

Consumo de feijão, legumes e verduras por adolescentes em idade escolar no município de Montes Claros

Consumption of beans, vegetables and greens by school-age adolescents in Montes Claros

DOI:10.34119/bjhrv6n3-385

Recebimento dos originais: 16/05/2023

Aceitação para publicação: 21/06/2023

Giovanna Xavier Toledo

Graduanda em Medicina

Instituição: Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG)

Endereço: Rua Bernardo Guimarães, 2587, Lourdes, Belo Horizonte

E-mail: giovannaxtoledo@icloud.com

Lorenza Tavares Brasil Bahia

Graduanda em Medicina

Instituição: Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG)

Endereço: Rua Paraíba, 903, Funcionários, Belo Horizonte

E-mail: lorenza_bahia@cienciasmedicasmg.edu.br

Marina Henriques Amaral

Graduanda em Medicina

Instituição: Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG)

Endereço: Rua Estácio de Sá, 921, Gutierrez, Belo Horizonte

E-mail: marinahamaral@hotmail.com

Rodrigo Veloso Souto Rocha

Graduando em Medicina

Instituição: Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG)

Endereço: Rua Levindo Lopes, 236, Funcionários, Belo Horizonte

E-mail: rodrigovelosorochoa@gmail.com

Lanna Ianca Braga Correa

Graduada em Enfermagem

Instituição: Faculdade Prominas de Montes Claros

Endereço: Av. Cel. Prates, 348, Sala 810, Vila Luiza, Montes Claros - MG, CEP: 39400-460

E-mail: bragalanna2204@gmail.com

Carla Silvana de Oliveira e Silva

Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)

Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES)

Endereço: Avenida Rui Braga, s/n, Campus Universitário, Vila Mauricéia, Montes Claros

E-mail: profcarlasosilva@gmail.com

Joanilva Ribeiro Lopes

Doutora em Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES)

Endereço: Avenida Rui Braga, s/n, Campus Universitário, Vila Mauricéia, Montes Claros

E-mail: joanilva@yahoo.com.br

Geraldo Darci Ribeiro Soares

Especialista em Cardiologia e em Terapia Intensiva pela Associação Médica Brasileira

Instituição: Centro Universitário FIPMoc

Endereço: Avenida Rui Braga, s/n, Campus Universitário, Vila Mauricéia, Montes Claros

E-mail: g.darci@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: A adolescência é uma fase geralmente marcada pela pouca adesão à alimentação saudável, o que acarreta consequências que impactam na saúde dessa população. Objetivo: Avaliar o consumo de feijão, legumes e verduras por adolescentes em idade escolar no município de Montes Claros MG. Método: Estudo epidemiológico transversal e descritivo, realizado com adolescentes entre 10 e 16 anos do ensino fundamental e médio na rede pública da cidade de Montes Claros, Minas Gerais. A coleta de dados foi realizada entre os anos de 2016 a 2018. Foi utilizado um questionário estruturado autoaplicável, sendo utilizado o instrumento de Avaliação de alimentação e nutrição segundo Ministério da Saúde, adaptado. A análise dos dados foi feita Statistical Package for Social Sciences for Windows (SPSS, versão 20.0), por meio da análise estatística descrita. Resultados: 494 (77,9%) dos 634 entrevistados consomem 2 ou mais colheres de sopa de feijão por dia ou 5x por semana e 35 (5,5%) consomem 3 ou menos colheres de sopa de legumes e verduras diariamente. 91 escolares (14,4%) não consomem feijão e 418 (65,9%) não consomem nenhum tipo de legume ou verdura. 543 (85,6%) apresentam consumo significativo de feijão, enquanto 216 escolares (34,1%) consome legumes e verduras em números significativos. Conclusão: O estudo evidenciou uma maior frequência do consumo significativo de feijão em adolescentes escolares de Montes Claros (85,6%) e baixo consumo significativo de legumes e verduras (34,1%). A alimentação do adolescente não está de acordo com o recomendado para se ter uma vida mais saudável, e isso pode ser prejudicial a sua saúde futuramente.

Palavras-chave: adolescente, dieta saudável, comportamento alimentar.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a phase generally marked by low adherence to healthy eating, which has consequences that impact the health of that population. Objective: To evaluate the consumption of beans and vegetables by school-age adolescents in the city of Montes Claros, MG. Method: Cross-sectional and descriptive epidemiological study, carried out with adolescents between 10 and 16 years of age in elementary and high school in the public network of the city of Montes Claros, Minas Gerais. The data collection was carried out between the years 2016 to 2018. A self-administered structured questionnaire was used, using the instrument of Food and Nutrition Assessment according to the Ministry of Health, adapted. The data analysis was performed by the Statistical Package for Social Sciences for Windows (SPSS, version 20.0), using the statistical analysis described above. Results: 494 (77.9%) of the 634 respondents consume 2 or more tablespoons of beans a day or 5 times a week and 35 (5.5%) consume 3 or less tablespoons of vegetables daily. 91 students (14.4%) do not consume beans and 418 (65.9%) do not consume any type of vegetable. 543 (85.6%) have significant consumption of beans, while 216 students (34.1%) consume vegetables in significant numbers.

Conclusion: The study showed a higher frequency of significant consumption of beans in school adolescents from Montes Claros (85.6%) and a significant low consumption of vegetables (34.1%). Adolescents' diets are not in accordance with what is recommended for a healthier life, and this can be harmful to their health in the future.

Keywords: adolescent, healthy diet, feeding behavior.

1 INTRODUÇÃO

Conforme Eisenstein (2005), a adolescência é o período de transição entre a infância e a fase adulta, caracterizado pela mudança física, mental, social e sexual. Ela se inicia com as mudanças corporais da puberdade e termina quando o indivíduo consolida seu crescimento e sua personalidade, obtendo sua independência econômica e sua integração à sociedade.

Segundo a World Health Organization ([WHO],1986), a adolescência compreende a faixa etária de 10 a 19 anos e, segundo a Organização das Nações Unidas, está entre 15 e 24 anos. Esses critérios são usados para fins estatísticos e políticos. Brasil (1990) define como adolescência a faixa etária entre 12 a 18 anos de idade.

A WHO (1986) assegura que a alimentação saudável é crucial para o crescimento e desenvolvimento. Fazer o monitoramento e avaliação nutricional desses jovens é importante para se desenvolver medidas em que se possam mudar os hábitos alimentares e favorecer uma melhor qualidade de vida nessa faixa etária.

Para a WHO (1986), a alimentação saudável é um direito a um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais humanos, considerando a variedade, moderação e o equilíbrio dos alimentos.

Na fase da adolescência há um forte consumo de alimentos gordurosos e de preparações rápidas, que influenciam em seu estado de saúde, já que esses alimentos respondem por problemas de saúde, aumento do peso corporal e dificuldade em realizar atividades físicas (SILVA *et al.*, 2014).

Os legumes, as verduras e o feijão fazem parte dos alimentos minimamente processados que, de acordo com Brasil (2014), devem ser a base de uma alimentação saudável. O consumo desses alimentos também é reforçado pela WHO (1986), que recomenda o consumo de, no mínimo, 400g de frutas e vegetais ao longo do dia e que o feijão seja consumido no mínimo uma vez por dia, em quatro dias da semana.

A WHO (1986) afirma a existência de evidências de que o consumo adequado de frutas e verduras pode prevenir a ocorrência de doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer, e que o feijão possui fibra, vitaminas do complexo B, minerais, ferro, zinco, e cálcio,

contribuindo para o crescimento saudável dos adolescentes. Diante disso, esse artigo visa avaliar o consumo de feijão, legumes e verduras por adolescentes em idade escolar no município de Montes Claros - MG.

2 MÉTODO

Este estudo faz parte de uma pesquisa maior intitulada: Influência de um programa de atividade física em adolescentes com risco cardiovascular e trata-se de um estudo epidemiológico transversal e descritivo realizado entre os anos 2016 a 2018. Participaram do estudo, adolescentes entre 10 e 16 anos de ambos os sexos, matriculados no turno matutino e vespertino do ensino fundamental e médio na rede pública da cidade de Montes Claros, Minas Gerais. Para compor a amostra da pesquisa, um total de 63 unidades de ensino foi dividido em regiões da cidade: norte, sul, leste e oeste; posteriormente listou-se o número de escolares, totalizando 77.833 escolares, quantificando-se assim o número de escolares matriculados. O tamanho da amostra assumiu o intervalo de confiança de 95% com um erro amostral de 5%. A seleção dos elementos dos conglomerados ocorreu de forma aleatória probabilística para que todos tivessem a mesma chance de serem escolhidos. A amostra final totalizou em 63 escolas.

As unidades amostrais foram selecionadas por amostragem probabilística por conglomerados em dois estágios. No primeiro estágio, a população foi selecionada por probabilidade proporcional ao tamanho (PPT), em escolas que representaram as quatro regiões da cidade de Montes Claros: norte, sul, leste e oeste. No segundo estágio, ocorreu a seleção dos escolares em cada escola, realizando-se um sorteio por intermédio do número de matrícula, sexo e estratificação de idade, adotando-se a amostragem aleatória simples.

A participação dos adolescentes no estudo foi voluntária. Adotou-se, além do termo de consentimento encaminhado aos pais ou responsáveis, os seguintes critérios de inclusão aos adolescentes: estarem regularmente matriculados nas turmas selecionadas; estarem presentes no dia da aplicação do instrumento; responderem integralmente ao questionário e idade de 10 a 16 anos. Os diretores das escolas também assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido que autorizava a participação das instituições na pesquisa.

A coleta de dados foi realizada nas escolas por uma equipe multiprofissional composta por médicos, enfermeiros, educadores físicos, fisioterapeutas e estudantes de graduação da área da saúde. Utilizou-se um questionário estruturado autoaplicável, para avaliação do consumo de feijão, legumes e verduras, sendo utilizado o instrumento de Avaliação de alimentação e nutrição segundo Ministério da Saúde, adaptado, que avalia o consumo de feijão, legumes e verduras em geral.

A análise dos dados foi feita *Statistical Package for Social Sciences for Windows* (SPSS, versão 20.0), o qual viabilizou a análise estatística descrita.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Montes Claros, sob o Parecer Consubstanciado nº 1.503.680, conforme a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde.

3 RESULTADOS

O estudo consiste em uma pesquisa em que foram abordados 634 escolares da rede pública de ensino na cidade de Montes Claros MG, com idades que variam de 10 a 16 anos, tendo uma média de idade de 13,82 anos. O sexo feminino foi o prevalente com 382 escolares (60,3%), a cor predominante foi parda com 362 escolares (57,1%) e a renda de até 3 salários mínimos com 516 escolares (81,4%), conforme a tabela 1.

Tabela 1: Características sociodemográficas dos escolares da rede pública de Montes Claros – MG, entre 2016 e 2018.

Variáveis		n	Porcentagem
Sexo	Feminino	382	60,3
	Masculino	252	39,7
	Total	634	100,0
Cor/raça	Branco	118	18,6
	Pardo	362	57,1
	Amarelo ou Oriental	21	3,3
	Indígena	20	3,2
	Negro	109	17,2
	Não responderam	4	0,6
	Total	634	100,0
Renda	Até 3 salários mínimos	516	81,4
	Mais de 3 salários mínimos	99	15,6
	Não responderam	19	3,0
	Total	634	100,0

Variáveis contínuas: Idade – média: 13,82; desvio padrão: 1,72; min.: 10; Max: 16.

Como mostra na tabela 2, o número de entrevistados que consomem 2 ou mais colheres de sopa de feijão por dia ou 5x por semana está representado por mais da metade dos escolares, 494 (77,9%) dos 634 entrevistados. Uma pequena fração desses entrevistados, 35 (5,5%), afirma consumir 3 ou menos colheres de sopa de legumes e verduras diariamente.

Já os que não consomem feijão e nenhum tipo de legume ou verdura representam 91 (14,4%) e 418 (65,9%) dos entrevistados respectivamente, um número significativamente alto quando se leva em consideração os benefícios que esses alimentos trazem à saúde.

Tabela 2: Distribuição do consumo de feijão, legumes e verduras por adolescentes escolares no município de Montes Claros – MG, entre 2016 e 2018.

Variáveis		Frequência	Porcentagem
Consumo de feijão	Não consomem	91	14,4
	2 ou mais colheres de sopa por dia	57	9,0
	Consumo de 5x por semana	437	68,9
	1 colher de sopa ou menos por dia	49	7,7
	Total	634	100,0
Feijão	Consumo nulo	91	14,4
	Consumo significativo	543	85,6
	Total	634	100,0
Consumo de legumes e verduras	Não consomem legumes nem verduras todos os dias	418	65,9
	3 ou menos colheres de sopa	35	5,5
	Consumo de 5x por semana	151	23,8
	6-7 colheres de sopa	30	4,7
	Total	634	100,0
Legumes e verduras	Consumo nulo	418	65,9
	Consumo significativo	216	34,1
	Total	634	100,0

Quando se compara o consumo de legumes e verduras com o consumo de feijão, os dados são totalmente inversos um do outro, já que a maior parte, 543 escolares (85,6%) apresentam consumo significativo feijão, mas apenas 216 escolares (34,1%) apresentam consumo significativo de legumes e verduras.

4 DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa mostram que o consumo de alimentos saudáveis por escolares da rede pública de ensino de Montes Claros MG não está de acordo com o recomendado. O consumo de legumes e verduras não apresentou adequação a uma alimentação saudável.

Existe uma relação entre poder socioeconômico e hábitos alimentares saudáveis. De acordo Haddad; Sarti (5), adolescentes com menos poder aquisitivo, em geral, possuem uma alimentação mais inadequada quando comparados aos adolescentes da mesma faixa etária e de condição financeira superior.

A renda mensal influenciou nos resultados das pesquisas, levando em consideração o acesso a uma alimentação mais saudável. Uma maior parte dos entrevistados disseram que a renda familiar é inferior a 3 salários mínimos. Segundo Bento et al. (6), restrições econômicas para comprar alimento, comum as pessoas de baixa renda, levam a dietas com baixo consumo de alimentos saudáveis e ao alto consumo de alimentos processados, açúcar e gordura.

De acordo com Becker et al. (7), a carência nutricional destaca a importância de estimular o consumo de legumes e verduras como forma de variar a alimentação, havendo assim uma necessidade de criar estratégias que possam inclui-las na dieta. A maioria das pessoas, apesar de conhecer, não consome alimentos orgânicos e isso se deve ao valor dos produtos, que costumam ser mais elevados que os tradicionais, o que pode ser incompatível com o orçamento familiar.

Além da questão financeira, segundo o artigo do Vale, Diôgo et al. (8), existe uma baixa adesão à alimentação escolar, que está relacionada a fatores como o ambiente familiar, a rotina alimentar e do ambiente escolar, o que representa um risco à saúde dos adolescentes, visto que as refeições na escola são primordiais durante essa fase do desenvolvimento

Para Locatelli et al. (9), é fundamental a estimulação do consumo de alimentos na escola, uma vez que esse hábito está relacionado à uma maior adesão de uma alimentação saudável por parte dos adolescentes, além de reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados.

Observando os indicadores do estudo, é perceptível que o consumo de feijão está adequado, mas ao analisar o indicador legumes e verduras os resultados são inferiores: quase 66% afirma não consumir nenhum tipo desses alimentos. Esses resultados são alarmantes, uma vez que a falta de vitamina originada de legumes e verduras pode acarretar problemas de saúde como obesidade, anemia e hipovitaminoses, que podem futuramente desencadear intercorrências graves, como a hipertensão, infarto agudo do miocárdio, diabetes mellitus, deficiência no crescimento e baixa imunidade, segundo as orientações do Ministério da Saúde.

Conforme Lopes et al. (20), o baixo consumo de legumes e verduras favorece o desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão arterial e até mesmo certos tipos de câncer, além de fazer parte da prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes. O aumento da ingestão de legumes e verduras pode reduzir a densidade energética da dieta, tornando possível substituir alimentos de alto valor energético e baixo valor nutritivo, que são utilizados para preparar alimentos industrializados e lanches rápidos, os preferidos dos adolescentes.

Ao se comparar os achados do presente estudo com os de outros disponíveis, observa-se semelhanças, segundo a base de dados usados pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015, na qual é destacada que em relação ao consumo de feijão a região Centro-oeste e Sudeste tem resultados de 59,6% e 61,7% respectivamente, enquanto nas regiões Norte e Sul o consumo é inferior segundo essa pesquisa 32,7% e 39,3% na devida ordem.

Quanto ao consumo de legumes e verduras, o número encontrado na pesquisa é relativamente igual aos encontrados pela (PeNSE), 2015, por regiões do Brasil, onde na região Norte 36,4% relatou consumir algum tipo de legumes e verduras, 31% no Nordeste, 40,9% no Sudeste, 38,9% no Sul e 43,6% na região Centro-oeste.

Outro dado relevante encontrado na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2015 é que crianças e adolescentes habituadas a realizar refeições junto aos familiares ou responsáveis tem tendências a ter uma alimentação de qualidade. De acordo com Martins et al. (11), o hábito de realizar refeições com os pais é frequente entre os adolescentes e está relacionado a uma alimentação mais rica em nutrientes e com um menor consumo de guloseimas. Pode-se considerar essa realidade um importante fator para a prevenção de problemas de saúde nessa faixa etária, além de proporcionar um aprendizado para os jovens a respeito da preparação e consumo dos alimentos. Diante dessas pesquisas há de se observar que ainda faltam programas de promoção à saúde voltadas para essa fase da vida, com o intuito de ressaltar a importância de se consumir os mais diversos tipos de legumes e verduras.

Vallin et al. (12) destaca que os adolescentes passam grande parte do tempo fora de casa convivendo com pessoas diferentes de seus familiares, como os amigos, e isso contribui para que eles consumam alimentos rápidos e a disposição como os lanches. O mesmo autor defende que vários fatores influenciam a forma de se alimentar dos adolescentes e sobre a forma de pensar sobre a alimentação, incluindo a escola, família, sociedade, amigos, tempo e condições econômicas. Havendo também uma falta de conhecimento deles referente à alimentação, excluindo a reflexão sobre o assunto.

Segundo Paini; Kirsten (14), levando em consideração o baixo consumo de legumes e verduras devido a falta de conhecimento e conscientização dos adolescentes sobre a importância de manter uma alimentação saudável, é possível utilizar intervenções no ambiente escolar para a sensibilização quanto à necessidade de mudança de comportamento alimentar dessa faixa etária. Tendo em vista a relevância do ambiente escolar, destaca-se que, de acordo com Noll et al. (13), a presença de alimentos ultraprocessados como salgadinhos, doces e refrigerantes nas cantinas da escola está relacionada a um maior consumo desse tipo de alimento por partes dos alunos, afetando diretamente o crescimento e desenvolvimentos desses.

Ademais, é necessário ressaltar o prejuízo à saúde que esses alimentos provocam. De acordo com Lopes et al. (10), o consumo de refrigerante e guloseimas é responsável diretamente por uma piora do perfil lipídico de adolescentes, fator de risco para o desenvolvimento de inúmeras doenças.

Portanto, Paini; Kirsten (14), argumentam que é necessário que haja a regulamentação de cantinas escolares e da publicidade de alimentos ultraprocessados na escola para evitar que o ambiente promova o consumo em larga escala de alimentos não saudáveis. É fundamental incentivar o aumento de alimentos vindos da agricultura familiar na alimentação da escola, regulamentar os alimentos podem ou não ser vendidos nas cantinas e fortalecer o Programa Saúde na Escola, para que se possa aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes pelos adolescentes.

Para Becker et al. (7), é recomendado que se realize campanhas de exposição de legumes e verduras que incentivem o consumo desde a infância, por meio de um processo de educação alimentar que ultrapasse o papel da escola. Recomenda-se também a adoção de estratégias de valorização dos agricultores e diminuição do preço dos legumes e verduras para os consumidores, tornando-os acessíveis para todas as pessoas. Vallin et al. (12) afirma que o consumo do feijão, a exemplo do arroz, milho, batata e mandioca, e outras frutas, legumes e verduras, também contribuem para a economia local e a agricultura familiar.

Segundo Costa et al, o incentivo de um estilo de vida saudável entre os adolescentes, focado na prática de exercícios físicos, bem como uma dieta com alimentos nutritivos é fundamental para a promoção de saúde nessa faixa etária. Além disso, deve-se ressaltar a importância da regulamentação de propagandas de alimentos ultraprocessados, com o intuito de reduzir o consumo desses entre os jovens.

De acordo com Dumuid et al. (19), a adoção de um estilo de vida saudável por adolescentes em idade escolar foi responsável por reduzir os níveis de obesidade em 12 países diferentes. Esse processo teve como base a redução do consumo de alimentos ricos em

carboidratos e lipídios e o aumento da prática de atividade física por parte destes. Já um estudo realizado por Pereira et al. (20), no município de Minas Gerais, assim como o presente estudo, evidenciou que a alimentação dos alunos analisados estava inadequada por ser rica em carboidratos, lipídios e sódio, o que seria responsável pelo aumento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis. Sendo assim necessária a elaboração de palestras e dinâmicas interativas, com o intuito de divulgar o conhecimento para os tais alunos sobre a influência da alimentação na qualidade de vida.

Quanto ao presente estudo, a investigação das variáveis analisadas entre os escolares da rede pública de ensino da cidade de Montes Claros, na região norte de Minas Gerais, é relevante por contribuir com a atualização do conhecimento sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, podendo subsidiar políticas de saúde voltadas a esse público.

O estudo apresenta como limitação a coleta de dados realizada restritamente em escolas públicas. Ainda assim, é uma investigação relevante para a construção e a implementação de políticas públicas e intervenções mais efetivas voltadas à promoção de hábitos saudáveis ao público investigado.

5 CONCLUSÃO

Este estudo evidenciou uma maior frequência do consumo de feijão em adolescentes escolares de Montes Claros, já que a maioria possui um consumo significativo do alimento (85,6%). Já o consumo de legumes e verduras dos mesmos entrevistados foi considerado baixo, pois a minoria possui um consumo significativo (34,1%).

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou averiguar, através de dados concretos, como a alimentação dos adolescentes envolvidos na pesquisa não está de acordo com as recomendações para se atingir uma vida saudável e, o quanto isso pode ser prejudicial à saúde destes futuramente. Ressaltando a implementação de uma alimentação variada, rica em legumes e verduras, que contém as vitaminas necessárias para o funcionamento do organismo, como uma prevenção para o desenvolvimento de doenças crônicas.

O tema abordado é de grande relevância por se tratar da saúde dos jovens, realizando o papel de alerta aos pais a respeito da importância de se incentivar os filhos a realizarem refeições ricas em vitaminas e nutrientes, criando hábitos alimentares que perdurarão na vida adulta. E, também, um alerta aos jovens a respeito das possíveis intercorrências que uma alimentação inadequada pode levá-los a desenvolver. Assim, visando qualidade de vida e prevenção de agravos, intervenções de promoção a saúde focadas em uma alimentação saudável são necessárias.

REFERÊNCIAS

Eisenstein E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolesc Saúde (Online)* [Internet]. 2005 [cited 2022 Apr 19];6–7. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/abr-451>

WHO Study Group on Young People and 'Health for All by the Year 2000', Organization WH. Young people's health - a challenge for society : report of a WHO Study Group on Young People and "Health for All by the Year 2000" [meeting held in Geneva from 4 to 8 June 1984] [Internet]. *apps.who.int*. 1986. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41720>

Silva JG da, Teixeira ML de O, Ferreira M de A. Alimentação Na Adolescência E as Relações Com a Saúde Do Adolescente. *Texto & Contexto Enfermagem* [Internet]. 2014 [cited 2023 Apr 18];23(4):1095–103. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71433508033>

BRASIL Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. atualizada [versão eletrônica] [Internet]. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde; [cited 2023 Apr 18]. Available from: <http://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTQ0NQ==>

Haddad MR, Sarti FM. Sociodemographic determinants of health behaviors among Brazilian adolescents: Trends in physical activity and food consumption, 2009-2015. *Appetite*. 2020 Jan 1;144:104454. doi: 10.1016/j.appet.2019.104454. Epub 2019 Sep 12. Erratum in: *Appetite*. 2020 Aug 1;151:104716. PMID: 31521768.

Bento IC, Esteves JM de M, França TE. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2015 Aug 1 [cited 2021 May 10];20:2389–400. Available from: <https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n8/2389-2400/pt/>

Becker C, Martins AT de L, Nascimento SG da S, Ávila MR de. Alimentação saudável e consumo de hortaliças. *Revista Saúde e Desenvolvimento* [Internet]. 2021 [cited 2023 Apr 18];15(23):70–86. Available from: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/1251>

Vale D, Lyra C de O, Santos TT dos, Souza CVS de, Roncalli AG. Adesão à alimentação escolar por adolescentes brasileiros: determinantes individuais e do contexto escolar. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021 Feb;26(2):637–50.

Locatelli NT, Canella DS, Bandoni DH. Positive influence of school meals on food consumption in Brazil. *Nutrition*. 2018 Sep;53:140-144. doi: 10.1016/j.nut.2018.02.011. Epub 2018 Mar 23. PMID: 29778951.

Lopes JR, Fonseca ADG, Barbosa IA, Brito MFSF, Pinho L de, Silva CS de O e. Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado. *Cadernos Saúde Coletiva* [Internet]. 2022 Jan 31 [cited 2022 Apr 19];29:301–13. Available from: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/c8sMzR89VdPQ89kNG8N3TGs/?lang=pt>

Martins BG, Ricardo CZ, Machado PP, Rauber F, Azeredo CM, Levy RB. Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 2019 Jul 22 [cited 2020 Nov 25];35:e00153918. Available from: <https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n7/e00153918/pt/>

Vallin C, Naves LM, Oliveira RC de, Gomes JP de O. Alimentação saudável na adolescência. *Revista de Educação Popular*. 2020 Nov 23;19(3):193–209.

Noll PR e S, Noll M, de Abreu LC, Baracat EC, Silveira EA, Sorpreso ICE. Ultra-processed food consumption by Brazilian adolescents in cafeterias and school meals. *Scientific Reports* [Internet]. 2019 May 9 [cited 2019 May 14];9(1). Available from: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-43611-x/>

Paini D, Kirsten VR. Frequência e fatores associados ao consumo de frutas, verduras e legumes de adolescentes. *Saúde e Pesquisa*. 2021 Dec 20;14((Supl. 1)):1–13.

Presidencia.gov.br. 2021. Available from: <https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=LEI&numero=8069&ano=1990&ato=461cXRq1keFpWT13a>

Costa C dos S, Flores TR, Wendt A, Neves RG, Assunção MCF, Santos IS. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 2018 Mar 8 [cited 2021 Feb 9];34(3). Available from: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v34n3/1678-4464-csp-34-03-e00021017.pdf>

Edições | IBGE [Internet]. www.ibge.gov.br. Available from: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>

Levy RB, Castro IRR de, Cardoso L de O, Tavares LF, Sardinha LMV, Gomes F da S, et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2010 Oct;15(suppl 2):3085–97.

Dumuid D, Olds T, Lewis LK, Martin-Fernández JA, Barreira T, Broyles S, et al. The adiposity of children is associated with their lifestyle behaviours: a cluster analysis of school-aged children from 12 nations. *Pediatric Obesity*. 2016 Dec 27;13(2):111–9.

Pereira T de S, Pereira RC, Angelis-Pereira MC de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2017 Feb 1 [cited 2022 Mar 25];22:427–35. Available from: <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n2/427-435/pt/#>