



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTAVEL DA AMAZÔNIA -
FADESA

THIELLI SILVA DE ALENCAR

ANÁLISE DA QUALIDADE NUTRICIONAL DAS LANCHEIRAS DE PRÉ-ESCOLARES
DE UMA ESCOLA PARTICULAR DO MUNICIPIO DE PARAUPEBAS-PA.

PARAUPEBAS - PA

2022

THIELLI SILVA DE ALENCAR

ANÁLISE DA QUALIDADE NUTRICIONAL DAS LANCHEIRAS DE PRÉ-ESCOLARES
DE UMA ESCOLA PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE PARAUAPEBAS-PA.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Nutrição, para obtenção do Título de Nutricionista.

Orientador: Prof^ª. Esp. Maiza Nonato dos Santos

Thielli Silva de Alencar

PARAUPEBAS - PA

2022

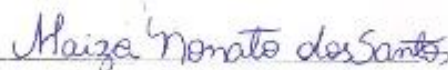
THIELLI SILVA DE ALENCAR

ANALISE DA QUALIDADE NUTRICIONAL DAS LANCHEIRAS DE PRÉ-ESCOLARES
DE UMA ESCOLA PARTICULAR DO MUNICIPIO DE PARAUPEBAS-PA.

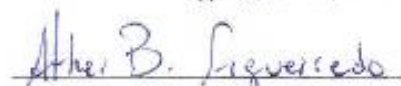
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável - da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Nutrição, para obtenção do Título de Nutricionista.

APROVADA: 15 de Junho de 2022.



Ather Barbosa Figueredo
Nutricionista
CFN-7 nº 4649/PA
Professor Especialista



Prof. Esp. Maiza Nonato dos Santos
(Orientador - FADESA)



Prof. Esp. Ather Barbosa Figueredo
(FADESA)



Prof. Esp. Oneida Ramos Gonçalves Saorin
(FADESA)

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por permitir que eu chegasse até aqui e concluísse mais um objetivo em minha vida e a minha família por me apoiar e incentivar sempre.

RESUMO

O estudo teve como objetivo avaliar a qualidade nutricional das lancheiras levadas por crianças do pré-escolar de uma escola particular do município de Parauapebas-PA. A pesquisa foi realizada com alunos do pré I e do pré II, apropriadamente matriculados na escola particular, tendo entre 3 e 5 anos de idade, de ambos os gêneros, que trouxeram as lancheiras de casa. Para a realização deste trabalho, teve o consentimento da diretoria por meio da assinatura do termo de esclarecimento e consentimento livre. Na coleta de dados foram utilizadas duas tabelas contendo na primeira tabela exemplos de alimentos saudáveis (in natura/ minimamente processados) e na outra exemplos de alimentos considerados não saudáveis (ultraprocessados). Para a análise das lancheiras foi aguardado o recreio e em seguida foi observado as lancheiras de cada criança por dois dias intercalados da semana. O consumo maior pelos pré-escolares dos alimentos do grupo in natura/minimamente processados foi o suco natural, frutas e alimentos integrais. Já em relação ao grupo de alimentos classificados como ultraprocessados foi observado o consumo maior do biscoito recheado, salgadinhos de pacote – “chips” e o suco artificial. De acordo com a análise das lancheiras dos pré-escolares foi possível observar a presença relativa de sucos naturais, frutas e alimentos integrais, porém a composição alimentar das lancheiras não se encontra adequada devido à presença de alimentos ricos em açúcar, sódio, gorduras e pobre em fibras, vitaminas e minerais.

Palavras-chave: Alimentos, lancheiras, pré-escolares.

ABSTRACT

The study aimed to evaluate the nutritional quality of lunch boxes taken by preschool children from a private school in the city of Parauapebas-PÁ. The research was carried out with pre I and pre II students, appropriately enrolled in a private school, aged between 3 and 5 years old, of both genders, who brought their lunch boxes from home. To carry out this work, we had the consent of the school board and parents by signing the term of clarification and free consent. In data collection, two tables were used, containing examples of healthy foods in the first table (in natura/minimally processed) and in the other table examples of foods considered unhealthy (ultra-processed). For the analysis of lunchboxes, recess was awaited and then the lunchboxes of each child were observed for two interspersed days of the week. The highest consumption by preschoolers of foods in the fresh/minimally processed group was natural juice, fruits and whole foods. Regarding the group of foods classified as ultra-processed, a higher consumption of stuffed biscuits, packaged snacks – “chips” and artificial juice was observed. According to the analysis of preschoolers' lunchboxes, it was possible to observe the relative presence of natural juices, fruits and whole foods, but the food composition of lunchboxes is not adequate due to the presence of foods rich in sugar, sodium, fat and poor in fiber, vitamins and minerals.

Key Words: Lunch boxes, preschool, food.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 DESENVOLVIMENTO.....	8
2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	8
2.2 OBESIDADE INFANTIL.....	10
2.3 LANCHEIRA SAUDÁVEL	12
2.4 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ÂMBITO ESCOLAR.....	12
3 METODOLOGIA	14
4 PESQUISA.....	15
5 DISCUSSÃO.....	17
6 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	21
APÊNDICES.....	24
APÊNDICE A – Tabela dos alimentos.....	24
APÊNDICE B – Termo de esclarecimento e consentimento.....	25

1. INTRODUÇÃO

Parâmetro de alimentação encontra-se em rápidas mudanças na grande maioria dos países, principalmente nos países economicamente emergentes, essas principais mudanças envolvem a troca de alimentos in natura ou minimamente processados por produtos prontos para o consumo, ou seja, os industrializados (BRASIL, 2014). No Brasil, um estudo constatou o acréscimo de 14,1% de obesidade entre crianças e adolescentes. Já em crianças com idade menor de 2 anos foi identificado 6,5% com obesidade ou sobrepeso infantil no país. (CAMARGOS, 2019),

Os padrões alimentares obtidos na infância precisam promover crescimento e desenvolvimento adequados, assim como hábitos alimentares que propiciem saúde e previnam doenças futuras (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2011). O que se têm constatado é que a alimentação infantil tem sido caracterizada pelo excesso do consumo de alimentos de alto valor energético ricos em gordura, sódio e açúcar e baixo consumo de hortaliças e frutas (ALVES, 2013).

Essas alterações nos parâmetros alimentares da população têm sido acompanhadas de correspondentes e intensos aumentos na prevalência de obesidade, de diabetes e de várias outras enfermidades crônicas relacionadas à alimentação. Um dos principais problemas de saúde pública no mundo são o sobrepeso e a obesidade infantil devido ao aumento da predominância e à tendência ao surgimento de várias doenças crônicas (MONTEIRO et al., 2016).

Educar e criar uma criança, alimentá-la e orientá-la não são trabalhos de uma única pessoa, mas tarefa de todos que estão ligados, direta ou indiretamente a ela (BRASIL, 2019). Os pais são responsáveis pelas escolhas e padrões alimentares através do tipo de alimento adquirido, pela qualidade e preparo, assim como a cultura e comportamentos que podem induzir nos hábitos alimentares da criança (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2011).

A escola da mesma forma é um importante espaço de ação cultural no estímulo da saúde e um lugar favorável para a elaboração de hábitos de vida saudáveis, por meio da prática de exercícios físicos e ações de educação alimentar e nutricional (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2011).

Assim, no papel da escola em auxiliar na melhor orientação, acompanhar os lanches ofertados nas escolas bem como os fornecidos pelos pais, bem como analisar quando são

oferecidos, quais os horários determinados e quais porções, podendo ser nutricionalmente planejadas, tais condições propiciam melhor potencial nutritivo para o crescimento e para manutenção do condizente estado nutricional que perdure até a fase adulta (BRASIL, 2014).

Portanto, em razão de às crianças estarem presente na escola grande parte do tempo e consumir lanches trazidos de casa, este estudo tem como objetivo analisar as lancheiras escolares para avaliar a qualidade nutricional dos lanches levados por crianças do pré-escolar de uma escola particular do município de Parauapebas-Pa. Tendo como objetivo específico classificar qualitativamente os alimentos observados nas lancheiras das crianças e investigar os principais alimentos mais consumidos pelas crianças nas lancheiras.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma vez que a formação dos hábitos alimentares aconteça durante a infância, surge à necessidade de intervenções de educação nutricional nesse período contribuindo para melhor qualidade de vida e promoção da saúde. As práticas em educação alimentar e nutricional apresentam especial importância na infância, já que o incentivo a alimentação saudável nessa fase incentiva a adesão a um estilo de vida conducente a um adequado desenvolvimento cognitivo, assim como favorece a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (NASCIMENTO, 2018).

De acordo com Philippi (2014) uma alimentação saudável é aquela que supri as necessidades nutricionais do indivíduo, incluindo uma dieta rica com todos os alimentos dos grupos alimentares que disponibilizem energia e os nutrientes, vitaminas e minerais em quantidades e proporções adequadas e suficientes, garantindo o bom funcionamento do organismo. Segundo Silva (2021, p 1), destaca:

Para obter uma boa qualidade de vida a alimentação saudável é fundamental principalmente na infância sendo a fase onde começa a introdução de alimentos e a formação do paladar se tornando uma fase interessante na concretização dos hábitos alimentares saudáveis, que permanecerá por toda vida desse indivíduo.

Frente às mudanças nos costumes alimentar, nutricional e estilo de vida da população, tanto no Brasil como nos outros países, os guias alimentares tornaram-se ferramentas

relevantes na educação e informação, fornecendo recomendações para o consumo apropriado dos diferentes tipos de alimentos e preferências alimentares saudáveis no propósito de acelerar o decaimento da desnutrição e reverter à propensão de aumento da obesidade e demais doenças crônicas referentes à alimentação. A obtenção de informações confiáveis colabora no aumento da independência para fazerem escolhas alimentares saudáveis (LAMOUNIER, 2016).

O Guia alimentar para a população brasileira contém recomendações gerais que aconselha a escolha de alimentos nutricionalmente balanceados, classificando os alimentos de acordo com o processamento industrial que são submetidos antes do processo de compra, preparo e consumo. Essas recomendações são resumidas em uma “regra de ouro”: a escolha de alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias, ao invés de alimentos ultraprocessados (GABE, 2018).

Segundo Philippi (2013) a Pirâmide Alimentar é um guia que beneficia na seleção de todos os grupos de alimentos, contribuindo na elaboração de refeições diárias de forma adequada e variada, tendo como objetivo promover saúde e hábitos alimentares saudáveis. Deste modo, dentre os princípios básicos da pirâmide alimentar está à diversidade de alimentos nas refeições, como carnes, legumes, verduras e cereais.

Os alimentos são classificados em grupos básicos e que necessita de porções certas de cada um dos respectivos grupos. Dessa forma, Philippi, (2014, p.10) ressalta que:

CARBOIDRATOS – é a principal fonte de energia alimentar, disponibilizando as calorias que serão gastas em nossas atividades. PROTEINAS – atua na construção e reparação de tecidos, enzimas e anticorpos. GORDURAS – fornecem energia e são veiculadores de vitaminas. FIBRAS – são alimentos funcionais e reguladores do intestino além de promover a saciedade.

O carboidrato é a principal fonte de energia alimentar do mundo, seu papel fundamental é oferecer energia para as células do organismo, em especial para o cérebro, único órgão dependente unicamente de carboidrato. A participação no percentual energético da dieta pode variar de 40 a 80%, dependendo do local e da cultura do país. As principais fontes de carboidratos na alimentação do brasileiro são os cereais, tubérculos e as raízes, as atuais recomendações enfatizam a importância ao consumo de alimentos integrais garantindo a manutenção da quantidade adequada de proteínas, minerais, vitaminas e fibras alimentares (PHILIPPI, 2014).

As proteínas são classificadas como alimentos construtores, pois atua no crescimento, renovação e troca de diferentes tecidos do corpo humano, como músculos, ossos e na fabricação de glóbulos vermelhos. Segundo Cunha (2014, p 13), as fibras são:

Um complexo químico formado por carbono, oxigênio e hidrogênio, sendo o hidrogênio o elemento essencial no qual constitui 16% da proteína, onde a sua junção com os outros elementos forma os aminoácidos, podendo ser encontrados em alimentos de origem animal (carnes, ovos, leite, queijo e iogurtes) e vegetal (feijões e oleaginosas).

Os lipídios ou gorduras fornecem energia em alta densidade e fazem parte do valor total da dieta em valores que devem variar de 15 a 30%, as gorduras são provenientes em geral de alimentos de origem animal, podendo ser consumida como parte integrante do alimento (carnes, leites e ovos) ou isoladamente além de proporcionar ácidos graxos essenciais e ser veiculadora de vitaminas lipossolúveis e antioxidantes se tornando importante na alimentação onde a sua escolha e inclusão é imprescindível na composição de uma dieta saudável (PHILIPPI, 2014).

A fibra alimentar desempenha inúmeros efeitos fisiológicos benéficos no organismo, como intervir no metabolismo dos lipídios e carboidratos e no funcionamento do trato gastrointestinal além de promover a sensação de saciedade. São classificadas em dois grupos sendo as fibras solúveis que são encontradas mais frequentemente no interior da fruta ou do grão, e a fibra insolúvel que está presente principalmente na casca e entrecasca dos alimentos. A ingestão adequada e suficiente de fibras alimentares é imprescindível para uma vida saudável (MACEDO et al., 2012).

Segundo Gomes (2017) a pirâmide alimentar no desenvolvimento de educação alimentar e nutricional apresenta-se como um guia eficiente no cumprimento destas recomendações. Portanto, podemos perceber que ofertar uma boa alimentação a criança é fundamental e necessita de atenção especial devido a variedades de alimentos necessários para que o organismo receba os nutrientes, vitaminas e minerais necessários para o desenvolvimento correto e a promoção de hábitos alimentares saudáveis ao decorrer da vida.

2.2 OBESIDADE INFANTIL

A obesidade é definida pelo acúmulo excessivo de gordura no organismo causado por desequilíbrio nutricional ligado ou não a distúrbios genéticos ou endocrinometabólicos, onde

ocorre um armazenamento excessivo de energia em forma de triglicerídeos, no tecido adiposo. É caracterizado como uma doença não transmissível e sim com envolvimento de fatores ambientais, comportamentais e genéticos (MOREIRA, 2014).

A obesidade é classificada em endógena e exógena, a endógena (secundária a síndromes genéticas e endocrinopatias) como a herança dos pais e distúrbios metabólicos são fatores que podem predispor para a ocorrência da obesidade infantil, ela representa cerca de 5% dos casos. Já a obesidade exógena é pela ingestão excessiva de alimentos, geralmente ela representa cerca de 95% dos casos (MOREIRA et al., 2014).

Nas últimas três décadas a obesidade infantil apresentou um crescente aumento tornando-se um grande problema de saúde pública. Sendo uma doença grave, crônica e de causas múltiplas, que pode se manifestar em todas as faixas etárias, desde a infância até a idade adulta (BERTOLETTI, 2012).

As principais causas ligadas as mudanças na alimentação infantil é devido o crescente aumento de novas modalidades de alimentos que facilitam o transporte, armazenamento, preparo e até mesmo o consumo. Além de que, por meio de propagandas, embalagens e rótulos atrativos, as crianças acabam sendo estimuladas a consumirem alimentos como fast-food, doces e industrializados sendo ricos em sódio, açúcares, gorduras e de alto valor energético e pobres em fibras, minerais e vitaminas (DE MELLO et al., 2016).

Entre os motivos responsáveis pelo surgimento e agravamento da obesidade, podem-se destacar os maus hábitos alimentares, o estilo de vida sedentária associada 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, sendo os principais desencadeadores desta condição (LIEVIRISCI, 2017). De acordo com Linhares (2016, p. 475):

A influência dos pais sobre os hábitos alimentares dos filhos representa-se como fator preponderante para o surgimento da obesidade infantil. Hábitos alimentares inadequados praticados pelos pais podem não somente interferir na qualidade de vida dos filhos na infância como também na fase adulta.

Segundo Rodrigues (2015) a maior preocupação do crescimento da população infantil obesa é o aumento das comorbidades e problemas de saúde na vida adulta. Uma boa alimentação juntamente com a prática de hábitos alimentares saudáveis e atividade física são preponderantes para a qualidade de vida e prevenir doenças causadas pelos inadequados hábitos alimentares, como obesidade, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo II, entre outras (ANHANI et al., 2016).

2.3 LANCHEIRA SAUDÁVEL

A criança em idade escolar precisa de uma dieta saudável, pois a mesma fornece níveis ideais de saúde, de crescimento e desenvolvimento intelectual, atuando diretamente na melhora do nível educacional, reduzindo os transtornos de aprendizagem causados por deficiências nutricionais e distúrbios alimentares (CUNHA, 2014).

Para adquirir uma dieta nutritiva e balanceada é necessário oferecer, diariamente, os quatro grupos básicos da pirâmide alimentar sendo eles as proteínas, carboidratos, fibras e lipídios, dando importância a variedade, o revezamento e a proporção adequada dos alimentos de todos os grupos (SILVEIRA, 2017).

Segundo o Manual do Lanche Saudável (2011) onde orienta e ressalta a importância de incentivar os escolares a fazerem suas refeições de forma adequada e saudável, destaca os alimentos que devem fazer parte das lancheiras dos escolares, tais como, líquidos (sucos naturais, água de coco preferencialmente sem açúcar), frutas (banana, maçã, morango, pera e uva), algum tipo de carboidrato (pão integral, sírio ou forma e bolos caseiros) e algum tipo de proteína (requeijões, queijos e iogurtes) e reforça os lanches que não devem conter nas lancheiras dos escolares, como, salgadinhos de pacote, snacks, refrigerantes, isotônicos, bolos com recheios e cremes, frituras, bolachas doces e salgadas ou bolachas recheadas (WEFFORT, et al., 2011).

O fornecimento de uma alimentação que inclua maior consumo de alimentos in natura esta associada à prevenção e ao controle da obesidade infantil. Destaca Alvarenga (2015, p. 15):

O aumento do consumo de alimentos in natura é muito importante, pois a infância é uma fase que necessita desses alimentos para o crescimento e desenvolvimento físico adequado, sendo eles essenciais na garantia de maior oferta de vitaminas e minerais, prevenindo assim, as deficiências de micronutrientes. Além disso, são fontes de fibras e antioxidantes apresentando baixo valor energético, contribuindo para prevenção da obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, ganho de peso e a consequente síndrome metabólica.

2.4 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ÂMBITO ESCOLAR

O período pré-escolar engloba a idade de 2 a 6 anos, sendo um período crítico na idade da criança onde se torna necessário e importante a formação de hábitos, uma vez que essa é uma fase de transição onde a criança sai de uma fase de total dependência (lactentes) para entrar em outra fase de maior dependência (escolar e adolescência). Nesse período, tem

se um aumento das habilidades das funções corporais incluindo o aprendizado assim como mudanças internas, onde a criança passa por transformações, mudanças e apresenta as primeiras manifestações de independência, tendo vontade própria e a recusa de alimentos antes aceitos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

Segundo Ferro (2019) nos dias atuais a classe escolar vem apresentando um grande aumento na obesidade e sobrepeso, e o estímulo a uma alimentação adequada e saudável auxiliam no equilíbrio e atenuação dessas morbidades. Dessa forma ressalta Silveira (2017, p. 10):

A qualidade da alimentação do escolar influencia não só no aprendizado, como também na saúde infantil. Na fase pré-escolar a criança demanda a necessidade de nutrientes e energia para se desenvolver com saúde, tanto fisicamente como intelectualmente, aumentando a capacidade de concentração e poder de raciocínio. Sendo alcançada com opções de alimentos saudáveis, que compõem os níveis da pirâmide alimentar assim como o equilíbrio das porções oferecidas assegurando os nutrientes necessários para uma alimentação saudável.

As crianças permanecem na escola grande parte do tempo, quando não há fornecimento de lanches na escola, os alunos consomem lanches trazidos de casa ou comprados na cantina escolar. Alguns pesquisadores têm observado excesso de alimentos industrializados, geralmente ricos em açúcares, gorduras e sódio e baixa presença de frutas, verduras e legumes nas lancheiras dos escolares (ANHANI et al., 2016).

Com isso, surge a necessidade de intervenções de educação nutricional nesse período contribuindo para melhor qualidade de vida e promoção da saúde. As práticas em educação alimentar e nutricional apresentam especial importância na infância, já que a promoção da alimentação saudável nessa fase estimula a adesão a um estilo de vida conducente a um adequado desenvolvimento cognitivo, bem como corrobora a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (NASCIMENTO, 2018).

Contudo, é importante destacar a escola sendo um espaço social onde as crianças passam grande parte do seu tempo aprendendo e convivendo com outras crianças e educadores, tornando um ambiente propício para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como a formação de hábitos alimentares saudáveis (CUNHA, 2014).

A educação nutricional é de extrema importância para a criança na idade escolar, adquirindo melhor qualidade de vida e a escolha correta dos alimentos, podendo a escola contribuir nesse processo. Orientá-la quanto aos riscos que hábitos alimentares e estilos de

vida inadequados podem representar à saúde é de fundamental importância (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

Entre um dos principais fatores que influenciam nas escolhas alimentares das crianças é a família, onde são passados os primeiros hábitos e costumes. Os pais são responsáveis pelos alimentos oferecidos em casa, devendo dar preferência a alimentos in natura, incentivando assim uma alimentação saudável e nutritiva. Entretanto, cabe à instituição construir um comportamento alimentar adequado com o objetivo de mudar hábitos criados em casa. Dessa forma também é função da escola, educar indiretamente a família quanto à alimentação saudável e segura (GOMES, 2014). Diante do exposto, é considerável avaliar a qualidade nutricional dos lanches dos escolares, para traçar futuras estratégias que incentivem e ensinem hábitos alimentares saudáveis entre os escolares.

3. METODOLOGIA

A respectiva pesquisa foi realizada com alunos do pré I e do pré II, que trouxeram as lancheiras de casa em uma unidade de ensino infantil particular no município de Parauapebas-PA. A pesquisa foi realizada em dois dias intercalados da semana onde cada aluno teve sua lancheira observada, durante o mês de Maio de 2021.

Sendo uma pesquisa transversal de caráter observacional onde o pesquisador não tem interação com a população amostral de modo direto sendo feita a análise e avaliação por meio da observação. Participaram da pesquisa alunos apropriadamente matriculados na escola particular, tendo entre três e cinco anos de idade, de ambos os gêneros, no período vespertino. Dentre os critérios de inclusão para a participação dos escolares no devido trabalho foi alunos que fazem parte do pré- escolar I e II, que possuam entre três e cinco anos de idade, que tiveram a permissão dos pais para participar da pesquisa e que levaram lanche de casa.

Para os critérios de exclusão dos escolares foram os alunos cujos pais não permitiram a participação no trabalho e os alunos que não levaram lanche de casa. Foi solicitado o termo de autorização para a devida direção da escola (APÊNDICE 1) para a realização desta pesquisa.

Na coleta de dados foram utilizadas duas tabelas em anexo (APÊNDICE 2) contendo na primeira tabela exemplos de alimentos saudáveis (in natura/ minimamente processados) e na outra exemplos de alimentos considerados não saudáveis (ultraprocessados) de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2^o edição).

Para a análise das lancheiras foi aguardado o recreio e em seguida foram observadas as lancheiras uma de cada vez e registrado os alimentos presentes em duas tabelas (APÊNDICE 2) separados por alimentos saudáveis como frutas, sanduiche natural, suco natural e alimentos não saudáveis como refrigerantes, salgados fritos, biscoito recheado, etc. No final, o resultado foi avaliado qualitativamente e quantitativamente, sendo estimado a porcentagem e quantidade dos alimentos, distinguindo cujo é mais consumido pelas crianças.

4. PESQUISA

De acordo com a pesquisa realizada nos dois dias intercalados da semana com o total de 25 alunos foi observado que o consumo maior pelos pré-escolares dos alimentos do grupo in natura/minimamente processados foi: o suco natural (poupa da fruta) presente em 20 lancheiras (80%), frutas presente em 15 lancheiras (60%) e os integrais (bolos, pães, biscoitos) presente em 18 lancheiras (72%). Foi observada a presença de outros alimentos como: salgado assado, bolo caseiro sem cobertura, iogurte natural, oleaginosas e pão de queijo, porém em quantidades menores como mostra na tabela 1.

Tabela 01 – Alimentos presente nas lancheiras de pré-escolares classificados como in natura/ minimamente processados nos dois dias distintos de pesquisa em uma instituição privada do município de Parauapebas-Pa.

ALIMENTOS IN NATURA/ MINIMAMENTE PROCESSADOS				
ALIMENTOS	SIM		NÃO	
	N	%	N	%
FRUTAS	15	60%	10	40%
SUCO NATURAL (POUPA)	20	80%	5	20%
IORGUTE NATURAL	3	12%	22	88%
SALGADO ASSADO	6	24%	19	76%
BOLO CASEIRO SEM COBERTURAS	4	16%	21	84%
BOLOS, PÃES, BISCOITOS INTEGRAIS	18	72%	7	28%
OLEAGINOSAS	3	12%	22	88%
PÃO DE QUEIJO	4	16%	21	84%

Já em relação ao grupo de alimentos classificados como ultraprocessados foi observado durante os dois dias o consumo maior dos respectivos alimentos: biscoito recheado presente em 10 lancheiras (40%), salgadinhos de pacote – “chips” presente em 8 lancheiras (32%) e o suco artificial (de caixinha) presente em 8 lancheiras (32%). Foi observada a presença de outros alimentos como: bolo com coberturas, refrigerante/danoninho, misto/cachorro quente, biscoito sem recheio (maisena, água e sal) e bolinho, porém em quantidades menores como mostra na tabela 2.

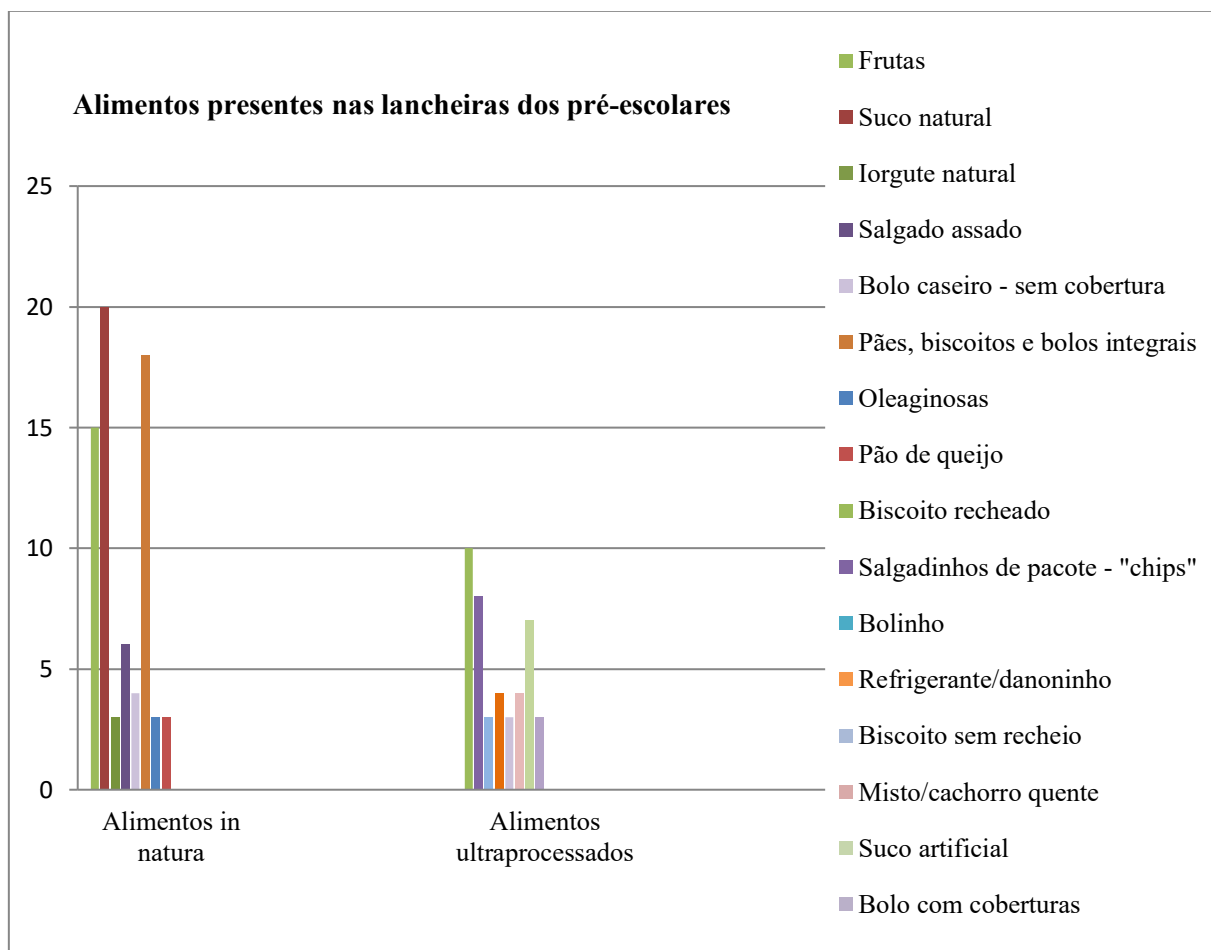
Tabela 2 – Alimentos presente nas lancheiras de pré-escolares classificados como ultraprocessados nos dois dias distintos de pesquisa em uma instituição privada do município de Parauapebas-Pa.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS				
ALIMENTOS	SIM		NÃO	
	N	%	N	%
BISCOITO RECHEADO	10	40%	15	60%
SALGADINHOS DE PACOTE – “CHIPS”	8	32%	17	68%
BOLINHO	4	16%	21	84%
REFRIGERANTE/DANONINHO	4	16%	21	84%
BISCOITO SEM RECHEIO (MAISENA, ÁGUA E SAL)	3	12%	22	88%
MISTO/CACHORRO QUENTE	4	16%	21	84%
SUCO ARTIFICIAL (DE CAIXINHA)	8	32%	17	68%
BOLO COM COBERTURAS	3	12%	22	88%

Portanto, os alimentos que teve maior frequência nas lancheiras dos pré-escolares como apresentado nos gráficos acima do grupo in natura/minimamente processados (tabela 01) foi respectivamente o suco natural (poupa), a fruta e os alimentos integrais e entre os alimentos classificados como ultraprocessados (tabela 02) foi o biscoito recheado, salgadinho de pacote – “chips” e o suco artificial (de caixinha). Todavia, mesmo com a presença relativa dos alimentos in natura/minimamente processados a composição alimentar das lancheiras não

se encontra adequada devido à presença de alimentos industrializados ricos em açúcar, sódio e gorduras como mostra o gráfico 03.

Gráfico 03 – Alimentos levados pelos pré-escolares de uma escola particular em Parauapebas-Pa.



5. DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou a qualidade dos lanches de pré-escolares de uma instituição privada na cidade de Parauapebas-Pá, com o intuito de verificar se a alimentação dos pré-escolares está adequada e saudável e confirmar os principais alimentos mais consumidos pelas crianças entre os alimentos naturais/minimamente processados e ultraprocessados.

A alimentação infantil tem sua importância no suprimento das necessidades nutricionais da criança promovendo o desenvolvimento e crescimento adequados, garantindo qualidade de vida em longo prazo. Segundo Weffort (2018) para crianças e adolescentes recomenda-se de 5 a 6 refeições todo dia, tendo a distribuição de energia segundo o tipo e as

outras refeições durante o dia e que os lanches intermediários pela manhã e a tarde deve fornecer de 10% a 15% das demandas nutricionais diárias, diferenciando segundo o consumo alimentar nas outras refeições essenciais (café da manhã, almoço e jantar).

Nas lancheiras observadas teve o consumo maior pelos pré-escolares do grupo in natura/minimamente processados (tabela 1) o suco natural encontrado em 20 lancheiras (80%) sendo a preparação mais popular dentre os alimentos consumidos, frutas variadas presente em 15 lancheiras (60%) e os integrais (bolos e pães) presente em 18 lancheiras (72%) apresentando um resultado positivo devido às frutas e os alimentos integrais serem fontes de fibras além das frutas serem ricas em antioxidantes e vitaminas. Ressalta Weffort (2018, p. 23):

O consumo de fibras na infância tem sido relacionado ao bom funcionamento gastrintestinal, precaução e tratamento da obesidade, manejo da glicemia e da pressão arterial e diminuição do risco de doenças crônicas como o diabete mellitos, doenças cardiovasculares e câncer. Atenção redobrada deve ocorrer ao estabelecer o que será colocado nos lanches das crianças e adolescentes, tanto dentro como fora de casa. Devem-se considerar as necessidades nutricionais, assim como as emocionais e sociais, com atenção do tamanho das porções a capacidade gástrica.

Porém, as fontes de alimentos lácteos foram de apenas 12%, sendo um numero muito baixo, principalmente relacionado à idade, pois segundo Mello (2016) é na fase pré-escolar onde as crianças estão formando os ossos e dentes necessitando de um numero maior de cálcio (leites e derivados).

Todavia, as crianças ainda levam alimentos industrializados (tabela 2) sendo ricos em gorduras trans, açúcares, sódio e conservantes e pobre em fibras, vitaminas e minerais onde o consumo maior pelos pré-escolares nas lancheiras foi o biscoito recheado presente em 10 lancheiras (40%), salgadinhos de pacote – “chips” presente em 8 lancheiras (32%) e o suco artificial (de caixinha) presente em 8 lancheiras (32%), podendo essa escolha esta relacionada com os fatores como facilidade do armazenamento, transporte e preparo.

Os alimentos como biscoito recheado, salgadinhos e sucos industrializados são compostos por uma elevada quantidade de açúcar, sal e gorduras (trans e saturadas). Diante disso, é necessário diminuir o consumo desses alimentos, pois segundo Prado (2015, p. 15):

Os riscos que envolvem as crianças que tem como hábito o consumo de produtos industrializados são elevados, sendo um deles a obesidade infantil. Alimentos ricos em açúcar e com alta taxa de gordura interferem no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e favorece o

desenvolvimento de excesso de peso ocasionando prejuízos futuros para a saúde da criança.

Baracat e Silva (2014) realizaram um estudo onde foi observada uma variedade de frutas presentes nas lancheiras dos escolares como maçã, manga, laranja, pera, abacaxi, goiaba, melão, banana, entre outras. Porém, apesar do consumo de frutas, os autores notaram a presença também de produtos industrializados, sendo prevalente o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura, aditivos e sódio os quais apresentam forte risco para a saúde das crianças.

Segundo o Guia Alimentar da Sociedade Brasileira (2014) o consumo de alimentos não saudáveis deve ser evitado, pois são alimentos nutricionalmente desequilibrados e devido a sua aparência e composição, são consumidos em maior quantidade e tendem a substituir os alimentos in natura ou minimamente processados onde consumido em excesso e com frequência causam o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) destacando a obesidade infantil, podendo causar problemas no aprendizado e desenvolvimento do escolar, decorrente a carência nutricional devida o excesso desses alimentos.

O estudo feito por Sacramento (2018) com pré-escolares e idades de 2 a 5 anos em uma escola particular teve como resultado a presença de frutas, fontes de lácteos e suco da fruta, no entanto foi considerada uma alta predominância de alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcares como biscoito recheado, suco industrializado, bolinho industrializado, refrigerante e misto constatando o consumo elevado de alimentos com baixo valor nutritivo e com alta quantia calórica.

Os lanches escolares devem ser comuns, acessíveis e necessários para atender as necessidades nutricionais das crianças. Segundo Godoy, Teixeira e Rubiatti (2013) os três conceitos fundamentais para uma alimentação adequada é a variedade de alimentos onde a ingestão da quantidade variada de diferentes alimentos garante todos os nutrientes necessários, moderação no consumo tendo moderação na ingestão de alimentos principalmente os ricos em açúcar e gorduras e por fim o equilíbrio devendo consumir os alimentos em proporções adequadas.

A escola é um ambiente propício para a adesão de hábitos alimentares saudáveis, estando adentrada em todas as unidades do ensino e aprendizado, sendo fundamental o desenvolvimento de ações e projetos educacionais no incentivo da saúde nas escolas devendo

abranger tantos os escolares como os professores e os pais dos escolares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

Segundo Linhares (2016) os pais tem grande influencia sobre os hábitos alimentares dos filhos, portanto se os pais possuírem hábitos alimentares inadequados à criança também terá, interferindo não só na qualidade de vida da criança na infância como também na fase adulta.

Contudo, os alimentos presentes nas lancheiras dos pré-escolares não são suficientes para ofertar uma alimentação adequada, por conter biscoito recheado, salgadinhos e sucos industrializados. Onde o ideal seria a presença constante e fracionada de alimentos energéticos, construtores e reguladores suprimindo as necessidades nutricionais da criança para o adequado desenvolvimento e crescimento fornecendo a energia que será gasta até a próxima refeição principal.

6. CONCLUSÃO

De acordo com a análise das lancheiras dos pré-escolares foi possível observar a presença relativa de sucos naturais, frutas e alimentos integrais, porém a composição alimentar das lancheiras não se encontra adequada devido à presença de alimentos ricos em açúcar, sódio, gorduras e pobre em fibras, vitaminas e minerais.

É fundamental uma alimentação rica em alimentos in natura nessa fase onde a qualidade e a quantidade da alimentação devem ser adequadas à necessidade diária e o incentivo a hábitos saudáveis devem ser estimulados.

Portanto, a implementação de ações e projetos nas escolas visando à educação alimentar e nutricional com as crianças, pais e educadores seria de extrema importância agregando bons hábitos alimentares e melhorando a qualidade dos alimentos nas lancheiras contribuindo para o crescimento, a aprendizagem e conseqüentemente o rendimento escolar dos alunos.

A prática da educação alimentar na idade pré-escolar tem resultados positivos em relação à reeducação e a formação de hábitos alimentares saudáveis na infância que irá influenciar na qualidade de vida no futuro, onde tanto a família como a escola precisam se envolver nesse processo educacional pois os pais é essencial para ajudar a escola a educar os hábitos das crianças estimulando o consumo de alimentos mais saudáveis e nutritivos.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES M. N.; MUNIZ L. C.; VIEIRA M. F. A. Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), 2006. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001100026>> Acesso em: 20/04/2022.

ANHANI, C. C. C.; SILVA, V. N. D. QUALIDADE NUTRICIONAL DAS LANCHEIRAS DE ESCOLARES DE ESCOLAS PÚBLICA E PRIVADA. 2016. Disponível em: <<http://www.unitoledo.br/repositorio/handle/7574/191>> Acesso em: 20/04/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira promovendo a alimentação saudável. 2ª edição. Brasília: 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 20/04/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. 1ª edição. Brasília: 2019. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianças_brasileiras_menores_2_anos.pdf> Acesso em: 20/04/2022.

BARACAT, R. W; SILVIA, M. C. Avaliação dos alimentos que compõem as lancheiras de crianças de uma creche e pré-escola de Brasília. 2014. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7133>> Acesso em: 21/04/2021.

BERTOLETTI, J.; GARCIA-SANTOS, S. C. Avaliação do estresse na obesidade infantil. *Psico*, v. 43, n. 1, 2 maio 2012. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11091>> Acesso em: 21/04/2021.

CAMARGOS, A. C. R., et al. Prevalência de sobrepeso e de obesidade no primeiro ano de vida nas Estratégias Saúde da Família. *Cad. saúde colet*. Belo Horizonte (MG). vol. 27, n. 1, p.32-38, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X201900010010>> Acesso em: 21/04/2021.

CUNHA, L. F. A importância de uma alimentação adequada na educação infantil. 2014. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014. Disponível em: <<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/21702>> Acesso em: 21/04/2021.

DE MATTOS GODOY, T.; TEIXEIRA, V. M.; RUBIATTI, A. M. M. 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*, v. 13, n. 33, p. 55-65, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.15600/2238-1244/sr.v13n33p55-65>> Acesso em: 21/04/2021.

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

2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.15448/1983-652X.2016.2.21844>> Acesso em: 22/04/2022.

FRANCESCHINI, S. D. C.; SARAH, A. V. R.; SILVIA, E. P.; JULIANA, F. D. N. **Nutrição e Saúde da Criança**. Rio de Janeiro: Rubio, 1 ed, 2018, p. 360-380.

GOMES, H. M. D. S. Pirâmide De Alimentos: Guia Para Alimentação Saudável. **Boletim Técnico IFTM**, n. 3, p. 10-15, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.iftm.edu.br/index.php/boletimiftm/article/view/193>> Acesso em: 22/04/2022.

GOMES, A. D. C. Avaliação qualitativa de cardápios de creches e escolas privadas, para pré escolares de Brasília. 2014. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/17426>> Acesso em: 22/04/2022.

GABE, K. T.; JAIME, P. C. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000100019>> Acesso em: 22/04/2022.

LINHARES, F. M. M. et al. Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. **Temas em saúde**, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016. Disponível em: <<http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2016/08/16226.pdf>> Acesso em: 22/04/2022.

LAMOUNIER, M. O que são guias alimentares. [2016]. Disponível em <<http://www.anutricionista.com/o-que-sao-guias-alimentares.html>> Acesso em: 14 de maio de 2021.

LIEVIRISCI, R. D. Prevalência e fatores de risco para o estilo de vida sedentário entre escolares brasileiros. 2017. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/123456789/172>> Acesso em: 23/04/2022.

MONTEIRO, C. A. et al. NOVA. A estrela brilha. Classificação dos alimentos. Saúde Pública. *World Nutrition*, v. 7, n. 1-3, p. 28-40, jan./mar, 2016. Disponível em: <<http://wphna.org/?wpdmact-process&did-Mjg3LmhvdGxpbms>> Acesso em: 23/04/2022.

MACEDO, T. M. B.; SCHMOURLO, G.; VIANA, K. D. A. L. Fibra alimentar como mecanismo preventivo de doenças crônicas e distúrbios metabólicos. 2012. Disponível em: <<http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1126>> Acesso em: 26/04/2022.

MOREIRA, M S. F. et al. Doenças associadas à obesidade infantil. **Ver. Odontol. Araçatuba (Online)**, p. 60-66, 2014. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-856985>> Acesso em: 23/04/2022.

NASCIMENTO, A. G. **Educação Nutricional em Pediatria**. 1. Ed. São Paulo: Editora Manole, 2018, p. 212-230.

OLIVEIRA, B. S. Influência da alimentação no desempenho escolar de crianças e adolescentes. 2017, 30 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição). União Metropolitana de Educação e Cultura- (UNIME). 2017. Disponível em: <https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966> Acesso em: 26/04/2022.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos**. Fundamentos básicos da nutrição. 2. Ed. Barueri: Manole, 2013, p. 220-235.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos**: fundamentos básicos da nutrição. 2. Ed. Barueri: Editora Manole, 2014, p. 116-120.

PRADO, B. G. et al. Qualidade da dieta de escolares de 7 a 10 anos do município de São Paulo: associação com o número e os locais de refeições. Ver. Nutr., v. 28, n. 6, p. 607-618, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1415-52732015000600004>> Acesso em: 09 jun. 2021.

RODRIGUES, V. M.; FIATES, G. M. R. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisa. Ver. Nutr., Campinas, 25(3):353-362, maio/jun., 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732012000300005>> Acesso em: 23/04/2022

SILVEIRA, M. G. G. **Alimentação do pré-escolar e escolar**. Editora Vozes Limitada, 2017, p. 50-60.

SACRAMENTO, D. M. “Influência das ações de educação alimentar e nutricional nas lancheiras de pré-escolares.” (2018). Disponível em: <<http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/1286>> Acesso em: 24/04/2022

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação: Manual da lancheira saudável. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2011. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/pdfs/Manual_Lanche_saudavel_04_08_2012.pdf> Acesso em: 24/04/2022.

SILVA, A. J. D.; SILVA, J. P.; BELARMINO, R. N. OBESIDADE INFANTIL. **Simpósio**, [S.l.], n. 9, fev. 2021. ISSN 2317-5974. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia. São Paulo: SBP; 2012. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2015/02/Documento_def_ferro200412.pdf> Acesso em: 25/04/2022

WEFFORT, V. R. S.; Mello, E. D.; Oliveira, F. L. C. Manual do lanche saudável. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 2. Ed. São Paulo: SBP, 2018. Disponível em: <<https://edisciplinas.usp.br/>> Acesso em: 26/04/2022.

8. APÊNDICES

APÊNDICE A – Tabela dos alimentos

Análise das Lancheiras Escolares dos Dias 24 e 25 de Maio – Escola Pequeno Aprendiz

Aluno: _____

Idade: _____ Série: _____ Sexo: _____

ALIMENTOS SAUDÁVEIS				
ALIMENTOS	1º DIA		2º DIA	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
FRUTAS				
SUCO (NATURAL – POUPA)				
SANDUICHE NATURAL				
IOGURTE NATURAL				
SALGADO ASSADO				
BOLO CASEIRO – SEM COBERTURAS				
FRUTAS SECAS				
PÃES, BISCOITOS E BOLOS INTEGRAIS				
CASTANHAS				
AMENDOIM				

ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS				
ALIMENTOS	1º DIA		2º DIA	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
BISCOITO RECHEADO				
BALAS, PIRULITOS, CHOCOLATE, CHICLETE				
BOLOS COM COBERTURAS				
BARRAS DE CEREAL				
DANONINHO				
REFRIGERANTES				
PÃO BISNAGUINHA				
SUCO ARTIFICIAL				
PIZZA				
ACHOCOLATADOS				
SALGADOS FRITOS				
BISCOITO SEM RECHEIO (MAISENA, ÁGUA E SAL)				
CACHORRO QUENTE				
BOLINHO				
SALGADINHOS DE PACOTE – (TIPO “CHIPS”)				
PÃO DE QUEIJO				

APÊNDICE B – Termo de esclarecimento e consentimento livre

Título: Análise da qualidade nutricional das lancheiras de pré-escolares.

Instituição de Ensino: Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia -
FADESA

TERMO DE ESCLARECIMENTO E CONSENTIMENTO LIVRE

A Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia – FADESA convida a devida instituição de ensino para participar como voluntário (a), do projeto de pesquisa “Análise da qualidade nutricional das lancheiras de pré-escolares”.

Onde o mesmo faz parte da disciplina “Trabalho de Conclusão de curso” do curso de Graduação em Nutrição, tendo como objetivo avaliar a qualidade nutricional das lancheiras levadas por crianças do pré-escolar.

Solicito sua participação e a preencher este formulário aprovando a análise da lancheira escolar de seus alunos no mês de Maio de 2021.

Esta pesquisa não terá contato com a criança e a sua lancheira, onde apenas o pesquisador através da observação vai registrar em duas tabelas os alimentos presentes e fazer o registro das lancheiras através de fotos. Devido o presente momento e os cuidados que devem ser necessários, será feito o uso de máscaras, luvas e viseira durante toda a pesquisa. A presença no estudo não ocasionará custos, e não terá disponibilização alguma de compensação financeira ou adicional.

Eu, _____, permito a análise da lancheira escolar dos alunos da instituição de ensino _____. Fui comunicado de forma clara e minuciosa dos objetivos e da metodologia da respectiva pesquisa e confirmo ter lido e entendido o devido termo de consentimento.

Orientador responsável: Maiza Nonato dos Santos **Fone: (94) 9174-3206**

E-mail: nutricaofadesa@hotmail.com

Aluna responsável: Thielli Silva de Alencar **Fone: (94) 9260-5420**

E-mail: thiellialencar@hotmail.com

Assinaturas:

Coordenador do curso de nutrição – FADESA

Diretor (a) da instituição analisada