

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NO ÂMBITO DO MOVIMENTO ESCOTEIRO

Isabella Camara Pinheiro¹;
Luciana Azevedo Maldonado²;
Lilia Zago³

Introdução: O Escotismo é um movimento educacional de crianças e jovens, com a colaboração de adultos, voluntários, sem vínculos político-partidários, que valoriza a participação de pessoas de todas as origens sociais, raças e crenças. Visto que hábitos alimentares inadequados na infância e na adolescência são fatores de risco para a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta. O objetivo deste estudo consiste num levantamento de dados sobre a compreensão dos chefes escoteiros a cerca de alimentação saudável, habilidades culinárias e a disponibilidade de materiais escoteiros que abordem essa questão de alimentação e nutrição. **Metodologia:** As coletas dos dados foram realizadas por meio de uma Prática educativa, via plataforma zoom, e aplicação de um formulário eletrônico com chefes escoteiros e pioneiros em estágio na linha escotista do Rio de Janeiro. **Resultado:** A maioria dos participantes afirmaram não conhecer o guia alimentar para a população brasileira, relatando utilizarem a pirâmide alimentar como base para suas atividades e orientações sobre alimentação e nutrição, no movimento escoteiro. Além disso, a maioria dos participantes tiveram dificuldade para compreender a classificação NOVA, afirmando a não existência de temas sobre alimentação e nutrição atualizados e satisfatórios nos manuais escoteiros. **Discussão:** Autores têm mostrado que a dificuldade de reconhecimento da classificação NOVA é um problema inclusive entre profissionais da saúde e que a valorização das habilidades culinárias pode trazer benefícios para a promoção de uma alimentação adequada e saudável. **Conclusão:** Existe uma carência de materiais de apoio sobre a temática de alimentação e nutrição aos chefes escoteiros, desta forma, na continuidade desse trabalho, foi construído um manual para promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito do Movimento Escoteiro

Palavras chaves: Alimentação e Nutrição. Educação alimentar e nutricional. Técnica dietética. Escotismo. Habilidades culinárias.

¹ Aluno na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

² Professor na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

³ Professor na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

INTRODUÇÃO:

O Escotismo é um movimento educacional de crianças e jovens, sem fins lucrativos, com a colaboração de adultos, voluntários, sem vínculos político-partidários, e que valoriza a participação de pessoas de todas as origens sociais, raças e crenças. Foi idealizado pelo lorde inglês Robert Stephenson Smyth Baden-Powell, em 1907 e chegou ao Brasil em 1910. Nesse movimento os jovens são divididos de acordo com a faixa etária nas seguintes categorias: Lobinho (6,5 a 10,9 anos), Escoteiro (11 a 14,9 anos), Sênior (15 a 17,9 anos) e Pioneiro (18 a 20,9 anos). (UEB, 2013)

Dentro do escotismo são corriqueiramente discutidos temas de relevância ambiental, social, cultural, política, ou seja, o escotismo vem mostrando ser um espaço interessante para também se discutir sobre saúde, bem estar e alimentação e nutrição.

As ações de promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS) devem perpassar pelas dimensões da alimentação: biológica; psicossocial e cultural; ambiental; econômica; e do direito humano. Assim, as dimensões ampliam o entendimento sobre alimentação adequada e saudável (AAS), incluindo questões referentes às necessidades fisiológicas de cada fase da vida, o metabolismo dos nutrientes, os elementos higiênico-sanitários, as relações simbólicas entre a sociedade e os alimentos, a comensalidade, as memórias afetivas, os impactos ambientais e econômicos da produção, comercialização e consumo de alimentos e a garantia da segurança alimentar e nutricional como um direito humano (CASTRO et al., 2011). Uma AAS deve ser baseada também em alimentos in natura e minimamente processados; no consumo moderado de alimentos processados; e limitado de alimentos ultraprocessados, como abordado no Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (BRASIL, 2014).

No entanto, no Brasil a expansão da indústria de alimentos e da propaganda de ultraprocessados é cada vez maior, indo na contramão das recomendações sobre PAAS, marcando um novo padrão de hábitos alimentares, com a excessiva utilização de alimentos ultraprocessados em todos os níveis socioeconômicos e regiões do País (LOUZADA et al, 2015).

Os alimentos ultraprocessados são ricos em gorduras, açúcares, sal e aditivos, elementos que corroboram com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes. Além disso, possuem uma densidade energética muito elevada, corroborando para o desenvolvimento de obesidade. São alimentos que também, tendem a ser pobres em fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos, que são essenciais para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. (LOPES et al, 2020)

Quanto mais cedo for incorporado o consumo de alimentos ultraprocessados nos hábitos alimentares de um indivíduo, maior será o tempo de exposição e consumo desses alimentos. Assim, hábitos alimentares inadequados na infância e adolescência são fatores de risco para a obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis ainda na infância e principalmente, na vida adulta. (MADRUGA et al., 2012).

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE, 2019) investigou o consumo de ultraprocessados no dia anterior à pesquisa dos escolares de 13 a 17 anos. Para a análise desses dados, foi aplicado um questionário com e 13 alimentos ultraprocessados, onde dos 11 436 740 escolares brasileiros que participaram, 97,3% consumiram, ao menos, um alimento ultraprocessado no dia anterior à pesquisa. É interessante destacar, que os alimentos ultraprocessados com maiores e menores proporções de consumo encontradas respectivamente são biscoitos salgados (49,3%) e iogurte com sabor (16,4%).

Segundo dados do sistema de vigilância alimentar e nutricional (SISVAN, 2020) 14,5% das crianças de 0 a 9 anos no Brasil encontram-se com excesso de peso, sendo 8,6% com sobrepeso e 5,9% com obesidade. No estado do Rio de Janeiro, o percentual de crianças nessa mesma faixa etária com excesso de peso encontra-se em 16,6%, ou seja, um percentual maior que a média do país.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo elaborar um levantamento sobre a compreensão dos chefes escoteiros a cerca de alimentação saudável, habilidades culinárias e a disponibilidade de materiais escoteiros que abordem essa questão de alimentação e nutrição.

METODOLOGIA:

Trata-se de um levantamento de dados sobre a compreensão dos chefes escoteiros a cerca de alimentação saudável, habilidades culinárias e a disponibilidade de materiais escoteiros que abordem essa questão de alimentação e nutrição. As coletas dos dados foram realizadas por meio de uma Prática educativa, via plataforma zoom, e aplicação de um formulário eletrônico com chefes escoteiros e pioneiros em estágio na linha escotista do Rio de Janeiro.

Prática educativa:

A participação na prática educativa foi voluntária, após assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido e essa atividade foi mediada pela aluna Isabella Pinheiro e suas orientadoras Luciana Maldonado e Lilia Zago. Essa atividade foi gravada e posteriormente transcrita para análise das informações obtidas.

A Prática Educativa foi dividida em três momentos. O primeiro momento foi iniciado com a formação de uma nuvem de palavras por meio do site "<www.Mentimeter.com>", partindo do seguinte questionamento: "Qual a primeira palavra vem a sua mente quando se pensa em alimentação adequada e saudável?". Na sequência, foram apresentadas imagens aos participantes, e eles foram convidados a expressar aquilo se percebiam ao vê-las. Todas as imagens apresentadas faziam menção às dimensões alimentares e à medida que os participantes iam se colocando, uma discussão ia sendo formada e novos conhecimentos sobre alimentação e nutrição iam sendo construídos.

No segundo momento, foi trabalhado com os participantes a Classificação Nova (MONTEIRO,2015), quando os mesmos discutiram sobre o aumento dos alimentos ultraprocessados no supermercado e classificaram em conjunto, um mesmo alimento em diferentes etapas de extensão e propósito do processamento. As mediadoras apresentaram também o Guia Alimentar para a População Brasileira e chegando ao final desse momento, as mediadoras em conjunto com os participantes formularam uma definição de alimentação adequada e saudável, com base em todas as discussões realizadas.

No terceiro momento, foi questionado sobre a prática da culinária doméstica pelos participantes e questionado os principais obstáculos encontrados no Movimento Escoteiro para colocar em prática uma alimentação adequada e saudável.

Para fechar a prática educativa, foi realizada uma nova nuvem de palavras com o seguinte questionamento: "Qual a primeira palavra vem a sua mente quando pensa em alimentação adequada e saudável depois de participar dessa atividade?".

Formulário eletrônico:

O formulário eletrônico foi desenvolvido via Google Form e foi preenchido de março de 2021 a agosto do mesmo ano pelos chefes escoteiros e pioneiro em estágio na linha escotista do Rio de Janeiro. Onde o mesmo foi distribuído via grupos de whatsapp da UEB - região Rio e pedidos de boca a boca.

O instrumento era composto por 20 perguntas, subdivididas em 5 blocos: Dados pessoais; Conhecimentos sobre os temas de alimentação e nutrição; Índice de habilidades culinárias; Experiências sobre a temática de alimentação e nutrição; Alimentação e Nutrição dentro do Movimento Escoteiro. O preenchimento deste formulário também foi voluntário, após assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

RESULTADO:

Prática educativa:

A Prática educativa contou com a participação de 13 integrantes, 10 indivíduos do sexo masculino e 3 indivíduos do sexo feminino; 1 chefe do ramo Lobinho, 4 chefes do ramo Escoteiro, 1 chefe do ramo Sênior, 2 pioneiros em estágio, 1 chefe do ramo Pioneiro e 4 indivíduos que não informaram o ramo de atuação. Dentre os participantes houve, 4 representantes da zona norte, 4 representantes da zona sul e 2 representantes da zona oeste do Rio de Janeiro, além de 2 chefes da região Serrana e 1 chefe da Costa Verde do Estado.

As palavras que mais se destacaram na nuvem de palavras inicial, foram: Alface, Dieta, Veganismo, Nutrientes. No final, a composição das palavras mudou para: nutrientes, conscientização, alimentos in natura e bem estar. Transparecendo que

houve uma mudança do pensamento acerca do alimento pelos participantes. Além disso, a maioria dos participantes afirmaram não conhecer o guia alimentar para a população brasileira, relatando utilizarem a pirâmide alimentar como base para suas atividades e orientações sobre alimentação e nutrição, no movimento escoteiro.

Por fim, a maioria dos participantes tiveram dificuldade para compreender a classificação NOVA, afirmando não conhecer - lá. O principal obstáculo mencionado, também, por eles a cerca de uma resistência em implementar hábitos de alimentação adequada e saudável nas atividades escoteiras, foi a necessidade de praticidade na hora de cozinhar, algo presente nos alimentos industrializados.

Formulário eletrônico:

O formulário teve uma adesão de 78 respondentes, o que representa 4% do contingente total maior de 18 anos no movimento escoteiro, segundo dados do relatório regional de 2020.

Na categoria de dados pessoais, foi detectado 33% das respostas por indivíduos de 19 - 29 anos, 17% por indivíduos de 30 - 40 anos, 30% por indivíduos de 41 - 51 anos e 17% por indivíduos de 51 anos. Sendo que 48% eram sexo feminino e 51% do sexo masculino. Onde podemos observar um equilíbrio entre os sexos e uma maior representatividade de adultos jovens.

Em relação a Região Geográfica, 3% das respostas eram do Centro-Sul Fluminense, região Serrana e da Costa Verde, 4% eram do Médio Paraíba e Baixada Fluminense, 9% eram da região metropolitana de Niterói, 26% da zona sul do Rio de Janeiro, 17% da zona norte do Rio de Janeiro, 19% da zona oeste do Rio de Janeiro e 14% do Norte Fluminense. Já em relação ao ramo de atuação, 33% eram do Ramo Escoteiro, 31% do Ramo Lobinho, 9% do Ramo Pioneiro e 27% do Ramo Sênior. Onde podemos perceber uma maior representatividade de chefes da capital.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos participantes. Rio de Janeiro, 2022.

	Qtde.	Percentual
Faixa etária		
19 - 29 anos	26	33%
30 - 40 anos	14	18%
41 - 51 anos	24	31%
> 51 anos	14	18%
Sexo		
Feminino	38	49%
Masculino	40	51%
Região Geográfica		
Centro-Sul Fluminense (ex: Areal, Miguel Pereira, Três Rios)	2	3%
Costa Verde (ex: Parati, Angra dos Reis, Mangaratiba)	2	3%
Médio Paraíba (ex: Barra Mansa, Resende, Volta Redonda)	3	4%
Metropolitana (Itaboraí, Niterói, São Gonçalo)	7	9%
Metropolitana (Baixada Fluminense)	3	4%
Metropolitana (Rio de Janeiro - zona sul)	20	26%
Metropolitana (Rio de Janeiro - zona norte)	13	17%
Metropolitana (Rio de Janeiro - zona oeste)	15	19%
Norte Fluminense (ex: Macaé, Campos, São João da Barra)	11	14%
Serrana (ex: Nova Friburgo, Petrópolis, Teresópolis)	2	3%
Ramo de atuação		
Ramo Escoteiro	26	33%
Ramo Lobinho	24	31%
Ramo Pioneiro	7	9%
Ramo Sênior	21	27%

Fonte: O autor, 2022

Na categoria de Conhecimentos sobre os temas de alimentação e nutrição que foi apresentada de forma múltipla escolha, 88% sabiam identificar alimentos in natura e minimamente processados, 99% sabiam identificar o grupo das leguminosas, no entanto apenas 26% das pessoas conheciam o Guia alimentar para a população brasileira e 77% conhecia a pirâmide alimentar. Em relação a definição de uma alimentação adequada e saudável, 73% responderam que deve ser uma Alimentação que engloba questões biológicas, socioculturais, afetivas, econômicas e sustentáveis; 24% responderam que deve ser uma Alimentação para prevenir e tratar doenças; 23% responderam que deve ser uma Alimentação sem doces e guloseimas e 10% responderam que deve ser uma Alimentação com redução de carboidratos.

Tabela 2 - Conhecimentos sobre o temas de alimentação e nutrição

	Qtde.	Percentual
Reconhecimento de alimentos in natura ou minimamente processados		
Resposta certa	69	88%
Resposta errada	9	12%
Reconhecimento de leguminosas		
Resposta certa	77	99%
Resposta errada	1	1%
Definição de alimentação saudável		
Alimentação com redução de carboidratos	8	10%
Alimentação sem doces e guloseimas	18	23%
Alimentação para prevenir e tratar doenças	19	24%
Alimentação que englobe questões biológicas, socioculturais, afetivas, conômicas e sustentáveis	57	73%
Instrumento para promoção de alimentação saudável		
Roda de alimentos	10	13%
Pirâmide alimentar	60	77%
Guia alimentar para a população brasileira	20	26%

Fonte: O autor, 2022

Na categoria de Índice de habilidades culinárias, foi utilizado uma escala de habilidades culinárias já validada (MARTINS, 2017), que consiste em 10 tópicos: Refogar um alimento; Assar em forno; Temperar uma carne só usando temperos naturais; Seguir uma receita simples; Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e temperos naturais; Preparar uma sopa caseira; Cozinhar feijão na panela de pressão; Grelhar uma carne; Preparar um bolo simples caseiro; Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita. Para os quais podem ser mencionadas as seguintes opções: não confiante; um pouco confiante; confiante; muito confiante. Na maioria das respostas, foram marcadas as opções confiante e muito confiante. No entanto, na opção de fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e temperos naturais, apresentou um maior percentual de respostas pouco confiante e não confiante. Refletindo que a maioria dos chefes reconheceram ter confiança ou muita confiança para cozinhar.

Tabela 3 - Índice de habilidade culinário dos chefes escoteiros.

	Não confiante	Pouco confiante	Confiante	Muito confiante
Refogar um alimento	4%	9%	37%	50%
Assar em forno	1%	6%	50%	42%
Temperar uma carne só usando temperos naturais	5%	9%	49%	37%
Preparar uma sopa caseira	5%	17%	41%	37%
Cozinhar feijão na panela de pressão	6%	15%	32%	46%
Grelhar uma carne	1%	6%	32%	46%
Preparar um bolo simples caseiro	5%	19%	32%	44%
Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	6%	14%	35%	45%
Seguir uma receita simples	0%	5%	36%	59%
Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e temperos naturais	8%	21%	32%	40%

Fonte: O autor, 2022

Na categoria de Experiências sobre a temática de alimentação e nutrição, tivemos 31% de chefes que já vivenciaram falta de comida e 73% de chefes que já vivenciaram desperdício de comida por sobra em acampamentos.

Além disso, 45% dos chefes afirmaram ter dificuldade em montar cardápio para vegetarianos e 72% dos chefes afirmam ter dificuldade de fazer as crianças comerem no acampamento o que foi planejado.

No espaço destinado a descrever as principais preparações consumidas no almoço e jantar de um acampamento, tivemos: Estrogonofe; Macarrão com salsicha e Macarrão com carne moída. Já no espaço destinado a escrever as principais preparações consumidas no café da manhã e lanche de um acampamento, tivemos pão com queijo e presunto ou mortadela; Leite com achocolatado e pão com margarina. Ainda nessa categoria, 50% dos chefes responderam que já tinham conduzido pelo menos 1 vez alguma atividade de EAN em sede.

Tabela 4 - Experiências sobre a temática de alimentação e nutrição

	Qtde.	Percentual
Falta comida no acampamento		
Resposta SIM	24	31%
Resposta NÃO	54	69%
Sobra de comida no acampamento		
Resposta SIM	57	73%
Resposta NÃO	21	27%
Dificuldade em montar cardápio para vegetarianos		
Resposta SIM	35	45%
Resposta NÃO	43	55%
Dificuldade de fazer as crianças comerem no acampamento o que foi planejado		
Resposta SIM	56	72%
Resposta NÃO	22	28%
Conduziu atividade de EAN		
Resposta SIM	39	50%
Resposta NÃO	39	50%

Fonte: O autor, 2022

Por fim, na última categoria, Alimentação e Nutrição dentro do Movimento Escoteiro, tivemos 88% de chefes afirmando não existir temas de A&N atualizados e satisfatórios nos manuais escoteiros e interesse em conter os temas: Receitas saudáveis e práticas para serem realizadas no fogareiro (91%); Receitas saudáveis e práticas de comida mateira (88%); Exemplos de listas de compras para acampamentos (68%); Exemplos de cardápios para acampamentos (85%); Dicas para conservação de alimentos em acampamentos (73%); Sugestões de jogos e de atividades lúdicas que abordem a questão da AeN (76%); Sugestões de temas para debates sobre AeN (55%)

Tabela 5 - Temas de alimentação de nutrição nos manuais escoteiros

	Qtde.	Percentual
Resposta SIM	9	12%
Resposta NÃO	69	88%

Fonte: O autor, 2022

Tabela 6 - Sugestões a serem incluídas no manual

	Qtde.	Percentual
Receitas saudáveis e práticas para serem realizadas no fogareiro	71	91%
Receitas saudáveis e práticas de comida mateira	69	88%
Exemplos de listas de compras para acampamentos	53	68%
Exemplos de cardápios para acampamentos	66	85%
Dicas para conservação de alimentos em acampamentos	57	73%
Sugestões de jogos e de atividades lúdicas que abordem a questão da A&N	59	76%
Sugestões de temas para debates sobre A&N	43	55%

Fonte: O autor, 2022

DISCUSSÃO:

Os dados encontrados na aplicação do formulário nos mostram que 88% dos participantes souberam identificar um alimentos minimamente processado, no entanto quando essa discussão é feita de maneira mais aberta na prática educativa, é possível notar uma maior dificuldade dos participantes em classificar os alimentos segundo a classificação NOVA. No artigo de MENEGASSI .B et al, detectou baixo índice de assertividade para a classificação de 30 alimentos, entre as quatro categorias NOVA, com medianas, antes e depois da realização de minicurso elucidativo, de 13 e 23 acertos, respectivamente. Ou seja, demonstrou que os participantes da amostra, que eram alunos e professores de uma faculdade de nutrição, não tinham total compreensão da classificação colaborando com os achados neste trabalho.

Neste trabalho, também foi identificado um maior reconhecimento da pirâmide alimentar como instrumento norteador para uma alimentação saudável do que o guia alimentar para a população brasileira. Esse dado nos traz uma preocupação acerca do que esses chefes escoteiros estão pautando suas orientações em relação a alimentação e nutrição. Alguns pesquisadores AMBROSI,C and GRISOTTI, M (2022) argumentaram que não seria indicado recomendar o consumo baseado em grupos alimentares pois, no mesmo grupo, há cereais integrais e matinais e, neste caso, os dois têm sistemas de produção/manufatura, processamento, conservação e logística diferentes.

A maioria dos participantes nas suas respostas ao formulário, afirmam se sentirem confiantes ou muito confiantes para cozinhar. THORPE, M.G et al (2014) nos mostra que cozinhar em casa pode promover uma alimentação mais saudável, e que a

transmissão de habilidades culinárias entre pais e filhos pode melhorar a confiança e a autonomia dos jovens para preparar suas próprias refeições. Extrapolando essa afirmação para a realidade escoteira, ter chefes escoteiros que sabem e gostam de cozinhar, já é um ponto positivo para que essa cultura culinárias seja trabalhada nas atividades escoteiras e os mesmos passem suas habilidades culinárias a seus jovens, desenvolvendo benefícios similares aos citados.

CAMARGO.A.M et al (2023) traz seis percepções sobre cozinhar: (1) “Cuidar de mim”; (2) “Sentimentos (des)agradáveis”; (3) “Promover o convívio”; (4) “Preocupação com os resultados”; (5) “Habilidades necessárias”; e (6) “Agentes de socialização” que estão bem relacionados com os benefícios de cozinhar e promover o consumo de comida de verdade o tempo inteiro mencionado ao longo do trabalho.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO:

Amostra pequena e tendenciosa, por apresentar a maioria dos participantes adultos jovens e moradores da zona sul da cidade do Rio de Janeiro.

CONCLUSÃO:

Podemos concluir que existe uma carência de materiais de apoio sobre a temática de alimentação e nutrição aos chefes escoteiros, desta forma, na continuidade desse trabalho, foi construído um manual para promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito do Movimento Escoteiro

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. 2a edição, 1a reimpressão ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014

BRASIL. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS, 2012.

BRASIL. Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional. Brasília: MDS, 2018.

BRASIL. Caderno de atividades - Promoção de Alimentação Adequada e Saudável para educação infantil. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Caderno de atividades - Promoção de Alimentação Adequada e Saudável para ensino fundamental I. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Caderno de atividades - Promoção de Alimentação Adequada e Saudável para ensino fundamental II. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Lei 8.080. Brasília: Ministério da Saúde, 1990.

BRASIL. Política Nacional de Alimentação e Nutrição: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Relatório nacional do SISVAN: Ministério da Saúde, 2020.

Castro IRR et al. A Questão Alimentar nas Políticas Públicas: Cenário Atual, Desafios e Perspectivas In: Diez-Garcia, RW; Mancuso, AMC. Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2017. p. 99-111.

CRUZ.P.J.S.C and VASCONCELOS.A.C.C.P. A educação popular nos processos educativos em alimentação e nutrição: antecedentes, fundamentos e abordagens in: LANG.R.M.F and CIACCHI.E.M.R. Educação alimentar e nutricional - fundamentação teórica e estratégias contemporâneas. 1ed. Rio de Janeiro, 2021.

FREIRE, P. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. 25 ed. São Paulo: paz e terra, 1996.

GOHN, M.G Educação não formal nas instituições sociais: Revista pedagógica | v.18, n.39, set./dez. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (ED.). Pesquisa nacional de saúde do escolar, 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

Lopes,W.C. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. Rev Paul Pediatr., 2022.

LOUZADA, M. L. da C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo: Universidade de São Paulo - USP, Faculdade de Saúde Pública, v. 49, n. 38, p. 1-11, jul. 2015

MADRUGA, S. W. et al. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo: Universidade de São Paulo - USP, Faculdade de Saúde Pública, v. 46, n. 2, p. 376-386, abr. 2012

MALDONADO.L.A et al. Promoção da alimentação adequada e saudável na escola: educação infantil e ensino fundamental In: SHAWARTZAMAN.F and NOGUEIRA.R.M. Alimentação escolar como estratégia para o desenvolvimento sustentável.1ed. São Paulo: Memnon, 2021

MENEZES.M.F.G et.al. Dialogos e práticas em educação alimentar e nutricional.1ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2019

MARTINS, C. A. et al. Índice de Habilidades Culinárias: desenvolvimento e avaliação de confiabilidade. *Rev. Nutr.*, p. 16, 2019.

MARTINS, C. A. A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar. Doutorado em Nutrição em Saúde Pública - São Paulo: Universidade de São Paulo, 30 out. 2017.

RITA, H. A. K. et al. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students. *Revista de Nutrição*, v. 31, p. 397–411, ago. 2018.

ONU. Transformando nosso mundo: a agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável, 2016.

Thorpe MG, Kestin M, Riddell LJ, Keast RS, McNaughton SA. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutr.* agosto de 2014;17(8):1767–75.

UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL. POR - Princípios, Organização e Regras. 10a edição. Curitiba, PR: Escritório Nacional, 2013.

UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL.Relatório regional escoteiro. Rio de Janeiro, RJ: Escritório Regional região Rio, 2020.

UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL. Política nacional de Programa Educativo dos Escoteiros do Brasil. Curitiba, PR: Escritório Nacional, 2022.