



ANÁLISE DO TEOR DE GORDURAS EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS CONSUMIDOS PELO PÚBLICO INFANTIL

Tiffany Bustamante Machado¹

Márcia Lopes Weber²

Resumo: A ingestão excessiva de gorduras, comumente presentes em alimentos industrializados, está associada a vários agravos à saúde e deve ser evitada desde a infância. O objetivo deste estudo foi identificar o teor de gorduras totais, saturadas e trans em alimentos industrializados consumidos por crianças. Foram analisados cinco tipos de alimentos industrializados presentes na alimentação infantil (chocolate ao leite, biscoito recheado, salgadinho, macarrão instantâneo e iogurte petit suisse), selecionando-se cinco marcas de cada produto, totalizando 25 alimentos. Foi realizada análise das informações constantes no rótulo dos produtos. A quantidade de gorduras totais contidas na porção dos alimentos foi comparada com recomendações de consumo para a faixa etária de 4 a 8 anos. Os níveis de gorduras totais por porção de alguns produtos apresentaram valores próximos à recomendação para consumo diário. O alimento que apresentou maior quantidade de gorduras totais em relação à porção foi o macarrão instantâneo, seguido do chocolate. Considerando a porção, o teor de gorduras totais apresentado nos produtos não excedeu a recomendação para a faixa etária, porém apresentou níveis próximos desta recomendação. No conteúdo total

.....

- 1 Pós-graduanda do Curso de Especialização de Nutrição Clínica Ambulatorial do Centro Universitário Adventista de São Paulo. Email: tiffanyaltro@hotmail.com
- 2 Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Pós-graduada em Gerência de Empresas pela Faculdade de Ciências Econômicas, Contábeis e de Administração (FACECA). Graduação em Nutrição pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Docente dos Cursos de Nutrição do Centro Adventista de São Paulo e da Universidade Anhembi Morumbi. E-mail: marciaaws@yahoo.com.br

da embalagem, o teor de gorduras totais de chocolates, biscoitos recheados e salgadinhos ultrapassou a recomendação para a faixa etária. A quantidade de gorduras totais e saturadas apresentou grande variabilidade, e somente foi observada quantidade de gorduras trans em uma marca de um dos produtos. Considerando o conteúdo total da embalagem, o teor de gorduras totais de chocolates, biscoitos recheados e salgadinhos ultrapassou os requerimentos diários para a faixa etária em estudo.

Palavras-chave: Alimentos industrializados; Gorduras; Nutrição da criança; recomendações nutricionais.

Analysis of the fat content in processed foods consumed by the child public

Abstract: healthy eating is essential for growth and development. Observed trend of increased consumption of processed foods, which often contain high-fat, generating excess weight. The weight gain during childhood can make higher the risk of obesity in adults. The objective of this study was to identify the content of total fat, saturated and trans processed foods consumed by children. The sample consisted of 5 kinds of foods chosen for their significant presence in baby food (milk chocolate, Oreo flavor chocolate, snacks, instant noodles and yogurt petit suisse strawberry flavor). Of these foods, 5 marks were chosen for each product, totaling 25 products. Data collection was performed by analyzing the labeling of the products. The amount of total fat contained in the portion of food was compared with the recommendation proposed by the Dietary References Intakes for the age group 4-8 years (24 g). The levels of total fat per serving of some products very high values, very close to the recommendation of daily consumption. The food that had the highest amount of total fat in relation to the portion was noodles (15.6 g), followed by milk chocolate (8.3 g). When considering

the portion, the content of total fat presented the products did not exceed the recommended amount in grams per day for the age group. Total contents of the package, the content of total fat chocolate, sandwich cookies and snacks exceeded the recommendation for the age group.

Keywords: Industrialized foods; Fats; Child nutrition; Recommended dietary allowances.

A alimentação saudável é essencial para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. Os hábitos alimentares inadequados acarretam problemas de saúde imediatos e também a longo prazo (VALLE; EUCLYDES, 2007, p. 56-65). Os principais problemas nutricionais decorrem do excesso ou da carência de determinados nutrientes. Os sinais e os sintomas dessas doenças ocorrem após um período prolongado de inadequação no consumo alimentar. Sendo assim, a alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento, também representa um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta (ROSSI et al., 2008, p. 739-748).

O consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade não somente quanto ao volume da ingestão, mas também à composição e qualidade da dieta. Além disso, os padrões alimentares foram alterados, explicando em parte o contínuo aumento da adiposidade nas crianças, com o consumo reduzido de frutas, hortaliças e leite, e o aumento no consumo de guloseimas, tais como bolachas recheadas, salgadinhos, doces e refrigerantes. As práticas alimentares são destacadas como determinantes diretos dessa doença e a educação nutricional é fundamental para que a população tenha uma

alimentação mais saudável e um peso adequado (TRICHES; GIUGLIANI, 2005, p. 541-547).

O acesso a uma alimentação saudável na infância é essencial em virtude do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes e músculos, que necessitam de altos índices de alimentos nutritivos para um melhor desempenho (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005).

A infância é o período de formação dos hábitos alimentares. A compreensão dos fatores determinantes no comportamento alimentar possibilita a elaboração de processos educativos, que são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças. Tais mudanças irão contribuir no comportamento alimentar na vida adulta (VALLE; EUCLYDES, 2007, p. 56-65).

Atualmente há um crescimento de alternativas alimentares que caracterizam grandes vantagens nutricionais, ao facilitar o transporte, armazenamento e preparo de refeições. Tal crescimento, no entanto, traz também algumas influências negativas que vêm piorando o padrão de consumo das crianças. A alimentação inadequada está vinculada ao estímulo de alimentos em quantidade excessiva e qualidade inadequada, com excesso de açúcares, sódio, gorduras e deficiência de fibras e micronutrientes (PONTES et al., 2009, p. 99-105).

As crianças tendem a comer apenas aquilo de que gostam; por isso as preferências adquirem uma grande importância na questão de se esclarecer os determinantes do comportamento alimentar. A alimentação infantil é determinada pelas preferências da criança e estas manifestam-se em geral em torno dos alimentos e dietas ricas em lipídios e doces. Esta preferência provavelmente inata tende a reduzir se a criança tiver pouca oportunidade de consumir alimentos com características correspondentes. Pelo contrário, o contato e a experiência com estes produtos, alimentos doces e salgados, será responsável por grande preferência e consumo nos anos seguintes, condicionando assim alguns aspectos da dieta (VIANA et al., 2009, p. 209-231). A possibilidade de orientação da população quanto ao consumo adequado de alimentos pode corrigir erros alimentares, diminuir seus efeitos

deletérios e, simultaneamente, melhorar o padrão alimentar, inclusive das crianças (PONTES et al., 2009, p. 99-105).

As crianças exercem influência considerável sobre as compras da família em várias categorias de produtos, inclusive alimentos. Essa situação provocou o surgimento de uma ampla gama de mensagens comerciais meticulosamente direcionadas ao público infantil, especialmente guloseimas e *fast foods*, que são os produtos mais frequentemente anunciados durante os programas infantis de televisão. A preferência infantil por guloseimas é amplamente reconhecida e sofre influência tanto ambiental quanto genética (FIATES et al., 2008).

A ingestão de guloseimas, *fast foods*, refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos e outros alimentos do gênero, associados à omissão de café da manhã e substituição de refeições por lanches tem sido relacionado à obesidade tanto em crianças e adolescentes quanto em adultos (TRICHES; GIUGLIANI, 2005, p. 541-547).

Salgadinhos fritos, recheios, cremes, biscoitos, sorvetes e batata frita são alimentos que agradam o paladar das crianças, mas possuem grande quantidade de gordura e alta densidade calórica, que quando ingeridos em excesso podem levar ao aumento do peso corporal e elevação de lipídeos sanguíneos. Tão importante quanto controlar a quantidade de gordura consumida é considerar a qualidade dessas gorduras, diminuir o consumo de alimentos gordurosos e melhorar a qualidade da gordura ingerida implica em proteger o organismo de patologias crônicas, que poderão acompanhar o indivíduo por toda vida (SONATI, 2008, p. 31).

Os alimentos industrializados são obtidos com a adoção do elevado grau de processamento, contendo alto teor de gorduras, em especial gorduras trans, sal, açúcar, colesterol e energia (LOBANCO, 2009, p. 1-6). A ingestão excessiva de gorduras saturadas, trans e/ou colesterol está associada ao aumento do risco para doença arterial coronariana e, por isso, deve ser evitada desde a infância (Vardavas et al., 2007, p. 924- 931). Estudo de Henson et al. (2010, p. 52-61) demonstrou que a qualidade de gordura

consumida na dieta é mais importante que a quantidade de gordura consumida. Como as gorduras trans não são essenciais e nem fornecem benefício algum à saúde, não possuem recomendação de ingestão diária. Logo, devem ser evitadas sempre que possível (OTTEN et al., 2006, p. 543).

Considerando o papel do consumo alimentar à saúde atual e futura de crianças, e considerando o contínuo aumento de alimentos industrializados e ricos em gordura no consumo alimentar na infância, o objetivo deste estudo foi identificar o teor de gorduras totais, gordura saturada e gordura trans em alimentos industrializados consumidos pelo público infantil.

Metodologia

Foi realizado estudo transversal envolvendo alimentos processados. Foram selecionados cinco tipos de alimentos industrializados pela sua presença relevante na alimentação infantil, considerando a faixa etária de 4 a 8 anos (AIRES et al., 2011, p. 350-355). Foram escolhidas cinco marcas de cada alimento, totalizando 25 produtos. As marcas escolhidas foram as de maior frequência em estabelecimentos de médio e grande porte que comercializam alimentos na região sul do município de São Paulo. As marcas foram identificadas por letras, de A a E, para cada tipo de alimento.

Os alimentos selecionados foram: chocolate ao leite, porção 25g; biscoito recheado sabor chocolate, porção 30g; salgadinho porção 25g; macarrão instantâneo, porção 85 g; e iogurte *petit suisse* sabor morango, porção 45g. A quantidade de gorduras totais, saturadas e trans presentes nestes alimentos foi representada em gramas (g), e a porcentagem de valor diário de referência (% VD) foi calculada em relação à recomendação das *Dietary Reference Intakes - DRI's* para a faixa etária em estudo.

A quantidade de gorduras totais contidas na porção dos alimentos foi comparada com a recomendação proposta pelas DRI's para a faixa etária de 4 a 8 anos. As DRI's não apresentam recomendação em quantidade (g)

para gorduras, mas uma faixa de determinação aceitável de percentagem de energia proveniente de gorduras para crianças de 4 a 8 anos, que é de 25% a 35%.³ Assim, considerou-se esta faixa, além da faixa recomendada para carboidratos (45% a 65%) e proteínas (10% a 30%) (VIEIRA et al., 2008, p. 67-76). Partindo disto, e da recomendação proposta nas DRI's de 130g de carboidratos e 19g de proteínas/dia, calculou-se a necessidade energética diária para a faixa etária em estudo, que totalizou 866 Kcal/dia e 24g de gorduras totais (25% da energia diária). Esse valor que serviu de base para a comparação com os resultados do estudo.

Não foi possível realizar a comparação da quantidade de gorduras saturadas e trans, uma vez que as DRI's não apresentam as demais frações lipídicas como recomendação para a faixa etária em estudo.

A porção dos alimentos foi padronizada de acordo com a informação contida no rótulo de cada tipo de produto. Os alimentos de cada tipo possuíam a mesma porção em gramas descrita na embalagem, sendo assim não foi preciso nenhuma adequação para a padronização da porção.

Foram calculados média \pm desvio padrão (DP) e coeficiente de variação (CV). O CV foi classificado como baixo quando os valores obtidos foram menores do que 10%; médio, quando entre 10% e 20%; alto, quando entre 20% e 30%; e muito alto, quando maiores do que 30% (SANTANA et al., 2014).

Resultados

A figura 1 apresenta a percentagem da distribuição da quantidade média de gorduras totais nos alimentos em estudo, e sua relação com a recomendação diária de consumo de gorduras totais. O alimento

³ Institute Of Medicine (IOM). Dietary intake 2002/2005. Disponível em: <http://bit.ly/2g0g7xr>. Acesso em: 19 abr. de 2015.

que apresentou maior quantidade de gorduras totais em relação à porção foi o macarrão instantâneo (65%), seguido do chocolate ao leite (34,6%). Com quantidades médias de gorduras totais similares, apresentaram-se o biscoito recheado sabor chocolate (24,2%) e os salgadinhos (20,4%). Já o iogurte *petit suisse* sabor morango apresentou teor bem inferior aos outros alimentos em estudo (5,8%). As quantidades de gorduras totais foram comparadas com a DRI para a faixa etária de 4 a 8 anos, sendo utilizada a recomendação diária de 24 g (100%).

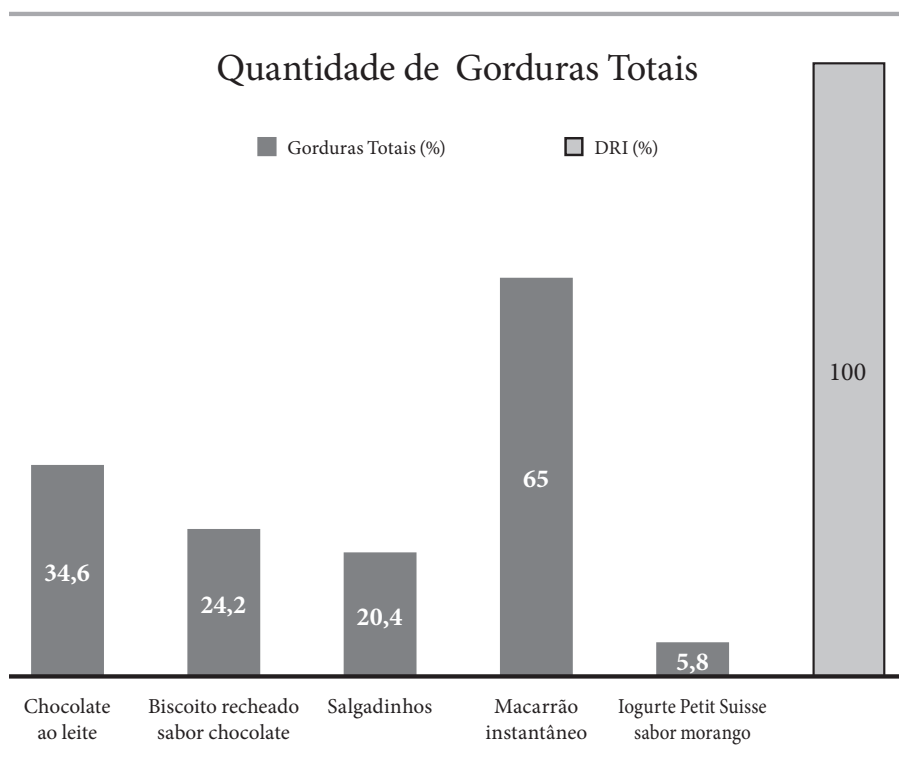


Figura 1. Comparação da quantidade média de gorduras totais nos alimentos com presença relevante no consumo infantil com a recomendação de 4 a 8 anos, São Paulo, 2015.

Discussão

O maior CV de todos os produtos em relação a gorduras totais foi encontrado no chocolate ao leite (18,6%), classificado como médio. E o menor CV encontrado foi no macarrão instantâneo (5,7%), classificado como baixo. O CV maior referente a gorduras saturadas foi observado no salgadinho (46,6%), classificado como muito alto. E o menor foi encontrado no iogurte *petit suisse* sabor morango (10,4%), classificado como médio. O único produto que apresentou teor de gorduras trans foi o biscoito recheado sabor chocolate, com 0,3 g. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a gordura vegetal hidrogenada é a principal fonte de ácidos graxos trans, sendo encontrada em margarinas, cremes vegetais, pães, biscoitos, massas, bolos, sorvetes, batatas fritas e alimentos congelados. Apesar da recomendação de que o consumo máximo de gordura trans não ultrapasse 1% do valor energético total diário, na dieta ocidental esses valores representam 2,6% (BRASIL, 2010b).

Um problema no país é ingestão de gordura saturada acima do limite recomendado do consumo total de energia. No Brasil, não há estudos de avaliação da quantidade de gordura trans consumida, mas a população compra elevadas quantidades de alimentos industrializados, sendo possível que sua ingestão seja elevada.⁴ Atualmente os rótulos exibem a quantidade de gordura trans presente nos alimentos, facilitando sua identificação e análise (RINALDI et al., 2008).

No presente estudo, os níveis de gorduras totais por porção de alguns produtos como o macarrão instantâneo e o chocolate ao leite apresentaram valores muito elevados, bem próximos da recomendação de consumo diário para a faixa etária em estudo (24 g). Ainda é relevante mencionar que não foi considerado o número de porções consumidas, o que pode comumente

.....
⁴ IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares. – POE, 2008-2009. 2009. Disponível em: <<http://bit.ly/2fzOdIn>>. Acesso em: 11 set. 2015.

consistir no conteúdo total da embalagem do produto, em vez de apenas uma porção. Alimentos em estudo, como chocolate, biscoito recheado e salgadinho, costumam ter o conteúdo total de sua embalagem consumido em uma única ocasião por crianças. Considerando a quantidade dos produtos nas embalagens, o consumo de gorduras totais poderia ficar próximo de atingir as recomendações diárias, ou ultrapassá-las, uma vez que no conteúdo das embalagens dos alimentos mencionados costuma haver de 2 a 5 porções. Estudo realizado nos Estados Unidos avaliou os padrões e tendências nos tamanhos de porções alimentares e concluiu que, entre 1977 e 1998, houve aumento significativo no tamanho das porções de diversas categorias de alimentos industrializados (NIELSEN; POPKIN, 2003, p. 450-453).

Determinados componentes dos alimentos industrializados como gordura vegetal hidrogenada, sódio, açúcar em excesso são alvo de estudos que relacionam o seu consumo excessivo com o aumento da obesidade e comorbidades associada. A relação entre práticas alimentares inadequadas e o excesso de peso é evidenciada por Mondini et al. (2007), que verificaram maior razão para obesidade em crianças que consumiam quantidade superior de alimentos industrializados, tais como salgados fritos, batata frita, sanduíches, salgadinhos comercializados em pacotes, bolachas, balas e refrigerantes.

Uma alimentação inadequada nos pré-escolares pode causar problemas não só relacionados à desnutrição ou à obesidade, como também à anemia por deficiência de ferro e a hipovitaminose A (SILVA, 2010, p. 407-413).

Dessa forma, as gerações de crianças nascidas em ambiente que estimula o sedentarismo, bem como o consumo excessivo e rotineiro de alimentos pouco saudáveis, estão mais propensas a desenvolverem doenças crônicas. Por esses motivos, torna-se urgente a adoção de práticas preventivas com esclarecimento aos familiares, visando a minimizar tais efeitos (PONTES et al., 2009, p. 99-105). Os pais e familiares influenciam no desenvolvimento do hábito alimentar da criança por suas próprias preferências e suas atitudes frente à alimentação (AIRES, 2011, p. 350-355). A família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança através

da aprendizagem social, os pais têm o papel de primeiros educadores nutricionais e devem dar o exemplo de uma boa alimentação, pois as crianças se espelham muito nos pais (MONDINI et al., 2007).

Quando a criança já pode fazer suas escolhas é importante que a família fique atenta às influências negativas sociais, midiáticas e ambientais, capazes de mudar o comportamento alimentar da criança. Estudo realizado por Almeida et al. (2002) identificou que, entre os anúncios publicitários destinados à população infantil, 57,8% pertenciam ao grupo das gorduras, óleos, açúcares e doces. Um dado relevante nesse estudo foi que no período analisado não havia publicidade relativa a frutas e vegetais.

Com o intuito de melhorar a saúde infantil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estabeleceu uma regulamentação limitando o consumo excessivo de alimentos considerados prejudiciais à saúde (dentre eles, alimentos com alto teor de sódio, açúcar e gorduras), a partir da veiculação de anúncios publicitários (BRASIL, 2010a). Para evitar o crescimento da obesidade, é preciso que a população tenha consciência dos malefícios que esse fator de risco traz para a saúde (BRASIL, 2013). A partir desta iniciativa, a Anvisa objetivou principalmente reduzir o índice crescente de obesidade infantil, melhorando assim como consequência o consumo alimentar das famílias brasileiras (BRASIL, 2010a).

Considerações finais

A quantidade de gorduras totais e saturadas apresentou grande variabilidade, e somente foi observada quantidade de gorduras trans em uma marca de um dos produtos em estudo. Quando considerada a porção, o teor de gorduras totais apresentado nos produtos não excedeu a quantidade recomendada em gramas por dia para a faixa etária em estudo, porém apresentou níveis próximos desta recomendação. No conteúdo total da embalagem, o teor de gorduras totais de chocolates, biscoitos recheados e

salgadinhos ultrapassou os requerimentos da DRI para a faixa etária de 4 a 8 anos.

A partir dos resultados obtidos e da discussão apresentada, sugere-se que ações sejam adotadas no sentido de que o consumo das gorduras mantenha-se dentro dos requerimentos pré-estabelecidos, dadas as evidências que comprovam que a ingestão em excesso desse macronutriente poderá trazer à saúde consequências como o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis na infância e na idade adulta.

Sugere-se, ainda, que essas ações, envolvendo tanto profissionais da saúde quanto autoridades e órgãos governamentais competentes, cada um em sua esfera de atuação, incluam o desenvolvimento e a implantação de medidas educativas direcionadas à população, voltadas à redução do consumo de alimentos processados ricos em gorduras, e à indústria de alimentos, direcionadas à redução da quantidade de gorduras adicionada aos alimentos industrializados.

Referências

AIRES, A. P. P.; SOUZA, C. C. L.; BENEDETTI, F.; J.; BLASTI, T.; C.; KIRSTEN, V. R. Consumo de alimentos industrializados em pré-escolares. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre, v. 55, n. 4, p. 350-355, 2011.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução – RDC nº 24, de 15 de junho de 2010**. Brasília (DF): Diário Oficial da União, 2010a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Projeto de lei n. 5.291 de 2010. **Proíbe a publicidade dirigida à criança e regulamenta a publicidade dirigida a adolescentes**. Brasília (DF): Diário Oficial da União, 2010b.

FIATES, G. M. R.; AMBONI, R. D. M. C.; TEIXEIRA, E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. **Revista de Nutrição**, São Paulo, v. 21, n. 1, 2008.

HENSON, S.; BLANDON, J.; CRANFIELD, J.; HERATH, D. Understanding the propensity of consumers to comply with dietary guidelines directed at heart health. **Revista Appetite**, Londres, v. 54, p. 52-61, 2010.

LOBANCO, C. M. Reliability of food labels from products marketed in the city of São Paulo, Southeastern Brazil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 1-6, 2009.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, nutrição & dietoterapia**. São Paulo: Editora Roca, 2005.

MONDINI, L.; LEVY, R. B.; SALDIVA, S. R.; VENÂNCIO, S. I.; AZEVEDO, J. A.; STEFANINI, M. L. Overweight, obesity and associated factors in first grade schoolchildren in a city of the metropolitan region of São Paulo, Brazil. **Caderno Saúde Pública**, 2007.

NIELSEN, S. J.; POPKIN, B. M. Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. **JAMA Network**, v. 289, n. 4, p. 450-453, 2003.

OTTEN, J. J.; HELLWIG, J. P.; MEYERS, L.; D. DRI Dietary Reference Intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington: National Academies Press, 2006.

PONTES, T. E.; COSTA, T. F.; MARUM, A. B. R. F.; BRASIL, A. L. D.; TADDEI, J. A. A. C. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de

consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Revista Paulista Pediatria**, v. 27, n. 1, p. 99-105, 2009.

RINALDI, A. E. M.; PEREIRA, A. F.; MACEDO, C. S.; MOTA, J. F.; BURINI, R. C.; Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista Pediatria**, 2008.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, São Paulo, v. 21, n. 6, p. 739-748, 2008.

SANTANA, D. C.; BITTENCOURT, E.; D.; WEBER, M. L. Análise comparativa do teor de sódio presente em salgadinhos industrializados com os requerimentos para consumo diário. **Revista Sociedade de Cardiologia**, São Paulo, v. 24, n. 1, 2014.

SILVA, C. R. Consumo alimentar e estado nutricional de pré-escolares de um centro de educação infantil do município de São Paulo. **Revista Alimentos e Nutrição Araraquara**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 407-413, 2010.

Sonati, J. G. A Alimentação e a Saúde do Escolar. In: BOCCALETTO, E. M. A.; MENDES, R. T. (Orgs.). **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo-SP**. Campinas: IPES Editorial, 2008.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. Obesity, eating habits and nutritional knowledge among school children. **Revista Saúde Pública**, v. 39, p. 541-547, 2005.

VALLE J. M. N; EUCLYDES, M. P. Formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, v. 10, n. 1, p. 56-65, 2007.

VARDAVAS, C. I.; YIANNOPOULOS, S.; KIRIAKAKIS, M.; POULLI, E.; KAFATOS, A. Fatty acid and salt contents of snacks in the Cretan and Cypriot market: A child and adolescent dietary hazard. **Revista Food Chemistry**, Londres, v. 101, n. 3, p. 924- 931, 2007.

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 9, n. 2, p. 209-231, 2009.

VIEIRA, M. N. C. M.; JAPUR, C. C.; RESENDE, C. M. M.; MONTEIRO, J. P. Valores de referências de ingestão de nutrientes para avaliação e planejamento de dietas de crianças de um a oito anos. **Medicina Ribeirão Preto**, v. 41, n. 1, p. 67-76, 2008.