

**ANÁLISE DAS LANCHEIRAS DE CRIANÇAS ENTRE 1 E 10 ANOS DE IDADE
EM UMA ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL**Mariah Meireles Costa¹, Marcio Leandro Ribeiro de Souza¹**RESUMO**

A escola possui um papel importante na educação nutricional, uma vez que a alimentação nessa fase tem impactos significativos no desenvolvimento e formação de hábitos alimentares das crianças. Estudos revelam alto consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas por crianças, o que pode comprometer a saúde e promover obesidade. Sendo assim, o objetivo foi analisar a qualidade dos alimentos presentes nas lancheiras de alunos da educação infantil de uma escola particular do município de Belo Horizonte. Foram avaliadas as lancheiras de 59 alunos, com idades entre 1 a 10 anos, em três dias não consecutivos. Os alimentos presentes foram reunidos em grupos de alimentos pré-definidos para a análise. Também foi avaliada a presença de alimentos de acordo com a definição do Guia Alimentar para População Brasileira. Foi observado um alto consumo de frutas e sucos naturais, laticínios, pães, biscoitos ou bolachas, mesmo que sem recheio ou cobertura, porém também se observou um alto consumo de sucos artificiais. Da mesma forma, observou-se um baixo consumo de verduras, legumes e oleaginosas. Além disso, algumas crianças levaram na merenda escolar alimentos contraindicados pelo guia, como refrigerantes, doces, biscoitos recheados, entre outros. Além disso, também se observou a presença de alimentos in natura ou minimamente processados em 98,3% das lancheiras, alimentos processados em 100% e alimentos ultraprocessados em 93,2% da amostra. Dessa maneira, a presente pesquisa identificou níveis altos de consumo de alimentos processados e ultraprocessados, o que requer atenção, tornando importante a educação nutricional com crianças e seus familiares e responsáveis.

Palavras-chave: Educação nutricional. Transição nutricional. Obesidade. Lancheiras. Alimentação infantil.

ABSTRACT

Analysis of the lunch boxes of children between 1 and 10 years of age in an early childhood education school

The school has an important role in nutritional education since nutrition at this stage has significant impacts on the development and formation of children's eating habits. Studies reveal high consumption of ultra-processed foods and sweetened beverages by children, which can compromise their health and obesity. Therefore, the objective was to analyze the quality of food present in the lunch boxes of early childhood education students at a private school in the city of Belo Horizonte, Brazil. The lunch boxes of 59 students, aged between 1 and 10 years old, were evaluated on three non-consecutive days. The foods present were grouped into pre-defined food groups for analysis. The presence of food was also evaluated in accordance with the definition of the Food Guide for the Brazilian Population. A high consumption of fruits and natural juices, dairy products, bread, biscuits, or cookies was observed, but a high consumption of artificial juices was also observed. Likewise, there was a low consumption of vegetables, legumes, and nuts. Furthermore, some children took foods that were contraindicated by the guide in their school lunch, such as soft drinks, sweets, stuffed biscuits, among others. Furthermore, the presence of fresh or minimally processed foods was also observed in 98.3% of the lunch boxes, processed foods in 100% and ultra-processed foods in 93.2% of the sample. Therefore, this research identified high levels of consumption of processed and ultra-processed foods, which requires attention, making nutritional education with children and their families important.

Key words: Nutrition education. Nutritional transition. Obesity. Lunch boxes. Infant feeding.

1 - Faculdade de Minas Faminas-BH, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

E-mail dos autores:
mariahmeireles@hotmail.com
marcionutricionista@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A alimentação na fase pré-escolar e escolar tem grande influência no crescimento e desenvolvimento da criança, e na formação dos hábitos alimentares.

É nessa fase que a criança inicia sua independência e desenvolve suas preferências alimentares.

A escola tem um papel fundamental no desenvolvimento da autonomia na alimentação das crianças, por isso se torna importante a realização de programas de educação nutricional nas escolas e a participação da família na produção da merenda (Matuk e colaboradores, 2011; Weffort e Lamounier, 2017; Souza e colaboradores, 2018; Ferreira e colaboradores, 2019).

A família e o contexto social são norteadores nas preferências alimentares das crianças. Há uma tendência a imitar as escolhas alimentares dos adultos e colegas de escola, o que explica a frequência no consumo de refrigerantes e sucos industrializados e a substituição de refeições por lanches (Vitolo e colaboradores, 2013; Miguel e colaboradores, 2017; Weffort e Lamounier, 2017; Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, alimentos processados são aqueles que apresentam uma adição de sal ou açúcar ou outra substância culinária com o objetivo de aumentar sua durabilidade e agrado ao paladar, como alimentos preservados em salmoura e extrato de tomate.

Os ultraprocessados são aqueles produzidos inteiramente ou em sua maioria com substâncias extraídas de alimentos, como óleos e açúcar, derivados de substâncias alimentares, como gordura hidrogenada ou amido modificado, ou sintetizadas em laboratório a partir do petróleo ou carvão. Exemplos de alimentos ultraprocessados seriam os biscoitos, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo.

E, segundo as recomendações desse guia, os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base de uma alimentação saudável, enquanto o consumo de alimentos processados deve ser feito de forma moderada e esporádica. Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados (Brasil, 2014; Brasil, 2019).

O Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil realizado em 2019 constatou

que 80,5% das crianças de 6 a 23 meses consomem alimentos ultraprocessados e entre crianças de 24 a 59 meses, a prevalência foi de 93%.

Em relação ao consumo de bebidas adoçadas há uma prevalência de 24,5% nas crianças de 6 a 23 meses, e de 50,3% nas crianças de 24 a 59 meses (Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2021).

A ingestão constante de refrigerantes do tipo cola aumenta a necessidade no consumo de cálcio e o comprometimento da massa óssea, já que ele aumenta a excreção urinária de cálcio.

Além disso, o consumo de salgadinhos, biscoitos, lanches, produtos panificados, enlatados e condimentos industrializados que são ricos em gorduras trans e saturada, sal e açúcares contribuem para o surgimento de doenças cardiovasculares e hipertensão arterial sistêmica na vida adulta (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021).

Em 2019, na Pesquisa Nacional de Saúde, o IBGE divulgou que crianças de até 2 anos já ingerem alimentos ricos em açúcar. De acordo com os resultados da pesquisa, 11,5% das crianças consomem refrigerantes, 16,9% consomem sucos artificiais, 25% consomem doces, balas ou outros alimentos com açúcar e 57,8% consomem biscoitos ou bolachas ou bolo (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021).

Em um estudo realizado em uma escola particular de Teófilo Otoni – MG, com 21 crianças dos 1º, 2º e 3º anos do ensino fundamental, 88% dos alimentos observados eram ultraprocessados, entre eles: refrigerantes, achocolatados, iogurtes, salgadinho de milho, suco artificial e doces (Rodrigues e Neumann, 2018).

Já em outro estudo realizado em Brasília, com uma média de 27,5 alunos pré-escolares, os alimentos ultraprocessados mais consumidos foram suco de caixinha com 30,9% e biscoito recheado com 23,63%, porém os alimentos considerados saudáveis como frutas presentes em 36,36% dos lanches, suco natural, presentes em 36,36%, e biscoitos sem recheio, presentes em 82%, são mais consumidos do que aqueles considerados ultraprocessados (Sabino e Silva, 2018).

Sendo assim, o objetivo da presente pesquisa foi analisar a qualidade dos alimentos das lancheiras de alunos da educação infantil de uma escola particular localizada no município de Belo Horizonte (MG).

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo descritivo, observacional, de caráter transversal, que foi realizado em uma escola de educação infantil da rede particular, localizada no município de Belo Horizonte-MG.

Considerações éticas

Inicialmente, a escola participante assinou a Carta de Anuência, autorizando a pesquisa na instituição. Na sequência, a presente pesquisa foi submetida e aprovada pelo comitê de ética institucional (CAAE: 66266422.0.0000.5105).

Antes da coleta de dados, pais ou responsáveis pelas crianças assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando a participação da criança e apenas as crianças com autorização foram incluídas na amostra.

População do estudo: recrutamento, critérios de inclusão e exclusão

Todas as crianças que estavam regularmente matriculadas na escola de educação infantil foram convidadas a participar. Uma carta-convite foi enviada aos pais ou responsáveis no “caderno de recados”, acompanhada de duas cópias do TCLE (uma cópia para os responsáveis e uma cópia a ser devolvida, caso aprovassem a participação da criança).

Como critérios de inclusão, foram incluídas crianças com idades de 1 a 10 anos (pré-escolar e escolar), regularmente matriculadas na escola no ensino infantil (1 a 5 anos) ou ensino fundamental (6 a 10 anos) e que os pais tenham assinado o TCLE. Como critérios de exclusão, foram excluídas crianças cujas lancheiras não foram analisadas por três

dias, devido a ausência da criança na escola no dia agendado para a avaliação.

Procedimentos

Foram avaliadas as lancheiras levadas pelos alunos da escola em 3 (três) dias não consecutivos, de acordo com um cronograma prévio definido em conjunto com a escola, buscando sempre não prejudicar a rotina do ambiente escolar. A fim de evitar alterações no lanche levado, os pais ou responsáveis não sabiam em quais dias as lancheiras seriam avaliadas.

Nessa pesquisa, as crianças não foram avaliadas diretamente e a avaliação das lancheiras não prejudicou em nada a rotina escolar dessas crianças. A pesquisadora responsável pela coleta avaliou as lancheiras enviadas pelos pais ou responsáveis pela criança antes do horário reservado para o lanche na escola, sem prejudicar o intervalo destinado para esse lanche.

A lancheira de cada criança foi aberta e observou-se a composição, anotando os alimentos presentes, quantidades e marcas. Para esse manuseio das lancheiras, a pesquisadora fez uso de luvas e máscaras, a fim de garantir a segurança e higiene, evitando o contato com os alimentos ali presentes. Para ajudar na identificação da qualidade dos alimentos ali presentes, uma fotografia da lancheira foi tirada em alguns casos, sem identificação da criança, também prevista e autorizada no TCLE.

Análise de dados

Os alimentos presentes foram registrados em uma planilha do Microsoft Excel (Office 2013®) e inicialmente foram agrupados de acordo com a Tabela 1 a seguir. Esse agrupamento teve como objetivo categorizar as lancheiras quanto à presença de alimentos desses grupos (sim ou não) em pelo menos um dos três dias avaliados.

Tabela 1 - Grupo de alimentos avaliados na presente pesquisa, Belo Horizonte, Brasil, 2023.

Grupos	Alimentos
Leite e alimentos lácteos	iogurtes, achocolatado, queijos, requeijão e leite fermentado
Frutas e sucos naturais	frutas, frutas secas, água de coco e sucos 100% naturais
Verduras e legumes	verduras e legumes
Oleaginosas	castanhas e demais oleaginosas
Refrigerantes	refrigerantes
Sucos artificiais e outras bebidas	chás, energéticos, bebidas com soja, bebidas isotônicas e hidrotônicas
Pães	pão francês, pão tipo bisnaguinha, pão de forma, torrada
Biscoitos, bolachas ou bolos sem recheio ou cobertura	biscoitos sem recheio ou cobertura, bolos sem recheio ou cobertura
Biscoitos, bolachas ou bolos com recheio ou cobertura	Bolachas tipo wafer, cookies, pão de mel, rocambole, bolinho de chuva, brownie, panetone, bolinhos industrializados
Cereais	cereal matinal – flocos de milho, granola, aveia, flocos de milho com chocolate
Barra de cereal	com ou sem cobertura
Salgados assados	empada, pão de queijo e croissant
Salgadinhos e frituras	salgadinhos industrializados, batata palha, pipoca e salgados fritos como coxinha, rissoles e pastel
Frios e embutidos	linguiça, lombo, presunto, salsicha e peito de peru
Óleos e gorduras	patês, maionese, margarina, manteiga e azeite
Doces	chocolate, bala, chiclete, pirulito, açúcares e cremes – leite condensado, creme de avelã, geleia, mel, sobremesa láctea com chocolate – e outros doces – paçoca, cocada, brigadeiro, beijinho, amendoim doce, tortas doces, gelatina
Ovo	ovo cozido ou mexido
Outros alimentos	atum, ketchup, azeitona e bolinho de arroz

Fonte: Elaborado pelo autor.

Além desse agrupamento, as lancheiras também foram avaliadas quanto à presença de alimentos (sim ou não), de acordo com a definição do Guia Alimentar para População Brasileira, que categoriza os alimentos em: 1) in natura ou minimamente processados; 2) processados; e 3) ultraprocessados (Brasil, 2014).

Análise estatística

O banco de dados foi criado utilizando o programa Microsoft Excel (Office 2013®) e foi analisado com o programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS®), versão 19.0 para Windows (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA). O teste de Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para avaliar a normalidade. Variáveis qualitativas (categóricas) foram descritas através de frequência absoluta e relativa (porcentagem). Variáveis quantitativas com distribuição normal foram apresentadas como média e desvio-padrão. A comparação de variáveis quantitativas com distribuição normal foi realizada através do Teste t de Student para

amostras independentes. Variáveis categóricas foram comparadas usando o Teste Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher. Foram considerados como associações estatisticamente significativas os resultados que apresentaram um nível de significância de 95% (valor de $p \leq 0,05$).

RESULTADOS

Foram incluídas na amostra 59 crianças com idades entre 1 e 10 anos de uma escola da rede privada localizada no município de Belo Horizonte.

A idade média foi de $5,6 \pm 2,6$ anos. Destes, 24 (40,7%) eram meninos e 35 (59,3%) eram meninas. A escola atende alunos no ensino infantil e fundamental I (até o 5º ano). Nesta pesquisa, 29 (49,2%) eram do ensino infantil e 30 (50,8%) do ensino fundamental.

Na análise de três dias das lancheiras dessas crianças, observou-se que 47 (79,7%) incluíram fruta ou suco natural no seu lanche, porém 38 (64,4%) também apresentaram consumo de sucos artificiais em pelo menos um

dos dias. Também foi observada a presença importante de biscoitos ou bolachas, salgados assados, frios e embutidos, e um baixo consumo de oleaginosas, cereais, verduras e

legumes. A Figura 1 apresenta a proporção de alunos na qual foi observada a presença de alimentos de cada grupo nas lancheiras para a amostra total de 59 alunos.

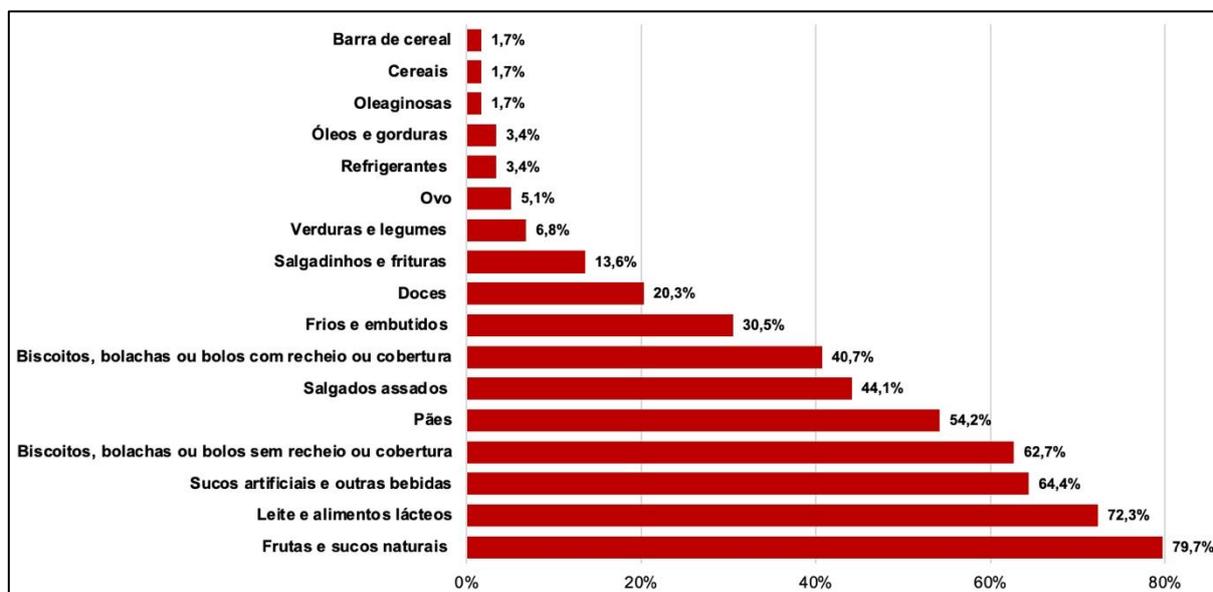


Figura 1 - Proporção de alunos que levaram alimentos de cada grupo nas lancheiras analisadas dentro os 59 alunos avaliados, Belo Horizonte, Brasil, 2023.

Tabela 2 - Proporção de alunos por grupo de alimentos presente nas lancheiras, por sexo, Belo Horizonte, Brasil, 2023.

Grupo de Alimentos	Total (n=59)	Meninos (n=24)	Meninas (n=35)	Valor de p [#]
Leite e alimentos lácteos	43 (72,3%)	17 (70,8%)	26 (74,3%)	0,770
Frutas e sucos naturais	47 (79,7%)	18 (75,0%)	29 (82,9%)	0,461
Verduras e legumes	4 (6,8%)	2 (8,3%)	2 (5,7%)	0,694
Oleaginosas	1 (1,7%)	0	1 (2,9%)	0,509
Refrigerantes	2 (3,4%)	1 (4,2%)	1 (2,9%)	0,999
Sucos artificiais e outras bebidas	38 (64,4%)	15 (62,5%)	23 (65,7%)	0,800
Pães	32 (54,2%)	13 (54,2%)	19 (54,3%)	0,993
Biscoitos, bolachas ou bolos sem recheio ou cobertura	37 (62,7%)	14 (58,3%)	23 (65,7%)	0,565
Biscoitos, bolachas ou bolos com recheio ou cobertura	24 (40,7%)	13 (54,2%)	11 (31,4%)	0,081
Cereais	1 (1,7%)	1 (4,2%)	0	0,407
Barra de cereal	1 (1,7%)	0	1 (2,9%)	0,999
Salgados assados	26 (44,1%)	10 (41,7%)	16 (45,7%)	0,758
Salgadinhos e frituras	8 (13,6%)	3 (12,5%)	5 (14,3%)	0,844
Frios e embutidos	18 (30,5%)	8 (33,3%)	10 (28,6%)	0,696
Óleos e gorduras	2 (3,4%)	0	2 (5,7%)	0,233
Doces	12 (20,3%)	4 (16,7%)	8 (22,9%)	0,562
Ovo	3 (5,1%)	2 (8,3%)	1 (2,9%)	0,347
Outros alimentos	21 (35,6%)	10 (41,7%)	11 (31,4%)	0,420

Legenda: Teste Qui-quadrado de Pearson ou teste Exato de Fisher para variáveis categóricas.

Ainda na amostra total de alunos, analisando as categorias de alimentos recomendadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, observou-se a presença de alimentos in natura ou minimamente processados em 98,3% das lancheiras em pelo menos um dia dentre os três dias analisados, porém também se observou a presença de alimentos processados em 100% das lancheiras e de alimentos ultraprocessados em 93,2% da amostra.

Na comparação entre meninos e meninas, não foram observadas diferenças

estatísticas. A Tabela 2 apresenta a comparação entre meninos e meninas na proporção de alunos que levaram alimentos de cada grupo nas lancheiras analisadas.

Analisando os grupos de alimentos segundo recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira na comparação entre meninos e meninas observou-se que não houve diferença estatística para cada grupo ($P=0,980$), embora, em valores absolutos, mulheres consomem mais alimentos in natura e alimentos ultraprocessados (Figura 2).

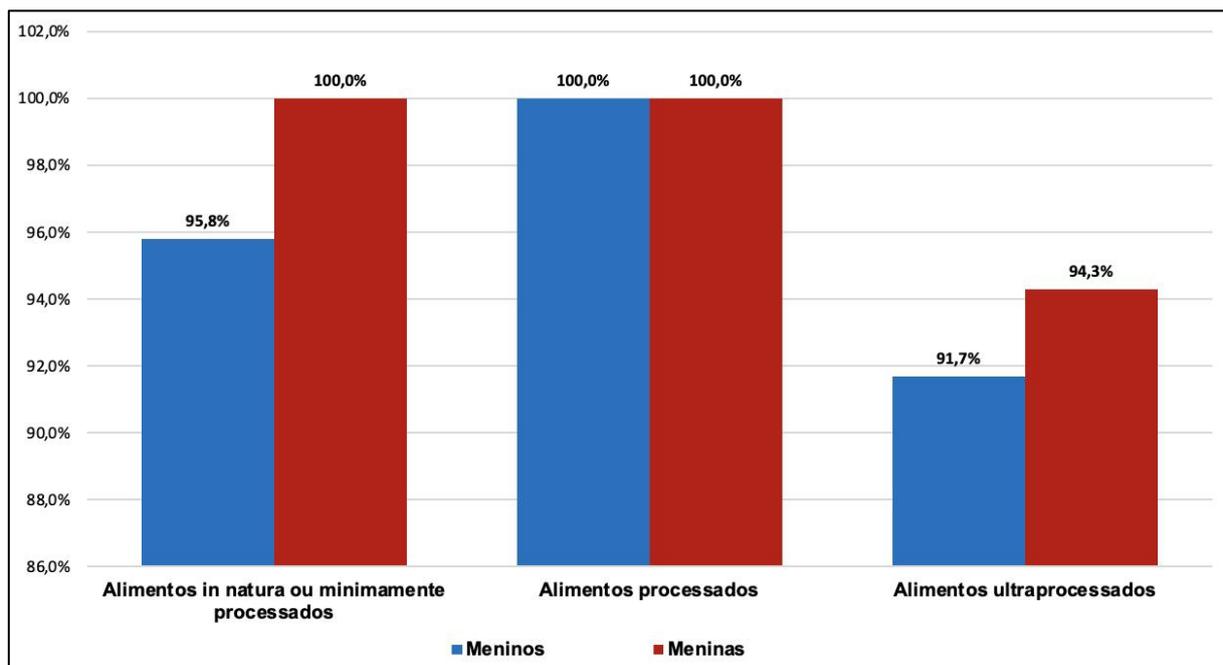


Figura 2 - Presença de alimentos nas lancheiras segundo classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira na comparação entre meninos e meninas, Belo Horizonte, Brasil, 2023. Legenda: Não houve diferença entre meninos e meninas ($p=0,980$).

A presente pesquisa também realizou uma comparação entre alunos do ensino infantil e do ensino fundamental para verificar se existem diferenças de acordo com a idade e observou que houve diferença estatística no consumo de doces, que é maior em crianças do ensino fundamental quando comparadas com

as crianças do ensino infantil. Não houve diferença para os demais grupos de alimentos.

A Tabela 3 apresenta a comparação entre alunos do ensino infantil (1 a 5 anos) e alunos do ensino fundamental I (6 a 10 anos) na presença de alimentos de cada grupo nas lancheiras analisadas.

Tabela 3 - Proporção de alunos por grupo de alimentos presente nas lancheiras, comparando ensino infantil e fundamental, Belo Horizonte, Brasil, 2023.

Grupo de Alimentos	Infantil (n=29)	Fundamental I (n=30)	Valor de p [#]
Leite e alimentos lácteos	18 (62,1%)	25 (83,3%)	0,066
Frutas e sucos naturais	25 (86,2%)	22 (73,3%)	0,219
Verduras e legumes	3 (10,3%)	1 (3,3%)	0,353
Oleaginosas	0	1 (3,3%)	0,999
Refrigerantes	1 (3,4%)	1 (3,3%)	0,999
Sucos artificiais e outras bebidas	17 (58,6%)	21 (70,0%)	0,523
Pães	15 (51,7%)	17 (56,7%)	0,703
Biscoitos, bolachas ou bolos sem recheio ou cobertura	20 (69,0%)	17 (56,7%)	0,329
Biscoitos, bolachas ou bolos com recheio ou cobertura	9 (31,0%)	15 (50,0%)	0,138
Cereais	0	1 (3,3%)	0,999
Barra de cereal	0	1 (3,3%)	0,999
Salgados assados	15 (51,7%)	11 (36,7%)	0,244
Salgadinhos e frituras	3 (10,3%)	5 (16,7%)	0,707
Frios e embutidos	6 (20,7%)	12 (40,0%)	0,107
Óleos e gorduras	0	2 (6,7%)	0,284
Doces	2 (6,9%)	10 (33,3%)	0,012
Ovo	1 (3,4%)	2 (6,7%)	0,574
Outros alimentos	8 (27,6%)	13 (43,3%)	0,207

Legenda: Teste Qui-quadrado de Pearson ou teste Exato de Fisher para variáveis categóricas.

Analisando os grupos de alimentos segundo recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira na comparação entre alunos do ensino infantil e ensino fundamental I, não foram observadas

diferenças estatísticas, embora em valores absolutos alunos do ensino fundamental consomem mais alimentos ultraprocessados que os alunos ensino infantil (P=0,749) (Figura 3).

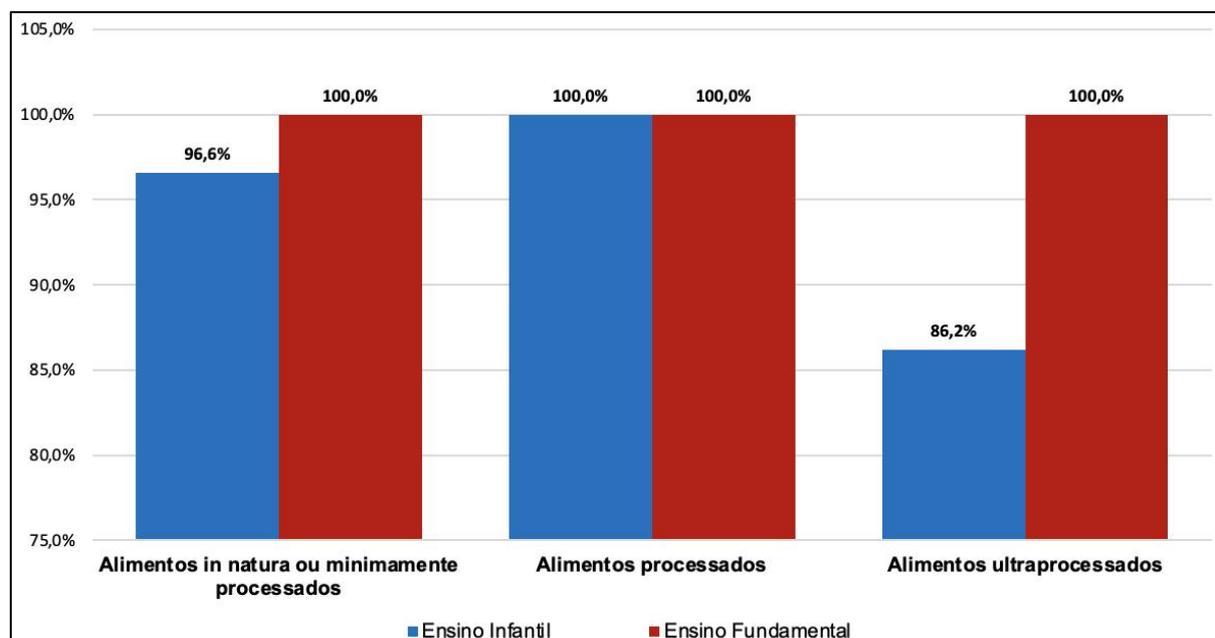


Figura 3 - Presença de alimentos nas lancheiras segundo classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira na comparação entre alunos do ensino infantil e fundamental, Belo Horizonte, Brasil, 2023. **Legenda:** Não houve diferença entre as variáveis (p=0,749).

DISCUSSÃO

A presente pesquisa demonstrou, na análise de três dias nas lancheiras de crianças do ensino infantil e fundamental de uma escola no município de Belo Horizonte, um alto consumo de frutas e sucos naturais, laticínios, pães, biscoitos ou bolachas, mesmo que sem recheio ou cobertura, porém também observou um alto consumo de sucos artificiais.

Da mesma forma, observou um baixo consumo de verduras e legumes, oleaginosas. E, mesmo não sendo um percentual alto, houve crianças que levaram na merenda escolar alimentos contraindicados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, como refrigerantes, doces, biscoitos recheados, entre outros (Brasil, 2014; Brasil, 2019).

Atualmente, algumas escolas procuram estimular hábitos saudáveis entre seus alunos. A escola analisada nesse estudo informou que pede aos pais e/ou responsáveis que, todos os dias, enviem pelo menos uma fruta nas lancheiras de seus filhos.

Além disso, segundo a escola, é estritamente proibido a entrada de salgadinhos tipo "chips" na escola. Diante dessa informação, era esperado que 100% dos alunos apresentassem frutas em suas lancheiras e que não houvesse a presença de salgadinhos desse tipo, porém apenas 79,7% dos alunos incluíram frutas e sucos naturais em pelo menos um dos três dias analisados e 13,6% dos alunos incluíram salgadinhos e frituras em seus lanches.

Apesar dessa não aderência de 100% às recomendações da escola, a regra estipulada pela instituição parece revelar bons resultados, visto que, em um estudo realizado com uma amostra de 157 lanches de uma escola particular na cidade de Varginha (MG), apenas 6% das crianças levaram frutas e 23,1% salgadinhos industrializados (Costa, 2018).

Em outro estudo realizado em uma escola particular de Teófilo Otoni (MG), das 71 crianças pré-escolares que foram analisadas, somente 29% levaram frutas em suas lancheiras e 6% salgadinhos, valores que também diferem das prevalências observadas em nossa pesquisa (Rodrigues e Neumann, 2018).

No estudo de Matuk e colaboradores (2011), o consumo de frutas e sucos naturais esteve presente em 33% das 501 crianças de

escolas particulares, enquanto 67% relataram trazer sucos artificiais.

Apesar da escola proibir o consumo de salgadinhos, não há restrições quanto a outros tipos de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, sucos artificiais, pães, biscoitos e bolachas, com ou sem recheio, barra de cereal, salgados assados, frios e embutidos e doces.

Nas amostras analisadas na presente pesquisa, 93,2% dos alunos incluíram nos seus lanches esses tipos de alimentos que são estritamente não recomendados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Em um estudo realizado com 36 alunos de uma escola em Governador Mangabeira (BA), 52% dos lanches analisados foram ultraprocessados (Sacramento, 2018). Já no estudo de Rodrigues e Neumann (2018), em uma cidade do interior de Minas Gerais, 88% dos alimentos eram ultraprocessados. Ou seja, quando comparado com o percentual de ultraprocessados de outros estudos, pode-se perceber que a escola analisada no presente estudo apresentou um percentual elevado de consumo, o que demonstra a necessidade de intervenções nutricionais.

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que a alimentação seja baseada em alimentos in natura e minimamente processados, que estiveram presentes em 98,3% das lancheiras analisadas (Brasil, 2014).

Esse achado pode ter sido influenciado pela presença de frutas na maioria das lancheiras devido à regra anteriormente mencionada pela escola. Isso nos leva a pensar que, se não houvesse esta regra, este resultado poderia ser diferente, já que em outros estudos como o de Rodrigues e Neumann (2018), já mencionado anteriormente, apenas 6% das lancheiras continham alimentos eram in natura, ou no estudo de Sacramento (2018), onde apenas 38% eram in natura.

Durante a coleta de dados, observou-se que a maioria dos alunos substituiu o suco natural pelos sucos artificiais. Esta percepção foi claramente verificada na análise, na qual 64,4% dos alunos incluíram sucos artificiais em suas lancheiras.

A escolha pelo suco industrializado é comum nas lancheiras, visto que no estudo de Rodrigues e Neumann (2018), 18% dos alunos levaram esse tipo de suco. Já no estudo de Costa (2018), 57,8% dos lanches eram sucos industrializados e no estudo de Sabino e Silva

(2018), 30,9% dos alunos levaram o suco artificial.

Essa escolha por sucos artificiais pelos pais pode ser justificada pela facilidade e praticidade que este alimento possui.

Porém o mesmo poderia ser substituído por leite e alimentos lácteos que são recomendados em consumo moderado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, ou até mesmo por sucos industrializados, mas que sejam 100% suco da fruta, sem adição de açúcares, que são facilmente encontrados no mercado atualmente.

Os alimentos processados estiveram presentes em 100% das lancheiras. De acordo com a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, se estes forem incluídos em pequenas quantidades e juntamente de alimentos in natura ou minimamente processados, não há problema (Brasil, 2014; Brasil, 2019).

O consumo de processados pela escola estudada é extremamente alto comparado com outros estudos. No estudo de Rodrigues e Neumann (2018), apenas 10% dos lanches eram processados, o que se repete no estudo de Sacramento (2018). Dos processados encontrados nas lancheiras deste estudo, em sua maioria estão os pães, que foram vistos em 54,2% da amostra.

É compreensível que os pais optem pelos alimentos processados e ultraprocessados pela praticidade diante da rotina corrida que muitos podem vivenciar. Porém muitos desses alimentos podem ser substituídos por alimentos que também trazem praticidade ao dia a dia.

Por exemplo: os iogurtes açucarados podem ser substituídos por iogurtes naturais, os refrigerantes e sucos artificiais pelos sucos industrializados 100% fruta, já mencionados anteriormente, a barra de cereal por granola integral, os doces por frutas e os biscoitos, salgados e salgadinhos por pães simples ou integrais.

O estudo não é isento de limitações, como a amostra de conveniência composta apenas por crianças cujos responsáveis aceitaram participar.

Além disso, não foi observado o consumo real desses alimentos. É comum crianças não comerem tudo ou trocar lanches com outras crianças, porém o foco do presente estudo foi apenas observar os alimentos presentes nas lancheiras. Ainda assim, esses resultados demonstram a importância de se

avaliar a qualidade das lancheiras preparadas para crianças. Uma vez constatada alterações nesse padrão alimentar, a escola pode traçar estratégias de educação nutricional com as crianças e, até mesmo, com os pais ou responsáveis, buscando garantir mais saúde para os alunos.

Nesse contexto, o nutricionista tem um papel muito importante e pode contribuir muito na educação nutricional de crianças e dos responsáveis, ensinando as bases de uma alimentação saudável, as recomendações nutricionais para essas faixas etárias e até mesmo dando sugestões de lanches saudáveis para essas famílias.

CONCLUSÃO

A escola analisada nesse estudo apresenta índices altos de consumo de todos os grupos alimentares do Guia Alimentar para a População Brasileira, incluindo alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados.

O alto consumo de alimentos in natura ou minimamente processados é favorável, já que o Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza que estes alimentos devem ser a base de uma alimentação saudável. Porém o alto consumo identificado de alimentos processados e ultraprocessados contrariam as recomendações do guia e reforçam a importância de uma intervenção de educação nutricional nessa escola, envolvendo crianças e pais/responsáveis.

É importante que as escolas procurem auxílio de profissionais nutricionistas para melhor orientar os pais, alunos e toda a comunidade escolar sobre como deve ser composta uma lancheira saudável.

Já que a lei não obriga que um nutricionista esteja presente nas escolas particulares do Brasil, cabe aos diretores das escolas criarem projetos de educação nutricional visando uma melhor alimentação para seus alunos e futura saúde na vida adulta.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Não se aplica.

CONFLITOS DE INTERESSE

Não existem conflitos de interesse a declarar.

REFERÊNCIAS

1-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. 156p.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 1ª edição. Brasília: Ministério da Saúde. 2019. 265p.

3-Costa, B.A. Análise da frequência e valor nutricional dos alimentos presentes em lancheiras escolares. TCC de Graduação em Nutrição. Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS-MG. Varginha. 2018.

4-Ferreira, C.S.; Silva, D.A.; Gontijo, C.A.; Rinaldi, A.E.M. Consumo de alimentos minimamente processados e ultraprocessados entre escolares das redes pública e privada. Revista Paulista de Pediatria. Vol.37. Num.2. 2019. p.173-180.

5-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2019: ciclos da vida. Ministério da Saúde. Rio de Janeiro. 2021. 132p.

6-Matuk, T.T.; Stancari, P.C.S.; Bueno, M.B.; Zaccarelli, E.M. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. Revista Paulista de Pediatria. Vol.29. Num.2. 2011. p.157-163.

7-Miguel, R.B.; Miguel, C.B.; Costa, L.C.M.; Chica, J.E.L.; Agostinho, F.; Paulino, T.P.; Rodrigues, W.F.; Castro, R. Análise das lancheiras dos alunos de 6 a 10 anos em escolas públicas. Revista Saúde Multidisciplinar. Vol.4. 2017. p.6-19.

8-Rodrigues, L.P.; Neumann, K.R.S. Análise comparativa dos alimentos das lancheiras das crianças matriculadas do 1 ao 3 ano do ensino fundamental de escola pública e privada de Teófilo Otoni-MG. TCC de Graduação em

Nutrição. Faculdade Presidente Antônio Carlos. Teófilo Otoni. 2018.

9-Sabino, B.V.R.; Silva, M.C. Avaliação da qualidade nutricional das lancheiras de pré-escolares de uma escola particular de Brasília. TCC de Graduação em nutrição. Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2018.

10-Sacramento, D.M. Influência das ações de educação alimentar e nutricional nas lancheiras de pré-escolares. TCC de Graduação em Nutrição. Faculdade Maria Milza FAMAM, Governador Mangabeira-BA. 2018.

11-Sociedade Brasileira de Pediatria. Tratado de Pediatria. 5ª edição. Manole. 2021. 3282p.

12-Souza, E.; Campos, V.M.; Czarnobay, S.A.; Hille, F.H. Análise de lanches consumidos por pré-escolares e escolares participantes de um programa bilíngue de uma instituição de ensino particular. Nutrição Brasil. Vol.17. Num.2. 2018. p.88-96.

13-Universidade Federal do Rio de Janeiro. Alimentação Infantil I: Prevalência de indicadores de alimentação de crianças menores de 5 anos: ENANI 2019. Rio de Janeiro. UFRJ. 2021. 135p.

14-Vitolo, M.R.; Louzada, M.L.C.; Possa, G.; Bortolini, G.A. Consumo precoce de alimentos não recomendados por lactentes do sul do Brasil. Revista Ciência & Saúde. Vol.6. Num.1. 2013. p.25-28.

15-Weffort, V.R.S.; Lamounier, J.A. Nutrição em pediatria: da neonatologia à adolescência. 2ª edição. Manole. Barueri. 2017. 1036p.

Autor de correspondência:

Marcio Leandro Ribeiro de Souza.
marcionutricionista@yahoo.com.br

Recebido para publicação em 13/12/2023
Aceito em 02/06/2024