

## EXPERIÊNCIAS NO PROJETO ‘ALIMENTAÇÃO E INFÂNCIA: PLANTANDO SAÚDE E COLHENDO BEM-ESTAR’: RELATO DE EXPERIÊNCIA

## EXPERIENCES IN THE PROJECT ‘ALIMENTAÇÃO E INFÂNCIA: PLANTANDO SAÚDE E COLHENDO BEM-ESTAR’: EXPERIENCE REPORT

Cristiane Inês de Queiroz – cristiane.queiroz@aluno.facmais.edu.br  
Faculdade Mais de Ituiutaba

Deborah Borges Palis – deborah.palis@aluno.facmais.edu.br  
Faculdade Mais de Ituiutaba

Giovanna Carvalho Bartocci - giovanna.bartocci@aluno.facmais.edu.br  
Faculdade Mais de Ituiutaba

Laura Zago Lourenço – laura.zago@aluno.facmais.edu.br  
Faculdade Mais de Ituiutaba

Otávio Carvalho Bartocci – otavio.bartocci@aluno.facmais.edu.br  
Faculdade Mais de Ituiutaba

Pâmella Arrais Vilela – pamella.vilela@facmais.edu.br  
Faculdade Mais de Ituiutaba

### RESUMO

O presente artigo mostra experiências de um projeto de extensão universitária que visa promover a alimentação saudável na infância, por meio de ações educativas realizadas em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Diante do aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e da diminuição da oferta de alimentos in natura entre crianças, o projeto propõe estratégias de educação em saúde baseadas em atividades lúdicas, rodas de conversa e implantação de uma horta comunitária. A metodologia adota uma abordagem participativa, utilizando o Arco de Maguerez para diagnóstico da realidade local, sendo as atividades realizadas nas escolas Risoleta Neves e Álvaro Brandão nos dias 15 e 19 de maio de 2025, e na Unidade Básica de Saúde Nova Ituiutaba no dia 12 de junho de 2025. O público-alvo são crianças de 4 a 12 anos e seus cuidadores. Os resultados esperados incluíram o aumento do conhecimento nutricional das famílias, maior consumo de alimentos saudáveis e fortalecimento dos vínculos entre universidade, comunidade e sistema de saúde. O projeto ainda contribui para a formação de estudantes mais sensíveis às demandas sociais. Conclui-se que intervenções educativas associadas a práticas sustentáveis, como hortas urbanas, podem impactar positivamente os hábitos alimentares infantis.

**Palavras-chave:** Alimentação infantil. Promoção da saúde. Horta comunitária. Educação em saúde. Extensão universitária.

### ABSTRACT

This article presents experiences from a university extension project aimed at promoting healthy eating habits in childhood through educational actions carried out at a Primary Health Care Unit (PHCU). In light of the increasing consumption of ultra-

processed foods and the decreasing availability of fresh foods among children, the project proposes health education strategies based on playful activities, discussion circles, and the implementation of a community garden. The methodology adopts a participatory approach, using the Maguerez Arch to diagnose the local reality. Activities were conducted at Risoleta Neves and Álvaro Brandão schools on May 15 and 19, 2025, and at the Nova Ituiutaba Primary Health Care Unit on June 12, 2025. The target audience consisted of children aged 4 to 12 years and their caregivers. The expected outcomes include increased nutritional knowledge among families, greater consumption of healthy foods, and strengthened ties between the university, the community, and the health system. The project also contributes to the training of students who are more sensitive to social demands. It is concluded that educational interventions associated with sustainable practices, such as urban gardens, can positively influence children's eating habits.

**Keywords:** Word child nutrition. Health promotion. Community garden. Health education. University extension.

## 1 INTRODUÇÃO

A infância é um período decisivo para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, especialmente no que se refere à alimentação. De acordo com a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde do Brasil, os primeiros anos de vida exercem forte influência sobre a saúde futura, sendo determinantes para a prevenção de doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão. Dados da OMS (2020) apontam que cerca de 39 milhões de crianças menores de 5 anos no mundo apresentavam excesso de peso, configurando um problema global de saúde pública. No Brasil, informações do SISVAN (2023) revelam que 16,3% das crianças de 5 a 9 anos estão com excesso de peso e 9,4% já apresentam obesidade, evidenciando tendência semelhante à de países de alta renda.

O desenvolvimento infantil vai além do crescimento físico, envolvendo também aspectos cognitivos, emocionais e sociais. A nutrição adequada exerce papel essencial nesse processo, favorecendo o amadurecimento neurológico, a aprendizagem, a capacidade de concentração e a regulação emocional. Segundo Batista Filho e Rissin (2003), a infância constitui um período de vulnerabilidade biológica, no qual deficiências alimentares podem comprometer não apenas o crescimento, mas também o desempenho escolar e o desenvolvimento psicossocial. Da mesma forma, Vitolo (2008) destaca que a exposição precoce a uma alimentação variada e saudável está diretamente relacionada à consolidação de hábitos alimentares que tendem a se manter ao longo da vida adulta.

Por outro lado, a ingestão frequente de ultraprocessados está associada a deficiências nutricionais, a alterações no comportamento alimentar, maior risco de excesso de peso e surgimento precoce de doenças metabólicas (Monteiro et al., 2019). A formação de hábitos alimentares saudáveis durante a infância, portanto, funciona como estratégia preventiva contra doenças crônicas não transmissíveis. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2021) ressalta que a adoção de padrões alimentares equilibrados desde cedo pode reduzir significativamente a incidência de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Além disso, a infância é considerada uma janela de oportunidade, pois é nesse período que a criança está mais receptiva a experiências e práticas educativas que moldam seu estilo de vida (Vitolo, 2008). Nesse sentido, projetos de educação alimentar e nutricional, ao aliar teoria e prática, tornam-se ferramentas valiosas para a transformação da realidade alimentar e para a prevenção de doenças.

Neste cenário, ações educativas realizadas em Unidades Básicas de Saúde (UBSs) tornam-se fundamentais, pois representam espaços de integração entre comunidade, sistema de saúde e universidade. O projeto “Plantando Saúde, Colhendo Bem-Estar” foi idealizado com o objetivo de promover a educação em saúde focada na alimentação infantil, utilizando recursos como atividades lúdicas e hortas comunitárias. A proposta surgiu da constatação da ausência de iniciativas sistematizadas voltadas a esse público na UBS parceira e da necessidade de fortalecer o protagonismo de famílias e crianças na construção de hábitos alimentares saudáveis.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Contexto da Alimentação Infantil**

A alimentação na infância constitui um dos pilares da saúde coletiva, essencial para o desenvolvimento da criança e a prevenção de danos ao longo da vida. Nas últimas décadas, o Brasil tem passado por uma mudança alimentar marcada pela redução do consumo de alimentos in natura e pelo aumento do consumo de ultraprocessados, fenômeno que contribui para o crescimento do excesso de peso e da obesidade infantil (SISVAN, 2023).

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, publicado pelo Ministério da Saúde, estabelece diretrizes importantes para a promoção de hábitos

alimentares saudáveis desde o nascimento, estruturando a nutrição infantil em fases específicas. A primeira fase corresponde ao aleitamento materno exclusivamente até os seis meses de vida. O leite materno é visto como o alimento ideal, pois atende a todas as necessidades nutricionais do bebê. A partir dos seis meses, começa a introdução de alimentos saudáveis, mantendo-se o aleitamento até os dois anos ou mais. Nesse período, a criança deve receber alimentos variados, naturais e minimamente processados. A transição para alimentação da família acontece entre 1 e 2 anos de idade, quando a criança pode ingerir os mesmos alimentos preparados para todos e participar das refeições familiares, com adaptações em consistência e tempero.

A partir dos dois anos de idade, a criança deve compartilhar a alimentação da família, consolidando hábitos que tendem a perdurar por toda a vida. Nesse processo, recomenda-se priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, conforme orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (BRASIL, 2019).

Portanto, evidencia a necessidade de ações que reforcem a importância de práticas alimentares saudáveis desde cedo, mobilizando não apenas as crianças, mas também os cuidadores e a comunidade.

## **2.2 A Promoção da Saúde por meio da Educação Alimentar**

A promoção da saúde envolve um conjunto de estratégias voltadas à melhoria da qualidade de vida das pessoas e comunidades. Considerando-se que o alimento tem funções fundamentais no crescimento de uma criança, a garantia de uma alimentação adequada e saudável deve contemplar o resgate de hábitos e práticas alimentares (BRASIL, 2023). Assim, a educação em saúde desempenha um papel nessa mudança de hábitos, pois possibilita que crianças e cuidadores aprendam, na prática, como escolher, preparar e consumir alimentos de forma consciente. Esse processo se torna mais efetivo quando conduzido de maneira participativa e adaptado ao contexto sociocultural da comunidade. Nesse sentido, iniciativas como hortas comunitárias, oficinas culinárias e rodas de conversa têm se mostrado eficazes por aliar teoria e prática, possibilitando que crianças e cuidadores compreendam a origem dos alimentos e desenvolvam autonomia para escolhas mais consistentes.

Além disso, a promoção da saúde por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) deve ser compreendida como um processo contínuo e

emancipatório, que ultrapassa a simples transmissão de informações. Trata-se de uma prática social e pedagógica que busca fortalecer a autonomia dos indivíduos e grupos, promovendo escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis (BRASIL, 2012). De acordo com Jaime et al. (2018), ações de EAN são mais efetivas quando integradas a espaços de convivência e de participação ativa, como escolas, unidades básicas de saúde e projetos comunitários, pois favorecem o diálogo e o compartilhamento de saberes entre profissionais e população. Dessa forma, a EAN se consolida como um instrumento de promoção da saúde e cidadania, capaz de transformar comportamentos alimentares e contribuir para a prevenção de doenças crônicas e o fortalecimento do vínculo comunitário.

### **2.3 Políticas públicas e desafios atuais**

As políticas públicas desempenham papel estratégico na promoção da alimentação saudável na infância, sobretudo ao buscar reduzir a influência da indústria de ultraprocessados e ampliar o acesso a alimentos in natura. No Brasil, iniciativas como o Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta a população quanto à importância de priorizar alimentos frescos e minimamente processados (BRASIL, 2014), e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) são uma das principais políticas públicas brasileiras voltadas à segurança alimentar e nutricional de crianças e adolescentes. Criado em 1955, o programa garante refeições diárias a estudantes da educação básica da rede pública, desde a educação infantil até o ensino médio, incluindo a educação de jovens e adultos. Além de fornecer alimentos, o PNAE busca promover hábitos alimentares saudáveis, respeitando a cultura alimentar local e priorizando a compra de gêneros produzidos pela agricultura familiar. Dessa forma, o programa contribui não apenas para a melhoria do estado nutricional dos alunos, mas também para o desenvolvimento sustentável das comunidades (BRASIL, 2020).

Outro aspecto relevante é a regulamentação da publicidade infantil, uma vez que o marketing de ultraprocessados tem forte influência sobre as escolhas das crianças. Além disso, desigualdades socioeconômicas tornam mais difícil o acesso regular a alimentos de qualidade, especialmente em comunidades vulneráveis. Nesse contexto, projetos de extensão universitária, como o “Plantando Saúde, Colhendo Bem-Estar”, representam uma resposta local aos desafios nacionais. O projeto

promove educação alimentar por meio de atividades que envolvem crianças, familiares e os profissionais de saúde.

Assim, além de fortalecer o vínculo entre comunidade e UBS, como também estimula práticas sustentáveis e reduz a dependência de alimentos ultraprocessados, complementando as políticas públicas já existentes.

## **2.4 O Papel dos Estudantes no Projeto**

A participação dos estudantes de Medicina foi central para o desenvolvimento do projeto “Plantando Saúde, Colhendo Bem-Estar”. Atuando como mediadores entre o conhecimento científico e a realidade comunitária, os acadêmicos tiveram a oportunidade de aplicar conceitos aprendidos em sala de aula, ao mesmo tempo em que vivenciaram práticas de educação em saúde voltadas para crianças e cuidadores. De acordo com estudos, os projetos de extensão universitária representam uma estratégia importante de formação, pois permitem ao estudante desenvolver competências como empatia, comunicação clara, escuta ativa e trabalho em equipe, ao mesmo tempo em que promovem impacto positivo na comunidade (COSTA et al., 2019; LIMA; SILVA, 2021).

O envolvimento nas oficinas, rodas de conversa e atividades lúdicas possibilitou aos estudantes o exercício da comunicação clara e acessível, habilidade fundamental para a prática médica. Além disso, a experiência proporcionou o desenvolvimento de competências como empatia, escuta ativa e trabalho em equipe. Dessa forma, o projeto configurou-se não apenas como uma intervenção comunitária, mas também como um espaço formativo essencial para a consolidação de uma visão crítica, humanizada e socialmente comprometida da prática médica.

## **3 METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de caráter participativo, desenvolvido como projeto de extensão universitária. As ações foram realizadas na Unidade Básica de Saúde Nova Ituiutaba, em parceria com a comunidade, a Escola de Educação Especial Risoleta Neves e a Escola Estadual Professor Álvaro Brandão. O público-alvo incluiu crianças de 4 a 12 anos, seus cuidadores e os profissionais de saúde da UBS envolvidos nas atividades.

A metodologia foi orientada pelo Arco de Maguerez, que possibilitou a análise crítica da realidade local e a construção conjunta de soluções educativas. As atividades foram realizadas mensalmente, contemplando oficinas temáticas, rodas de conversa, palestras e dinâmicas lúdicas, bem como a implantação de uma horta comunitária como ferramenta pedagógica e de promoção da sustentabilidade alimentar.

O desenvolvimento das atividades ocorreu em cinco etapas: (1) diagnóstico participativo da realidade alimentar da comunidade; (2) planejamento conjunto com a equipe da UBS; (3) execução das oficinas educativas; (4) implantação e manutenção da horta comunitária; (5) avaliação das ações. A avaliação foi realizada por meio de questionários estruturados aplicados antes e após as oficinas, complementados por registros fotográficos, relatos espontâneos dos participantes e observação direta do engajamento.

Embora a coleta de dados tenha ocorrido por meio de questionários, esta foi utilizada exclusivamente para fins de relato de experiência, sem intenção de gerar resultados generalizáveis. A participação foi voluntária, com consentimento informado dos responsáveis legais pelas crianças e dos participantes adultos, garantindo sigilo, anonimato e respeito à privacidade de todos os envolvidos.

O projeto contou com recursos humanos (estudantes de Medicina, docentes orientadores, enfermeiros e agentes comunitários), materiais (insumos para oficinas, sementes, mudas, ferramentas de cultivo e material educativo) e apoio institucional da universidade, da UBS e da Prefeitura Municipal.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto Plantando Saúde, Colhendo Bem-Estar criou um espaço de troca de saberes entre crianças, cuidadores, profissionais da saúde e acadêmicos. A participação do público-alvo foi significativa, com uma média de 40 crianças. Assim, observou-se grande receptividade às atividades, especialmente a de cultivo na horta comunitária.

**Figuras 1** – Crianças, cuidadores e acadêmicos participando das atividades, Unidade Básica de Saúde Nova Ituiutaba, maio de 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

A análise dos questionários aplicados antes e depois das atividades evidenciou um aumento do conhecimento sobre a alimentação saudável. Enquanto no diagnóstico inicial apenas 37% dos cuidadores souberam identificar corretamente os grupos de alimentos *in natura* e de ultraprocessados aumentando para 82% após as atividades realizadas. Entre as crianças, notou-se maior interesse por frutas e verduras, relatado pelos professores e familiares, após os encontros.

**Figura 2** – Oficina educativa sobre grupos alimentares e hábitos saudáveis, com crianças e cuidadores, realizada na Escola Risoleta Neves e Escola Estadual Professor Álvaro Brandão, maio de 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

Além disso, a implementação da horta comunitária foi apontada como elemento motivador para mudanças de hábitos. As crianças demonstraram entusiasmo em acompanhar o crescimento das plantas e levar a produção para a casa, o que fortaleceu a proposta do projeto. Esse resultado corrobora estudos anteriores que indicam que hortas escolares e comunitárias promovem o consumo de alimentos frescos e estimulam a autonomia alimentar (BRASIL, 2023; SISVAN, 2023).

**Figura 3** – Crianças e acadêmicos cultivando a horta comunitária como prática pedagógica de educação alimentar, junho de 2025.



Fonte: Autoria própria (2025).

O projeto também fortaleceu a integração entre universidade, comunidade e Unidade Básica de Saúde (UBS). O projeto contribuiu para a valorização do papel da UBS como espaço educativo e de promoção da saúde. Esse alinhamento reforça a perspectiva de que as práticas intersetoriais, envolvendo saúde, educação e comunidade, são fundamentais para a efetividade de programas voltados à infância.

Do ponto de vista acadêmico, a participação dos estudantes possibilitou o desenvolvimento de competências essenciais, como a empatia, a comunicação e o trabalho em equipe, colaborando com a literatura que defende a extensão universitária como estratégia formativa de complementação das atividades acadêmicas.

Dessa forma, os resultados obtidos apontam que as intervenções educativas, aliadas a práticas sustentáveis possuem impacto positivo sobre os hábitos alimentares

infantis, confirmando a relevância do projeto, enfrentando os desafios atuais da saúde pública relacionados à obesidade infantil, diabetes em jovens ou “diabetes precoce” além da hipertensão e ao consumo excessivo de ultraprocessados.

A adoção de hortas escolares e comunitárias como ferramenta de educação alimentar tem mostrado impacto positivo na ampliação do conhecimento nutricional e na mudança de hábitos alimentares de crianças. Uma revisão sistemática identificou que programas baseados em hortas, combinando atividades de cultivo, aulas de nutrição e envolvimento familiar, resultaram no aumento do conhecimento sobre alimentos saudáveis, atitudes mais favoráveis em relação ao consumo de frutas e verduras e maior familiarização com diferentes tipos de alimentos (WHITE et al., 2022). Esses achados apoiam os resultados do projeto *Plantando Saúde e Colhendo Bem-Estar*, que evidenciou crescimento no interesse das crianças por frutas e verduras e melhoria no índice de cuidadores que identificaram corretamente os grupos alimentares.

Além disso, programas de jardinagem escolar integrados à educação nutricional têm demonstrado efeitos mais amplos, inclusive sobre marcadores metabólicos em contextos de vulnerabilidade socioeconômica. Um estudo em escolas de renda baixa mostrou que uma intervenção de jardinagem, nutrição e culinária produziu reduções significativas em hemoglobina A1c e colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL) em crianças de alto risco (DAVIS et al., 2023). Tais resultados reforçam a importância de práticas intersetoriais envolvendo saúde, educação e comunidade, alinhando-se à experiência do projeto, que fortaleceu a integração entre universidade, comunidade e Unidade Básica de Saúde, consolidando o papel educativo da atenção primária.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão universitária *Plantando Saúde, Colhendo Bem-Estar* demonstrou que a educação em saúde, quando associada a práticas sustentáveis e participativas, pode transformar a percepção de crianças e cuidadores sobre a alimentação. As atividades desenvolvidas revelaram não apenas o aumento do conhecimento nutricional, mas também a valorização de alimentos in natura, o fortalecimento do vínculo comunitário e a apropriação de práticas alimentares mais saudáveis.

A implantação da horta comunitária destacou-se como ferramenta pedagógica e motivadora, permitindo que o aprendizado ultrapassasse o espaço da UBS e das escolas e chegasse às casas das famílias. Essa vivência prática mostrou-se eficaz para despertar o interesse das crianças e consolidar mudanças de hábitos que dificilmente seriam alcançadas apenas por meio de palestras ou orientações teóricas.

Além disso, o projeto reafirmou a importância das UBSs como espaços de promoção da saúde e de integração entre universidade e comunidade, contribuindo para a consolidação de políticas públicas voltadas à infância. Para os estudantes envolvidos, a experiência configurou-se como oportunidade ímpar de formação humanizada, crítica e socialmente comprometida, reforçando o papel da extensão universitária como eixo indispensável no processo de ensino-aprendizagem em saúde.

Conclui-se, portanto, que intervenções educativas aliadas a práticas coletivas de sustentabilidade alimentar representam estratégias viáveis e eficazes para enfrentar os desafios contemporâneos da saúde infantil. Projetos dessa natureza podem servir de modelo para outras comunidades, ampliando o impacto social e contribuindo para a construção de uma cultura alimentar mais consciente, equitativa e promotora de bem-estar.

## REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. S181-S191, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marco\\_referencia\\_educacao\\_alimentar.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marco_referencia_educacao_alimentar.pdf). Acesso em: 1 nov. 2025.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília: FNDE, 2020. Disponível em:

<https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. ISBN 978-85-334-2737-2.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. ISBN 978-85-334-2176-9.

COSTA, L. M.; BARROS, M. A.; SANTOS, R. F. A extensão universitária como ferramenta de formação em saúde: experiências e desafios. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 3, p. 145-152, 2019.

DAVIS, J. N. et al. Effects of a school-based gardening, nutrition, and cooking intervention on metabolic parameters in high-risk youth: a secondary analysis of a cluster randomized clinical trial. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 1, e2800162, 2023. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800162>. Acesso em: 01/11/2025

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Criança Saudável, Futuro Sustentável. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2019.

JAIME, P. C. et al. Educação alimentar e nutricional como prática de promoção da saúde: uma experiência de pesquisa e extensão. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4037–4046, 2018. DOI: 10.1590/1413-812320182312.30452016

LIMA, T. S.; SILVA, J. P. Educação em saúde e projetos de extensão: contribuições para a formação médica. **Saúde em Debate**, v. 45, n. 130, p. 987-996, 2021.

MONTEIRO, C. A. et al. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Alimentos e Nutrição em Saúde Pública. Washington, 2021.

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE. Projeto Horta Escolar: educação ambiental e alimentar. 2022. Disponível em: <https://prefeitura.pbh.gov.br>.

SILVA, M. F. et al. Hortas comunitárias e educação alimentar: um relato de experiência. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 33, 2020.

SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN). Relatório Nacional 2023. Disponível em: <https://sisvan.saude.gov.br>.

VITOLO, M. R. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

WHITE, M. et al. Evaluating the impacts of school garden-based programmes on diet and nutrition-related knowledge, attitudes and practices among school children: a systematic review. **BMC Public Health**, v. 22, 1251, 2022. Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13587-x>. Acesso em: 01/11/2025.