

**ANÁLISE SOBRE A ESCOLHA DE ALIMENTOS EM ESCOLARES DA REDE
PUBLICA DE ENSINO**

Ingrid Simonaggio^a, Jéssica Chilanti Sabedot^a, Maiara Lizott Frizão^a; Ana Lúcia Hoefel^b

a) Discente curso Nutrição Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.

b) Docente Curso de Nutrição FSG Centro Universitário

***Orientador (autor correspondente):**

*Ana Lúcia Hoefel: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.
E-mail: ana.hoefel@fsg.edu.br

Palavras-chave:

Crianças, educação nutricional, alimentos,
rede pública de ensino

INTRODUÇÃO: Autores indicam que, na atualidade, há inadequação das práticas alimentares adotadas na infância (CARVALHO et al., 2015), visto que a alimentação saudável se dá através dos princípios determinados por Pedro Escudero “Quantidade, Qualidade, Harmonia e Adequação”, (ESCUDEIRO, 1934) e a alimentação nos dias atuais tem sido baseada em alimentos pouco saudáveis, especialmente entre as crianças (CARVALHO et al., 2015). A escola é um local de colaboração que serve como catalisador da aprendizagem e da mudança de comportamento em relação à alimentação, sendo que este fato pode estar relacionado à merenda escolar e/ou atividades educacionais com os alunos (VESTENA; SCREMIN; BASTOS, 2018). É o caminho para novos conhecimentos, sendo assim deve-se considerar a opinião dos alunos sobre os ambientes naturais e sociais nos quais estão imersos, o que inclui seus hábitos alimentares. Neste contexto, nota-se que programas de intervenção escolar com foco em atividades de educação nutricional vêm sendo realizados no público infantil em todo o mundo, visando conscientizar as crianças para que façam escolhas de alimentos saudáveis e aumentem a sua preferência e consumo diário (EZENDAM et al., 2012). É fundamental que a criança desenvolva o hábito de comer alimentos variados, evitando a monotonia da dieta, no entanto, é típico que eventualmente aceitem certos alimentos depois de rejeitá-los inicialmente, porque isso faz parte de como as crianças aprendem naturalmente sobre novos sabores e texturas. (LIMA et al., 2012). Deste modo, o presente estudo tem como objetivo avaliar o conhecimento sobre alimentos saudáveis e não saudáveis em escolares da rede de ensino municipal e estadual situadas no interior do Rio

Grande do Sul. **MATERIAL E MÉTODOS:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa e exploratória, realizada por alunas do curso de Nutrição da FSG como parte do itinerário extensionista, da qual participaram 122 crianças com faixa etária entre 7 e 8 anos em escolas da rede de ensino municipal e estadual, as quais eram situadas no interior do Rio Grande do Sul. Realizou-se atividade educativa, a qual iniciou com a distribuição de figuras de alimentos saudáveis e não saudáveis para cada aluno. Eles deveriam analisar em qual característica o alimento se classificaria (saudável/não saudável). No quadro, haviam dois cartazes com as palavras ‘saudáveis’ ‘não saudáveis’ e eles deveriam colocar as figuras nos cartazes que julgavam serem “alimentos saudáveis” e “alimentos não saudáveis”. Ao final, as estagiárias de nutrição analisaram as escolhas explicando “o que” e explicando “por que” estava ou não correto, frisando a importância de consumir os alimentos saudáveis e evitar aqueles que não são saudáveis, como os ultra processados, que possuem altos índices de açúcar, gorduras e aditivos químicos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Após a análise dos resultados, observou-se que os alunos do 2º e 3º ano, de modo geral, fizeram melhores escolhas, relacionando em menor proporção, os alimentos ultra processados como opções saudáveis. Já dentre os alunos do 1º ano pôde-se perceber que as crianças ainda possuíam dificuldades em diferenciar alguns alimentos. Dentro desse aspecto observa-se que em sua maioria os escolares do 1º ano obtiveram o dobro de erros na categoria ‘alimentos não saudáveis’ se comparado com o 2º e 3º ano juntos, representando 66,6% dos erros cometidos. Na categoria de ‘alimentos saudáveis’ destaca-se que os alunos possuem bons fundamentos de alimentos que devem estar presentes na mesa, pois observamos margem de erro de apenas 5,49%. No estudo de Souza (2014), o qual se realizou uma pesquisa com 30 alunos do 6º ano do Ensino Fundamental com o intuito de entender um pouco sobre a alimentação dos alunos, quando perguntados sobre se possuíam alimentação saudável, os autores observaram que 33,33% responderam 1 a 3 vezes por semana, mesmo percentual (33,33%) dos que responderam 5 a 7 vezes por semana. Ainda, 16,67% responderam que realizam de 3 a 5 vezes e outros 16,67%, raramente realizam hábitos alimentares saudáveis. Quando questionados sobre a escolha do lanche adquirido na cantina da escola, 6,67% responderam que compram lanches naturais; 16,67% compram lanches assados e grande maioria 76,67% responderam que compram lanches industrializados. Ao questionar quais são os tipos de lanches comprados na cantina da escola, 16,67% responderam ter preferência por chocolates, 33,33% por chicletes e balas, o mesmo percentual (33,33%) têm preferência pelos *chips* e 16,67% referiram escolher os pirulitos. E, quando questionados se os lanches industrializados são benéficos à saúde, 23,33% achavam que sim e a grande maioria 76,67% considerava que os lanches industrializados não são benéficos à saúde.

CONCLUSÃO: A partir do presente estudo pode-se concluir que, os alimentos classificados como ‘saudáveis’ são identificados de forma mais certa e facilitada pelos alunos do 1º, 2º e 3º ano, já nos alimentos classificados como ‘não saudáveis’ os alunos apresentam maiores dificuldades para distingui-los corretamente, principalmente entre os alunos do 1º ano. Esse estudo mostra que a escola pode ajudar a determinar, inclusive comportamento alimentar, muito além do ato de ensinar a ler e escrever, mas sim de desenvolver educação alimentar por meio de atividades educativas lúdicas e interativas como dinâmicas sobre alimentação saudável. Por fim, conclui-se a importância das escolas colocarem em sua rotina atividades sobre educação alimentar entre os pais e os alunos logo nas séries iniciais do ensino fundamental, na tentativa de demonstrar aos mesmos que eles podem optar por melhores escolhas e que isso refletirá de modo geral beneficemente no futuro.

REFERÊNCIAS

- BERTIN, Renata Labronici; MALKOWSKI, Juliana; ZUTTER, Larissa Cristina I.; ULBRICH, Anderson Zampier. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, [S.L.], v. 28, n. 3, p. 303-308, set. 2010. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-05822010000300008>. Acesso em: 23 de março de 2023.
- CARVALHO, Carolina Abreu de et al. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, p. 211-221, 2015.
- DA SILVA LEÃO, Jéssica Ingrid et al. Formação de hábitos alimentares na primeira infância. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e47711730438-e47711730438, 2022.
- ESCUADERO, Pedro. **Alimentação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Scientifica, 1934.
- MAGALHÃES, Heloísa Helena Silva Rocha; PORTE, Luciana Helena Maia. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência & Educação (Bauru)**, [S.L.], v. 25, n. 1, p. 131-144, jan. 2019. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1516-731320190010009>. Acesso em: 23 de março de 2023.
- PIASETZKI, Cláudia Thomé da Rosa; BOFF, Eva Teresinha de Oliveira. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E A FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA. **Revista Contexto & Educação**, [S.L.], v. 33, n. 106, p. 318, 19 set. 2018. Editora Unijui. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21527/2179-1309.2018.106.318-338>. Acesso em: 23 de março de 2023.
- SOUZA, Elizabel Rodrigues de. **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA**. 2014. 31 f. Monografia (Especialização) - Curso de Curso de Especialização em Ensino de Ciências, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.
-

VESTENA, R. de F.; SCREMIN, G.; BASTOS, G. D. Alimentação saudável: contribuições de uma sequência didática interativa para o ensino de ciências nos anos iniciais. **Revista Contexto e Educação**, Ijuí: Ed. Unijuí, v. 33, n. 104, p. 365-394, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2018.104.365-394>. Acesso em: 23 de março de 2023.