



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE NUTRICIONAL DAS LANCHEIRAS
DE PRÉ-ESCOLARES DE UMA ESCOLA PARTICULAR EM
BRASÍLIA

Brenda Vieira Rios Sabino
Maria Cláudia da Silva

Brasília, 2018

RESUMO

Dispor de hábitos alimentares saudáveis desde a primeira infância é muito importante, já que, é durante essa fase que os hábitos são formados e tendem a ser mantidos ao longo da vida. Uma alimentação adequada e saudável diminui os riscos de sobrepeso, obesidade e as doenças crônicas associadas, que nos últimos anos tem tido uma grande repercussão de âmbito mundial no contexto de saúde pública. O objetivo deste estudo foi avaliar a qualidade nutricional das lancheiras de pré-escolares de uma escola particular em Brasília. Durante o intervalo dos pré-escolares com o auxílio de duas tabelas, uma com exemplos de alimentos classificados como natural/ minimamente processado e a outra com exemplos de alimentos classificados como ultraprocessados de acordo com o Guia alimentar para a população brasileira, os alimentos foram classificados da mesma maneira e posteriormente contabilizados e apresentados em quantidade e porcentagem média. Conclui-se que, a maior parte dos lanches levados pelos pré-escolares foram considerados saudáveis, sendo a fruta e o suco (natural/ polpa) os mais consumidos.

Palavras chave: Lancheira escolar; Pré-escolares; Nutrição.

INTRODUÇÃO

Uma alimentação inadequada desde a primeira infância é um dos principais fatores dos agravos nutricionais, que nos últimos anos tem tido uma repercussão mundial em um contexto de saúde pública como o sobrepeso, obesidade e doenças crônicas associadas (SILVA et al, 2016).

A elevada incidência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes está relacionado com o aparecimento precoce de doenças crônicas na idade adulta, diminuição da qualidade de vida e gastos em cuidados com a saúde, (FILGUEIRAS et al, 2012). Já que, crianças com obesidade tendem a se tornar adultos obesos e conseqüentemente o aumento de comorbidade na vida adulta (HERNÁNDEZ et al, 2016).

Segundo dados da Pesquisa de orçamento familiar (POF, 2008-2009), a obesidade entre crianças e adolescentes apresenta índices crescentes a cada ano. De acordo com o estudo, uma em cada três crianças com idade entre 5 e 9 anos estão com peso acima do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde (MS). O sobrepeso atinge 34,8% dos meninos e 32% das meninas nessa faixa etária. Já a obesidade foi constatada entre 16,6% dos meninos e entre 11,8% das meninas.

Dentre os motivos responsáveis pelo surgimento e agravamento da obesidade, podem-se considerar os maus hábitos alimentares, o estilo de vida sedentária juntamente a uma alimentação inadequada e a falta de informação e conscientização dos familiares das crianças sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, são os principais desencadeadores desta condição. Concomitantemente se unir os fatores socioeconômicos, herança genética e faixa etária, a obesidade tende a predominar (LIEVIRISCI, 2017).

Mudanças ocorridas no estilo de vida da sociedade contemporânea, como a entrada da mulher no mercado de trabalho e uma melhoria na renda garantindo maior acesso a alimentação, que impulsionou alterações no padrão alimentar, caracterizadas pelo expressivo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, os quais, em decorrência de sua formulação e apresentação, e por serem mais práticos e acessíveis, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos tradicionais (SILVA et al, 2016).

O Guia alimentar para a população brasileira recomenda que os alimentos ultraprocessados sejam evitados, devido seus ingredientes nutricionalmente desbalanceados, por apresentarem uma alta quantidade de sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente da indústria, utilizados em suas produções (BRASIL, 2014).

A educação alimentar e nutricional desempenha um papel fundamental em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, tendo em vista que, é principalmente nessa fase que os hábitos alimentares são formados e tendem a se manter ao longo da vida, sendo determinados principalmente por fatores fisiológicos, socioculturais e psicológicos (ZANCUL, 2008).

As principais influências na formação dos hábitos alimentares e consumo alimentar de crianças e adolescentes é a família, onde são passados os primeiros hábitos e costumes, a mídia, com suas propagandas audaciosas e fantasiosas, e o ambiente escolar, onde os jovens passam grande parte do seu dia (ZANCUL; FABBRO, 2007).

De acordo com o artigo 2º inciso II da Lei nº 11.947/2009 – PNAE, a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.

As ações de orientar e promover saúde nas escolas constituem importantes meios de informação e formação de hábitos (ZANCUL, 2008). Dessa forma, abordar assuntos relacionados à educação nutricional nos centros de ensino seria uma alternativa de introduzir bons hábitos e até uma educação alimentar permanente.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade nutricional dos lanches levados por pré-escolares de uma escola em Brasília.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Avaliar a qualidade nutricional das lancheiras de pré-escolares de uma escola particular em Brasília.

Objetivos secundários

- ✓ Identificar quais são os alimentos mais consumidos pelas crianças
- ✓ Examinar a qualidade nutricional dos alimentos apresentados e comparar com o recomendado
- ✓ Elaborar material educativo com o intuito de promover alimentação saudável para a população alvo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Lancheiras de pré-escolares de uma escola particular em Brasília.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo transversal, constituído através da análise das lancheiras de crianças de uma escola particular em Brasília.

Metodologia

Participaram da pesquisa os alunos do Pré-I e Pré-II, que levaram lanche de casa.

Foram analisadas as lancheiras levadas pelos alunos, em dois dias distintos da semana, onde os alimentos levados por eles foram classificados como saudável ou não saudável, utilizando duas tabelas como referência, uma com alguns exemplos de alimentos considerados saudáveis (Apêndice A) e a outra com alguns exemplos de alimentos considerados não saudáveis (Apêndice B). Ao final, foi realizada a média da quantidade e porcentagem dos alimentos, para identificar quais os mais consumidos pelas crianças.

Os alimentos considerados saudáveis correspondem aos alimentos *in natura*, integrais, minimamente processados e/ou com baixo teor de açúcares e gorduras. Já os alimentos considerados como não saudáveis correspondem aos industrializados, ultraprocessados e/ou com alto teor de açúcares e gorduras. A classificação entre alimentos natural/ minimamente processado e ultraprocessado, foi realizado de acordo com Guia alimentar para a população brasileira 2ª edição.

No horário de lanche das crianças, cada lancheira foi observada, e com referência nas tabelas levadas pelo pesquisador (Apêndices A e B) que apresentam alguns exemplos de alimentos classificados como saudáveis e não saudáveis, os lanches levados pelos pré-escolares foram classificados da mesma maneira e posteriormente os alimentos foram contabilizados e apresentados em quantidade e porcentagem média, para que fosse possível

identificar quais deles correspondem aos mais ou menos consumidos entre os pré-escolares.

A pesquisa foi realizada no mês Maio de 2018.

Análise de dados

O resultado foi avaliado qualitativamente e quantitativamente, sendo considerado o alto consumo de alimentos natural/ minimamente processado como ótimo e seu baixo consumo como ruim, o alto consumo de alimentos ultraprocessados como ruim e seu baixo consumo como ótimo.

Crítérios de Inclusão

Todas as lancheiras, das crianças que levaram lanche de casa.

Crítérios de Exclusão

Os alunos que não levaram lanche de casa.

RESULTADOS

Nos dois dias de pesquisa foi observado que, da média total de alunos de 27,5 os alimentos mais consumidos entre os pré-escolares foram: a fruta 10 (36,36%), o suco (natural/ polpa) 10 (36,36%), o biscoito sem recheio 8 (29,09%). Já quanto ao sanduíche natural comercializado, os alimentos integrais (pães, biscoitos, bolos) e o iogurte natural não estiveram presentes nas lancheiras dos pré-escolares, como apresentado na tabela 01.

Tabela 01 – Média de dois dias de alimentos classificados como naturais/ minimamente processados que compõem as lancheiras de crianças da pré-escola de uma instituição particular do Distrito Federal, nos dois dias distintos de pesquisa.

ALIMENTOS NATURAIS/ MINIMAMENTE PROCESSADOS				
ALIMENTOS	SIM		NÃO	
	n	%	n	%
FRUTA	10	36,36	17,5	63,63
SANDUÍCHE NATURAL CASEIRO	1,5	5,45	26	94,54
SANDUÍCHE NATURAL COMERCIALIZADO	0	0	27,5	100
ALIMENTOS INTEGRAIS – PÃES, BISCOITOS, BOLOS.	0	0	27,5	100
BOLO CASEIRO – SEM COBERTURAS	1,5	5,45	26	94,54
IOGURTE NATURAL	0	0	27,5	100
BISCOITOS SEM RECHEIO	8	29,09	19,5	70,9
SALGADOS ASSADOS	1	3,63	26,5	96,36
PÃO DE QUEIJO	1,5	5,45	26	94,54
SUCO (NATURAL/ POLPA)	10	36,36	17,5	63,63

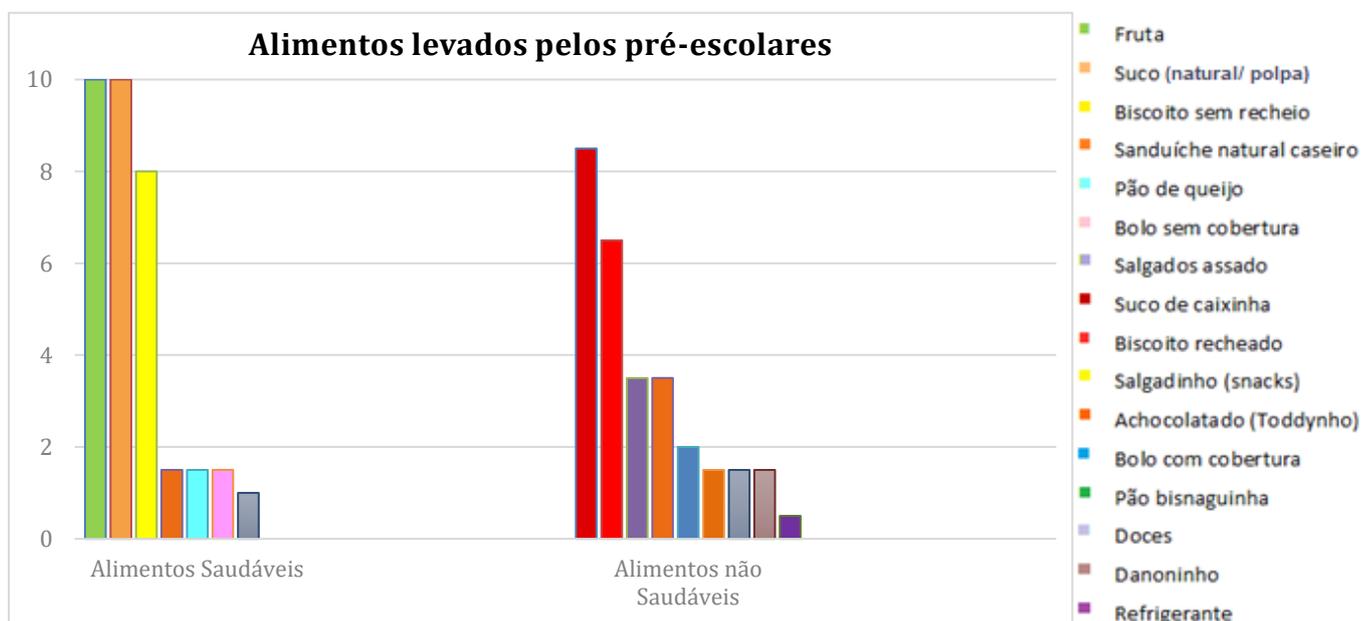
Em relação à média dos resultados nos dois dias de pesquisa dos alimentos classificados como ultraprocessados, pode-se observar que os alimentos mais consumidos foram: o suco de caixinha 8,5 (30,68%) e o biscoito recheado 6,5 (23,8%). Quanto aos salgados fritos, não estiveram presentes nas lancheiras dos pré-escolares, como apresentado na tabela 02.

Tabela 02 – Média de dois dias de alimentos classificados como ultraprocessados que compõem as lancheiras de crianças da pré-escola de uma instituição particular do Distrito Federal, nos dois dias distintos de pesquisa.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS				
ALIMENTOS	SIM		NÃO	
	n	%	n	%
SALGADINHO – TIPO SNACKS	3,5	12,72	24	87,27
SALGADOS FRITOS	0	0	27,5	100
BISCOITO RECHEADO	6,5	23,63	21	76,36
PÃO BISNAGUINHA	1,5	5,45	26	94,54
BOLINHO	2	7,27	25,5	92,72
DOCES – CHOCOLATE, BALINHA, PIRULITO, JUJUBA, CHICLETE	1,5	5,45	26	94,54
BOLO COM COBERTURA	2	7,27	25,5	92,72
DANONINHO	1,5	5,45	26	94,54
ACHOCOLATADO – TODDYNHO	3,5	12,72	24	87,27
REFRIGERANTE	0,5	1,81	27	98,18
SUCO DE CAIXINHA	8,5	30,90	19	69,09

Como apresentado nas tabelas acima, os alimentos mais consumidos entre os pré-escolares, dos alimentos classificados como naturais/ minimamente processados (tabela 01), foram a fruta e o suco (natural/ polpa), já em relação aos alimentos classificados como ultraprocessados (tabela 02) foram o suco de caixinha e o biscoito recheado. Entretanto, a número de lanches natural/ minimamente processado foi maior que o de lanches ultraprocessados, como apresentado na figura 01.

FIGURA 01 –Alimentos consumidos por pré-escolares de uma escolar particular em Brasília



Foi elaborado e entregue aos alunos do pré-I e do pré-II, um livrinho de receitas (anexo 03) com preparos simples e fáceis de lanches saudáveis, contendo cinco receitas juntamente com a imagem da preparação final, ambas extraídas da internet, com o objetivo de incentivar e promover uma alimentação saudável entre as crianças e seus familiares, despertar o interesse pelos lanches através das imagens e ilustrações presentes no livrinho, dar opções aos responsáveis de como preparar um lanche saudável e mostrar que uma alimentação saudável é simples, acessível e pode ser preparada em poucos minutos.

Os critérios utilizados para a escolha das receitas foram: alimentos semelhantes aos encontrados nos resultados da pesquisa, que apresentassem um preparo simples, fácil e que fosse o mais saudável e natural possível.

DISCUSSÃO

Segundo o Programa Nacional da Alimentação Escolar (PNAE), a alimentação escolar além de contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem e o rendimento escolar, visa ainda, à formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos (PNAE, 2008).

No que diz respeito a qualidade nutricional das lancheiras observadas, os resultados obtidos apresentaram aspectos positivos, já que, a maioria dos lanches levados foram as frutas e sucos sem ser de caixinha, ambos com 36,36% (10). Outro estudo semelhante, como o de Matuk et al (2011), realizado em cinco unidades de uma rede particular de ensino, localizadas em regiões distintas da Grande São Paulo, os resultados foram diferentes, onde, os alimentos mais consumidos entre os pesquisados foram os cereais (pães, biscoitos sem recheio ou cobertura, torrada, bolos sem recheio ou cobertura, cereal matinal e barra de cereal) 82% e os sucos artificiais e outras bebidas 67%.

Em relação ao terceiro alimento mais consumido entre as crianças, embora a diferença não ter sido grande, também foi considerado como positivo, o maior consumo de biscoito sem recheio 29,09% (8) em relação ao biscoito recheado 23,63 % (6,5), visto que, segundo o Guia alimentar para a população brasileira os biscoitos recheados são considerados alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e que fornecem bastante calorias (BRASIL, 2014).

O consumo inexistente de alimentos integrais foi considerado como insatisfatório, uma vez que, os alimentos integrais são ricos em fibras, apresentam efeito hipocolesterolêmico, diminuem os níveis de glicose sérica (prevenindo o aparecimento de Diabetes Mellitus e ganho de peso), diminui o risco de doenças cardiovasculares e gastrointestinais (GREGÓRIO; LIZ, 2010).

Já em relação a inexistência do consumo de salgadinhos fritos e a baixa quantidade do consumo de refrigerantes (1,8%), Danoninho (5,45%), doces (chocolate, balinha, pirulito, jujuba, chiclete) (5,45%), pão bisnaguinha (5,45%), achocolatado (tipo Toddyinho) (12,72%) e salgadinho (tipo snacks) (12,72%) foi considerado como ótimo, dado que, são alimentos considerados como ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras segundo o Guia alimentar para a população brasileira, e devem mesmo ser evitados (BRASIL, 2014).

Os trabalhos de promoção de saúde objetivam desenvolver ou ampliar conhecimentos, habilidades e aptidão para o autocuidado em relação a saúde e a prevenção das condutas de risco em todas as oportunidades educativas, bem como estimular uma análise sobre os valores, as condutas, condições sociais e os estilos de vida dos próprios sujeitos envolvidos (GONÇALVES et al 2008 apud PELICIONI; TORRES, 1999).

Desse modo, a educação alimentar e nutricional desempenha um papel fundamental em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, tendo em vista que, é principalmente nessa fase que os hábitos alimentares são formados e tendem a se manter ao longo da vida, sendo determinados principalmente por fatores fisiológicos, socioculturais e psicológicos (ZANCUL, 2008).

Com intuito de promover saúde através de bons hábitos alimentares entre os pré-escolares participantes da pesquisa, foi entregue a eles, um livrinho de receitas, com algumas opções de lanches saudáveis e de simples preparo, de modo a incentiva-los a querer se alimentar melhor e que peçam para os seus responsáveis realizarem as preparações lá citadas para que possam levar de lanche durante a semana.

CONCLUSÃO

Diante dos expostos do presente trabalho, conclui-se que, a maior parte dos lanches levados pelos pré-escolares são considerados saudáveis, sendo a fruta e o suco (natural/ polpa) os mais consumidos, classificados como alimentos *in natura* ou minimamente processado, sendo importantes e essenciais a alimentação diária.

O consumo de alguns alimentos considerados como não saudáveis, apesar de ter sido menor, apresentou quantidades que precisam de atenção, para que esses números diminuam ainda mais, portanto conclui-se ainda que, a educação nutricional e alimentar são de suma importância no âmbito escolar e com os responsáveis pelas crianças, já que os hábitos alimentares são formados nesse período, para que não só as lancheiras, mas a alimentação no geral das crianças, apresentem uma melhor qualidade nutricional e com menor consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras.

Uma opção para uma educação nutricional e alimentar eficaz seria a inclusão do tema Alimentação e Nutrição no currículo escolar, sendo lecionado por Nutricionistas, para que desde pequenas, as crianças adquirissem conhecimento sobre a importância que uma alimentação saudável tem em nossas vidas e também sobre os riscos que os alimentos ultraprocessados oferecem a saúde, dando a elas o poder do conhecimento para que possam pensar melhor nos alimentos que irão escolher á frente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira promovendo a alimentação saudável. 2ª edição. Brasília: 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Pais devem incentivar filhos a comer alimentos saudáveis durante férias escolares. Brasília, DF, 2012

BRASÍLIA. Mec / Fnde / Seed. **Programa Nacional de Alimentação Escolar – Pnae**. Programa Nacional de Formação Continuada a Distância nas Ações do FNDE 2ª edição atualizada. 2008. Disponível em: <ftp://ftp.fnde.gov.br/web/formacao_pela_escola/modulo_pnae_conteudo.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2018.

FILGUEIRAS, M.C; LIMA, N.V.R; SOUZA, S.S; MOREIRA, A.K.F. Prevalência de obesidade em crianças de escolas públicas. **Ciência & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 41-47, 2012.

GONÇALVES, F.D. et al. A promoção da saúde na educação infantil. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, v. 12, p. 181-192, 2008.

GREGÓRIO, M. J.; LIZ, M. Fibra alimentar: Recomendações e Benefícios para a Saúde. 2010.

HERNÁNDEZ, L.O et al. Equations based on anthropometry to predict body fat measured by absorptiometry in schoolchildren and adolescents. **Jornal de Pediatria**, 2017.

LACERDA, L.R.F; RODRIGUES, A.Y.F; ROCHA, M.R.S; LOPES, S.V.M.U. Prevalência de obesidade infantil e sobrepeso em escolares. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 2, n. 5, 2014.

LIEVIRISCI, Ricardo Destra. Prevalência e fatores de risco para o estilo de vida sedentário entre escolares brasileiros. 2017.

MATUK, T.T. et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 2, p. 157-163, 2011.

SILVA, G.L; SILVEIRA, J.A.C.; MENEZES, R.C.E; TOLONI, M.H.A. Age at introduction of ultra-processed food among preschool children attending day-care centers. **Jornal de Pediatria**, 2017.

ZANCUL, M.S; FABBRO, A.L. Escolhas alimentares e estado nutricional de adolescentes em escolas de ensino fundamental. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v. 18, n. 3, p. 253-259, 2008.

APÊNDICES

Apêndice A – Tabela de alimentos saudáveis.

ALIMENTOS SAUDÁVEIS		
ALIMENTOS	SIM	NÃO
FRUTA		
SANDUÍCHE NATURAL CASEIRO		
SANDUÍCHE NATURAL COMPRADO		
ALIMENTOS INTEGRAIS – PÃES, BISCOITOS, BOLOS.		
BOLO CASEIRO – SEM COBERTURAS		
IOGURTE NATURAL		
BISCOITOS SEM RECHEIO		
SALGADO ASSADO		
PÃO DE QUEIJO		
SUCO – SEM SER DE CAIXINHA		

Apêndice B – Tabela de alimentos não saudáveis.

ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS		
ALIMENTOS	SIM	NÃO
SALGADINHO – TIPO SNACKS		
SALGADOS FRITOS		
BISCOITO RECHEADO		
PÃO BISNAGUINHA		
BOLINHO		
DOCES – CHOCOLATE, BALINHA, PIRULITO, JUJUBA, CHICLETE		
BOLO COM COBERTURA		
DANONINHO		
ACHOCOLATADO - TODDYNHO		
REFRIGERANTE		
SUCO DE CAIXINHA		

Apêndice C – Receitas de lanches saudáveis fonte internet, presentes no livro de receitas que foi entregue às crianças.

Cookies de banana e aveia

Ingredientes:

- 2 Bananas maduras
- 1 xícara de aveia



Modo de preparo:

Amassar as bananas e em seguida misturar com a aveia até formar uma massa. Assar no forno a 180º graus por 15 minutos, em uma assadeira untada. Experimente untar com Óleo de coco.

*Pode-se acrescentar a gosto para incrementar:

- gotas ou lascas de chocolate meio amargo;
- pedacinhos de nozes, amêndoas, amendoim;
- frutas secas (uva passa, damasco, ameixa);
- canela em pó.

Muffin de Banana com manteiga de amendoim e chocolate

Ingredientes:

- 2 Bananas
- 1 Ovo
- ½ xícara de chá de manteiga de amendoim
- 3 Colheres de sopa de mel ou açúcar mascavo
- ¼ de colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ xícara de chá de chocolate meio amargo picado



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes (menos o chocolate picado) no liquidificador, até formar uma massa homogênea. Em seguida, adicionar e misturar os chocolates picados a massa. Colocar em formas de cupcake ou forma de bolo untada. Assar em forno pré-aquecido á 180 °C, por mais ou menos 20 minutos.

Salada de frutas com iogurte natural ou coalhada e granola

Ingredientes:

- 1 Porção de frutas frescas variadas a gosto, de preferência da estação;
- 1 Potinho de iogurte natural ou coalhada;
- 1 Colher (sopa rasa) de granola;
- 1 Colher (chá) de mel ou açúcar de coco para adoçar (opcional)

Modo de preparo:

Cortar as as frutas do tamanho e forma da preferência e juntar com os demais ingredientes em uma vasilha com tampa.



Patê de frango

Ingredientes:

- 1 Litro de água;
- 300g de peito de frango desfiado;
- 1 Cenoura ralada;
- ¼ cebola ralada;
- Rodelas de alho-poró;
- 1 Dente de alho picado;
- 1 Colher de chá de sal;
- 300g de creme de ricota light;
- Salsinha picada a gosto;
- Suco de 1 limão.



Modo de preparo:

Cozinhe o frango previamente, desfie e reserve. Refogue o frango com o alho-poró, cebola, cenoura e tempere com sal. Espere esfriar e depois incorpore com o creme de ricota e tempere com salsinha e limão. Leve para gelar e sirva com torradas ou pães.

Barrinha de cereal

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 xícara de oleaginosas de sua preferência, como: castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amendoim, macadâmia, amêndoas
- 1/2 xícara de banana amassada
- 1/4 xícara de melado
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (opcional)

Modo de preparo:

- 1- Comece pré-aquecendo o forno a 180 °C;
- 2- Coloque a aveia em flocos, as oleaginosas e o cacau em pó no processador. Triture tudo até quebrar as oleaginosas em pedaços pequenos;
- 3- Transfira a mistura para uma tigela e adicione o melado e a banana amassada. Misture tudo até ficar homogêneo;
- 4- Espalhe a mistura sobre uma fôrma apertando com a mão ou com uma espátula. Forme uma camada de espessura uniforme;
- 5- Leve ao forno por cerca de 30 minutos a 180 °C;
- 6- Retire do forno e espere esfriar para cortar as barrinhas em tamanhos iguais.

DICA: Conserve as barrinhas de cereal na geladeira, elas irão durar por mais tempo.

