

## CONSTRUINDO CONCEITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ESCOLARES DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO.

Lívia Rodrigues<sup>1</sup>  
Isabela Camargo<sup>1</sup>  
Estela Maria Barim<sup>2</sup>  
Luiza Cristina Godim Domingues Dias<sup>3</sup>

### Resumo

O presente trabalho destaca a importância da alimentação saudável em escolares com foco na manutenção e promoção do adequado estado de saúde. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi discutir com crianças em idade escolar a importância da alimentação saudável. Participaram 76 alunos, com idade entre 9 e 12 anos, matriculados nas 5ª e 6ª séries de uma Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) localizada em um bairro da periferia da cidade de Botucatu-SP. O estudo foi desenvolvido em seis momentos e os conteúdos foram abordados em reuniões baseadas no diálogo. Para verificar os conhecimentos prévios da turma sobre o assunto foi aplicado um questionário sobre os hábitos alimentares. Com isto, foi possível identificar alguns aspectos positivos e surpreendentes como 59% dos alunos consumiam verduras e legumes todos os dias, 65% preferiam sucos de frutas a refrigerantes, 82% mastigavam bem os alimentos, 71% comiam em horários regulares fazendo de cinco a seis refeições por dia e 76% achavam que o cardápio ideal é arroz com feijão. Por outro lado, alguns itens tiveram respostas já esperadas como 79% dos alunos jantavam ou almoçavam geralmente assistindo a televisão, 71% não evitavam comer doces e 85% adoravam frituras. Interessante foi notar que 94% dos alunos responderam que o melhor alimento para o organismo é o que contém mais proteínas demonstrando que a grande maioria da turma não tinha noção sobre os nutrientes e suas funções no organismo. Todos os itens foram discutidos com os alunos, as dúvidas resolvidas e o conceito correto construído conjuntamente. A partir destas observações fica demonstrada a importância de se trabalhar temas relacionados à alimentação saudável nas escolas pois, o conhecimento obtido em tais espaços sobre este tema, permitirá que no futuro os alunos sejam capazes de fazer seleções alimentares adequadas e saudáveis.

**Palavras-chave:** escolar, alimentação saudável, comportamento alimentar, educação nutricional

### Introdução

Atualmente, a obesidade infantil é um grave problema de saúde pública. Há 20 anos, 4% das crianças tinham peso acima do recomendado. Hoje, esse índice é preocupante: 15% segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. A consequência é o

<sup>1</sup> Graduandas do Curso de Nutrição do Instituto de Biociências – UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Botucatu.

<sup>2</sup> Nutricionista do Centro de Saúde Escola da Faculdade de Medicina – UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Botucatu.

<sup>3</sup> Professora Doutora do Curso de Nutrição do Instituto de Biociências – UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Botucatu.

surgimento precoce de doenças como hipertensão arterial, diabetes e insuficiência cardíaca, além de problemas psicológicos.

Os conhecimentos e as práticas alimentares que a criança tem dos alimentos no seu cotidiano, estabelecem um tipo de alimentação, nem sempre, a melhor para o seu desenvolvimento (CRIPPS, 2005). A aquisição dos hábitos ocorre à medida em que ela cresce, até o momento em que a própria escolherá os alimentos que farão parte de sua dieta. Quando pequena, seu universo se restringe aos pais. À medida que a criança passa a freqüentar a escola e a conviver com outras crianças, ela conhecerá outros alimentos, preparações e adquirirá novos hábitos (MAINARDI, 2005)

Por outro lado, os meios de comunicação em massa, contribuíram para que ocorressem mudanças significativas no comportamento alimentar das crianças e dos adolescentes. Estas transformações promoveram um maior consumo de alimentos doces ou gordurosos com alto teor calórico. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2002), um dos mais sérios problemas que as crianças e os adolescentes enfrentam atualmente é o consumo excessivo destes alimentos. No estado de São Paulo, diversos estudos realizados com esta faixa etária mostram alta prevalência de excesso de peso, associada a uma freqüente inadequação das práticas alimentares. A criança deixa de ingerir alimentos como hortaliças e frutas, importantes para a sua saúde e seu crescimento sem saber da gravidade desta ação, preferindo àqueles de valor nutricional questionável, pobres em nutrientes como os refrigerantes e as guloseimas (PHILIPPI e ALVARENGA, 2004, TORAL e SANTOS, 2006).

Diante de tal gravidade, torna-se urgente à execução de medidas de intervenção apropriadas a este público. Para isso, as principais estratégias incluem a promoção de um estilo de vida ativo e o estímulo para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, promovendo maior consumo de frutas e hortaliças, restringindo a ingestão de alimentos pobres em nutrientes e fornecendo informações necessárias para que as próprias crianças e adolescentes sejam capazes de realizar escolhas alimentares saudáveis (TORAL e SANTOS, 2006).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2001), a escola é considerada espaço privilegiado para a construção de conhecimentos, autonomia, capacidade decisória bem como para ampliar o acesso à informação sobre saúde e nutrição. Isso porque, a escola é um espaço social onde, muitas pessoas convivem, aprendem e ficam a maior parte de seu tempo. Também é na escola que os programas de educação e saúde podem ter maior repercussão na vida dos alunos, das suas famílias e da comunidade na qual estão inseridos. A adoção de hábitos saudáveis não só pelos alunos, mas também por suas famílias e

comunidades pode possibilitar uma melhora da qualidade de vida aplicável ao dia a dia (BRASIL, 2005a,b).

Desta forma, a educação nutricional, nestes espaços, é primordial para que a criança estabeleça práticas alimentares saudáveis que podem acompanhá-la por toda a vida. Levando em conta as especificidades do desenvolvimento nesta fase, em que o brincar é a principal forma de relação da criança com o mundo, a educação nutricional deve constituir-se em um processo ativo, lúdico e interativo que forneça a elas conhecimentos e instrumentos para o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis (PHILIPPI, 2003).

## **Objetivos**

A partir da observação dos aspectos relativos ao comportamento alimentar, desenvolver atividades de educação nutricional visando a construção conjunta do conceito sobre alimentação saudável com escolares matriculados na rede municipal de ensino da cidade de Botucatu-SP.

## **Metodologia**

### **Turma de alunos**

O tema alimentação saudável foi desenvolvido com 76 alunos das 5ª e 6ª séries de uma escola municipal de ensino fundamental (EMEF) localizada em um bairro da periferia da cidade de Botucatu-SP. Participaram crianças com idade entre 9 e 12 anos.

A escolha desta turma se deu por acreditar que quanto mais cedo se inicia a educação alimentar, maior será a probabilidade de se influir favoravelmente na formação de hábitos desejáveis.

Para o desenvolvimento das atividades com aos alunos foi solicitado autorização dos pais ou responsáveis e da coordenação da escola.

### **Abordagem do tema**

Os conteúdos foram desenvolvidos em reuniões baseadas no diálogo, sempre buscando verificar os conhecimentos prévios que as crianças tinham sobre o assunto para determinar o nível de conhecimento da turma e a partir daí desenvolver melhor o tema alimentação saudável.

Os assuntos das aulas precisavam articular-se ao contexto significativo de vida dos educandos, por isso foi preciso envolvê-las discutindo seus próprios hábitos de consumo para

que deste modo, percebessem que o tema apresentado estava intimamente ligado a sua saúde, bem estar e aparência física.

### **Atividades desenvolvidas**

Na primeira reunião, para introduzir o assunto alimentação saudável e saber um pouco mais sobre os hábitos alimentares dos alunos, foi solicitado aos mesmos que respondessem as perguntas: “Você se alimenta bem?” e “Você sabe o que é uma alimentação saudável?”. Em seguida, outra questão: Você sabe o que é a pirâmide dos alimentos? Depois do debate sobre suas opiniões a estas três questões, foi distribuído um questionário composto por 20 tópicos a serem respondidos na forma de sim ou não, uma folha contendo as definições dos temas debatidos e o desenho da pirâmide dos alimentos para ser pintada e preenchida por eles.

Na segunda reunião, para conhecer mais detalhes do consumo alimentar, foi entregue uma folha com um quadro contendo seis refeições como desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia para que preenchessem cada um desses com os dados do que haviam comido no dia anterior.

Na terceira reunião, foi conversado sobre os alimentos em geral, sua consistência que pode ser sólida, líquida ou pastosa e sua origem que pode ser animal ou vegetal sempre citando exemplos de cada tipo para facilitar o entendimento. Em seguida, passou-se a discussão sobre os nutrientes presentes nos alimentos com a indagação: “Que nutrientes contém os alimentos?” Para responder a pergunta foi organizada uma atividade prática que consistiu na distribuição de diversas embalagens vazias de alimentos industrializados propondo aos alunos a observação das tabelas de informações nutricionais, ou seja, os nutrientes variados descritos nos rótulos dos alimentos. A seguir, o nome de cada nutriente foi escrito no quadro negro: carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras trans, colesterol, lactose, cálcio, sódio, ferro, vitaminas, fibra alimentar entre outros.

No quarto encontro, as crianças recordaram os nutrientes que cada alimento contém reescrevendo-os no quadro negro. A partir daí, foram discutidas as seguintes questões: “Para que servem esses nutrientes dos alimentos?”, Por quê precisamos nos alimentar, comer? Esta discussão teve por objetivo esclarecer qual era a função dos nutrientes no nosso organismo. À medida em que se discutia o tema, os nutrientes eram classificados em construtores (proteínas), energéticos (carboidratos e lipídios) e reguladores (vitaminas e minerais).

Na quinta reunião, os alimentos foram separados em grupos: cereais e derivados; verduras e legumes; frutas; leite e derivados; carnes, ovos e leguminosas, óleos, gorduras; açúcar e doces. Foram solicitados exemplos de alimentos de cada grupo para retomar os

conceitos discutidos no encontro anterior. Procurou-se, para isto, promover uma atividade interativa, entregando figuras dos diferentes tipos de alimentos para os alunos pintarem e separarem cada um em seu devido grupo. As atividades deste dia foram concluídas com a distribuição de caça-palavras para que as crianças fossem estimuladas a encontrar e recordar os nomes de alguns alimentos.

A proposta para o sexto encontro e fechamento das atividades, foi o preparo coletivo de uma salada de frutas.

Em função da acessibilidade e da diversidade de cores, foram escolhidas banana, uva, abacaxi, mamão, maçã, laranja, manga e melancia.

Primeiramente, as frutas foram mostradas e as crianças questionadas sobre o nome de cada uma delas. As frutas foram apresentadas inteiras e depois descascadas e cortadas com a ajuda dos alunos. Esta atividade foi importante porque permitiu que as crianças fizessem correlação entre aquilo que comem e o que está sendo apresentado. Em seguida, a salada de frutas foi preparada e oferecida como substituto do lanche.

## **Resultados e Discussão**

O trabalho foi realizado em seis momentos e de modo geral, foi bem aceito pelas crianças e professoras. Esta receptividade, nas diversas etapas, foi de extrema importância para o aproveitamento dos encontros.

A primeira atividade “você se alimenta bem?” gerou dúvidas nos alunos. A turma questionou se era para responder o que julgavam ser correto ou o que eles realmente faziam. Foi explicado para que respondessem como se alimentavam, mesmo que julgassem que aquilo não fosse o ideal.

Enquanto cada item do questionário era lido para a classe, todos se manifestavam querendo dar sua opinião sobre o assunto e ressaltar seus hábitos, em casa, relacionados àquele item.

A tabela 1 mostra os resultados do questionário sobre os hábitos alimentares dos alunos. Foi possível identificar que 59% dos alunos consomem verduras e legumes todos os dias, 65% preferem sucos de frutas a refrigerantes, 82% mastigam bem os alimentos, 71% comem em horários regulares fazendo de cinco a seis refeições por dia e 76% acham que o cardápio ideal é arroz com feijão. Por outro lado, alguns itens tiveram respostas já esperadas como 79% dos alunos jantam ou almoçam geralmente assistindo a televisão, 71% não evitam comer doces e 85% adoram frituras. Interessante é notar que 94% dos alunos responderam que o melhor alimento para o organismo é o que contem mais proteínas demonstrando que a grande maioria da turma não tinha noção sobre os nutrientes e suas funções no organismo. Discutindo os conceitos sobre alimentação saudável com escolares, Delavy (2008), verificou

que os alunos de 8 a 10 anos inicialmente citaram, em maior quantidade, como senso saudáveis refrigerantes (74,35%), arroz (66,09%), carne (65,65%), fruta (67,83%) e iogurte (62,17%). Ao final das atividades, a autora notou aumento nas citações de carne (70,07%), com diminuição na porcentagem de refrigerantes (41,61%), bolacha (33,58%) e chocolate (42,34%). Outros alimentos foram citados como saudáveis: água (44,59%), leite (56,57%), feijão (49,64%), verduras (54,38%) e legumes (51,82).

**Tabela 1.** Resultado do questionário “Você se alimenta bem?”

QUESTÕES	SIM	NÃO
1. Minha primeira refeição do dia é sempre o café da manhã	91%	9%
2. O leite faz parte do meu cardápio diário.	67%	33%
3. Consumo muita carne vermelha (carne de vaca, porco)	53%	47%
4. Como verduras e legumes todos os dias	59%	41%
5. Se tiver de escolher entre um suco de frutas e um refrigerante, na certa vou preferir o refrigerante.	35%	65%
6. Bebo quatro ou mais copos de água por dia	79%	21%
7. Acho a alimentação vegetariana mais saudável que a não vegetariana	53%	47%
8. Costumo colocar sal nos pratos já preparados	15%	85%
9. Mastigo bem os alimentos	82%	18%
10. O funcionamento do meu intestino é normal	97%	3%
11. Evito comer doces.	29%	71%
12. Gasto mais de 15 minutos fazendo cada refeição	47%	53%
13. Para o organismo, o melhor alimento é o que contém mais proteínas.	94%	6%
14. Janto ou almoço geralmente assistindo a televisão	79%	21%
15. Costumo comer em horários regulares, fazendo de 5 a 6 refeições por dia, contando os lanches	71%	29%
16. Minha refeição mais importante é o jantar	47%	53%
17. Acho normal trocar uma refeição por um lanche	41%	59%
18. Adoro frituras, como coxinha, pastel e batata frita.	85%	15%
19. Coloco maionese, mostarda e ketchup em quase todos os pratos que consumo.	3%	97%
20. Para mim, o cardápio ideal é arroz com feijão.	76%	24%

Quanto à construção dos conhecimentos sobre a pirâmide dos alimentos, a maioria dos alunos já tinha uma noção do que era e para que ela servia, mas não conseguiram esclarecer isso. A apresentação destas idéias foi seguida pela explicação dos níveis da pirâmide: a base e o segundo andar são compostos por alimentos que devemos consumir em maiores quantidades, enquanto no terceiro andar já existe um pouco de moderação e o topo pode chegar até à restrição. Além disso, o volume da pirâmide também nos indica uma informação importante: a proporção dos grupos de alimentos que devemos ingerir. Por exemplo, deve-se comer mais pães e cereais do que doces ou manteiga; da mesma maneira, a quantidade de carnes e leite deve ser inferior ao consumo de frutas e hortaliças.

Com esta metodologia, foi possível aos alunos compreender a lógica da pirâmide: os alimentos do topo (óleos, gorduras, açúcares e doces) devem ser consumidos em menor volume e aqueles da base da pirâmide (cereais e derivados) em maior quantidade e de acordo com as porções recomendadas.

Na descrição do consumo alimentar de um dia, alguns alunos comentaram que não iriam se lembrar de tudo que haviam comido no dia anterior, mas depois de um tempo pensando, conseguiram preencher seus cardápios.

Pelas respostas, foi possível observar que 85% faziam no mínimo seis refeições por dia, 75%, 100% e 85% realizavam o desjejum, almoço e jantar, respectivamente.

Os próprios alunos separaram os alimentos consumidos no seu devido grupo. Feito a soma total de cada grupo, os resultados foram comparados com as indicações da pirâmide dos alimentos. Verificou-se que 54% dos alunos consomem acima de quatro porções do grupo das gorduras e açúcares. A quantidade indicada pela pirâmide dos alimentos é de até quatro porções.

Da mesma forma, em relação aos grupos das frutas e hortaliças, 57% dos alunos consomem menos de três porções na soma dos dois grupos. A quantidade indicada pela pirâmide dos alimentos é de quatro a oito porções. Com essa discussão, os alunos foram estimulados a refletir a respeito dos dados levantados por eles e se isso estava de acordo com uma alimentação saudável, expressa na pirâmide de alimentos. Todos concordaram em dizer que não, e que deveriam então reduzir o consumo de doces e aumentar a ingestão de frutas e hortaliças conforme o que já havia sido conversado anteriormente.

Nas discussões sobre os grupos de alimentos e nutrientes surgiram várias dúvidas e respostas equivocadas por parte dos alunos. Por exemplo, um aluno respondeu que a soja era um cereal. Por outro lado, uma aluna sabia que tomate era fruta e não legume. Contudo, na

atividade com as embalagens os educandos conseguiram separar os alimentos, identificar os nutrientes e colocá-los em seu devido grupo observando a pirâmide dos alimentos.

Em estudo semelhante ao presente, Gonçalves (2009), avaliou o consumo alimentar e a compreensão da Pirâmide Alimentar adaptada em um grupo de adolescentes como um instrumento educativo capaz de melhorar o conhecimento e o entendimento sobre o padrão alimentar saudável nesta faixa etária. Participaram 58 adolescentes do Distrito Federal que responderam aos questionários de dados, recordatórios alimentares 24h e, questionários de conhecimento nutricional. Os jovens foram divididos em dois grupos: o grupo intervenção Pirâmide recebeu o material educativo impresso e o grupo intervenção ampla recebeu o material educativo e uma explanação oral sobre a Pirâmide. A pesquisadora observou que a maioria dos adolescentes não consumia a quantidade de porções dos grupos alimentares recomendada pela Pirâmide Alimentar com prevalência de consumo abaixo do recomendado de 98% para hortaliças, 83% para frutas, 72% para leguminosas, 48% para leite e derivados, e prevalência de consumo acima do recomendado de: 69% para gorduras, 71% para carnes e ovos e 98% para doces e petiscos. Quanto ao conhecimento dos adolescentes sobre alimentação e nutrição, a princípio este era razoável e aumentou após a intervenção, contudo sem diferença significativa entre os grupos. Do mesmo modo que no presente estudo, foi possível observar que os jovens não possuem hábitos alimentares saudáveis, entretanto melhoram seus conhecimentos e suas práticas nutricionais após ações educativas.

Na dinâmica da salada de frutas, o grupo foi apresentado às frutas levadas à sala de aula. Mostraram-se atentos enquanto era apresentada cada fruta. Eles tiveram a oportunidade de vê-las inteiras e cortadas. Pegaram, cheiraram e, os que quiseram, até provaram. Nenhum deles mostrou resistência em comer as frutas que estavam na salada.

Durante o período no qual as atividades educativas foram desenvolvidas com os alunos, foi possível notar que estes conseguiram construir conceitos importantes sobre alimentação como por exemplo ter uma alimentação saudável pode trazer uma série de benefícios, uma vez que o fornecimento de todos os nutrientes em quantidades adequadas é essencial para a manutenção da saúde. Outro ponto aprendido foi que a alimentação saudável aumenta a disposição para realizar atividades intelectuais tanto na escola, proporcionando um melhor aprendizado, como no trabalho, melhorando o desempenho do trabalhador e, não consumir alimentos fonte de importantes nutrientes pode acarretar no surgimento de inúmeras doenças no futuro.

## Considerações Finais

A participação dos alunos no desenvolvimento das atividades educativas permitiu a construção conjunta do conhecimento sobre o tema proposto, caracterizando-se por ouvir e interagir com o grupo atribuindo significados aos conhecimentos que foram construídos a partir de suas concepções prévias.

Para o aluno, a importância e o significado do conhecimento construído em conjunto é muito maior pelo fato dele fazer parte de todo o processo na categoria de autor e não apenas de expectador. O aluno passa a se sentir membro ativo na elaboração do conhecimento e isso é um aspecto positivo na motivação e no significado do aprendizado.

A partir do trabalho desenvolvido, foi possível observar a importância de se abordar temas relacionados à alimentação saudável em locais como creches e escolas, já que, além dos estudantes passarem grande parte do tempo nesse ambiente, é a partir desses que o acesso aos pais torna-se mais fácil, uma vez que há uma interligação escola-criança-pais. Deve-se lembrar, ainda, que a introdução de hábitos alimentares saudáveis deve ser feita de maneira gradual e persistente. Esses hábitos, no entanto, devem estar presentes em todos os meios de convívio do aluno. Caso contrário, seria pouco proveitosa a introdução de uma alimentação saudável na escola se, em casa, fossem mantidos os maus hábitos alimentares.

É importante ressaltar que o tempo de observação do presente projeto não permite que sejam tiradas conclusões concretas com relação aos resultados sobre a formação de práticas alimentares saudáveis nos educandos. Seria necessário um período de acompanhamento maior, já que a formação do comportamento alimentar saudável é um processo educativo gradual e, para isto, requer tempo e persistência.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de assistência à saúde – Departamento de atenção básica. O que é uma alimentação saudável. Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada. **Brasília: Ministério da Saúde, 2005a.**

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. **Brasília: Ministério da Saúde, 2005b.**

CRIPPS, R. L. et al. Fetal and perinatal programming of appetite. **Clin Sci (Lond)**, Cambridge, v.109, n. 1, jul. 2005.

DELAVY,R.; CESAR,C.L.G.G. Índice de Qualidade da dieta de adolescentes residentes no distrito do Butantã, município de São Paulo. **Revista de Nutrição da PUCCAMP**, v.19, p.663-671,2006.

GONÇALVES, C.B. Consumo alimentar e entendimento da Pirâmide Alimentar adaptada em adolescentes fisicamente ativos do Distrito Federal.60p. **Dissertação (Mestrado) – Universidade de Brasília**. Brasília,2009.

MAINARDI, N. A ingestão de alimentos e as orientações da escola sobre alimentação, sob o ponto de vista do aluno concluinte do Ensino Fundamental. 150p. **Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queirós”, Universidade de São Paulo**. Piracicaba, 2005.

PHILIPPI, S. T.; CRUZI, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar. 2003

PHILIPPI,S.T.& ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. 1ª ed. Editora Manole, 240p. 2004.

TORAL,N.; SANTOS, L.C. Situação nutricional de adolescentes brasileiros- estudos realizados em São Paulo. 2006. Disponível no site [www.pontocritico.com.br](http://www.pontocritico.com.br).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva: WHO, 1997. apud: IRALA,C.H; FERNANDEZ,P.M. Manual para Escolas - A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. **Brasília, Ministério da Saúde**, 2001.

## **BUILDING CONCEPTS ON HEALTHY EATING WITH THE MUNICIPAL SCHOOL OF EDUCATION**

### **Abstract**

This study highlights the importance of healthy eating in school with a focus on maintaining and promoting appropriate health status. Therefore, the objective was to discuss with school age children the importance of eating healthy and extend this information to parents and school staff. Participants were 76 pupils aged between 9 and 12 years, enrolled in 5th and 6th grades in a Municipal School of Basic Education (EMEF) located in a neighborhood on the outskirts of the city of Botucatu-SP. The study was conducted in six stages and the contents were discussed in meetings. To verify the prior knowledge of the class on the subject, it was administered a questionnaire about their eating habits. It was possible to identify some positive and surprising facts as: 59% of students ate vegetables every day, 65% preferred to fruit juice to soft drinks, 82% chew food well, 71% ate at regular times doing five to six meals a day and 76% thought that the ideal menu is rice with beans. On the other hand, some items had already expected responses, as: 79% of students usually ate dinner or lunch watching television, 71% did not avoid eating sweets and 85% are foud of fried foods. Interesting to note was that 94% of students responded that the best food for the body is what contains more protein, demonstrating that the vast majority of the class had no clue about nutrients and their functions in the body. From these observations, we suggest importance of working on issues related to healthy eating in schools, since the students spend much of their time in this environment. It is from the school that access to parents becomes easier allowing them to

receive information about balanced diet, healthy, issues and consequences of inappropriate feeding practices at home.

**Keywords:** school, diet, feeding behavior, nutrition education.