

INFLUÊNCIA DOS PAIS OU CUIDADORES NA ALIMENTAÇÃO DE ESCOLARES POR MEIO DE ANÁLISE DE LANCHEIRAS

Gabriella Fernandes Pradas (IC) e Ana Cristina Medeiros Moreira Cabral (Orientador)

Apoio: PIVIC Mackenzie

RESUMO

Em 2030, o Brasil vai ocupar a 5ª posição no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade. De acordo com o Manual de Lancheira Saudável, é recomendado para o grupo dos escolares que não falte no lanche escolar uma bebida, fruta, carboidrato e proteína láctea. Por isso, é importante que os pais tenham acesso a esse tipo de orientação. A finalidade desse estudo foi identificar a influência dos pais ou cuidadores na formação dos hábitos alimentares dos escolares. O delineamento desse estudo foi do tipo observacional e transversal, realizado entre agosto de 2020 e julho de 2021. A amostra foi composta de pais ou cuidadores de escolares com faixa etária de 7 a 10 anos. 90% das crianças levam lanche de casa, seguido de 6%, cuja escola oferece o lanche e 4%, que realizam o lanche em cantinas escolares. Analisando os lanches levados de casa pelos escolares e considerando essa recomendação, se percebeu a alta ingestão de frutas, pães, bolos simples e água, além da baixa ingestão de isotônicos, refrigerantes, bolos e biscoitos recheados, balas e proteínas lácteas. Em relação aos lanches oferecidos pelas cantinas e oferecidos pelas escolas, a amostra analisada foi pequena e os resultados das frequências tiveram uma grande variação. Se percebeu a grande influência dos pais e/ou cuidadores na alimentação de escolares e a necessidade de uma orientação nutricional de preparação de lancheira saudável e como proceder em relação à escolha de lanche adequados, quando adquiridos no ambiente escolar.

Palavras-chave: Escolares. Lancheira. Orientação.

ABSTRACT

In 2030, Brazil will occupy the 5th position in the ranking of countries with the largest number of children and adolescents with obesity. According to the Healthy Lunch Box, it is recommended for the group of students who do not lack a drink, fruit, carbohydrates and milk protein in the school lunch. Therefore, it is important that parents have access to this type of guidance. The purpose of this study was to identify the influence of parents or care givers on the formation of school children's eating habits. The design of this study was observation a land cross-sectional, carried out between August 2020 and July 2021. The sample consisted

of parents or care givers of school children aged 7 to 10 years. 90% of children take a snack from home, followed by 6% whose school offers the snack and 4% who have a snack in school can teens. Analyzing the snacks brought from home by the students and considering this recommendation, a high intake of fruits, breads, simple cakes and water was noticed, in addition to the low intake of isotonic drinks, soft drinks, cakes and stuffed cookies, candies and milk proteins. Regarding the snacks offered by can teens and offered by schools, the sample analyzed was small and the frequency results varied greatly. It was noticed the great influence of parents and/or care givers in the feeding of school children and the need for nutritional guidance in the preparation of a healthy lunch box and how to proceed in relation to the choice of suitable snacks, when purchased in the school environment.

Keywords: Schoolchildren. Lunch bag. Guidance.

1. INTRODUÇÃO

Com a transição nutricional, marcada pelo declínio da prevalência de desnutrição e elevação da prevalência de sobrepeso/obesidade, foram percebidas mudanças nos hábitos alimentares da sociedade em geral, incluindo crianças. Esse fato, levou cada vez mais, os escolares de 7 a 10 anos, a apresentarem problemas com sua alimentação, muitas vezes, marcada pela ingestão de uma grande quantidade de alimentos ricos em gorduras, sal, açúcares e doces em geral. Em 2019, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, apresentou que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso e 9,38% com obesidade. A fase escolar é de grande importância na formação dos hábitos alimentares, pois se não estimulada e supervisionada de maneira correta, pode impactar de forma negativa nas escolhas alimentares, e possivelmente, podem se perpetuar no futuro dessa criança. Com esse tema, pretende-se verificar quais tipos de alimentos os pais ou cuidadores costumam colocar nas lancheiras dos filhos, ou em caso desse lanche ser comprado em cantinas ou ser oferecido pelas escolas, quais seriam as opções alimentares adquiridas pelos escolares.

Então surgiram os seguintes questionamentos e problemas de pesquisa: Como se dá a composição das lancheiras de escolares? Quais tipos de alimentos os pais ou cuidadores costumam colocar nas lancheiras dos filhos em idade escolar? Em caso de compra desse lanche em cantinas, quais seriam as opções alimentares escolhidas pelos escolares?

O objetivo foi identificar a influência dos pais ou cuidadores na formação dos hábitos alimentares dos escolares e avaliar a frequência dos alimentos presentes nas lancheiras escolares, nas cantinas e nos lanches oferecidos pelas escolas e quais grupos alimentares mais aparecem. Além de comparar o percentual de lanches adquiridos nas cantinas escolares, lanches preparados em casa e lanches ofertados pelas escolas, para assim, ser proposta uma orientação sobre o preparo de uma lancheira saudável para esses responsáveis.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Na fase escolar de 7 a 10 anos, é importante estar atento aos bons hábitos alimentares, pois é o momento em que ocorre crescente maturação nas habilidades motoras e no crescimento cognitivo, social e emocional, onde a criança passa a estabelecer maior autonomia sobre suas preferências e aversões, fatores que vão se refletir nos hábitos alimentares adquiridos. Também ocorre um aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação, já que seu trato gastrointestinal atingiu a capacidade digestiva semelhante à do adulto, porém, se não estimulada e supervisionada de maneira correta, pode haver formação de maus hábitos alimentares que possivelmente vão se perpetuar no futuro dessa criança (BRASIL, 2012).

Um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS) em parceria com o *Imperial College* analisou o índice de massa corpórea (IMC) de cerca de 130 milhões de jovens com mais de cinco anos de idade, além de observar como a obesidade mudou em todo o mundo de 1975 a 2016. Para os autores do estudo, se nada for feito, os níveis globais de obesidade infantil e de adolescentes superarão os de desnutrição severa e moderada da mesma faixa etária até 2022. Como solução, a OMS propõe a redução no consumo de alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes, além do incentivo às atividades físicas recreativas e esportivas (NCD Risk Factor Collaboration, 2017).

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Atlas Mundial da Obesidade, em 2030, o Brasil vai ocupar a 5ª posição no ranking de países com o maior número de crianças e adolescentes com obesidade, sendo que a chance de reverter essa situação, se nenhuma ação for feita, é de apenas 2% (World Obesity Federation, 2019).

Em relação aos dados das notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, referente ao ano de 2019, foi apontado que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Ao compararmos com os dados de 2008, percebe-se um aumento nesses percentuais, já que antes, 13,70% das crianças dessa faixa etária se encontravam com sobrepeso; 5,83% com obesidade e 4,62% com obesidade grave (BRASIL, 2019a).

Alguns estudos sugerem que os alimentos fornecidos pelos pais para consumo em ambientes escolares não estão alinhados com as diretrizes alimentares. As crianças que não consomem porções suficientes de vegetais e frutas e consomem demais alimentos e bebidas densos em energia e pobres em nutrientes, contendo gorduras, sal, açúcares e doces significativamente, possuem risco aumentado de desenvolver doenças crônicas futuras (Nathan, 2019).

Os dados mais recentes da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, retratam informações importantes a respeito do gasto médio mensal dos brasileiros com a alimentação. Houve uma queda da participação do grupo de cereais, leguminosas e oleaginosas, passando de 10,4% para 5%. O gasto com legumes e verduras se manteve baixo, representando 3,6%, seguido das frutas, que apresentaram 5,2%. Destacou-se também, o grupo de carnes, vísceras e pescados como o de maior peso, representando 20,2%. O consumo de arroz adquirida nos domicílios brasileiros caiu 37%, já as aquisições médias *per capita* de feijão, por sua vez, caíram 52% no mesmo período. Os ultra processados representaram 18,4% das calorias disponíveis para consumo, destacando-se os frios e embutidos (2,5%), biscoitos e doces (2,1%) e biscoitos salgados (1,8%) (IBGE, 2018).

A saúde das crianças irá se refletir, definitivamente, na adolescência e na vida adulta, sendo fundamental que sejam atendidas as exigências nutricionais dessa faixa etária. A escola desempenha papel de destaque na criação e manutenção de novos hábitos na alimentação da criança, e conseqüentemente, na sua saúde (CORREA; et al, 2017).

O desenvolvimento de uma preferência alimentar envolve uma complexa interação entre a influência familiar, social e do ambiente de convívio da criança. Isso demonstra a importância do ambiente escolar, onde o educando passa grande parte do seu dia, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Nesse contexto, são necessárias não somente ações pontuais de promoção da alimentação adequada e saudável, como também, a incorporação rotineira de atividades de Educação Alimentar e Nutricional, orientando a alimentação dos escolares (BRASIL, 2019b).

A partir de um estudo realizado no Paraná com a intenção de avaliar a comercialização de alimentos em cantinas escolares, se percebeu que os alimentos e bebidas mais vendidos foram os salgadinhos industrializados, os chocolates, as balas e os sucos artificiais. Além disso, 73,87% das cantinas não tinham supervisão técnica e 89,19% não disponibilizavam dois tipos de frutas. Se verificou também que 1,80% tinham mural educativo, conforme exigido pelas legislações vigentes (WOGNSKI, 2019).

De acordo com um estudo feito em escolas particulares de São Paulo para análise da composição das lancheiras de escolares, se observou uma inadequação, contando com um excesso de alimentos industrializados, geralmente ricos em açúcares, gorduras e sódio e baixa presença de frutas, verduras e legumes. Como resultado, foi apontado que dentre as crianças estudadas, 82% trouxeram cereais; 67% sucos artificiais e outras bebidas; 65% leite e alimentos lácteos; 51% trouxeram bolo, bolacha e barra de cereais recheados e/ou com cobertura e 35% embutidos, em pelo menos um dia de coleta. A frequência de frutas e sucos naturais foi de 33%, e de verduras e legumes foi de 4% (MATUK; et al, 2011).

Esses lanches intermediários devem suprir de 10 a 15 % das necessidades nutricionais diárias, variando conforme o consumo alimentar nas demais refeições principais. De acordo com as DRIs (*Dietary Reference Intakes*), para a faixa etária de 4 a 18 anos, se recomenda que 10-35% do valor energético total (VET) seja composto por proteínas, 20-35% por lipídeos e 45-65% por carboidratos (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012).

Verificando a pesquisa realizada pelo CECANE (Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar) da UFRGS, que teve como objetivo avaliar a composição nutricional da alimentação oferecida em 1064 cardápios de escolas públicas brasileiras atendidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar, analisou-se a composição nutricional da alimentação ofertada pelas escolas durante uma semana, por meio de fichas técnicas das preparações. Como um dos resultados, se percebeu que os alimentos mais ofertados no cardápio da alimentação escolar do grupo dos cereais, tubérculos e raízes eram: arroz branco, macarrão, batatas, biscoitos (doces e salgados) e pães, sendo que a oferta de biscoitos teve alta frequência de 57,2% nos cardápios. Sendo assim, foi observado que é importante estimular uma melhor qualidade dos cardápios planejados para o PNAE, sugerindo um aumento da oferta de alimentos saudáveis, como frutas, hortaliças, cereais integrais e peixes, podendo melhorar a adequação dos nutrientes (CECANE, 2011).

Considerando as recomendações do Manual de Lancheira Saudável, indicado para pré-escolares e escolares, é recomendado para o grupo dos escolares que não falte no lanche da escola uma bebida, fruta, carboidrato e proteína láctea. Já em relação aos alimentos que não devem entrar na lancheira, encontram-se os salgadinhos e snacks, isotônicos, balas e bolachas recheadas, além de frituras. É necessário que se preste atenção no conteúdo de sal dos alimentos, além dos excessos de gorduras e de carboidratos. Por isso, é importante que os pais tenham acesso a esse tipo de orientação de maneira efetiva, para assim, controlar melhor e de maneira adequada a alimentação e nutrição de seus filhos, para que estes, no futuro, tenham uma vida saudável, livre de doenças e problemas de saúde associados a hábitos alimentares inadequados (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012).

Um exemplo de que a orientação adequada muda a alimentação escolar se encontra com o chef inglês Jamie Oliver, que criou sua própria forma de "reality show", entrando nos refeitórios das escolas públicas dos Estados Unidos, transformando almoços e cafés da manhã escolares em pratos mais saudáveis. Muitos pais e alunos nas escolas apreciaram os esforços de Oliver e muitas das mudanças positivas nos cardápios escolares ainda existem hoje (Public School Review, 2020).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O delineamento desse estudo foi do tipo observacional e transversal, com abordagem qualitativa e quantitativa dos resultados. A coleta de dados foi realizada entre outubro de 2020 e julho de 2021. A amostra foi composta de pais ou cuidadores de escolares com faixa etária de 7 a 10 anos.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário eletrônico, desenvolvido na plataforma Google Formulários, com o objetivo de verificar a seleção de alimentos e suas características, feita pelos pais ou cuidadores para compor as lancheiras. Os alimentos selecionados para compor as opções apresentadas nesse questionário foram escolhidos com base nos lanches frequentemente adotados pelos escolares (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012). Foi questionada a frequência de utilização dos alimentos, o que motiva as escolhas para montagem das lancheiras e posteriormente, foram realizadas análises de frequência dos resultados. Antes de aceitar responder o questionário, os participantes concordaram com um Termo de Consentimento que justificava o motivo da pesquisa.

Como critério de inclusão para seleção dos participantes da pesquisa, foi considerado a participação em grupos de pais ou cuidadores de crianças em fase escolar, de 7 a 10 anos, do *Facebook* ou *Whatsapp*. Foi enviado aos participantes dos grupos, uma mensagem eletrônica, convidando-os a responderem o questionário. Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE:40055820.3.0000.0084 4).

Para a análise estatística, os dados foram tabulados e analisados no programa Microsoft Office Excel versão 2016. Após análise de dados, foi encaminhado para os que aceitaram nos questionários, uma orientação a respeito do preparo de uma lancheira saudável, além de como esses pais e/ou responsáveis poderiam orientar suas crianças em relação à escolha de lanche adequados, quando adquiridos no ambiente escolar.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 100 pais ou cuidadores de escolares com faixa etária de 7 a 10 anos. Foi relatado que 90% (n=90) das crianças levam lanche de casa, seguido de 6% (n=6), cuja escola oferece o lanche e 4% (n=4) que realizam o lanche em cantinas escolares.

Na tabela 1, foi avaliado a frequência dos alimentos presentes nos lanches trazidos de casa. As maiores frequências observadas em relação aos grupos de alimentos foram: em relação aos pães, 25,5% consomem de 2 a 4 vezes por semana; os bolos simples tiveram um maior consumo nas frequências de 1 vez por semana (40%); as frutas e os biscoitos sem recheios por sua vez, são mais consumidos de 1 a 3 vezes por mês, com os valores de 24,4%;

a água foi relatada como consumida por 38,8% das crianças em 2 ou mais vezes por dia; os sucos industrializados, obtiveram seus maiores resultados distribuídos nas frequências de 1 a 3 vezes por mês (17,7%) e de 2 a 4 vezes por semana (17,7%).

Os alimentos que obtiveram suas maiores frequências na categoria de nunca consumidos foram: os isotônicos (97,7%), o mel (83,3%), os refrigerantes (81,8%), as barras de cereais (74,4%), as balas (72,2%), as verduras (70%), os legumes (54,4%), os leites e achocolatados (54,4%), os bolos recheados (46,6%), os snacks e salgadinhos de pacote (40%), os biscoitos recheados (40%), os sucos naturais (34%), os iogurtes (33,3%) e os queijos (27,7%).

Comparando com as lancheiras escolares das crianças estudadas no estudo de Matuk et al (2011), que envolveu 501 amostras de lancheiras de crianças do segundo ao quinto ano do ensino fundamental de escolas privadas de São Paulo, 82% trouxeram cereais, 67% sucos artificiais, 51% trouxeram bolo, bolacha e barra de cereais recheados e/ou com cobertura, em pelo menos um dia de coleta. A frequência de frutas foi de 33%, e de verduras e legumes e apresentou baixo, sendo 4%. Dessa forma, os resultados se apresentaram bem semelhantes ao estudo comparado, em relação a alta frequência do grupo de cereais e das frutas, além dos sucos artificiais. Porém, os resultados foram divergentes na categoria de leite e laticínios, cuja frequência foi maior no estudo comparado, sendo de 65%.

Já no estudo de Costa (2018), realizado em uma em uma escola particular de Varginha, que avaliou os alimentos mais frequentes nas lancheiras dos alunos, também foi percebido a baixa frequência de consumo de leite e laticínios. Nos 157 lanches analisados, apenas 1% das crianças levaram iogurte, 3,2% consomem leite fermentado e 8,3% ingerem achocolatados.

Também foi relatado pelos pais e cuidadores o consumo dos seguintes lanches que não estiveram presentes na lista: nuggets, pão de queijo, salgado assado, cereal, peito de peru, salame, presunto, cachorro quente, snack de alga, gelatina, tapioca, *wrap*, ovo, doces, oleaginosas, arroz, feijão, panqueca, água de coco e bolinho de arroz, porém, a maior parte dos entrevistados não comentou sobre a frequência que estes alimentos foram oferecidos, por isso, estes não foram adicionados na tabela da frequência do consumo de lanches levados de casa.

Analisando os grupos alimentares que apareceram pelo menos em metade dos participantes, em uma frequência no mínimo de 1 vez na semana, foi observado que os mais prevalentes foram as frutas, com 60% e os cereais, pães e tubérculos, fazendo parte dele os pães (forma, bisnaguinha, etc.), com uma prevalência de 56,5%, e os bolos simples, com 57,7%. Também houve a presença de sucos industrializados (50%) e a água (72%).

Tabela 1 - Avaliação da frequência do consumo de lanches levados de casa. Brasil, 2021.

Alimentos	N	%
Pães (forma, bisnaguinha, etc.)		
Nunca	10	11,1
Menos de 1 vez por mês	11	12,2
1 a 3 vezes por mês	18	20
1 vez por semana	13	14,4
2 a 4 vezes por semana	23	25,5
1 vez por dia	14	15,5
2 ou mais vezes por dia	1	1,1
Bolos simples (sem recheio)		
Nunca	12	13,3
Menos de 1 vez por mês	18	20
1 a 3 vezes por mês	18	20
1 vez por semana	26	40
2 a 4 vezes por semana	14	15,5
1 vez por dia	2	2,2
Biscoitos doces ou salgados sem recheios		
Nunca	15	16,6
Menos de 1 vez por mês	9	10
1 a 3 vezes por mês	22	24,4
1 vez por semana	21	23,3
2 a 4 vezes por semana	20	22,2
1 vez por dia	3	3,3
Barra de cereais		
Nunca	67	74,4
Menos de 1 vez por mês	10	11,1
1 a 3 vezes por mês	6	6,6
1 vez por semana	2	2,2
2 a 4 vezes na semana	3	3,3
1 vez por dia	2	2,2
Mel		
Nunca	75	83,3
Menos de 1 vez por mês	5	5,5
1 a 3 vezes por mês	7	7,7
1 vez por semana	1	1,1
2 a 4 vezes na semana	1	1,1
2 ou mais vezes por dia	1	1,1
Queijo (branco, mozzarella, etc.)		
Nunca	25	27,7
Menos de 1 vez por mês	13	14,4
1 a 3 vezes por mês	19	21,1
1 vez por semana	13	14,4
2 a 4 vezes por semana	13	14,4
1 vez por dia	7	7,7
Iogurte		
Nunca	30	33,3
Menos de 1 vez por mês	11	12,2
1 a 3 vezes por mês	14	15,5
1 vez por semana	12	13,3
2 a 4 vezes por semana	15	16,6
1 vez por dia	5	5,5
2 ou mais vezes por dia	3	3,3
Leite e achocolatados		
Nunca	49	54,4
Menos de 1 vez por mês	9	10
1 a 3 vezes por mês	8	8,8
1 vez por semana	5	5,5
2 ou 4 vezes por semana	7	7,7
1 vez por dia	7	7,7
2 ou mais vezes por dia	5	5,5
Frutas		
Nunca	7	7,7

Menos de 1 vez por mês	7	7,7
1 a 3 vezes por mês	22	24,4
1 vez por semana	4	4,4
2 a 4 vezes por semana	21	23,3
1 vez por dia	10	11,1
2 ou mais vezes por dia	19	21,1
Legumes		
Nunca	49	54,4
Menos de 1 vez por mês	10	11,1
1 a 3 vezes por mês	7	7,7
1 vez por semana	5	5,5
2 a 4 vezes por semana	2	2,2
1 vez por dia	4	4,4
2 ou mais vezes por dia	13	14,4
Verduras		
Nunca	63	70
Menos de 1 vez por mês	8	8,8
1 a 3 vezes por mês	4	4,4
1 vez por semana	1	1,1
2 a 4 vezes por semana	4	4,4
1 vez por dia	2	2,2
2 ou mais vezes por dia	8	8,8
Snacks/Salgadinhos de pacote		
Nunca	36	40
Menos de 1 vez por mês	14	15,5
1 a 3 vezes por mês	24	26,6
1 vez por semana	9	9,9
2 a 4 vezes na semana	5	5,5
1 vez por dia	2	2,2
Suco natural		
Nunca	31	34,4
Menos de 1 vez por mês	11	12,2
1 a 3 vezes por mês	13	14,4
1 vez por semana	8	8,8
2 a 4 vezes por semana	10	11,1
1 vez por dia	9	9,9
2 ou mais vezes por dia	8	8,8
Suco industrializado		
Nunca	14	15,5
Menos de 1 vez por mês	15	16,6
1 a 3 vezes por mês	16	17,7
1 vez por semana	12	13,3
2 a 4 vezes por semana	16	17,7
1 vez por dia	14	15,5
2 ou mais vezes por dia	3	3,3
Água		
Nunca	3	3,3
Menos de 1 vez por mês	4	4,4
1 a 3 vezes por mês	18	20
1 vez por semana	2	2,2
2 a 4 vezes por semana	9	9,9
1 vez por dia	19	21,1
2 ou mais vezes por dia	35	38,8
Refrigerante		
Nunca	73	81,8
Menos de 1 vez por mês	10	11,1
1 a 3 vezes por mês	2	2,2
1 vez por semana	3	3,3
2 a 4 vezes por semana	2	2,2
Isotônico		
Nunca	88	97,7
Menos de 1 vez por mês	1	1,1
1 a 3 vezes por mês	1	1,1
Balas		
Nunca	65	72,2
Menos de 1 vez por mês	15	16,6
1 a 3 vezes por mês	4	4,4

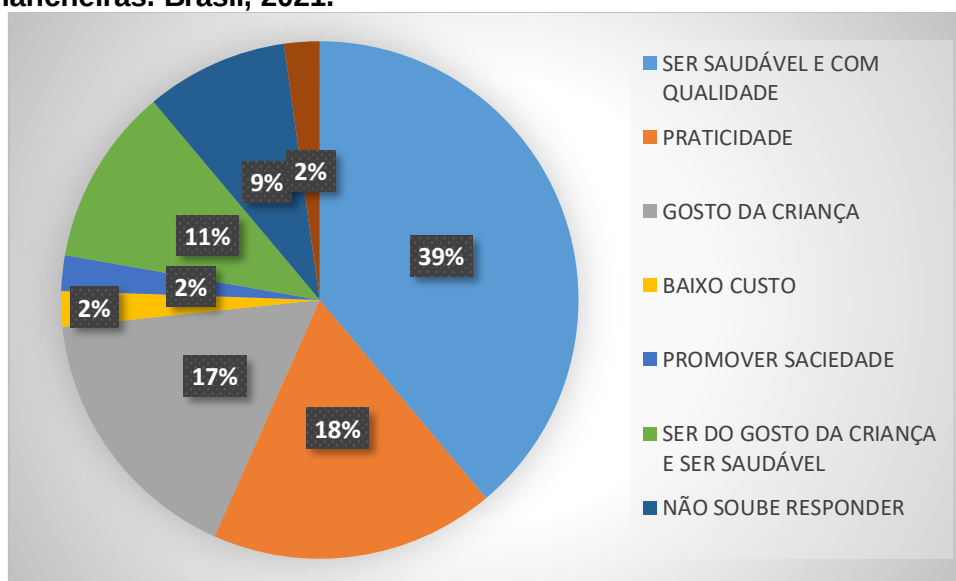
1 vez por semana	2	2,2
2 a 4 vezes por semana	4	4,4
Bolos com recheio		
Nunca	42	46,6
Menos de 1 vez por mês	21	23,3
1 a 3 vezes por mês	17	18,8
1 vez por semana	8	8,8
1 vez por dia	2	2,2
Bolachas recheadas		
Nunca	36	40
Menos de 1 vez por mês	18	20
1 a 3 vezes por mês	18	20
1 vez por semana	12	13,3
1 vez por dia	5	5,5
2 ou mais vezes por dia	1	1,1
TOTAL	90	100

Fonte: Construção do autor

Foi perguntado para os pais e cuidadores se eles possuem dificuldade em montar lanches com a utilização de frutas, legumes e verduras. Para 30% dos participantes foi relatado haver dificuldade de utilizar frutas nos lanches, e 72,2%, em utilizar legumes e verduras. Além disso, 66,7% costumam colocar apenas alimentos que os escolares gostam.

De acordo com o gráfico 1, no momento da preparação dos lanches, os pais e cuidadores optam, em sua maioria, por alimentos saudáveis e com qualidade (39%), alimentos práticos (18%), alimentos que sejam do gosto dos escolares (17%), alimentos que sejam saudáveis e que conciliam isso com o gosto das crianças (11%), alimentos de baixo custo (2%) e alimentos que promovam saciedade (2%). Vale lembrar também, que 8% dos participantes não souberam responder.

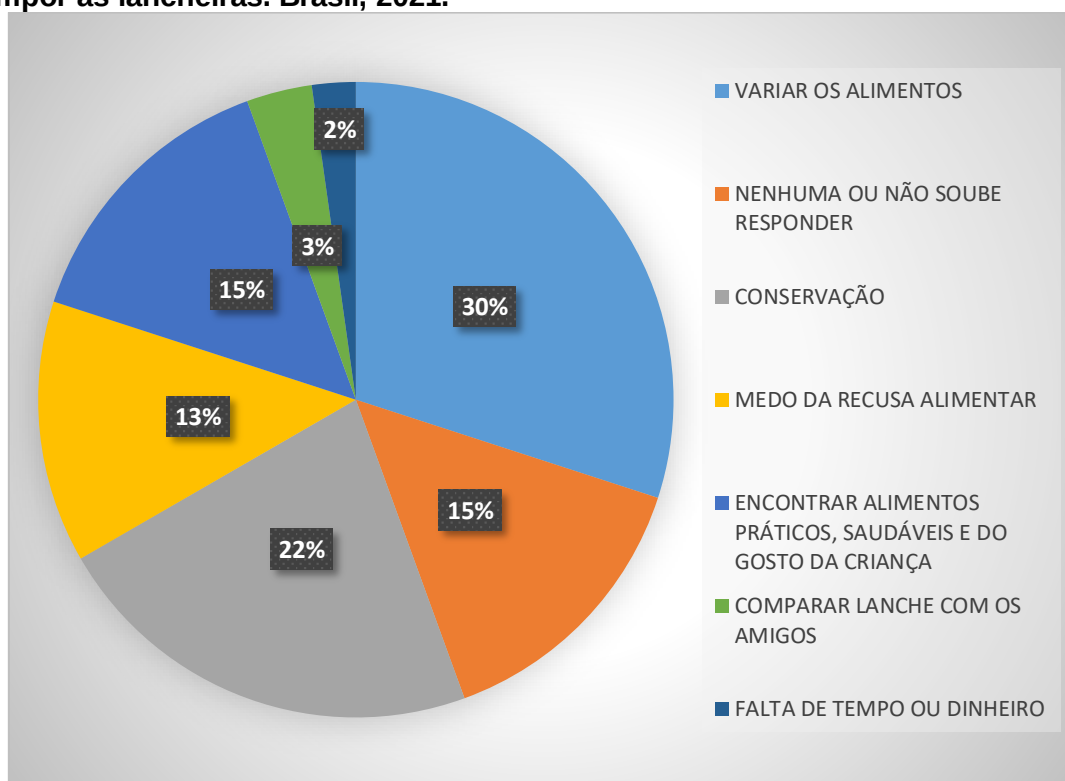
Gráfico 1 - Motivação no momento de escolha dos alimentos que irão compor as lancheiras. Brasil, 2021.



Fonte: Construção do autor

Já no gráfico 2, foram discutidas as dificuldades enfrentadas pelos pais e cuidadores no momento de montar os lanches escolares. As mais prevalentes estão relacionadas em saber como variar os alimentos (30%), realizar a conservação dos alimentos (22%), encontrar alimentos práticos, saudáveis e do gosto da criança (15%), falta de tempo e/ou dinheiro (15%), o medo da recusa alimentar (13%) e o escolar comparar o seu lanche com os dos colegas (3%). Além disso, 8% dos participantes não souberam responder ou não possuíam nenhuma dificuldade.

Gráfico 2 – Dificuldades no momento de escolha dos alimentos que irão compor as lancheiras. Brasil, 2021.



Fonte: Construção do autor

Analisando os lanches oferecidos pelas escolas, 83,3% dos pais ou cuidadores relataram que orientam as crianças sobre o que comprar de lanche. Na tabela 2, verificou-se a frequência dos alimentos presentes nos lanches escolares.

Em relação aos pães, 33,2% dos escolares consumiam de 1 a 3 vezes por mês e 1 vez por dia. Os bolos simples tiveram um maior consumo nas frequências de 1 a 3 vezes por mês (33,2%) e 2 ou mais vezes por dia (33,2%). Os biscoitos sem recheio se dividiram igualmente nas respectivas frequências: nunca, menos de 1 vez por mês, 1 a 3 vezes por mês, 1 vez na semana e 1 vez por dia. Os alimentos que obtiveram suas maiores frequências na categoria de nunca consumidos foram: barras de cereais (66,4%), isotônicos (49,8%), mel (33,2%), snacks/salgadinhos de pacote (33,2%), isotônicos (49,8%) e sucos industrializados

(49,8%). Os biscoitos com recheio (49,8%), as frutas (33,2%) e os sucos naturais (33,2%), os refrigerantes (33,2%) tiveram a frequência de menos de 1 vez por mês como predominante. Os queijos e os iogurtes foram relatados como nunca consumidos por 33,2% das crianças e consumidos de 1 a 3 vezes por mês na mesma frequência. Os leites e achocolatados foram referidos como nunca consumidos por 33,2% dos escolares e consumidos 2 ou mais vezes por dia na mesma frequência.

Ainda levando em consideração a tabela 2, os legumes e a água tiveram sua maior frequência de consumo (33,2%) na categoria de 2 ou mais vezes por dia. Já as verduras, obtiveram seus maiores resultados distribuídos nas frequências de 1 vez por dia (33,2%) e menos de uma vez por mês (33,2%). As balas foram relatadas como nunca consumidas por 33,2% e consumidas durante 1 vez por semana na mesma frequência. As bolachas recheadas apresentaram como resultado mais prevalente (33,2%), a frequência de 1 a 3 vezes por mês. Além disso, foi relatado pelos pais e cuidadores o consumo dos seguintes lanches que não constavam na lista: arroz, feijão, tapioca, leite vegetal, snack de algas e oleaginosas, porém nenhum deles comentou sobre a frequência desses alimentos.

Analisando os grupos alimentares que apareceram pelo menos em metade dos participantes em uma frequência no mínimo de 1 vez na semana, foi observado que o mais prevalente foi o grupo dos cereais, pães e tubérculos, fazendo parte dele os biscoitos sem recheio, snacks/salgadinhos de pacote e bolos simples, todos com uma frequência de 50%. Também houve a presença de legumes, verduras e água nessa mesma frequência analisada.

Porém, vale lembrar que a amostra analisada na tabela 2 dos escolares que consomem os lanches oferecidos pelas escolas foi pequena (n=6) e os resultados das frequências escolhidas pelos participantes tiveram uma grande variação.

Dados semelhantes ao do estudo de Cecane (2011), que analisou a alimentação oferecida em 1064 cardápios de escolas públicas brasileiras atendidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi percebido que os alimentos mais ofertados no cardápio da alimentação escolar eram do grupo dos cereais, tubérculos e raízes, sendo eles: arroz branco, macarrão, batatas, biscoitos (doces e salgados) e pães, assim como observado na presente pesquisa. Além disso, a oferta de biscoitos doces e salgados, tiveram uma alta frequência de 57,2% nos cardápios.

Tabela 2 - Avaliação da frequência do consumo de lanches oferecidos pelas escolas. Brasil, 2021.

Alimentos	N	%
Pães (forma, bisnaguinha, etc.)		
Nunca	1	16,6
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	2	33,2
1 vez por dia	2	33,2

Bolos simples (sem recheio)		
Nunca	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	2	33,2
2 a 4 vezes por semana	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	2	33,2
Biscoitos doces ou salgados sem recheios		
Nunca	1	16,6
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por semana	1	16,6
2 a 4 vezes por semana	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
Barra de cereais		
Nunca	4	66,4
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Mel		
Nunca	2	33,2
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por semana	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
Queijo (branco, mozzarella, etc.)		
Nunca	2	33,2
1 a 3 vezes por mês	2	33,2
2 a 4 vezes por semana	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Iogurte		
Nunca	2	33,2
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	2	33,2
1 vez por dia	1	16,6
Leite e achocolatados		
Nunca	2	33,2
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	2	33,2
Frutas		
Menos de 1 vez por mês	2	33,2
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
2 a 4 vezes por semana	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Legumes		
Nunca	1	16,6
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	2	33,2
Verduras		
Menos de 1 vez por mês	2	33,2
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por dia	2	33,2
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Snacks/Salgadinhos de pacote		
Nunca	2	33,2
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por semana	1	16,6
2 a 4 vezes na semana	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Suco natural		
Menos de 1 vez por mês	2	33,2
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
2 a 4 vezes por semana	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Suco industrializado		

Nunca	3	49,8
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por semana	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Água		
Nunca	1	16,6
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	2	33,2
Refrigerante		
Nunca	1	16,6
Menos de 1 vez por mês	2	33,2
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por semana	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
Isotônico		
Nunca	3	49,8
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 vez por semana	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Balas		
Nunca	2	33,2
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
1 vez por semana	2	33,2
1 vez por dia	1	16,6
Bolos com recheio		
Menos de 1 vez por mês	3	49,8
1 a 3 vezes por mês	1	16,6
2 a 4 vezes por semana	1	16,6
2 ou mais vezes por dia	1	16,6
Bolachas recheadas		
Nunca	1	16,6
Menos de 1 vez por mês	1	16,6
1 a 3 vezes por mês	2	33,2
2 a 4 vezes na semana	1	16,6
1 vez por dia	1	16,6
TOTAL	6	100

Fonte: Construção do autor

Considerando os lanches oferecidos em cantinas escolares, 75% dos pais ou cuidadores relataram que orientam os escolares sobre o que comprar de lanche. Foi perguntado o motivo pelo qual essas crianças não levavam o lanche de casa e se percebeu que 50% não possuía tempo para preparar, 25% se encontravam com dificuldade financeira e 25% tinham dificuldade no momento de preparar o lanche.

A partir da Tabela 3, se percebeu que em relação a frequência do consumo pães, 50% das crianças consomem menos de 1 vez por mês. Já em relação aos bolos simples, 25% dos pais ou cuidadores relataram que seus filhos consomem menos de 1 vez por mês, valor que também aparece nas seguintes frequências: de 1 a 3 vezes por mês, 1 vez por semana e nunca. Foi percebido que 50% dos escolares consomem de 1 a 3 vezes por mês os seguintes alimentos: biscoitos doces ou salgados sem recheio, suco natural e refrigerante. Além disso, 50% dos escolares não consomem barra de cereais e 100% não utilizam o mel em seus lanches. Levando em consideração o grupo dos laticínios, 75% nunca consomem queijos, 50% consomem iogurte de 1 a 3 vezes por mês e 25% consomem leite e achocolatado nas

respectivas frequências: 1 a 3 vezes por mês, 1 vez por semana, 1 vez por dia e 2 ou mais vezes por dia.

Ainda na Tabela 3, se percebeu que 25% dos escolares consomem frutas nas respectivas frequências: nunca, 1 a 3 vezes por mês, 1 vez por semana e 2 ou mais vezes por dia. Também foi notado que 50% não consomem legumes e 75% não consomem verduras e isotônicos. Foi percebido que 50% consomem menos de 1 vez por mês os seguintes alimentos: balas, bolos com recheio, bolachas recheadas e suco industrializado. Além disso, 50% dessas crianças fazem o consumo de água durante 1 vez na semana.

Considerando os grupos alimentares que apareceram pelo menos em metade dos participantes em uma frequência no mínimo de 1 vez na semana, verificou-se que o mais prevalente foi o grupo dos cereais, pães e tubérculos, fazendo parte dele os biscoitos com recheio e os snacks/salgadinhos de pacote. Em seguida, houve a presença dos laticínios, sendo o leite e os achocolatados o alimento mais consumido desse grupo. Também houve a presença de frutas, legumes e água. Todos esses alimentos obtiveram uma frequência de 50%. Porém, vale lembrar que a amostra analisada na tabela 3 dos escolares que consomem os lanches oferecidos pelas cantinas foi pequena (n=4) e os resultados das frequências escolhidas pelos participantes tiveram uma grande variação.

Levando em consideração o estudo de Wognski et al (2019) que analisou a comercialização dos lanches em cantinas de Curitiba, foi percebido que as bolachas salgadas e os salgadinhos industrializados foram os alimentos salgados encontrados com maior frequência nas cantinas. Em relação aos doces, os chocolates, balas e biscoitos recheados foram os mais encontrados. Quanto às bebidas, foram os achocolatados, chá mate, água de coco, suco de frutas naturais e café.

Tabela 3 - Avaliação da frequência do consumo de lanches em cantinas escolares. Brasil, 2021.

Alimentos	N	%
Pães (forma, bisnaguinha, etc.)		
Nunca	1	25
Menos de 1 vez por mês	2	50
2 a 4 vezes por semana	1	25
Bolos simples (sem recheio)		
Nunca	1	25
Menos de 1 vez por mês	1	25
1 a 3 vezes por mês	1	25
1 vez por semana	1	25
Biscoitos doces ou salgados sem recheios		
Nunca	1	25
1 a 3 vezes por mês	2	50
2 a 4 vezes por semana	1	25
Barra de cereais		
Nunca	2	50
Menos de 1 vez por mês	1	25
2 a 4 vezes por semana	1	25
Mel		
Nunca	4	100

Queijo (branco, mozzarella, etc.)		
Nunca	3	75
1 a 3 vezes por mês	1	25
Iogurte		
Nunca	1	25
Menos de 1 vez por mês	1	25
1 a 3 vezes por mês	2	50
Leite e achocolatados		
1 a 3 vezes por mês	1	25
1 vez por semana	1	25
1 vez por dia	1	25
2 ou mais vezes por dia	1	25
Frutas		
Nunca	1	25
1 a 3 vezes por mês	1	25
1 vez por semana	1	25
2 ou mais vezes por dia	1	25
Legumes		
Nunca	2	50
1 vez por semana	1	25
2 ou mais vezes por dia	1	25
Verduras		
Nunca	3	75
1 vez por semana	1	25
Snacks/Salgadinhos de pacote		
Nunca	1	25
Menos de 1 vez por mês	1	25
1 vez por semana	1	25
1 vez por dia	1	25
Suco natural		
Nunca	1	25
1 a 3 vezes por mês	2	50
2 ou mais vezes por dia	1	25
Suco industrializado		
Nunca	1	25
Menos de 1 vez por mês	2	50
1 vez por semana	1	25
Água		
Menos de 1 vez por mês	1	25
1 a 3 vezes por mês	1	25
1 vez por semana	2	50
Refrigerante		
Menos de 1 vez por mês	1	25
1 a 3 vezes por mês	2	50
1 vez por semana	1	25
Isotônico		
Nunca	3	75
1 a 3 vezes por mês	1	25
Balas		
Nunca	1	25
Menos de 1 vez por mês	2	50
1 vez por semana	1	25
Bolos com recheio		
Menos de 1 vez por mês	2	50
1 a 3 vezes por mês	1	25
1 vez por semana	1	25
Bolachas recheadas		
Menos de 1 vez por mês	2	50
1 vez por semana	1	25
2 ou mais vezes por dia	1	25
TOTAL	4	100

Fonte: Construção do autor

Por último, foi perguntando se os pais ou cuidadores gostariam de receber orientação nutricional de como preparar uma lancheira saudável para os escolares e 72% dos participantes aceitaram receber as orientações e deixaram seus e-mails para contato.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a amostra de 100 participantes, se percebeu que 90% das crianças levam lanche de casa, seguido de 6% cuja escola oferece o lanche e 4% que realizam o lanche em cantinas escolares.

O Manual de Lancheira Saudável da SBP recomenda para o grupo dos escolares a presença no lanche da escola de uma bebida, fruta, carboidrato e proteína láctea. Já em relação aos alimentos que não devem entrar na lancheira, encontram-se principalmente os salgadinhos e snacks, balas, bolachas recheadas e isotônicos.

Analisando os lanches levados de casa pelos escolares e considerando essa recomendação, se percebeu vários pontos positivos. Dentre eles, a alta presença de frutas, pães e bolos simples como fonte de carboidrato e da água no grupo de bebidas, além da baixa ingestão de isotônicos, refrigerantes, bolos e biscoitos recheados e balas. Em contrapartida, as proteínas lácteas (leites, iogurtes e queijos) tiveram suas maiores frequências na categoria de nunca consumidos. Notou-se também que 50% dos escolares levam suco industrializado em uma frequência de no mínimo 1 vez na semana. Além disso, 70% não possuem o hábito de levar verduras, e 54,4%, não levam legumes em seus lanches.

As dificuldades mais prevalentes enfrentadas pelos pais e cuidadores no momento de montar os lanches escolares estão relacionadas em saber como variar os alimentos (30%) e realizar a conservação dos alimentos (22%). Foi percebido também que 30% dos pais ou cuidadores, relataram ter dificuldade de utilizar as frutas nos lanches e 72,2% em utilizar legumes e verduras. Além disso, no momento da preparação dos lanches, os pais e cuidadores optam, em sua maioria, por alimentos saudáveis e com qualidade (39%) e alimentos práticos (18%).

Já em relação ao lanche oferecido pelas escolas, em uma frequência de no mínimo 1 vez na semana, foi percebido que os alimentos mais consumidos foram os biscoitos sem recheio, snacks/salgadinhos de pacote, bolos simples, legumes e verduras, além da água. Os queijos e os iogurtes foram relatados como nunca consumidos por 33,2% das crianças e consumidos de 1 a 3 vezes por mês na mesma frequência. Porém, vale lembrar que a amostra analisada foi pequena (n=6) e os resultados das frequências escolhidas pelos participantes tiveram uma grande variação. Este fator foi limitante nas respostas obtidas no que se refere à análise dos lanches oferecidos pelas escolas. Sugere-se novos estudos nos quais as

lancheiras possam ser visualizadas presencialmente, seguindo paralelamente às respostas do questionário.

Avaliando o consumo de lanches em cantinas escolares em uma frequência de no mínimo uma vez na semana, notou-se que os alimentos mais consumidos foram biscoitos com recheios, os snacks/ salgadinhos de pacote, leites e achocolatados, frutas, legumes e água. Porém, vale lembrar, que a amostra analisada foi pequena ($n=4$) e os resultados das frequências relatadas pelos participantes tiveram uma grande variação.

Houve vantagens nutricionais em relação ao lanche enviado de casa, uma vez que obtiveram uma alta presença de frutas, pães e bolos simples como fonte de carboidrato e da água, além da baixa ingestão de isotônicos, refrigerantes, bolos e biscoitos recheados e balas. Porém, os lanches oferecidos pelas escolas obtiveram uma maior frequência de verduras e legumes.

Apesar das dificuldades que os pais e/ou cuidadores relataram enfrentar ao preparar as lancheiras de seus filhos, nota-se o desejo de oferecer alimentos adequados, porém, há uma deficiência no conhecimento sobre quais grupos de alimentos devem compor as lancheiras e de ideias de como variar os lanches e inserir novos alimentos.

Analisando os lanches oferecidos pelas escolas, 83,3% dos pais ou cuidadores relataram que orientam as crianças sobre o que comprar de lanche. Considerando os lanches oferecidos em cantinas escolares, 75% dos pais ou cuidadores relataram que orientam os escolares sobre o que comprar de lanche. 50% não possuía tempo para preparar, 25% se encontravam com dificuldade financeira e 25% tinham dificuldade no momento de preparar o lanche.

Dessa forma, se percebeu a grande influência dos pais e/ou cuidadores na alimentação de escolares e a necessidade do desenvolvimento de uma orientação nutricional para esses pais e cuidadores sobre como preparar uma lancheira saudável para os escolares.

A cartilha de lancheira saudável foi desenvolvida com a finalidade de orientar os pais e cuidadores sobre a preparação de lanches nutricionalmente adequados, além de informar a importância de uma alimentação balanceada e orientar suas crianças em relação à escolha de lanche adequados, quando adquiridos no ambiente escolar.

Além disso, seria interessante, como proposta de continuidade, incluir um profissional (pesquisador) da gastronomia juntamente com a equipe de nutrição, para que novas propostas de cardápios, com alimentos sazonais e tendências do setor de refeições saudáveis sejam incluídas. É importante que mais palestras e informações sejam dadas para esses pais, já que estes são os transmissores das informações aos filhos e as pessoas determinantes no poder de compra e escolha dos lanches.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos**. 2. ed. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN**. Brasília, 2019a.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de atividades: Promoção da Alimentação adequada e saudável**. Brasília, 2019b.

CORREA, R.D.S et al. Padrões alimentares de escolares: existem diferenças entre crianças e adolescentes?. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 553-562, 2017.

COSTA, B.A.D. **Análise da frequência e valor nutricional dos alimentos presentes em lancheiras escolares**. Minas Gerais, 2018.

GHEN, G. Jamie Oliver: Is his food revolution changing america's public schools? **Public School Review**, 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**. Rio de Janeiro, 2018.

MATUK, T.T et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 157-163, 2011.

NATHAN, N., JANSSEN, L., SUTHERLAND, R. **The effectiveness of lunchbox interventions on improving the foods and beverages packed and consumed by children at centre-based care or school: a systematic review and meta-analysis**. *Int J Behav Nutr Phys*, 2019.

NCD RISK OF FATOR COLABORATION (NDC RiSC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. **Journal The Lancet**, v.390, p. 2628-2643, 2017.

CECANE (Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar) - UFRGS. **Composição nutricional da alimentação escolar no Brasil: uma análise a partir de uma amostra de cardápios**. Rio Grande do Sul, 2011.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. **Lanche Saudável - Manual de orientação**. São Paulo, 2012.

WOF (World Obesity Federation). **Atlas of Childhood Obesity**. 2019

WOGNSKI, A.C.P et al. Comercialização de alimentos em cantinas no âmbito escolar. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 22, 2019.

Contatos: gabif_pradas@hotmail.com e ana.cabral@mackenzie.br