

# Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos para pré-escolares de creches do Distrito Federal\*

## *Qualitative evaluation of menus offered to preschoolers in pre-schools of the Brazilian Federal District*

Sarah Evelyn Porto Costa<sup>1</sup>  
Karina Aragão Nobre Mendonça<sup>2</sup>

### Resumo

O objetivo do trabalho é avaliar qualitativamente os cardápios oferecidos para pré-escolares de creches do DF, comparando uma creche pública e outra particular. A metodologia baseou-se no método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC). Esta pesquisa foi realizada em duas creches com nutricionista, sendo uma pública (A) e outra privada (B). Os resultados mostraram que, em relação às técnicas de cocção, os dois estabelecimentos serviram alimentos feitos em calor úmido ou sem cocção. Observou-se a presença de frituras que, em ambos os estabelecimentos, é mínima. Verificou-se ainda que o valor do percentual de carnes gordurosas e de carnes magras é igual, demonstrando equilíbrio. As frutas e hortaliças foram oferecidas todos os dias nos dois locais. Com relação à cor das refeições, em sua grande maioria foram coloridas. Observou-se maior presença de doces na creche A. Conclui-se que cabe ao nutricionista utilizar os materiais disponíveis da melhor maneira possível para oferecer uma alimentação adequada.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Crianças. Creches. Cardápios.

### Abstract

The present study was undertaken to qualitatively evaluate the menus offered to pre-schools in the Brazilian Federal District. The methodology was based on the method Qualitative Evaluation of Menu Preparations. The survey was carried out in two pre-schools under nutritionist supervision – the first school (A) being a public one and the second (B) a private one. Results show that regarding the cooking techniques, the two establishments served food heated in humid heat or unheated. The presence of fried food was observed in both establishments, but in minimal levels. In both places the percentage of fatty meat and low fat meat is the same, showing balance. Fruits and greenery were offered in both pre-schools daily. Meals were mostly colorful. It was observed that sweets are more consumed in pre-school A. It was concluded that it is a matter for the nutritionist to use the materials available in the best possible way to offer an adequate nutrition.

**Keywords:** Healthy nutrition. Children. Pre-schools. Menus.

\* Artigo recebido em 09/2011  
Aprovado em 03/2012

<sup>1</sup> Formanda em nutrição no Centro Universitário de Brasília

<sup>2</sup> Nutricionista, coordenadora e professora do curso de nutrição do Centro Universitário de Brasília. karina.mendonca@uniceub.br

## 1 Introdução

A alimentação saudável poder ser definida aquela que contempla todos os macro, micronutrientes e água em quantidades adequadas para a manutenção correta de um organismo. Porém, a alimentação não pode ser considerada apenas do ponto de vista fisiológico, ela engloba também fatores psicossociais, bem como atividades extracurriculares (atividades físicas, cursos de línguas etc.), fatores ambientais, fatores familiares, entre outros (RAMOS; STEIN, 2000).

Esses fatores interferem de forma visível na fase pré-escolar, que é compreendida pela idade de 2 a 6 anos de vida e é quando a criança desacelera o crescimento e, conseqüentemente, diminui a ingestão alimentar. A introdução de inúmeras novas atividades em seu cotidiano também faz com que a alimentação fique em segundo plano; sendo assim, é importante que o momento da alimentação seja agradável à criança para que todos os nutrientes necessários a ela sejam ingeridos e o seu crescimento seja adequado. Além disso, é nesse momento que ocorre a formação da maioria dos hábitos alimentares. De acordo com Vitolo (2008) a formação de hábitos alimentares inicia-se com a bagagem genética que interfere nas preferências alimentares e que vai sofrendo diversas influências do meio ambiente: tipo do aleitamento materno nos primeiros seis meses de vida; a maneira como foram introduzidos os alimentos complementares no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; hábitos familiares; condição socioeconômica, entre outras.

Segundo Barbosa, Soares e Lanzillotti (2007), uma dieta adequada na fase pré-escolar é importante para estabelecer hábitos alimentares saudáveis, contemplando assim todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento da criança. E ainda, segundo Barbosa (2005):

Nessa faixa etária há necessidade de um maior cuidado em relação à alimentação, principalmente pelo fato de ocorrer a incorporação de novos hábitos alimentares que implica o conhecimento de novos sabores, texturas e cores, experiências sensoriais que irão influenciar diretamente o padrão alimentar a ser adotado pelo infante.

Os distúrbios nutricionais na infância estão relacionados com o desenvolvimento de doenças crônicas

não transmissíveis na vida adulta, sendo, portanto, a infância fase de extrema importância para ações de promoção de saúde (PEREIRA; LANZILLOTTI; SOARES, 2010). De acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar – POF (2008/2009), o peso dos brasileiros vem aumentando nos últimos anos. Em 2009, a cada três crianças entre 5 e 10 anos pesquisadas, uma estava acima do peso recomendado pela Organização Mundial de Saúde. Já o déficit de altura, que é um importante indicador de desnutrição, caiu de 29,3% em 1974/75 e para 7,2%, em 2008/09, segundo a mesma fonte (IBGE, 2010). Esses dados caracterizam a transição nutricional. Ainda é possível concluir que o déficit de altura se encontra mais presente em famílias com menor renda.

Segundo Pereira, Lanzillotti e Soares (2010), a mudança na estrutura familiar que, conseqüentemente, culminou com a maior participação da mulher no mercado de trabalho, fez com que a procura por creches, principalmente as de período integral, aumentasse. De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional de 20 de dezembro de 1996, creches são instituições que atendem crianças de zero a seis anos e oferecem a educação, que é a primeira etapa da educação básica, e tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social.

Estudos apontam a creche como fator de proteção para o crescimento infantil além de promover uma forma mais efetiva de intervenção coletiva em saúde (PEREIRA, LANZILLOTTI; SOARES, 2010). No estudo de Barbosa et al. (2006), foi demonstrada uma melhora do índice de satisfação com relação à alimentação saudável oferecida na creche, quando comparado no ato da matrícula do aluno e 6 meses depois desse momento. Porém, outros estudos consideram a creche como fator de exposição, Vico e Laurenti (2004) encontraram associação entre o acesso à creche e o aumento da morbimortalidade em crianças. Gurgel et al. (2005) observaram maior prevalência de infecções parasitárias intestinais em crianças frequentadoras de creches.

Sendo assim, como as crianças passam a maior parte do dia nesse tipo de instituição, é importante proporcionar uma dieta equilibrada a fim de que se possam evitar futuras complicações de saúde e formação de maus hábitos alimentares. Portanto, o presente trabalho avaliou

qualitativamente os cardápios oferecidos para pré-escolares de duas creches, uma pública e outra particular do Distrito Federal.

## 2 Metodologia

Trata-se de uma pesquisa transversal, observacional, aplicada em duas creches do Distrito Federal e realizada no período de março e abril de 2011.

Avaliaram-se cardápios de 10 dias com três refeições (desjejum, colação e almoço) por creche. e escolheram-se, por conveniência, uma creche pública (creche A) e uma particular (creche B), ambas com nutricionista. Os cardápios foram analisados qualitativamente usando parte do método elaborado por Veiros e Proença (2003) denominado Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC). Esse método auxilia na avaliação global do cardápio considerando as preparações que o compõem de acordo com os seguintes critérios:

### 1) Técnicas de cocção empregadas nas preparações:

Calor úmido: água em ebulição, cocção a vapor propriamente dito, cocção a vapor sob pressão;

Calor seco: grelhado, assado, imersão em fritura, micro-ondas;

Presença de frituras;

Presença de carnes com alto teor de gordura (bovina, suína);

Cor das preparações e dos alimentos empregados nas refeições; e

Presença de frutas e hortaliças.

Além disso, também foi incluído na avaliação:

- 2) Forma como os alimentos são adquiridos pelas creches (doação ou aquisição própria);
- 3) Presença de doces (doces de frutas/legumes ou outros) nos cardápios;
- 4) Textura dos alimentos combinados (seco ou úmido); e
- 5) Grupo alimentar mais oferecido as crianças (carboidratos, proteínas e lipídeos).

Foram adotadas as carnes bovinas ou suínas como gordurosas, pois calculando a média aritmética dos valores de lipídeos fornecidos para todas as preparações dessas duas opções na Tabela de Composição dos Alimentos

(LIMA, 2006), o valor encontrado foi de 14,3 g a cada 100g da carne, enquanto para as preparações com carne de aves ou peixe, seguindo o mesmo critério, o valor encontrado foi de 9,93g de lipídeos.

Depois de coletados, os dados dos cardápios foram analisados por grupo de critério e os resultados colocados em gráficos.

## 3 Resultados

A título de facilitar a descrição e análise dos resultados, as creches foram classificadas em A (pública) e B (privada).

### 3.1 Técnicas de Cocção

A Figura 1 mostra as técnicas de cocção empregada nas preparações das creches. Na creche A, 50% (N=22) das técnicas empregadas na preparação das refeições foram a de calor úmido, 17,8% (N=8) de calor seco, 32% (N=14) de alimentos sem cocção (alimentos crus e industrializados), ainda foram levadas em consideração especificamente as frituras que obtiveram o valor de 1,19% (N=1) das preparações. Na creche B, 28,25% (N=33) foram de calor úmido, 19,5% (N=23) de calor seco, 52,25% (N=61) de alimentos sem cocção. Com relação a frituras, o número foi de 3,3% das preparações.

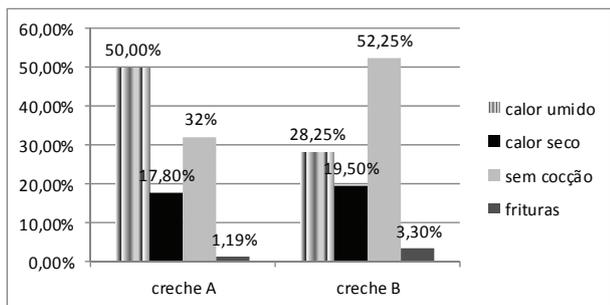
### 3.2 Carnes Gordurosas

A Figura 2 trata do aparecimento de carnes com elevado teor de gordura na alimentação das crianças. Na creche A, 50% do consumo foi de carnes bovina ou suína, consideradas carnes com alto teor de gordura e 50% de carnes de aves e peixes, não sendo servidos ovos. Na creche B, 60% foi de carnes bovina ou suína, 30% de carnes de aves e peixes e 10% de ovos.

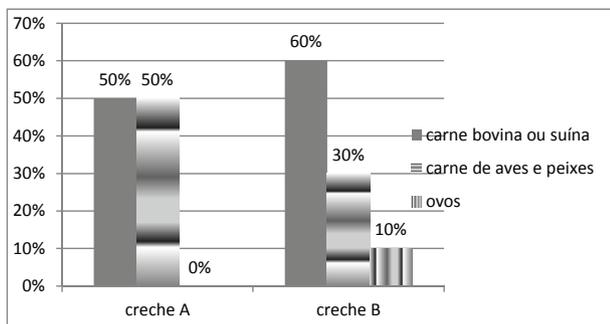
### 3.3 Frutas e Hortaliças

Em relação à presença de frutas e hortaliças, foi observado que 100% dos cardápios contemplavam esses alimentos em ambas as creches.

**Figura 1:** Percentual das técnicas de cocção empregadas nas preparações das creches.



**Figura 2:** Percentual de aparecimento de carnes com alto teor de gordura no almoço das creches



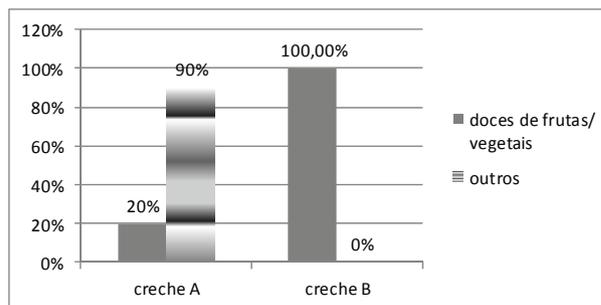
### 3.4 Cor das Refeições

Em relação à adequação das cores das refeições, notou-se que na creche A, 86,6 % das refeições eram coloridas e 13,3% eram monótonas; e na creche B, 76,7% eram coloridas e 23,3% monótonas.

### 3.5 Doces

A Figura 3 mostra o percentual de doces oferecidos às crianças. Na creche A, 20% eram doces de frutas ou vegetais e 90% se encaixavam na categoria de outros (arroz doce, doce de leite), sendo notado que, em alguns dias, eram oferecidos dois tipos de doces. Na creche B, 100% eram de doces de frutas ou vegetais e 0% de outros.

**Figura 3:** Percentual de aparecimento de doces por dia das creches.



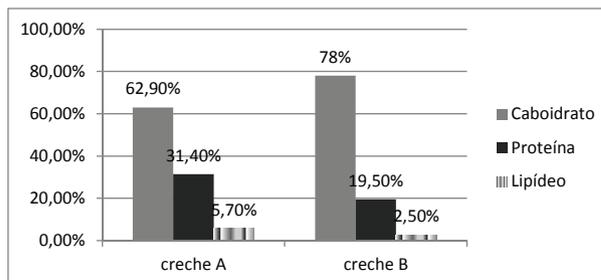
### 3.6 Textura

Em relação à adequação da combinação de texturas nas refeições, na creche A, 93,33% (N=29) das refeições estavam adequadas e 6,66% inadequadas (N=1). Na creche B, 100% (N=30) das refeições estavam adequadas.

### 3.7 Grupo Alimentar Mais Oferecido

Os grupos alimentares mais oferecidos foram calculados de acordo com a divisão de macronutrientes (carboidrato, proteína ou lipídeo) mais presente na preparação. Na creche A, 62,9% (N=77) das preparações eram predominantemente fonte de carboidratos, 31,4% de proteínas (N=38) e 5,7% de lipídeos (N=7). Na creche B, 78% (N=96) de carboidratos, 19,5% de proteínas (N=24) e 2,5% de lipídeos (N=3).

**Figura 4:** Percentual em relação aos grupos alimentares oferecidos pelas creches.



#### 4 Discussão

A formação de hábitos alimentares saudáveis é de extrema importância na vida de um indivíduo, uma vez que serão determinantes na vida adulta, podendo influenciar de forma direta no bem estar e, consequentemente, no aparecimento ou não de doenças ao longo da vida. Segundo Ramos e Stein (2000), a formação de hábitos alimentares do pré-escolar é dada primeiramente pela influência da família da qual a criança depende, e depois pelas relações psicossociais e culturais. Assim como afirma Pereira et al. (2010), a mudança na estrutura familiar fez com que a procura por creches aumentasse, transferindo uma parcela da influência na formação dos hábitos das crianças para esses estabelecimentos.

Para analisar o que é servido para as crianças, foram estudadas uma creche pública (A) e outra particular (B). As diferenças entre as duas instituições analisadas são muitas, e vão desde a forma de adquirir os alimentos até a variedade como são servidos às crianças. Na creche A, a forma de aquisição é por meio de doações, dificultando o trabalho dos nutricionistas para elaboração de um cardápio balanceado uma vez que são utilizados os alimentos disponíveis, muitas vezes não sendo possível a combinação mais adequada. Na creche B, essa forma se dá por meio de aquisição própria, o que facilita o trabalho do nutricionista, já que se podem fazer previsões de compras no momento da elaboração de cardápios.

A avaliação do que é servido em uma creche não retrata com fidelidade a alimentação das crianças, pois normalmente uma criança não faz todas as refeições do dia no mesmo local, além de poder rejeitar algum alimento servido. Em ambas as creches, as crianças fazem entre três e quatro refeições no estabelecimento.

Nas técnicas de cocção analisadas nos dois estabelecimentos (Figura 1) encontrou-se a creche A servindo alimentos, em sua grande maioria, feitos em calor úmido. E na creche B, alimentos servidos sem cocção, como uso de alimentos *in natura* e industrializados. Isso demonstra que, na segunda creche, é servido um grande número de preparações envolvendo frutas e hortaliças. Essa disponibilidade de frutas influencia em outro quesito que será discutido mais a frente - o da cor das preparações.

Além disso, dentro da técnica de cocção denominada calor seco, pode-se avaliar a presença de frituras, que em ambos os estabelecimentos é mínima. Mesmo com o

percentual baixo de frituras (creche A: 1,19%, creche B: 3,3%), quando foram oferecidas, vieram acompanhadas de preparações também ricas em gordura, nos dois casos o estrogonofe de frango.

De acordo com Ornellas (2001), os objetivos de preparar os alimentos na cozinha são: permitir o aproveitamento de alimentos que não poderiam ser consumidos em seu estado natural; torná-los de mais fácil digestão, acessíveis também a aparelhos digestivos imaturos como o das crianças; melhorar o sabor e; favorecer o aspecto dando melhor apresentação ao alimento. Dentro do preparo dos alimentos, estão incluídas as técnicas de pré-preparo e a de preparo nas quais estão também as formas de cocção.

Com relação às carnes oferecidas, na creche A, o valor do percentual de carnes com alto teor de gorduras e de carnes magras é igual, demonstrando equilíbrio. Já na creche B, são oferecidas em maior quantidade as carnes bovina ou suína, porém utilizando técnicas de cocção com pouco gordura (grelhadas, assadas ou cozidas), além da presença de carnes magras como a de frango. Também foram oferecidas preparações com ovos e hortaliças e ainda com carne de peixe.

Na creche A, as carnes gordurosas também são feitas utilizando pouca ou nenhuma quantidade de gordura, como acontece na outra instituição. Em relação a esse quesito, notou-se que a alimentação servida às crianças tende ao equilíbrio. A diferença entre as duas creches pode-se dar devido ao valor das carnes, como a creche B possui maior poder aquisitivo, nela há a possibilidade de oferecer maior quantidade de carnes bovina ou suína às crianças. Ainda é possível observar que, na creche A, não foi constatada a presença de ovos e carne de peixes, enquanto na creche B esses dois itens apareceram. No estudo realizado por Tuma et al. (2003) no qual foi avaliado o cardápio de uma creche pública por 11 dias, também foi observada a ausência de peixes e ovos; os autores associaram esse fato à limitações decorrentes dos tipos de produtos oriundos das doações e da restrição de recursos financeiros para gastos com alimentação.

As frutas e hortaliças foram oferecidas todos os dias em ambos os locais. Na creche A, a maioria das frutas era oferecida no lanche da manhã como única opção, aumentando a chance de consumo da criança já que não existia outra opção. Já na creche B, as frutas eram ofere-

recidas em dois horários, no café da manhã e no lanche da manhã, nas duas refeições, havia outras opções como pães, bolos e biscoitos, entre outros, diminuindo a chance de a criança escolher a fruta devido à variedade de alimentos oferecidos.

Com relação à variedade, na creche A, percebeu-se a repetição das frutas e das hortaliças, pois como já foi citado o que é oferecido depende das doações recebidas. Na creche B, a variedade é maior já que existe a possibilidade de fazer previsões de compras para evitar repetições. De acordo com o Guia Alimentar do Ministério da Saúde (2006), as crianças das duas creches possivelmente ingeriram quantidades adequadas de frutas e hortaliças (três porções de cada por dia), pois, das refeições analisadas nos estabelecimentos, pelo menos em duas esses itens estavam presentes.

Com relação à cor, em sua grande maioria, as refeições foram coloridas, porém mesmo tendo a facilidade de planejar compras, formular e seguir um cardápio, a creche B obteve maior percentual de monotonia. Isso demonstra uma falta de planejamento do cardápio. Em vários dias, as refeições, principalmente as refeições, encontravam-se com a cor predominantemente amarelada, alaranjada ou branca. A monotonia demonstra desequilíbrio nos nutrientes oferecidos às crianças. Na creche A, uma pequena parcela das refeições se encontrava monótona podendo ser explicada possivelmente pela falta de opção e planejamento prévio devido à maioria dos alimentos virem de doações. Os resultados encontrados na presente pesquisa se mostram contrários aos encontrados por Tuma, Costa e Schmitz (2005) que demonstraram grande monotonia nos cardápios de creches do Distrito Federal.

Observou-se maior presença de doces na creche A, tendo sido oferecidos em 90% dos dias avaliados. Já na creche B, foram oferecidos em 10% dos dias. Na creche A, os doces foram produzidos na sua maioria com mantimentos que estavam em grande quantidade na despensa para evitar desperdício. Por isso, pode-se observar nos cardápios a presença de doces de cenoura e de arroz doce. Apesar de o doce de cenoura ter em sua composição uma hortaliça, ele também é bastante rico em açúcar já que este é o ingrediente presente em maior quantidade. Segundo Filho, Carvalho e Martins (2010), doces são alimentos cariogênicos que, na sua grande maioria, possuem calorias vazias que podem atrapalhar a ingestão de

alimentos com melhor composição nutricional, causando desarmonia na alimentação.

Outro fator preocupante na creche A notado foi a presença constante de achocolatado. Esse fato acontece provavelmente pela doação excessiva desse item e por ser um alimento cuja preferência é grande entre as crianças. No estudo feito por Tuma, Costa e Schmitz (2005), com o intuito de traçar o perfil nutricional de crianças de três creches do DF, a presença de achocolatado também foi constante na alimentação oferecida por creches.

A textura dos alimentos é de extrema importância, pois um cardápio mal planejado e sem harmonia que, segundo Ornellas (2001), é dada pela falta de combinação de cores, consistências e sabores podem diminuir a aceitação principalmente quando o público-alvo é de crianças. Em ambos os estabelecimentos, o percentual de adequação foi alto, tendo apenas um dia de inadequação na creche A. As refeições oferecidas nas creches respeitavam, em sua grande maioria, a combinação de alimentos secos e úmidos.

Pode-se observar que o grupo de alimentos mais oferecido nas duas creches é o dos carboidratos. O resultado encontrado está dentro do esperado, pois todos os dias eram oferecidas porções de arroz, vegetais como batata e cenoura que têm como maior parte de sua composição carboidratos. Com relação às proteínas, a creche A obteve um percentual alto (31,4%), quando comparada com a creche B (19,5%); isso pode ser explicado pela constante presença de preparações envolvendo leite como, por exemplo, o leite com achocolatado na primeira creche, além das preparações essencialmente proteicas servidas no almoço das duas instituições.

Pode-se comparar o resultado encontrado no presente estudo com o que foi realizado por Santos e Santana (2005) no Município de Feira de Santana, Bahia, que vislumbrava avaliar os critérios utilizados na elaboração do cardápio de uma creche. Como foi discutido ao longo do estudo, o fator que mais interferiu na qualidade da alimentação oferecida nas instituições foi o dos recursos financeiros, assim como foi encontrado no artigo supracitado.

A monotonia observada nos dois cardápios é o maior problema das duas creches mesmo tendo causas diferentes. Esse problema interfere diretamente na qualidade das refeições servidas nas instituições podendo causar

desequilíbrio de nutrientes oferecidos, consequentemente, interferências no bom desenvolvimento das crianças.

## 5 Conclusão

A creche pode ser um local para incentivo a práticas alimentares saudáveis. Tendo em vista o tempo que as crianças passam nesses locais, a alimentação oferecida influencia de forma direta na formação de hábitos alimentares adequados.

No presente estudo, pôde-se perceber que, apesar das dificuldades de ter alimentos provenientes de doações, a creche A possuía uma alimentação considerada saudável. Em relação à creche B, mesmo podendo planejar compras e cardápios, foi constatada a falta de harmonia em relação à cor das preparações, causando monotonia. É importante que, independentemente das dificuldades existentes, o nutricionista do local ultrapasse as barreiras encontradas em cada instituição e que, de maneira criativa, utilize os alimentos disponíveis de modo a oferecer uma alimentação adequada e evitar desperdícios.

É importante também que o profissional nutricionista de cada instituição faça avaliações qualitativas periódicas dos cardápios para evitar desequilíbrios nutricionais.

## Referências

- ABRANCHES, M. et al. Avaliação da adequação alimentar de creches pública e privada no contexto do programa nacional de alimentação escolar. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 34, n. 2, p.43-57, ago. 2009.
- BARBOSA, R. M. S.; SOARES, E. A.; LANZILLOTTI, H. S. Avaliação da ingestão de nutrientes de crianças de uma creche filantrópica: aplicação do consumo dietético de referência. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 7, n. 2, p. 159-166, jun. 2007. doi: 10.1590/S1519-38292007000200006
- BARBOSA, R. M. S. et al. Avaliação do consumo alimentar de crianças pertencentes a uma creche filantrópica na Ilha de Paquetá, Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 6, n. 1, p. 127-134, mar. 2006. doi: 10.1590/S1519-38292006000100015
- BARBOSA, R. M. S. et al. Consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar brasileira infantil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p. 633-641, out. 2005. doi: 10.1590/S1415-52732005000500006
- BRASIL. **Lei 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, 1996.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- FILHO, M. D. S.; CARVALHO, G. D. F.; MARTINS, M. C. C. Consumo de alimentos ricos em açúcar e cárie dentária em pré-escolares. **Arquivos em Odontologia**, Belo Horizonte, v. 46, n. 3, p. 152-159, set. 2010.
- GURGEL, R. Q. et al. Creche: ambiente expositor ou protetor nas infestações por parasitas intestinais em Aracaju, SE. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, Uberaba, v. 38, n. 3, p. 267-269, jun. 2005. doi:10.1590/S0037-86822005000300014
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Despesas, Rendimentos e Condições de Vida**. Rio de Janeiro: IBGE. 2010. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/pof/2008\\_2009/POFpublicacao.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/pof/2008_2009/POFpublicacao.pdf). Acesso em: 15 maio 2011.
- LIMA, D. M. et al. **Tabela brasileira de composição de alimentos**. 2. ed. Campinas: Fórmula, 2006.
- ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.
- PEREIRA, A. S.; LANZILLOTTI, H. S.; SOARES, E. A. Frequência à creche e estado nutricional de pré-escolares: uma revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 366-372, dez. 2010. doi: 10.1590/S0103-05822010000400013
- RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, Supl 3, p. S229-S237, dez. 2000.
- SANTOS, M. B.; SANTANA, J. S. S. Critérios utilizados na alimentação da criança na creche comunitária: um problema de informação? **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 29, n. 1, p. 160-174, dez. 2005.
- TUMA, R. B. et al. Impacto da farinha de mandioca fortificada com ferro aminoácido quelato no nível de hemoglobina de pré-escolares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 29-39, mar. 2003. doi: 10.1590/S1415-52732003000100004

TUMA, R. C. F. B.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 5, n. 4, p. 419-428, dez. 2005. doi:10.1590/S1519-38292005000400005

VICO, E. S. R.; LAURENTI, R. Mortalidade de crianças usuárias de creches no Município de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 38-44, 2004. doi: 10.1590/S0034-89102004000100006

VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: Método AQPC. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, Ano 11, n. 62, p. 36-42, set./out. 2003.

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