

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO
DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO: NUTRIÇÃO

ANDRESSA ANNE DE ALMEIDA

**PERFIL QUANTI - QUALITATIVO DAS LANCHEIRAS DE PRÉ-ESCOLARES EM UMA
INSTITUIÇÃO DE ENSINO PARTICULAR DE NATAL/RN**

M
612.39-053.2

A444

2010

ex 01

RB - 34.349



Catálogo na Publicação – Biblioteca da FARN
Setor de Processos Técnicos

Almeida, Andressa Anne de
Perfil quanti-qualitativo das lancheiras de pré-escolares em uma
Instituição de Ensino Particulares de Natal/RN / Andressa Anne de
Almeida. – Natal: FARN, 2010.
55f.

Orientador: Bianca Arnold Rodrigues (Esp.)
Monografia (Bacharel em Nutrição) – Faculdade Natalense para o
Desenvolvimento do Rio Grande do Norte.

1. Alimentação Infantil – Monografia. 2. Nutrição Infantil –
Monografia. 3. Alimentação na Escola – Monografia. I. Título.

RN/FARN/BC

CDU 612.39-053.2

ANDRESSA ANNE DE ALMEIDA

PERFIL QUANTI-QUALITATIVO DAS LANCHEIRAS DE PRÉ-ESCOLARES EM UMA
INSTITUIÇÃO DE ENSINO PARTICULAR DE NATAL/RN

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Graduação de Nutrição da
Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte, como requisito
obrigatório para obtenção do grau de Nutricionista.

Data de aprovação: ____ / ____ / ____

Banca Examinadora:

Bianca Arnoud Rodrigues (Esp.)

Orientadora

Ketsia Bezerra Medeiros

1º Examinador

Carina Leite de Araújo Oliveira

2º Examinador

"O senhor nunca nos prometeu um caminho fácil, mas nos assegurou que sempre estaria conosco nesse caminho (Sandra P.Aldrich)"

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me guiar nessa jornada e me conceder coragem para vencer todas as dificuldades enfrentadas. Aos meus pais, pela compreensão, apoio, incentivo e amor incondicional em todos os momentos. Aos meus familiares por todo apoio. Aos meus amigos, pelos anos de convivência e experiências compartilhados. A minha orientadora, pela dedicação, auxílio e disponibilidade na realização da monografia. A escola por possibilitar a concretização deste trabalho. Aos pais e crianças que contribuíram na realização da pesquisa. A todos que contribuíram de maneira direta ou indireta para a realização desse trabalho.

Palavras-chave: Criança, Pirâmide alimentar, Lancheira

RESUMO

A alimentação é essencial em todas as fases da vida, principalmente nos primeiros anos de vida. A escola é um local privilegiado para promover a saúde, pelo fato de ser responsável pela aprendizagem das crianças. Também porque as mesmas passam grande parte de seu tempo neste ambiente. O objetivo deste estudo foi analisar o perfil quanti-qualitativo das lancheiras de pré-escolares conhecendo os alimentos ofertados nas lancheiras agrupando-os de acordo com a pirâmide alimentar proposta por Phillipi et al (2003). A metodologia adotada foi a pesquisa quanti-qualitativa do tipo documental. A obtenção dos dados foi realizada nos dias 23 e 24 de agosto e 08 de setembro de 2010 e contou com a participação de 84 crianças distribuídas entre os níveis II, III, IV, V e primeiro ano. O levantamento dos dados foi realizado a partir do registro fotográfico das lancheiras, sendo assim possível identificar quais os alimentos são inseridos nas mesmas pelos pais ou responsáveis. A avaliação qualitativa foi realizada dividindo os alimentos adquiridos de acordo com os grupos alimentares propostos pela pirâmide alimentar infantil de Philippi et al (2003). Os resultados apontam alta frequência de alimentos industrializados trazidos nas lancheiras. Os grupos mais consumidos foram açúcares e doces e arroz, pão, massa, batata e mandioca seguido do leite, queijo e iogurte, frutas, feijões. O grupo das carnes e ovos, e óleos e gordura tiveram uma representação muito pequena e o grupo das verduras e legumes não apareceu em nenhuma lancheira. Os grupos alimentares de maior consumo de acordo com o nível escolar foram: frutas no nível II, frutas no nível III, açúcares e doces no nível IV, açúcares e doces no nível V, açúcares e doces no primeiro ano. Com esta pesquisa emerge então a importância do envolvimento dos pais e da comunidade escolar (professores, direção, proprietários de cantinas) no incentivo a alimentação saudável, para as crianças. Convém salientar que o presente estudo não teve como pretensão oferecer soluções para o tema em questão, mas chamar atenção para os hábitos alimentares de crianças desenvolvidos no ambiente escolar. Assim, a partir dessas considerações acreditamos ter contribuído para o aprofundamento do tema junto à área da nutrição.

Palavras – chave: Criança. Pirâmide alimentar. Lancheira

ASBTRACT

Food is essential at all stages of life, especially in the first year of life. The school is a privileged place to promote health, by being responsible for children's learning. Also because they spend much of their time in this environment. The aim of this study was to analyze the quantitative and qualitative of the lunchboxes of preschoolers know the food offered in lunch boxes, grouping them according to the food pyramid proposed by Phillipi et al (2003). The research methodology included quantitative and qualitative nature of the documentary type. Data collection was performed on 23 and 24 August and 8 September 2010 and was attended by 84 children distributed between levels II, III, IV, V and the first year. Have raised the data was made from the photographic record of the lunchboxes, and we can identify which foods are placed in it by the parent or guardian. Qualitative evaluation was performed by dividing the food purchased in accordance with the proposed food groups food pyramid child of Philippi et al (2003). The results show high frequency of foods brought in lunchboxes. The groups were consumed more sugar and sweets, rice, bread, pasta, potatoes and cassava followed by milk, cheese and yogurt, fruits, beans. The group of meat and eggs, fats and oils and had a very small representation of the group and vegetables not found in any lunchbox. The higher consumption of food groups according to grade level were: fruits in level II, level III in fruit, sugar and sweets in level IV, sugar and sweets at level V, sugars and sweets in the first year. With this research emerges then the importance of involving parents and the school community (teachers, management, owners of canteens) in encouraging healthy eating for children. It should be noted that this study did not claim to offer solutions to the issue at hand, but to draw attention to the eating habits of children developed in the school environment. Thus, from these considerations we believe have contributed to a deeper theme in the area of nutrition.

Key - words: Child. Food Pyramid. Lunchbox.

LISTA DE QUADROS:

Quadro 1: Pirâmide proposta por Phillippi et al (2003) para crianças com faixa etária de 2 a 3 anos.

Quadro 2: Distribuição dos alunos por nível que participaram da pesquisa

Quadro 3: Distribuição dos alimentos de acordo com a pirâmide alimentar infantil de Philippi et al (2003).

Quadro 4: Composição dos alimentos trazidos nas lancheiras pelas crianças e classificação dos alimentos em grupos.

LISTA DE GRÁFICOS:

Gráfico 1. Caracterização da amostra segundo o gênero de crianças em idade pré-escolar de uma Instituição Particular de Ensino da cidade de Natal \ RN.

Gráfico 2. Distribuição percentual dos tipos de alimentos trazidos nas lancheiras de crianças com idade pré-escolar de uma Instituição Particular de Ensino da cidade de Natal \ RN.

Gráfico 3. Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças com idade pré-escolar de uma Instituição Particular de Ensino da cidade de Natal \ RN

Gráfico 4. Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças do nível II.

Gráfico 5. Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças do nível III.

Gráfico 6. Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças do nível IV.

Gráfico 7. Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças do nível V.

Gráfico 8. Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças do primeiro ano.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	13
2.1 Objetivo Geral	13
2.2 Objetivos Específicos	13
3 REFERENCIAL TEÓRICO	14
3.1 Alimentação Infantil	14
3.2 Alimentação Escolar	17
3.3 Pirâmide Alimentar Infantil	20
4 METODOLOGIA	26
4.1 Tipo de Estudo	26
4.2 Caracterização do local de estudo e amostra	26
4.3 Coleta dos dados	27
4.4 Tratamento para Análise dos dados	27
4.5 Considerações técnicas	28
5 – RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
6 - CONCLUSÃO	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
APÊNDICES	48

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é essencial em todas as fases da vida, principalmente nos primeiros anos de vida. O primeiro alimento que se tem contato desde o nascimento é o leite materno, que é de suma importância para a saúde do lactente.

Devincenzi; Mattar; Cintra (2007), ressaltam que o leite materno torna-se insuficiente para suprir as necessidades da criança a partir do sexto mês, sendo necessárias outras fontes alimentares, ou seja, outros nutrientes que não são encontrados no mesmo.

Nesse sentido, Fagioli e Nasser (2006), destacam que esse é um período de essencial importância na formação dos hábitos alimentares, pois é nesse momento que a criança conhece vários sabores que se concretizam pelo resto da vida.

Quanto mais precocemente for oferecido à criança alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, ou seja, gerando práticas alimentares inadequadas, mais cedo surgirão às doenças (RUFFO apud MAESTRO, 2002). Por isso a importância de fornecer alimentos saudáveis.

Segundo Accioly;Saunders;Lacerda(2005), os pais são responsáveis pela oferta dos alimentos para a criança, pois esta não tem conhecimento para tal ato. É normal a recusa de alguns alimentos oferecidos, e isso não é motivo de preocupação, pois a fome é um excelente estímulo para novas tentativas alimentares. Geralmente os pais não conhecem essa característica dessa fase e acabam não oferecendo mais aquele alimento. Os responsáveis também freqüentemente fazem chantagem e premiação com determinados alimentos levando a criança a crer que os alimentos que são oferecidos como premiações tendem a ser os melhores e aqueles oferecidos cotidianamente são piores.

De acordo com Fagioli e Nasser (2006), a pirâmide alimentar é uma representação gráfica do guia alimentar, ou seja, um instrumento útil na educação alimentar dos indivíduos auxiliando-os na seleção de uma alimentação adequada e saudável. Os três principais conceitos deste guia são: variedade, moderação e equilíbrio.

Pensando no público infantil, no Brasil foram elaborado dois guias alimentares para as crianças. Em 2002, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) junto com Ministério da Saúde (MS) desenvolveu o Guia Alimentar para Crianças de 6 a 23 meses, propondo a pirâmide alimentar para essa faixa etária, bem como os dez

3 REFERENCIAL TEÓRICO

2 OBJETIVOS

2.1. Alimentação Infantil

2.1.1. Objetivo Geral

- Analisar o perfil quanti-qualitativo das lancheiras de pré-escolares

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar os alimentos trazidos nas lancheiras
- Classificar os alimentos de acordo com a pirâmide alimentar infantil elaborada por Phillippi et al(2003)
- Identificar o consumo dos grupos alimentares por nível escolar

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. Alimentação Infantil

A nutrição é um dos principais determinantes da saúde e do bem-estar do ser humano. Fagioli e Nasser (2002), destacam a importância da nutrição nos primeiros anos de vida, devido ao rápido crescimento corporal, o qual impõe grandes necessidades nutricionais.

Segundo Brasil; Devincenzi; Ribeiro (2007, p. 352) "a prática alimentar baseada numa dieta balanceada desde a infância é fundamental para o crescimento saudável e o desenvolvimento intelectual".

Mascarenhas e Santos (2006), corroboram com essa idéia e afirmam que a ingestão de uma alimentação saudável é importante desde a infância, período que constitui a base de formação do ser humano, bem como a formação dos hábitos alimentares.

A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a bagagem genética que interfere nas preferências alimentares, e que vai sofrendo diversas influências do meio ambiente: o tipo de aleitamento recebido nos primeiros seis meses de vida; a forma como os alimentos complementares foram incluídos no primeiro ano de vida; experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância; hábitos alimentares e condição socioeconômica, entre outros. Assim, as recomendações nutricionais e os hábitos alimentares devem convergir para um único fim: o bem-estar físico, emocional e social da criança (VITOLLO, 2003, p.114).

O primeiro alimento que se tem contato desde o nascimento é o leite materno, o qual deve ser mantido exclusivo até sexto mês de vida, pois o leite humano é completo para as necessidades da criança. Contudo, a partir dos 6 meses, além do leite materno é necessário a introdução de novos alimentos para suprir as necessidades e prevenir carências nutricionais. A partir desse momento começa a formação do hábito alimentar que é concretizando na fase pré-escolar.

Esses alimentos devem ser introduzidos sem rigidez de horários, isto é, respeitando sempre a vontade da criança para assim permitir o mecanismo de autorregulação alimentar, com a finalidade de estimular a percepção dos mecanismos de

fome e saciedade e prevenir futuros excessos ou carências alimentares (PALMA; ESCRIVÃO; OLIVEIRA, 2009).

A introdução de novos alimentos deve ser de maneira lenta e gradual, deixando um período de três a quatro dias entre a oferta e a introdução de outro alimento para verificar a existência de reação alergia ou intolerância (DEVINCENZI; MATTAR; CINTRA 2007, p. 338).

Recomenda-se que em casos de aparecimento de surtos infecciosos ou doença, a introdução dos novos alimentos deverá ser adiada, visto que tais situações podem interferir na aceitação destes e agregar riscos à saúde (KWAVNICK et al., apud PALMA; DISHCHEKENIAN, 2009).

A criança com dois anos já possui sua dentição provisória (decídua de leite) e vários sistemas metabólicos e digestivos funcionando com capacidade semelhante ao adulto. A partir desse período, a alimentação passa a ser similar à dos demais membros da família. Com isso, é o momento adequado para estimular a criança a se alimentar sozinha, fazendo suas refeições em local adequado e junto dos familiares (GAGLIANONE, 2004).

Para Marins (2005), a alimentação na fase pré-escolar (de 2 a 6 anos) constitui-se um processo complexo devido aos inúmeros fatores como as características fisiológicas da criança, necessidades nutricionais e condições ambientais.

Brasil; Devincenzi; Ribeiro alertam que a alimentação nessa fase de vida sofre alterações marcantes.

A velocidade de crescimento declina durante a fase pré-escolar, o apetite e a ingestão alimentar diminuem também, tornando-se imprevisível. Quase sempre limitam a variedade de alimentos ingeridos, diminuem o consumo de vegetais e carnes, têm preferência por doces e guloseimas, prolongam muito as refeições e se distraem com facilidade. Na fase escolar, as crianças tendem a comer menos frequentemente durante o dia, apesar de a ingestão alimentar aumentar (BRASIL; DEVINCENZI; RIBEIRO, 2007, p. 347).

Segundo Fagioli e Nasser (2002), na fase pré-escolar inicia-se o vínculo entre a criança e o alimento por isso, é de suma importância incentivá-la a ingerir alimentos variados, evitando a monotonia da dieta e permitindo que a criança identifique o sabor, a cor e a textura de cada um. Por isso, o ideal são atitudes

corretas, por parte dos pais e da escola, apropriadas durante esta fase, estimulando assim a formação de hábitos saudáveis.

A família exerce forte influência nos hábitos alimentares. Quando seus integrantes possuem uma alimentação adequada contribuem de maneira decisiva para a evolução alimentar da criança, visto que esta costuma imitar os adultos (GAGLIANONE, 2004). No caso da alimentação infantil este fato é mais marcante tendo em vista ser nessa fase que os hábitos alimentares estão em formação.

Na fase pré-escolar é freqüente a recusa alimentar, gerando preocupação para os familiares. Neste momento é comum os pais usarem de recursos como chantagem, coação ou premiação a fim de conseguir que seus filhos se alimentem. No entanto, Fagioli e Nasser alertam que:

Os alimentos utilizados como premiação tendem a ser os preferidos pela criança e nem sempre são os mais saudáveis, pois, em geral, são fontes de açúcar e gordura. Agindo dessa forma os adultos incentivam as crianças a preferirem o sabor de alimentos com elevada concentração energética (FAGIOLI; NASSER, 2002, p. 124).

A escolha dos alimentos pela criança passa pela fase de adaptação, de modo que ela pode aceitar um alimento em um dia e rejeitá-lo no outro dia. Diante a recusa alimentar, os pais devem agir naturalmente (CTENAS E VÍTOLO apud OLIVEIRA; BRASIL, 2009)

Já o período escolar (7 a 10 anos) é caracterizado pelo aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação. Porém, alguns distúrbios alimentares podem persistir, principalmente quando nada foi feito para corrigi-los (GAGLIANONE, 2004).

Por fim, destaca-se que o consumo desses alimentos, com alta concentração energética, pode causar muitos problemas de saúde decorrentes da má nutrição tais como deficiência em micronutrientes, baixo peso, obesidade, constipação, cárie dentária dentre outros problemas. Diante disso, destacamos a importância da participação dos pais e envolvimento da comunidade escolar na alimentação infantil a fim de promover a prática de uma alimentação equilibrada.

3.2 Alimentação escolar

A escola é uma instituição que propicia os ensinamentos básicos a uma criança, contribuindo também para socialização. Conforme Borsa (2007, p. 4) "a criança chega à escola levando consigo aspectos constitucionais e vivências familiares".

Este autor afirma ainda

A escola exerce um papel fundamental na consolidação do processo de socialização, processo esse que ocorre já no início da vida da criança. A escola será determinante para o desenvolvimento cognitivo e social infantil e, portanto, para o curso posterior de sua vida (BORSA, 2007, p.1).

As crianças passam por grandes mudanças quando ingressam em creche ou diretamente em escola (privada ou pública), pois ficam a maior parte do tempo nesse local, principalmente aqueles que ficam por tempo integral. Convivem com novas pessoas em um novo ambiente, passando a conviver socialmente. Neste ambiente também se desenvolve o contato com novos alimentos. É o primeiro contato em um novo ambiente com as refeições fora do âmbito familiar (OLIVEIRA, [s.d.], p.2).

As mudanças no estilo de vida familiares atuais levaram muitas crianças a passarem parte, ou a maioria de seus dias, em creches ou pré-escolares. Para muitas crianças, mais do que a metade de seus nutrientes pode ser oferecida nestes estabelecimentos. Devido à pressão dos colegas, as crianças normalmente comem bem em grupo (VALLE; EUCLYDES, 2007, p.368).

Por se tratar de um ambiente onde as crianças passam boa parte do dia, as escolas reservam momentos para alimentação, seja através de lanches ou até mesmo refeições que necessitam de maior aporte calórico como almoço ou jantar.

Sem sombra de dúvida, a escola possui um grande potencial na formação de bons hábitos alimentares e pode ser um lugar de educação conjunta, entre pais, professores, diretores, associações de pais e mestres, que podem influenciar diretamente nos hábitos. A forma como esse repasse cultural é realizado poderá representar um elemento influenciador na formação do hábito alimentar inadequado (SOUZA et al.2007,p.65).

De acordo com Mesquita; Pinto; Sarmiento (2006, p.53), "é na escola que a criança inicia mudanças na rotina diária, e a convivência com outras crianças pode influenciar os hábitos alimentares adquiridos na família.

Segundo Fisberg et al. apud Zancul (2005, p.118), "a medida que ela passa freqüentar a escola e a conviver com outras crianças, ela conhecerá outros alimentos, preparações e hábitos". Corroborando com esta idéia Marins (2005) afirma que as escolas ou creche influenciam na formação do hábito alimentar, visto que as principais refeições e as práticas educativas são feitas neste local.

A alimentação escolar tem características de assistência nutricional, desde que ofereça alimentos adequados em quantidade e qualidade, para satisfazer às necessidades nutricionais do escolar, no período do dia em que permanece na escola (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTA, apud COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO; 2001 p.226).

A refeição realizada no ambiente escolar, de modo geral, tende a trazer repercussões sobre a educação da criança.

A refeição escolar, ao representar um consumo de alimentos fora do âmbito familiar, passa a ser concebida pelo aluno como "novidade". É possível que haja, assim, um entendimento que associe o que é oferecido na escola ao que seria eventualmente correto. Nesse sentido, a alimentação do escolar deve ser, sempre, de ótima qualidade nutricional (AMODIO, 2008, p.1).

Em se tratando das formas como a alimentação escolar pode ser oferecida às crianças destaca-se as seguintes modalidades: (1) Alimentação escolar destinada aos alunos da rede pública de ensino compondo uma proposta federalizada denominada Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que prevê repasse de recursos federais para financiamento das refeições servidas nas escolas públicas de educação infantil, ensino fundamental e médio; (2) Alimentação na escola destinada às crianças que permanecem na escola em tempo integral realizando inclusive a refeição principal - almoço – oferecida pela escola. Esta modalidade é mais comum em escolas privadas, sendo este serviço acrescido na mensalidade paga à escola; (3) Cantina na qual os lanches, e muitas vezes as refeições, estão à venda dentro do ambiente escolar. Para isso, os pais devem dar dinheiro aos seus filhos para que estes façam a compra do que será consumido na escola; (4) Lancheiras onde as crianças trazem de casa o alimento. Neste caso, os pais é que

selecionam o que será consumido e as crianças transportam o lanche escolar em recipientes plásticos (MURGUERO, 2009).

Segundo Pereira (2008), muitos pais confusos entre a preocupação de oferecer ao filho uma alimentação nutricionalmente equilibrada e, também diante dos gostos e preferências demonstrados por estes, muitas vezes acabam por não saberem o que fazer diante da elaboração do cardápio da lancheira. Findam por buscar alimentos práticos os quais em muitos casos são pobres em nutrientes e geralmente ricos em açúcar, gordura e sódio, que em excesso são prejudiciais a saúde.

Os lanches contribuem para a ingestão total de nutrientes do dia, devendo ser programado e incluir alimentos nutritivos, como frutas, pães, leite e derivados, bolo caseiro, suco natural e alimentos integrais (GAGLIONE, 2004).

Pereira (2008, p.1), alerta para a importância de fornecer alimentos saudáveis onde “os benefícios de uma lancheira composta com alimentos selecionados irão contribuir para o bom crescimento e desenvolvimento físico da criança em idade escolar”.

Ressalta-se ainda que além dos cuidados que os pais devem ter na escolha do que a criança levará de casa para o lanche no ambiente escolar, deve-se estar atento às formas de acondicionamento do alimento. Segundo Pontes ([s.d.], p.1) “há outros cuidados que também devem ser levados em conta em relação à lancheira, como a escolha e a higiene do acessório e o acondicionamento do alimento”.

Conforme já referenciado, além das lancheiras, as crianças que dispõem de conhecimento monetário podem adquirir o lanche com o dinheiro que recebem dos pais para este fim. Contudo, essa liberdade em muitos dos casos resulta em escolhas alimentares pobres em nutrientes. Sugere-se nestas situações, que a escolha se deve ao gosto individual somado ao fato de não haver um “vigia” da alimentação ou ainda à falta de oferta de alimentos saudáveis na escola (CARMO apud MURGUERO, 2009).

Estudos demonstram que os alimentos das cantinas escolares são muito energéticos, rico em açúcares, gorduras e sal, indicando a preferência dos estudantes pelos mesmos. Essa realidade necessita ser modificada, e a cantina deve ser um espaço que reforce e estimule a prática de hábitos alimentares saudáveis, abordados pelo educador nas aulas (CHAPMAN; NICHOLAS; SUPRAMANIAN, apud SCHMITZ et al.2008, p.313).

Valle e Euclydes (2007), ressaltam que os alimentos mais energéticos saciam mais rápido as crianças e com isso diminuem o consumo de outros alimentos sendo, portanto desfavoráveis a alimentação saudável.

Reconhecendo o ambiente escolar como importante para formação integral dos sujeitos, o Ministério da Educação juntamente com o Ministério da Saúde instituiu a Portaria Interministerial 1.010/2006 que contempla as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional (BRASIL, 2006).

Outro documento legal é a Lei 0245/06, sendo essa a nível municipal; que foi instituída para garantir que as cantinas e lanchonetes das escolas de Natal/ RN ofereçam opções de alimentos mais saudáveis e proíbe a comercialização de produtos que colaborem para a obesidade infantil.

Nota-se então o interesse conjunto dos órgãos competentes a fim promover alimentação saudável nas escolas.

Por fim, destaca-se que as escolas devem fornecer uma alimentação saudável para as crianças, pelo fato de ser um dos fatores que influencia na formação do hábito alimentar. Além disso, soma-se a premissa de que fornecendo alimentos ricos em nutrientes de qualidade as escolas estarão contribuindo para qualidade de vida e promovendo saúde.

3.3 Pirâmide Alimentar Infantil

Desde 1893 Atwater já pensava em desenvolver guias alimentares para orientar a população em relação à alimentação. A partir daí foram elaborados vários guias alimentares para os diferentes grupos populacionais. Alguns países fizeram o seu de acordo com hábito da sua população. Foram desenvolvidos de várias formas de apresentação como arco-íris, pote de cerâmica, pirâmide, roda e helicoidal. E em alguns países além do guia existem informações sobre atividade física (FAGIOLI; NASSER, 2006).

Existem diversos guias alimentares no mundo. Alguns em formatos de pirâmides (Brasil, Estados Unidos, Porto Rico), outros em rodas ou pratos (Portugal, México, Grã-Bretanha) e outros mais exóticos, como os pagodes alimentares da Coreia e China. Além das diferenças entre formatos e porções, há também diferenças nos

alimentos que constituem o guia (ZOTARELLI; FALCÃO, 2007, p.238).

De acordo com Department of Agriculture apud Lanzillotti; Couto; Afonso (2005, p.788) "O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) apresentou oficialmente o Guia da Pirâmide Alimentar em 1992 ". A partir desta Phillippi elaborou uma pirâmide para população brasileira, levando em consideração os hábitos alimentares dos brasileiros (LANZILLOTTI; COUTO; AFONSO, 2005).

Com a finalidade de orientar a população, são estabelecidos os guias alimentares, os quais devem ser entendidos como instrumentos educativos, para orientação nutricional e alimentar, que, baseados nas recomendações nutricionais, nos hábitos e nos comportamentos alimentares, informam os indivíduos sobre a seleção, a forma e a quantidade de alimentos a ser consumida (PHILIPPI; CRUZ; COLUCCI, 2003, p.6).

Alguns países possuem guias alimentares de acordo com os hábitos alimentares da população, necessidades nutricionais de determinada faixa etária e evidências científicas (PHILIPPI; CRUZ; COLLUCCI, 2003).

Os guias alimentares são expressos na forma de ícones (pirâmides, arco-íris, e outros), com os grupos de alimentos representados por figuras, em diferentes níveis, e com o estabelecimento das porções para o consumo. As medidas caseiras, os pesos em gramas e os equivalentes em energia dos diferentes alimentos consumidos em refeições representam as orientações básicas para uma alimentação saudável (PHILIPPI; CRUZ; COLLUCCI, 2003, p.368).

O principal motivo para "desenvolver um guia alimentar é a identificação dos problemas de saúde pública mais relevantes na população estudada, e a determinação de quais deles estão relacionados com a dieta" (BARBOSA; SALLES-COSTA; SOARES, 2006,p.257).

O Brasil por muito tempo registrou inúmeros casos de desnutrição. No entanto, desde século XX, este quadro está sendo revertido, pois ocorreu um aumento nos casos de obesidade e declínio dos casos de desnutrição em adultos e crianças constituindo o que se chama de transição nutricional. Dentre os fatores para esse fenômeno pode-se citar as alterações no padrão de vida alimentar da população que está cada vez mais consumido alimentos industrializados, rico em gordura e açúcar. E diminuindo o consumo de cereais integrais, verduras, frutas e legumes, que são ricos em minerais, vitaminas e fibras. Com isso foram

elaborados guias voltados para o público infantil respeitando as características dos mesmos (TADDEI; SILVEIRA, 2009)

Segundo Barbosa; Salles-Costa; Soares (2006, p.256) devido a transição nutricional "os guias dietéticos para crianças têm se desenvolvido tendo como foco tanto a desnutrição e deficiências nutricionais, quanto o sobrepeso em crianças".

No Brasil foram elaborados recentemente dois guias alimentares para as crianças. Em 2002, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) junto com Ministério da Saúde (MS) desenvolveu o Guia Alimentar para Crianças de 6 a 23 meses, propondo a pirâmide alimentar para essa faixa etária, bem como os dez passos de uma alimentação saudável.

O outro documento foi elaborado em 2003 por Phillippi et al. Este por sua vez teve como base a pirâmide alimentar norte-americana, compondo assim a pirâmide alimentar das crianças com faixa etária de dois e três anos de idade (BARBOSA et al, 2005).

A da OPAS/MS é destinada para crianças menores de 2 anos e a Phillipp et al são para crianças de 2 a 3 anos. Ambos fizeram de acordo com "o tamanho das porções adaptado à faixa etária, considerando a limitada capacidade gástrica das crianças nessa idade e o uso de alimentos típicos dessa faixa etária" (BARBOSA; SALLES-COSTA; SOARES, 2006, p.262).

Mas de acordo com Zotarelli e Falcão (2007) além dos dois guias já citados, eles mencionam mais dois "O guia alimentar Brasileiro é dividido por idade: 6 a 23 meses, 2 a 3 anos, 4 a 6 anos e 7 a 10 anos".

No entanto, o Ministério da saúde reconhece apenas o guia de 6 a 23 meses, não obstante recomenda a validação da pirâmide elaborada para crianças de 2 a 3 anos (PHILIPPI; CRUZ; COLUCCI, apud ZOTARELLI; FALCÃO, 2007).

A pirâmide alimentar é constituída por oito grupos de alimentos, distribuídos em quatro níveis, apresentados da base ao topo da pirâmide, considerando a sua participação na dieta em quantidades, respectivamente das maiores às menores, quanto ao número de porções. A organização da pirâmide é feita em função do principal nutriente de cada tipo de alimento e a quantidade necessária. Um alimento não é mais importante que o outro por sua localização, todos os grupos são importantes e tem suas funções (BARBOSA; SALLES-COSTA; SOARES, 2006, p.260).

A pirâmide elaborada pela OPAS/MS é dividida em oito grupos e quatro níveis. Cada grupo alimentar possui quantidade de porções que é recomendada para a criança. Já na pirâmide de Phillippi et al(2003) existem também os quatro níveis e os oito grupos de alimentos igual ao da OPAS/MS. A diferença está em relação a algumas porções alimentares de alguns grupos e também existem, nos grupos, desenhos de cubos e gotas que representam açúcar e gordura, respectivamente. Significando que existem formas naturais desses nos alimentos. (BARBOSA; SALLES-COSTA; SOARES, 2006). O Quadro 1 descreve a pirâmide proposta por Phillippi et al(2003) para crianças com faixa etária de 2 a 3 anos.

Grupo Alimentar	Nível da pirâmide	Recomendação de porções
Arroz, pão, massa, batata e mandioca	Primeiro	5 porções
Verduras e legumes	Segundo	3 porções
Frutas	Segundo	3 porções
Leite, queijo e iogurte	Terceiro	3 porções
Carne e ovos	Terceiro	2 porções
Feijões	Terceiro	1 porção
Açúcares e doces	Quarto	1 porção
Óleos e gorduras	Quarto	1 porção

Quadro 1: Pirâmide proposta por Phillippi et al(2003) para crianças com faixa etária de 2 a 3 anos.

Fonte: Phillippi et al(2003)

A maioria dos grupos alimentares, com exceção das carnes, óleos e gorduras possui carboidrato na sua composição, diferindo na quantidade e no tipo do mesmo. Quando a quantidade é alta, o alimento é considerado como fonte de carboidratos, tais como: cereais, tubérculos e raízes (MISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Esses alimentos estão na base da pirâmide, indicando o maior número de porções. É a principal fonte energética, principalmente, para o cérebro.

As frutas, os legumes e as verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Além de ter baixa densidade energética (MISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Estão no segundo nível da pirâmide.

Segundo Gaglianone (2004, p. 67) "As hortaliças, podem ser consumidas com ou sem cocção prévia, costumam ser o grupo de alimentos mais rejeitado pelas crianças".

O leite, queijo e iogurte são "formados principalmente por proteínas de alto valor biológico e nutrientes essenciais como cálcio, fósforo, vitaminas A, D, B2 e biotina" (PHILIPPI, 2008, p.101).

O leite é a melhor fonte de cálcio na alimentação. Nas crianças e jovens, ocorre um rápido crescimento dos tecidos muscular, esquelético e endócrino, aumentando a necessidade desse nutriente. Observa-se que as crianças e jovens vêm substituindo o consumo de leite por refrigerantes. Essa substituição pode ocasionar prejuízos para a saúde óssea por dois motivos, tais como: a disponibilidade adequada de cálcio nas fases de crescimento e desenvolvimento pode ser comprometida e as substâncias contidas no refrigerante impedem a fixação do cálcio na matriz óssea (MISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Carnes e ovos são fontes de proteínas de alto valor biológico, uma vez que possuem os aminoácidos essenciais para o organismo (PHILIPPI, 2008). Portanto, são essenciais porque o organismo não produz. Ou seja, as crianças precisam consumir esses alimentos.

No grupo dos feijões estão as leguminosas. Possuem na sua composição química proteínas de origem vegetal, carboidratos e fibras por meio da celulose, além de micronutrientes e fitoquímicos (PHILIPPI, 2008).

Os alimentos dos grupos óleos e gorduras, açúcares e doces devem ser consumido com moderação, visto que estão presentes na sua forma natural em vários alimentos, podendo ainda ser adicionado em diversas preparações (PHILIPPI, 2008).

O açúcar pode ser utilizado para adoçar bebidas e em preparações como bolos e doces caseiros. Deve ser consumido dentro da quantidade estabelecida para não acarretar prejuízo ou risco nutricional para a saúde da criança. Esse alimento torna-se um problema quando consumido excessivamente, na forma de doces, balas e refrigerantes, nos intervalos das refeições ou em substituição a alimentos mais nutritivos (GAGLIANONE, 2004).

Um alimento de um mesmo grupo pode ser substituído por outro do mesmo grupo. Mas um grupo não pode ser substituído por outro, uma vez que cada grupo possui funções diferentes.

De acordo com Barbosa; Salles-Costa; Soares (2006), a pirâmide alimentar pode ser feita de duas maneiras: forma de orientações nutricionais ou através dos grupos alimentares.

Amâncio e Philippi fazem comparação entre as *Dietary reference intakes* (DRI's) e os guias alimentares

Enquanto a maioria das recomendações de ingestão de nutrientes é relativamente bem estabelecida cientificamente, os guias alimentares se baseiam em evidências principalmente indiretas, a partir de associações observadas entre dietas e incidências da doença (AMÂNCIO; PHILIPPI, 2007, p.172).

Zotarelli e Falcão (2007), nos alertam sobre uma falha nas recomendações de ingestão de nutrientes.

Embora as recomendações de ingestão de nutrientes (DRIs) contribuam para assegurar a adequação de nutrientes, elas poucos fazem no sentido de moderar o consumo de alimentos. As recomendações de nutrientes abordam a ingestão de proteínas, vitaminas e minerais e fazem algumas afirmações gerais a respeito da ingestão de energia, porém pouco realizam para proteger as pessoas de ingestões excessivas de gordura, açúcar, sal e outros nutrientes relacionados, principalmente as doenças crônicas-degenerativas (ZOTARELLI;FALCÃO, 2007, p.237-42).

O guia alimentar infantil auxilia os pais, educadores e profissionais de saúde na escolha dos alimentos através da pirâmide alimentar. Assim, os responsáveis têm como planejar uma alimentação saudável e equilibrada para a criança, que é essencial nessa fase, principalmente pela formação do hábito alimentar.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de Estudo

O presente estudo se caracteriza por ser uma pesquisa quanti-qualitativa do tipo documental.

A pesquisa quantitativa é caracterizada pela quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas (RICHARDSON, 1999). Com a finalidade de garantir a precisão dos resultados, evitando distorções de análise e interpretação (OLIVEIRA, 1998).

Já a abordagem qualitativa é caracterizada como a tentativa de uma compreensão detalhada dos significados e características situacionais apresentados pelos entrevistados, em lugar da produção de medidas quantitativas de características ou comportamentos (RICHARDSON, 1999).

Segundo Gil (1996, p.52), "a pesquisa documental vale-se de matérias que não receberam ainda um tratamento analítico, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetos da pesquisa"

Gil (1996), ressalta ainda que nesta categoria estão os documentos conservados em arquivos de órgãos públicos e instituições privadas, tais como associações científicas, igrejas entre outros. Também incluem-se aqui inúmeros outros documentos como cartas pessoais, diários, fotografias, gravações, memorandos, regulamentos, ofícios, boletins, etc.

Nesse estudo o documento adotado foi a fotografia para registrar os alimentos trazidos nas lancheiras das crianças.

4.2 Caracterização do local de estudo e amostra

Esta pesquisa foi realizada no Colégio Nossa Senhora das Neves, fundado em 1932. A escolha deste locus de estudo deu-se pelo fato de se tratar de um local freqüentando por diversas crianças, permitindo assim a realização do estudo.

A população alvo foi constituída de 84 crianças. Participaram da pesquisa indivíduos de 2 a 6 anos de ambos os sexos, cursando do nível II ao primeiro ano do turno matutino. Não fizeram parte da pesquisa crianças com idade inferior a 2 e superior a 6 anos, bem como as que os pais não autorizaram a participação e as que não levaram lancheiras nos dias da coleta de dados.

A lancheira é um instrumento pertencente a maioria das crianças da escola, Nossa Senhora das Neves, sendo utilizado para trazer alimentos de casa. Alguns preferem comprar o lanche na cantina da escola. O quadro 2 descreve quantos alunos por nível participaram da pesquisa

Nível escolar	Número de alunos
Nível II	4
Nível III	12
Nível IV	18
Nível V	26
1º ano	24

Quadro 2: Distribuição dos alunos por nível que participaram da pesquisa

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

4.3 Coleta dos Dados

A coleta de dados foi realizada através de registro fotográfico das lancheiras.

De acordo com Bauer (2002) a imagem, com ou sem som, apresenta um registro restrito, mas poderoso das ações temporais e dos acontecimentos reais tanto concretos como matérias.

Para isso, foi adotada como instrumento de coleta uma câmara digital. A obtenção dos dados foi realizada em três dias, 23 e 24 de agosto e 08 de setembro de 2010 e feita por nível. A maioria dos registros fotográficos foi realizada na ausência dos alunos. A descrição da composição das lancheiras (Apêndice 1)

4.4 Tratamento para Análise dos Dados

Para a análise dos dados foi utilizado o registro fotográfico e a pirâmide alimentar infantil elaborada por Philippi et al (2003). As etapas da análise dos dados foram, respectivamente, listar os alimentos trazidos nas lancheiras e agrupá-los de acordo com os grupos integrantes da pirâmide alimentar.

Os dados obtidos foram analisados com o auxílio do Microsoft Office Excel 2007, sendo os resultados apresentados através de gráficos.

A avaliação qualitativa do consumo alimentar ocorreu mediante a classificação dos alimentos trazidos na lancheira de acordo com a pirâmide

alimentar adaptada proposta por Philippi (2003), bem como da qualidade desses alimentos.

A avaliação quantitativa foi referente a obtenção da distribuição percentual dos grupos alimentares consumidos pelos alunos usuários de lancheira, realizado no programa Excel 2007.

4.4 Considerações Éticas

Para a realização do registro fotográfico da lancheira das crianças, solicitou-se a assinatura do termo de autorização de participação em pesquisa (Apêndice 2) pelos pais ou responsáveis, garantindo o anonimato destes e orientando a liberdade de desistir a qualquer momento do estudo.

Esse termo foi anexando, pelas professoras, na agenda de todos os alunos matriculados na educação infantil. Para evitar a invasão de privacidade, só foram registradas as lancheiras daquelas crianças, cujo pai ou responsável estavam cientes e devolveram o termo de autorização, sendo este pertencente ao arquivo da pesquisa.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 84 crianças, com faixa etária de 2 a 6 anos, que apresentaram o termo de autorização devidamente assinado. Observa-se que 56% é do gênero feminino e 44% do gênero masculino, como mostra o gráfico 1.

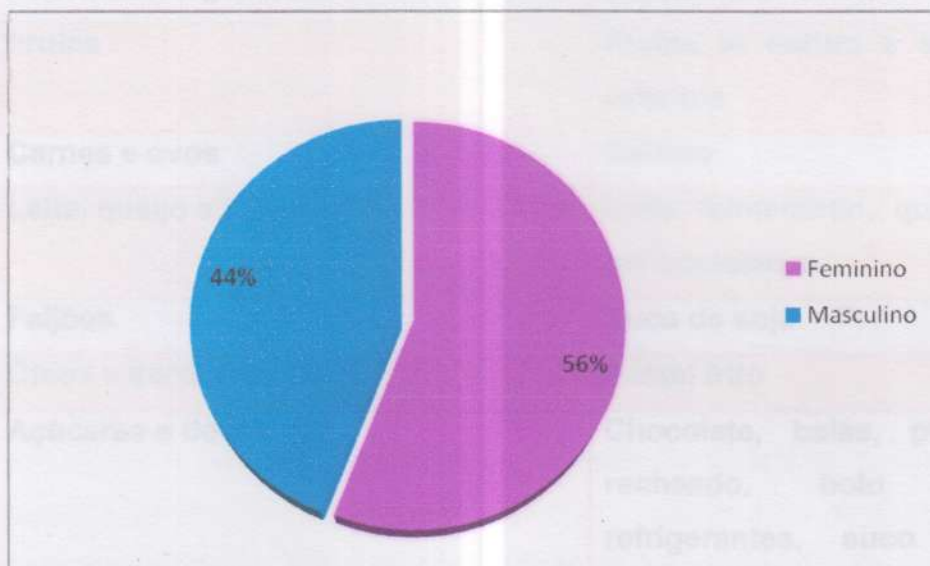


Gráfico 1: Caracterização da amostra segundo o gênero de crianças em idade pré-escolar de uma Instituição Particular de Ensino da cidade de Natal \ RN

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

O lanche escolar deve atender às necessidades nutricionais das crianças tanto em quantidade como em qualidade, além de ser agente formador de hábitos saudáveis (ROCKEETT; WILLETT, *apud* MESQUISTA, PINTO E SARMENTO, 2006).

Os alimentos adquiridos foram divididos em grupos alimentares baseados na pirâmide alimentar brasileira infantil de Philippi et al(2003). Desta forma, os tipos de alimentos presentes nas lancheiras das crianças e suas respectivas divisões de acordo com a pirâmide alimentar estão apresentados no quadro 3.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS
Arroz, pão, massa, batata, mandioca	Tapioca, barra de cereal, pão, bolo caseiro, salgadinhos de pacote, biscoito salgado e sem recheio etc.
Verduras e legumes	Nenhum alimento
Frutas	Frutas in natura e sucos de frutas naturais
Carnes e ovos	Salame
Leite, queijo e iogurte	Leite fermentado, queijo, iogurtes e achocolatados
Feijões	Suco de soja
Óleos e gorduras	Pastel frito
Açúcares e doces	Chocolate, balas, pirulito, biscoito recheado, bolo industrializado refrigerantes, suco industrializado etc.

Quadro 3: Distribuição dos alimentos de acordo com a pirâmide alimentar infantil de Philippi et al(2003)

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

A pirâmide alimentar tem como objetivo a promoção de práticas alimentares e estilo de vida saudáveis, a prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e de doenças associadas com alimentação (AMÂNCIO; PHILIPPI,2007).

Os alimentos *in natura* são facilmente identificados e classificados na pirâmide alimentar, o que não acontece com as preparações. Ao se utilizar como exemplo uma preparação culinária do tipo “pastel frito”, podem ser contabilizadas uma porção do grupo de cereais (massa do pastel) e uma do grupo de óleos e gorduras (óleo utilizado para fritura), dependendo o recheio pode estar classificado no grupo do leite e derivados (queijo) e carnes e ovos, uma vez que existe mais de um tipo de alimento (ingrediente) presente neste exemplo (PHILIPPI et al, 1999).

Segundo o Ministério da Saúde (2008), alguns alimentos merecem uma atenção especial, visto que a gordura presente neles não é visível: a maioria dos bolos, tortas, biscoitos, chocolates, salgadinhos, pastéis que levam muita gordura na

preparação da massa, recheio e cobertura e ainda todos os alimentos fritos. A gordura usada nesses tipos de alimentos é do tipo vegetal hidrogenada. Essa gordura, embora seja feita a partir de óleos vegetais, é tão ou mais prejudicial à saúde que as gorduras saturadas.

Segundo Rampersaud apud Barbosa et al. (2005, p.638) "Os refrescos industrializados não oferecem a variedade de nutrientes encontrados em sucos naturais, além de serem adicionados de açúcar".

De acordo com Lanziloti; Couto; Afonso (2005) a pirâmide alimentar infantil elaborada por Philippi, apresenta limitações em alguns grupos alimentares, tais como: não distingue os cereais integrais dos refinados que estão presentes no mesmo grupo. Nem subdivide esse grupo em: cereais, tubérculos e raízes, o que leva a crer sobre a desatenção dispensada às gorduras hidrogenadas presentes em bolos, biscoitos, sorvetes, chocolates e outros produtos de panificação. E no grupo dos óleos e gorduras concentram as gorduras saturadas e insaturadas, referido restrição em ambas, uma vez que estão alocadas no topo da pirâmide. Ou seja, não levou em consideração o grau de insaturação das moléculas de ácidos graxos.

A diferença entre os cereais integrais e refinados é relevante. Uma vez que os integrais são ricos em nutrientes e fibras, que ajudam no funcionamento intestinal. Já os refinados são ausentes de fibras e possuem grande quantidade de açúcar. Tem uma absorção rápida no organismo, aumentando os níveis de glicose no sangue, podendo trazer como consequência diabetes, obesidades e outras doenças.

As gorduras saturadas em excesso são prejudiciais para o organismo. O alto consumo está associado a doenças cardiovasculares, obesidade, aterosclerose e hipertensão. Enquanto as insaturadas são benéficas, ajudando na prevenção de doenças cardiovascular, pelo fato de aumentar o HDL (bom colesterol) e diminuir o LDL (mal colesterol).

No gráfico 2 foi constatado que os tipos de alimentos trazidos nas lancheiras, caracterizou-se pela alta frequência de alimentos industrializados, principalmente, biscoitos recheados e salgados, sucos artificiais, salgadinho de pacote, achocolatado, de uma forma geral, alimentos ricos em açúcares e gorduras. Não obstante teve um alto percentual de frutas *in natura*, que são ricas em vitaminas e minerais. Observou-se também a presença de iogurte, biscoito sem recheio, pão, guloseimas, bolos, suco natural, refrigerante e queijo. No item outros, são os alimentos que apareceram apenas em uma lancheira, foram: tapioca barra de cereal, salame, leite fermentado, chocolate e pastel frito

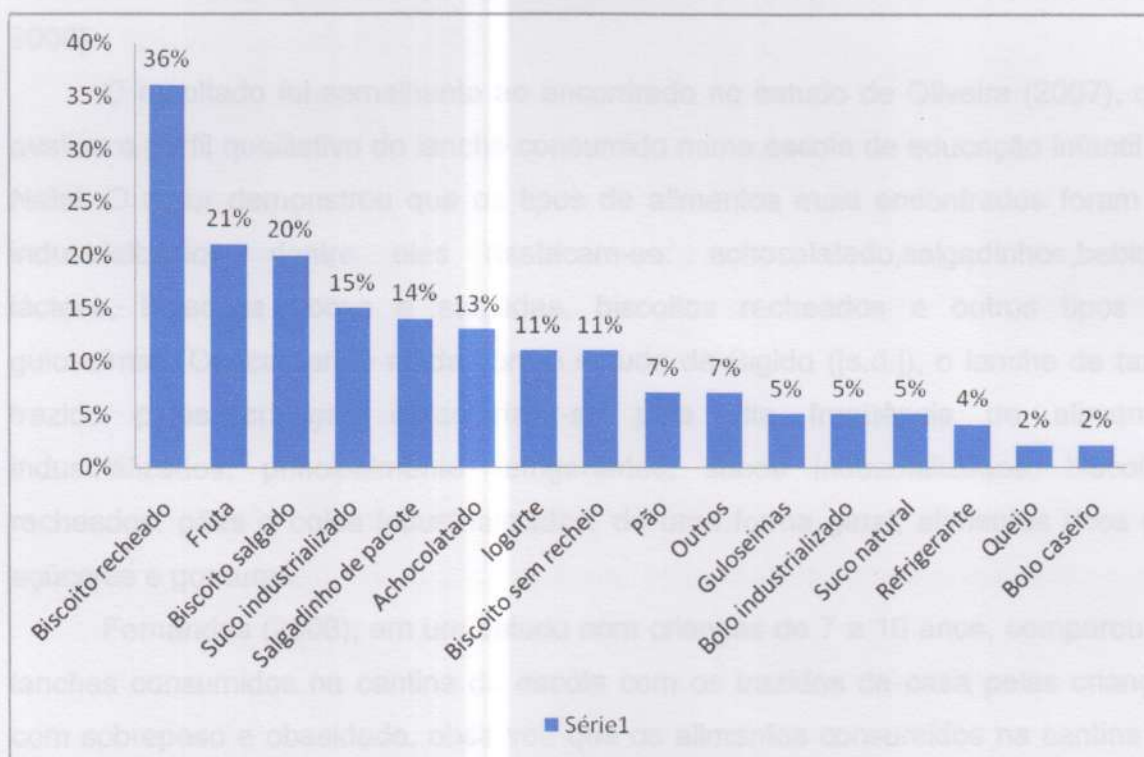


Gráfico 2: Distribuição percentual dos tipos de alimentos trazidos nas lancheiras de crianças com idade pré-escolar de uma Instituição Particular de Ensino da cidade de Natal \ RN

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

O iogurte é um tipo de alimento industrializado cujo consumo adequado pode ter um impacto positivo para a alimentação da criança, melhorando a qualidade da dieta quanto ao fornecimento de cálcio e outros nutrientes (NESTAL, apud AQUINO; PHILIPPI, 2002).

Observação: O total não equivale a 100%, pois a variável tem respostas múltiplas.

Os alimentos, como leite e derivados, hortaliças e vegetais folhosos, que deveriam ser de consumo diário durante a infância, aparecem com baixa frequência semanal na alimentação nesse período (CARVALHO et al, apud TEIXEIRA,2009).

Ressaltando ainda que alimentos protetores como os grãos integrais, as frutas e hortaliças, o leite, o fígado e peixe, feijão e soja têm uma proporção alta de nutrientes, enquanto a maioria dos alimentos de lanches como refrigerantes, bolinhos, biscoitos e outros alimentos processados, tem proporção alta de calorias e uma menor densidade de nutrientes. Devido a esses alimentos adicionarem custos e calorias a dieta, é importante recomendar que os pais ou responsáveis observem o consumo alimentar das crianças (KRAUSE e MAHAN, apud MAZUTTI; FERRETO, 2006).

O resultado foi semelhante ao encontrado no estudo de Oliveira (2007), que avaliou o perfil qualitativo do lanche consumido numa escola de educação infantil de Natal. O autor demonstrou que os tipos de alimentos mais encontrados foram os industrializados, dentre eles destacam-se: achocolatado, salgadinhos, bebidas lácteas, bolachas doces e salgadas, biscoitos recheados e outros tipos de guloseimas. Concordando ainda com o estudo de Bigido ([s.d.]), o lanche da tarde trazido pelas crianças caracterizou-se pela alta frequência de alimentos industrializados, principalmente refrigerantes, sucos industrializados, biscoitos recheados, pães e bolos industrializados, de uma forma geral, alimentos ricos em açúcares e gorduras.

Fernandes (2008), em um estudo com crianças de 7 a 10 anos, comparou os lanches consumidos na cantina da escola com os trazidos de casa pelas crianças com sobrepeso e obesidade, observou que os alimentos consumidos na cantina da escola houve uma maior ocorrência de consumo de salgado de forno e suco, seguido de salgado frito e industrializados, bolo, água de coco, cachorro quente, achocolatado, biscoito recheado e refrigerantes. Já nos lanches trazidos de casa, verificou-se uma maior ocorrência de consumo de suco, bolacha, bolo, salgado industrializado, merecendo destaque a presença do consumo de frutas, provavelmente pelo incentivo de pais/responsáveis.

Diferentemente da pesquisa de Oliveira (2007), que verificou os tipos de alimentos mais consumidos pelas crianças, o autor evidenciou que não houve a presença de refrigerantes em nenhuma lancheira analisada, em contrapartida, o suco a base de fruta apareceu em quase todos os lanches.

Corroborando com Rufino (2010), em um estudo sobre composição do lanche escolar de pré-escolares em uma instituição de ensino privado, com amostra de 202 lanches escolares, analisados por três dias consecutivos, apresentou uma frequência menor de refrigerantes, guloseimas, embutidos, salgadinhos industrializados e maior frequência para sucos e lanches caseiros.

Esse resultado ocorre devido ao processo de industrialização que proporcionou abundância de alimentos industrializados, com preços acessíveis, além do preparo rápido. Portanto, modificando os hábitos alimentares em todo o mundo. Esses alimentos possuem alta densidade energética com baixo valor nutricional, ou seja, ricos em gorduras, sal e açúcar e pobres em vitaminas, minerais e fibras (TADDEI; SILVEIRA, 1997).

Uma quantidade enorme de produtos, tais como: biscoito recheado, achocolatado, refrigerante entre outros está à disposição da criança nas geladeiras e prateleiras de suas próprias casas (FISCHER; JÚNIOR, apud ALMEIDA, 2008)

O consumo exagerado desses alimentos pode ter como consequência doenças crônicas não transmissíveis, tais como: obesidade, cardiovasculares (dislipipemia, hipertensão) e diabetes. Essas doenças estão aparecendo cada vez mais precocemente nas crianças.

Segundo o Ministério da Saúde (2008) a forte tendência de consumo de alimentos industrializados pode agravar ou prejudicar o consumo diário de fibras. Uma vez que são, em sua grande maioria, processados. O processamento acaba retirando alguns nutrientes do alimento, sendo as fibras um deles.

Com o aumento do consumo de alimentos industrializados, diminuiu a utilização das folhas, verduras, frutas e cereais na alimentação diária (MEZOMO, apud MAZUTTI.; FERRETO, 2006).

Os alimentos devem ser consumidos em sua forma natural (p.ex. frutas e verduras), adequados qualitativamente e quantitativamente, pertencentes ao hábito alimentar, preparados de forma a preservar os valores nutritivos e os aspectos sensoriais e seguros sob o ponto de vista higiênico sanitário. As refeições devem ser feitas em ambientes calmos, pois devem satisfazer as necessidades nutricionais, emocionais e sociais para a promoção da qualidade de vida saudável (PHILIPPI et al., apud PALMA; ESCRIVÃO; OLIVEIRA, 2009).

Com relação à análise dos alimentos, pertencentes aos grupos alimentares, trazidos nas lancheiras de crianças com idade pré-escolar, baseada na pirâmide alimentar infantil de Philippi et al.(2003), destacam – se os grupos dos açúcares e doces e arroz, pão, massa, batata e mandioca tiveram maior representatividade. Enquanto o grupo das verduras e legumes não apareceu em nenhuma lancheira, conforme mostra o gráfico 3. Contudo vale ressaltar que os alimentos pertencentes a esse grupo estejam presentes nas refeições principais.

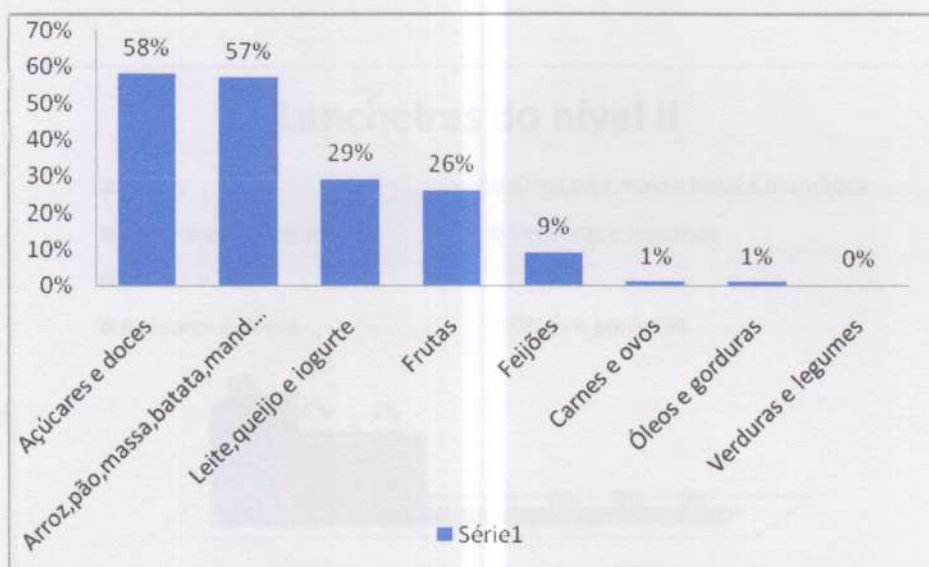


Gráfico 3: Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças com idade pré-escolar de uma Instituição Particular de Ensino da cidade de Natal \ RN

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

De acordo com a pesquisa efetuada por Barbosa et al. (2005), sobre o consumo alimentar de crianças com base na pirâmide alimentar infantil, observou-se que durante a semana, a média do consumo de açúcar e de feijão foi três vezes maior do que o recomendado. A média do consumo de carne e gordura foi adequada e a média dos demais grupos alimentares (legumes, frutas e leite) foi abaixo da recomendada. No final de semana o consumo de todos os grupos, com exceção do grupo do açúcar e das leguminosas, foi abaixo das porções recomendadas por Philippi.

Na pesquisa executada por Oliveira (2007), foi constatada a presença maior do grupo das frutas (31%), seguido pelo grupo dos cereais (23%), açúcares e doces (20%), alimentos lácteos (17%), óleos e gorduras (7%) e apenas um alimento (suco

de soja) foi classificado o grupo dos feijões (2,0%), não sendo encontrado nenhum alimento do grupo das carnes e ovos, assim como no grupo das verduras e legumes.

De acordo com o gráfico 4, em relação aos grupos alimentares baseados na pirâmide trazidos nas lancheiras das crianças pertencentes ao nível escolar II, foram: frutas(6%;n=5),arroz,pão,massa,batata,mandioca(4%;n=3),leite,queijo e iogurte(4 %; n= 3). Todas as lancheiras apresentaram frutas in natura. Ressaltando ainda que em uma delas apresentou junto com o suco natural. Os demais grupos não apareceram nas lancheiras deste nível escolar.

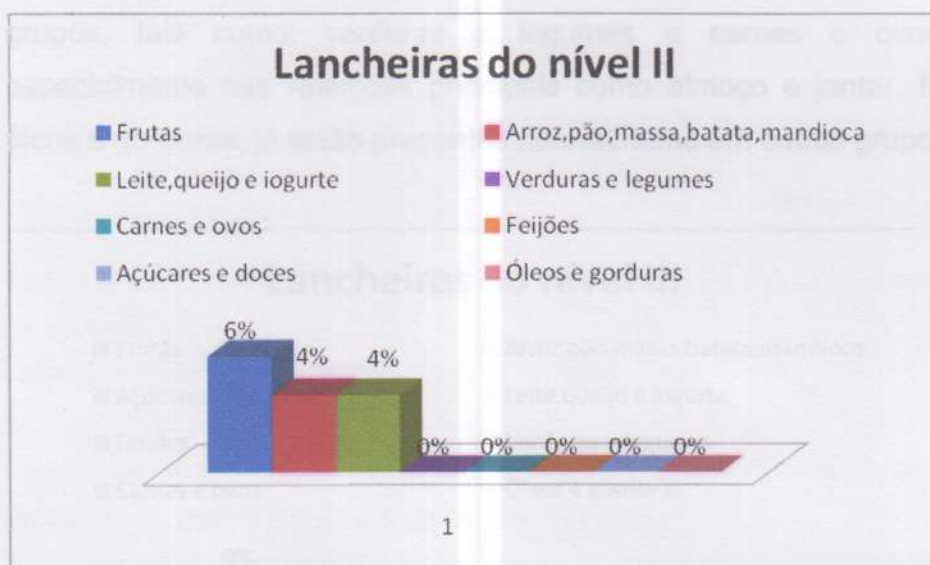


Gráfico 4: Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças pertencente do nível II

Fonte: Dados da pesquisa

Esse alto percentual de frutas pode ser atribuído ao dia do registro fotográficos das lancheiras, ao qual era o dia da fruta desse nível. Cada nível escolar possui um dia da semana definido para trazer fruta. O grupo das verduras e legumes, feijões, carnes e ovos, açúcares e doces e óleos e gorduras não foram encontrados nenhum alimento desses.

Corroborando com Mesquita; Pinto; Sarmiento (2006), em um estudo realizado com uma amostra de 64 crianças, que avaliou o perfil qualitativo dos lanches, evidenciou as guloseimas como não sendo as de maior ocorrência de consumo em escolares, enquanto as frutas e os sucos naturais tiveram consumo acima do esperado.

Diferentemente da pesquisa de Fernandes (2008), com crianças de 7 a 10 anos, que analisou os alimentos comprados na cantina da escola. Ressaltou a omissão no consumo de frutas, que não foram consumidos por nenhuma criança.

De acordo com o gráfico 5, os grupos alimentares que mais apareceram nas lancheiras do pré-escolar pertencentes ao nível III foram: o grupo das frutas(9%; n=8), arroz,pão, massa,batata, mandioca (7%; n=6), açúcares e doces(5 %; n=4). leite,queijo e iogurte (4 %; n=3), feijões(1 %; n=1). O grupo das verduras e legumes, carnes e ovos, óleos e gorduras não foram encontrados nenhum alimento desses. Porém, deve-se levar em consideração que os alimentos que compõem esses grupos, tais como: verduras e legumes e carnes e ovos, são ingeridos especialmente nas refeições principais como almoço e jantar. E em relação aos óleos e gorduras, já estão presentes naturalmente em outros grupos.



Gráfico 5: Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças pertencente do nível III

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

De acordo com o gráfico 6, é possível observar que os grupos alimentares que mais apareceram nas lancheiras do pré-escolar pertencentes ao nível escolar IV, analisados foram o grupo açúcares e doces (11%;n=9), arroz,pão, massa,batata, mandioca (9%; n=8), leite,queijo e iogurte (7%;n=6), feijões (4%;n=3) e frutas(1%; n=1). Não foi encontrado nenhum alimento do grupo das verduras e legumes,

carnes e ovos e óleos e gorduras. Sendo este dado também observado nos níveis III.

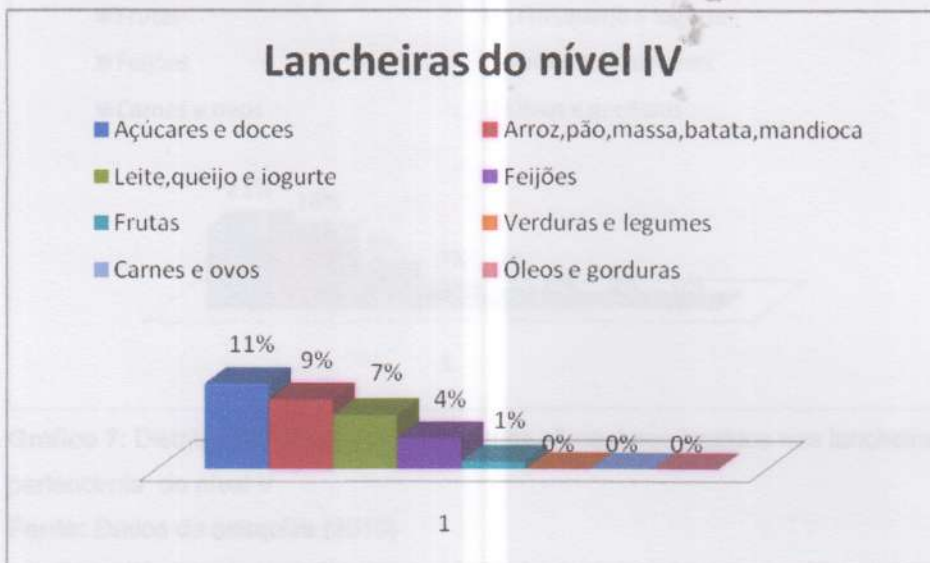


Gráfico 6: Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças pertencente do nível IV

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

Diferentemente do estudo realizado por Bezerra (2009), as leguminosas não entraram de forma alguma no lanches dos alunos.

Com relação à análise referentes aos grupos alimentares, baseada na pirâmide alimentar infantil de Philippi et al.(2003), foi visto que os grupos alimentares que mais apareceram nas lancheiras do pré-escolar pertencentes ao nível escolar V foram o grupo açúcares e doces(21%;n=18) arroz,pão, massa,batata, mandioca (18 %; n=15), frutas(8 %; n=7), leite,queijo e iogurte (2 %; n=2), feijões (1%;n =1). O grupo das verduras e legumes, carnes e ovos e óleos e gorduras não foram encontrados nenhum alimento desses, corroborando com os níveis III e IV. Por outro lado observa-se um alto percentual do grupo açúcares e doces.



Gráfico 7: Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças pertencente do nível V

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

O açúcar é um alimento de alto valor calórico que praticamente não contribui com nutrientes importantes para a saúde da criança e tampouco para o valor nutritivo da preparação em que é acrescido, portanto seu consumo deve ser controlado com o objetivo de evitar o excesso de calorias na dieta e, conseqüentemente a obesidade (BIGIDO, [s.d.]).

Com relação à análise referentes aos grupos alimentares, baseada na pirâmide alimentar infantil de Philippi et al.(2003), foi visto que os grupos alimentares que mais apareceram nas lancheiras do pré-escolar pertencentes ao primeiro ano, foram o grupo dos açúcares e doces(21%;n=18), arroz,pão,massa,batata, mandioca (19%; n=16), leite,queijo e iogurte (12%; n=10), feijões (4%,n=3),frutas(1%;n=1), carnes e ovos(1%,n=1) e óleos e gorduras (1%;n=1). Neste nível não foi encontrado nenhum alimento, somente do grupo das verduras e legumes.

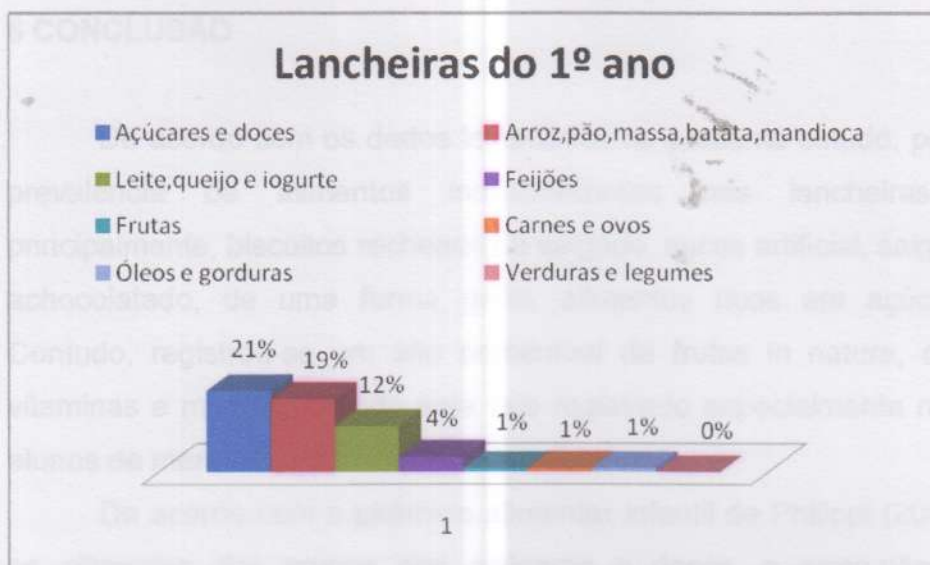


Gráfico 8: Distribuição percentual dos grupos alimentares trazidos nas lancheiras de crianças pertencente ao 1º ano

Fonte: Dados da pesquisa (2010)

Também foi possível observar que o grupo dos açúcares e doces apareceu em ordem crescente de acordo com nível. Já o grupo das frutas teve um decréscimo no nível 2 e primeiro ano.

Resultados similares com relação ao consumo dos alimentos pertencentes ao grupo das frutas de acordo com a faixa etária dos alunos são encontrados em outros estudos. Na pesquisa realizada por Bezerra (2009), com adolescentes, foi observado que os alunos de menor faixa etária apresentaram consumo mais freqüente dos alimentos, pertencente ao grupo das frutas, quando comparados aos alunos de maior idade. A preferência da faixa etária menor foi por suco natural e água de coco natural. Já os alunos de maior faixa etária o consumo foi bem inferior, sendo os alimentos preferidos desse grupo água de coco industrializada, servida em embalagens previamente processadas de 200 ml e o suco de frutas também industrializados oferecido em embalagens de caixa tetra park.

Com o processo de industrialização e a correria do dia a dia, os pais ou responsáveis preferem introduzir na lancheira da criança alimentos industrializados, pela praticidade. Contudo, devemos lembrar que as frutas não exigem preparo. Além disso, são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Portanto essenciais para regulação das funções do organismo das crianças, devendo compor o cardápio diário.

6 CONCLUSÃO

De acordo com os dados levantados no presente estudo, pode-se observar a prevalência de alimentos industrializados nas lancheiras das crianças, principalmente, biscoitos recheados e salgado, sucos artificial, salgadinho de pacote, achocolatado, de uma forma geral, alimentos ricos em açúcares e gorduras. Contudo, registrou-se um alto percentual de frutas in natura, que são ricas em vitaminas e minerais, sendo este fato registrado especialmente nas lancheiras dos alunos de menor idade.

De acordo com a pirâmide alimentar infantil de Philippi (2003) destacam - se os alimentos dos grupos dos açúcares e doces, e arroz, pão, massa, batata e mandioca como sendo os mais freqüentes nas lancheiras. Depois o grupo do leite, queijo e iogurte, frutas, feijões, carnes e ovos e óleos e gordura. Ressalta-se que o grupo das verduras e legumes não apareceu em nenhuma lancheira e que o grupo das carnes apareceu com um baixo percentual. Isso pode ser atribuído ao fato de que os alimentos pertencentes a esses grupos são mais presentes nas refeições principais.

Também foi possível observar que o grupo dos açúcares e doces apareceu em ordem crescente de acordo com nível escolar. Já o grupo das frutas teve um decréscimo do nível 2 para o primeiro ano, porém a redução do consumo deste grupo alimentar não foi linear.

A correria do dia a dia pode estar interferindo na elaboração das lancheiras. Pelo fato dos alimentos industrializados serem prático, exigindo pouco ou nenhum modo de preparação. Entretanto, as frutas in natura também não exigem nenhum preparo e mesmo assim não apresentaram-se de maneira maciça nas lancheiras analisadas.

Com esta pesquisa emerge então a importância do envolvimento dos pais e da comunidade escolar (professores, direção, proprietários de cantinas) no incentivo a alimentação saudável, para as crianças.

Convém salientar que o presente estudo não teve como pretensão oferecer soluções para o tema em questão, mas chamar atenção para os hábitos alimentares de crianças desenvolvidos no ambiente escolar. Assim, a partir dessas considerações acreditamos ter contribuído para o aprofundamento do tema junto à área da nutrição.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E; SAUNDERS, C; LACERDA, E.M.A. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria**. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2003.

ALMEIDA, Vagna Cabral. **RISCANDO E RABISCANDO SOBRE COMIDA: O uso do desenho no estudo da percepção alimentar de pré-escolares de uma creche municipal de Natal\RN**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Natal (RN): FARN, 2008.

AMÂNCIO, Olga Maria Silveira; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Guias Alimentares. In: SILVA; Sandra Maria Chemin Seabra.;MURA, Joana D'Arc Pereira Mura.**Tratado de Alimentação,Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007, p.172-178.

AMODIO, Martha Fonseca Paschoa. **Como conciliar cantina escolar, produtos industrializados alimentação saudável**. Disponível em: www.nutrociencia.com.br/upload.../Artigo%20-%20Palestra%20- Dra. Martha1- Congresso Brasileiro Alimentação Infantil>. Acesso em: 06 set. 09.

AQUINO, Rita de Cássia de; PHILIPPI, Sônia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.36, n.6, p.655-60, dez. 2002.

BARBOSA, R. M. S.; SALLES-COSTA, R.; SOARES, E. A. Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. **Rev. Nutr.**Campinas, v.19, n. 2, p.255-263. Mar./Apr. 2006.

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio. et al.Consumo alimentar de crianças com base 4 na pirâmide alimentar brasileira infantil.**Rev.Nutr**,2005,p.633-641, Set./Out.,2005.

BAUER; Martin.; GASKELL; George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 3. ed.Rio de Janeiro: Vozes,2002.

BEZERRA, Marília Campos. **Avaliação quanti-qualitativa do lanche de adolescente de uma escola particular de Natal\RN**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Natal (RN): FARN, 2009.

BIGIDO, Gislaine Rozzani. **Avaliação nutricional dos lanches trazidos por pr - escolares de uma escola particular do município de São Paulo – Projeto Piloto**. Disponível em:

<<http://www.famesp.com.br/metododosaber/Noticia.aspx?idnoticia=79>>. Acesso em: 05/09/10.

BRASIL, Anne Lise; DEVINCENZI, Macarena Urrestarazu; RIBEIRO, Luciana Cisoto. Nutrição Infantil. In: SILVA; Sandra Maria Chemin Seabra.; MURA, Joana D'Arc Pereira Mura. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007, p.347-361.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável** /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Portaria Interministerial Nº 1.010, de 08 de maio de 2006. **Diário Oficial da União**, Brasília, 09 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a Promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Disponível em:

<<http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/>>. Acesso em: 06/09/2010.

BORSA, Juliane Collegaro. **O papel da escola no processo de socialização infantil** (2007). Disponível em:

<<http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0351.pdf>>. Acesso em: 06 set. 10.

BUGAY, Larissa.; BLEIL, Rizane Toso. **Consumo alimentar de adolescente em cantina escolar de município do Oeste do Paraná**. Disponível em:

<<http://www.faq.edu.br/graduacao/nutricao/resumos2007/>>. Acesso: 06 set. 09.

BULHÕES, Raimunda Caliana Liberato. **Perfil antropométrico e consumo alimentar das alunas internas de uma instituição privada de Natal-RN**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Natal (RN): FARN, 2008.

CAMARA MUNICIPAL DE NATAL. **Legislação 00245/06 de 16 de agosto de 2006**. Dispõe sobre padrões técnicos de qualidade nutricional, a serem seguidos pelas lanchonetes e similares, instaladas nas escolas de ensino fundamental e médio, particulares e da rede pública e dá outras providências. Disponível em:

<[HTTP://www.cmnat.rn.gov.br/busca_leis_visualizar.asp?tipo=LEI%20PROMULGADA&numero=00245/06](http://www.cmnat.rn.gov.br/busca_leis_visualizar.asp?tipo=LEI%20PROMULGADA&numero=00245/06)>. Acesso em: 06 set.2009.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. **Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996**. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/bioetica/res19696.htm>> Acesso em: 03 out. 2009.

COSTA, E. Q; RIBEIRO, V. M B; RIBEIRO, E. C. O. Programação de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Rev.Nutr.** Campinas, v.14, n.3, p.225-229, Set./Dez. 2001.

DEVINCENZI, M. U; MATTAR, M. J. G; CINTRA, E.M. Nutrição no primeiro ano de vida. In: SILVA; Sandra Maria Chemin Seabra.;MURA, Joana D'Arc Pereira Mura.**Tratado de Alimentação,Nutrição e Dietoterapia.** São Paulo: Roca, 2007, p.319-345.

EUCLYDES, Marilene Pinheiro. **Nutrição do lactente:** base científica para uma alimentação saudável. 3. e.d.,Minas Gerais: RCN editora, 2005.

FAGIOLI, Daniela; NASSER, Leila Adnan. **Educação nutricional na infância e na adolescência:** Planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas. São Paulo: RCN editora, 2006.

FALCÃO-GOMES, R.C; COELHO, A.A.S;SCHMITZ, B.A.S.**Caracterização dos estudos de avaliação do consumo alimentar de pré-escolares.** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732006000600008&script=sci_arttext&lng=e>. Acesso: 01 out. 2009.

FARIAS JÚNIOR, Gilvo; OSÓRIO, Mônica Maria. Padrão alimentar de crianças menores de cinco anos. **Rev.Nutr.** Campinas, v.18, n.6, nov./dez, p.793-802, 2005.

FERNANDES, Djenane Christian Alves. **Sobrepeso, obesidade e hábitos alimentares de crianças em idade escolar de uma instituição particular de ensino da cidade do Natal-RN.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Natal (RN): FARN, 2008.

GAGLIANONE, C. P. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. In: LOPEZ, F. A. Nutrição e dietética em clínica pediátrica. São Paulo: Atheneu, 2004. p.61-72.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

LANZILLOTTI, H.S; COUTO; S.R. M; AFONSO; F.M. Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. **Rev.Nutr.**, Campinas, v.18, n.6, nov./dez. p.785-792, 2005.

MAESTRO, Vanessa. **Padrão alimentar e estado nutricional: caracterização de escolares de município paulista**. Dissertação (mestrado). Piracicaba(SP): Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz", Universidade de São Paulo, 2002.

Disponível em:

<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diaadia/arquivos/File/conteudo/artigos/teses/Biologia/Dissertacao/padrao_alimentar.pdf>. Acesso em 25 out. 2009.

MARINS, Silva Sanches. **Percepções maternas sobre a alimentação de pr - escolares que freqüentam instituição de educação infantil**. Disponível em:

<<http://lakh.unm.edu/handle/10229/29827>>. Acesso em: 25/08/09

MASCARENHAS, Jean Márcia Oliveira; SANTOS, Juliana Cantolino. **Avaliação da composição nutricional dos cardápios e custos da alimentação escolar da rede municipal de Conceição do Jacuípe/BA**. Sitientibus, Feira de Santana, n.35, p.75-90, jul./dez.2006. Disponível em:

<http://www.uefs.br/sitientibus/pdf/35/avalicao_da_composicao_nutricional.pdf>.

Acesso em: 01 out.2009.

MAZZUTTI, Elisângela; FERRETO, Lirane Elize. A desnutrição e o consumo alimentar das crianças do bairro são francisco do município de salto do lontra-PR. **Revista Varia Scientia**. v. 06, n. 11, p. 11-3.

MESQUITA, J.H; PINTO; P.C.M.M; SARMENTO; C.T.M. Perfil qualitativo dos lanches escolares consumidos em instituição de ensino particular do Distrito Federal – Brasil. **Universitas: Ciências da Saúde**, v.4, n.1/2, p.49-62, 2006.

MURGUERO, Juliana Costa. **Avaliação do lanche de crianças de 7 a 10 anos de duas escolas em araraguá, SC**. Santa Catarina: ciciúma, 2009. Disponível em: < <http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/00003E/00003E17.pdf> >. Acesso em: 20 out. 2010

OCHSENHOFER, K. et al. O papel da escola na formação da escolha alimentar: merenda escolar ou cantina? **Nutrire**. São Paulo, v.31, n.1, p.1-16, Abr, 2006

OLIVEIRA, Silvio de Luiz. **Tratado de metodologia científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. São Paulo: Pioneira, 1997.

OLIVEIRA, M.N; BRASIL, A.L.D. Alimentação do Pré-escolar e do Escolar. In: PALMA, D; ESCRIVÃO, M.A.M.S; OLIVEIRA, F.L.C. **Nutrição clínica na infância a adolescência**. Barueri, SP: Manole, 2009, p.111-122.

OLIVEIRA, Maria Verônica de Moraes. **Perfil qualitativo do lanche consumido numa escola de educação infantil de Natal**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Natal (RN): Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2007.

OLIVEIRA et al. **Educação Nutricional Em Uma Creche Municipal de Viçosa/MG**. Disponível em < <http://www.proec.ufra.br/conex/ivconex/arquivos/trabalhos/a47.pdf> >. Acesso em: 20 out.2010.

PACHECO, T.L et al. Educação nutricional em pré-escolares de uma escola municipal de educação infantil(EMEI) de São Paulo. **Nutrição em pauta**. São Paulo, v.16, v.93, p.31-35, Nov/Dez, 2008.

PALMA D.; DISHCHEKENIAN, V.R.M. Alimentação complementar. In: PALMA, D; ESCRIVÃO, M.A.M.S; OLIVEIRA, F.L.C. **Nutrição clínica na infância a adolescência**. Barueri, SP: Manole, 2009, p.97-110.

PONTES, Ana Paula Disponível:
<<http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI9758-15149,00.html>>.
Acesso em: 01 out. 2009.

PEREIRA, Fernanda Nascimento. **O que colocar na lancheira dos meus filhos?** Disponível em: <www.nutrociencia.com.br/upload_files/arquivos/Artigo%20-%20lancheira.doc>. Acesso em: 01 out. 2009

PHILIPPI, Sonia Tucunduva (org). **Pirâmide dos alimentos: Fundamentos básicos da nutrição**. São Paulo: Manole, 2008.

PHILIPPI, S.T; AQUINO, R.C; LEAL, G.V.S. Necessidades e recomendações nutricionais. In: PALMA, D; ESCRIVÃO, M.A.M.S; OLIVEIRA, F.L.C. **Nutrição clínica na infância a adolescência**. Barueri, SP: Manole, 2009, p.55-67.

PHILIPPI, S. T.; CRUZ, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A.. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. **Rev. Nutr.** Campinas, v.16, n. 1, p.5-19, Jan./Mar.2003.

PHILIPPI, S.T et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.12, n.1, p.65-80, jan./abr.1999.

RICHARDSON, R.J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RUFINO, Patrícia de Oliveira. Composição do lanche escolar de pré-escolares em instituição de ensino privado. **Revista Nutrição Profissional**, ano 1, n. 4, p. 53-56, nov./dez. 2005.

TADDEI, J.A.A.C;SILVEIRA,D. Aspectos Socioeconômicos e Culturais da Alimentação da Criança e do Adolescente. In: PALMA, D; ESCRIVÃO, M.A.M.S;OLIVEIRA,F.L.C. **Nutrição clínica na infância a adolesc ncia**. Barueri, SP: Manole,2009, p.03-19

TEIXEIRA, Cristina G. de Oliveira. **Análise quanto ao valor calórico dos lanches oferecidos nas cantinas das escolas**. 2009. Disponível em: <http://sare.unianhanguera.edu.br/index.php/anuic/article/viewFile/1652/792>. Acesso em: 01 out. 2010

SHIMITZ,B.A.S et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde pública**, Rio de Janeiro, v.24, n. 2, p.312-322, 2008.

SOUZA, E. C. G. et.al. O papel da escola na formação do bom hábito alimentar. **Nutrição Brasil**. v.6, n.2, p.64-67, mar/abr. 2007.

VALLE, Janaina Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. Formação do hábito alimentar na infância.**Nutrição Brasil**,Nov./Dez.,2007. p.363-370.

VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação à adolesc ncia**. Rio de Janeiro: Reichmann & Autores Editores, 2003. Cap. 12, p.127-172.

ZANCUL, Mariana de Senzi; DAL FABRO, Amaury Lelis. Avaliação Antropométrica de Adolescente em Ribeirão Preto (SP). **Alim. Nutr.** Araraquara, v.16, n.2, p117-121, abr./jun, 2005.

ZOTARELI, Márcia Lins; FALCÃO, Mário Cícero. Guias alimentares adaptados à faixa etária infantil. **Rev. Brasileira de Nutr. Clin.**São Paulo, v. 22, n.3, p. 237-42, 2007

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA
 LIGA DE BIRACÃO DO RIO GRANDE DO NORTE
 FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO RIO GRANDE DO NORTE

A pesquisa intitulada Perfil e perfil qualitativo das lanchinhas de gr-decoração em uma instituição de ensino particular em Natal/RN tem por objetivo analisar qualitativamente as lanchinhas de gr-decoração produzidas na educação infantil do colégio das freiras, em Natal/RN.

A coleta de dados será realizada através de registros fotográficos das lanchinhas. O período de realização será entre 10 de setembro e 10 de novembro, não sendo obrigatória a data das fotografias, sendo necessário a autorização da lanchinha. Ressaltamos que a divulgação dos dados será feita apenas para fins acadêmicos e não será divulgado o nome da instituição de ensino, a fim de preservar a identidade do mesmo.

APÊNDICES

Informamos que a participação em pesquisas é sempre de caráter voluntário e não haverá remuneração ou qualquer tipo de benefício. Assim sendo, será facultada a participação a quem quiser participar desta pesquisa. Assim sendo, será facultada a participação a quem quiser participar desta pesquisa.

Considerando que a participação do (a) aluno (a) não implicará em custos ou despesas de caráter econômico, social, psicológico ou moral, sendo garantido o anonimato e sigilo dos dados coletados, a fim de preservar a identidade do mesmo, a participação do mesmo.

Nome do aluno: _____

Assinatura do pai ou responsável: _____

Qualquer esclarecimento que desejar fazer entrar em contato com a pesquisadora responsável através do número (41) 3333-1000 ou (41) 3333-1001.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE

FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO RIO GRANDE DO NORTE

A pesquisa intitulada **Perfil quanti-qualitativo das lancheiras de pré-escolares em uma instituição de ensino particular em Natal/RN** tem por objetivo analisar qualitativamente das lancheiras de pré-escolares matriculados na educação infantil do colégio das Neves, em Natal-RN.

A coleta de dados será realizada através de registro fotográfico das lancheiras. O período de realização será do dia 18 de agosto a 17 de setembro. Não será divulgada a data das fotografias para não influenciar na elaboração da lancheira. Ressaltamos que a identificação dos alunos não será revelada e que este estudo poderá servir, a longo prazo, para o desenvolvimento de orientações para os pais de como montar a lancheira do seu filho.

Informamos que nenhum procedimento desta pesquisa é capaz de prejudicar física ou psicologicamente as crianças. Toda participação será voluntária e não haverá penalidade a alguém que decida não participar neste estudo. Assim sendo, será facultada a desistência em qualquer momento do estudo

Considerando que a participação do (a) meu filho (a) não implicará em custos ou prejuízos de caráter econômico, social, psicológico ou moral, sendo garantido o anonimato e sigilo dos dados referentes à identificação do meu filho, afirmo estar ciente e autorizo a participação do mesmo.

Nome do aluno: _____

Assinatura do pai ou responsável: _____

Qualquer esclarecimento que desejar favor entrar em contato com a pesquisadora responsável através do número (Andressa - 084-91631869 ou 084-32228042)

Quadro 4: Composição dos alimentos trazidos nas lancheiras pelas crianças e classificação dos alimentos em grupos.

NÍVEL II	ALIMENTO	GRUPO ALIMENTAR
	Morango	Frutas
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Queijo	Leite, queijo e iogurte
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Maça	Frutas
	Danone	Leite, queijo e iogurte
	Uva	Frutas
	Biscoito sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Suco natural	Frutas
	Uva	Frutas
	Batata ruffles	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
NÍVEL III	ALIMENTO	GRUPO ALIMENTAR
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito doce recheado	Açúcares e doces
	Abacaxi	Frutas
	Bolo chocolate recheado	Açúcares e doces
	Batata ruffles	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Maça	Frutas
	Pêra	Frutas
	Melancia	Frutas
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Suco natural	Frutas
	Iogurte	Leite, queijo e iogurte
	Bolo caseiro	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Danone	Leite, queijo e iogurte
	Uva	Frutas
	Suco natural	Frutas
	Uva	Frutas

	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Suco de soja (sabor uva)	Feijões e leguminosas
	Biscoito doce recheado	Açúcares e doces
	Refresco	Açúcares e doces
	Batata ruffles	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
NÍVEL IV	ALIMENTO	GRUPO ALIMENTAR
	Biscoito doce recheado	Açúcares e doces
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Suco de soja (sabor uva)	Feijões e leguminosas
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito doce sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito doce sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito doce sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Suco de soja (sabor uva)	Feijões e leguminosas
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Danone	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Suco de soja (sabor uva)	Feijões e leguminosas
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Tapioca	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito recheado	Açúcares e doces

	Bolo industrializado	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Maça	Frutas
NÍVEL V	ALIMENTO	GRUPO ALIMENTAR
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Bolo recheado	Açúcares e doces
	Pão de queijo	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Banana	Frutas
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Maça	Frutas
	Refresco	Açúcares e doces
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Bolo recheado	Açúcares e doces
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Uva	Frutas
	Maça	Frutas
	Refresco	Açúcares e doces
	Biscoito cream-cracker	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Queijo	Leite, queijo e iogurte
	Bolo recheado	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Pirulito	Açúcares e doces
	Bala	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca

	Leite fermentado	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Barra de cereal	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Pão de queijo	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Maça	Frutas
	Refresco	Açúcares e doces
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito salgado	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Suco de soja (sabor uva)	Feijões e leguminosas
	Biscoito sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Maça	Frutas
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Tangerina	Frutas
	Torrada	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
1º ANO	ALIMENTO	GRUPO ALIMENTAR
	iogurte	Leite, queijo e iogurte
	Pastel frito	Óleos e gorduras
	Biscoito sem recheio	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Chocolate	Açúcares e doces
	Chiclete	Açúcares e doces

	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Pão	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Refrigerante	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Pipoca	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Suco de soja (sabor laranja)	Feijões e leguminosas
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Iogurte	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Biscoito salgado de pacote	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito salgado de pacote	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Refrigerante	Açúcares e doces
	Batata ruffles	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Suco de soja (sabor uva)	Feijões e leguminosas
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Pão	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Refresco	Açúcares e doces
	Danone	Leite, queijo e iogurte
	Batata ruffles	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito salgado (club social)	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Iogurte	Leite, queijo e iogurte
	Batata ruffles	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Maça	Frutas

	Suco de soja (sabor uva)	Feijões e leguminosas
	Pão	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Refrigerante	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Refresco	Açúcares e doces
	Salgado de pacote	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Biscoito cream-cracker	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Salame	Carnes e ovos
	Achocolatado	Leite, queijo e iogurte
	Cheetos	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Refrigerante	Açúcares e doces
	Biscoito recheado	Açúcares e doces
	Iogurte	Leite, queijo e iogurte
	Bolo caseiro	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Pipoca	Arroz, pão, massa, batata e mandioca
	Pirulito	Açúcares e doces