

## ALIMENTAÇÃO EM FOCO! UMA ANÁLISE DOS DADOS REFERENTES AO VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS COMO LANCHE PELOS ALUNOS DA ESCOLA GAPPE

Cecília Quinalha Souto<sup>1</sup>, Lara Scharf Viegas<sup>2</sup>, Mayara Stefanello Tadano<sup>3</sup>, Orientadora: Juliani Palmeira Quadrelli Dutra

Escola GAPPE – Campo Grande MS

aluna.ceciliaquinalha@escolagappe.com.br<sup>1</sup>, aluna.larascharf@escolagappe.com.br<sup>2</sup>,  
aluna.mayaratadano@escolagappe.com.br<sup>3</sup>, prof.julianidutra@escolagappe.com.br

**Área/Subárea:** CBS - Ciências Biológicas e da Saúde

**Tipo de Pesquisa:** Científica

**Palavras-chave:** Lanche, Escola, Educação nutricional.

### Introdução

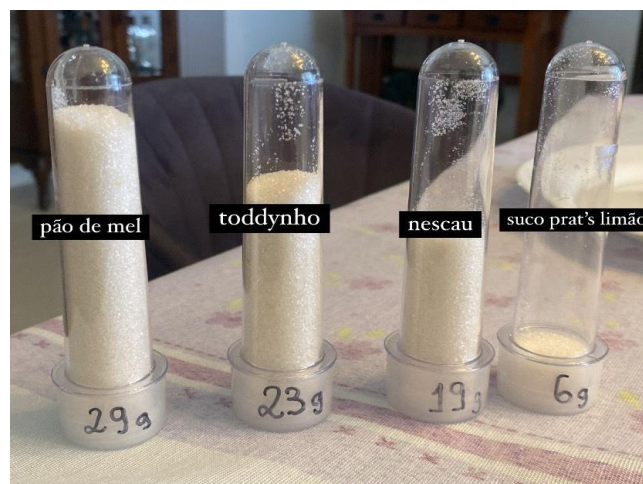
O lanche escolar faz parte da rotina alimentar e é uma refeição muito importante para os estudantes, pois ele ajuda a fornecer condições favoráveis para que a criança e o adolescente atinjam seu crescimento e mantenham uma boa saúde, além de disponibilizar a energia necessária para garantir a concentração e a disposição durante os estudos. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda equilibrar o lanche dos estudantes priorizando um alimento de cada grupo alimentar: energéticos (pães ou biscoitos integrais), construtores (queijo branco, requeijão, peito de peru, leite, iogurte ou ricota) e reguladores (frutas e sucos naturais). Estudos demonstram que um lanche saudável é parte crucial para o crescimento forte e pleno de uma criança. Muitos alunos da Escola GAPPE fogem dessa orientação, pois, de acordo com as observações realizadas durante os horários de lanche, foi possível constatar desequilíbrio na distribuição dos grupos alimentares, bem como a presença de alimentos de baixa qualidade nutricional, tais como achocolatados, sucos em caixinha e biscoitos doces nos lanches diários. Em relação à observação realizada sobre o consumo dos produtos da cantina da escola, constatou-se que o produto mais vendido é o croissant de chocolate, que possui altos índices de açúcar, farinha refinada e gordura.

### Metodologia

O método de pesquisa foi baseado na busca por informações e dados recolhidos em sites e artigos especializados de nutrição e educação alimentar. Junto a essa prática também foram feitas observações das tabelas nutricionais dos lanches vendidos na cantina da Escola GAPPE por meio do recolhimento de rótulos com o consentimento dos responsáveis pela administração do estabelecimento. Posteriormente, foram realizadas observações no horário do intervalo, período em que os estudantes das turmas de 5º ano ao 9º ano do Ensino Fundamental II consomem lanches. Foi observado também dados referentes à ocorrência de compra

de lanche na cantina e dos estudantes que trazem lanche de casa. Sendo assim 46% compram na cantina e 54% trazem de casa. Vale ressaltar que entre os estudantes que trazem lanche de casa, apenas 12% possuem uma lancheira que contém fruta, líquido, carboidrato e proteína. As observações foram registradas no diário de bordo, bem como os dados de acompanhamento das vendas da cantina e uma consultoria realizada com uma nutricionista. Feitas as observações, foram registrados os estudos e análises a partir dos dados levantados com o objetivo de refletir sobre os hábitos ligados ao consumo e à oferta de lanches.

**Figura 1.** Análise da quantidade de açúcar de alguns produtos consumidos pelos alunos da Escola GAPPE



(FONTE: Autores)

### Resultados e Análise

Foram observadas uma média de 80 crianças e adolescentes distribuídos em cinco turmas diferentes em dois intervalos pela manhã. Com apoio da coordenação da escola, foram analisadas as tabelas nutricionais dos produtos vendidos na cantina do colégio para o levantamento de dados e,

APOIO



REALIZAÇÃO



posteriormente, de estudos sobre as consequências relacionadas a esses alimentos para fins de sensibilização e conhecimento. Também foi possível recolher dados sobre a relação existente entre volume de vendas de lanches não saudáveis. Neste período de pesquisa realizado na escola, foi verificado que, cerca de 72% dos lanches adquiridos na escola, continham produtos açucarados tais como sucos de caixinha e achocolatados, biscoitos como waffle e recheados também se mostraram muito presentes. Ainda sobre os lanches oferecidos pela cantina, o croissant de chocolate dispara na tabela, sendo o preferido também entre os adolescentes. O consumo de alimentos industrializados se comparado com alimentos naturais como frutas e seus sucos é maior. As quantidades de calorias, carboidratos e lipídios dos lanches podem contribuir para a obesidade, sendo necessário cuidar do elevado consumo de alimentos industrializados. As crianças, ao colocarem o nome comercial de um produto, podem associar tal alimento com momentos felizes, o que demonstra que o marketing agressivo de propagandas sempre apelativas no sentido de influenciar as crianças a querer sempre alimentos prejudiciais à saúde e de pouquíssimos nutrientes vêm causando diversos problemas em algumas crianças, como colesterol alto e obesidade. Geralmente esses alimentos têm em sua composição quantidades altas de calorias, carboidratos, lipídios e sódio, que com o consumo frequente e em grandes quantidades podem aumentar o risco de sobrepeso e obesidade.

### Considerações Finais

A alimentação infantil deve ser boa tanto qualitativamente, quanto quantitativamente, pois garantirá o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo e para uma boa nutrição. O estado nutricional das crianças representa uma influência decisiva nos riscos de morbimortalidade, no crescimento e no desenvolvimento infantil, o que permite que a avaliação nutricional torne-se um importante instrumento que, por meio de procedimentos diagnósticos, possibilitem precisar a dimensão, o comportamento e os determinantes dos agravos nutricionais, assim como identificar os grupos de risco e as intervenções nutricionais adequadas. Com base nos análises realizadas foi possível concluir que os lanches consumidos pelos estudantes da Escola GAPPE, com a faixa etária entre 09 e 15 anos, possuem baixa qualidade nutricional, e como parte integrante dessa pesquisa e compromisso com o conhecimento para mudança de comportamento, foi produzida, com apoio profissional de uma nutricionista, um material com dicas de lanches para serem comercializados pela cantina da escola, entregue à direção administrativa. Por fim, pode-se perceber que existe a necessidade do incentivo e da implementação de programas de educação nutricional na escola para contribuir com melhorias na qualidade de vida e na alimentação das crianças e adolescentes. É importante ressaltar que os pais

também possuem fundamental importância na formação de hábitos alimentares saudáveis que serão mais eficazes se forem reforçados pelas instituições de ensino.

### Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer aos familiares, que sempre estiveram ao nosso lado, pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período de tempo em que nos dedicamos a este trabalho. A orientadora pela orientação incansável, a colaboradora da cantina, a nutricionista, o empenho, a confiança, os conselhos, a ajuda e parceria com a qual guiaram o nosso aprendizado. A Escola GAPPE e a toda sua direção, por todo ambiente inspirador, acolhedor e por nos oportunizar o contato com o estudo científico.

### Referências

BISMARCK-NASR, E.M. FRUTUOSO, M.F.P.; GAMBARELLA, A.M.D. Importância nutricional dos lanches na dieta de adolescentes urbanos de classe média. *Pediatria*, São Paulo, v. 28, n.1, p. 26-32, 2006.

Ministério da Educação (BR). Fundação Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Referências Nutricionais para o Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília (DF): Ministério da Educação; 2009.

OCHSENHOFER K. et al. O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina? *Nutrire*, São Paulo, v. 31, n.1, p. 1-16, abr. 2006.