

## Presença de açúcar nas lancheiras de crianças do ensino Fundamental I de uma escola particular de Campo Grande/MS

Julia Fernandes Silva<sup>1</sup>, Laysa Cabral de Lima<sup>1</sup>, Hellen Santos Duarte<sup>1</sup>,

Danielle Boin Borges<sup>1</sup>, Nataline de Alcântara Costa<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Colégio Status – Campo Grande-MS

jfsilva@gmail.com, daniboinb@gmail.com

**Palavras-chave:** Alimentos, industrializados, diabetes.

### Introdução

Na década de 80 ou até mesmo anterior a ela, as crianças geralmente carregavam em suas lancheiras, comidas preparadas pelas suas mães ou seus pais. Hoje tem se tornado cada vez mais difícil os pais terem tempo para o preparo de alimentos, o que levou a crescente procura por alimentos como o *fast-food* (Bleil, 1998). Segundo uma pesquisa feita por Toloni e colaboradores, a introdução de refrigerantes e sucos industrializados ocorreu em até 1 ano de idade em 56,5% e 63,6% das crianças, respectivamente. Além de conterem aditivos químicos, esses produtos têm sido alvo de intensa preocupação, pois apresentam elevado teor de açúcar e, na sua maioria, são desprovidos de micronutrientes. Estes açúcares além da falta de nutrientes podem também, causar a obesidade infantil e doenças como diabetes, colesterol, entre outras.

Estes alimentos ricos em açúcares deixam as crianças mais agitadas e as levam a um tipo de dependência. Alguns estudos relatam que o açúcar em excesso pode levar a aumentar as chances de alguns cânceres, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, entre outras (Benine, 2013). Por esses motivos o objetivo do trabalho foi verificar a presença de açúcar em alimentos que crianças do 1º ano ao 3º ano do Ensino Fundamental I, carregam em suas lancheiras por dia, como também informar essas crianças sobre o quanto o açúcar que carregam em suas lancheiras é prejudicial para sua saúde.

### Metodologia

Foram verificados os alimentos que estavam presentes em lancheiras dos alunos do Ensino Fundamental I, em um colégio da região das Moreninhas, as salas amostradas foram as do 1º ano, 2º ano e 3º ano do Ensino Fundamental I de um colégio particular, as salas amostradas eram as que praticamente todos os alunos possuíam lancheiras. O número total de alunos compilados foi de 47 alunos. Para este trabalho ainda pretende-se amostrar crianças que estejam matriculadas no Maternal, Creche 1, Creche 2 e Pré-Escola. Também foi utilizada uma Pirâmide Alimentar e alguns livros de nutrição, para explicar e alertar estas crianças sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, bem como os alimentos que tem grande

quantidade de açúcar em sua composição e os males que estes podem causar a saúde a um curto ou longo prazo.

### Análise e Discussão

Da amostra de 47 alunos, 14 eram do 1º ano, com idade variando entre 5 a 7 anos; 13 alunos eram do 2º ano, com idade variando entre 6 a 9 anos; e 20 eram do 3º ano, com idade variando entre 7 a 9 anos. Foi possível encontrar alimentos industrializados em pelo menos 51% das lancheiras, sendo que todos estes possuem relatos de uma considerável quantidade de açúcar em suas composições. O alimento industrializado em maior quantidade foi a bolacha doce, de diversos sabores e recheios, também encontramos 15% lancheiras com suco industrializado, 6,4% lancheiras com achocolatado e 6,4% lancheiras com refrigerante. Nas lancheiras que continham salgados o percentual encontrado foi de 47%, sendo o enroladinho o mais comum. Somente 4,3% das lancheiras possuíam apenas fruta, que também contém açúcar, porém conhecido como a frutose e considerado açúcar mais saudável. Todos os alimentos possuíam pelo menos um tipo de açúcar, e grande maioria possuía alimentos industrializados, provenientes de açúcares refinados, que podem ser prejudiciais à saúde das crianças. Por este motivo, após fazer a pesquisa nas lancheiras, foi feita uma palestra para informar crianças e professores, que a quantidade de açúcar ingerida por dia, ultrapassa o nível permitido diariamente, podendo levar estas crianças a desenvolverem doenças.

### Conclusão

Com este estudo foi possível verificar que sem saber, as crianças estão carregando em suas lancheiras uma grande quantidade de açúcar, pois muitas vezes carregam, por exemplo, sucos industrializados acreditando que eles sejam saudáveis. Também notou-se, que é importante levar a elas a informação sobre a constituição destes alimentos, para que seja possível convencê-las a terem hábitos mais saudáveis.

### Referências

Benine, D. Descubra o que o excesso de açúcar pode causar. Revista Viva Saúde. Disponível em: <http://revistavivasauade.uol.com.br/nutricao/descubra-o-que-o-excesso-de-acucar-pode-causar/1882/#>. Acesso em: 10 de Agosto de 2017. Publicado em: 13 de Dezembro de 2013.

Apoio:

Realização: