

## **APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: SEXTA É DIA DE FRUTA? É SIM SENHOR!**

### **APPLICATION OF NUTRITION EDUCATION PROGRAM: FRIDAY DAY FRUIT IT? IS YES SIR!**

**CAMILA DE OLIVEIRA CRUZ<sup>1</sup>; JÉSSICA MENDONÇA DOS SANTOS<sup>1</sup>; TATIANA SILVEIRA FEIJÓ CARDOZO<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Nutrição – Escola de Ciências da Saúde – Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO)

<sup>2</sup>Docente do Curso de Nutrição – Escola de Ciências da Saúde – Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO)

### **RESUMO**

Os ambientes escolares são propícios para o processo de ensino-aprendizagem, faz-se necessário utilizar este espaço para a introdução do conceito de alimentação saudável e nutrição. Esse trabalho teve por objetivo desenvolver e implementar programa educativo voltado para orientação e promoção das práticas alimentares saudáveis em crianças no período escolar, intitulado Sexta é dia de fruta? É sim Senhor! Foi realizada uma pesquisa do tipo pesquisa-ação, a metodologia foi elaborada em cinco etapas onde a primeira foi identificação do consumo de frutas pelas crianças através de questionários, a segunda se deu pelas atividades educativas com métodos lúdicos desenvolvidos para crianças, na terceira etapa a atividade motivacional através da realização de formatura, na quarta etapa ocorreu os critérios de inclusão e exclusão na participação do programa e na quinta etapa tabulação dos dados. Observou-se nos resultados que antes da implementação do programa 47% dos escolares não levavam fruta na lancheira, após o programa houve transição onde esses 47% dos escolares levaram frutas ou sucos 5 vezes por semanas. A cerca da utilização da oficina culinária como método de incentivo pelos responsáveis, 50% nunca havia utilizado após o programa 45% havia utilizado. Nesse trabalho conclui-se que transmitir conceitos de educação nutricional, alimentação saudável, técnicas criativas em ambiente interativo e com características lúdicas, utilizando interface amigável para crianças, baseando-se na metodologia. A partir dos dados coletados foi verificada a importância da transmissão de conhecimentos para adesão de hábitos alimentares adequados na infância.

**Palavras-chave:** Programa de Educação Nutricional, Alimentação Saudável, Período Escolar.

## ABSTRACT

School environments are conducive to the process of teaching and learning, it is necessary to use this space to introduce the concept of healthy eating and nutrition. This study aimed to develop and implement educational program focusing on guidance and promotion of healthy eating habits in children during school hours, titled Friday is a day of fruit? Is yes Lord! A research type of action research was conducted, the methodology was developed in five stages where the first was identification of fruit consumption by children through questionnaires, the second was given by educational activities with playful methods developed for children in third stage motivational activity by conducting graduation, the fourth step was the inclusion and exclusion criteria for participation in the program and in the fifth stage data tabulation. It was observed that the results before the implementation of the program 47 % of students did not take the fruit snacks after the program was no transition where 47 % of these students took fruit juices or 5 times a week. At about the use of cooking workshop as a method of encouragement by parents, 50 % had never used the program after 45 % was used. In this work it is concluded that convey concepts of nutrition education, healthy food, atmosphere and creative interactive techniques with entertaining features, using user-friendly interface for children, based on the methodology. From the collected data was verified the importance of imparting knowledge to membership of appropriate eating habits in childhood.

**Keywords:** Nutrition Education Program, Healthy Eating, School Period.

## INTRODUÇÃO

A importância da alimentação saudável completa, variada e agradável ao paladar é indiscutível para ocorrer promoção da saúde (BOOG; 1999). Não é de hoje que se entende que o estado nutricional está diretamente relacionado com a nutrição. Uma alimentação e nutrição balanceadas desde a infância proporcionam níveis ideais de saúde, favorece o perfeito desenvolvimento físico e intelectual, estimulam capacidade de aprender e agir além de prevenir infecções e patologia na vida adulta reduzindo transtornos causados pelas deficiências nutricionais (BERTON; MARIN; SANTO; 2009; BOTELHO, 2010).

A infância compreende uma fase da vida onde ocorrem diversas modificações fisiológicas e psicológicas. Nesse período as crianças estão na escola e esse ambiente desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares, permitindo que a criança adquira certo grau de autonomia em sua alimentação (LANES *et al.*, 2012).

É na escola também que as crianças passam a ter acesso e a conhecer os doces e

guloseimas além de produtos industrializados e frituras o que acarreta num elevado consumo de alimentos contendo alto teor de açúcares, lipídeos, sódio e um baixo consumo de frutas e hortaliças, sendo esse perfil alimentar associado ao desenvolvimento de uma series de patologia como: retardo no crescimento, anemias, desnutrição, obesidade acarretando num baixo rendimento escolar. Com base nisso é de extrema importância à educação nutricional neste período (BATISTA; SCAGLIUSI; PEREIRA; 2011; COSTA *et al.*, 2012; LANES *et al.*, 2012).

As dificuldades para motivar as crianças a alterar o seu consumo alimentar têm sido muito estudadas, devendo-se considerar a complexa gama de fatores ambientais, nutricionais, psicológicos, sociais e culturais envolvidos nesse comportamento. Uma das maiores barreiras para a prática de mudanças na dieta é a crença de que não há necessidade de alteração dos hábitos alimentares, decorrente, na maioria das vezes, de uma interpretação errada do próprio consumo. Em diversos países foi observada alta prevalência de indivíduos que acreditam não ser necessário alterar sua dieta, por já possuírem uma alimentação saudável. Contudo, restam dúvidas quanto aos reais meios de que a população dispõe para avaliar sua própria dieta, e se as supostas alterações dietéticas realizadas para a adoção de hábitos saudáveis correspondem às recomendações dos guias alimentares (CINTRA *et al.*; 2006).

A promoção de uma alimentação saudável começa com a inserção de frutas na alimentação infantil. Vitollo (2003) relata que o consumo regular de frutas fonte de carotenos, favorece o depósito corporal adequado de vitamina A e garantem secreções normais do hormônio de crescimento (GH) gerando o crescimento adequado da criança no período de estirão. Além disso, as frutas contêm altas concentrações de antioxidante, substâncias essas que possuem função de sequestrar os radicais livres liberados no processo de oxidação. As vitaminas que desempenham esse papel são as vitaminas A, C e E (BONI *et al.*; 2010).

As fibras também são encontradas nas frutas e tem como função: benefícios para o trato gastrointestinal auxiliando na motilidade e no metabolismo intestinal e na prevenção de doenças tais como a obesidade, diabete mellitus e hipercolesterolêmicas. Dentre os minerais presentes nas frutas, destaque para o potássio, tem um importante papel como regulador dos batimentos cardíacos e para as contrações musculares, com isso recomenda-se que no período escolar a criança consuma três unidades de fruta variadas (SILVA, 2010; VITOLLO, 2003).

Uma das formas de inserir uma alimentação saudável em crianças escolares e promover um maior consumo de frutas é utilizar técnicas de educação nutricional em conjunto com atividades lúdicas. Segundo Gouveia (1999) a educação nutricional pode ser definida

como um complexo conjunto de atividades que visa à formação de hábitos alimentares saudáveis, isto provoca uma enorme modificação na forma de pensar e agir dos indivíduos, mudanças estas, inteiramente vinculada as suas praticas e atividades diárias.

As atividades lúdicas proporcionam a criança descobrir, conhecer e valorizar hábitos saudáveis que podem permanecer ao longo da vida. Nesse tipo de ferramenta o aprendizado se da pela aproximação dos escolares com o conhecimento através de uma metodologia que consiste em um processo ativo e interativo, que contem atividades como dinâmicas e jogos educativos (LANES *et al.*, 2012).

Uma tática educativa que vem sendo bastante utilizada atualmente são as oficinas culinárias, estas consistem em estratégias pedagógicas a qual promove o aprendizado de alimentação saudável através das experiências teórico-prática, que é constituído de conhecimento teórico, manipulação e a degustação de alimentos (PEREIRA; SARMENTO, 2012).

Sendo assim, a presente pesquisa teve como objetivo desenvolver e implementar um programa educativo voltado para orientação e promoção de práticas alimentares saudáveis em crianças no período escolar, intitulado sexta é dia de fruta? É sim Senhor!

## PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Foi realizada uma pesquisa do tipo pesquisa-ação no período de agosto a Dezembro de 2013, em uma escola particular localidade do Méier, na cidade do Rio de Janeiro, com 17 estudantes do ensino fundamental, com a faixa etária de 6 a 8 anos de ambos os gêneros.

Para a realização desta pesquisa os responsáveis pelos escolares assinam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando os menores a serem voluntários da pesquisa e juntamente com este, um questionário com perguntas fechadas a cerca do consumo de frutas dos escolares.

Para ser validado como programa de educação nutricional e poder ser implementado na escola, o programa foi avaliado em todas as etapas criticamente e rigidamente numa versão final que foi intitulado “sexta é dia de fruta? É sim senhor!”

De acordo com a Resolução no 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, este programa de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa, da UNIGRANRIO e só após a aprovação a pesquisa foi realizada (protocolo no 008956/2013).

O programa foi dividido em etapas: a) Identificação do consumo de frutas pelas crianças, b) atividades educativas, c) atividade motivacional e d) tabulação dos dados.

## IDENTIFICAÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS PELAS CRIANÇAS

Foi elaborado um questionário (APÊNDICE A) contendo perguntas fechadas a cerca do consumo quantitativo de frutas por partes dos escolares, o qual foi entregue aos seus respectivos responsáveis no primeiro contato. O mesmo foi reaplicado no fim da pesquisa com acréscimo de uma pergunta (APÊNDICE B).

## ATIVIDADES EDUCATIVAS

Foram realizadas cinco atividades educativas com auxílio de slides para o fácil entendimento dos escolares, juntamente com cada atividade um jogo educativo. Na primeira foi explicada a definição da alimentação saudável que se deu com auxílio da pirâmide alimentar apresentando alimentos saudáveis e não saudáveis. Juntamente após a atividade foi realizado um jogo educativo baseado nas cores do sinal de trânsito, que contou três caixas: a primeira de cor verde, onde os escolares colocaram os alimentos que podem ser consumido livremente, a segunda de cor amarela, onde colocaram alimentos que devem ser consumido com moderação e a última caixa de cor vermelha, onde colocaram alimentos que não devem ser consumido diariamente. Para a realização do jogo educativo a turma foi dividida em dois grupos.

Na segunda atividade foi transmitida a importância de cada refeição descrevendo os alimentos principais que devem constar, enfatizando a importância da alimentação na escola dando exemplo saudáveis para lancheira. Após esta atividade foi realizada um jogo onde a turma foi dividida em cinco grupos, cada grupo ficou responsável por montar uma refeição conforme o tema sorteado.

Na terceira atividade foi transmitida a importância das frutas na infância que se deu através de estudos científicos sobre as funções das frutas e de seus micronutrientes para o organismo. Junto a esta atividade foi realizado mais um jogo educativo intitulado completando as funções das frutas, onde a turma teve que completar um quadro contendo as imagens das frutas, no qual colocaram os seus respectivos nutrientes e suas funções.

Na quarta atividade educativa foi transmitida a importância de conhecer e experimentar novos sabores onde foi colocado em imagens várias frutas que não são consumidas com frequência e logo após aconteceu um jogo lúdico intitulado: conhecendo novos sabores a qual às pesquisadoras levaram diferentes tipos de frutas que não são muito consumidas como, por exemplo: lichia e seriguela para serem degustadas pelos escolares.

Na quinta atividade educativa foi realizada uma oficina culinária onde foi ensinado devida higienização das frutas. As preparações foram realizadas pelos escolares com o auxílio

das pesquisadoras e professoras, estas preparações ocorreram na cozinha experimental da escola e as receitas foram realizadas com frutas que os escolares levaram: suco de maçã e bolo de frutas (Banana, maçã e mamão). As turmas foram divididas em dois grupos, onde cada grupo ficou responsável por uma preparação, logo após aconteceu às degustações.

#### ATIVIDADE MOTIVACIONAL

Para a motivação dos alunos no programa, todas as atividades educativas (oficina culinária e jogos lúdicos) foram desenvolvidas direcionado a idade dos participantes. Ao fim do programa eles receberam um diploma (APÊNDICE C) que constou sua participação no programa intitulado Hoje é dia de fruta? É sim senhor! Foi realizada uma formatura com participação dos responsáveis, educadores e pesquisadoras.

#### TABULAÇÃO DOS DADOS

A cada sexta-feira foram coletados dados onde constavam os números de escolares que levaram frutas. Este resultado foi avaliado por porcentagem do número total de escolares participantes do programa pelo número de alunos que levaram as frutas.

Os dados coletados pelo questionário tiveram como objetivo a validação do programa de Educação Nutricional Hoje é dia de fruta? É sim Senhor! Que se deu por meio da comparação do consumo de frutas antes e após o programa de educação nutricional que foi implementado na escola. Todos estes dados foram tabulados e discutidos utilizando o programa SPSS versão 11.0.

#### RESULTADOS E DISCUSSÃO

O consumo de frutas, verduras e legumes pela população brasileira é mostrado em estudo que revelam que é insuficiente, correspondendo à metade das recomendações diárias nutricionais. As crianças também são incluídas nestes comportamentos, pois dão preferência aos alimentos industrializados, principalmente no período escolar havendo aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis (MATTA, 2008).

Segundo Pereira e Sarmiento (2012) o comportamento alimentar da criança é primeiramente determinado pela família através da transmissão de cultura alimentar desde o momento do nascimento, pois a criança tende a imitar o comportamento dos pais.

Foram realizadas cinco visitas ao Colégio Centro Educacional Criativo na cidade Rio de Janeiro no Bairro Meier, onde foi apresentado o tema do programa e aplicado atividades, a cada sexta-feira, durante cinco semanas, com finalidade de ensinar a importância das frutas,

objetivando cativar cada vez mais o consumo de frutas, para a melhora de qualidade de vida dos escolares e para a prevenção de DCNTs, junto às visitas foram entregues os termos de consentimento livre e esclarecido, os termos de autorização de uso de imagem e um questionário para que os responsáveis assinarem e liberarem a participação dos escolares na pesquisa. Todos os TCLE retornaram devidamente assinados e os questionários preenchidos com tudo a maioria dos responsáveis não autorizou a divulgação da imagem de seus escolares através da não assinatura do Termo de autorização de uso de imagem.

Foram aplicados dois questionários direcionados aos responsáveis dos escolares. Eles cotiam informações semelhantes com apenas uma questão diferenciada. Com perguntas fechadas com a finalidade de identificar as práticas alimentares desse grupo e a frequência de frutas no lanche levados pelos escolares (figura 1). Além disso, buscou-se identificar a utilização da oficina culinária como método de incentivo dos responsáveis para as crianças no consumo das frutas (figura 2). Estes questionários foram aplicados antes e depois do programa para verificar se ocorreu mudança dos hábitos alimentares no ambiente escolar.

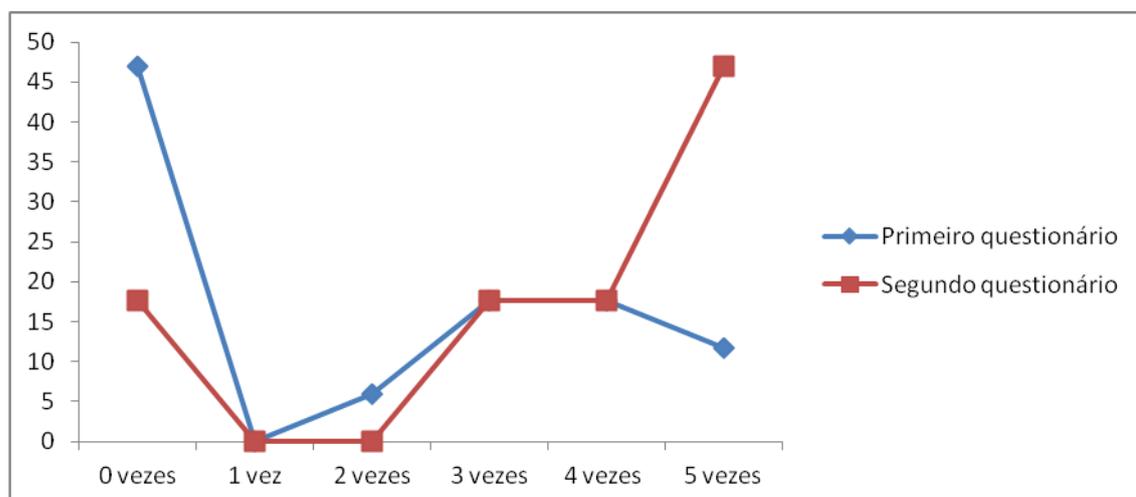


Figura 1 – frequência de fruta por semana na lancheira escolar.

No figura 1 observou-se que houve grande impacto em relação ao responsáveis fazerem com o que os escolares levem frutas e os seu derivados para o lanche escolar devido, a um melhor esclarecimento da importância desses alimentos na infância repassados pelas crianças, demonstrado no figura 1 onde antes do programa cerca de 47 % dos escolares não levavam frutas na lancheira escolar em nenhum dia da semana, diferentemente do segundo questionário onde o resultado revelou-se uma transição desse resultado de 47 % para 5 vezes

por semana. Isso ocorreu após o questionário aplicado aos responsáveis, confirma-se melhor mudança na figura 3.

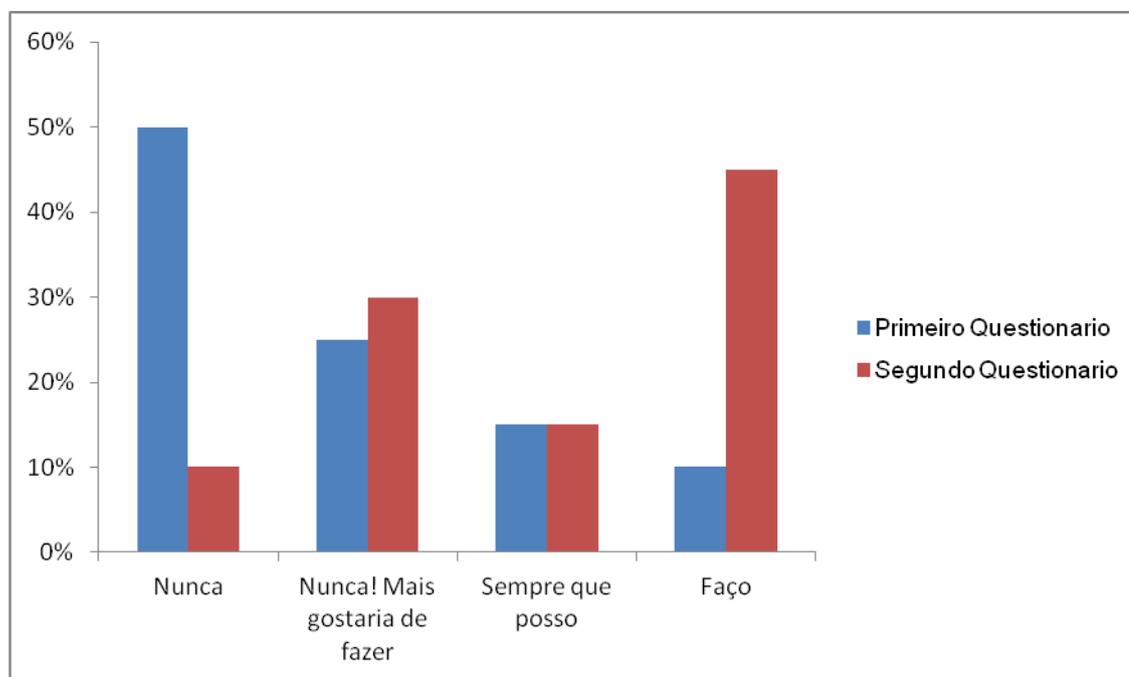


Figura 2 – utilização da oficina culinária como método de incentivo.

Os dados na figura 2 revelam que antes do programa os responsáveis não utilizavam métodos criativos de incentivo, como a oficina culinária, isso explica o baixo consumo de frutas principalmente na lancheira escolar.

Após a realização da oficina culinária com os escolares observou-se que os responsáveis concretizaram esse método em casa com as crianças, demonstrado com os resultados encontrados na figura 2 onde tornou-se visível uma diferença em cerca de 45% quando comparado o primeiro questionário onde os responsáveis nunca tinham realizado a oficina culinária com o segundo questionário com a realização da oficina culinária.

De acordo com esses dados das figuras 1 e 2 é corroborada a importância dos responsáveis como educador para o consumo de frutas no período escolar, através dos estímulos para ocorrer a devida ingestão e aceitação de frutas, o que confirma Pacheco (2008) que a participação efetiva dos pais, para proporcionar o aprendizado, determinação do padrão de consumo, desenvolve assim comportamento alimentar infantil.

É de extrema importância promover a educação nutricional no ambiente escolar, pois o comportamento alimentar tem suas bases implantadas na infância, que são transmitidas pelos familiares e suas tradições, a frequência com que os responsáveis demonstram hábitos

alimentares saudáveis está associado ao desenvolvimento do comportamento alimentar dos filhos podendo ter implicações em longo prazo (MATA, 2008).

Segundo Davanco (2004) o comportamento alimentar pode modificar-se ao longo da vida devido mudanças do meio, escolaridade ou relacionadas às mudanças psicológicas do indivíduo.

Os dados apresentados no figura 3 revela o aumento na presença de frutas no lanche dos escolares participantes, o que demonstram que a partir da transmissão de conhecimentos somada a importância da alimentação saudável, ocorreu uma compreensão por parte dos escolares.

No figura 3, na terceira semana ocorreu um declínio da presença de frutas no lanche devido a uma atividade realizada na escola, uma festa em comemoração ao dia das crianças, mais mesmo em dia festivo 17,64% dos escolares levaram frutas para a o lanche, demonstrando que houve por parte desses escolares a fixação e a incorporação das informações transmitidas.

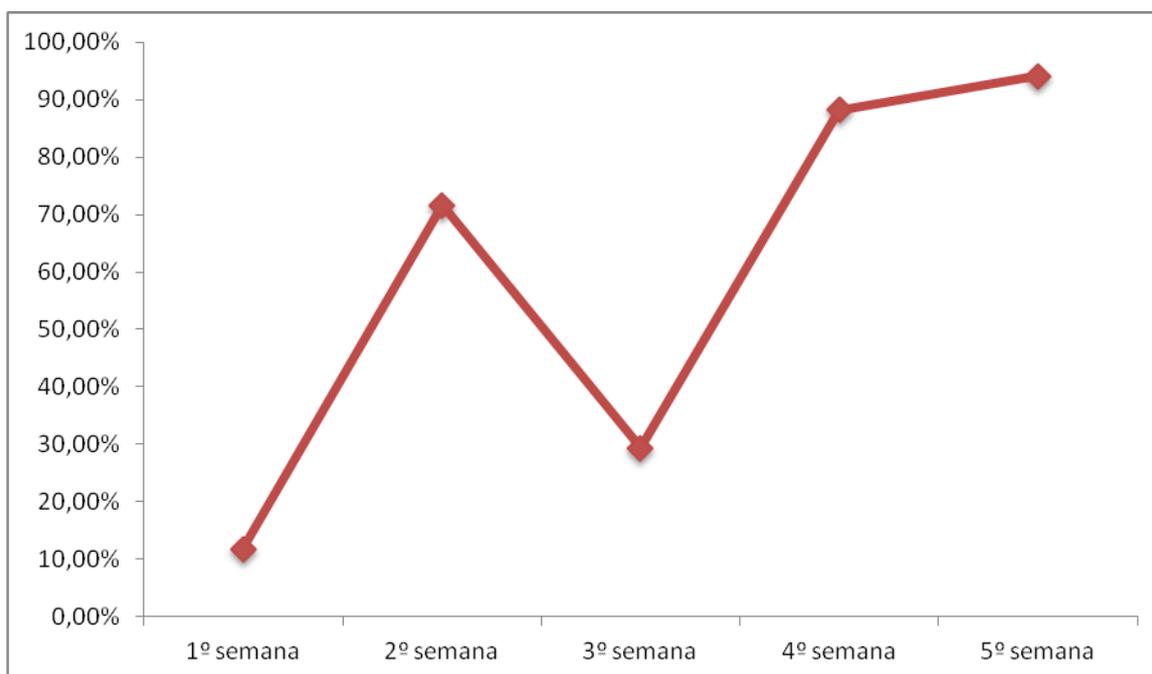


Figura 3 – quantitativo de frutas na lancheira por semana do programa

Em 1985 Cerqueira considerou a educação nutricional como medida de alcance coletivo com a principal finalidade de proporcionar conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada.

A conscientização para a mudança de hábitos alimentares por meio do programa de saúde em escolas, para melhora da qualidade de vida possibilita que crianças e jovens se tornem capazes para fazer escolhas adequadas a cerca de comportamentos que promovem a saúde do indivíduo, família e comunidade, pois o ambiente escolar marca na aquisição de novos conhecimentos e habilidades sendo o melhor agente promotor da educação nutricional, com o objetivo de desenvolver conhecimento, atitudes, comportamentos e habilidades (MATA, 2008).

De acordo com Baranoyski (2000) a principal causa de morte na fase adulta são as doenças crônicas, como forma de prevenir essas doenças vem sendo criados diversas programas de educação nutricional os quais beneficiam através de orientações sobre adequadas ingestão energética e de micronutrientes. Esses programas também promovem a redução dos riscos de doenças que poderá se manifesta na maturidade por meio da modificação de determinados comportamentos na infância ocorrendo uma intervenção precoce.

## CONCLUSÃO

Com esta pesquisa observou-se que através do programa houve aumento progressivo da presença de frutas no lanche dos escolares participantes do estudo. Os achados desse estudo revelam que no ambiente escolar ocorreu intensa fixação de conhecimento de acordo com aumento do consumo de frutas, para a mudança no hábito alimentar infantil através do programa desenvolvido, de fácil entendimento e com atividades lúdicas. A participação dos pais, os quais são e devem ser os principais educadores, é de extrema importância nesta transição em conjunto com profissionais habilitados da área de nutrição.

É importante novos estudos a cerca da validação e implementação de programas em ambientes escolares com o objetivo de promover mudanças nos hábitos alimentares infantis através da educação nutricional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARANOWSKI, T. *et al.* Physical Activity and Nutrition in Children and Youth: an overview of Obesity Prevention. **Journal of Preventive Medicine**. V. 31, N.2, p. 1-10, 2000.
2. BATISTA, P. R, *et al.* Educação nutricional nas escolas: um estudo de revisão sistêmica. **Nutrire**, São Paulo, v.36, n.3, p. 109-129, 2011.
3. BEE, H. L. **A criança em desenvolvimento**, 9.ed. Porto Alegre: Artmed, p. 612, 2003.

4. BERTON, P., ESPIRITO SANTO, L. K. R. MARIN, T Educação Nutricional e Alimentar: por uma correta formação de hábitos alimentares. **Revista F@pciencia**, Apucarana, v.31, n.7, p.72-79, 2009.
5. BOOG, M .C. O. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.15, n.2, p.139-147, 1999.
6. BOTELHO, L. P. *et al.* Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepção de um grupo operativo. **Nutrire**, São Paulo, v.35, n. 2, p.103-116, 2010.
7. BRASIL. Dicionário de Medicina Natural. **Fibras**. Rio de Janeiro: Reader's Digest Brasil,. p. 41; 184 – 185, 1997.
8. BRASIL. Ministério da Saúde e Ministério da Educação: Departamento de atenção básica. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2003
9. CINTRA, I. P. *et al.* Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Rev. Nutr.**, Campinas v. 19 n.3 p.331-340, 2006.
10. COSTA, M. G. F. A. *et al.* Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil, **Revista de Enfermagem**, v.15, n 6, p. 39-49, 2012.
11. COPPINI, L. Z. *et al.* Fibras Alimentares e Ácidos Graxos de Cadeia Curta. In: Waitzberg, D.L., **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica**. 3ª ed. São Paulo: Atheneu. p.79 – 94, 2004.
12. CUNHA, E. *et al.* A alimentação orgânica e as ações educativas na escola: diagnóstico para educação em saúde e nutrição, **ciência & saúde coletiva**, v.15, n. 1, p. 39-49, 2010.
- 13.FERNANDES A. Nutrição e Desenvolvimento. In: Silva AC, GomesPedro J, editors. **Nutrição Pediátrica:Princípios Básicos**. Lisboa: **ACSM**; p. 225-33, 2005.
14. DAVANCO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIANONE C. P.; Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. **Rev. Nutr.** 17(2):177-184, abr/jun., Campinas, 2004.
15. GOUVEIA. E. L. C. **Nutrição, Saúde e Comunidade**, 2º ed, Rio de Janeiro, Ed. Revinter, p. 247, 1999.
16. LANES, D. V. C. *et al.* Estratégias Lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil, **Revista Ciências & Ideias**, Santa Maria, v.4, n 1, p.1-12, 2012.
17. MAFRA, D. COZZOLINO, S. M. F. Importância do zinco na nutrição humana. **Rev Nutr.** v. 17, n. 1p. 79-87 2004.

18. MATTA, J. S. Manual de atividades de educação nutricional para pré-escolares em creches. **Universidade do Estado do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, 2008.
19. PACHECO, T. L. *et al.* Educação nutricional em pré-escolares de uma escola municipal de educação infantil (EMEI) de São Paulo. **Nutrição em pauta**, São Paulo, ano 16, n.93, 2008.
20. PEREIRA, M. N; SARMENTO, C. T. M. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola, **Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 10, n. 2, p.87-94, 2012.
21. SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. **Manual de alimentação para os Centros de Educação Infantil conveniados/ Secretaria Municipal de Educação** – São Paulo : SME, 120p, 2011.
22. SILVA, S. M. C. S. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. 2º ed. São Paulo .ed. Roca, 2010, p.1256.
23. TABELA DE SAFRAS disponível em: < <http://www.frutificar.com/safras.htm> > Acesso em: 17 mai. 2013, 16:35:47.
24. VITOLO, M. R. **Nutrição: da Gestação à Adolescente** Rio de Janeiro, Reichmann e Autores editores, 1º ed, p.322, 2003.