



## PROMOÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS EM ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PROMOTION OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION IN ADOLESCENTS: CASE STUDIES

PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN ADOLESCENTES: ESTUDIOS DE CASO

Jordana Teixeira Santana<sup>1</sup>, Monique Batista Furtado<sup>2</sup>, Lucinéia Pinho<sup>3</sup>

### RESUMO

**Objetivo:** relatar a experiência no enfoque da educação nutricional para adolescentes, voltada à promoção do consumo de frutas e verduras. **Método:** estudo descritivo, tipo relato de experiência, vivenciado em 2012, com 24 adolescentes de uma escola pública municipal de Montes Claros, MG/Sudeste do Brasil. As atividades ocorreram em duas fases: a primeira consistiu no diagnóstico nutricional e a segunda na realização das atividades de intervenção nutricional. Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, Processo nº 0292. **Resultados:** a análise antropométrica evidenciou prevalência de 8,3% de sobrepeso e 12,5% de obesidade entre os adolescentes. Constatou-se que a maioria dos adolescentes consumia uma vez por semana frutas (41,7%) e verduras (45,8%). Em relação ao comportamento alimentar houve prevalência no estágio em pré-contemplação, para consumo de frutas 58,3% e verduras 37,5%. **Conclusão:** as atividades de intervenção realizadas podem ser promissoras para a mudança do hábito alimentar dos adolescentes e promover a saúde. Sugere-se o aprimoramento de futuras intervenções, direcionando a continuidade desta investigação. **Descritores:** Adolescente; Comportamento Alimentar; Intervenção Nutricional.

### ABSTRACT

**Objective:** to report the experience in the focus of nutritional education for adolescents, aimed at promoting the consumption of fruits and vegetables. **Method:** a descriptive study, type case studies, experienced in 2012, with 24 adolescents from a public school in Montes Claros, Minas Gerais/Southeastern Brazil. The activities took place in two phases: the first phase consisted of nutritional diagnosis and the second in conducting the activities of nutritional intervention. This study was approved by the Research Ethics Committee, case No. 0292. **Results:** an anthropometric analysis showed prevalence of 8,3 % of overweight and 12,5 % of obesity among teenagers. it was found that most teenagers consumed once a week fruits (41,7%) and vegetables (45,8%). In relation to feeding behavior there was prevalence in the pre contemplation stage, for fruit (58,3%) and vegetables (37,5%) consumption. **Conclusion:** intervention activities can be carried promising to change the food habits of adolescents and promote health. It is suggested that the improvement of future interventions, targeting the continuation of this research. **Descriptors:** Adolescent; Feeding Behavior; Nutritional Intervention.

### RESUMEN

**Objetivo:** presentar la experiencia en el enfoque de la educación nutricional de los adolescentes, destinado a promover el consumo de frutas y verduras. **Método:** estudio descriptivo, de tipo estudios de caso, experimentado en 2012, con 24 adolescentes de una escuela pública en Montes Claros, Minas Gerais/ Sudeste de Brasil. Las actividades se llevaron a cabo en dos fases: la primera fase consistió en el diagnóstico nutricional y la segunda en la realización de las actividades de intervención nutricional. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación, caso nº 0292. **Resultados:** el análisis antropométrico mostró prevalencia de 8,3 % de exceso de peso y 12,5% de obesidad entre los adolescentes. Se encontró que la mayoría de los adolescentes consumen una vez a la semana frutas (41,7%) y hortalizas (45,8%). En relación al comportamiento de alimentación era frecuente en la etapa de pre-contemplación, para el consumo de frutas (58,3 %) y hortalizas (37,5%). **Conclusión:** las actividades de intervención realizadas pueden ser promisoras para el cambio de los hábitos alimenticios de los adolescentes y promover la salud. Se sugiere la mejora de las intervenciones futuras, apuntando a la continuación de esta investigación. **Descriptor:** Adolescentes; La Conducta Alimentaria; La Intervención Nutricional.

<sup>1</sup>Nutricionista, Faculdade de Saúde Ibituruna/FASI. Montes Claros (MG), Brasil. E-mail: [jordanavzp666@hotmail.com](mailto:jordanavzp666@hotmail.com); <sup>2</sup>Nutricionista, Faculdade de Saúde Ibituruna/FASI. Montes Claros (MG), Brasil. E-mail: [moniquebatistafurtado@hotmail.com](mailto:moniquebatistafurtado@hotmail.com); <sup>3</sup>Nutricionista, Professora Doutora em Ciências da Saúde, Curso de Graduação em Nutrição, Faculdade de Saúde Ibituruna/FASI. E-mail: [lucineiapinho@hotmail.com](mailto:lucineiapinho@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

Promover o consumo de frutas e verduras é um dos principais itens da “Estratégia Global para a Prevenção de Doenças Crônicas” da Organização Mundial da Saúde. Há evidências científicas de que o consumo regular desses alimentos em quantidades adequadas está associado à diminuição do risco de mortalidade e redução da ocorrência de doenças crônicas, tais como as doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, diabetes e obesidade, além de prevenir deficiências de micronutrientes particularmente importantes nos países em desenvolvimento.<sup>1</sup>

A população adolescente tem passado por transformações em seus hábitos alimentares que tem diminuído o consumo de cereais e de vegetais (frutas e verduras) ao passo em que esses maus hábitos têm aumentado consideravelmente o de alimentos ricos em gorduras e açúcares, com alta densidade energética. Este fenômeno, denominado transição nutricional, tem como consequência a ampliação da prevalência da obesidade, considerada uma verdadeira epidemia.<sup>2</sup> Os adolescentes constituem um grupo nutricionalmente vulnerável, considerando-se suas necessidades nutricionais aumentadas, seu padrão alimentar e estilo de vida, e sua suscetibilidade às influências ambientais.<sup>3</sup>

Resultados da Pesquisa Mundial de Saúde, realizada em 2002/03 por iniciativa da OMS<sup>1</sup>, revelaram que 78% dos adolescentes entre 10 e 19 anos apresentavam baixo consumo de frutas e verduras (menos de 400 g) nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. Os adolescentes priorizam e tendem a viver o momento, não se preocupando com as consequências de seus hábitos alimentares em longo prazo.<sup>4</sup>

Portanto, acredita-se que o acesso a informações sobre alimentação e nutrição e o monitoramento do consumo alimentar são importantes para a identificação de um comportamento de risco, bem como para garantir o pleno potencial de crescimento e desenvolvimento dos adolescentes.<sup>3</sup>

Entre os espaços para promover a alimentação saudável na adolescência, a escola é considerado privilegiado, e programas de educação e saúde podem ter grande repercussão nesse ambiente. Na escola, onde jovens passam grande parte de seu dia, as ações de orientação de promoção da saúde são importantes meios de informação. É também na escola que muitos alunos fazem suas refeições, realizando

escolhas que revelam suas preferências e hábitos alimentares.<sup>5</sup>

A promoção da alimentação saudável entre adolescentes no ambiente escolar vem sendo apontada como medida estratégica também em virtude da recente expansão da cobertura escolar para essa faixa de idade no país, propiciando, portanto, acesso a essa população no próprio ambiente escolar. Embora profusos em outros países e podendo contribuir substancialmente para a compreensão de causas e cenários da alimentação do adolescente e subsidiar políticas escolares de educação nutricional e alimentação, no Brasil há expressiva carência de estudos comportamentais sobre hábitos alimentares de pessoas dessa faixa etária.<sup>6</sup>

Acredita-se que os principais fatores que modulam o comportamento alimentar são imprescindíveis para a adaptação de teorias que possam vir a fundamentar a intervenção nutricional, bem como para o desenvolvimento de materiais educativos. Estes são componentes do processo de aprendizagem que facilitam a produção de conhecimento quando adotados de maneira participativa e interativa. Deste modo, o objetivo deste estudo é relatar uma experiência no enfoque da educação nutricional para adolescentes, voltada à promoção do consumo de frutas e verduras.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência desenvolvido durante o segundo semestre de 2012, por acadêmicos de nutrição, com adolescentes de ambos os gêneros, entre 11 a 13 anos de idade, matriculados no sexto ano de uma escola da rede municipal de Montes Claros, MG.

Esse estudo foi realizado em consonância com os preceitos éticos da Resolução 196/96 (BRASIL, 1996) e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS (Processo nº 0292, em 02/04/2012).

A experiência caracterizou-se por uma ação educativa de nutrição e alimentação entre os adolescentes, dividida em duas fases: diagnóstico nutricional e intervenção educativa.

### ◆ Fase 1

Para a efetivação das atividades foi realizada a primeira reunião com a direção da escola com o objetivo de apresentar a proposta do projeto de promoção do consumo de frutas e verduras entre os adolescentes. Em seguida foram convidados os professores e adolescentes para sensibilizá-los sobre a

importância do projeto e convidá-los a participar.

A adesão dos adolescentes no estudo foi espontânea e, entre aqueles que manifestaram interesse e tiveram a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) dos pais/responsáveis, foi inicialmente realizado o diagnóstico nutricional. O primeiro passo do planejamento das ações de intervenção é identificar o grupo-alvo, levantar as necessidades recorrentes e os potenciais problemas do grupo, sem esquecer-se de questões regionais, culturais, sociais, ambientais e psicológicas que estão muito relacionadas com a alimentação das pessoas.<sup>7</sup>

Para definir o estado nutricional considerou-se o parâmetro peso e altura, sendo as medidas antropométricas obtidas por um examinador devidamente treinado. O peso foi determinado em balança digital da marca TANITA®, com capacidade de 150Kg. A aferição da estatura foi por meio do estadiômetro da marca ALTURA EXATA®. A avaliação do estado nutricional foi realizada por meio do Índice de Massa Corporal por idade (IMC/I) e classificado conforme parâmetros da OMS<sup>8</sup> que define baixo peso quando o IMC/I for  $\leq$  percentil 5, eutrófico entre o percentil 5 a 85, risco de sobrepeso entre percentil 85 a 95 e sobrepeso quando o percentil for  $\geq$  95.

Na análise do consumo alimentar dos adolescentes, verificou-se o número de refeições realizadas diariamente e o hábito de ingerir frutas e verduras. A frequência do consumo de frutas e verduras foi avaliado por meio de uma lista contendo os nomes dos alimentos acompanhados da frequência de consumo: 1 vez por semana/raramente; 2 vezes por semana; 3 ou 4 vezes por semana; 5 vezes por semana e 7 ou mais vezes por semana. Em seguida foram calculados o consumo médio de porções diárias de frutas, bem como o de verduras; e comparado às recomendações da Pirâmide Alimentar Brasileira.<sup>9</sup> Sugere-se como adequado o consumo de 4 a 5 porções diárias de verduras e de 3 a 5 porções diárias de frutas.

Para análise do comportamento alimentar em relação a frutas e verduras, foi aplicado questionário com base no Modelo Transteórico, de forma a classificar os cinco estágios de mudança de comportamento: pré-contemplação, contemplação, decisão, ação, manutenção. Tal classificação foi realizada de forma independente para cada um dos grupos alimentares estudados.<sup>10</sup>

## ◆ Fase 2

A fase de intervenção consistiu na aplicação das ações educativas realizadas em grupo de adolescentes com no máximo oito alunos no período de três semanas no ambiente escolar. As atividades foram desenvolvidas com base nos resultados do diagnóstico desenvolvido na fase 1.

Na primeira semana, para cada grupo de adolescente foi aplicado o filme “Nutriamigos”, na sala de audiovisual da escola com duração de 44 minutos. Trata-se de um programa de educação nutricional especialmente desenvolvido com objetivo de conscientização e motivação para iniciação da mudança de comportamento alimentar. Após o vídeo foi realizado um momento de discussão com os adolescentes. Das informações trabalhadas enfatizou-se o consumo de frutas na hora dos lanches, incentivando a troca de alimentos industrializados - como bolacha recheada, sucos artificiais, refrigerantes, pipocas e outros alimentos prejudiciais à saúde - por frutas, sucos naturais e sanduíches preparados em casa, entre outros alimentos mais saudáveis. Enfatizou-se ainda a importância do consumo de verduras nas principais refeições (almoço e jantar).<sup>11</sup>

Na segunda semana foi realizada a “Dinâmica dos cartões”<sup>5</sup>, com duração de 30 minutos, realizada na sala de aula com os alunos. A atividade consistiu em distribuir aos adolescentes cartões nas cores verde e vermelho. No cartão verde os adolescentes deveriam listar as suas preferências alimentares e no cartão vermelhos as aversões, considerando o grupo de frutas e verduras. Em seguida os cartões foram coletados, organizados por cores e aleatoriamente os alimentos apresentados pelos adolescentes eram discutidos. Na oportunidade foram realizadas orientações sobre a importância do consumo de frutas e verduras independentemente da sua preferência alimentar e a importância desses alimentos no combate de algumas doenças.<sup>9</sup>

Na terceira semana os adolescentes foram convidados para uma confraternização com degustação de “salada de frutas” no intuito de incentivar o consumo de frutas no grupo. Durante a distribuição as pesquisadoras envolvidas esclareceram sobre os benefícios da salada de fruta para alimentação. As frutas contêm nutrientes essenciais à saúde, como vitaminas, minerais, e fibras que ajudam a reduzir o risco de muitas doenças.<sup>9</sup>

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

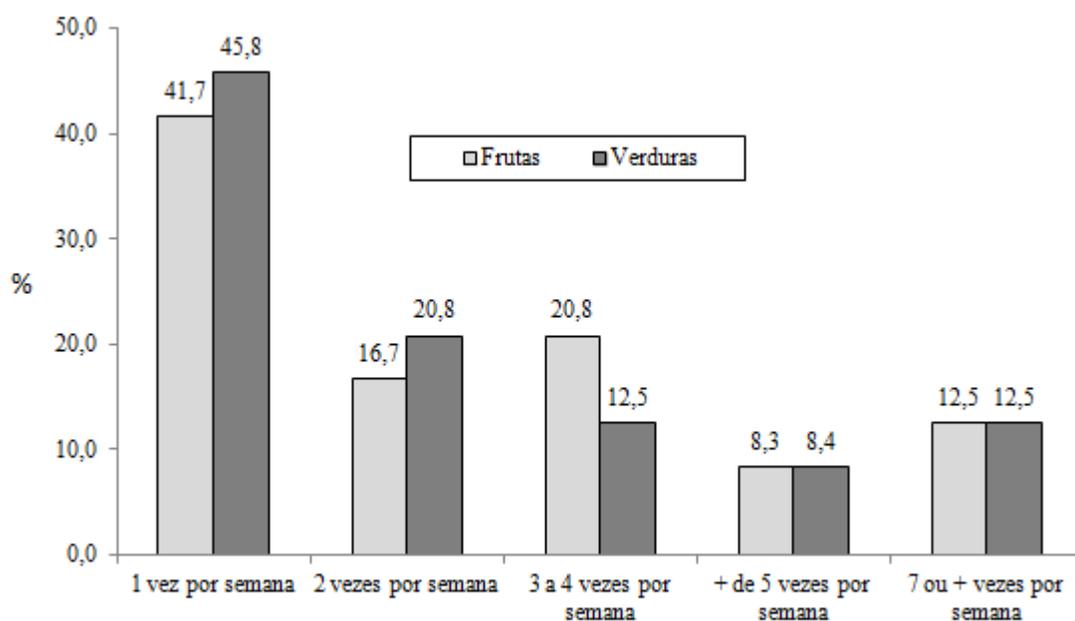
Participaram das ações educativas 24 adolescentes, sendo 50% do sexo feminino. Na análise do estado nutricional dos adolescentes observou-se que 4,20% eram desnutridos, 75% eutróficos, 8,3% sobrepeso e 12,5% obesos. Há uma tendência no aumento da prevalência de sobrepeso e redução na ocorrência de baixo peso entre os adolescentes, conforme já relatado em estudos populacionais com adolescentes brasileiros.<sup>12</sup> Na análise do estado nutricional de adolescentes em escolas públicas de São Paulo foi identificado que 4,4% dos participantes com baixo peso, enquanto que 21% da amostra apresentavam algum grau de excesso de peso.<sup>13</sup>

O aumento da prevalência da obesidade vem sendo observado mundialmente, devido às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares, tanto em países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, motivo pelo qual está sendo considerada uma doença crônica e epidêmica. A obesidade também está crescendo intensamente na infância e na

adolescência, e tende a persistir na vida adulta.<sup>14</sup>

Na análise do consumo alimentar dos adolescentes detectou-se que 79% faziam em média três refeições por dia, sendo que as refeições de maior frequência eram os lanches e o almoço. De fato, constatou-se inadequação alimentar quanto ao número de refeições realizadas diariamente pelos participantes desta pesquisa, especialmente pela omissão do café da manhã. As recomendações alimentares atuais para a população brasileira determinam que se façam seis refeições diárias, sendo elas: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, e lanche da noite.<sup>9</sup>

A figura 1 representa a distribuição percentual de frequência de consumo frutas e verduras do grupo estudado. Observou-se que a maioria dos adolescentes consumiam frutas e verduras 1 vez por semana (41,7% para frutas e 45,8% para verduras). O consumo considerado adequado de 5 vezes por semana e 7 ou mais vezes por semana, foi relatado por aproximadamente 20% dos adolescentes.



**Figura 1.** Distribuição percentual do consumo de frutas e verduras dos adolescentes em uma escola pública. Montes Claros, MG, 2012.

O Guia Alimentar para a população brasileira recomenda o consumo diário de frutas e verduras e, no entanto observa-se um consumo inadequado na metade dos adolescentes participantes deste estudo. Há evidências do consumo regular de uma quantidade mínima de 400g/dia de frutas e verduras ao menor risco de desenvolvimento de muitas doenças crônicas não transmissíveis e à manutenção do peso adequado. No entanto, atender a essa quantidade de consumo significa aumentar em pelo menos três vezes o consumo médio atual da população brasileira.<sup>9</sup>

Em outro estudo<sup>13</sup> foi observado também baixo consumo de frutas e verduras em adolescentes conforme o recomendado pela pirâmide alimentar, de 12,4% e 10,3% respectivamente. O consumo inferior a uma porção diária representava 50% em relação ao consumo de frutas e 38,9% para verduras.

A classificação dos adolescentes, segundo o estágio de mudança de comportamento alimentar, em relação ao consumo de frutas e verduras está representado na figura 2. Os dados revelaram que a maior parte dos adolescentes encontrava-se nos três primeiros estágio de comportamento alimentar (pré-contemplação, contemplação e decisão).

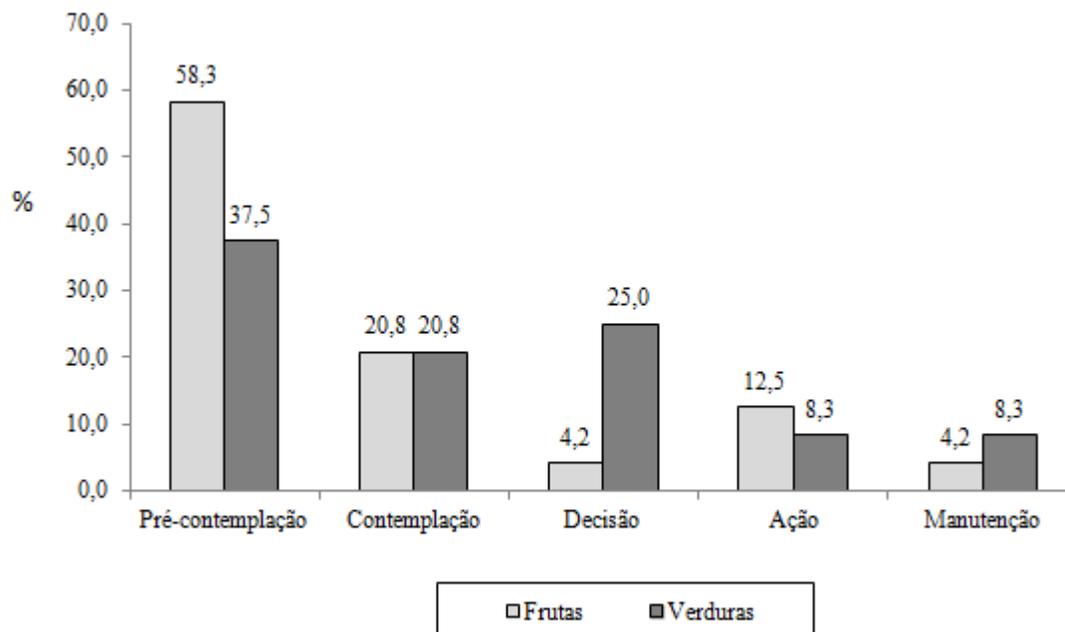


Figura 2. Distribuição percentual dos adolescentes entrevistados de acordo com os estágios de mudança do comportamento alimentar em relação ao consumo de frutas e verduras. Montes Claros, MG, 2012.

O diagnóstico do consumo de frutas e verduras e os estágios de mudança de comportamento justifica a utilização do modelo proposto, além de ter evidenciado dados fundamentais para a melhor compreensão do comportamento alimentar dos adolescentes. Os indivíduos em estágio de pré-contemplação diagnosticados neste estudo, devem ser submetidos à atividades de intervenção pautadas em abordagens que mostrem a importância de uma dieta saudável. Nesse sentido, sugere-se que a estratégia proposta aos adolescentes de uma escola pública em Montes Claros, MG, poderá proporcionar conhecimentos necessários à tomada de decisão, de adotar atitudes, hábitos e práticas alimentares sadias e variadas. Portanto é considerada fundamental para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais encontrados na atualidade para essa faixa etária.

As propostas de intervenções nutricionais mais efetivas e duradouras devem contemplar, preferencialmente, um construto específico, contextualizado pelo comportamento alimentar, hábitos e consumo alimentar, além do estado nutricional.<sup>15</sup> A ação educativa referenciada neste estudo foi planejada com base nos resultados do diagnóstico nutricional prévio dos adolescentes, o que é considerado um aspecto essencial para as atividades de intervenção nutricional. Conhecer previamente a população permite traçar protocolos para melhor definir os instrumentos utilizados na promoção de hábitos alimentares saudáveis.<sup>7-15</sup>

As ações educativas do presente estudo tinham sempre a preocupação de trazer uma linguagem acessível e pertinente ao contexto

social dos adolescentes, bem como relacionar os conteúdos a rotina diária, com o objetivo de melhorar a adesão à intervenção por parte dos indivíduos.

Estratégias de intervenção nutricional com adolescentes, especialmente adolescentes com excesso de peso, podem resultar em resultados satisfatórios, no incentivo a hábitos nutricionais saudáveis, como o consumo de frutas e verduras.<sup>16</sup>

A intervenção proposta foi realizada em um curto espaço de tempo no qual o presente estudo não apresentou impacto no consumo de frutas e verduras e nos componentes do modelo transteórico ao final das ações educativas. Reconhece-se que estas estratégias devem ser implantadas de forma continuada, e por isso, sugere-se que outros delineamentos a longo prazo, baseando-se na metodologia apresentada, sejam mais investigados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato de experiência apresentado mostrou-se como estratégia educativa promissora, no contexto da promoção da alimentação saudável por meio do consumo de frutas e verduras entre adolescentes no ambiente escolar. Destaca-se, no entanto, a necessidade de continuidade e ampliação da intervenção proposta, abrangendo maior número de adolescentes e favorecendo a integração de outros atores sociais.

## REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003. Technical Report Series

- No.: 916. Available from: [http://whqlibdoc.who.int/trs/who\\_trs\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf)
2. Gupta N, Goel K, Shah P, Misra A. Childhood obesity in developing countries: epidemiology, determinants, and prevention. *Endocr Rev* [Internet]. 2012 [cited 2013 Oct 21];33(1):48-70. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22240243>
  3. Leal GVS, Philippi ST, Matsudo SMM, Toassa EC. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol* [Internet]. 2010 [cited 2013 Oct 21];13(3):457-67. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v13n3/09.pdf>
  4. Hall JN, Moore S, Harper SB, Lynch JW. Global variability in fruit and vegetable consumption. *Am J Prev Med* [Internet]. 2009 [cited 2013 Oct 21];36:402-9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19362694>
  5. Yokota RTC, Vasconcelos TF, Pinheiro ARO, Schmitz BAS, Coitinho DC, Rodrigues MLCF. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Rev Nutr* [Internet]. 2010 [cited 2013 Oct 21];30(1):101-20. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v23n1/a05v23n1.pdf>
  6. Toral N, Conti MA, Slater B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2009 [cited 2013 Oct 21];25(11):2386-94. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n11/09.pdf>
  7. Contento IR. Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pac J Clin Nutr* [Internet]. 2008 [cited 2013 Oct 21];17(Suppl 1):176-9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296331>
  8. Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bull World Health Organ* [Internet]. 2007 [cited 2013 Oct 21];85(9):660-7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18026621>
  9. Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo alimentação saudável. Edição especial. Brasília (DF): Ministério da Saúde do Brasil; 2005 [cited 2013 Oct 21]. Available from: [http://bvsm.sau.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsm.sau.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf)
  10. Toral N, Slater B, Cintra IP, Fisberg M. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. *Rev Nutr* [Internet]. 2006 [cited 2013 Oct 21];19(3):331-40. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n3/30138.pdf>
  11. Abreu JV, Guedine CRC, Moreira PVL, Lins TS. Educação em saúde: relato de experiência com pré-escolares. *Nutrire* [Internet]. 2013 [cited 2013 Oct 21];38(1):38-45. Available from: <http://www.revistanutrire.org.br/files/v38n1/v38n1a04.pdf>
  12. Marchi-Alves LM, Yagui CM, Rodrigues CS, Mazzo A, Rangel EML, Girão FB. Obesidade infantil ontem e hoje: importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2011 [cited 2013 Oct 21];15(2):238-44. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v15n2/v15n2a04.pdf>
  13. Toral N, Slater B, Silva MV. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba. *Rev Nutr* [Internet]. 2007 [cited 2013 Oct 21];20(5):449-9. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v20n5/a01v20n5.pdf>
  14. Wanderley Júnior ES, Cezar EHA, Guimarães MRM. Perfil antropométrico e consumo dietético de adolescentes do ensino médio de uma escola pública federal. *Rev Bras Promoç Saúde* [Internet]. 2009 [cited 2013 Oct 21];22(1):9-15. Available from: <http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/view/360/2243>
  15. Siqueira VO. Desenvolvimento de oficinas de educação alimentar e nutricional pautadas no modelo transteórico para consumo de óleos e gorduras. 2012 [dissertation]. Belo Horizonte (MG): UFMG; 2012.
  16. Mariz LS, Vieira CNK, Medeiros CCM, França ISX. Características sociais e nutricionais de crianças e adolescentes com excesso de peso: estudo de coorte. *J Nurs UFPE on line* [Internet]. 2012 [cited 2013 Aug 10];6(10):2342-9. Available from: [http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermage/index.php/revista/article/view/3159/pdf\\_1523](http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermage/index.php/revista/article/view/3159/pdf_1523)

Santana JT, Furtado MB, Pinho L.

Promoção do consumo de frutas e verduras...

Submissão: 11/09/2013

Aceito: 22/10/2013

Publicado: 01/01/2014

### **Correspondência**

Lucinéia de Pinho

Faculdade de Saúde Ibituruna/FASI

Av. Nice, 99

Bairro Ibituruna

CEP: 39401-303 – Montes Claros (MG), Brasil