

PERFIL DAS LANCHEIRAS ESCOLARES DE ESCOLA PRIVADA DO MUNICÍPIO DE ALEGRE, ES

Laysa Delpupo Ribeiro, Marcela Massard de Souza, Fabiana de Cássia Carvalho Oliveira.

Universidade Federal do Espírito Santo, UFES. Alto universitário, S/N – Guararema, 29500000 - Alegre, - ES, Brasil, laysadelpupo.ld@gmail.com, marcelamassard@hotmail.com, fadcco@gmail.com

Resumo

Sabe-se que os alimentos contidos nas lancheiras escolares são majoritariamente ultraprocessados. Com base nisso, o presente estudo buscou caracterizar os tipos de alimentos encontrados nas lancheiras dos alunos de escola privada do município de Alegre/ES. Para isso, foi realizada uma pesquisa transversal e observacional no período de fevereiro a julho de 2024, com crianças, de ambos os sexos, matriculadas no 1º e 2º ano de uma escola particular do município de Alegre-ES, que não apresentassem patologias relacionadas à alimentação. Neste estudo, foram realizadas três análises, em dias não consecutivos, dos alimentos presentes nas lancheiras, utilizando-se como critério a Classificação Nova, que leva em conta o grau de processamento dos mesmos. Os resultados obtidos apontaram que 100% das lancheiras continham produtos ultraprocessados e apenas cerca de 54% alimentos *in natura* ou minimamente processados. Deste modo, pode-se concluir que as lancheiras possuem, frequentemente, alimentos ultraprocessados, enquanto os alimentos *in natura* não são tão preferidos.

Palavras-chave: Ultraprocessados. Lancheira escolar. Alimentação infantil.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde - Nutrição

Introdução

É amplamente reconhecido que a maior parte da alimentação das crianças acontece na escola, através dos lanches embalados e enviados pelos pais, por meio das lancheiras escolares. No entanto, estudos que examinaram o conteúdo dessas lancheiras revelaram que os alimentos geralmente são ricos em açúcares, pobres em fibras e contêm poucas frutas e vegetais (DORMAN et al., 2013). Sabe-se que o consumo alimentar inadequado, caracterizado pela chamada dieta de cafeteria, impacta negativamente no desenvolvimento infantil, podendo reduzir a capacidade de aprendizagem, atrasar o desenvolvimento e aumentar a suscetibilidade a infecções e doenças (CAVALCANTI et al., 2021).

Com o olhar voltado para isso, o Governo Federal, por meio do Ministério da Saúde, desenvolveu diversos materiais de apoio à promoção da saúde, dentre eles o Guia Alimentar Para a População Brasileira, publicado em 2014 (BRASIL, 2014). O documento em questão, aborda a importância dos hábitos alimentares saudáveis, sugerindo que a alimentação dos brasileiros seja baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, evitando os processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014). Entretanto, apesar de tal recomendação, as pesquisas realizadas em território brasileiro, nos períodos entre 2002-2003 e 2017-2018, evidenciaram o aumento progressivo da compra de alimentos ultraprocessados e redução da parcela de alimentos *in natura* ou minimamente processados (IBGE, 2010; IBGE, 2020).

Associado ao hábito de consumo dos produtos oriundos do ultra processamento, estudos apontam que, em crianças em idade escolar, o consumo destes produtos correlaciona-se ao aumento da circunferência abdominal, excesso de peso, elevação dos níveis de colesterol e triglicerídeos e aumento da chance de desenvolver obesidade (LOUZADA, et al., 2022).

Diante de tais fatos, o presente estudo objetivou analisar os alimentos contidos nas lancheiras escolares de uma escola privada do município de Alegre/ES, classificando-os quanto ao seu grau de processamento.

Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo transversal observacional, realizado com 26 crianças matriculadas no 1º e 2º ano do ensino fundamental de uma escola particular do município de Alegre-ES. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) com seres humanos da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), campus Alegre, cujo número de parecer é 6.754.590. Cabe salientar que por se tratar de um estudo com crianças, foi adotado um protocolo de biossegurança buscando minimizar os riscos de infecções, onde os pesquisadores mantiveram um distanciamento das crianças, uso de álcool em gel e etiqueta respiratória.

O projeto foi executado de fevereiro a julho de 2024. Foram incluídas as crianças de ambos os sexos que estavam regularmente matriculadas no primeiro e segundo ano do ensino fundamental, que aceitaram participar do estudo e cujos pais autorizaram a participação e que não apresentaram condições patológicas que influenciaram na escolha alimentar, como alergias ou intolerâncias alimentares, Transtorno do Espectro Autista (TEA), intolerância à lactose, doença celíaca, Síndrome do Intestino Irritável ou Diabetes Mellitus. Foram excluídas do estudo as crianças que não levaram lanche em 2 dias de coleta e aquelas que desenvolveram, durante a pesquisa, alguma patologia que ocasionou restrição alimentar.

Inicialmente foi feito contato com a escola para firmar parceria e obter autorização para execução da pesquisa. Diante de tal, foi enviado, via agenda escolar, um pedido de autorização para os pais de todas as crianças regularmente matriculadas no 1º e 2º ano.

Após anuência dos responsáveis, a equipe responsável pela coleta de dados foi à escola para realizar as análises dos lanches das crianças. A análise se deu no horário do intervalo escolar, em 3 dias não consecutivos, e foi realizada por meio de observação ativa, ou seja, os pesquisadores observavam os alimentos trazidos pela criança e registravam. Quando necessário, dúvidas eram esclarecidas com a própria criança ou realizava-se registro fotográfico dos alimentos.

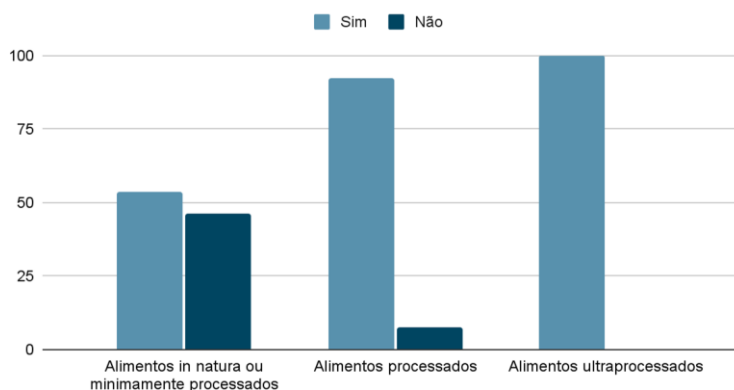
Os dados foram tabulados em planilha do EXCEL. Após isso, os alimentos e bebidas inseridos na lancheira foram categorizados de acordo com o sistema de classificação NOVA, que agrupa todos os alimentos e produtos alimentares em quatro categorias de acordo com a extensão e finalidade do processamento industrial a que são submetidos (MONTEIRO et al., 2019).

Para apresentação dos resultados, cada categoria de alimento foi classificada como “Sim”, ou seja, presença do alimento no lanche, caso a criança tenha levado em pelo menos 1 dos 3 dias avaliados.

Resultados

Foram analisadas as lancheiras de 26 crianças, das quais 53,85% levaram alimentos *in natura* ou minimamente processados, 92,31% levaram alimentos processados, 100% levaram alimentos ultraprocessados em pelo menos um dia, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1- Percentual da classificação dos alimentos presentes nas lancheiras escolares. Alegre, ES. 2024.



Fonte: o autor.

Na Tabela 1 observa-se que os alimentos mais presentes nos lanches escolares foram os sucos naturais adoçados, biscoitos doces ultraprocessados e frutas, que estiveram presentes em mais de 50% dos lanches.

Tabela 1- Percentual de alimentos presentes nas lancheiras por grupos. Alegre, ES, 2024.

Alimento	Percentual (%)
Sucos naturais adoçados	61,54
Biscoitos doces ultraprocessados	53,85
Frutas	50,00
Sucos ultraprocessados	46,15
Biscoitos salgados ultraprocessados	34,62
Salgadinhos de pacote	30,77
Embutidos	23,08
Queijo	23,08
Doces ou guloseimas	19,23
Pães, bolos ou biscoitos caseiros	15,38
Salgados fritos	15,38
Bolos ultraprocessados	11,54
Leite de vaca	11,54
Bisnaguinha	07,69
Refrigerante	07,69
Salgados assados	07,69
Sementes e oleaginosas	07,69
Comida de sal	03,85
Pipoca caseira	03,85
Pipoca de micro-ondas	03,85
Aveia	-
Doces caseiros	-
Sucos naturais sem açúcar	-

Fonte: o autor.

Discussão

Os resultados obtidos a partir da análise das lancheiras demonstraram que 100% das crianças levaram ao menos uma vez alimentos ultraprocessados, evidenciando de maneira factível às preferências alimentares atuais, sendo assim, é válido dizer que os alimentos altamente palatáveis, com sabor, cor e cheiro instigantes, bem como os mais práticos e acessíveis, e que são classificados como ultraprocessados são mais preferidos pelas crianças para compor suas lancheiras. Diante disso, quando a alimentação é baseada nas preferências por estes alimentos, tende-se a criar um hábito alimentar não saudável, que pode impactar no aumento do IMC (Índice de Massa Corporal) e surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e obesidade. (TORRES et al., 2020).

Corroborando o fato supracitado, foi demonstrado por um estudo de coorte realizado na Espanha, que a baixa ingestão de alimentos ultraprocessados em crianças de 4 anos de idade está relacionada a menores valores de IMC das mesmas crianças aos 7 anos de idade, retratando a importância da manutenção de bons hábitos alimentares em detrimento de desfechos em saúde negativos (BAWAKED et al. 2020).

Ademais, baseado na baixa porcentagem de crianças que levaram doces, bolos, pães e/ou biscoitos caseiros, é possível fazer uma associação aos resultados encontrados nas pesquisas do IBGE de 2002-2003 e 2017-2018, onde foi constatado que houve um aumento da compra de alimentos ultraprocessados, bem como uma redução da parcela de alimentos *in natura* ou minimamente processados, tal qual de ingredientes culinários. (IBGE, 2010, IBGE, 2020).

Entretanto, apesar da elevada prevalência da presença de alimentos processados e ultraprocessados nas lancheiras escolares, observou-se que 50% das crianças levaram ao menos uma vez frutas, sendo considerado um aspecto positivo.

O lanche escolar deve ser composto por alimentos de diferentes grupos que fornecerão nutrientes essenciais para a saúde dos pré-escolares e escolares, como proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais. No presente estudo, embora metade das crianças tenha levado frutas, observou-se baixa frequência de fonte proteica (34,62%). Em contrapartida, foi elevado o percentual de alimentos fontes de calorias vazias, como salgadinhos de pacote, refrigerantes e biscoitos ultraprocessados.

A alimentação infantil é primeiramente moldada pela família, além de ser influenciada por fatores ambientais e culturais. Os fatores ambientais incluem tanto a influência da família sobre os hábitos alimentares da criança quanto a forma como ela é socialmente impactada, além da importância do ambiente em que está inserida (SOARES et al., 2022).

Neste sentido, a integração entre família, escola e criança é essencial para o sucesso de uma alimentação escolar saudável, uma vez que a escola desempenha papel fundamental ao fornecer refeições equilibradas e ao educar sobre nutrição, mas essa educação deve ser reforçada em casa para que os hábitos alimentares positivos se tornem parte da rotina diária da criança. A família, por sua vez, é responsável por modelar comportamentos alimentares saudáveis e apoiar as práticas promovidas pela escola. Quando esses dois ambientes estão alinhados, a criança é incentivada de forma consistente a fazer escolhas alimentares que beneficiam sua saúde e desenvolvimento. Assim, a colaboração entre família e escola cria uma base sólida para que a criança adote e mantenha hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida.

Conclusão

Com base nos resultados obtidos neste estudo, é possível concluir que o perfil das lancheiras escolares analisadas é composto, majoritariamente, de alimentos processados e ultraprocessados, com ênfase em sucos naturais adoçados e biscoitos doces industrializados. Contudo, há também a alta prevalência de frutas, que são classificadas como alimentos *in natura* ou minimamente processados, se destacando positivamente.

Ademais, destaca-se a importância do presente estudo com o fito de enfatizar a importância e a necessidade de ações efetivas de educação alimentar e nutricional envolvendo família, criança e escola, visando melhorar a qualidade e o perfil nutricional dos lanches escolares consumidos pelas crianças.

Referências

- ABESO. DEPARTAMENTO DE OBESIDADE INFANTIL. DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO. Lancheira Saudável. Obesidade. **Cuidar de todas as formas**. 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/E-book-LancheiraSauda%CC%81vel.pdf> Acesso em 10 ago. 2024.
- BAWAKED, R. A. et al. Impact of lifestyle behaviors in early childhood on obesity and cardiometabolic risk in children: Results from Spanish INMA birth cohort study. **Pediatric obesity**, v. 15, n. 3, p. e12590, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31793235/>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2014.
- CAVALCANTI, L. et al. Efeitos de uma Intervenção em Escolares do Ensino Fundamental I, para a Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 2, p. 5-13, 2021. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/2408>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- DORMAN, S. C. et al. Photographic Examination of Student Lunches in Schools Using the Balanced School Day Versus Traditional School Day Schedules. **ICAN: Infant, Child, & Adolescent Nutrition**, v. 5, n. 2, p. 78–84, 2013. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1941406413476547>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**; 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv47310.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**; 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00323020, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2021.v37suppl1/e00323020/pt>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-41, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10260459/>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- SOARES, M. M. et. al. Características maternas e infantis correlacionadas à frequência do consumo de alimentos ultraprocessados por crianças de 6 a 24 meses. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 22, n. 2, p. 375-383, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/nMnFYQxCvC5MvF6KYbZskBt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- TORRES, B. L. P. M. et al. Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 66267-66277, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16295>. Acesso em: 10 ago. 2024.