uma melhor concentração, melhor memória, maior energia, todos esses fatores contribuirão para um melhor aprendizado escolar.

Segundo Albano (2001):

Em relação às proteínas, a necessidade é determinada de acordo com a quantidade necessária para a manutenção das funções normais do organismo e para a formação de novos tecidos que permitem o crescimento adequado. Durante a adolescência, esses fatores podem representar uma porção substancial do total necessário. (ALBANO, 2001, p.2)

Em consonância com o exposto, Cavassin e Pinho (2013) tece suas contribuições:

Afirma a importância da vitamina B6 e ômega 3 para o desenvolvimento intelectual. “Coimbra (apud GOMES, 2008) aconselha a ingestão de vitamina B6, para produção de neurotransmissores responsáveis pela atenção e diminuição da excitabilidade e de Ômega 3 para estimulação dos neurônios”.(CAVASSIN; PINHO, 2013, p.9)

De acordo com Lima (2017), o mesmo relata:

A privação de carboidratos está diretamente associada a falta de energia, fadiga, apatia, inquietação e falta de atenção, reduzindo o desempenho cognitivo. Os w-6 podem influenciar na habilidade dos neurônios em utilizar glicose, auxiliando, assim na concentração. (LIMA, 2017, p.1)

Cada um desses autores explica a importância de cada nutriente para a aprendizagem. A população tem poucas informações sobre a alimentação, fazendo disso poucos entender o quanto reflete a escolhas dos alimentos para a saúde, principalmente no período escolar.

6 CONCLUSÃO

Conclui-se que, a alimentação tem uma enorme importância no rendimento escolar dos adolescentes, pois com uma adequada alimentação e com nutrientes necessários, irão fornecer um melhor desenvolvimento, melhor concentração e memória, maior energia, ajudando evitar o déficit de atenção e desenvolvimento correto. São através dos pais que os jovens aprenderam bons hábitos alimentares.

Vários estudos mostram que a alimentação do adolescente é muito mais inadequada que correta, sendo rica em frituras, doces, refrigerante, lanche, pizza, macarrão instantâneo, sucos industrializados, bolos entre outros.

Nesse sentido, estudos científicos mostram o quanto o profissional Nutricionista é importante, pois são eles que ensinam a como ter uma alimentação balanceada, principalmente nos colégios e creches, onde pode ser desenvolvidos projetos incentivando e mostrando aos alunos e pais a importância de hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ALBANO, Renata Doratioto; SOUZA, Sônia Buongiorno de. Ingestão de energia e nutrientes por adolescentes de uma escola pública. **Jornal de pediatria**, v. 77, n. 6, p. 512-516, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/xjFZXCRzVpG9NKtvZBWZGng/?lang=pt>. Acesso em: 09 set. 2021.
- ALVES, Gabriela Maciel. **A construção da identidade do adolescente e a influência dos rótulos na mesma**, Orientadora: Denise Nuernberg. 50p. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Psicologia). Universidade do extremo Sul Catarinense – UNESC. Santa Catarina-SC. 2008.
- ALVES, Gabriela Manhães; CUNHA, Teresa Claudina de Oliveira. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Revista Perspectiva online**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966. Acesso em: 10 ago. 2021.
- AMARAL, Vera Lúcia do. **A Psicologia da adolescência**. Natal: Edufrn, 2007. Disponível em: http://www.ead.uepb.edu.br/arquivos/cursos/Geografia_PAR_UAB/Fasciculos%20-%20Material/Psicologia_Educacao/Psi_Ed_A05_J_GR_20112007.pdf. Acesso em: 26 abr. 2021.
- AMORIM, Poliane Silva. **A relevância da merenda escolar na aprendizagem dos educandos**. 2018. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/16551/1/relevanciamerendaescolaraaprendizagem.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2021.
- ANTICO, Marli Aparecida Godoy; ROYER, Marcia Regina. **Efeito da Alimentação e cronobiologia no processo da aprendizagem**, 2010 *in*: O professor pde os desafios da escola pública paranaense, 2010. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_fafipa_cien_artigo_marli_aparecida_godoy.pdf. Acesso em: 05 Out. 2020.
- BENETTI, Gisele Bizon. **Curso didático de nutrição**. São Paulo: Yendis, 2014.
- BOCATTO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev Odontol. Univ**, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.
- CARVALHO, Ana Patrícia de Lima Silva. Importância da alimentação para melhorias na aprendizagem de crianças em unidades públicas de ensino: revisão integrativa. **Revista Somma**, v.2, n.2, p. 74-83, jul-dez, 2006. Disponível em: <http://ojs.ifpi.edu.br/revistas/index.php/somma/article/view/115/137>. Acesso em: 01 Out. 2020.

CASTRO, Laudicena Mello Ferrari de. **Guia de alimentação saudável para adolescentes**. 2020. Disponível em: [file:///C:/Users/Amanda/Desktop/guias%20alimentares/Laudicena%20Mello%20Ferrari%20de%20Castro%20-%20%20PRODUTO%20-%20GUIA%20DE%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20SAUD%C3%81VEL%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Amanda/Desktop/guias%20alimentares/Laudicena%20Mello%20Ferrari%20de%20Castro%20-%20%20PRODUTO%20-%20GUIA%20DE%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20SAUD%C3%81VEL%20(1).pdf). Acesso em: 23 ago. 2021.

CAVASSIN, Paulo Martins; PINHO, Kátia Elisa Prus. **Influência da alimentação no desenvolvimento do aluno e na aprendizagem escolar**, 2013. *In: Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor pde*, 2013. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_utfpr_cien_artigo_paulo_martins_cavassin.pdf. Acesso em: 13 maio 2021.

CUSTÓDIO, Ivanir Madoenho. **Influências da alimentação na aprendizagem**, p. 2-29, 2009. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1674-8.pdf>. Acesso em: 01 jul. 2021.

DIEZ GARCIA, Rosa Wanda. **Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional: hábitos alimentares e os sentidos de comer**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

E.PAPALIA, Daiane. **Desenvolvimento Humano: desenvolvimento humano**. 12. ed. New York: Amgh, 2013.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critério: adolescência: definições, conceitos e critério. **Adolescência e saúde**, v. 2, n. 2, p. 6-7, 2005. Disponível em: http://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167. Acesso em: 24 jun. 2021. 2005

FERREIRA, Helen Gonçalves Romeiro; ALVES, Rodrigo Gomes; MELLO, Silvia Conceição Reis Pereira. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Alimentação e Aprendizagem. **Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro**, v. 22, n. 44, p. 90-113, 2019. Disponível em: <http://revistaauditorium.jfrj.jus.br/index.php/revistasjrj/article/view/150/121>. Acesso em: 12 maio 2021.

FERREIRA, Teresa Helena Schoen. Adolescência através dos séculos. **Psic Teor e Pesq**, v. 26, n. 2, p. 227-234, Abr-Jun, 2010. Disponível em: Acesso em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/MxhVZGYbrsWtCsN55nSXszh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 Jun. 2021.

GONÇALVES, Héliida Ventura Barbosa; CANELLA, Daniela Silva; BANDONI, Daniel Henrique. TemporalvariationinfoodconsumptionofBrazilianadolescents(2009-2015). **Plos one**, v. 15, n. 9, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7498085/>. Acesso em: 07 ago. 2021.

HABIGZANG, Luísa Fernanda. **Trabalhando com adolescentes teoria e intervenção psicológica**. São Paulo: Artmed, 2014. Tradução do Prefácio Gabriela Wondracek Linck.

JAHEL, Bianca Pego. **Como a má alimentação atrapalha o aprendizado na educação infantil**, 2017. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/como-a-ma-alimentacao-atrapalha-o-aprendizado-na-educacao-infantil/151646>. Acesso em: 21 ago. 2021.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade. **Metodologia Científica**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LEVY *et al*, Renata Bertazzi. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Ciência e Saúde coletiva**, v. 15, n. 2, p. 3085-3097, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Ffx3pZ8gKyjrFtDC6QXnPzC/?lang=pt>. Acesso em: 12 maio 2021.

LIMA, Ana Carolina da Silva. **Alimentação para melhorar a aprendizagem**, 2017. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/93/o/Alimenta%C3%A7%C3%A3o_x_aprendizagem.pdf?1502190516. Acesso em: 01 jul. 2021

MAHAN, L. Kathellen. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 2018. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595151635/epubcfi/6/2%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dcover%5D!/4/2/2%5Bcover01%5D/2%5B8e15d36d-2d8c-4c0d-cec2-aa4b11bcaf67%5D%4051:2>. Acesso em: 02 set. 2021.

MELO, Eduardo Alves. **Guia Alimentar para a População Brasileira**, 2014. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 26 jun. 2021.

MOREIRA, Maria Ignez Costa. Psicologia da Educação: Contribuições para o estado da arte. **Interações**, v. 5, n. 10, p. 25-51, 2000. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/354/35401003.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2021.

NUNES, Ana Ignez Belém Lima; SILVEIRA, Rosemary do Nascimento. **Eu não tenho mais a cara que eu tinha: quando surge a adolescência**, 2015. In: XAVIER, Alessandra Silva; NUNES, Ana Ignez Belém Lima. Psicologia do Desenvolvimento. 4 ed. Rev . e. ampl. Fortaleza: Eduece, 2015. Disponível em: https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/431892/2/Livro_Psicologia%20do%20Desenvolvimento.pdf. Acesso em: 29 abr. 2021.

OLIVEIRA, Albanita Maria de; OLIVEIRA, Daiany Steffany da Silva. Influência parental na formação de hábitos alimentares na primeira infância – revisão da literatura. **Revista eletrônica Estácio Recife**, v. 5, n. 2, 1-12, 2019. Disponível em: Acesso em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6PDxByJl-MAJ:https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/download/322/141+&cd=3&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br&client=firefox-b-d>. Acesso em: 01 Jul. 2021.

PAIEMENT, Karine *et al.* Changes in Lifestyle Habits among Adolescent Girls after FitSpirit Participation. **Res. Public Health**, v. 17, n. 1, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4388/htm>. Acesso em: 24 jun. 2021.

PEGORARO, Daniela; FERREIRA, Gabriela; GOMES, Paula. **Problemas de saúde em jovens são resultado da má alimentação**, 2017. Disponível em: <http://www.metodista.br/rronline/noticias/saude/2016/problemas-de-saude-em-jovens-e-resultado-da-ma-alimentacao-ale>. Acesso em: 30 jun. 2021.

PIMENTEL, Carolina. **Quais nutrientes são importantes para melhorar a atenção e o aprendizado das crianças?**, 2019. Disponível em: <https://carolinapimentel.com.br/blog/2019/01/15/quais-nutrientes-sao-importantes-para-melhorar-a-atencao-e-o-aprendizado-das-criancas/#:~:text=%C3%94mega%20%3A%20os%20C3%A1cidos%20graxos,e%20o%20aprendizado%20em%20geral>. Acesso em: 13 Out. 2021.

QUIROGA, Fernando Lionel; VITALLE, Maria Sylvia de Soza. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 863-878, 2013. Disponível em: <https://scielosp.org/article/physis/2013.v23n3/863-878/>. Acesso em: 24 jun. 2021.

RAMOS; Mauren; STEIN, Lilian M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de pediatria**, v. 76, n. 1, 2000. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/Enpacs/pesquisaArtigos/desenvolvimento_do_comportamento_alimentar_infantil_ramos_2000.pdf. Acesso em: 21 Out. 2020.

RIBEIRO, Gisele Naiara Matos; SILVA, João Batista Lopes da. A alimentação no processo de aprendizagem. **Revista eventos pedagógicos**, v. 4, n. 2, p. 77-85, 2013. Disponível em: <https://silo.tips/download/a-alimentacao-no-processo-de-aprendizagem-resumo>. Acesso em: 13. Out. 2021.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev Nutr**, v. 21, n. 6, p. 739-748, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/pWWHhNC8CCD7yT4pbxPvK3L/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 ago. 2021.

SALLES, Leila Maria Ferreira. Infância e adolescência na sociedade contemporânea: alguns apontamentos. **Estudos da psicologia**, v. 22, n. 1, p. 33-41, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/p6nq9YHw7XT7P7y6Mq4hw3q/?lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2021.

SANTOS, Danielle Adriana da Costa dos; GARCIA, Paloma Popov Custódio. **Alimentação infantil no âmbito escolar: rendimento e aprendizagem**, 18p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2018. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12587/1/21503360.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

SILVA *et al*, Dayane Caroline de Assis. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciênc. Saúde colet**, v. 20, n. 11, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n11/3299-3308/>. Acesso em: 30 jun. 2021.

SILVA, Giselia A. P; COSTA, Karla. A.O; GIUGLIANI. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **Jornal de pediatria**, p. S2-S7, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/jped/v92n3s1/pt_0021-7557-jped-92-03-s1-00S2.pdf. Acesso em: 27 out. 2020.

SILVA, Julyana Gall da; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação e saúde na perspectiva de adolescentes: contribuições para a promoção da saúde. **Texto e Contexto da Enfermagem**, v. 28, n. 1, p. 1-14, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/L5bjjRshHWqpptbShNrmfBv/?lang=pt>. Acesso em: 30 jun. 2021.

SZCZEPAŃSKA, Elzbieta; DEKA, Monika; CALYNIUK, Beata. **Estudos para determinar o comportamento nutricional entre alunos do ensino fundamental que vivem nas áreas de fronteira da Polônia e da República Tcheca**, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24325085/>. Acesso em: 10 ago. 2021.

VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, v. 10, n. 1, p. 56-65, 2007. Disponível em: <https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>. Acesso em: 13. Out. 2021.

VIEIRA, Mariana Vilela. **Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso**, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822014000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 23 ago. 2021.

VITOLLO, Marcia Regina. **Nutrição da Gestação ao Envelhecimento**. 5. ed. Rio de Janeiro: Rubio Ltda, 2008.

YASSINE, Yasmin Imad. ORDONEZ, Ana Manuela. SOUZA, Isabel Fernandes de. A influência do comportamento alimentar familiar na primeira infância: Uma revisão integrativa. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 20, n.1, p. 43-63, 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/nutricao/uma-revisao-integrativa>. Acesso em: 08 Set. 2021.

ZOHRA, S. Lassi *et al*. Systematic review on evidence-based adolescent nutrition interventions. **Ann. N.Y. Acad. Sci**, v.1, n.1, p. 34–50, 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28436101/>. Acesso em: 06 ago. 2021.