



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

**AVALIAÇÃO DOS ALIMENTOS QUE COMPÕEM AS LANCHEIRAS
DE CRIANÇAS DE UMA CRECHE E PRÉ-ESCOLA DE BRASÍLIA**

Roberta Wanderley Baracat

Orientadora: Maria Claudia Silva

Brasília, 2014

ROBERTA WANDERLEY BARACAT

**AVALIAÇÃO DOS ALIMENTOS QUE COMPÕEM AS LANCHEIRAS
DE CRIANÇAS DE UMA CRECHE E PRÉ-ESCOLA DE BRASÍLIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição, da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Brasília, de de 2014

Banca examinadora

Profa. Maria Cláudia Silva

Orientadora

Profa. Grazielle Gebrim Santos

Examinador

Profa. Fabíola Amaral

Examinador

RESUMO

Uma má alimentação por déficit ou excesso constitui um problema de saúde pública, que traz profundas consequências para a saúde, o desenvolvimento social e econômico. A nutrição inadequada na primeira infância, tem um efeito negativo no desenvolvimento da criança, em nível psicomotor, cognitivo e alterações psico-afetiva por causa do rápido crescimento que requer uma ingestão adequada de alimentos saudáveis durante esta fase da vida. O objetivo deste estudo foi analisar a composição das lancheiras de crianças de 0 a 4 anos de uma creche particular de Brasília, em período escolar. As lancheiras foram analisadas por meio de tabelas de composição no qual foram computados os principais alimentos que compõem as lancheiras e os alimentos ideais para o lanche escolar. As lancheiras eram compostas de frutas e tinham uma boa aceitação pelas crianças, porém algumas crianças ainda levavam produtos industrializados, possivelmente pela praticidade.

Palavras - Chave: Lanche escolar; Nutrição; Alimentação.

ABSTRACT

A poor nutrition due to deficit or excess constitutes a public health problem that has profound consequences for health, social and economic development. Inadequate nutrition in early childhood has a negative effect on child development in the psychomotor, cognitive and psycho-affective level changes because of the rapid growth that requires adequate intake of healthy foods during this phase of life. The aim of this study was to quantitatively and qualitatively analyze the lunchboxes of children 0-4 years of a private daycare Brasilia, children of school period. The lunchboxes were analyzed using food composition tables were computed in which the main foods that make up the lunchboxes and ideal foods for school lunch. The study allowed us to understand that nutrition is a very important aspect for healthy growth. It was found in the research that the nursery children's lunchboxes are healthy. Came to the conclusion that nutrition education within the school should be used as a strategy to change the quality of snacks to provide the incorporation of healthy habits in children.

Keywords: Snack school. Nutrition. Food.

1 INTRODUÇÃO

Fator preponderante no quesito diferenciador do ganho excessivo de peso é a alimentação desequilibrada, associada à falta de atividade física. Segundo levantamentos da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada em 2008-2009, aproximadamente 50% dos brasileiros adultos estão acima do peso e deste percentual 15% estão obesos, o que torna emergencial o planejamento de estratégias de políticas públicas de saúde para que ocorra educação nutricional adequada desde o aleitamento materno, visando promover saúde e prevenção de doenças futuras como obesidade (IBGE, 2011).

A obesidade infantil é uma consequência do estado nutricional prejudicado e, por isso, será considerado nas pesquisas desse tema. Reis et al.,(2011) afirmam que uma dieta inapropriada da mãe durante a gestação podem desencadear futuras patologias nas crianças. O ganho de peso rápido nos quatro primeiros meses de vida podem ser determinantes para a obesidade aos sete anos de idade, portanto práticas alimentares inadequadas neste período podem repercutir de forma negativa no desenvolvimento global das crianças. (REIS et al., 2011).

A obesidade infantil é apenas uma das doenças crônicas que podem surgir com uma alimentação inadequada. As doenças crônicas são causadas principalmente pelo estilo de vida inadequado. Outras doenças que precisam de atenção são: hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) em meados do século passado 50% das mortes eram provocadas por doenças infecciosas, já em 2005 as doenças crônicas foram responsáveis por 49% dos óbitos e a previsão é que em 2030 este percentual alcance 70% do total de mortes. Dessa maneira é imprescindível mudar os hábitos alimentares evitando doenças crônicas, causadas justamente por um estilo de vida inadequado, e assim evitar um encurtamento da vida. (BRASIL, 2011)

Em relação à alimentação, a rotina das crianças pode refletir o comportamento na fase adulta: hábitos alimentares precários durante a infância podem influenciar o modo como os adultos se comportam à mesa. Como afirma kurek, et al.,(2006) a prática de dieta e hábitos alimentares saudáveis desde a infância proporcionará um desenvolvimento físico e mental ideal na fase adulta, além de evitar a obesidade e qualquer outro distúrbio alimentar.

A escola também tem papel importante na formação dos hábitos alimentares, considerando que as crianças tomam como mais adequado ou mais aceitável aquilo que aprendem de entidades devidamente constituídas: a família, a escola, a igreja. Essas características permanecem na vida adulta, pois estão enraizadas de modo inconsciente. Segundo Kurek, et al.,(2006) tanto a família como a escola e a sociedade têm como responsabilidade favorecer comportamentos saudáveis nas crianças para que elas alcancem equilíbrio alimentar, e uma boa qualidade de vida.

A alimentação das crianças é parte importante para a constituição de hábitos de vida saudável na juventude e na fase adulta.

A atitude consciente dos pais inicia-se na preparação para as compras de supermercado e, durante as compras, a seleção de alimentos racionalizada: alimentos pensados para a fase das crianças. Ao preparar as lancheiras, esse mesmo raciocínio está presente, evitando o envio de alimentos que não ofereçam as quantidades ideais de nutrientes aos pré-escolares. Essa atitude, quando permeia a infância, pode se fixar na vida adulta. (GODOY et al., 2013)

Dentro desse contexto busca-se responder a seguinte questão: a boa alimentação infantil e a qualidade nutricional das lancheiras pode evitar doenças crônicas ao longo da vida, aumentando a qualidade de vida?

2. Objetivos

2.1 Objetivo geral

Analisar quais alimentos compõem as lancheiras de crianças de 0 a 4 anos uma creche particular de Brasília.

2.2 Objetivos específicos

- Avaliar a qualidade nutricional das lancheiras de acordo com o recomendado;
- avaliar a aceitação ou não dos lanches pelas crianças observando o consumo;
- abordar a importância da intervenção do professor no incentivo as suas crianças a ingerir alimentos nutritivos;
- elaborar um material educativo para os pais sobre alimentação saudável.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da Pesquisa

Dezessete (17) Lancheiras levadas de casa pelas crianças de 0 a 4 anos de uma Creche e pré-escola particular de Brasília.

3.2 Critérios de Inclusão

Todas as lancheiras

3.3 Critérios de Exclusão

Lancheiras cuja criança estava passando por uma dieta nutricional.

3.2 Metodologia

Foi feito um estudo transversal/observacional em que consistiu na análise de lancheiras de crianças matriculadas numa creche particular de Brasília na segunda quinzena do mês de Abril. A pesquisa foi realizada na creche em dias intercalados segunda, quarta e sexta.

A análise das lancheiras foi feita por meio de observação numa tabela em anexo onde constou os alimentos que compõem sua lancheira.

As lancheiras escolares foram de crianças de 0 a 4 anos. As lancheiras foram analisadas por meio de tabelas onde foram computados os principais alimentos que compõem as lancheiras e os alimentos ideais para o lanche escolar. Tais resultados foram levados em consideração para elaboração de material de conscientização à família, além de base para o desenvolvimento dessa pesquisa.

A pesquisa foi concluída com a conscientização das famílias e das crianças da necessidade de uma alimentação saudável, para tanto foi elaborado material educativo em apêndice visando uma melhor preparação nas lancheiras escolares. Dessa maneira esta pesquisa foi submetida ao comitê de ética em pesquisa do UniCEUB para devida aprovação.

4 RESULTADOS

Foram avaliados os principais alimentos que compõem as lancheiras e os alimentos ideais para o lanche escolar.

Ao observar as lancheiras das crianças da pesquisa observou-se que algumas levam produtos industrializados dentre eles biscoitos, papinhas prontas e sucos artificiais, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 – Alimentos industrializados encontrados nas lancheiras das crianças de uma creche e pré-escola particular de Brasília DF

Alimentos	Quantidade de alunos		Consumiram		Não Consumiram	
	n	%	n	%	n	%
Biscoito Doce com recheio	1	5.8	1	100%	0	0%
Suco Industrializado	3	17.6	3	100%	0	0%
Leite Fermentado	2	11.7	1	50%	1	50%
Peta Salgada	3	1.6	3	100%	0	0%
Achocolatado	1	5.8	0	0%	1	100%
Pão de Queijo	1	5.8	0	0%	1	100%
Suco Artificial	4	23.5	1	25%	3	75%
Brôa de milho	1	5.8	1	100%	0	0%
Queijo quente	1	5.8	1	100%	0	0%
Biscoito Maisena	1	5.8	1	100%	0	0%
Sachê de mel	1	5.8	1	100%	0	0%
Biscoito de sal	1	5.8	0	0%	1	100%
logurte	1	5.8	0	0%	1	100%
Papinha Doce	1	5.8	0	0%	1	100%
Total	17					

Constatou-se que as crianças da creche também levam frutas variadas nas lancheiras e com aceitação considerável conforme (Tabela 2)

Tabela 2 – Frutas encontradas nas lancheiras das crianças de uma creche e pré-escola particular de Brasília DF

Alimentos	Quantidade de alunos		Consumiram		Não Consumiram	
	n	%	N	%	n	%
Manga	2	11,7	2	100%	0	0%
Maçã	2	11,7	2	100%	0	0%
Pera	3	17,6	1	33,3%	2	66,6%
Laranja	2	11,7	0	0%	2	100%
Goiaba	2	11,7	0	0%	2	100%
Abacaxi	2	11,7	0	0%	2	100%
Melancia	1	5,8	1	100%	0	0%
Banana	4	23,5	2	50%	2	50%
Abacate amassado com mamão	1	5,8	1	100%	0	0%
Melão	1	5,8	1	100%	0	0%
Banana Passa	1	5,8	1	100%	0	0%
Banana amassada com farinha láctea	1	5,8	1	100%	0	0%

Tabela 3 – Classificação dos alimentos nas lancheiras dos alunos de uma creche em Brasília - DF

ALUNO 1	MASCULINO
	1 PÊRA
	1 MAÇÃ
CLASSIFICAÇÃO	SAUDÁVEL
ALUNO 2	FEMININO
	2 YAKULTS
	5 BICOITOS RECHEADOS C/ CHOCOLATE
CLASSIFICAÇÃO	NÃO SAUDÁVEL
ALUNO 3	MASCULINO
	1 MANGA
	1 PÊRA
CLASSIFICAÇÃO	SAUDÁVEL
ALUNO 4	MASCULINO
	1 BANANA
	1 IOGURTE
CLASSIFICAÇÃO	PARC. SAUDÁVEL
ALUNO 5	MASCULINO
	1 MAMÃO + ABACATE AMASSADO
	1 BANANA
CLASSIFICAÇÃO	SAUDÁVEL
ALUNO 6	MASCULINO
	BANANA AMASSADA C/ FARINHA LÁCTEA
	1 YAKULT
CLASSIFICAÇÃO	PARC. SAUDÁVEL
ALUNO 7	MASCULINO
	1 GOIABA
	1 PÊRA
CLASSIFICAÇÃO	SAUDÁVEL
ALUNO 8	FEMININO
	ABACAXI CORTADO
	1 MAÇÃ
CLASSIFICAÇÃO	SAUDÁVEL

ALUNO 9	MASCULINO
	1 SANDUÍCHE DE QUEIJO
	200 ML DE SUCO DE UVA NATURAL
	8 UN. DE PETA
CLASSIFICAÇÃO	PARC. SAUDÁVEL
ALUNO 10	MASCULINO
	5 PEDAÇOS DE MELANCIA
CLASSIFICAÇÃO	SAUDÁVEL
ALUNO 11	FEMININO
	3 BANANAS SECAS
	4 BISCOITOS MAISENA
	1 SACHÊ DE MEL
CLASSIFICAÇÃO	PARC. SAUDÁVEL
ALUNO 12	FEMININO
	1 BANANA
	1 SUCO DE CAIXINHA
	1 CLUBE SOCIAL
CLASSIFICAÇÃO	PARC. SAUDÁVEL
ALUNO 13	FEMININO
	8 PEDAÇOS DE MELÃO
	4 PETAS
	200 ML DE SUCO NATURAL
CLASSIFICAÇÃO	PARC. SAUDÁVEL
ALUNO 14	FEMININO
	1 BANANA
	1 GOIABA
	1 MAÇÃ
CLASSIFICAÇÃO	SAUDÁVEL
ALUNO 15	FEMININO
	5 PEDAÇOS DE ABACAXI
	1 SUCO DE CAIXINHA
	1 MAÇÃ

CLASSIFICAÇÃO	PARC. SAUDÁVEL
ALUNO 16	FEMININO
	1 PAPINHA NESTLÊ
	1 SUCO DE CAIXINHA
	6 PETAS
	2 BROAS DE MILHO
CLASSIFICAÇÃO	NÃO SAUDÁVEL
ALUNO 17	FEMININO
	8 PEDAÇOS DE MANGA
	1 TODYNHO
	5 PÃES DE QUEIJO
	1 SUCO DE CAIXINHA
CLASSIFICAÇÃO	NÃO SAUDÁVEL

	RESULTADOS	
LANCHEIRAS	N	%
SAUDÁVEIS	7	41,17%
PARC. SAUDÁVEIS	7	41,17%
NÃO SAUDÁVEIS	3	17,66%
TOTAL	17	100,00%

Foi elaborado um informativo em que foi entregue para os pais e/ou responsáveis, contendo as recomendações de lanches saudáveis para crianças, que foi incluído os dez passos para alimentação saudável de acordo com a OMS – Organização Mundial de Saúde (Apêndice 1)

5 DISCUSSÃO

De um modo geral as lancheiras pré-escolares não servem para o seu propósito que é o de alimentar uma criança de forma nutritiva por serem compostas de doces, biscoitos e refrigerantes. Deve - se atentar para compor uma lancheira com requisitos necessários sobre combinação de alimentos reguladores de energeticos e construtores, fazendo do lanche escolar o complemento propício para repor a energia perdida durante as horas de estudo, cumprindo assim a sua finalidade que é fornecer reforço até a hora do almoço. (BOEIRA et al., 2011)

As lancheiras observadas tinham grande quantidade de frutas e com elevada aceitação (Tabela 2). Porém, algumas crianças ainda levam também produtos industrializados ricos em açúcar, gordura trans e conservantes como, todinho, biscoito maisena e bolachas club social, provavelmente pela praticidade que apresentam estes produtos para transportar e armazenar.

Os riscos para a saúde das crianças que possuem o hábito de consumirem produtos não saudáveis são elevados, tais como a obesidade infantil. Baseado em estudos como o da POF no que se refere ao aumento dos índices de obesidade infantil no Brasil esperado encontrar lanches com alto teor de açúcares, sódio e lipídios. Além de constatar a ingestão de um alto valor energético baseado nos índices aceitáveis para cada faixa etária. Segundo Murguero (2009) os alimentos com alto valor energético e ricos em gorduras e carboidratos são os preferidos das crianças, porém causam um desequilíbrio nutricional gerando obesidade e carência nutricional.

Na pesquisa dos autores Godoy, Teixeira e Rubiatti (2013) eles apontaram a classificação dos lanches em saudáveis, parcialmente saudáveis e não saudáveis, os lanches das crianças classificados como saudáveis continham frutas, sucos industrializados, biscoitos sem recheios (às vezes integrais), bebidas lácteas, bolos caseiros e pães ou mini torradas com margarina. Nos lanches parcialmente saudáveis foram encontrados os alimentos citados anteriormente, mas no mesmo lanche tinha bolos industrializados, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e chocolate. Já nos lanches não saudáveis foram observados salgadinhos de pacotes, salgados fritos, doces, refrigerantes, biscoitos recheados e bolos industrializados, sem a presença de alimento saudável na composição do lanche trazido de casa.

No presente estudo foi pesquisada a aceitação dos alimentos industrializados e naturais, no qual foi constatado que 58,5% dos alimentos industrializados levados

nas lancheiras escolares tiveram aceitação, contra 41,5% de recusas, e nos alimentos naturais levados pelas lancheiras escolares foi observado uma aceitação de 54,5% e uma recusa de 45,5%. Ao comparar o presente estudo com a pesquisa dos autores Godoy, Teixeira e Rubiatti (2013), observa-se que há uma recusa considerável nos alimentos naturais que iriam compor o que Godoy, Teixeira e Rubiatti (2013) classificaram como lanches saudáveis. Enquanto que os alimentos industrializados que iriam compor as classificações dadas por eles como “parcialmente saudáveis” e “não saudáveis” tiveram uma menor recusa.

Boeira et al., (2011) realizaram um estudo em uma escola de educação infantil, em Santa Maria - RS, no mês de junho de 2011 com crianças de quatro a cinco anos de idade em duas turmas, onde foram registrados em planilha os alimentos encontrados nas lancheiras de todos os pré-escolares. Como resultado observou-se o consumo excessivo de alimentos de alto valor calórico e baixo valor nutritivo como, por exemplo: bolachas recheadas, bolachas sem recheio e salgadinhos e chegaram a conclusão de que a educação nutricional deve ser utilizada como estratégia para alteração da qualidade dos lanches a fim de proporcionar a incorporação de hábitos saudáveis nas crianças deste grupo etário.

Deve-se adotar gradualmente uma dieta para crianças, de forma que quando chegar aos cinco anos tenha menos de 300 miligramas de colesterol por dia e o total de energia a partir de ácidos graxos saturados, inferior a 10 por cento; também o total de lipídios não deve exceder a 30 por cento do total da energia. A fim de proporcionar a incorporação de hábitos saudáveis, deve-se utilizar a educação nutricional como estratégia para alteração da qualidade dos lanches. (CAMPOS; ZUANON, 2004).

De acordo com Boeira et al.,(2011, p. 03) “além de um instrumento de educação alimentar, a alimentação escolar também é importante porque para muitas crianças, trata-se da principal refeição do dia”.

Nesse caso, destaca-se a importância da escola no hábito alimentar da criança, nesse sentido, Boeira et al.,(2011, p. 03) asseveram que,

Mais do que representar apenas um dos períodos para alimentação, a escola é responsável por uma parcela importante do conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. Portanto, oferecer alimentação equilibrada e orientar os alunos para a prática de bons hábitos de vida também é um dever da escola, pois a criança bem alimentada apresenta maior aproveitamento escolar.

Destacando a importância da pesquisa realizada por Boeira et al.,(2011, p. 03), o presente trabalho busca incrementar a pesquisa de Boeira, et al.,(2011 enviando um guia para orientar na escolha dos lanches escolares. Pois a família assim como o corpo docente são de extrema importância na correta alimentação do pré-escolar.

É de fundamental importância o professor em sala de aula influenciando seu aluno a ter hábitos alimentares saudáveis. Uma sala de aula é um lugar aonde o conhecimento é desenvolvido de forma processual, ou seja, o professor tem grande responsabilidade na formação do cidadão (PATTO, 1997).

O incentivo pelo professor as suas crianças a ingerir alimentos nutritivos e que fazem bem à saúde torna-se indispensável. Podem-se programar jogos, brincadeiras ou uma campanha valorizando a importância das frutas e verduras no cardápio da alimentação para o organismo humano, entende-se que uma escola pode e deve ensinar a criança a se alimentar não apenas na teoria, pode ser ensinado também na prática (SANTANA, 2008).

Atualmente vigora no Distrito Federal a Lei da Cantina Escolar - Lei Nº 5146 DE 19/08/2013 a qual promove a alimentação saudável e veta a comercialização de balas, doces, refrigerantes e outros produtos.

De acordo com Amorim, et al (2012) no Distrito Federal, o Projeto A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis desenvolve, desde 2003, ações educativas com proprietários de cantinas escolares para a implantação da Cantina Escolar Saudável¹. Em 2006, foi realizado um curso de capacitação e apoio técnico aos proprietários interessados.

A proposta metodológica desenvolvida para a implantação da cantina escolar saudável mostrou potencial para estimular e apoiar o desenvolvimento de uma alimentação saudável dentro do espaço da cantina escolar. Isso foi evidenciado por uma maior aplicação dos Dez Passos da Cantina Escolar Saudável e pelo aumento da qualidade dos lanches ofertados, do 1º para o 2º momento de avaliação. (AMORIN, et al., 2012)

Destaca-se também a importância da família no hábito alimentar da criança, nessa linha de raciocínio, a família é o grupo que intervirá definitivamente na alimentação das pessoas. Ruffo (1997) sustenta que, apesar de a família ser importante na alimentação das crianças, os adolescentes poderiam fazer escolhas

diferentes, baseados na concepção dos amigos ou, ainda, para se sentirem aceitos no grupo. Por esse motivo, é importante que as crianças fixem sua alimentação ainda nessa fase, garantindo que sua alimentação ideal seja preservada apesar de escolhas efêmeras na fase da juventude.

Enfim, uma boa lancheira saudável requer alimentos saudáveis (carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais), deve conter: a comida sólida, frutas e suco. As frutas são ricas em antioxidantes, como também em vitaminas pró vitamina A e C.

CONCLUSÃO

O presente trabalho realizou uma análise nutricional buscando conhecer quais alimentos compõe as lancheiras de crianças de 0 a 4 anos uma creche particular de Brasília. Abordando a relevância da nutrição como fator promotor de qualidade de vida da criança.

Quanto aos objetivos propostos ao avaliar a qualidade nutritiva das lancheiras de acordo com o recomendado, o estudo permitiu compreender que, a nutrição é um aspecto de grande importância para um crescimento saudável. Verificou-se na pesquisa que as lancheiras das crianças da creche estão saudáveis.

Abordando a importância da intervenção da escola e do professor no incentivo as suas crianças a ingerir alimentos nutritivos, pode-se concluir que, a educação nutricional dentro da escola deve ser utilizada como estratégia para alteração da qualidade dos lanches a fim de proporcionar a incorporação de hábitos saudáveis nas crianças.

Enfim, os objetivos foram alcançados e pode-se afirmar que uma alimentação saudável inibe a aproximação de qualquer doença, seja física ou psicológica, ou seja, a rotina da alimentação da criança pode refletir o comportamento na fase adulta: hábitos alimentares precários durante a infância podem influenciar numa vida saudável. A prática de dieta e hábitos alimentares saudáveis desde a infância proporcionará um desenvolvimento físico e mental ideal na fase adulta, além de evitar a obesidade e qualquer outro distúrbio alimentar.

Considera-se, todavia, que essa pesquisa foi muito enriquecedora em todos os aspectos, desde a revisão literária até o nível de significância das conclusões obtidas para explicar a importância de se abordar a análise das lancheiras de crianças.

Espera-se que os conhecimentos adquiridos possam ser relevantes para a compreensão do tema. Assim sendo, a maior sugestão limita-se a uma nova pesquisa.

REFERÊNCIAS

AMORIM, N.F.A; SHMIT, B.A.S; RODRIGUES, M.L.C.F; RECINE, E.G.I; GABRIEL, C.G.G. Implantação da cantina escolar saudável em escolas do Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**. vol.25 no.2 Campinas Mar./Apr. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732012000200003&script=sci_arttext Acesso em junho 2014.

BARBOSA VLP. **Alimentação saudável e equilibrada na infância e na adolescência**. In: Sambatti JBA, Rogero MM. Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercício, nutrição e psicologia. Barueri: Manole; 2004. p.83-84.

BOEIRA, G; GÖRSKI, B; PAZ, F; ORSOLIN, G; ROSA, I; TONETTO, P; SACCOL, A. **Análise Das Lancheiras De Pré-Escolares**. Trabalho desenvolvido durante as atividades do Estágio em Nutrição no Ciclo da Vida I _UNIFRA. SEPE – XV Simpósio de Ensino Pesquisa e Extensão 1 a 5 outubro, 2011.

BRASIL. **Lei da Cantina Escolar** - Lei Nº 5146 DE 19/08/2013.

_____. Ministério da Saúde (MS). **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: MS; 2011.

_____. IBGE - **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2011.150 p.

CAMPOS, J.; ZUANON, A. Merenda escolar e promoção de saúde. **Ciência de Odontologia Brasileira**. v.7, n.3, p. 67-71, 2004.

GIL, Antônio Carlos. **Administração de recursos humanos**: um enfoque profissional. Atlas. São Paulo. 1994.

GODOY, Talita de Mattos. TEIXEIRA, Valeska Masucci; RUBIATTI, Angélica de Moraes Manço. Avaliação do Estado Nutricional e do Lanche Consumido por Crianças entre 2 e 3 Anos em Escola Particular de São Carlos (SP). **Saúde em Revista Avaliação nutricional e do lanche de crianças**. Piracicaba, v. 13, n. 33, p. 55-65, jan.-abr. 2013.

KUREK, Marlene; BUTZKE, Claracy Maria Ferrari. Alimentação escolar saudável para educandos da educação infantil e ensino fundamental. **Revista de divulgação técnica- científica do ICPG**, vol.3, no. 9, Julho/Dezembro de 2006.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU. 1986.

MURGUERO, Juliana Costa. **Avaliação do lanche de crianças de 7 a 10 anos de duas escolas em Araranguá**, sc.2009. Trabalho de conclusão do curso de Nutrição-Universidade do Extremo Sul Catarinense, Santa Catarina, 2009.

PATTO, M.H.S. **Introdução à psicologia escolar**. Psicólogo, 1997.

REIS CEG, VASCONCELOS IAL, BARROS JFN. Políticas públicas de nutrição para o controle da obesidade infantil. **Rev Paul Pediatr** 2011; 29(4):625-633.

RUFFO, P. **Nutrição na adolescência**. O Mundo da Saúde, v. 21, n. 2, p. 86-89, 1997.

SANTANA, D. **A obesidade infantil nas escolas**. 2008. Disponível em: <http://www.webartigos.com/>>. Acesso em: 18 junho. 2014.

http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm Márcia Regina 2010.

http://www.piracanjuba.com.br/vivabem/alimentacao/?vivabem=742_a+importancia+de+bons+habit+alimentares

APÊNDICE

APÊNDICE 1 – Dez passos para alimentação saudável de acordo com a OMS

LANCHES SAUDÁVEIS PARA O ESCOLAR



DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE ACORDO COM A OMS

CRIANÇAS (0 - 2 ANOS)

1. Dê somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.
2. A partir dos 6 meses, introduza de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
3. Após 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.
4. A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
5. A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

6. Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
7. Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
8. Evite açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Use sal com moderação.
9. Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos. Garanta o seu armazenamento e conservação adequados.
10. Estimule a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

CRIANÇAS (2 - 10 ANOS)

1. Oferecer alimentos variados, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia. É importante que a criança coma devagar, porque, assim, mastiga bem os alimentos, aprecia melhor a refeição e satisfaz a fome.
2. Incluir diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches da criança ao longo do dia. Dar preferência aos alimentos na sua versão integral e na sua forma mais natural.
3. Oferecer legumes e verduras nas duas principais refeições do dia; oferecer também, diariamente, Duas frutas nas sobremesas e lanches. Todos esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais que ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo. Variando os tipos de frutas, legumes e verduras oferecidos, garante-se um prato colorido e saboroso.
4. Oferecer feijão com arroz todos os dias ou, no mínimo, cinco vezes por semana. Logo após a refeição, oferecer ½ copo de suco de fruta natural ou ½ fruta que seja fonte de vitamina C, como limão, laranja, acerola e outras para melhorar o aproveitamento do ferro pelo corpo. Essa combinação ajuda na prevenção da anemia.
5. Oferecer leite ou derivados (queijo e iogurte) três vezes ao dia. Esses alimentos são boas fontes de proteínas e cálcio e ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos. Se a criança ainda estiver sendo amamentada, não é necessário oferecer outro leite. Carnes, aves, peixes ou ovos devem fazer parte da refeição principal da criança. Além das carnes, oferecer à criança vísceras e miúdos (fígado, moela), que também são fontes de ferro, pelo menos uma vez por semana.
6. Evitar alimentos gordurosos e frituras; preferir alimentos assados, grelhados ou cozidos. Retirar a gordura visível das carnes e a pele das aves antes da preparação

para tornar esses alimentos mais saudáveis. Comer muita gordura faz mal à saúde e pode causar obesidade.

7. Evitar oferecer refrigerantes e sucos industrializados ou com muito açúcar, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia. Esses alimentos podem ser consumidos no máximo duas vezes por semana, em pequenas quantidades, para não tirar a fome da criança. Uma alimentação muito rica em açúcar e doces pode aumentar o risco de obesidade e cáries nas crianças.

8. Diminuir a quantidade de sal na comida; não deixar o saleiro na mesa. Evitar temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, salsicha, linguiça e outros, pois esses alimentos contêm muito sal. É importante que a criança se acostume com comidas menos salgadas desde cedo. Sal demais pode aumentar a pressão. Usar temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

9. Estimular a criança a beber no mínimo 4 copos de água durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo. Suco natural de fruta também é uma bebida saudável, mas só deve ser oferecido após as principais refeições, para não tirar a fome da criança durante o dia.

10. Incentivar a criança a ser ativa e evitar que ela passe mais do que 2 horas por dia assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador. É importante sair para caminhar com ela, levá-la para andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, pular corda, ou seja, fazer algum tipo de atividade física. Criança ativa é criança saudável.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS



SUCO NATURAL



SANDUÍCHE NATURAL



BOLO INTEGRAL DE BANANA



BISCOITO DOCE INTEGRAL



ÁGUA MINERAL



IOGURTE NATURAL DA FRUTA



FRUTAS FRESCAS



PORÇÕES DE FRUTAS

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: Avaliação do valor nutricional das lancheiras na Creche Sibipiruna.

Pesquisadora Responsável: Maria Cláudia Silva

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidada para participar como voluntária, do projeto de pesquisa “Avaliação do valor nutricional das lancheiras na Creche Sibipiruna”.

Este projeto faz parte da disciplina “ Trabalho de Conclusão de Curso” do Curso de Graduação em Nutrição do UniCEUB, e tem como objetivo investigar sobre a avaliação do valor nutricional das lancheiras na Creche Sibipiruna.

Você deverá preencher este formulário autorizando a análise da lancheira escolar de seu filho nos meses de Março, Abril e Maio de 2014.

A presente pesquisa não lhe apresentará riscos e, em qualquer fase da pesquisa, você poderá recusar-se a participar ou poderá retirar seu consentimento, sem penalização alguma por parte da pesquisadora.

Sua identidade e de seu filho serão tratadas com sigilo. Seu nome e/ ou material que indique sua participação não será liberado sem sua permissão. A participação no estudo não o acarretará custos, e não será disponibilizada nenhuma compensação financeira ou adicional.

Eu, _____, autorizo a análise da lancheira escolar do aluno _____, da série _____, turma _____, turno _____ a participar do projeto de pesquisa descrito acima. Fui informado de maneira clara e detalhada dos objetivos e da metodologia da pesquisa e declaro ter lido e compreendido totalmente o presente termo de consentimento.

Pesquisadora responsável: Maria Cláudia Silva	Fone: (61) 81169258
Aluna responsável: Roberta Wanderley Baracat	Fone: (61) 82012323
e-mail: robertabaracat@hotmail.com	
Comitê de Ética em Pesquisa CEP-UniCEUB – SEPN 707/709 – Campus do UniCEUB- 1º subsolo- Tel: 3340-1363	

APÊNDICE C- FORMULÁRIO PARA COLETA DE DADOS

Apêndice C: Análise de lancheira escolar- Creche Sibipiruna

Nome do Aluno: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Série: _____

Alimentos	Análise 1	Análise 2	Análise 3
Frutas, salada de frutas ou suco natural			
Suco artificial			
Refrigerantes			
Leite, iogurte ou achocolatados			
Salgados fritos			
Bolacha/ biscoito salgados			
Bolacha/biscoito simples			
Bolacha/biscoito recheado, doces, balas, chocolate ou sorvete			
Salgadinhos de pacote (tipo "chips")			
Bolo, pizza, sanduiches ou cachorro quente			
Pipoca ou amendoim			
Quantidade			

ACEITAÇÃO DOS ALUNOS

Comeu toda a porção	Não comeu nada	Comeu a metade