VI CONGRESSO INTERNACIONAL DAS **LICENCIATURAS** COINTER - PDVL 2019

INTERDISCIPLINARIDADE NO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DO IFPI: RELATO DE HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DA ESCOLA BENJAMIN BAPTISTA EM TERESINA-PI

INTERDISCIPLINARIDAD EN EL CURSO DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE IFPI: REPORTE DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BENJAMIN BAPTISTA EN TERESINA-PI

INTERDISCIPLINARITY IN IFPI BIOLOGICAL SCIENCE COURSE: REPORTING OF FOOD HABITS OF BENJAMIN BAPTISTA SCHOOL STUDENTS IN TERESINA-PI

Apresentação: Comunicação Oral

Laisa Pontes da Silva¹; Alexandra Lopes Carvalho²; Anna Carulina Aguiar³ Kássio Teixeira⁴;
Divamélia Oliveira B. Gomes⁵

DOI: <https://doi.org/10.31692/2358-9728.VICOINTERPDVL.2019.0019>

Resumo

O presente trabalho é uma pesquisa realizada pelos alunos de graduação do segundo período do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí, Campus Teresina Central, desenvolvida na Escola Benjamin Baptista (escola da rede estadual de ensino) localizada em Teresina-PI, com o objetivo de integrar diferentes disciplinas do curso e promover a interdisciplinaridade no ensino de biologia. Com a disciplina de Projeto Integrador II foi possível trabalhar com a temática alimentação saudável, e refletir sobre o desenvolvimento de competências para a promoção de práticas alimentares benéficas, utilizando a bioestatística para quantificar os dados e inserir informações em gráficos, através de questionários aplicados para alunos do segundo e terceiro ano do ensino médio, com faixa etária de idade entre 16 e 20 anos. Partindo disso, verificou-se os hábitos alimentares dos alunos entrevistados, e realizou-se uma socialização no pátio da escola com uma metodologia expositiva dialogada situando os alunos sobre o conhecimento construído da alimentação em contradição com os hábitos do cotidiano refletidos no resultado da pesquisa. Neste sentido, primeiramente, para refletir criticamente sobre a própria prática, segundo para buscar uma prática melhor, decidiu-se distribuir também folders informativos contendo os dez passos para uma alimentação saudável e utilização de banner com a ilustração de uma pirâmide alimentar que foi um instrumento essencial de orientação que demonstra como deve ser uma

¹ Ciências Biológicas, IFPI, laisapontesk19@gmail.com

² Ciências Biológicas, IFPI, alexandralopescarvalho@gmail.com

³ Ciências Biológicas, IFPI, anna.carulina@hotmail.com

⁴ Ciências Biológicas, IFPI, kassioiteixeira@hotmail.com

⁵ Professora, IFPI, divamelia@ifpi.edu.br

alimentação diária sem esquecer de nenhum dos alimentos com importância nutricional. Para os educadores em formação, proponentes das atividades em questão, a escola deve ir além da transferência de conteúdos aos educandos é preciso despertar a curiosidade que associada ao senso comum, contribui na construção social de cada educando, destacando a importância de uma alimentação saudável e os malefícios de uma alimentação inadequada.

Palavras-Chave: alimentação saudável; bioestatística; projeto integrador.

Resumen

El presente trabajo es una investigación llevada a cabo por estudiantes de pregrado del segundo período del curso de Ciencias Biológicas del Instituto Federal de Piauí, Campus Central Teresina, desarrollado en la Escuela Benjamin Baptista (sistema escolar estatal) ubicado en Teresina-PI, con el objetivo de integrar diferentes asignaturas y promover la interdisciplinariedad en la enseñanza de la biología. Con la disciplina del Proyecto Integrador II, fue posible trabajar con el tema de la alimentación saludable y reflexionar sobre el desarrollo de competencias para la promoción de prácticas alimentarias beneficiosas, utilizando la bioestadística para cuantificar datos e insertar información en gráficos a través de cuestionarios aplicados a los estudiantes. del segundo y tercer año de secundaria, con edades comprendidas entre 16 y 20 años. A partir de esto, se verificaron los hábitos alimenticios de los estudiantes entrevistados, y se llevó a cabo una socialización en el patio de la escuela con una metodología expositiva dialógica que situaba a los estudiantes sobre el conocimiento construido de la comida en contradicción con los hábitos diarios reflejados en el resultado de la investigación. En este sentido, primero, para reflexionar críticamente sobre la práctica misma, segundo para buscar una mejor práctica, se decidió también distribuir carpetas informativas que contengan los diez pasos para una alimentación saludable y el uso de pancartas con la ilustración de una pirámide alimenticia que era un instrumento. guía esencial que demuestra cómo debe ser una dieta diaria sin olvidar ninguno de los alimentos de importancia nutricional. Para los educadores en formación, defensores de las actividades en cuestión, la escuela debe ir más allá de la transferencia de contenidos a los alumnos, es necesario despertar la curiosidad que, asociada con el sentido común, contribuye a la construcción social de cada alumno, destacando la importancia de una dieta sana y saludable. El daño de la mala alimentación.

Palabras clave: alimentación saludable; bioestadística; proyecto integrador.

Abstract

The present work is a research carried out by undergraduate students of the second period of the Biological Sciences Degree course of the Federal Institute of Piauí, Central Teresina Campus, developed at Benjamin Baptista School (state school system) located in Teresina-PI, with the objective of integrating different course subjects and promoting interdisciplinarity in the teaching of biology. With the discipline of Integrator Project II it was possible to work with the theme healthy eating, and reflect on the development of competences for the promotion of beneficial eating practices, using biostatistics to quantify data and insert information in graphs through questionnaires applied to students. of the second and third year of high school, aged between 16 and 20 years. From this, the eating habits of the interviewed students were verified, and a socialization was carried out in the schoolyard with a dialogical expository methodology situating the students about the built knowledge of eating in contradiction with the daily habits reflected in the research result. In this sense, first, to

critically reflect on the practice itself, second to seek a better practice, it was decided to also distribute informational folders containing the ten steps for healthy eating and banner use with the illustration of a food pyramid that was an instrument. essential guide that demonstrates what a daily diet should be like without forgetting any of the foods of nutritional importance. For the educators in formation, proponents of the activities in question, the school must go beyond the transfer of contents to the students. It is necessary to arouse the curiosity that associated with common sense, contributes to the social construction of each student, highlighting the importance of a healthy and healthy diet. the harm of poor diet.

Keywords: healthy eating; biostatistics; integrative project.

Introdução

A alimentação saudável é uma prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, assim como se constitui em um direito fundamental para a vida, bem como ao uso sustentável do meio ambiente, ou seja, deve está em acordo com as necessidades, nutricionais de cada fase do curso da vida. (BRASIL, 2013).

Segundo Philippi (2014), uma alimentação saudável deve ser planejada com vários alimentos de todos os grupos alimentares, constituído de forma segura e conhecida, para consumirmos durante as refeições, levando em consideração as diferenças emocionais e principalmente sociais, de forma a suprir as recomendações nutricionais do corpo e o prazer ao ingerir alimentos.

A alimentação constitui-se de uma sequência que começa pela escolha do alimento em seguida segue certas etapas, seja de pré-preparo e preparo, até ocorrer à absorção do alimento. É através de uma seleção consciente, criteriosa e lúcida, dos alimentos que transformamos a nutrição do nosso organismo e principalmente das nossas células, assim, adquirindo novas condições com o exterior. (SCHILLING, 1995).

Uma nutrição desequilibrada pode está relacionada com a fadiga, alcoolismo e até mesmo com a violência. (SCHILLING, 1995). Para Danon e Polini (2002), uma alimentação desequilibrada ou inadequada, adotados pela população, pode acarretar em diversos problemas de saúde, como a obesidade que vem aumentando descontroladamente entre adultos, crianças e adolescentes.

Conforme Danon e Polini (2002), um dos principais fatores de uma escolha inadequada de consumo de alimentos, é a falta de informação, principalmente sobre o valor calórico do alimento. E esse fator se torna mais crítico quando levado em consideração as limitações e restrições impostas pela vida moderna urbana, principalmente em hotéis e restaurantes e lanchonetes, lugares onde seus consumidores não se preocupam em saber como é feita a escolha dos alimentos e se são saudáveis.

A proposta do trabalho, é verificar estatisticamente os hábitos alimentares de alunos da Escola Benjamin Baptista, com a qual pretende-se, conscientizar os estudantes sobre a importância de uma alimentação saudável e expor problemas de saúde relacionados ao mau hábito no processo alimentar.

Fundamentação Teórica

A alimentação é um direito universal e humano, pois, constitui-se o direito à vida e a cidadania, além disso, é um requisito básico para a melhoria e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. (BRASIL, 2013). Para Alves e Jaime (2014), a promoção da saúde vai além de aspectos individuais passa pela garantia de condições que forneça ou criem uma base favorável à integração de estilos de vidas saudáveis.

De acordo com Brasil (2007), as diferenças de renda influenciam e são expressas no padrão de consumo alimentar dos diferentes estados. A dieta dos brasileiros de mais baixa renda apresenta melhor qualidade, com predominância do arroz, feijão aliados a alimentos básicos como peixes e milho. A frequência de alimentos de baixa qualidade nutricional como doces, refrigerantes, pizzas e salgados fritos e assados, tende a crescer com o aumento da renda das famílias.

A busca por uma melhor qualidade de vida, um padrão de saúde mais equilibrado, ou simplesmente por um padrão estético, implicou um aumento progressivo do interesse das pessoas por mais uma alimentação mais saudável e, conseqüentemente, a necessidade de mais informações relativas a esse assunto. (DANON; POLINI, 2002, p. 9).

O padrão de consumo dos alimentos varia de acordo com os grupos e faixa etária. Entre os mais jovens, a probabilidade de consumo é maiores com alimentos ultra-processados, que tendem a diminuir com o aumento da idade, enquanto o inverso é observado entre as frutas e hortaliças, ou seja, o consumo de frutas é pouco entre jovens é maior entre adultos. Os adolescentes são o grupo com pior perfil da dieta, com as menores frequências de consumo de alimentos rico em ferro como o feijão, saladas cruas ou cozidas e verduras em geral, apontando para um prognóstico de aumento do excesso de peso e doenças crônicas. (BRASIL, 2007).

Práticas alimentares inadequadas têm grandes causados vários problemas de saúde, distúrbios como a obesidade, que podem estar presentes na adolescência e na vida adulta, acarretando prejuízos psicológicos, sociais e em sua saúde geral. (BENTO; ESTEVES; FRANÇA, 2015).

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. No plano individual e em escala coletiva, esses atributos estão consignados na Declaração Universal dos Direitos Humanos, promulgada há 50 anos, os quais foram posteriormente reafirmados no Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966) e incorporados à legislação nacional em 1992. (BRASIL, 2013, p.11).

Conforme Brasil (2014), a alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras alimentares e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles, isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde.

A alimentação constitui-se como um recurso fundamental para sobrevivência humana, que pode ser modificada pela cultura e sobre aspectos socioeconômicos, assim, sofre efeitos pela sociedade organizada. A alimentação exerce e concebe um importante papel para sociedade, uma vez que, averiguar as concepções e hábitos alimentares de diferentes grupos sociais, assim, ajudando a compreender o procedimento mudança de hábitos alimentares e verificar as consequências da alimentação. (BALCHIUNAS, 2014).

Balchiunas, (2014, p. 23), afirma que “a presença de um gestor em locais de produção de refeição pode contribuir para uma oferta de um padrão de consumo alimentar adequado. [...]”

Uma prática alimentar pode ser compreendida como um ato ou forma de convívio com o alimento. Então a prática alimentar compreende-se como um conjunto de ações realizado por um grupo de indivíduos que decide qual alimento vai consumir, durante a disponibilidade e do hábito alimentar. Os alimentos devem ser consumidos passivamente de forma higiênica e adequada, seja quantitativamente e qualitativamente, preservando seus nutrientes, pois, todo alimento contém energia e nutrientes. (PHILIPPI, 2012).

Metodologia

A metodologia do presente trabalho consiste em uma pesquisa de caráter quantitativa e qualitativa, buscando trabalhar o tema alimentação, juntamente com a Bioestatística, uma disciplina do segundo período do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFPI Campus Teresina Central, na Escola Benjamin Baptista, uma escola da rede estadual de

ensino, situada na região central de Teresina-PI.

Os questionários foram aplicados para alunos do segundo e terceiro ano do ensino médio do turno vespertino, o trabalho é um projeto da disciplina de Projeto Integrador II do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí, que visa a interdisciplinaridade entre as disciplinas de Projeto Integrador e Bioestatística.

A primeira etapa do projeto consistiu-se na elaboração de um questionário (cuja, as perguntas estão inseridas nos gráficos abaixo), as perguntas sobre hábitos alimentares dos alunos, levando em questão os fatores socioeconômicos dos entrevistados.

Na segunda etapa aplicou-se o questionário na Escola para os alunos, na qual, executou-se em cinco turmas diferentes, sendo que em cada turma aplicou-se apenas dez questionários. Foram aplicados apenas dez questionários em cada turma porque outros graduandos estavam aplicando questionários também.

A terceira etapa constituiu-se em uma mesa-redonda sobre alimentação saudável, na escola, na qual, apresentou-se o resultado da pesquisa aos alunos, além disso, entregou-se um folder com os dez passos para uma alimentação saudável, e advertiu a comunidade escolar a importância da alimentação saudável.

Utilizou-se um banner explicativo com uma Pirâmide Alimentar, destacando a importância dos alimentos, explicando os benefícios de uma boa alimentação.

Resultados e Discussão

Por meio do levantamento estatístico obtiveram-se, dados informativos a respeito da alimentação da “comunidade escolar”. Além disso, verificou-se como os alunos mantêm sua alimentação, se satisfatória ou insatisfatória. Esses dados foram de grande importância para promover um debate na escola com os alunos e gestores, além de destacar a importância de uma alimentação saudável.

A entrevista foi realizada com apenas quarenta e oito alunos, porque a instituição só ofereceu recursos financeiros para a impressão de cinquenta questionários, dois entrevistados entregaram o questionário incompleto, portanto foram excluídos da pesquisa.

A faixa etária de idade dos alunos entrevistados varia entre, 16 e 20 anos de idade, sendo que 41% dos entrevistados têm 18 anos, 29% têm 17 anos, 15% têm 19 anos, 13% têm 20 anos e apenas 2% tem 16 anos de idade, observou-se que 69% dos entrevistados são

maiores de idade enquanto que apenas 31% são menores de idade. Sendo que 40% é do sexo masculino e 60% do sexo feminino. Destes cerca de 37% está cursando o 2º ano do ensino médio enquanto que 63% estão do 3º ano do ensino médio.

Abaixo dados estatísticos sobre a alimentação dos alunos:

Gráfico 1: Quantas frutas você consome por dia?

Fonte: Própria.

Segundo o gráfico 1, 37% dos entrevistados consome apenas uma fruta por dia, 47% consome duas frutas por dia, apenas 3% consome 3 ou mais frutas durante o dia, enquanto que 13% não consome nenhuma fruta, um percentual quatro vezes menor, em comparação aos que consome 3 frutas ou mais, ou seja, percebe-se um índice muito alto dos entrevistados que não consome fruta.

Gráfico 2: Qual desses alimentos você costuma ingerir?

Fonte: Elaborada pelos autores.

Conforme o gráfico 2, 39% dos entrevistados ingere suco natural, 21% suco industrializado, 19% refrigerante, 4% suco natural e refrigerante, 2% suco industrializado e

refrigerante enquanto que 6% consomem todas as bebidas, apenas 4% não consome nenhuma das bebidas.

Gráfico 3: Com que frequência você consome verduras?

Fonte: Própria

De acordo com o gráfico 3, apenas 2% dos entrevistados não consomem verduras, enquanto que 39% consomem sempre, 17% consome todos os dias, e 42% consomem raramente, este é um dado preocupante.

Gráfico 4: Quantas vezes você consome feijão por dia?

Fonte: Própria

Segundo o gráfico 4, 89% dos entrevistados consome feijão duas vezes ao dia durante a semana, enquanto que 7% consome feijão uma vez por dia durante a semana e apenas 4% não consome feijão, um dado preocupante, pois, o feijão é rico em ferro, 2% dos entrevistados não respondeu ou não soube opinar. Conforme Costa (2002), o feijão possui uma grande proporção de valor nutritivo e diversas proteínas, independentemente de sua cor ou qualidade, sendo assim, um dos melhores alimentos para o combate à desnutrição, pois, possuem

vitaminas, sais minerais, fundamental para o crescimento, tornando-se uma alimentação eficiente.

Gráfico 5: Quantos copos d'água você bebe por dia?

Fonte: Própria.

Conforme o gráfico 8, cerca de 50% dos entrevistados bebe oito ou mais copos d'água por dia, 38% bebe de 4 a 7 copos d'água por dia enquanto que 12% bebe de 1 a 3 copos d'água, um dado preocupante, pois Teresina é uma das capitais mais quentes do país e o consumo excessivo de água hidrata o corpo.

Gráfico 6: Quantos ovos você consome por semana?

Fonte: Própria.

Segundo o gráfico 6, cerca de 73% dos entrevistados consome de 1 a 3 ovos por semana, enquanto que 21% consomem de 4 a 7 ovos e 4% consome 8 ou mais ovos durante a semana, apenas 2% não consome ovos, um dado preocupante. Para Costa (2002), os ovos constitui-se em um alimento importante no combate à anemia e para pessoas que sentem fraqueza, pois, é rico em ácido pantotênico, é precursor do colesterol, e contém vitaminas que são adequadas para os tecidos epiteliais, além disso, possuem vitaminas como A, D, E e K,

sua clara possui vitamina B12, sabe-se por possuir uma alta taxa de colesterol não é recomendado para pessoas como hipercolesterolemias.

Gráfico 7: Você consome carne vermelha?

Fonte: Própria.

De acordo com o gráfico 7, 93% dos entrevistados consome carne vermelha, um dado satisfatório, pois, segundo Costa (2002), a carne vermelha como a bovina é rica em proteínas além de proteínas, pigmentos e vitaminas, a carne bovina também possui uma riquíssima fonte de ferro, fósforo e potássio, componentes essenciais para o combate a anemia. Enquanto que apenas 7% não consomem carne vermelha.

Gráfico 8: Pensando nos seguintes alimentos: embutidos como mortadela, linguiça, calabresa. Você costuma comer algum deles?

Fonte: Própria.

Conforme o gráfico 8, 29% dos entrevistados consomem apenas uma vez por semana embutidos, 48% de duas a três vezes por semana e 10% comem de 4 a 5 vezes por semana, 11% consome embutidos todos os dias e apenas 2% não come embutidos.

Gráfico 9: Você costuma trocar almoço ou o jantar por lanches?

Fonte: Própria.

De acordo com o gráfico 9, 40% dos entrevistados não troca refeições por lanches enquanto que 27% trocam refeições por lanches e 31% às vezes trocam almoço ou jantar por lanches e 2% não respondeu e não soube opinar sobre a pergunta.

Gráfico 10: Você consome carne branca?

Fonte: Própria.

Segundo o gráfico 10, 44% dos entrevistados consome carne branca com frequência, enquanto que 49% consome carne branca às vezes, levando em consideração a soma desses dois percentuais, percebe-se que 93% dos entrevistados consome carne branca, um dado satisfatório, pois, segundo Costa (2002), carne branca como a de peixe possuem vitaminas e minerais de grandes valores nutritivos, além de gorduras essenciais, enquanto que carne branca como a de aves é rica em ferro, fósforo e vitaminas. 4% dos entrevistados não consomem carne branca. E 3% não responderam ou não souberam opinar.

Após a entrevista, com a coleta dos dados estatísticos, realizou-se uma mesa-redonda, (palestra) com os alunos e com os gestores da escola, com a intenção de informar aos alunos e

a comunidade escolar sobre os benefícios de uma boa alimentação, assim como, os malefícios, o objetivo foi conscientizar os alunos quanto sua alimentação, folders com os dez passos para uma alimentação saudável foram distribuídos para os alunos e professores da escola.

Imagem 1: Palestrantes com folders informativos.

Fonte: Própria.

Verificou-se o quanto a comunidade escolar é desinformada quanto aos malefícios que uma alimentação inadequada pode causar, e não sabem os benefícios que uma alimentação adequada pode fazer a saúde humana, percebeu-se que os entrevistados precisam beber mais água, pois, segundo a pesquisa a quantidade de água que a maioria dos entrevistados ingere é insuficiente, pois a água é importante para hidratação e para saúde.

Apresentou-se um banner informativo com a pirâmide alimentar, destacando a importância de cada alimento da pirâmide, explicando quais devem ser evitados, quais os mais importantes para consumo.

Conclusões

O trabalho foi de grande importância não só para os acadêmicos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFPI, mas para toda a comunidade escolar do colégio Benjamim Baptista. Tendo em vista, o ganho de informações por parte dos alunos da escola que aceitou participar do projeto e a experiência que os autores tiveram e podem levar para futuros projetos. No mais, é indubitável que atividades como essa promovem um grande aprendizado, e sobretudo, desperta o lado pesquisador dos graduandos, pois uma graduação de

excelência deve ser pautada na pesquisa, na educação e na extensão, e principalmente pilares da educação superior.

Além disso, foi possível promover e destacar a importância da interdisciplinaridade, visto que, integrou-se o tema saúde alimentar com ensino de bioestatística em um espaço acadêmico carente de projetos educacionais. A pesquisa serviu para observar como é a alimentação dos envolvidos, uma vez que, a maioria é adolescentes, e principalmente para promover o debate sobre alimentação saudável na escola e conscientizar os mesmos sobre a importância de uma alimentação para saúde humana.

Referências

- ALVES, K. P. S.; JAIME, P.C. A política nacional de alimentação e nutrição e seu diálogo com a política nacional de segurança alimentar e nutricional. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, n. 19, v. 11, p. 431-440, 2014.
- BALCHIUNAS, D. *Gestão de UAN um resgate do binômio: alimentação e nutrição*. 1. ed., São Paulo: Roca, 2014. 304 p.
- BARRETO, P. C. M. et al. Uma experiência interdisciplinar: o projeto integrador na licenciatura em espanhol do cefet/rn. *Revista Holos*, v. 03, 2007. Acesso em: 18 de abr. De 2019. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=481549274001>>.
- BENTO, I. C.; ESTEVES, J. M. M.; FRANÇA, T. E. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, Rio de Janeiro 2015.
- Brasil. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, v. 134, n. 248, 23 dez. 1996. Seção 1, p. 27834-27841.
- Brasil. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. Projeto Pedagógico do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas-Campus Teresina Central. Teresina, 2015.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à

Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 2. ed. rev. – Brasília : Ministério da Saúde, 2007.

COSTA, E. A. Manual de nutrientes: prevenção das doenças através dos alimentos. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002. 235 p.

CRUZ NETO, B. F. Benefícios da água com pH alcalino: saúde ou doença, você decide. 2010. Disponível em: < <file:///C:/Users/kassio/Downloads/8-1-29-1-10-20160530.pdf>. >. Acesso em: 15 de fev. de 2019.

DANON, J.; POLONI, L. Guia de calorias de A a Z. São Paulo: Estação da liberdade, 2002. 214 p.

GUBA, E. G.; LINCOLN, Y. S. Fourth generation evaluation. Newbury Park, London, New Delhi: Sage, 1989.

HOFFMAN, J. Avaliação mediadora: uma prática em construção da pré-escola à universidade. Porto Alegre: Mediação, 2001.

LIMA, K. S. Compreendendo as concepções de avaliação de professores de física através da teoria dos construtos pessoais. Recife, 2008. 163 p. Dissertação (Ensino das Ciências). Departamento de Educação, UFRPE, 2008.

NARDI, R.; CORTELLA, B. S. C. Formação de professores de Física: das intenções legais ao discurso dos formadores. In: XVI Simpósio Nacional de Ensino de Física, 2005, Rio de Janeiro. Caderno de Resumos. São Paulo - SP: Sociedade Brasileira de Física, 2005. v. 1. p. 175-175, 2005.

PHILIPPI, S. T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos de nutrição. 2 ed. Barueri: Manole, 2014. 399 p.

SALES, E. S.; MONTEIRO, I. G. S.; LIMA, K. S. Formação de professor, diretrizes da Educação brasileira para o ensino de Química e Avaliação: saberes docentes essenciais à formação docente. In: VII Colóquio Internacional Educação e Contemporaneidade, 2013, São Cristóvão - SE. Anais do Colóquio Internacional Educação e Contemporaneidade, 2013.

SCHILLING, M. Qualidade em nutrição: método de melhorias contínuas ao alcance de indivíduos e coletividades. São Paulo: Livraria varela, 1995. 151p.