



HÁBITO ALIMENTAR DE FILHOS DE SERVIDORES E DE ALUNOS DO IFSC CAMPUS FLORIANÓPOLIS - CONTINENTE

ANANDA KEYSSE A O PEDRO¹
NICOLE PELAEZ²
EMILAURA ALVES³

RESUMO

Aprender a comer de forma correta desde a infância é fundamental para garantir o crescimento e o desenvolvimento dos indivíduos, para a prevenção de doenças e para obtenção de hábitos alimentares saudáveis na vida adulta. Entretanto, os pais e cuidadores são os principais responsáveis por estimular um estilo de vida mais saudável para seus filhos. Dessa forma, objetivou-se realizar uma pesquisa para conhecer os critérios de escolha e os tipos de alimentos que usualmente compõe o lanche de pré-escolares e escolares, filhos de alunos e servidores do IFSC Florianópolis- Campus Continente. Na estrutura do referencial teórico foram utilizados livros, trabalhos científicos na base de dados da SCIELO, cartilhas propostas pelo Ministério da Saúde, dentre outros. Para alcançar o objetivo proposto, foi utilizada uma abordagem metodológica quantitativa, na qual elaborou-se um questionário de múltipla escolha apresentado através do Google Forms e enviado para o email de servidores e alunos do Campus. O estudo totalizou uma amostra final composta por dezesseis respostas válidas, na qual obteve-se um resultado positivo referente aos critérios utilizados, e também na qualidade dos alimentos que usualmente compõe o lanche escolar. Conclui-se que essas crianças estão recebendo os estímulos relacionados aos hábitos alimentares saudáveis, e tais hábitos tendem a prevalecer até a vida adulta dessas crianças.

Palavras-chave: Hábitos saudáveis, Lanche escolar, Prevenção de doenças, Educação alimentar.

1 Acadêmica do curso tecnólogo em Gastronomia do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Florianópolis-Continente- anandaoliveira.key@gmail.com

2 Mestre em turismo e hotelaria e docente do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Florianópolis-Continente - nicole@ifsc.edu.br

3 Mestre em Nutrição e docente do Instituto Federal de Santa Catarina Campus Florianópolis-Continente - emilaura.alves@ifsc.edu.br

ABSTRACT

Learning to eat correctly since childhood is essential to ensure growth and development of individuals, to prevent diseases and to provide healthy eating habits in adulthood. However, parents and caregivers are primarily responsible for encouraging a healthier lifestyle for their children. Thus, the objective was to carry out research to understand the choice criteria and types of food that normally make up the snacks of preschoolers and schoolchildren, sons of students and employees at IFSC Florianópolis- Campus Continente. In the structure of the theoretical framework, books and scientific works in the SCIELO database, booklets proposed by the Ministry of Health, among others, were used. To achieve the proposed objective, a multiple-choice questionnaire was created, presented through Google Forms and sent to the email of Campus staff and students. The study included a final sample made up of sixteen valid responses, in which a positive result was obtained regarding the criteria used, and also in the quality of the foods that usually make up the school snack. It is concluded that these children are receiving stimuli related to healthy eating habits, and such habits tend to prevail until these children's adult lives.

Keywords: Healthy eating habits, School snack, Disease prevention, Food education.

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre a saúde, o crescimento e o desenvolvimento dos indivíduos. Alguns padrões de ingestão dietética durante a infância são essenciais para o bom funcionamento do organismo, para evitar déficits nutricionais e para garantir o crescimento e desenvolvimento saudáveis. Segundo Cavalcanti (2009) crianças bem alimentadas têm mais disposição, mais agilidade mental, mais saúde e melhor qualidade de vida, conseqüentemente terão um aprendizado melhor e maior proveito.

Considerando a importância da nutrição na prevenção de doenças, bem como no crescimento e no desenvolvimento do indivíduo, o Guia alimentar para a população brasileira (Monteiro, 2014) elaborou recomendações para uma alimentação saudável. O objetivo dessas recomendações é estimular práticas alimentares saudáveis, incentivando o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados como frutas, legumes e verduras, grãos integrais e leguminosas, que devem ser consumidos desde a infância até a fase adulta e velhice, e alertando sobre o consumo de alimentos processados e ultraprocessados, que devem ser evitados devido aos riscos de promover doenças como diabetes e a obesidade.

Aprender a comer de forma correta desde a infância é de extrema importância para a obtenção de hábitos alimentares saudáveis na vida adulta; os pais e cuidadores são os principais responsáveis a estimular a adoção do estilo de vida saudável.

Diante de um contexto que envolve a relevância do direcionamento do hábito

alimentar saudável para as crianças, surgem os seguintes questionamentos: Como se caracteriza a alimentação dos filhos de alunos e servidores do IFSC Florianópolis - campus continente? As crianças estão aprendendo a desenvolver hábitos saudáveis? O eixo de turismo, hospitalidade e lazer referente ao Campus Florianópolis Continente está influenciando a construção desses hábitos saudáveis?

A pesquisa foi realizada dentro do IFSC Florianópolis- campus continente, uma instituição voltada para o desenvolvimento de projetos de pesquisa e extensão nas áreas de turismo, eventos, hospitalidade e gastronomia.

A motivação pela escolha do tema deveu-se principalmente por entender a importância e o impacto que a alimentação pode ter na qualidade de vida das crianças e futuros adultos, gerando a necessidade de se assegurar ambientes alimentares saudáveis às crianças.

De acordo com o exposto, o objetivo do presente estudo foi conhecer os critérios de escolha e os tipos de alimentos que usualmente compõe o lanche de pré-escolares e escolares, filhos de alunos e servidores do IFSC Campus Florianópolis- Continente.

Para descrever da melhor forma o tema investigado, apresentou-se a seguinte estrutura de pesquisa: introdução, no qual foi contextualizado o problema apresentado, a motivação e o objetivo da pesquisa. Na estrutura do referencial teórico, foram utilizados livros, trabalhos científicos na base de dados da SCIELO, cartilhas propostas pelo Ministério da Saúde e autores como Franco et al (2007), que propõe que o alimento é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças, Monteiro (2014) que apresenta um padrão sobre a alimentação saudável e Perroni (2013) que expõe o impacto sobre a alimentação no desempenho da criança, entre outros.

Para alcançar o objetivo proposto, foi utilizada uma abordagem metodológica quantitativa, que é caracterizada por apresentar resultados que possam ser quantificados.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 DEFINIÇÕES DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E HÁBITO ALIMENTAR

Uma alimentação saudável é essencial para o bom funcionamento do organismo e contribui significativamente para a qualidade de vida dos indivíduos. Está relacionada a ingestão de alimentos de qualidade e na quantidade necessária, fornecendo ao corpo nutrientes essenciais ao seu bom funcionamento.

Um conceito amplo é a definição de alimentação saudável dada pelo Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), órgão de assessoramento imediato à Presidência da República na formulação, no monitoramento e na avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e nutricional. Segundo o Consea (2007), alimentação saudável e adequada é:

(...) a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), às dimensões de gênero e etnia, e às

formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados.

O alimento como fonte de prazer também é uma abordagem necessária para promoção da saúde e prevenção das doenças:

As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes. Não se “alimentam” de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação. (Franco *et al.*, 2007, p.12).

Para os mesmos autores, uma alimentação saudável abrange variedade, equilíbrio, quantidade adequada, acessibilidade, apresentar variedade de cores e segurança.

No quesito *Variedade* deve-se incluir vários grupos alimentares, a fim de fornecer diferentes nutrientes. Em relação ao *Equilíbrio* deve-se respeitar o consumo adequado de cada tipo de alimento. Deve ser *Suficiente* em quantidades que atendam a necessidade de cada pessoa e *Acessível* sendo comercializados regionalmente e mais baratos que os alimentos industrializados. Atentar-se para a *Variedade de Cores*, quanto mais colorida a alimentação, mais adequada é em termos de nutrientes. O alimento também deve ser considerado *Seguro*, ou seja, não apresentar contaminações físicas, biológicas, químicas ou outros perigos que comprometam a saúde da população, respeitando sempre as regras de higiene e manipulação.

O guia alimentar para a população brasileira (Monteiro, 2014) apresenta um padrão sobre alimentação saudável orientado pela classificação de alimentos que considera a extensão e o propósito do processamento industrial a que foram submetidos os alimentos antes de sua aquisição e consumo pelos indivíduos. Essa classificação aloca os itens alimentares em quatro grandes grupos. O primeiro é composto pelos alimentos in natura, ou minimamente processados, do qual fazem parte alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais, para serem consumidos logo após sua coleta, ou que passaram por processamento mínimo, com a finalidade de aumentar sua duração e, às vezes, facilitar o seu preparo. Ao segundo grupo pertencem os ingredientes culinários processados, substâncias extraídas de alimentos ou da natureza e utilizados nas preparações culinárias, como óleo, açúcar e sal. O terceiro grupo, de alimentos processados, abrange produtos manufaturados essencialmente com a adição de sal, açúcar ou óleo a alimentos in natura ou minimamente processados, como conservas de legumes, carnes salgadas, queijos e pães do tipo artesanal. O quarto grupo, por sua vez, difere-se dos demais por ser composto por novas criações industriais, contendo pouco ou nenhum alimento inteiro, ao qual são empregadas modernas e sofisticadas tecnologias, como a intensiva utilização de aditivos alimentares, que conferem aos produtos cor, sabor, aroma e textura atrativa.

Como regra geral, a alimentação saudável da população brasileira deve basear-se no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (Monteiro, 2014 p. 47).

Em suma, uma alimentação saudável deve ser entendida como um direito humano que alcança um padrão alimentar apropriado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases da vida. Além de que, deve ser

baseada em práticas alimentares que expõem os significados socioculturais dos alimentos como fundamento básico conceitual (Pinheiro; Recine; Carvalho, 2005).

Nesse mesmo contexto é importante considerar também os hábitos alimentares que de acordo com Aurélio (2008), refere-se a disposição adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume relacionado ao comportamento alimentar.

Fontes *et al.* (2011) descrevem hábito alimentar como correspondente à adoção de um tipo de prática que tem a ver com costumes estabelecidos tradicionalmente e que atravessam gerações, com as possibilidades reais de aquisição dos alimentos e com uma sociabilidade construída tanto no âmbito familiar e comunitário como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social. Esse conceito é semelhante ao conceito de Pitas (2010), que adota como definição de hábito alimentar, referente aos meios pelos quais os indivíduos, ou grupos de indivíduos, respondem a pressões sociais e culturais, selecionam, consomem e utilizam porções do conjunto de alimentos disponíveis, ou seja, é a atitude do indivíduo frente ao alimento.

Sendo assim, as práticas alimentares estão relacionadas com a trajetória pessoal na família, pois as influências que determinam o hábito alimentar de um indivíduo não ocorrem somente no jovem e no adulto, iniciam na infância, quando a alimentação da criança passa a ser igual a da família, sendo estimulada pela cultura na qual está inserida (Lara, 2012).

2.1.1 A IMPORTÂNCIA NA QUALIDADE DA PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

A alimentação saudável é primordial para crianças em idade escolar, pois é capaz de evitar déficits, carências e excessos nutricionais, além de melhorar o aproveitamento escolar. Estudos comprovam que crianças bem alimentadas têm mais disposição, mais agilidade mental, mais saúde e melhor qualidade de vida, conseqüentemente terão um aprendizado melhor e mais proveitos (Cavalcanti, 2009).

Segundo Perroni (2013), o que se ingere exerce um grande impacto sobre a função cerebral, o que pode interferir em diferentes aspectos da criança como no humor, no pensamento, no comportamento, na memória, no aprendizado e no envelhecimento celular. O autor sustenta que através de uma alimentação colorida e variada, podemos fornecer os nutrientes necessários para manter o cérebro ativo e saudável.

O alimento que ingerimos permite que nosso organismo desempenhe duas atividades básicas: obter energia para andar, pensar, trabalhar, praticar esportes, enfim, para manter-se vivo; fabricar mais matéria viva para crescer, e substituir células mortas e tecidos desgastados. (SILVA JÚNIOR, 2000, p.39 grifo do autor).

Para o mesmo autor, os primeiros responsáveis pela alimentação das crianças são os cuidadores. A criança que é motivada pela família a alimentar-se de forma adequada tem maior possibilidade de se desenvolver cognitivamente e fisicamente.

Os hábitos alimentares e a forma como os pais e cuidadores interagem com as crianças durante as refeições e seu preparo são fundamentais para a formação das preferências alimentares infantis, visto que essas características influenciam

diretamente na forma como a criança irá se relacionar com os alimentos. Essa interação nos primeiros anos de vida pode influenciar positivamente ou negativamente na nutrição, no desenvolvimento social e cognitivo da criança (Silva *et al.*, 2016).

Para Gomes (2016), é importante que as crianças aprendam a comer de forma correta desde cedo, pois uma vez que elas tenham o hábito alimentar saudável, certamente elas lhes manterão por toda sua vida. Portanto, deve-se estimular a adoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis.

A participação dos pais e cuidadores é de grande relevância para o desenvolvimento de uma alimentação saudável:

Os pais têm grande responsabilidade na alimentação da criança cabe a eles a levar as crianças preferir alimentos saudáveis, indispensáveis ao seu desenvolvimento, esta tarefa não é feita só com palavras, sobretudo com exemplos, a criança deve compreender que comer bem não significa comer muito, nem comer apenas coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada (Santos, 1989, p. 161).

Segundo Gomes (2016):

A alimentação saudável na escola, deve ser um lanche nutricional, as crianças com idade escolar possuem muita energia elas pulam, brincam, e aprendem, portanto, estas não devem permanecer muito tempo sem se alimentar, uma criança bem alimentada se aprende bem melhor.

Para garantir o crescimento e desenvolvimento saudáveis Mahan (2002) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (2006) sugerem as seguintes recomendações: Esquema alimentar composto por cinco ou seis refeições diárias e com horários regulares, sendo três refeições principais e as demais lanche; A criança não deve permanecer em jejum por longos períodos; Dar ênfase a ingestão de frutas e vegetais, produtos de grãos integrais, produtos de laticínios com baixo teor de gordura, leguminosas e carne magra, peixes e aves; Preferir sempre alimentos saudáveis, que não sejam ricos em gorduras e açúcar.

A saúde da criança (...) depende, dentre outros fatores, de uma alimentação que contemple energia e nutrientes suficientes para seu crescimento e desenvolvimento físico, social e cognitivo. Crianças que não se alimentam de forma adequada às suas necessidades correm riscos de ter um retardo no crescimento, anemia por deficiência de ferro, baixo rendimento escolar, dificuldade de envolvimento social além de aumentar as chances de desenvolver doenças crônicas como câncer, doenças cardiovasculares, osteoporose, hipertensão, diabetes na idade adulta, além da obesidade (Murphy, 1998; Halterman, 2001).

2.1.2 RISCOS E CARACTERÍSTICAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA

A obesidade é apontada como uma epidemia global e vem sendo considerada como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. Trata-se de uma doença grave, principalmente por ser fator de risco para uma série de doenças crônicas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura que traz repercussões para a saúde. Os problemas de sobrepeso e obesidade são considerados graves, sendo alguns dos fatores de risco mais importantes para a ocorrência de Doenças Crônicas

Não Transmissíveis (DCNT), principal causa de morte no Brasil (Dias *et al.*, 2017; Duncan *et al.*, 2013; Leite *et al.*, 2010).

A obesidade já foi um problema quase que exclusivamente de adultos, mas atualmente, afeta cada vez mais a faixa etária infantil. Inúmeras são as complicações associadas à obesidade na infância. Crianças com obesidade costumam apresentar problemas ortopédicos, respiratórios, endócrinos e metabólicos, cardiovasculares, gastrointestinais, neurológicos e psicossociais. Tais problemas tendem a se agravar na vida adulta. Crianças obesas apresentam prejuízos significativos no funcionamento físico, escolar, social e emocional (Cunha *et al.*, 2018).

A infância é um período importante na formação do capital humano, pois é nesta fase que desenvolvemos como nunca nossas potencialidades físicas, cognitivas e emocionais, formando hábitos que tendem a nos acompanhar ao longo da vida e que influenciam a condição de saúde futura (Soares, 2022).

Segundo Mello *et al.* (2004), é na infância que ocorre a introdução aos alimentos e a formação do paladar, e por isso, é um período determinante na formação dos hábitos alimentares. Nessa fase, podem ser definidos os padrões alimentares que estarão presentes nas outras etapas do ciclo de vida.

A má alimentação é uma dieta desequilibrada, carente em ingestão de frutas, verduras, legumes, cereais e grãos, além de ter o consumo excessivo das chamadas gorduras ruins, sódio e açúcar. Além disso, uma má alimentação é um dos grandes fatores na vida das crianças, pois a substituição de uma alimentação adequada por alimentos ultraprocessados ricos em calorias e açúcar e sem nenhum valor nutricional, o aumento de *fast foods* e a praticidade desses alimentos para os pais, podem acarretar o sobrepeso dessas crianças (Soares, 2022).

Alimentos ultraprocessados são formulações feitas pela indústria, que contêm como componentes substâncias extraídas de alimentos (óleos, açúcar, gordura, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado), ou sintetizada em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros aditivos para deixar o alimento mais atrativo) (Monteiro, 2014).

Dentre os alimentos ultraprocessados estão:

(...)vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros. Pães e produtos panificados tornam-se alimentos ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos (Monteiro, 2014, p.40).

Os alimentos ultraprocessados são desenhados industrialmente com o objetivo de terem longa vida de prateleira e de serem consumidos em grande quantidade, a partir da destruição da matriz original de muitos alimentos in natura, passando a usar ingredientes com uma matriz celular, tais como amidos, gorduras e concentrados de proteínas e outros ingredientes de baixo custo, além de aditivos alimentares que dão sabor, cheiro, consistência e cor. Por conta disso, possuem

composição nutricionalmente desbalanceada, ou seja, são pobres em nutrientes essenciais e frequentemente ricos em nutrientes críticos associados a doenças crônicas não transmissíveis, como o sódio, gorduras saturadas e trans e açúcares (Da Costa Louzada *et al.*, 2018).

3 MÉTODOS

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem metodológica quantitativa, que segundo Richardson (1999) se define por empregar a quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informação, quanto no tratamento dos dados, mediante procedimentos estatísticos.

O objetivo da pesquisa foi conhecer critérios de escolha e os tipos de alimentos que usualmente compõe o lanche de pré- escolares e escolares, filhos de alunos e servidores do IFSC Campus Florianópolis- Continente.

A pesquisa foi realizada em Florianópolis, entre Março e Abril de 2024 com foco nos filhos de alunos e servidores do Instituto Federal de Santa Catarina- Campus Florianópolis Continente.

Como instrumento de coleta de informações, elaborou-se um questionário de múltipla escolha (Apêndice A) apresentado através do *Google Forms* e enviado para o *email* de servidores e alunos do Campus que possuem filhos(as) frequentando instituições de ensino, na faixa de 4 e 10 anos de idade.

Como critérios de inclusão na amostra considerou-se: ser servidor atido do IFSC Campus Florianópolis- Continente ou aluno de curso ofertado pelo Campus; ter filho com idade entre 4 e 10 anos frequentando instituição de ensino; e ser o responsável pela elaboração do lanche escolar da criança. Como critério de exclusão foi utilizado: pais de crianças cuja faixa etária está fora do intervalo definido; pais de crianças as quais não frequentam unidade escolar; pais de crianças as quais frequentam instituições de ensino que fornecem lanche escolar (unidades da prefeitura municipal de ensino).

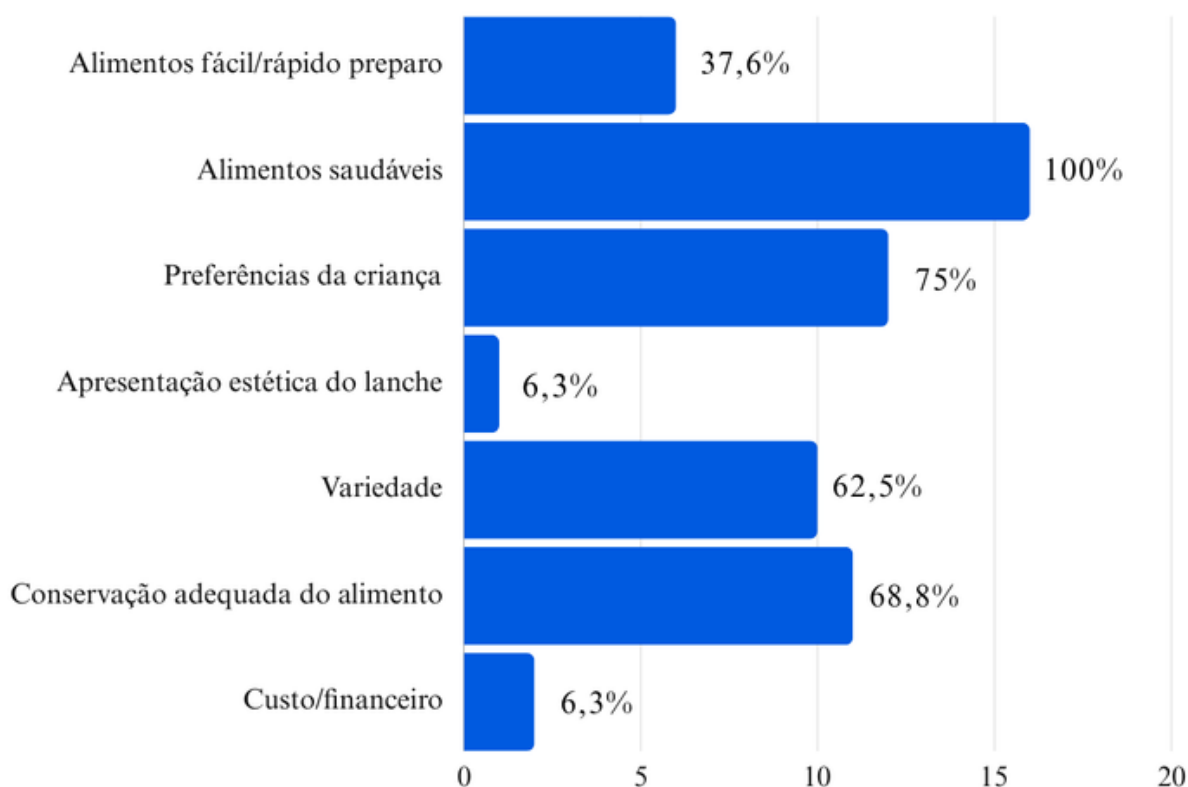
Foram coletadas um total de vinte e cinco respostas enviadas entre 13 de março a 9 de abril de 2024. Deste total foram excluídas nove respostas, sendo estes por idades estarem acima do critério de escolha; pela escola fornecer o lanche da criança; respostas duplicadas dos pais. A amostra final foi composta por dezesseis respostas válidas.

Após a coleta, extraiu-se o processamento e tabulação das informações através do programa *Google Forms*. Foram calculadas as medidas de média e desvio padrão para a variável idade das crianças; o percentual de frequência para as variáveis critérios de escolha do lanche escolar; e o percentual de frequência para as variáveis tipos de alimentos e bebidas usualmente ofertados no lanche escolar. Os resultados da pesquisa são apresentados de forma descritiva e por meio de gráficos, para assim se obter uma melhor análise de resultados.

4 ANALISE DOS DADOS COLETADOS

4.1 CRITÉRIOS DE IMPORTÂNCIA NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS DO LANCHE ESCOLAR DA CRIANÇA

Gráfico 1 — Critérios de escolha dos alimentos que compõem o lanche escolar de filhos de servidores e alunos do IFSC Campus Florianópolis -Continente. Florianópolis, 2024.



Fonte: O autor (2024).

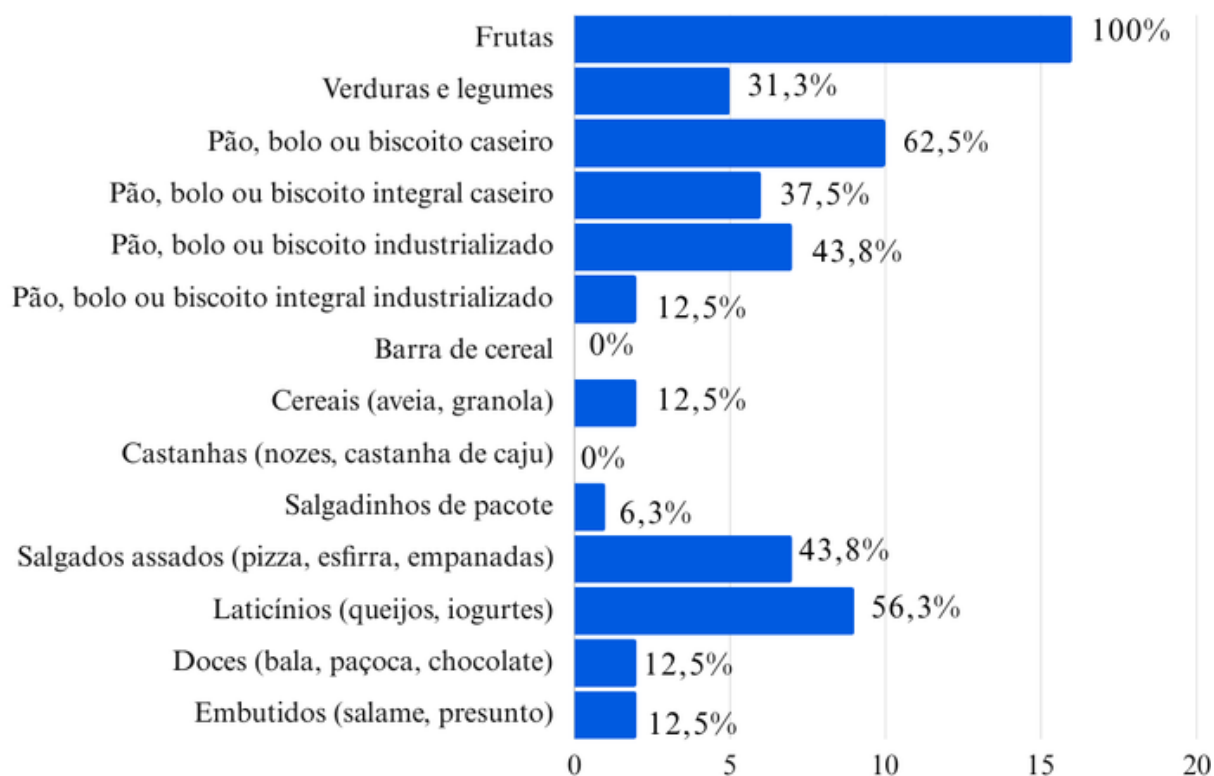
O gráfico 01 apresenta dados sobre o critério de escolha dos alimentos que compõem o lanche escolar da criança.

De acordo com o gráfico 01, é importante observar que 100% dos pais e cuidadores dos pré-escolares e escolares utilizam o critério de uma alimentação saudável, que segundo Cavalcanti (2009), é primordial para crianças em idade escolar, pois pode evitar déficits, carências e excessos nutricionais, além de melhorar o aproveitamento escolar. Observa-se também que 75% leva em consideração as preferências da criança, que para Irala & Fernandes (2001) pode ser um problema se a criança tiver acesso a alimentos ricos em energia, gorduras e

carboidratos, tais como frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces. Outro dado relevante é no quesito variedade 62,5%, que para Franco *et al* (2007) deve incluir vários grupos alimentares, a fim de fornecer diferentes nutrientes. Outro numero que chamou a atenção foi que 68,8% dos pais atentam para o critério de conservação do alimento, que Monteiro (2014) descreve que devem ser armazenados em local seco e arejado, e alimentos que estragam com maior facilidade devem ser mantidos sob refrigeração. Outros 37,6% dão preferência para alimentos de rápido ou fácil preparo.

4.1.1 ALIMENTOS QUE FREQUENTEMENTE COMPÕEM O LANCHE ESCOLAR DA CRIANÇA

Gráfico 2 — Alimentos que frequentemente compõem o lanche escolar de filhos de servidores e alunos do IFSC Campus Florianópolis -Continente. Florianópolis, 2024.



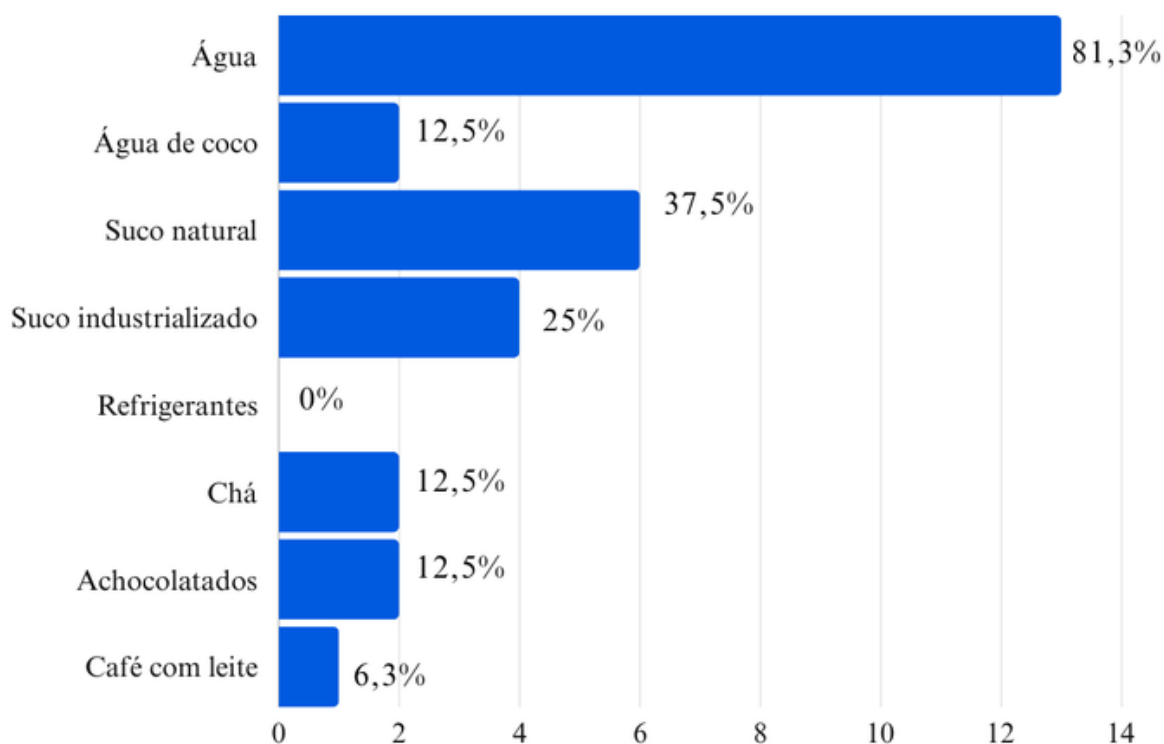
Fonte: O autor (2024).

Conforme o gráfico 02, observamos que 100% das lancheiras levam frutas, 31,3% legumes e verduras, que para Monteiro (2014) fazem parte da classificação de alimentos in natura, que são obtidos diretamente de plantas e, são consideradas padrão de uma alimentação saudável. Ainda de acordo com o gráfico, 62,5% constitui de pão, bolo ou biscoito caseiro, e 37,5% compõe de pão, bolo e biscoito integral caseiro, que fazem parte da classificação minimamente processados e, como regra geral, a alimentação saudável da população brasileira deve basear-se no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados (Monteiro, 2014). Segundo o mesmo autor, cereais entram no grupo de minimamente processados e compõem 12,5% dos lanches. Outro dado relevante é em relação aos laticínios como queijos e iogurte natural que compõe 56,3% das lancheiras que para Monteiro (2019), deve fazer parte das pequenas refeições de crianças, pois são ricas em proteínas, vitaminas e cálcio. Pode-se observar que 43,8% das crianças consomem no lanche escolar pão, bolo ou biscoito industrializado, 12,5% levam pão, bolo ou biscoito integral industrializado, que são do grupo processados e ultraprocessados. Também fazem parte deste grupo salgadinhos de pacote 6,3% e salgados assados como pizzas ou esfirras 43,8%, doces 12,5% e embutidos 12,5%, alimentos ultraprocessados possuem composição nutricionalmente desbalanceada, são pobres em nutrientes essenciais e ricos em sódio, gorduras saturadas e trans e açúcares, por conta disso, são frequentemente associados a doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade (Da Costa Louzada, 2018).

Os lanches desempenham um papel importante nas dietas das crianças. No entanto, é necessário ter em atenção o valor nutricional dos alimentos que compõe esta refeição, uma vez que, atualmente, existe no mercado uma vasta oferta de produtos processados e ultraprocessados que apresentam uma elevada densidade calórica e um baixo interesse nutricional (Rêgo & Peças, 2012).

4.1.2 BEBIDAS QUE FREQUENTEMENTE ACOMPANHAM O LANCHE ESCOLAR DAS CRIANÇAS

Gráfico 3 — Bebidas que frequentemente acompanham o lanche escolar de filhos de servidores e alunos do IFSC Campus Florianópolis-Continente. Florianópolis, 2024.



hello@reallygreatsite.com

Fonte: O autor (2024).

De acordo com o gráfico 03, o interessante é observar que 81,3% das crianças levam água no lanche escolar, a água é essencial para a manutenção da vida, e é consistente com a recomendação geral do Guia alimentar da população brasileira (Monteiro, 2014). Em segundo lugar com 37,5% ficou o suco natural, que como recomendação do mesmo autor, sucos naturais de fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira, uma vez que as fibras e nutrientes podem ser perdidos durante o preparo. Outra bebida que normalmente compõe a lancheira é o suco industrializado 25%, que são bebidas à base de extrato da fruta fabricados pela indústria, com adição de açúcares ou adoçantes

artificiais, conservantes, aromatizantes e outros aditivos, tendem, portanto, a ser alimentos ultraprocessados e, assim sendo, devem ser evitados. Achocolatados e a Água de coco compõe 12%5, a ultima se for a industrializada, é classificada como ultraprocessado e também devem ser evitados. Por fim, 12,5% levam chá e 6,3% café com leite, esses últimos estão dentro das recomendações do guia alimentar da população brasileira e fazem parte de uma alimentação saudável, desde que não adicionados açúcar ou adoçantes artificiais.

Perante estas informações e dada a importância que os pais tem na escolhas dos alimentos e na formação de hábitos saudáveis das crianças, a mesma deve compreender que comer bem não significa comer somente coisas gostosas, mas alimentar-se adequadamente e de forma equilibrada (Santos,1989).

5 CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo conhecer os critérios de escolha e os tipos de alimentos que usualmente compõe o lanche de pré- escolares e escolares, filhos de alunos e servidores do IFSC Florianópolis- Continente.

Levando em consideração a importância de uma alimentação adequada para o desenvolvimento infantil, é primordial que os pais e cuidadores sejam responsáveis na escolha dos alimentos, e assim, incentivem as crianças na adoção de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis.

Uma alimentação saudável é fundamental para a qualidade de vida das crianças, uma vez que, aumenta a capacidade de aprendizado, a agilidade mental a disposição, e ainda previne de doenças não transmissíveis, como a obesidade infantil.

Considerando que lanche escolar é uma refeição essencial no dia-dia dessas crianças, é fundamental que o mesmo seja elaborado como um complemento das principais refeições, para que assim, o rendimento desses pré-escolares e escolares aumente e se obtenha um melhor proveito.

Na construção desse documento, observou-se que os critérios utilizados pela grande maioria de pais e cuidadores, permeiam uma alimentação mais saudável e, a escolha dos alimentos estão de acordo com as recomendações do Guia alimentar para a população brasileira.

Os resultados desta pesquisa demonstraram que essas crianças estão recebendo estímulos para hábitos alimentares saudáveis, e que tais estímulos tendem a prevalecer até a vida adulta dessas crianças.

Por uma questão de curto tempo para a realização da pesquisa, não foi possível alcançar um número maior de entrevistados. Sugere-se para futuros trabalhos que se obtenha um estudo mais aprofundado sobre a importância de uma alimentação saudável para pré-escolares e escolares.

REFERÊNCIAS

, CUNHA *et al.* Impacto negativo da obesidade sobre a qualidade de vida de crianças. **RBONE- Revista Brasileira de Obesidade , Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, p. 231-238, 2018.

. CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: por um desenvolvimento sustentável com soberania e segurança alimentar nutricional .

In: CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. 2007. 3 ed, Fortaleza, 2007.

CASTRO, Inês Rugani. **Desafios e Perspectivas para a promoção da Alimentação Adequada no Brasil**. Scielo Saúde Publica. 2015, 2015. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2015.v31n1/7-9/pt/>. Acesso em: 21 jan. 2024.

CAVALCANTI, Leonardo Almeida. **Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2009. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2408>. Acesso em: 24 ago. 2024.

CONSELHO nacional de segurança alimentar e nutricional. **Direito à Alimentação Adequada e Saudável. Próximo passo da Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília, 2007.

DA COSTA LOUZADA, M. L. *et al.* The share of ultra-processed foods determines the overall nutritional quality of diets in Brazil. **Public Health Nutrition** **21**, p. 94-102, 2018.

DIAS , Patricia Camacho *et al.* **Obesidade e políticas públicas**:: Concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Q7r6YWwJSR5GZ9bJFBr6ckm/?lang=pt>. Acesso em: 24 ago. 2024.

DUNCAN , BB. **Medicina Ambulatorial**:: Conduas de Atenção Primária Baseadas em Evidências (Edição: 4). **Artmed**, 2013.

FERREIRA, Aurelio Buarque de Hollanda. **Mini Aurélio** : dicionário da língua portuguesa. 6 ed. Curitiba, 2008.

FONTES, Gardênia Abreu Vieira *et al.* Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência e Saúde**, p. 31-8, 2011.

FRANCO, Marcela Cinquini. **Alimentação Saudável e Sustentável**. Portal Mec. Brasília, 2007. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf. Acesso em: 19 jan. 2024.

GOMES, Wedna da Silva Teixeira . **Alimentação Escolar Saudável**. Disponível em: . Acesso em: 24 ago. 2024.

HALTERMAN, J.S *et al.* Iron deficiency and cognitive achievement among-aged children and adolescents in the United States . **Pediatrics**, USA, n. 1381, p. 1381-1386, 2001.

IRALA, C.H; FERNANDEZ, P.M. **Manual para as escolas**: A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. 2001. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/lis-40376>. Acesso em: 24 ago. 2024.

JUNIOR, Cesar da Silva. **Ciências: entendendo a natureza, o homem e o ambiente**. Saraiva, 2000. ISBN 85-02-02160-5.

LARA, Bruna Robba; PAIVA, Vera Silvia Facciola. **A dimensão psicossocial na promoção de práticas alimentares saudáveis**. Interface- Comunicação, saúde e educação. São Paulo, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/icse/a/5vp8nSDLRvwxmWctjgJZvv/?format=pdf>. Acesso em: 24 ago. 2024.

LEITE, Neiva *et al.* Efeitos de exercícios aquáticos e orientação nutricional na composição corporal de crianças e adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, 1, v. 12, n. 4. 232 p.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause, alimentos, nutrição & dietoterapia**. Editora Roca, f. 641, 2002. 1282 p.

MELLO, Elza D. *et al.* **Obesidade Infantil**:: como podemos ser eficazes?. *Jornal de Pediatria*. 2004, p. V 80, 173-182. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jped/a/GftqBGnnCyhvZ89C9M4Pqsv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 abr. 2024.

MONTEIRO, Carlos Augusto. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde. Brasília, 2014. Disponível em:

https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 16 jan. 2024.

MURPHY, J.M. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Crosssectional and longitudinal observations in an inner-city school sample.. **Arch. Pediatrics Adolescents Med.**, USA, p. 899-907, 1998.

NILSON, Eduardo Augusto. **Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde**. *Revista de Alimentação e Cultura das Américas*. Brasília, 2022. Disponível em:

https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/58216/8_145_Nilson_ALIMENTOS-ULTRAPROCESSADOS_ensaio.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Acesso em: 18 jan. 2024.

PERRONI, Cristiane. **Boa alimentação interfere na função cerebral e aumenta a concentração**. *Radar da saúde e nutrição*. Rio de Janeiro, 2013. Disponível em:

<https://radarnutrisaude.blogspot.com/2013/06/boa-alimentacao-interfere-na-funcao.html>. Acesso em: 7 mai. 2024.

PINHEIRO, Anelise ; RECINE, Elisabetta; CARVALHO, Maria. **O que é uma alimentação saudável?**: Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada.. Ministério da Saúde. Brasília, 2005. Disponível em:

<http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/oQueEAlimentacaoSaudavel.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2024.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo. **Alimentação Saudável e a Promoção da Saúde no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional**. Revista Sa. Disponível em: . Acesso em: 24 ago. 2024.

PITAS, AMCS. **Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável** Dissertação - Faculdade de Saúde Pública, 2010.

REGO, Carla; PEÇAS, Maria Antónia. **Crescer para cima**: Prevenção e tratamento da obesidade infantil. Lisboa: Marcador, 2012.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social**: metodos e tecnicas. São Paulo: ed. Atlas, 1999.

SANTOS, Maria Angela dos. **Biologia educacional**, f. 168. 1985. 335 p.

SILVA, G; COSTA, K.A.O; GUGLIANI, E.R.J. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **Jornal de Pediatria (Versão em Português)**, v. 92, n. 3, p. S7-S7, 2016. DOI: 10.1016/j.jpmed.2016.02.006.

SILVA, Juliana ; PRADO, Shirley ; SEIXAS, Cristiane. **A força do "hábito alimentar"**: referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. Scielo. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/7VGgLwJzNN3VVB8pwKLTNFS/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 16 jan. 2024.

SOARES, Ana Beatriz *et al.* **Obesidade e má alimentação**. Research, Society and Development. 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37847/31928>. Acesso em: 6 mai. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia: Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, São Paulo. 64 p, 2006.

APÊNDICE A — PESQUISA SOBRE O HÁBITO ALIMENTAR DE FILHOS DE SERVIDORES E ALUNOS DO IFSC CAMPUS FLORIANÓPOLIS CONTINENTE

1. Idade da criança
2. Sexo da criança
 - Feminino
 - Masculino
3. Frequenta a Instituição escolar Publica ou Particular
 - Publica
 - Particular
4. O que o responsável pelo lanche escolar da criança considera mais importante na escolha dos alimentos?
 - Alimentos de fácil/rápido preparo

Alimentos saudáveis
Preferências da criança
Apresentação estética do lanche
Variedade
Conservação adequada do alimento (potes ou lancheiras térmicas, refrigerador disponível na escola)
Custo/financeiro
Outro:

5. Quais os tipos de alimentos que habitualmente compõem o lanche da criança?

Frutas
Verduras e legumes
Pão, bolo ou biscoito caseiro
Pão, bolo ou biscoito integral caseiro
Pão, bolo ou biscoito industrializado
Pão, bolo ou biscoito integral industrializado
Barra de cereal
Cereais (aveia, granola, flocos de milho)
Castanhas (nozes, castanha de caju e do Pará, macadâmia)
Salgadinho de pacote
Salgados assados (pizza, esfirra, saltenha, empanado)
Laticínios (queijos, iogurte, leite fermentado, etc)
Doces (bala, paçoca, chocolate, docinho de festa e afins)
Embutidos (salsicha, presunto, mortadela, peito de peru, lombinho)
Outro:

6. Quais os tipos de bebidas que habitualmente compõem o lanche da criança?

Água
Água de coco
Suco natural
Suco industrializado
Refrigerantes
Chá
Achocolatados
Outro: