

Consumo alimentar de adolescentes e os serviços de alimentação destinados ao público escolar

Tatiane Onório¹
Edinéia Dotti Mooz²

Resumo

¹Economista Doméstico. Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE. E-mail: tatianeonorio@yahoo.com.br

²Especialista em Tecnologia de Alimentos para Agroindústrias. Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE. E-mail: edimooz@yahoo.com.br.

Recebido: 20/Set/2009
Aprovado: 18/Fev/2010

A alimentação é fundamental para garantir em qualquer fase da vida, o completo desenvolvimento físico, mental, emocional e social do indivíduo. Os adolescentes estão mais vulneráveis a alimentação inadequada, pois estão em pleno desenvolvimento e crescimento. Este artigo teve por objetivo avaliar o consumo alimentar de adolescentes, bem como os serviços de alimentação destinados a este público: Programa de Alimentação Escolar e Cantina. O estudo foi realizado com 87 adolescentes estudantes da 7ª série da Escola Estadual Cristo Redentor, situada no município de Nova Prata do Iguazu – PR. Para avaliar o consumo alimentar foi aplicado questionário semi-estruturado. Os resultados revelaram preferência, bem como maior consumo pelos alimentos disponibilizados pela cantina escolar, e que a presença desta na escola interfere diretamente na adesão ao referido programa.

Palavras-chave: adolescência, alimentação saudável, hábitos alimentares.

Consumption to feed of adolescents and the services of feeding destined to the school public

Summary

The feeding is fundamental to guarantee in any phase of the life, the individual's complete development physical, mental, emotional and social. The adolescents are more vulnerable the inadequate feeding, because they are in the middle of the development and growth. This article had for objective to evaluate the adolescents' alimentary consumption, as well as the feeding services destined to this public: Program of School Feeding and Tavern. The study was accomplished with 87 adolescents students of the 7th series of the State School Cristo Redentor, located in the municipal district of New Silver of Iguazu - PR. To evaluate the alimentary consumption semi-structured questionnaire it was applied. The results revealed preference, as well as larger consumption for the foods made available by the school tavern, and that the presence of this in the school interferes directly in the adhesion to the referred program.

Words-key: adolescence, healthy feeding, alimentary habits.

Introdução

A alimentação desempenha um papel primordial durante todo o ciclo de vida dos indivíduos. Entre as distintas fases da vida pode-se destacar, por exemplo, a idade escolar, que se caracteriza por um período em que o adolescente apresenta um metabolismo muito mais intenso quando comparado ao do adulto (DANELON, DANELON e SILVA, 2008).

A adolescência é uma época de intensas transformações, sendo que a saúde e as experiências vividas durante essa época são determinantes para a saúde e bem estar em etapas posteriores (COSTA, 2008). Nessa fase o consumo adequado de nutrientes, é fundamental para que o crescimento ocorra de forma saudável, e também é um dos princípios básicos para garantir qualidade de vida e menor risco de desenvolvimento de doenças.

Para Amaral (2005), “os estados de deficiência ou excesso nutricional ocorrem quando a ingestão de nutrientes não está em equilíbrio com as necessidades de nutrientes para obter saúde ótima”, ou seja, somente será alcançado um estado nutricional ótimo se a ingestão de nutrientes for suficiente para atender às necessidades diárias do organismo. Atualmente os hábitos alimentares têm sido negativamente influenciados, dentre outros fatores, pela multiplicação do comércio de *fast food*, acarretando o consumo de dietas inadequadas, que podem causar deficiências nutricionais, constituindo-se, portanto, um grande desafio para a Política Nacional de Alimentação (AMARAL, 2005).

As preferências alimentares dos adolescentes, nem sempre recaem sobre alimentos saudáveis, desta forma, a ferramenta mais segura para combater distúrbios nutricionais, é o investimento em medidas de saúde, que incluem mudanças nas propagandas de alimentos e guloseimas, modificação no teor de gordura e açúcar dos alimentos, estímulo a prática de atividades físicas e a utilização da escola como local onde as questões nutricionais possam ser debatidas e transmitidas aos adolescentes (DANELON, DANELON e SILVA, 2008).

A escola se apresenta como um espaço privilegiado para promover saúde, pois ali os adolescentes passam a maior parte de seu tempo, proporcionando assim um ambiente com condições para desenvolver atividades que reforçam a capacidade da escola de se tornar favorável para a promoção de hábitos alimentares saudáveis (COSTA, RIBEIRO e RIBEIRO, 2001).

Por meio da distribuição de refeições durante o intervalo das atividades escolares, o programa visa atender às necessidades

nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento e a aprendizagem dos estudantes, bem como para a formação de bons hábitos alimentares (DANELON, DANELON e SILVA, 2008).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE é um dos mais antigos programas públicos de suplementação alimentar e o mais antigo Programa Social do Governo Federal na área de educação, do país. É responsável pela alimentação dos alunos das Escolas de Educação Infantil (creche e pré-escola) e Ensino Fundamental (1ª a 8ª séries) da rede pública durante o ano letivo; atende também alunos de Entidades Filantrópicas e escolas indígenas, desde que estejam registradas no Conselho Nacional de Assistência Social. Na Resolução nº 38 de 23 de agosto de 2004 são estabelecidos novos critérios para execução do Programa, onde o cardápio da alimentação escolar deve ser programado de modo a suprir, no mínimo, 15% das necessidades nutricionais diárias dos alunos (FNDE, 2004).

Em substancial parcela das unidades de ensino brasileiras encontram-se disponíveis os serviços das cantinas/lanchonetes. As lanchonetes e cantinas escolares são também responsáveis por estimular maus hábitos alimentares nas crianças e adolescentes, pois oferecem em seus estabelecimentos alimentos estritamente calóricos, como salgadinhos, refrigerantes, doces e balas, alimentos ricos em gorduras saturadas, como frituras e hambúrgueres, deixando de oferecer alimentos saudáveis, como saladas, frutas e leite, comprometendo assim o aporte adequado de vitaminas e minerais (TIRAPEGUI, 2002).

Este artigo tem por objetivo conhecer o consumo alimentar de um grupo de adolescentes, do município de Nova Prata do Iguaçu – PR, e verificar as duas modalidades de serviço de alimentação destinadas ao público escolar: Programa de Alimentação Escolar (PNAE) e cantina escolar, identificar os condicionantes quanto à adesão e aceitabilidade, pelos alunos, nas refeições do Programa e da aquisição de alimentos na cantina, avaliando a qualidade dos lanches oferecidos e sua influência no comportamento alimentar dos alunos.

Referencial teórico

Para se obter uma alimentação saudável e equilibrada, é importante conhecer as leis da alimentação de Pedro Escudeiro, que são:

- 1) lei da quantidade: os alimentos devem ser ingeridos em quantidade suficiente para cobrir as exigências calóricas do organismo e manter o seu equilíbrio nutricional;

- 2) lei da qualidade: a alimentação deve conter todos os nutrientes necessários à formação e à manutenção do organismo, a fim de fornecer uma combinação completa desses princípios nutritivos;
- 3) lei da harmonia: as quantidades dos alimentos nutritivos devem guardar relações proporcionais entre si. Por exemplo, a relação entre proteínas, gorduras e glicídios e o valor calórico total; lei da adequação: a alimentação deve se adequar às necessidades do organismo e, portanto, ser apropriada às condições fisiológicas e/ou patológicas do indivíduo (DANON e POLINI, 2002).

Ainda segundo Danon e Polini, uma alimentação saudável e equilibrada é aquela que contém a quantidade de alimentos suficiente para suprir a variedade de nutrientes, e que seja disponível em proporções harmônicas e balanceadas, de modo a possibilitar o exercício pleno de todas as atividades físicas e mentais ao longo do tempo, nas diferentes fases da vida.

Para garantir uma alimentação equilibrada, os diferentes tipos de alimentos são distribuídos na Pirâmide Alimentar dos Alimentos, que é usada como referência em Programas Nacionais de Alimentação. A pirâmide alimentar brasileira foi adaptada da pirâmide alimentar americana.

Existem também pirâmides adequadas para diferentes faixas etárias, a Figura 01 representa a Pirâmide Alimentar dos Adolescentes.

A base da pirâmide é constituída por alimentos do grupo dos pães, cereais, arroz, massas e tubérculos, que são alimentos energéticos, fontes de carboidratos complexos que possuem a função de fornecer energia para exercer as atividades regulares, até mesmo as vitais. O grupo representa a parcela de alimentos que deve estar em maior proporção na dieta, com sete porções diárias.

Logo acima estão os alimentos do grupo dos reguladores, fontes de vitaminas, sais minerais e fibras. São indispensáveis, pois regulam todo o funcionamento do organismo. Este grupo é dividido em dois subgrupos: das frutas, na qual se recomenda para adolescentes 4 porções diárias, se possível composta com 50,0% de frutas cítricas (fontes de vitamina C); e o das hortaliças, que recomenda-se 4 ½ porções diárias.

As hortaliças folhosas, como acelga, alface, agrião, couve, repolho, rúcula, entre outras, e algumas não folhosas, como abobrinha, alho, brócolis, cebola, chuchu, couve-flor, pepino, tomate, possuem baixíssimo teor calórico, principalmente se forem consumidas em forma de salada ou cozidas sem óleo (DANON e POLINI, 2002).

Fig. 1: Pirâmide Alimentar dos Adolescentes



Posteriormente se encontram os alimentos do grupo dos construtores, fontes de proteína. Esses alimentos constituem as principais matérias-primas para o crescimento, construção e manutenção do organismo. Este grupo também está dividido em subgrupos: do leite e derivados, recomenda-se três porções diárias; das carnes e ovos, recomenda-se o consumo de 1 ½ porções diárias; e o das leguminosas, recomenda-se consumo de 1 porção diária.

No ápice da pirâmide encontram-se os alimentos do grupo dos energéticos extras, fontes de gorduras, óleos e açúcares. Para o grupo dos óleos e gorduras recomenda-se o consumo de 1 ½ porções diárias, e para os açúcares e doces recomenda-se duas porções diárias, evitando o consumo de refrigerantes, doces, alimentos gordurosos e frituras.

Na adolescência é fundamental o consumo adequado de nutrientes para que o crescimento ocorra de forma saudável, assim uma alimentação balanceada é muito importante, pois além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes durante esta fase, serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida (KRAUSE, 2003).

As recomendações para ingestão nessa fase são: Distribuição do valor calórico total, sendo de 10,0 a 15,0% de proteínas, 30,0% de gorduras e 55,0 a 60,0% de carboidratos. O consumo máximo de colesterol deve ser mantido em 300mg diários, e o total ingerido de gorduras saturadas não deve ultrapassar 10,0% do valor calórico da dieta (BRASIL, 2005).

Cálcio: o requerimento deste mineral nos adolescentes é aumentado. Um adolescente que cresce rapidamente necessitará de 1 litro de leite ou equivalente, por dia para satisfazer sua necessidade de cálcio. O leite desnatado pode ser usado para diminuir a ingestão de gorduras, sobretudo nos caso de excesso de peso. O consumo de leite e derivados fornecerá também proteínas de alta qualidade, mas será necessário o consumo adicional de outras fontes de proteínas, como carnes, ovos e leguminosas.

Ferro: as necessidades deste mineral também estão aumentadas nos adolescentes devido ao desenvolvimento muscular, esquelético e endócrino. Uma quantidade de alimentos ricos em ferro, como carnes magras, fígado, ovos, leguminosas, vegetais folhosos verdes, pães enriquecidos e cereais integrais devem ser incluídos na dieta.

Zinco: é reconhecido atualmente como essencial para o crescimento e maturação sexual do adolescente.

Proteínas: o cálculo para estimar esse valor na dieta do adolescente pode ser feito utilizando a proporção de 12 a 15% desse nutriente em relação valor energético total, deve-se ter cuidado para que não haja ingestão excessiva da mesma, do contrário poderá ocorrer a mobilização do cálcio dos ossos (BRASIL, 2005).

O consumo de ferro na adolescência aumenta de forma considerável tanto para meninos quanto para meninas devido ao crescimento rápido e ao aumento de massa muscular, tem variações de acordo com o sexo e o estágio de crescimento. “Os valores recomendados são de 8 mg/dia para meninos e meninas de 9 a 13 anos e 11 a 15 mg/dia para meninos e meninas de 14 a 18 anos” (VITOLLO, 2003).

A adolescência é um momento decisivo para a formação óssea, pois este é o período de maior absorção de cálcio e também o de maior

necessidade de ingestão, caso ele seja ingerido de modo insuficiente, trará conseqüências para a vida adulta, como é o caso da osteoporose.

Muitas vezes os adolescentes têm conhecimento de quais alimentos devem ser consumidos, mas têm dificuldades em se alimentar de maneira saudável, principalmente devido à grande quantidade de alimentos ricos em gorduras e açúcares que são oferecidos no mercado alimentício. Para Angelis (2001), é através da “dieta adequada em quantidade e qualidade que o organismo adquire energia e nutrientes necessários para desempenhar suas funções e manter um bom estado de saúde”.

A adolescência é o período entre a infância e a idade adulta, caracterizada por alterações no desenvolvimento biológico, psicológico e social. Biologicamente o início é sinalizado pela aceleração rápida do crescimento do esqueleto e pelo início do desenvolvimento sexual; psicologicamente, o início da adolescência é sinalizado por uma aceleração do crescimento cognitivo e da formação de personalidade; socialmente, este é um período de preparação intensificada para o futuro papel de um jovem adulto. O início e a duração da adolescência são variáveis (BRASIL, 2005).

A adolescência é um dos períodos mais críticos no desenvolvimento humano. O crescimento relativamente uniforme da infância dá então lugar a um outro mais rápido. Esta fase da vida é considerada especialmente vulnerável em termos nutricionais, devido a uma maior carência geral e necessidades especiais de nutrientes, provocadas pela maior velocidade de crescimento e pelas alterações do estilo de vida e dos hábitos alimentares que nela ocorrem (ANGELIS, 2001).

Sabe-se que diversos problemas de saúde, tais como cardiopatias, câncer, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, alergias alimentares e cáries, entre outros, estão relacionados a hábitos alimentares inadequados, adotados pela população. De todos os problemas citados um dos que merece maior atenção e cuidado é sem dúvida, a obesidade, que vem aumentando de forma descontrolada entre adultos e também evoluindo perigosamente entre crianças e adolescentes (DANON e POLINI, 2002). Segundo a *American Dietetic Association*, por volta de 4,7 milhões de jovens, entre 6 e 17 anos, têm sobrepeso ou obesidade (FELICE et al, 2007).

Na adolescência ter uma dieta balanceada é fundamental, pois as necessidades nutricionais nessa fase são maiores. A escassez de alguns nutrientes pode causar carências nutricionais e o consumo exagerado pode causar distúrbios de peso, gerar perturbações e diminuir a

capacidade de reprodução do organismo. É importante tomar cuidado, pois os adolescentes muitas vezes desejam ter um corpo magro e fazem qualquer coisa para consegui-lo, quase sempre sem orientação de um profissional da área de saúde, assim os pais devem estar atentos e procurar sempre a ajuda de um profissional (ANGELIS, 2001).

Mesmo sendo do conhecimento geral que os maus hábitos alimentares são nocivos à saúde, as decisões sobre o que comer e quando comer não é tão simples de serem tomadas. Fatores como preferências alimentares, hábitos alimentares e culturais, relações psicológicas e disponibilidade de alimentos, interferem de modo determinante na dieta alimentar das pessoas, além das restrições impostas pela típica vida moderna urbana e pela limitação do tempo destinado à alimentação (DANON e POLINI, 2002).

Segundo Fisberg et alii. (2000), os principais problemas detectados na alimentação dos adolescentes são: Omissão de refeições, principalmente o café da manhã, o que pode levar a um menor rendimento escolar; Substituição das principais refeições (almoço e jantar) por lanches; Alta ingestão de refrigerantes (aproximadamente um litro por dia); Alimentos com alta densidade calórica (normalmente salgadinhos fritos, bolachas recheadas, chocolate e alto consumo de balas, diariamente); Baixa ingestão de frutas e hortaliças.

As grandes transformações sociais e tecnológicas ocorridas no cenário mundial, como a globalização, a industrialização e a urbanização, trouxeram profundas alterações nos padrões alimentares e dietéticos das famílias. Tais alterações atingiram todas as faixas etárias, em especial, as crianças e os adolescentes que em fase de formação de hábitos alimentares, são influenciados pela família, escola, mídia e amigos (SANTOS e CASARIL, 2005).

Nessa fase, também ocorrem às mudanças dos hábitos alimentares que irão refletir diante das alterações biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais que ocorrem com intensidade na adolescência e interferem de forma dinâmica no comportamento alimentar do adolescente (VITOLLO, 2003).

Ainda segundo Vitolo, a questão familiar no que diz respeito aos hábitos alimentares pode influenciar positiva ou negativamente os hábitos alimentares, sobretudo na adolescência, pois muitos adolescentes utilizam o alimento como forma de expressão, por exemplo, comer em excesso ou não comer a quantidade suficiente.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE é um espaço propício para desenvolver atividades de promoção da saúde, produção de conhecimentos e de aprendizagem na escola, onde pode

utilizar o espaço educativo em que se constitui no sentido de provocar o diálogo com a comunidade escolar sobre os fatores que influenciam suas práticas alimentares diárias, possibilitando questioná-las e modificá-las por meio da discussão de tempos como fatores condicionantes e determinantes nas práticas alimentares, crenças e tabus; cuidados de higiene pessoal e ambiental; fatores que influem na produção, na distribuição e no acesso aos alimentos; cuidados no preparo e conservação de alimentos; propostas para uma dieta de melhor qualidade (PNAE, 2001).

Segundo a Resolução nº 38, de 23 de agosto de 2004, que estabelece os critérios para execução do PNAE, o cardápio da alimentação escolar deve ser programado de modo a suprir, no mínimo, 15,0% das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados em creche, pré-escola e ensino fundamental, e, no mínimo, 30,0% das necessidades nutricionais diárias dos alunos das escolas indígenas, durante sua permanência em sala de aula. No entanto, Silva et al. (2004), por meio de análises relativas à qualidade das refeições distribuídas nas escolas públicas de Manaus – AM, verificaram que apenas em cerca de 30,0% das unidades a merenda servida contribuía com 15,0% das necessidades de energia e proteínas, conforme preconizado pelos gestores do programa.

É necessária a reavaliação das preparações dos cardápios, a fim de que estas atinjam os requisitos de qualidade preconizados. De acordo com Angelis (2001), junto à avaliação da alimentação escolar, o acompanhamento da situação nutricional se faz necessário para avaliar as condições de saúde.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal desenvolvido no município de Nova Prata do Iguaçú – PR, envolvendo 87 adolescentes de ambos os sexos, com idade entre 12 e 16 anos matriculados na 7ª série nos turnos matutino e vespertino na Escola Estadual Cristo Redentor.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário semi-estruturado aplicado durante o mês de agosto de 2008. Os adolescentes participaram voluntariamente da pesquisa, mediante a autorização da direção da escola.

Resultados e discussões

Através deste estudo, procurou-se caracterizar a alimentação dos adolescentes estudantes da 7ª série da Escola Estadual Cristo Redentor - Ensino Fundamental, localizada no município de Nova Prata do Iguazu – Paraná.

Tabela 1- Características sócio-demográficas dos alunos da Escola Cristo Redentor, 2008

	Número	%
Sexo		
Masculino	42	48,3
Feminino	45	51,7
Idade		
12	21	24,1
13	38	43,7
14	14	16,1
15	13	15,0
16	01	1,1
Renda Familiar		
1 salário mínimo	26	29,9
2 a 3 salários mínimos	35	40,2
4 a 5 salários mínimos	14	16,1
acima de 5 salários mínimos	10	11,5
não responderam	2	2,3

Fonte: Pesquisa de campo, 2008.

A tabela número 1 apresenta as características sócio-demográficas dos 87 adolescentes que participaram da amostra. Observa-se que 51,7% dos adolescentes pesquisados são do sexo feminino mostrando a prevalência deste. Os meninos representam 48,3% do total. Verifica-se também que a idade dos entrevistados varia de 12 à 16 anos, prevalecendo com 43,7% os adolescentes com 13 anos de idade. Com relação à renda familiar, nota-se que 40,2% possuem renda de 2 a 3 salários mínimos, destacando-se das demais.

A tabela número 2 retrata a frequência do consumo da alimentação disponibilizada pela escola, observa-se que 66,7% dos pesquisados nunca consomem a merenda e 12,6% consomem 1 vez por semana. Nesta tabela também constam os motivos pelos quais os

estudantes não consomem a alimentação escolar. Dos entrevistados 36,8% compram na cantina e 23,0% não tem vontade ou fome.

Tabela 2 - Frequência do consumo da alimentação escolar

	Número	%
Consumo/semana		
Uma vez	11	12,6
Duas vezes	7	8,1
Três vezes	10	11,5
Quatro vezes	-	-
Cinco vezes	-	-
Nunca consome	58	66,7
Não responderam	1	1,1
Por que não consome		
Traz lanche de casa	9	10,4
Não gosta	16	18,4
Não tem vontade/fome	20	23,0
Compra na cantina	32	36,8
Prefere brincar	-	-
Outros	6	6,9
Não responderam	3	3,4
Nulos	1	1,1

Fonte: Pesquisa de campo, 2008.

De acordo com Serra (2001), consumir o alimento pronto e industrializado é considerado como um *status*, uma condição de poder adquirir ou consumir mercadoria, e de encontro à idéia de trazer o lanche de casa, prática vista como demonstração de fraqueza, pobreza, submissão a regras domésticas e exposição de privacidade.

Nessa fase os adolescentes já não levam mais lanche para a escola, preferindo comprar a seu gosto, o que costuma ser mais cômodo para os pais, mas também pode desencadear hábitos alimentares incorretos, pois os mesmos acabam escolhendo opções inadequadas para consumirem (BLEIL e BUGAY 2007).

Na tabela número 3 observa-se a aceitabilidade dos alimentos servidos pelo programa de alimentação escolar. Dos entrevistados, constatou-se uma maior aceitabilidade por: sucos (77,1%), frutas (73,6%), biscoitos (62,6%), cereal matinal (63,9%), achocolatado

(60,9%); e maior rejeição por: canjica (62,1%), sopa (50,5%), sagu (43,6%) e polenta (48,6%).

Tabela 3 - Aceitabilidade dos alimentos servidos pelo programa de alimentação escolar

	%	%	%	%
Aceitação	Gosto	gosto um pouco	não gosto	não responderam
Rizoto	31,0	51,7	13,8	3,5
Macarronada	48,3	29,9	19,5	2,3
Polenta	16,1	33,0	48,6	2,3
Suco	77,1	14,9	5,7	2,3
Biscoito	62,1	26,4	8,0	3,5
Sopa	15,0	31,0	50,5	3,5
Sagu	29,9	23,0	43,6	3,5
Salada	47,3	24,0	26,4	2,3
Arroz e feijão	31,8	39,5	25,2	3,5
Canjica	12,6	18,4	62,1	6,9
Frutas	73,6	19,6	5,7	1,1
Cereal matinal	63,9	16,7	14,8	4,6
Achocolatado	60,9	16,1	18,4	4,6

Fonte: Pesquisa de campo, 2008.

Tabela 4 - Frequência do consumo de alimentos adquiridos na cantina escolar e motivação para a aquisição dos alimentos

	Número	%
Motivo da compra		
São mais saborosos	37	42,5
Influência de amigos	03	3,4
Não gosta da merenda	23	26,5
É mais prático	18	20,8
Tem vergonha de trazer de casa	03	3,4
Não responderam	02	2,3
Nulos	01	1,1

Fonte: Pesquisa de campo, 2008.

Na tabela número 4, pode-se observar a os motivos pelos quais os adolescentes compram seus lanches na cantina. Observa-se que 42,5% adquirem por considerar mais saborosos, 26,5% por não gostar da merenda e 20,8% por ser mais prático.

Estudos mostram que adolescentes de diferentes escolas públicas, municipais e particulares, freqüentam a cantina pelo menos uma vez por semana, apresentando também uma freqüência diária de 26,0% (ZANCUL, 2004).

Para Monis e Ferratone (2006) os adolescentes são facilmente levados ao consumo de alimentos inadequados, tanto por influência da mídia e colegas quanto pela presença de alimentos de baixo valor nutricional nas cantinas.

Tabela 5 - Preferência dos alimentos da cantina escolar e valor gasto semanalmente

	Número	%
Aquisição		
Doces diversos	05	5,7
Salgadinhos diversos	10	11,5
Sucos/achocolatados	05	5,7
Biscoito ou waffer	32	36,8
Misto quente	22	25,3
Nulos	13	15,0
Valor gasto/semana		
R\$ 1,00	14	16,1
R\$ 2,00	20	23,0
R\$ 3,00	18	20,7
R\$ 4,00	13	15,0
R\$ 5,00	10	11,5
Mais de R\$ 5,00	09	10,3
Não gastam nada	02	2,3
Não responderam	01	1,1
Merenda X Alimento da cantina (Qual é o mais saudável)		
Merenda da escola	59	68,7
Alimento adquirido na cantina	28	32,2

Fonte: Pesquisa de campo, 2008.

A tabela número 5 apresenta quais os alimentos mais adquiridos pelos estudantes, na cantina escolar. Nota-se que 36,8% preferem biscoitos 25,3% preferem misto quente.

Apresenta também o valor gasto semanalmente pelos estudantes na aquisição de alimentos: 23,0% costuma gastar R\$ 2,00 e 20,7% costuma gastar R\$ 3,00.

Quando indagados sobre o que é mais saudável, a merenda escolar ou os alimentos adquiridos na cantina, 68,7% responderam que é a merenda escolar e 32,2% responderam que é o alimento adquirido na cantina. As cantinas escolares são espaços onde são comercializados todos os tipos de alimentos, sem que aja aprofundamento sobre os mesmos em relação ao desenvolvimento e a saúde dos adolescentes (ZANCUL, 2004).

Várias pesquisas sobre a preferência dos adolescentes por alimentos adquiridos em cantinas escolares, afirmam que os produtos consumidos são de baixo valor nutricional e que contribuem para elevar e agravar doenças, sendo que os alimentos mais citados foram chocolate, doce de leite, salgadinho, refrigerante, entre outros (MONIS e FERRATONE, 2006).

Segundo o estudo de Caroba (2002) os alimentos mais consumidos pelos adolescentes são balas, chips, doces, salgados, chocolates, pirulitos, biscoitos e refrigerantes.

Tabela 6 – Frequência semanal do consumo de frutas, verduras, legumes e guloseimas.

	Número	%
Consumo de frutas		
1 vez	08	9,2
2 vezes	10	11,5
3 vezes	18	20,7
4 vezes	12	13,8
5 vezes	03	3,5
Mais de 5 vezes	33	37,9
Não responderam	03	3,4
Consumo de verduras e legumes		
1 vez	10	9,5
2 vezes	13	9,3
3 vezes	17	11,5
4 vezes	11	10,6
5 vezes	07	7,1
Mais de 5 vezes	46	51,9
Não responderam	02	1,1
Consumo de guloseimas		
1 vez	12	13,8
2 vezes	07	8,2
3 vezes	17	19,5
4 vezes	13	14,9
5 vezes	12	13,8
Mais de 5 vezes	25	28,7
Não responderam	01	1,1
Classificação pessoal da alimentação		
Ruim	05	5,7
Razoável	26	29,9
Boa	50	57,5
Excelente	05	5,8
Não responderam	01	1,1

Fonte: Pesquisa de campo, 2008.

A tabela número 6 apresenta dados referentes ao consumo semanal de frutas, verduras e legumes dos estudantes. Com relação ao consumo de frutas, podemos observar que 37,9% consomem mais de 5 vezes por semana, e 20,7% consomem 3 vezes.

Quanto ao consumo de verduras e legumes observa-se que, 51,9% consomem mais de 5 vezes por semana e 11,5% consomem 3 vezes.

Sobre o consumo de guloseimas 28,7% dos estudantes consomem mais de 5 vezes por semana e 19,5% consomem 3 vezes.

Ainda nesta tabela, observamos que 57,5% dos estudantes classificam sua alimentação como boa, 29,9% classificam como razoável, 5,7% classificam como ruim e 5,8% classificam como excelente.

Estudos sobre a alimentação de adolescentes brasileiros mostram a ocorrência de inadequação alimentar com carência de produtos lácteos, frutas e hortaliças e excesso de açúcar e gordura. Apontam também, baixo consumo de alimentos protéicos nas principais refeições, sendo menos ainda no jantar (SERRA, 2001).

Segundo Tirapegui (2002), os adolescentes também passam a desenvolver novos esquemas alimentares e a convivência com colegas, tende a influenciar no consumo alimentar adotado em casa, com isso os pais passam a enfrentar obstáculos na educação alimentar de seus filhos. Cantinas escolares e lanchonetes também possuem uma parcela de culpa, por oferecer em seus estabelecimentos alimentos estritamente calóricos, como salgadinhos, refrigerantes, doces e balas, alimentos ricos em gorduras saturadas, como frituras e hambúrgueres, deixando de oferecer alimentos saudáveis, como os a base de queijos e saladas, frutas e leite, fornecendo assim vitaminas e minerais.

A tabela número 7 mostra que 88,6% dos estudantes já receberam alguma informação sobre alimentação saudável e 10,3% não receberam. Quando questionados se possuem alguma preocupação com a alimentação, ou se conhecem os riscos de uma alimentação inadequada 89,6% responderam que sim e 6,7% responderam que não.

Observa-se também nesta tabela, que em 64,4% os pais interferem na alimentação dos filhos, 34,5% não interferem e 1,1% não responderam. Ainda na mesma tabela, notamos que 78,2% dos estudantes não se sentem influenciados pela mídia, e 20,7% sentem-se influenciados.

A educação alimentar, ou seja, a informação sobre alimentação, o aconselhamento da importância de uma alimentação saudável é proveniente da família, principalmente dos pais, que devem repassar conhecimento total e vital de cada nutriente ingerido desde a infância, até a velhice (SANTOS e CASARIL, 2005).

Tabela 7 - Informações sobre alimentação saudável

	Número	%
Informações – Alimentação saudável		
Sim	77	88,6
Não	09	10,3
Não responderam	01	1,1
Preocupação com a alimentação		
Sim	78	89,2
Não	06	6,7
Não responderam	01	1,1
Interferência da família		
Sim	56	64,4
Não	30	34,5
Não responderam	01	1,1
Influenciado pela mídia		
Sim	18	20,7
Não	68	78,2
Não responderam	01	1,1

Fonte: Pesquisa de campo, 2008.

De acordo com Vitolo (2003), no que diz respeito aos hábitos alimentares, a questão familiar pode influenciar positiva ou negativamente, sobretudo na adolescência, pois muitos adolescentes utilizam o alimento como forma de expressão, podendo comer em excesso ou não comer a quantidade suficiente, de acordo com as relações familiares, se está tudo bem ou não.

Os adolescentes tendem a viver o momento atual não dando importância às consequências de seus hábitos inadequados, mesmo sabendo que podem ser fatores desencadeantes de várias doenças crônicas e obesidade (GAMBARDELLA, FRUTUOSO e FRANCH, 1999).

Conclusões

No período em que os adolescentes se encontram na escola, verificou-se maior preferência e consumo pelos alimentos adquiridos na cantina, do que pelos alimentos disponibilizados por meio do programa de alimentação escolar.

Com relação ao Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE observa-se que o mesmo atende as preferências da maioria dos escolares, contudo, nota-se que a presença da cantina na escola interfere diretamente na adesão ao referido programa.

Dessa forma propõe-se a substituição dos gêneros alimentícios comercializados na cantina escolar, e que esta substituição ocorra gradativamente, possibilitando que o aluno se adapte aos alimentos que serão inseridos, melhorando assim a qualidade nutricional dos alimentos comercializados e aumentando a adesão ao Programa.

Propõe-se também o cardápio participativo, onde os alunos possam sugerir ou manifestar suas preferências, tendo em vista que a tabela 3 apresenta resultados significativos no atributo “gostar” para os alimentos saudáveis. O ambiente escolar é um importante local para a formação de bons hábitos alimentares e para a educação nutricional, tendo em vista que os adolescentes são facilmente levados ao consumo de alimentos inadequados, industrializados, com níveis elevados de calorias vazias, gorduras e colesterol. Desta forma, políticas dirigidas à implantação de alimentação saudável nas escolas são necessárias.

Referências bibliográficas

AMARAL, T. G.; LIPPI, T. A. P.; BRANCO, N. S. D. C.; TABAI, K. C. Alimentação dos estudantes freqüentadores do restaurante universitário da UFRJ. In: *Anais do XVIII Congresso Brasileiro VI Encontro Latino-Americano e IV Simpósio de Economia Doméstica*. Francisco Beltrão: UNIOESTE/ABED, 2005.

ANGELIS, R. C. de. *Fome oculta: bases filosóficas para reduzir seus riscos através de alimentação saudável*. São Paulo: Atheneu, 2001.

BLEIL, R. T.; BUGAY, L. *Consumo alimentar de adolescentes em cantina escolar de município do Oeste do Paraná*. Disponível em: <<http://www.fag.edu.br/graduacao/nutricao/trabalhosdefendidos2007.php>>. Acesso: 24 set. 2008.

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*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

BRASIL. Ministério da Educação – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. MEC/FNDE. *Resolução/FNDE/CD/38, de 23 de agosto de 2004. Estabelece critérios para execução do PNAE*. Retificação (D.O.U. de 2/9/04, Seção 1, p. 20). Disponível em: <www.fnde.gov.br>. Acesso em: 22 out. 2008.

CAROBA, D.C. R. *A escola e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na rede pública de ensino*. 2002. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologia de alimentos). Universidade de São Paulo; Piracicaba.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. *Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento*. Revista de Nutrição. São Paulo, p. 226, set/dez. 2001.

COSTA, R. M. P. *Abordagem investigativa dos hábitos alimentares dos adolescentes*. Uma contribuição para o entender da alimentação. Disponível em: <http://www.ipep.edu.br/portal/publicacoes/revista/rev07_01/art8_abordagem.pdf>. Acesso: 20 abr. 2008.

DANELON M. A. S.; DANELON M. S.; SILVA M. V. (2008). *Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas*. Disponível em: <http://www.unicamp.br/hepa/arquivo_san/alimentacao_no_ambiente_escolar.pdf> Acesso em: 20 mai. 2008.

DANON, J.; POLINI, L. *Guia de calorias de A a Z*. São Paulo: Estação Liberdade, 2002.

FELICE, M. M.; SAMPAIO, I. P. C.; FISBERG, M. *Análise do Lanche Escolar Consumido por Adolescentes*. *Saúde em Revista*. Piracicaba, 2007.

FISBERG, M. et alii. Hábitos alimentares na adolescência. *Pediatria Moderna* 2000.

FNDE – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação/Ministério da Educação. *Resolução FNDE/CD N° 038 de 23 de agosto de 2004*. Disponível em: <http://www.santabarbara.sp.gov.br/educacao/sistema/mostra_pdf5.php?id=6>. Acesso em: 22 mai. 2008.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. *Prática alimentar de adolescentes*. *Revista de Nutrição*. São Paulo, p. 56, jan/abr. 1999.

KRAUSE. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. 10e. São Paulo: Roca, 2003.

MONIS, L. V. P.; FERRATONE, V. A. *Investigação sobre Escolhas alimentares de Escolas do Município de Piracicaba*. *Saúde em Revista*. São Paulo, p. 18-19. 2006.

PNAE – *Programa Nacional de Alimentação Escolar - Controle de Qualidade e Planejamento de Cardápios*. Brasília, 2001.

PHILIPPI, S.T.; CRUZ, A.T.; COLUCCI, A.C.A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. *Revista de Nutrição*, v.16, n.1, p. 5-19, jan/mar., 2003.

SANTOS, J. S.; CASARIL, K. B. P. B. Breve Análise da Alimentação de adolescentes entre 15 a 19 anos no Município de Marmeleiro – PR. In: *Anais do XVIII Congresso Brasileiro VI Encontro Latino-Americano e IV Simpósio de Economia Doméstica*. Francisco Beltrão: UNIOESTE/ABED, 2005.

SERRA, G. M. A. *Saúde e nutrição na adolescência: o discurso sobre dietas na Revista Capricho*. Disponível em: <<http://www.portaltestes.cict.fiocruz.br>>. Acesso em: 16 out. 2008.

SILVA, C. T. C.; et al. Contribuição da merenda escolar em relação à adequação protéico-calórica de estudantes das escolas estaduais da zona leste – Manaus/AM. In: *Anais do 19º Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos*, [CD-ROM], Recife, 2004.

SILVA, M. V. *Avaliação da Adequação Nutricional dos Alimentos Consumidos em Centros Integrado de Educação Pública (CIEP)*. Cod. Saúde Pública. Rio de Janeiro, 11(4): 552-559, out/dez, 1995.

TIRAPEGUI, J. *Nutrição: fundamentos e aspectos atuais*. São Paulo: Atheneu, 2002.

VITOLO, M. R. *Nutrição da Gestação à Adolescência*. Rio de Janeiro: Reichmann & Affonso Editores, 2003. p. 322.

ZANCUL, M. S. *Consumo alimentar nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto (SP)*. 2004. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade). Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. São Paulo; Ribeirão Preto.

