
A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NA ADOLESCÊNCIA E O DESENVOLVIMENTO ESCOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Amanda de Cássia Tedardi*
Tatiana Marin**

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 têm 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. **Objetivo:** Descrever a importância de uma alimentação adequada para adolescentes na aprendizagem escolar. **Método:** realizado uma revisão bibliográfica através da análise de artigos científicos e periódicos de caráter quantitativos tendo uma abordagem descritiva. **Resultado:** Os hábitos alimentares influenciam muito no aprendizado escolar do adolescente, pois uma correta alimentação promovera melhor desempenho no aprendizado e uma inadequada alimentação prejudicava 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.

164

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Rendimento Escolar. Juventude. Alimentação Saudável.

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 a healthier diet 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

* Amanda de Cassia Tedardi. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. E-mail: amanda_tedardi@hotmail.com

** Tatiana Marin. Orientadora da pesquisa. Mestre em Ciências dos Alimentos. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP/CNPq. Apucarana – Pr. 20021. E-mail: marintati@yahoo.com.br

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. Objective: To describe the importance of adequate nutrition for adolescents in school learning. Method: carried out a bibliographical review through the analysis of scientific articles and periodicals of quantitative character having a descriptive approach. 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.

1 INTRODUÇÃO

É na infância que será formado os hábitos nutricionais levado para a vida adulta, sendo uma fase de fundação para uma alimentação saudável e balanceada. 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, causando 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, mais priorizam o prazer e paladar. (SILVA; FERREIRA, 2019)

2 DESENVOLVIMENTO



Fonte: Autora do Trabalho (2021)

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

APRESENTAÇÃO

A alimentação saudável consiste em uma dieta equilibrada, fornecendo nutrientes, vitaminas e minerais adequada 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 passa 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 aprendera 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 tantos 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 consumo 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 industrializados, enlatados.	Hiperatividade, ansiedade, redução na atividade física, retardo no desenvolvimento. (JAHEL, 2017)

Fonte: Autora do Trabalho (2021)

Conforme é possível perceber no decorrer da cartilha, os alimentos industrializados em geral, são prejudiciais não só no desenvolvimento intelectual, mais 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 maus condições para o desenvolvimento podendo persistir ao longo da vida. (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

169

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 promovera um desenvolvimento condizente e com maior capacidade produtiva e intelectual. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2019)

As mães são o que mais influência na alimentação, pois são elas que passam o maior tempo com os filhos, são os que preparam 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

170

Estudos mostram que o arroz e feijão estão entre os alimentos mais consumidos pelos jovens, porém sendo pratos sem variedades e cor, com baixa 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 passa 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).

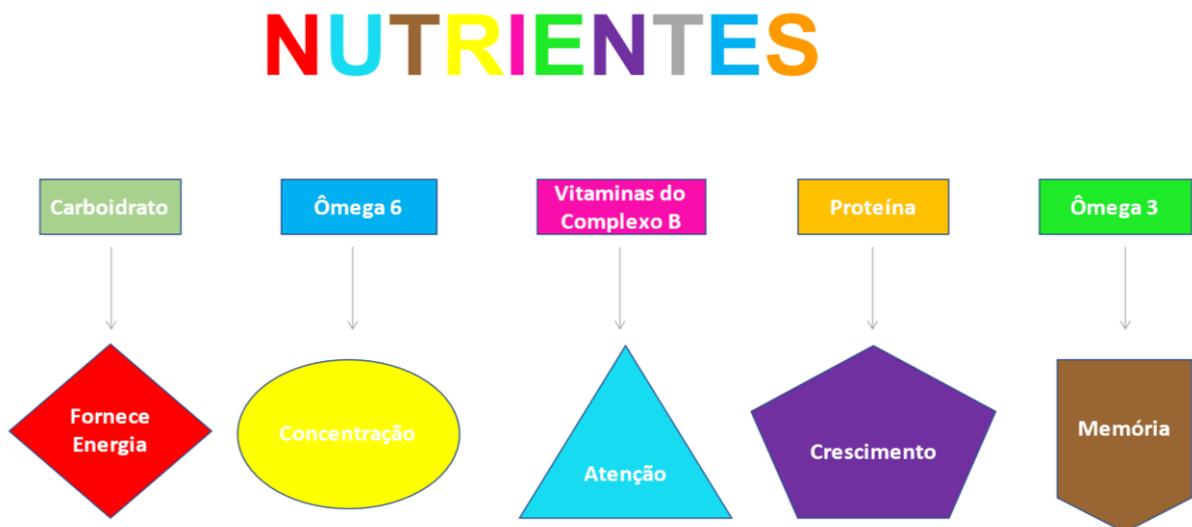
Figura 4 – Pirâmide Alimentar



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).

173

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 mais 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 (JAHTEL, 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 ensinará a criar uma adequada ou inadequada alimentação.

As crianças necessitam de outras pessoas para se alimentares, 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 foi a 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 muito poucas informações sobre a alimentação, fazendo disso poucos entender o quanto refleti a escolhas dos alimentos para a saúde, principalmente no período escolar.

175

3 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 apenderam 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 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 Buongermino 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 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.

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/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_fafipa_cien_artigo_marli_aparecida_godoy.pdf. Acesso em: 05 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/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_utfpr_cien_artigo_paulo_martins_cavassin.pdf. Acesso em: 13 maio 2021.

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.

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.

GONÇALVES, Héliida Ventura Barbosa; CANELLA, Daniela Silva; BANDONI, Daniel Henrique. Temporal variation in food consumption of Brazilian adolescents (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.

JAHHEL, 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.

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.

177

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.

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%20%C3%A1cidos%20graxos,e%20o%20aprendizado%20em%20geral>. Acesso em: 13 Out. 2021.

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.

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.

178

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.

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.