

HÁBITOS ALIMENTARES DE PRÉ-ESCOLARES DA CIDADE DE PARAIBUNA

MIRANDA, M. F. C. ¹, CASELATO DE SOUSA, V. M. ²

1 Graduada em Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde
Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), Brasil, 12244-000

2 Coordenadora e professora do Curso de Nutrição
marceli_miranda@yahoo.com.br, valeriac@univap.br

Resumo- A alimentação oferecida às crianças na escola tende a ser mais saudável quando comparadas à alimentação realizada em casa, em consequência da falta de tempo dos pais e de estimulação para as crianças consumirem alimentos saudáveis. Esse trabalho buscou identificar nas crianças pré-escolares da rede municipal de ensino da cidade de Paraibuna – SP seus hábitos alimentares, analisar as diferenças dos mesmos entre a região urbana e rural e orientar os responsáveis pelas crianças a respeito de uma alimentação saudável. Observou-se que o consumo de proteína apresentou nível bem superior ao recomendado e o de cálcio, de vitamina A, de ferro e de energia ficaram abaixo das recomendações. Verificou-se que há discrepância entre os hábitos alimentares das crianças das regiões rural e urbana, identificando-se uma maior adequação à pirâmide dos estudantes da região urbana, que apesar de consumirem mais produtos industrializados, possuem uma alimentação mais diversificada.

Palavra chaves: crianças, hábitos alimentares, educação nutricional.

Área de conhecimento: Ciências da Saúde - Nutrição

INTRODUÇÃO

A alimentação normal é composta de cereais, leguminosas, hortaliças, frutas, leite, carnes e ovos, açúcares e gorduras em porções adequadas e distribuídas ao longo do dia (KACHANI, 2005).

A criança necessita de nutrientes e energia nas quantidades ideais, devido à fase de crescimento e desenvolvimento. Quando as necessidades de energia e de nutrientes não são supridas, ocorre atraso no desenvolvimento e crescimento, possíveis carências nutricionais, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras, que manifestarão na idade adulta (FIDELIS; OSÓRIO, 2007).

A alimentação incorreta está diretamente relacionada ao aumento da prevalência de obesidade, sendo isto um agravante para a população, torna-se essencial à educação nutricional. Pois a educação nutricional poderá ser uma ferramenta útil, garantindo a alimentação saudável e um peso adequado para a população (TRICHES; GIUGLIANI, 2005).

Estudos sobre alimentação infantil é primordial para identificar os hábitos alimentares das crianças, pois hábitos alimentares incorretos devem ser eliminados, através da reeducação nutricional.

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo identificar o hábito alimentar de pré-escolares da rede municipal de ensino da cidade de Paraibuna – SP, verificar o peso, estatura e índice de massa

corporal, relacionar os hábitos alimentares identificados com dados sócio-econômicos e realizar uma reeducação nutricional, através de orientações aos pais ou responsável.

METODOLOGIA

Na primeira etapa foram selecionados cem alunos com idade entre 3 a 6 anos da rede municipal de ensino da cidade de Paraibuna – SP, em seguida foi realizado o levantamento dos hábitos alimentares através do recordatório de 24 horas e frequência de consumo de alimentos, a mensuração de pesos e estaturas.

Na última etapa do trabalho foram realizadas palestras sobre alimentação saudáveis com os pais ou responsáveis.

RESULTADOS

Das 100 crianças incluídas na pesquisa na faixa etária de 3 a 6 anos, apenas 47 participaram até o final da pesquisa, sendo 55% do gênero feminino e 45% do gênero masculino.

Foi utilizado o questionário de frequência de consumo alimentar, cujos resultados estão apresentados nas tabelas de 1 a 6, onde os números representam a porcentagem de alunos que responderam o questionário, “D” consumo diário, “S” semanal, “M” mensal e “N” nunca são consumidos.

Além dessa análise foi realizada uma avaliação antropométrica com todas as crianças participantes e recordatório de 24hs com crianças na faixa etária de 3 e 5 anos.

Tabela 1. Frequência de consumo (%) de leguminosas por pré-escolares (n=42) de escolas municipais de Paraibuna –SP.

REGIAO	LEGUMINOSAS	D	S	M	N
URBANA	feijão	94	3	3	0
	grão de bico	0	0	0	100
	soja	0	0	3	97
	ervilha	0	9	33	58
RURAL	feijão	89	0	0	11
	grão de bico	0	0	0	100
	soja	0	0	0	100
	ervilha	0	0	33	67

Tabela 2. Frequência de consumo (%) de carboidratos por pré-escolares (n=42) de escolas municipais de Paraibuna –SP.

REGIAO	CARBOIDRATO	D	S	M	N	
URBANA	arroz	100	0	0	0	
	batata	21	64	15	0	
	mandioca	3	39	42	15	
	aveia	9	6	12	73	
	bolachas	67	27	3	3	
	macarrão	9	85	3	0	
	pizza	3	15	70	12	
	tortas	0	15	67	18	
	pães	70	30	0	0	
	bolos	15	58	27	0	
	adoçantes	3	0	0	97	
	RURAL	arroz	100	0	0	0
		batata	33	56	11	0
mandioca		11	22	56	11	
aveia		0	0	22	78	
bolachas		33	56	0	11	
macarrão		33	67	0	0	
pizza		0	33	44	22	
tortas		0	22	56	22	
pães		56	33	11	0	
bolos		11	67	22	0	
adoçantes		0	0	0	100	

Tabela 3. Frequência de consumo (%) de açúcares e doces por pré-escolares (n=42) de escolas municipais de Paraibuna –SP.

REGIÃO	AÇÚCARES E DOCES	D	S	M	N
URBANA	doces	21	73	6	0
	bolachas recheadas	30	52	18	0
	açúcares, mel, rapadura	45	12	12	30
	geléias	9	15	18	58
	refrigerantes	6	76	18	0
RURAL	doces	11	67	11	11
	bolachas recheadas	0	56	44	0
	açúcares, mel, rapadura	33	0	11	56
	geléias	0	0	22	78
	refrigerantes	22	56	22	0

Tabela 4. Frequência de consumo (%) de hortaliças por pré-escolares (n=42) de escolas municipais de Paraibuna –SP.

REGIAO	HORTALIÇAS	D	S	M	N
URBANA	frutas	55	30	9	6
	legumes	42	42	12	3
	verduras	33	55	6	6
RURAL	frutas	33	67	0	0
	legumes	22	33	33	11
	verduras	11	56	22	11

Tabela 5. Frequência de consumo (%) de proteínas por pré-escolares (n=42) de escolas municipais de Paraibuna –SP.

REGIAO	PROTEINAS	D	S	M	N
URBANA	ovos	18	61	21	0
	leite de vaca	94	6	0	0
	leite de soja	3	3	0	94
	carnes bovinas	30	58	12	0
	carnes de frango	21	67	9	3
	peixes	6	27	42	24
	carnes suínas	6	24	52	18
	iogurtes	33	45	18	3
	queijo minas	0	27	36	36
	queijo mussarela	3	42	39	15
	RURAL	ovos	44	44	11
leite de vaca		89	0	0	11
leite de soja		0	0	0	100
carnes bovinas		11	56	33	0
carnes de frango		22	56	22	0
peixes		0	22	67	11
carnes suínas		11	44	33	11
iogurtes		11	44	44	0
queijo minas		0	11	33	56
queijo mussarela		0	22	22	56

Tabela 6. Frequência de consumo (%) de lipídios por pré-escolares (n=42) de escolas municipais de Paraibuna –SP.

REGIAO	LIPIDIOS	D	S	M	N
URBANA	banha de porco	0	0	6	94
	óleo de soja	67	0	3	30
	óleo de milho	6	3	3	88
	óleo de girassol	6	3	15	76
	azeite	6	24	24	45
	margarina	73	12	9	6
	creme de leite	3	6	52	39
	maionese	15	33	27	24
	abacate	3	6	52	39
	chantilly	0	3	33	64
	nozes	0	3	9	88
amêndoas	3	0	9	88	
RURAL	banha de porco	0	11	11	78
	óleo de soja	78	0	0	22
	óleo de milho	11	0	0	89
	óleo de girassol	0	0	0	100
	azeite	0	0	0	100
	margarina	33	33	11	22
	creme de leite	0	22	11	67
	maionese	11	44	33	11
	abacate	0	22	33	44
	chantilly	0	0	11	89
	nozes	0	0	0	100
amêndoas	0	0	0	100	

De acordo com o recordatório de 24 hs, observou-se que o consumo de proteína encontra-se muito acima do recomendado, o de vitamina C está acima do recomendado apenas na faixa etária de 3 anos, enquanto a vitamina A apresenta consumo abaixo do recomendado para as duas faixas etárias, ou seja, a faixa etária de 3 e 5 anos. A ingestão de cálcio, ferro e energia encontram-se abaixo das necessidades diárias recomendadas para as duas faixas etárias.

As refeições das crianças são geralmente a base de carne, ovos, arroz e feijão, sendo pouco comum o consumo de hortaliças e frutas em quantidades recomendadas por indivíduos dessa faixa etária.

O alimento mais consumido no grupo das leguminosas foi o feijão, sendo ingerido diariamente por 94% das crianças da zona urbana e 89% das crianças da zona rural.

Na zona urbana o consumo diário de carboidratos como: aveia, bolachas, pizza, pães, bolos e adoçantes se sobressaem em relação à zona rural. Já os alimentos como batata, mandioca e macarrão são diariamente consumidos pelas crianças da zona rural.

O grupo de açúcares e doces apresenta consumo diário pelas crianças da zona urbana, enquanto apenas o refrigerante apresenta o mesmo quadro para a zona rural.

A maioria das crianças da zona urbana consome hortaliças diariamente, entretanto o

consumo semanal de verduras e frutas por crianças é maior na zona rural do que a zona urbana.

No grupo das proteínas o consumo diário de leite de vaca, leite de soja, carne bovina, peixes, iogurtes e queijo mussarela a zona urbana sobressai à zona rural.

No grupo de lipídios, óleo de girassol, azeite, margarina, creme de leite, maionese, abacate e amêndoas, a zona urbana sobressai à zona rural.

É importante ressaltar que o recordatório de 24hs é um método quantitativo e a frequência de alimentos é um método qualitativo.

O gráfico 1 mostra a classificação do estado nutricional das pré-escolares, segundo o percentil de indicadores para crianças, da NCHS, 2007.

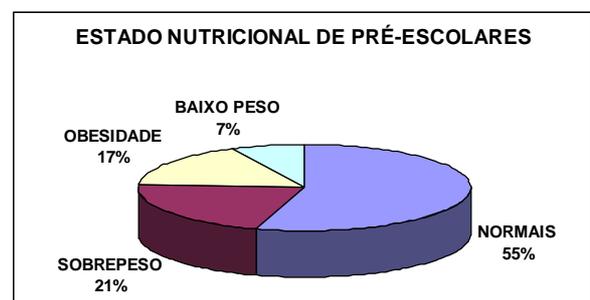


Gráfico 1. Distribuição do estado nutricional de pré-escolares de escolas municipais da cidade de Paraibuna-SP.

DISCUSSÃO

De acordo com pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE realizada 2003, o gasto com alimentação das famílias brasileiras, na média nacional, representam 21% das despesas de consumo e 17% das despesas totais, ocupando o segundo lugar das despesas familiar, perdendo apenas para o gasto com habitação. Nesta mesma pesquisa foi verificada uma grande diferença nas famílias rurais e urbanas. As famílias que vivem na zona rural gastam cerca de 34% de sua despesas totais com alimentação, número bem maior do que o apresentado nas famílias que residem na zona urbana (20%), indicando que essa maior representatividade na aquisição de alimentos é proveniente de uma menor renda na zona rural (BRASIL, 2003).

Apesar da variedade de alimentos oferecidos nos supermercado, as crianças da zona urbana consomem mais hortaliças, leite e derivados, carnes em relação à zona rural.

As crianças da zona rural consomem mais alimentos como batata, mandioca, ovos, e menos alimentos industrializados em relação à zona urbana, devido ao plantio e criação de aves.

O consumo de proteínas tanto na região urbana como rural, encontram-se altos, pois a

ingestão de leite, derivados e carnes são alimentos freqüentemente consumidos pelas crianças.

O consumo de minerais encontram-se abaixo do recomendado, pois o consumo médio de cálcio para crianças de 1 a 3 anos são 500 mg diárias, para crianças de 4 a 8 anos são de 800 mg, consumo diário de ferro para crianças de 1 a 3 anos são 7 mg, crianças de 4 a 8 são 10 mg. As crianças de 3 anos consumiram quantidades altas de vitamina C, sendo a recomendação 13 mg/dia, para crianças de 5 anos, o consumo de vitamina C não foi satisfatório. O consumo de alimentos ricos em vitamina A é baixo, pois conforme as recomendações da DRI, a ingestão diária para crianças de 1 a 3 anos são de 210 µg/d e para crianças de 4 a 8 anos são 275 µg/d.

Estudo mostra que a baixa ingestão de ferro pode ser devido ao baixo consumo de hortaliças e frutas, sendo esse alimentos fontes de vitamina C e A. Essas vitaminas auxiliam na absorção de ferro não heme (GARCIA et al, 1998).

CONCLUSÃO

Este trabalho mostrou que o hábito alimentar das crianças de Paraibuna apresentou uma adequação à pirâmide alimentar maior na região urbana do que na rural.

As crianças da região rural consomem alimentos típicos da "roça", havendo pouca variedade dos alimentos.

A alimentação das crianças da região urbana apresentou uma freqüência maior do consumo de frutas, verduras, legumes, peixes, leite de soja, feijão, pães, amêndoas, aveia, iogurtes, óleo de girassol, azeite e nozes, importantes fontes de nutrientes, como cálcio, ômega 3, proteínas, ácido graxo insaturado, fibras e minerais.

Isto se deve ao fato, das famílias da região urbana apresentem maior nível cultural, e facilidade no acesso aos alimentos.

Mas em contra-partida, a facilidade de acesso aos alimentos faz com o consumo de alimentos industrializados sejam freqüentes.

AGRADECIMENTO

Ofereço meu trabalho a minha mãe Marlene, pela compreensão, dedicação, apoio e esforço durante os quatro anos de faculdade.

Agradeço minha coordenadora Valéria, pela dedicação, atenção e ensino durante os quatro anos de faculdade e ao tempo dedicado ao trabalho de graduação.

A Senhora Elenice, pelo apoio e local de pesquisa.

Ao meu namorado Cláudio, pela paciência e colaboração.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Assistência à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação da Política de Alimentação e Nutrição. **Pesquisa do IBGE revela que o brasileiro mudou o seu padrão alimentar**, 2003.

FIDELIS, C. M. F.; OSÓRIO, M. M. Consumo alimentar de macro e micronutrientes de crianças menores de cinco anos no estado de Pernambuco- Brasil, **Rev. Brasileira Saúde Materno Infantil**, Recife, v.7, n.1, p.63-74, jan./mar., 2007

GARCIA-CASAL, M. N.; LAYRISSE, M.; SOLANO, L.; BARÓN, A. Vitamin A and β -carotene can improve nonheme iron absorption from rice, wheat and corn by humans. **J. Nutr.**, v. 128, n. 3, p. 646-50, 1998.

KACHANI, A. T.; ABREU, C. L. M.; LISBOA, S. B. H.; FISBERG, M. Seletividade alimentar da criança, **Rev. Revisao e Ensaio – Pediatria**, 2005.

NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS; National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion **Body mass index-for-age percentiles**.

Disponível em: <http://www.cdc.gov>
acesso em: 21 out. 2007.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares, **Rev. Saúde Pública**, v. 39, n. 4, p. 541-7, 2005