

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS

Kathleen Susan de Oliveira Meus <sup>1</sup>

Monique Pazini Cavalheiro <sup>2</sup>

Rafaela Biasi dos Santos <sup>3</sup>

Rafaela Correa Soares <sup>4</sup>

Júlia Caroline de Souza <sup>5</sup>

Lana Carneiro Almeida <sup>6</sup>

## Resumo:

É de grande importância estimular a alimentação saudável na escola, visto que a mesma representa um ambiente favorável para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação, assim como à prática de atividades físicas. Para reverter à situação mais prevalentemente observada atualmente, caracterizada pelo alto consumo de alimentos industrializados e baixo consumo de alimentos saudáveis pelas crianças brasileiras, deve ocorrer à implantação de atividades de educação nutricional nas escolas, possibilitando o acesso a conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição. Assim, o presente estudo almejou investigar a composição de lanche levados à escola por escolares. O presente estudo tem como objetivo principal realizar uma intervenção de educação alimentar e nutricional com crianças de uma escola estadual da cidade de Itaqui/RS. Foi realizado um estudo de intervenção elaborado a partir do guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição (FAO, 1999), que possui as seguintes etapas: concepção, formulação, organização e avaliação. As atividades foram realizadas com crianças de ambos os sexos de uma Escola Estadual do município de Itaqui/RS. O diagnóstico e intervenção foram realizados em escolares do primeiro ano do ensino fundamental, com idades entre cinco e seis anos, no período de maio a julho de 2017. Participaram do estudo apenas as crianças cujos pais consentiram por meio de uma carta de autorização entregue previamente. Para o diagnóstico dos hábitos alimentares, foi realizado um levantamento dos alimentos levados pelas crianças durante a hora do lanche na escola. Além disso, foram avaliadas também as preferências alimentares durante a hora do lanche através da brincadeira mini-mercado. Ao analisar o lanche de dezenove escolares da rede de ensino estadual, o presente estudo verificou a presença de lanches não saudáveis como sucos industrializados, bolacha recheada e salgadinhos na maioria das lancheiras. Em nosso estudo, foi possível observar que a família, principalmente as mães, eram responsáveis pela escolha do lanche dos escolares. Apesar da maioria dos pais considerarem que os filhos têm uma alimentação saudável, eles acabam fornecendo para o lanche da escola alimentos não saudáveis. Através do estudo realizado, verificamos a influência da mídia e da família em alguns relatos dos escolares, muitas vezes as crianças têm conhecimentos adequados sobre alimentação e nutrição e sobre os hábitos saudáveis a serem praticados, mas apresentam dificuldades para agir da maneira como deveriam, uma vez que junto com o ato alimentar estão implicados sentidos e sensações sociais e emocionais que exercem outras influências. Este trabalho observou um grande consumo de produtos industrializados e baixo consumo de produtos saudáveis como opção no lanche escolar da amostra estudada. São fatores determinantes a influência dos pais no preparo dos lanches, condição socioeconômica, mídia e contexto social em que cada criança vive. Após a realização da intervenção, foi possível observar também que muitos escolares demonstraram interesse por frutas e por alimentos mais saudáveis e mais da metade souberam dizer quais são alimentos saudáveis mostrando eficácia no trabalho proposto.

**Palavras-chave:** Alimentação Escolar, Intervenção Nutricional, Hábitos saudáveis

**Modalidade de Participação:** Iniciação Científica

## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS**

<sup>1</sup> Aluno de graduação. kathleen.meus@gmail.com. Autor principal

<sup>2</sup> Aluno de graduação. moniquepazini@gmail.com. Co-autor

<sup>3</sup> Aluno de graduação. rafaelabiasi29@gmail.com. Co-autor

<sup>4</sup> Aluno de graduação. rafaelaccsoares@gmail.com. Co-autor

<sup>5</sup> Aluno de graduação. juliactozza@gmail.com. Co-autor

<sup>6</sup> Docente. lanaalmeida@unipampa.edu.br. Orientador



## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE ITAQUI/RS**

### **1. INTRODUÇÃO**

É de grande importância estimular a alimentação saudável na escola, visto que a mesma representa um ambiente favorável para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação, assim como à prática de atividades físicas (AMARAL, 2008; CUNHA, 2014; HOLLAND, 2005). A literatura reforça que dificilmente uma criança pode aprender a comer bem sem entrar em contato com uma grande variedade de ingredientes e, por isso, é fundamental que haja um esforço de se educar em alimentação e nutrição levando também em conta essa finalidade (WEFFORT et al., 2011; ROSADO, 2008).

Para reverter à situação mais prevalentemente observada atualmente, caracterizada pelo alto consumo de alimentos industrializados e baixo consumo de alimentos saudáveis pelas crianças brasileiras, deve ocorrer a implantação de atividades de educação nutricional nas escolas, possibilitando o acesso a conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição. Para que a educação nutricional possa ser efetiva em seus objetivos, deve estar aliada ao emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando a criatividade e imaginação da criança, o que proporcionará um ambiente de ensino favorável à convivência saudável, iniciando assim um processo de afirmação da identidade alimentar (SILVA et al., 2007; ALBIERO, ALVES, 2007).

Assim, o presente estudo almejou investigar a composição de lanche levados à escola por escolares, visto que a composição dos mesmos pode influenciar nos hábitos futuros. Dessa maneira, o estudo fará uma contribuição para estimar a quantidade de industrializados consumidos pelos escolares, buscando sugerir novas opções e favorecendo melhores escolhas para um lanche mais saudável, evitando possíveis complicações futuras como diabetes, obesidade e hipertensão arterial. O presente estudo tem como objetivo principal realizar uma intervenção de educação alimentar e nutricional com crianças de uma escola estadual da cidade de Itaqui/RS.

### **2. METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo de intervenção elaborado a partir do guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição (FAO, 1999), que possui as seguintes etapas: concepção, formulação, organização e avaliação. As atividades foram realizadas com crianças de ambos os sexos de uma Escola Estadual do município de Itaqui/RS. O diagnóstico e intervenção foram realizados em escolares do primeiro ano do ensino fundamental, com idades entre cinco e seis anos, no período de maio a julho de 2017. A população total de alunos somou vinte alunos. Participaram do estudo apenas as crianças cujos pais consentiram por meio de uma carta de autorização entregue previamente.

Para o diagnóstico dos hábitos alimentares, foi realizado um levantamento dos alimentos levados pelas crianças durante a hora do lanche na escola. Esse levantamento consistia em observações do que as crianças levaram no dia para lanche na escola, e com simples questionamentos como: "O que você trouxe para o seu lanche?" "Por que trouxe esse alimento?" As respostas foram tabuladas em uma

planilha do Excel onde foi possível verificar quais eram os alimentos consumidos com maior frequência pelos escolares.

Além disso, foram avaliadas também as preferências alimentares durante a hora do lanche através da brincadeira mini-mercado: foram distribuídas em mesas diversas imagens de alimentos como frutas (banana, pêra, maçã e laranja), sanduíche, bolos, bebidas (suco natural de laranja, suco industrializado, refrigerantes, bebida láctea e achocolatado). Os escolares foram divididos em cinco grupos com três crianças e um grupo com quatro crianças. A dinâmica consistia em encaminhar os escolares até a mesa de modo que eles pudessem “comprar” os alimentos que gostariam de ter em seu lanche. Depois da escolha, os alimentos eram colados em uma folha branca para posterior análise.

A partir dos resultados do diagnóstico, foi elaborada uma intervenção, que consistiu na confecção de um painel com a quantidade real de açúcar (apresentada em saquinhos plásticos) ao lado dos produtos mais frequentes na lancheira dos escolares (bolacha recheada, salgadinho, suco industrializado, refrigerante e bebida láctea), e aqueles que haviam sido escolhidos no mini-mercado. Além disso, foi realizada uma abordagem sobre o prejuízo do consumo de industrializados para a saúde e sobre a importância da alimentação saudável na geração de energia para as atividades diárias dos escolares.

Após a demonstração do painel, foi mostrado aos escolares diferentes possibilidades para confecção de lanches saudáveis. Para essa atividade, foi montada uma mesa, com seis tipos de lanches alternativos: bolo de cenoura e de laranja, sanduíche natural, batida de banana e suco de maracujá que foram preparados pelas acadêmicas do curso de nutrição, além de seis tipos de frutas diferentes picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi e manga), para que escolhessem conforme a sua preferência e fizessem uma salada de fruta. Ao final, cada criança recebeu um livro de receitas com os lanches provados em sala de aula para que os seus pais pudessem reproduzi-las em suas casas.

A avaliação da intervenção foi realizada através de uma figura, de um prato com diversos alimentos saudáveis como frutas, pães, leite, bolos e não saudáveis, como sucos industrializados, bolachas recheadas e salgadinhos, onde cada criança deveria pintar o que acreditava ser o lanche saudável a partir das informações que foram ditas no início da intervenção.

### **3. RESULTADOS e DISCUSSÃO**

Do total de vinte alunos matriculados na turma escolhida para o presente estudo, apenas dezenove escolares estavam presentes no dia do diagnóstico, dos quais 10 (52,63%) pertenciam ao sexo masculino. De acordo com a Tabela 1, quanto aos lanches trazidos de casa, 13 (92,8%) dos escolares trouxeram lanches não saudáveis, que foram caracterizados pela presença de sucos industrializados, bolachas recheadas e salgadinhos, 1 (7,14%) da amostra trouxeram lanches saudáveis e não saudáveis, sendo caracterizados pela ocorrência de um industrializado e de um alimento saudável, como frutas e iogurte, já o restante da amostra, 5 (26,31%) não trouxeram nada para o lanche. Quanto aos motivos relatados para escolha desses alimentos, 9 (47,36%) relataram que é a mãe que escolhe e prepara o seu lanche, 3 (15,78%) trazem por que gostam desses alimentos, 5 (26,31%) por que comem na escola e por isso não elaboram lanches mais saudáveis, 1 (5,26%) relatou que era o que tinha em casa e 1 (5,26%) por que não tem dinheiro para investir em escolhas alimentares melhores.

Na avaliação das preferências alimentares através do mini-mercado, observa-se ainda na Tabela 1 que 10 (52,63%) escolares escolheram lanches saudáveis e não saudáveis, como frutas e industrializados, e 9 (47,36%) dos escolares escolheram lanches não saudáveis, caracterizados apenas pela presença de industrializados. Percebe-se que todas as crianças escolheram pelo menos um industrializado para compor o seu lanche, sendo os preferidos sucos de caixinha, salgadinhos, refrigerantes, bebidas lácteas e bolos.

Após ser mostrado o painel para as crianças presentes com os produtos mais frequentes na lancheira dos escolares e aqueles que haviam escolhido no mini-mercado com a quantidade de açúcar de cada um dos produtos, pode-se observar que grande parte das crianças e até mesmo a professora da turma ficaram surpresas com a grande quantidade de açúcar que esses alimentos apresentavam. O suco de caixinha industrializado de 1L foi o que apresentou maior quantidade de açúcar, sendo o suco que mais os alunos levavam para o lanche de 200mL, a professora também falou que consumia bastante esse suco por estar escrito na caixa que o suco era natural. Além disso, alguns alunos relataram que comiam verduras “porque ficavam fortes”, e também surgiram falas do tipo: “pão não é saudável, pois contém glúten” e que “hambúrguer era saudável por que tinha salada”. Na atividade de lanches saudáveis, pode-se observar que todos os alunos participaram e aceitaram, e comeram pelo menos duas preparações de alimentos saudáveis; o suco de maracujá foi o mais aceito, e a fruta manga foi a mais consumida, a maioria comeu mais de uma vez. Ao final, foi entregue a figura do prato com alimentos saudáveis e não saudáveis, quando foi possível verificar que 13 (81,25%) souberam identificar a maioria dos alimentos saudáveis, e 3 (18,75%) souberam identificar apenas alguns alimentos saudáveis, entretanto, coloriram o refrigerante, considerando então que este seria um alimento saudável. Esses resultados podem ter sido influenciados por alguma dificuldade em reconhecer a imagem de alguns alimentos, como o refrigerante, suco industrializado, suco natural e bolacha recheada.

Ao analisar o lanche de dezenove escolares da rede de ensino estadual, o presente estudo verificou a presença de lanches não saudáveis como sucos industrializados, bolacha recheada e salgadinhos na maioria das lancheiras. Um estudo proposto por Pradi e Rodrigues (2011) em uma escola da rede privada também encontrou os mesmos resultados, relatando que os alimentos industrializados estão presentes pelo menos uma vez por semana na alimentação das crianças. Resultado semelhante também foi encontrado por Matuk et al., (2011), que observaram a alta proporção de sucos artificiais, bolo, bolachas recheadas ou com cobertura em uma escola particular. O estudo de Domingues, Miranda e Santana (2014) em uma escola pública também encontrou o consumo elevado de sucos industrializados, guloseimas e doces, evidenciando o consumo inadequado de alimentos ricos em calorias vazias e gorduras no período semanal.

Em nosso estudo, foi possível observar que a família, principalmente as mães, eram responsável pela escolha do lanche dos escolares. Mello, Morimoto e Paternez (2016) afirmaram em seu estudo que a maioria dos escolares relataram que a preparação do lanche foi feita pela mãe, cerca de 86,54% da amostra. Segundo Prodanov e Cimadon (2016), apesar da maioria dos pais considerarem que os filhos têm uma alimentação saudável, eles acabam fornecendo para o lanche da escola sucos artificiais, achocolatados, bolinho industrializado e biscoito recheado. Em nosso estudo, foi possível detectar que apesar de escolares escolherem produtos industrializados, eles também demonstram interesse em frutas como maçã

e banana, que são de fácil acesso para pessoas de diferentes rendas. Esse mesmo resultado foi encontrado por Pradi e Rodrigues (2011), onde os alimentos mais escolhidos pelos escolares foram suco industrializado, bolo, maçã e banana.

Através do estudo realizado, verificamos a influência da mídia e da família em alguns relatos dos escolares. Segundo Fagioli e Nasser (2006), muitas vezes as crianças têm conhecimentos adequados sobre alimentação e nutrição e sobre os hábitos saudáveis a serem praticados, mas apresentam dificuldades para agir da maneira como deveriam, uma vez que junto com o ato alimentar estão implicados sentidos e sensações sociais e emocionais que exercem outras influências.

Tabela 1 – Tipo de lanche trazido de casa, motivos e preferências alimentares de escolares de uma escola estadual no município de Itaqui/RS, 2017.

| <b>Variável</b>                   | <b>(n) %</b> |
|-----------------------------------|--------------|
| <b>Lanches de casa</b>            |              |
| Lanches saudáveis e não saudáveis | 1 (7,14)     |
| Lanches não saudáveis             | 13 (92,8)    |
| Nada                              | 5 (26,31)    |
| <b>Motivos</b>                    |              |
| Mãe escolheu                      | 9 (47,36)    |
| Gosta                             | 3 (15,78)    |
| Come na escola                    | 5 (26,31)    |
| Tinha em casa                     | 1 (5,26)     |
| Não tem dinheiro                  | 1 (5,26)     |
| <b>Lanches escolhidos</b>         |              |
| Lanches saudáveis e não saudáveis | 10 (52,63)   |
| Lanches não saudáveis             | 9 (47,36)    |

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho observou um grande consumo de produtos industrializados e baixo consumo de produtos saudáveis como opção no lanche escolar da amostra estudada. São fatores determinantes a influência dos pais no preparo dos lanches, condição socioeconômica, mídia e contexto social em que cada criança vive. Após a realização da intervenção, foi possível observar também que muitos escolares demonstraram interesse por frutas e por alimentos mais saudáveis e mais da metade souberam dizer quais são alimentos saudáveis mostrando eficácia no trabalho proposto. A falta de contato com os pais acabou sendo uma limitação do estudo, entretanto, para os próximos uma intervenção com filhos juntamente com os pais pode demonstrar resultados ainda melhores.

#### 5. REFERÊNCIAS

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, ano 15, n. 82, p. 17- 21, 2007.

AMARAL, C.M.C. **Educação alimentar**. FMPB, 2008. Disponível no site: Fundação Passos Barros <[www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod\\_conteudo=6](http://www.fmpb.org.br/mostraconteudos.asp?cod_conteudo=6)>. Acesso em 29/06/2017.

CUNHA, L.F. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil**. Monografia de especialização. Universidade tecnológica federal do Paraná – Ibaiti, 2014.

DOMINGUES, A.G.; MIRANDA, A.S.; SANTANA, R.F. Consumo de alimentos industrializados em crianças de unidade escolar pública da cidade de Jacaraci. **C&D - Revista Eletrônica da Fainor**, Vitória da Conquista, v.7, n.2, p.206-218, jul./dez., 2014.

FAGIOLI, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: RCN, 2006. 244p, 2006.

FAO. Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação Roma. **Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição** 1999.

HOLLAND, C. Comida nutritiva e questões educacionais. **Revista Avisa Lá**, 2005.

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.157-63, 2011.

MELLO, A.V.; MORIMOTO, J.M.; PATERNEZ, A.C.A.C. Valor nutritivo de lanches consumidos por escolares de uma escola particular. **Revista Ciência & Saúde**, v.9, n.2, p. 70-75, mai./ago., 2016.

PRADI, B.M.; RODRIGUES, E.L. **Avaliação nutricional dos lanches preferidos dos escolares de 6-8 anos associados ao risco de obesidade em uma escola privada**. Universidade do Vale do Paraíba – Faculdade de Ciências da Saúde. XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação, 2011.

PRODANOV, S.S.; CIMADON, H.M. A influência da publicidade nos hábitos alimentares de crianças em idade escolar. **Revista Conhecimento Online**, Novo Hamburgo, n. 8, v. 1, 2016.

ROSADO, C.I. La alimentación del escolar en su domicilio. El papel del desayuno, la merienda y la cena. In: ALVAREZ, J.R.M; ALLUE, I.P. **El libro de la alimentación escolar**. Madrid: McGraw-Hill, p.37-50, 2008.

SILVA, R et al. **Saúde Pública Nutricional: o programa nacional de alimentação escolar (novos paradigmas)**. In: ANGELIS, R.C.; TIRAPÉGUI, J. Fisiologia da nutrição humana: aspectos básicos, aplicados e funcionais. São Paulo: Atheneu, p. 275-310, 2007.

WEFFORT, V.R.S et al. **Manual do lanche saudável**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia, 2011.