

A IMPORTÂNCIA DA INTERPRETAÇÃO DOS RÓTULOS NUTRICIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM PAIS DE ALUNOS DA REDE MUNICIPAL DO MUNICÍPIO DE AMARGOSA-BAHIA

Yasmim Eve Mascarenhas Cazaes⁸⁰
Carolina Gusmão Magalhães⁸¹

Resumo

Os rótulos dos alimentos são utilizados como meio de comunicação entre o produto e os consumidores, e tem como principal função auxiliá-los na decisão de compra. Para promover mudanças duradouras na alimentação das crianças e, conseqüentemente, viabilizar melhorias para a saúde, deve-se compreender que os hábitos alimentares da família é um fator determinante na formação de hábitos alimentares das crianças. Esse artigo tem como finalidade relatar a experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional (EAN) com o tema: “ a importância da interpretação de rótulos”, realizada com os pais dos alunos de duas escolas do município de Amargosa-Bahia, com o objetivo de estimular a leitura dos rótulos dos alimentos e subsidiar o entendimento das informações veiculadas nos alimentos, auxiliando na escolha de alimentos saudáveis e, conseqüentemente, contribuindo para a promoção da saúde. Durante a ação pode-se observar que o grupo de pais e/ou responsáveis pelas crianças tem um conhecimento prévio sobre a alimentação saudável e sabem da importância de ler os rótulos, porém, o poder aquisitivo, a influência do marketing e a falta de tempo são fatores que influenciam negativamente no hábito da leitura dos rótulos e na escolha dos produtos. Após a ação de EAN, os pais explicitaram um maior entendimento sobre a importância de ler e interpretar a rotulagem nutricional, demonstraram interesse em tornar essa prática um hábito cotidiano e compreenderam que eles exercem influência na formação dos hábitos alimentares dos seus filhos.

Palavras Chaves: educação alimentar e nutricional, interpretação de rótulos, pais de escolares.

Abstract

Food labels are used as a means of communication between the product and consumers, and its main function is to assist them in the purchase decision. In order to promote lasting changes in the diet of children and consequently to make health improvements possible, it must be understood that the family's eating habits are a determining factor in the formation of children's eating habits. This article aims to report the experience of a food and nutritional education (EAN) action with the theme "the importance of the interpretation of labels" carried out with the parents of students from two schools in the city of Amargosa-Bahia, with the objective of stimulate the reading of food labels and subsidize the understanding of the information conveyed in food, helping in the choice of healthy foods and consequently contributing to the promotion of health. During the

⁸⁰ Graduanda em Nutrição, Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFBA, yasmimeven@hotmail.com.

⁸¹ Mestra em Desenvolvimento e Gestão Social. Professora Assistente da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFBA, carol.magalhaes@ufbr.edu.br.

action it can be observed that the parents and / or children's group have a previous knowledge about healthy eating and know the importance of reading the labels, but the purchasing power, marketing influence and lack of time are factors that negatively influence the habit of reading the labels and choosing the products. After the action of EAN, parents explained a greater understanding of the importance of reading and interpreting nutrition labeling, demonstrated interest in making this practice a daily habit and understood that they exert an influence on the formation of their children's eating habits.

Keywords: food and nutritional education, interpretation of labels, parents of schoolchildren

1. Introdução

Os rótulos dos alimentos são utilizados como meio de comunicação entre o produto e os consumidores, e tem como objetivo auxiliá-los na decisão de compra. No entanto, a obrigatoriedade da rotulagem não faz com que os consumidores tenham o costume de consultá-la ou saibam interpretar, de modo que a utilizem como uma ferramenta para uma melhor escolha dos alimentos que compõe a dieta habitual. (MACHADO et al., 2006).

A rotulagem nutricional tem como objetivo informar os consumidores sobre as propriedades nutricionais que compõe um alimento, como: valor energético e os principais nutrientes. sendo assim, disposta como um importante fator para a promoção da alimentação saudável e redução dos riscos de doenças crônicas, mesmo que, para tal, seja necessário que estas informações sejam compreendidas pelos consumidores. De acordo com dados provenientes do Ministério da Saúde, metade das pessoas que tem o hábito de ler os rótulos dos alimentos consumidos diariamente não possuem conhecimentos que viabilizem o significado destas informações. (ANVISA e UnB, 2005; CÂMARA et al., 2008; SOUZA et al., 2011).

A influência parental sobre as escolhas alimentares pode se manifestar de várias maneiras: por meio da aquisição de gêneros alimentícios e na qualidade dos alimentos adquiridos; da religião e da cultura, os hábitos durante as refeições bem como as reações aos alimentos; e principalmente na transmissão de informações sobre os alimentos. (BRANEN et.al, 1999)

Para promover mudanças duradouras na alimentação das crianças e, conseqüentemente viabilizar melhorias para a saúde, deve-se compreender que os

hábitos alimentares da família são um fator determinante na formação de hábitos alimentares, e que as escolhas alimentares serão influenciadas a curto e longo prazo na vida das crianças. (LONGBOTTOM et al,2002).

A estratégia de promover saúde no ambiente escolar envolve vários atores sociais, como os próprios alunos, professores, manipuladoras de alimentos e os pais ou responsáveis, podendo ocorrer assim um diálogo que possibilita a produção do conhecimento no ambiente escolar. (LYTLE et.al, 2002).

Dessa forma, esse artigo tem como finalidade relatar a experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional com o tema “ a importância da interpretação de rótulos”, realizada com os pais dos alunos de uma escola municipal do município de Amargosa com o objetivo de estimular a leitura dos rótulos dos alimentos e subsidiar o entendimento das informações veiculadas nos alimentos, auxiliando na escolha de alimentos saudáveis e consequentemente contribuir para a promoção da saúde.

2. Metodologia

O estudo trata-se de um relato de experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional realizada com os pais dos alunos de duas escolas da rede municipal, e teve como tema “a importância da interpretação de rótulos”. A ação foi desenvolvida através do estágio obrigatório em Nutrição no âmbito da saúde coletiva, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia , orientado pela docente Carolina Gusmão Magalhães e supervisionado pela nutricionista responsável técnica do Programa Nacional de Alimentação Escolar no município de Amargosa-Bahia.

A ação foi planejada previamente através de um plano de ação, onde foi idealizada em 3 (três) momentos. No primeiro momento, a fim de fazer uma comparação entre os rótulos, deverá ocorrer a análise dos cartazes contendo ilustrações de dois rótulos de 3 (três) tipos de produtos: iogurte, biscoito e suco, a tabela nutricional referentes aos mesmos , lista de ingredientes e preço, a fim de que os pais simulem o momento de compra e escolham os produtos a partir dos rótulos e das suas características. Para a construção dos cartazes deverão ser utilizadas 3 (três) cartolinas brancas, 3 (três) folhas de papel-cartão (rosa, verde e vermelho), cola e tesoura.

Para o segundo momento, uma apresentação expositiva no powerpoint em forma

de slides, contendo os seguintes tópicos: órgão responsável pela rotulagem (ANVISA), definição de rótulo, modelos de rótulos, informações nutricionais obrigatórias, informações sobre a lista de ingredientes, alimentos integrais, light e diet e transgênico, produtos com lactose e glúten, utilizando um projetor e um notebook. E no terceiro momento, partindo do pressuposto que os pais já estarão imbuídos do conhecimento acerca das informações relevantes nos rótulos para o momento da escolha dos alimentos, os cartazes devem ser levados a frente e expostos para que seja feita novamente uma análise com a coletividade.

No primeiro momento, a fim de saber se os pais obtêm algum conhecimento prévio acerca do assunto, serão feitas perguntas, como: Vocês costumam ir ao mercado comprar produtos industrializados? Vocês costumam observar a embalagem?

Para avaliar a atividade, foi utilizado o painel comparativo com produtos iguais, com informações nutricionais, preço e ingredientes diferentes, onde os pais tiveram que escolher qual eles comprariam de acordo com a quantidade de ingredientes, quantidade de sódio, gorduras e preço. Será pedido para que dividam-se em equipes, e cada equipe analisará um cartaz, como mostra as figuras 1 e 2. Essa atividade avaliativa será feita em dois momentos: antes e depois da apresentação para comparar os resultados. Os cartazes deverão apresentar as seguintes situações:

Tabela 3 : Situação 1 Comparação de dois iogurtes com o mesmo peso líquido, sabor e marcas diferentes

Produto 1	Maior aporte de proteína, cálcio e fibras e com maior quantidade de sódio, e de aditivos químicos.
Produto 2	Preço menor, sem fibras, quantidade menor de sódio, apenas 3 ingredientes, sem aditivos químicos.

Tabela 4: Comparação de dois sucos, com o mesmo peso líquido e sabor e marcas diferentes

Produto 1	Sem gorduras, sem sódio, preço menor e apenas 1 ingrediente.
Produto 2	Contém aditivos químicos, contém sódio, preço mais elevado.

Tabela 5: Comparação de dois biscoitos, com o mesmo peso líquido e sabor e marcas diferentes

Produto 1	Com menor quantidade de sódio, menor quantidade de gordura, preço maior.
Produto 2	Maior quantidade sódio, maior quantidade de gordura, preço menor.

No segundo momento, para abordagem do tema, deverá ocorrer uma apresentação no PowerPoint que tenha os seguintes tópicos: órgão responsável pela rotulagem (ANVISA), como mostra a figura 3.

Em seguida, o painel será exposto à frente para todos, e realizada a leitura de todas as informações em voz alta, pedindo para que eles analisem novamente os produtos contidos nele: iogurte, biscoito e suco. Como podemos observar na figura 4.

As respostas serão obtidas através de registros fonográficos e, posteriormente, transcritas. Para a identificação das falas, o nome dos pais serão representados por letras do alfabeto.

Figura 1: dinâmica em grupo



Fonte : arquivo pessoal

Figura 2: dinâmica em grupo



Fonte : arquivo pessoal

Figura 3: Apresentação expositiva no powerpoint



Fonte: arquivo pessoal

Figura 4: Dinâmica em grupo



Fonte : arquivo pessoal

3. Resultados e discussão

A ação de educação alimentar e nutricional foi realizada com 23 pais de alunos,

16 (dezesseis) no período matutino e 7 no período vespertino, de duas escolas da rede municipal no município de Amargosa- Bahia, que foram contactados e convidados a participarem da ação previamente pela direção da escola.

A ação ocorreu como planejada, aconteceu em 3 momentos: no primeiro momento as equipes foram divididas e ocorreu a comparação dos rótulos através dos cartazes, no segundo momento a aula expositiva com slides no *powerpoint*, e no terceiro momento a exposição dos cartazes para todo o grupo e a comparação dos rótulos com a coletividade.

Inicialmente, quando perguntados se costumam ir ao mercado comprar produtos industrializados e se costumam observar a embalagem, eles relataram a falta de costume de observar os rótulos, e a maioria observa apenas a validade: “Só observo mesmo a validade, porque às vezes o produto tá muito barato” (Pai A), “eu compro o produto pela marca” (Pai B), “não vou mentir, eu só olho o preço mesmo”, “ eu não olho o rótulo e é uma falha nossa, né? Às vezes, a gente consome um produto que não sabe o que está consumindo. Eu trabalhei em um supermercado que em determinados produtos o prazo de validade chega até dois anos e meio, então um produto enlatado, pra você consumir, ele já tá cerca de 2 anos ali. Ai tanto a gente como os nossos filhos consomem.” (Pai C), “Pra mim eu até olho pra ver o que tem menos calorias, pois eu estava acima do peso e emagreci, agora quero manter, mas pra os meninos eu não olho isso não” (Mãe A).

Nota-se que apesar de terem uma noção sobre a importância de interpretar as informações nutricionais dos rótulos, o hábito de ler as informações contidas na embalagem dos alimentos não faz parte do cotidiano dos pais, e a validade e o preço são as informações mais observadas nas embalagens. Porém, uma mãe declarou ter adquirido esse hábito depois que descobriu que a filha possuía restrições alimentares devido a intolerância à lactose, como relatou a seguir: “Eu só passei a observar os rótulos depois que descobri que a minha filha tinha intolerância à lactose, aí eu recebi uma palestra. Eu só passei a ter costume pela dificuldade da minha filha, de não poder consumir produtos derivados de leite, por isso que eu tenho o hábito de ler os rótulos, devido a deficiência dela” (Mãe A).

É o que afirma Hickman et al. (2001) quando diz que a preocupação com os hábitos alimentares vem aumentando em consonância com a conscientização do público a respeito da relação entre dieta e saúde, inclusive, no que diz respeito a alimentação como tratamento dietoterápico.

No segundo momento, foi pedido para que os pais se dividissem em equipe e foram passados os cartazes para a análise dos produtos contidos nele: iogurte, biscoito e suco.

O iogurte escolhido foi o mais saudável, o produto (2), a justificativa utilizada foi a quantidade de conservantes contida no outro era maior. Porém, houve uma discordância, uma mãe disse que compraria o outro iogurte, por causa do formato da embalagem: “Eu compraria o produto (1) por causa da embalagem que parece com a que eu compro e os meninos gostam” (Mãe B).

Quando foram questionados em relação aos biscoitos, qual eles comprariam, após terem observado a rotulagem, eles responderam: “é o mesmo produto, mas o que chamou a atenção não só o preço diferenciado pelo mesmo produto, mas o mais caro tem teores mais baixos de gorduras, sódio e calorias, e o de baixo ,que é mais barato, os teores elevam mais, de calorias, sódio e gorduras são elevados e tem alguns conservantes também. Então às vezes é o que acontece muito, inclusive parece com uma marca que eu compro muito. As marcas que nós somos fiéis pelo preço mais em conta são as que prejudicam mais a saúde e a gente não presta a atenção nisso, compraríamos o produto (2)” (Mãe A).

Desta maneira, fica explícito nas falas das mães A e B a influência do marketing sobre a sua escolha, pois o formato da embalagem foi o fator preponderante para a escolha , e na maioria das vezes as embalagens são pensadas e produzidas com atributos que chamem a atenção o consumidor, ainda que não seja fidedigna ao conteúdo. As mídias e os veículos de informações seguem a mesma premissa, sendo assim grandes formadores de opiniões e influenciadores dos hábitos alimentares.

É o que também foi constatado por Toma et.al (1997, p.45) em seus estudos :

Nos pontos de venda, o rótulo chama a atenção do consumidor para o produto, podendo ser fator decisivo para influenciar sua compra. O nome do produto, as cores da embalagem, as imagens estampadas e as informações oferecidas fazem parte da idealização do rótulo, com o objetivo de atrair o cliente. O rótulo costuma ser também um veículo de informação ao cliente, embora muito usado como forma de promover o produto.

Já quando perguntados qual seria o suco escolhido: “O produto (2) tem mais sódio, então compraria o produto (1)”. (Pai D) Ficando evidente que apesar de alguns fatores exercerem influências, e na maioria das vezes negativa no momento da escolha de produtos saudáveis , alguns pais reconhecem a presença de determinados fatores que são prejudiciais a saúde, no caso do suco, especificamente, o excesso de sódio.

No segundo momento ocorreu a apresentação expositiva no formato de slides, onde foram mencionados os principais fatores preponderantes para uma escolha de alimentos saudáveis. Pode-se observar, durante a apresentação do slide, que todos os pais desconheciam o conceito de produtos diet, light e transgênico, logo, pode-se concluir que não fariam uma escolha adequada caso houvesse a necessidade de comprá-los para alguma finalidade específica, como em casos de restrições alimentares, dietoterapia, entre outros.

No terceiro momento, ao final da apresentação e depois de já ter sido apresentada as principais informações que devem ser observadas em um rótulo de alimento no momento da compra, todos analisaram juntos os cartazes, como demonstra as figuras 5 e 6. Então foi perguntado qual suco eles comprariam, e todos escolheram o produto (1), por ter menos ingredientes, não ter sódio e, ainda, ser o mais barato.

Já com relação ao biscoito, o escolhido foi o produto (1) : “Eu compraria o primeiro, produto (1). Mas se fosse antigamente eu compraria o segundo, devido as marcas, eu não vou mentir, eu só compro marcas conhecidas, eu sou uma pessoa muito sincera, eu digo a você, se tá na prateleira produtos que eu nunca vi, eu não sei nem quem é o fabricante... e são melhores no paladar” (Mãe C).

Outra questão levantada pelos pais , é a falta de tempo como um fator negativo para análise dos rótulos no momento da compra , pois, segundo eles, devido ao cotidiano corrido dos mesmos, a escassez de tempo é um fator que influencia negativamente para a escolha correta dos alimentos . “A pessoa que trabalha muito e tem o seu dia-a-dia corrido, provavelmente ele não para mais do que segundos para olhar uma outra informação, ele já sai catando na prateleira” (Mãe A).

Isso fica evidente no crescente aumento do consumo de produtos industrializados de modo geral e, mais especificamente, o consumo de *fast food* , o preço acessível atrelado a praticidade são grandes atrativos aos consumidores que não desfrutam de um tempo hábil para comprar/preparar a sua alimentação.

Durante a apresentação falou-se também sobre a importância do consumo de produtos *in natura* pelas crianças em detrimento aos industrializados. Mais outra demanda muito comum aos pais foi levantada:

“A criança vem pra escola, às vezes você tem até o tempo de bater, mas meia hora depois a laranja tá amarga , você traz ele 08:00 horas quando chega 10:00 horas, a laranja já foi. A criança não toma, joga fora. Então, geralmente, não é nem que a mãe não tenha aquele trabalho, geralmente os sucos que tem propriedades naturais, ele

perde também propriedades com o passar do horário de tomar, as vezes a gente opta pelo industrializado porque esses conservantes e esses corantes que fazem mal à nossa saúde, porém a praticidade prevalece por isso (Mãe A)".

Essas falas corroboram com o que Rego et.al (2004, p.30) fala sobre o cotidiano dos pais.

Os pais constituem modelos e influenciam de diferentes formas o comportamento alimentar das crianças, no entanto, a escassez de tempo, associada à vida urbana, condiciona muitas vezes as suas escolhas alimentares e, inevitavelmente, a das crianças. Estas são em muitas ocasiões direcionadas para alimentos de mais fácil aceitação, como os hipercalóricos, com grande densidade energética, de rápida preparação e consumo, fornecendo sobretudo um elevado suprimento em proteínas e gorduras, o que vai originar um desequilíbrio entre as necessidades (quantidade/qualidade) e o gasto, determinando um incremento da massa gorda corporal total.

E com relação ao iogurte, ainda que a maioria escolhesse o produto (2) por ter menos aditivos químicos, a mãe B permaneceu com a sua escolha, de comprar o produto (1), pois, segundo ela, a embalagem parece com a marca que ela sempre compra, e é desse iogurte que os seus filhos gostam, mais uma vez, evidenciando como o marketing é um fator de grande influência nas escolhas e na vida das pessoas.

Após a ação de EAN, os pais explicitaram um maior entendimento sobre a importância de ler e interpretar a rotulagem nutricional, demonstraram interesse em tornar essa prática um hábito cotidiano e compreenderam que eles exercem influência na formação dos hábitos alimentares dos seus filhos, como fica evidente nas falas finais: "Agora as minhas compras durarão muito mais tempo" (Mãe C), "Foi muito bom vocês estarem aqui trazendo esses conhecimentos novos, agora vou estar sempre observando as merendas dos meus filhos (Mãe D)".

Nota-se que existe um conhecimento prévio acerca da importância da leitura dos rótulos, mas que isso não costuma ser um hábito. Ao decorrer da dinâmica, alguns aspectos que limitam e influenciam negativamente no momento da compra foram mencionados, são eles: i) o poder aquisitivo: pois o preço é o primeiro fator observado, sobretudo para as pessoas que possui uma renda mais baixa; ii) o marketing, pois a mídia através das propagandas conseguem ter um grande alcance e um poder muito forte de influência social, assim como as embalagens que muitas vezes podem persuadir o consumidor adquirindo a fidelidade do mesmo, como foi o caso da mãe que mesmo após todos os esclarecimentos acerca da rotulagem nutricional, ainda continuou optando pelo iogurte (2), mesmo sabendo que ele era menos saudável que o iogurte 1;

iii) e a escassez de tempo: a falta de tempo disponível impede que ocorra a observação correta dos rótulos.

No entanto, após serem expostos os requisitos necessários para fazer uma boa escolha dos alimentos, pode-se observar que ocorreu uma compreensão por parte dos pais sobre a importância de ler e interpretar os rótulos, e no terceiro momento da dinâmica, eles passaram a escolher os alimentos observando as informações da tabela nutricional atreladas aos ingredientes, definindo assim quais seriam os alimentos mais saudáveis e que seriam a suas opções de compra, alcançando o objetivo da ação.

Figura 5: dinâmica em grupo



Fonte : arquivo pessoal

Figura 6: dinâmica em grupo



Fonte : arquivo pessoal

4. Conclusão

O grupo de pais e/ou responsáveis pelas crianças que participaram da ação de educação alimentar e nutricional tem uma noção do que é uma alimentação saudável e da importância de ler os rótulos, no entanto, esse discurso não está refletido em suas práticas, revelado por hábitos alimentares inadequados, visto que ao decorrer da dinâmica, eles demonstram as principais dificuldades encontradas para a escolha dos produtos alimentícios, são eles: os recursos financeiros, a influência das marcas conhecidas, e a falta de tempo. Mas após a ação de educação alimentar, os pais explicitaram um maior entendimento sobre a importância de ler e interpretar a rotulagem nutricional, demonstraram interesse em tornar essa prática um hábito cotidiano e compreenderam que eles exercem influência na formação dos hábitos alimentares dos seus filhos.

Devido ao fato das crianças estarem em formação dos hábitos alimentares, é

importante que os pais e/ou responsáveis tenham um cuidado ainda maior no que diz respeito à alimentação, bem como fazer escolhas alimentares saudáveis, pois, a alimentação inadequada pode comprometer a saúde e, conseqüentemente, à qualidade de vida.

Neste sentido, faz-se necessário o estabelecimento de estratégias na área da alimentação e nutrição de escolares no PNAE, para que amplie cada vez mais as reflexões acerca da alimentação, como as ações de educação alimentar e nutricional que possibilitem o conhecimento sobre a alimentação saudável e os benefícios para a sua saúde e dos seus filhos.

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA:
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB. **Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos**. 2. versão. Brasília: ANVISA, UnB, 2005. 44 p.

CÂMARA, M. C. C.; MARINHO, C. L. C.; GUILAM, M. C.; BRAGA, A. M. C. B. A produção acadêmica sobre a rotulagem de rótulo de produtos alimentícios. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 17, n. 1, p. 97-103, 2006.

CAVADA, G. S; PAIVA, F. F.; HELBIG, E ; BORGES, L. R. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?. **Braz. J. Food Technol.** 2012, vol.15, n.spe, pp.84-88. Epub Nov 30, 2012. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232012000500015>.

COSTA, M. G. F. A; NUNES, M. M. J. C.; DUARTE, CARVALHO J. e PEREIRA, A. M. S. Conhecimento dos pais sobre alimentação: construção e validação de um questionário de alimentação infantil. **Rev. Enf. Ref.** 2012, vol. Ser III, n.6, pp.55. Disponível em: <
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087402832012000100006>.

LONGBOTTOM, P.J; WRIEDEN W. L; PINE C.M. Is there a relationship between the food intakes of Scottish 51/2 81/2-year-olds and those of their mothers? **J Hum Nutr Diet.** 2002; 15(4):271-9.

LYTLE L.; FULKERSON, J.A. Assessing the dietary environment: examples from school-based nutrition interventions. **Public Health Nutr.** 2002; 5(6A):893-9. doi:10.1079/PHN2002384.

MACHADO, S. S.; SANTOS, F. O.; ALBINATI, F. L.; SANTOS, L. P. R. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulo de produtos alimentícios. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 17, n. 1, p. 97-103, 2006.

REGO, Carla et. al (2004) - **Obesidade pediátrica: a doença que ainda não teve direito a ser reconhecida**. A propósito do 1º Simpósio Português sobre Obesidade Pediátrica. Acta Pediátrica Portuguesa. p. 1-5.

RITCHEY N; OLSON C. Relationships between family variables and children's preference for and consumption of sweets foods. **Ecol Food Nutr.** 1983; 13:257-66.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr.** 2008, vol.21, n.6, pp.739-748. ISSN 1678-9865. Disponível em: <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012>.

SOUZA, S. M. F. C; LIMA, K. C.; MIRANDA, H. F.; CAVALCANTI, F. I. D. Utilização da informação nutricional de rótulos por consumidores de Natal, Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 29, n. 5, p. 337-343, 2011. <http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892011000500006>.

TOMA, T. S; REA M. Ferreira. Rótulos de alimentos infantis: alguns aspectos das práticas de marketing no Brasil. **Rev. Nutr.** 1997, vol.10, n.2, pp.127-135. ISSN 1678-9865. Disponível em : < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52731997000200006>.

WARDLE J. Parental influences on children's diets. *Proc Nutr Soc.* 1995; 54(3):747-58.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho et al. Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr.** 2010, vol.23, n.1, pp.37-47. Disponível em : <
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000100005>.