

LANCHE ESCOLAR: Preferências e Consumo Entre Escolares de uma Escola Pública do Município de Ijuí – RS

Sônia Teresinha De Negri¹
Fabiele Porazz²
Jovânia Salete Crestani Slongo³

Resumo

Os hábitos alimentares de escolares têm apresentado tendências ao consumo de lanches rápidos, co-responsáveis pela obesidade infanto-juvenil e pelo risco de doenças associadas. A merenda escolar visa contribuir para hábitos alimentares saudáveis, porém, muitas vezes, os escolares optam por alimentos de questionável valor nutricional para seus lanches. O presente estudo busca identificar as preferências alimentares e o consumo de crianças e adolescentes no período escolar, visando futuras ações de educação em nutrição. A pesquisa, transversal e exploratória, identificou 266 alunos que costumam consumir lanche escolar e indicaram preferência ao consumo de lanches rápidos, com elevado valor calórico e reduzida qualidade nutricional, refletindo o hábito regional, porém o consumo regular da refeição “merenda escolar” foi apontada por 46% destes alunos. A alimentação das crianças na fase escolar deve propiciar seu desenvolvimento integral e assegurar saúde no decorrer da vida e, para tanto, as ações educativas em nutrição devem promover orientações para atitudes alimentares saudáveis e influenciar na seleção dos alimentos consumidos pelos escolares. A participação consciente da escola e da família no processo formativo das pessoas da sociedade deve ser grande aliada aos princípios da ciência da Nutrição, em prol da saúde geral da população.

Palavras-chave: Alimentação escolar. Consumo alimentar. Comportamento alimentar.

School Snack: what schoolchildren prefer and consume in a public school in the city of Ijuí, state of Rio Grande do Sul, Brazil.

ABSTRACT

The food habits of school students has presented a tendency of consumption of fast snacks, which is responsible for infant-juvenile obesity and for the risks of associated diseases. The school snacks aim to contribute to healthy food eatings, however, so many times, the school students choose food with a questionable nourishing value for their snacks. The present study searches to identify the preference foods and consumption among children and teenagers during the school period, aiming for future actions of education in nutrition. The research, transversal and exploit, 266 students took part in that research and refer consumption of meal at school and preference of fast snacks, with quality level and reduced nourishing quality, reflecting the regional habit, however the regular consumption of the meal called school snack was pointed by 46% of the students. The children feeding during the school period must provide their development and secure health during their lives, thus the educational nutrition action must provide direction for healthy food attitude and take part in the food selection eatings by the students. The conscious participation of school and the family in the formation process of people from society must be a great allied to the science of nutrition on behalf of general health of thew population.

Keywords: School Feeding. Feeding Consumption. Feeding Behave.

¹ Nutricionista, mestre em Educação, professora Universitária e professora da Rede Estadual de Ensino RS.

² Nutricionista pela Universidade Regional do Noroeste do RS – Unijuí.

³ Nutricionista pela Universidade Regional do Noroeste do RS – Unijuí.

Introdução

Os hábitos alimentares de crianças e adolescentes têm recebido ênfase nas investigações em nutrição, identificando-se alterações importantes na seleção dos alimentos consumidos nas últimas décadas, com notáveis tendências ao consumo de lanches rápidos, reconhecidos como fontes de glicídios simples, gorduras e proteínas de origem animal e pobres em nutrientes reguladores, destacadamente o cálcio e as fibras. Este comportamento alimentar predispõe à obesidade infanto-juvenil e eleva o risco de ocorrerem doenças correlatas, sejam hipertensão, diabetes mellitus, doenças coronarianas e dislipidemias, além da sobrecarga articular, contribuindo para morbidade na vida adulta (Moura et al., 2000; Neutzling et al., 2003; Monteiro et al., 2000).

As crianças e adolescentes de nossa sociedade em fase escolar sofrem fortes estímulos ao consumo de lanches de questionável valor nutricional, sejam pelas propagandas veiculadas pela mídia sobre alimentação, valorizadoras de toda a sorte de produtos, sejam através dos exemplos e atitudes alimentares dos colegas de turma e, ainda, pelo fácil acesso a alimentos nas cantinas escolares. Estes aspectos são influenciadores na formação de hábitos alimentares por excelência, somados aos praticados nas famílias. A seleção dos alimentos nesta fase da vida aponta à notável preferência aos produtos estimulantes do sensorio e do prazer ao consumo, mas ricos em nutrientes energéticos e escassos em reguladores, caracterizando a dieta diária por desbalanceada e pouco saudável (Vieira; Priore, 2001; Ctenas; Vitolo, 1999).

Por sua vez, a merenda oferecida nas escolas públicas, através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), visa contribuir para hábitos alimentares saudáveis dos escolares (Negri, 2003; Bonomo, 2003). Porém, muitas vezes, os escolares optam por consumir lanches rápidos em detrimento aos pratos elaborados na escola, caracterizando forte tendência cultural para a ingestão de alimentos de expressivo valor calórico e reduzidos valores nutricionais, predispondo aos fatos da realidade atualmente observada, com crescente elevação do peso médio corporal de crianças e adolescentes, o que

atualmente tornou-se destaque positivo nas preocupações da Saúde Pública em nosso país (Lerner, 2000; Frutoso et al, 2003).

A identificação do hábito e das preferências para consumo alimentar no período escolar traz importante contribuição à sociedade e, à medida que esta se apropria destas informações, permite-se a ampliação da conscientização e responsabilidade social gerando intervenções no campo da saúde em prol de jovens saudáveis, apresentando peso corporal equilibrado e perspectivas de envelhecimento protegido.

Portanto, as escolhas alimentícias na fase escolar devem ser corretas e, para isso, são necessárias múltiplas ações educativas, inclusive a inserção no currículo escolar de ações voltadas para a educação em nutrição, visando saúde, modificações na oferta de alimentos nas cantinas das escolas e na qualidade dos alimentos disponíveis em seus lares.

Assim, busca-se caracterizar através desta pesquisa as preferências alimentícias de escolares de uma escola da rede pública estadual de ensino do município de Ijuí (RS), à composição do lanche consumido durante o período em que frequentam a escola.

Material e Métodos

A coleta dos dados ocorreu em uma escola da rede pública estadual de ensino, da região urbana de Ijuí, no primeiro semestre de 2003. A escola oferece merenda escolar diariamente, cujo cardápio é diversificado e sua elaboração conta com orientação de nutricionista. Os pratos diários que compõem o cardápio da merenda escolar são do tipo refeição salgada, por exemplo arroz, feijão com carne moída e salada, arroz de carreteiro, polenta ou macarrão ao molho e frango. Estas preparações são intercaladas nos dias da semana por pratos adocicados, tais como vitamina à base de leite e frutas, flan de baunilha, torta de bolacha, frutas ao natural, bolo mármore e leite achocolatado, biscoito com suco de frutas. O cardápio da escola segue os princípios nutricionais e da educação, atendendo ao PNAE,

as preferências regionais, a disponibilidade de gêneros alimentícios e aos recursos financeiros a sua elaboração. A escola também possui cantina escolar, afastada do refeitório, porém de fácil acesso aos alunos. É administrada pela direção da escola e oferece diversos produtos, tais como bolos, sanduíches/misto-quente, cachorro-quente, pastéis fritos, pizzas e refrigerantes.

Os alunos matriculados nesta escola são oriundos de famílias de classe média e média-baixa, tendo participado da pesquisa 312 escolares com idade entre 08 e 15 anos e frequentadores de 3ª a 8ª séries do ensino fundamental, que ocorre em um turno ao dia, seja pela manhã ou à tarde. Somente aos presentes às atividades escolares no dia da investigação foi aplicado, em sala de aula, um questionário testado previamente, contendo questões objetivas fechadas, interrogando-lhes sobre seu hábito alimentar no horário do lanche escolar. Do total de alunos que responderam o questionário, 266 afirmaram consumir lanche na escola e preencheram as lacunas pré-estabelecidas correspondentes aos seus alimentos preferidos e sobre sua prática alimentar durante o período escolar, indicando os alimentos consumidos em maior frequência e, ainda, apontaram sobre a origem do lanche. Constava do questionário lista de diversos produtos alimentícios apropriados ao lanche, a refeição “merenda escolar” caracterizada pelas refeições salgadas e adocicadas tradicionalmente oferecidas pelo cardápio da escola e uma opção “outros” em caso de indefinição pelas alternativas disponíveis. Os alimentos/produtos alimentícios indicados como alternativas de respostas do questionário eram aqueles disponíveis na cantina da escola, os relatados por professores como de consumo frequente pelos alunos e aqueles já apontados em estudos anteriores com populações semelhantes.

Todos os alunos presentes às aulas no dia desta investigação se dispuseram a responder as questões propostas e o estudo foi devidamente autorizado pela direção da escola.

A aplicação do referido questionário, utilizado para o levantamento de dados, deste estudo transversal e exploratório, foi orientada por acadêmicas

do Curso de Nutrição da Unijuí (RS) e, as informações coletadas submetidas a tratamento estatístico, para cálculo da média simples e percentuais.

Resultados

Dos 312 escolares investigados, 266 (85%) apresentam o hábito de consumir alimentos no horário destinado ao lanche escolar. Os alimentos indicados como de maior preferência para consumo foram, em ordem decrescente, pastel (66%), refrigerante (59%), sanduíche/misto quente (55%), sucos de frutas (53%), cachorro-quente (45%), chocolates (44%), frutas (44%), “merenda escolar” (42%), pizza (42%) e salgadinhos (41%) (Fig. 1). Foram, ainda, assinalados outros alimentos em menor expressão estatística, porém da mesma linhagem dos produtos já mencionados.

| ALIMENTOS | Número | Percentual |
|------------------------|--------|------------|
| Pastel | 177 | 66 |
| Refrigerante | 157 | 59 |
| Sanduíche/misto quente | 146 | 55 |
| Sucos | 140 | 53 |
| Cachorro-quente | 121 | 45 |
| Chocolates | 118 | 44 |
| Frutas | 118 | 44 |
| “Merenda escolar” | 113 | 42 |
| Pizza | 111 | 42 |
| Salgadinhos | 109 | 41 |
| Balas | 100 | 37 |
| Bolacha recheada | 95 | 36 |
| X-Burguer | 83 | 31 |
| Iogurte | 56 | 21 |
| Achocolatado c/ leite | 44 | 16 |
| Outros | 27 | 10 |

Figura 1: Preferências alimentares para consumo durante o lanche escolar, pelos escolares investigados (n= 266).

Quanto aos alimentos indicados como de real consumo no período escolar os mais citados foram, em ordem decrescente, “merenda escolar” (46%), pastel (44%), refrigerante (33%), sanduíche/misto quente (33%), sucos de frutas (30%), entre outros (Fig. 2).

A origem do lanche consumido também foi investigada e os resultados apontaram predominante para a “merenda escolar” (71%), porém pouco mais da metade informou adquirir alimentos na cantina escolar e, também 43% destes escolares mencionaram o consumo de alimentos trazidos de suas casas, indicando variação nas origens dos lanches semanais, durante o período que freqüentam a escola. É reconhecida pela direção, professores e merendeiras desta escola a prática dos alunos em realizarem a sobreposição de alimentos no momento do lanche, consumindo da “merenda escolar” e de outros produtos adquiridos na cantina ou trazidos de seus lares.

| ALIMENTOS | Número | Percentual |
|-------------------------|--------|------------|
| “Merenda escolar” | 123 | 46 |
| Pastel | 116 | 44 |
| Refrigerantes | 89 | 33 |
| Sanduíches/misto quente | 88 | 33 |
| Sucos | 80 | 30 |
| Balas | 74 | 28 |
| Frutas | 68 | 26 |
| Biscoito recheado | 66 | 25 |
| Salgadinhos | 63 | 24 |
| Pizza | 62 | 23 |
| Cachorro-quente | 50 | 19 |
| Outros | 25 | 9 |

Figura 2: Alimentos referidos como de habitual consumo pelos escolares, no horário do lanche escolar (n= 266).

Discussões e Conclusões

No grupo em estudo percebe-se aceitação e consumo da “merenda escolar”, porém os índices de preferências para o lanche na escola apontam, destacadamente, aos alimentos considerados inadequados quando ingeridos freqüentemente e que constituem o rol daqueles geradores dos distúrbios de saúde ligados à má nutrição, seja pelo elevado teor energético e de escassas fontes de fibras, características dos lanches rápidos (Kappazi et al, 2001; Vieira; Priore, 2001).

Os destacados índices percentuais obtidos na pesquisa para as preparações “pastel” e “sanduíche/misto quente” refletem o hábito alimentar regional, valorizando as preparações que contêm produ-

tos de origem animal, principalmente carnes e seus derivados, presentes nas preparações referidas. Sobre isto, a avaliação nutricional destes alimentos volta-se ao alto teor de gorduras saturadas e colesterol contidos e que, quando consumidos regularmente tornam-se agravantes ao surgimento das dislipidemias (Monteiro et al, 2000).

Preocupações com a saúde da criança avançam em nível mundial, decorrentes de um novo comportamento alimentar que está se estabelecendo, fruto da oferta de novos produtos, influências da mídia e do ritmo familiar e individual adaptado à sociedade contemporânea. Estes fatores contribuem para o crescente índice de agravos à saúde nesta idade, que indicam necessidades de atenção nutricional (Ctenas; Vitolo, 1999; Viuniski, 2000). As autoras (Moura et al, 2000) destacaram em sua investigação resultados importantes frente ao número de adolescentes em Campinas (SP) com hipercolesterolemia indicando prevalência de 35% de casos. Também (op. cit.) citam a pesquisa de Gerber e Zilinsky (1997), que encontraram maior incidência de hipercolesterolemia em adolescentes gaúchos, presumida pelo hábito alimentar regional. Na literatura encontram-se referências ao consumo freqüente de refrigerantes pelos escolares, o que também foi constatado nesta investigação e, visto serem à base de sacarose, com alto índice glicêmico, predispõe à deposição lipídica e conseqüente ganho ponderal ainda na infância e com elevado risco de se perpetuar ao longo da vida.

O consumo preferencial pelos jovens, de alimentos refinados, ricos em gordura e sacarose relatado na literatura, também está identificado neste grupo em estudo. Deste modo, é grande a possibilidade de que os problemas de saúde, apontados por diversos pesquisadores, possam estar presentes também nas crianças alvo deste estudo, visto seu hábito alimentar semelhante aos daqueles que são acometidos de obesidade infanto-juvenil, dislipidemias e diabetes, predispondo à prevalência aumentada das doenças crônico-degenerativas não transmissíveis em momento precoce da vida.

É corrente o conhecimento de que as escolhas alimentícias na fase escolar devam seguir as indicações nutricionais, propiciando crescimento, desen-

volvimento integral e saudável, condições favoráveis à educação e formação social e, para isso, o papel educacional da família, da escola e da sociedade é fundamental, atuando em contraponto aos fatores que na atualidade influenciam negativamente na seleção alimentar, contribuindo ao crescente risco à saúde dos escolares (Brasil, 2003).

As atividades pedagógicas propostas às crianças e adolescentes na escola serão plenas se estiverem sob condições favoráveis (Meyer, 1998), sendo o adequado aporte calórico-nutricional na alimentação diária um destes fatores. O cardápio da merenda servida nas escolas públicas tem o compromisso de incluir alimentos saudáveis, contribuindo como exemplo formador de hábitos alimentares dos escolares em fase de crescimento e desenvolvimento (Costa et al, 2001). Neste município e particularmente na escola em estudo, a merenda oferece diversidade alimentar e nutricional, visando atender o princípio da educação nutricional através da associação do cardápio balanceado e preparado de modo sadio e equilibrado, visto a restrição de frituras, oferta de combinações acertadas como arroz e feijão, hortaliças, frutas e sucos. Porém, entre os escolares nos parece haver forte tendência de consumo motivado pelas preferências e, a existência da cantina nesta escola do modo como se apresenta é um grande contraponto à educação alimentar e nutricional valorizada. Há contradição explícita observada nesta escola. De um lado a merenda escolar, saudável, planejada e balanceada; de outro, a existência da cantina administrada pela direção da escola, oferecendo alimentos fontes concentradas de calorias, à base de gorduras e/ou sacarose. Esta dicotomia educacional se exacerba quando, em sala de aula, o ensino formal volta-se ao processo educacional para atitudes saudáveis em alimentação. Assim a prática observada neste estudo torna-se contrária ao proposto para a educação em nutrição, apontando em direção às reflexões tão apropriadas de Paulo Freire, para que a prática-teoria-prática estejam associadas ao processo de educação verdadeira do homem social (Freire, 1999).

O papel educativo da escola, local de difusão do conhecimento, formador social por excelência, terá ainda maior êxito frente aos bons hábitos alimentares quando perpassar o ambiente escolar, chegando

às famílias destes escolares e alcançar repercussão na própria sociedade. Um consumidor bem informado e esclarecido é influenciador na demanda e oferta de produtos alimentícios no mercado, que se ajustará a atendê-lo. Acredita-se na real importância da educação em nutrição de ampla abrangência na comunidade, repercutindo em seu benefício.

A presença de ações voltadas para a educação em nutrição no currículo escolar, pertinentes à saúde, é de real importância à adesão de atitudes alimentares saudáveis, por considerar-se a infância importante momento na formação integral da pessoa. No entanto, todas as medidas educativas em sala de aula somente lograrão bons resultados se estiverem acompanhadas de modificações na oferta de alimentos nas cantinas das escolas e dos alimentos disponíveis em casa para o lanche das crianças e adolescentes. E, esta deverá ser a atitude a ser planejada e aplicada nas escolas, integrando o pensar, o falar e o agir sobre boas práticas alimentares.

Assim, pode-se inferir que esta amostragem seja representativa do comportamento alimentar dos escolares da região e, também, da realidade escolar da rede pública, que conta com a presença de cantina além do fornecimento da “merenda escolar”. A importância da inserção do profissional nutricionista como educador e orientador, tanto aos professores que estão em contato diário e direto com seus alunos, às merendeiras e aos próprios educandos, com intuito instigador às mudanças no comportamento alimentar e à prática de atitudes saudáveis permanentes em suas vidas. Indiscutivelmente a cantina escolar deverá se adequar à proposta de alimentação saudável, fornecendo alimentos e preparações ao gosto dos jovens, porém com redução de nutrientes calóricos e acréscimo de nutrientes funcionais, produtos integrais e de qualidade. Estas práticas e informações deverão perpassar o âmbito escolar e chegar às famílias, como forte estímulo à reflexão do comportamento alimentar em todo o âmbito social.

Reafirma-se assim, que a sociedade no seu todo deve ser alvo constante de reeducação alimentar, em benefício de si própria, ampliando sua consciência e co-responsabilidade na formação de pessoas íntegras, saudáveis e participantes do bem-estar social.

Referências

- BONOMO, E. Uma visão sobre o programa nacional de alimentação escolar. *Revista do Conselho Federal de Nutricionistas*, Brasília, v. 3, n. 9, jan./abr. 2003.
- BRASIL. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. 2. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.
- COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B; RIBEIRO, E. C. O. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 14, n. 3, p. 225-229, set./dez.2001.
- CTENAS M. L. B.; VITOLLO, M. R. *Crescendo com saúde: um guia de crescimento da criança*. São Paulo: C2 Editora e Consultoria em Nutrição, 1999.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 13. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999.
- FRUTOSO, M. F. P.; BISMARCK-NARS, E. M.; GAMBARDELLA, A. M. D. Redução do dispêndio energético e excesso de peso corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 16, n. 3, p. 257-263, jul./set., 2003.
- KAPAZZI, I. M.; PIETRO, P. F.; AVANCINI, S. R. P.; FREITAS, S. F. T.; TRAMONTE, V. L. C. G. Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 14, n. 2, p. 27-33, maio/ago., 2001. (Suplemento).
- LERNER, B. R. Perfil de consumo. In: *Obesidade e anemia carencial na adolescência no Brasil*. SIMPÓSIO DO INSTITUTO DANONE, 2000, São Paulo. *Anais...* São Paulo, 2000. p. 147-158.
- MEYER, D. E. E. (Org.). *Saúde e sexualidade na escola*. Porto Alegre: Mediação, 1998. 176 p.
- MONTEIRO, C. A.; MONDINI L.; COSTA R. B. L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 251-8, 2000.
- MOURA, E. C.; CASTRO, C. M.; MELLIN, A. S.; FIGUEIREDO, D. B. Perfil lipídico em escolares de Campinas, SP, Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 499-505, 2000.
- NEGRI, S.T. de. *Alimentação escolar & programa de alimentação escolar*. Ijuí: Ed. Unijuí, 2003. (Série cadernos Unijuí, 28).
- NEUTZLING, M. B.; TADDEI, J. A. A. C.; GIGANTE, D. P. Risk factors of obesity among brazilian adolescents: a case-control study. *Public Health Nutrition*, 490 – 16:56, p. 1-8, jun. 2003.
- VIEIRA V. C. R.; PRIORE S. E. Hábitos alimentares e consumo de lanches. *Revista Nutrição em Pauta*, São Paulo, v. 9, n. 46, p. 15-20, jan./fev. 2001.
- VIUNISKI, N. Prevenindo a obesidade. Trabalhando com os fatores de risco. *Revista Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano VIII, n. 41, p. 31-34, mar./abr. 2000.