

**UNIVERSIDADE DO SAGRADO CORAÇÃO**

**MARCELLI CHUFI**

**Avaliação qualitativa dos lanches enviados nas lancheiras  
dos pré-escolares**

**BAURU  
2007**

**UNIVERSIDADE DO SAGRADO CORAÇÃO**

**MARCELLI CHUFI**

**Avaliação qualitativa dos lanches enviados nas lancheiras  
dos pré-escolares**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Centro de Ciências  
da Saúde como parte dos requisitos  
para obtenção do título de bacharel  
em Nutrição, sob orientação da Prof<sup>a</sup>  
Dr<sup>a</sup> Teresa Cristina Bolzan Quaioti

**BAURU  
2007**

C55937a

Chufi, Marcelli

Avaliação qualitativa dos lanches enviados nas  
lancheiras dos pré-escolares / Marcelli Chufi – 2007.  
25f.

Orientadora: Profa. Dra. Teresa Cristina Bolzan Quaioti  
Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em  
Nutrição) - Universidade do Sagrado Coração – Bauru -  
São Paulo.

1. Pré - escolares 2. Lancheiras 3.Hábitos  
alimentares I. Quaioti, Teresa Cristina Bolzan II. Título

MARCELLI CHUFI

**Avaliação qualitativa dos lanches enviados nas lancheiras dos pré-escolares**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao centro de Ciências da Saúde com parte dos requisitos para obtenção do título de bacharel em Nutrição, sob orientação da Prof.Dr<sup>a</sup> Teresa Cristina Bolzan Quaioti.

Componentes da Banca:

Prof.Dr<sup>a</sup> Teresa Critina

Ms. Lígia Maria Cioravante de Carvalho

-----  
Prof.Dr<sup>a</sup> Teresa Critina

-----  
Ms. Lígia Maria Cioravante de Carvalho

**BAURU**  
**2007**

**Aos meus pais, irmão e à minha tia**

Dedico este trabalho aos meus pais, Hélio e Márcia, ao meu irmão Fernando e a minha tia e madrinha Célia, que sempre me incentivaram e me apoiaram nos estudos.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha amiga Natália pelas sugestões e por me ajudar a coletar os dados na escola.

À minha Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Teresa Cristina Bolzan Quaioti que por meio de alguns encontros sempre esteve pronta para me orientar nas dúvidas e buscar soluções ao meu trabalho.

À direção do colégio que aceitou meu projeto, dando oportunidade de coletar dados com as crianças.

Ao meu querido irmão que me incentivou muito no trabalho e pode sugerir algumas idéias.

Às minhas amigas Isabelle, Mariana, Mirela e Marcela pelos quatro anos de amizade e companheirismo.

## RESUMO

Uma alimentação equilibrada é fundamental no processo de desenvolvimento da criança e a formação dos hábitos alimentares inicia-se na infância, portanto é de suma importância, criar bons hábitos alimentares na idade pré-escolar. O trabalho teve como objetivo analisar a qualidade dos lanches enviados nas lancheiras, através da observação visual. O estudo foi realizado em uma escola particular da cidade de Bauru/SP, com sessenta pré-escolares de ambos os sexos, em cinco dias da semana. Utilizou-se uma ficha para anotar a frequência dos alimentos presentes nas lancheiras. Os resultados mostraram que em uma semana, os alimentos mais consumidos foram: suco industrializado, bolacha doce e bolo doce industrializado, havendo alta ingestão de alimentos industrializados e com baixo valor nutricional

Palavras-chave: pré-escolares, lancheiras, hábitos alimentares

## **ABSTRACT**

A balanced feeding is necessary on the development process of the kid and the formation alimentary habits begins in the infancy, therefore is very important, create good alimentary habits on the preschool age. This work has the objective analyse the quality of the snacks sent in the lunch boxes, through the visual comment. The study it was carried through in a private school in Bauru/SP, with the sixty preschool of both sex, in five days of the week. A fiche was used to write down the frequency of foods in the lunch boxes. The results had shown that in one week the consumed foods more were: industrialized juice, industrialized cookie and cake, having high ingestion of industrialized foods and with low nutritional value.

keywords: preschool, lunch boxes, alimentary habits

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	08
<b>1.1 Justificativa</b> .....	11
<b>1.2 Objetivos</b>	
1.2.1 Objetivo Geral.....	12
1.2.2 Objetivo Específico.....	12
<b>2 METODOLOGIA</b>	
<b>2.1 População</b> .....	13
<b>2.2 Análises das lancheiras</b> .....	13
<b>2.3 Análises dos resultados</b> .....	13
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	14
<b>4 CONCLUSÃO</b> .....	20
<b>REFERENCIAS</b> .....	21
<b>APENCIDES</b> .....	22
<b>Apêndice A</b> .....	23
<b>Apêndice B</b> .....	24
<b>Apêndice C</b> .....	25

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação e nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento de todas as crianças brasileiras. Mais do que isso, são direitos humanos fundamentais, pois representam a base da própria vida (Ministério da Saúde, 2002).

Grandes mudanças ocorreram na humanidade num curto período de tempo decorrentes do avanço tecnológico mundial, principalmente nessa segunda metade do século que finda. Essas modificações imprimiram suas marcas no comportamento do ser humano de forma a transformar substancialmente seus hábitos culturais (Sanchez, 1998).

Com o avanço da tecnologia e da ciência, o volume de informações e conhecimentos aumentam, gerando necessidades de consumo que antes eram desconhecidas (Sanchez, 1998).

Os hábitos alimentares sofrem mudanças alterando rapidamente o consumo dos alimentos a respeito de nutrição. Torna-se cada vez mais necessário e ao mesmo tempo difícil manter o verdadeiro aspecto nutricional da alimentação, pois muitos alimentos são industrializados e de baixo valor nutritivo e alta quantidade calórica (Sanchez, 1998).

Entre os fatores que influenciam o crescimento da criança, os alimentos são facilmente controlados e só dependem do meio em que ela vive, ou seja, da disponibilidade dos nutrientes (Ministério da Saúde, 2002).

É importante que os pais fiquem atentos e saibam diferenciar as influências indesejáveis, estabelecendo limites aos desejos do consumo alimentar de seus filhos, pois os hábitos, gostos e aversões aos alimentos são facilmente enraizados nos primeiros anos de vida e levados até a idade adulta, quando quaisquer mudanças encontram maiores existências e dificuldades (Carotta, 2000).

O acompanhamento da situação nutricional dos pré-escolares é essencial para a aferição das condições de saúde da população infantil. É muito importante analisar os hábitos alimentares das crianças, pois estão condicionados por um rápido crescimento do corpo, o desenvolvimento do sistema muscular e ósseo (Carotta, 2000).

As crianças tomam decisões sobre a alimentação e desenvolvem habilidades de serem consumidores precocemente. Um fator também importante a se levar em

consideração é respeitar as características cognitivas da criança em sua faixa etária e relacioná-las com a alimentação e a nutrição (Carotta, 2000).

Uma alimentação equilibrada tem importância fundamental no processo de desenvolvimento da criança, pois contribui para a expressão máxima de marcadores genéticos de crescimento e imunocompetência (Setian *et al.*, 1979 In: ALBQUERQUE. M.F.M *et al*, Ingestão de alimentos e adequação de nutrientes no final da infância, 2002)

De acordo com Carotta (2000), a identificação do perfil do consumo alimentar das crianças constitui uma etapa fundamental para elaborar estratégias que objetivem reverter o quadro de doenças relacionadas à má nutrição visando a promoção da saúde e da alimentação.

A desnutrição infantil, obesidade, anemia ferropriva, constipação representam um dos principais problemas da saúde infantil. Algumas evidências indicam que o meio ambiente, juntamente com as condições materiais e de vida e pelo acesso aos serviços de saúde e educação, renda familiar, entre outras refletem na aquisição de alimentos e, conseqüentemente no estado nutricional.

O modelo causal da desnutrição infantil tem determinantes multicausais relacionados com fatores sociais, educação e alimentação.

A obesidade está associada quase sempre com múltiplas causas simultaneamente, razão pela qual é uma doença de difícil tratamento (Ctenas & Vitolo, 1999). As informações sobre a prevalência de obesidade infantil no Brasil ainda não estão bem definidas, conseqüência direta da escassez de estudos epidemiológicos e da ausência de uniformidade de critérios na definição de obesidade nessa faixa etária (Wang *et al*, 2001 In: CAMPOS.L.A.*et al*, Nível socioeconômico e sua influência sobre a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares adolescentes do município de Fortaleza, 2006.)

As preferências alimentares, a quantidade e a forma de preparo da alimentação da criança podem levar à ingestão de calorias e nutrientes acima de suas necessidades, resultando no excesso de peso (Ctenas & Vitolo, 1999).

Outro problema da saúde é deficiência de ferro, considerada a carência nutricional mais prevalente em todo o mundo, afetando, principalmente, lactentes, pré-escolares, adolescentes e gestante. A anemia, por diminuição anormal na concentração de hemoglobina no sangue, é considerada a principal conseqüência da deficiência de ferro (SANT'ANA.L.F.R *et al*, 2006).

A anemia ferropriva é um dos distúrbios nutricionais mais comuns da infância e é especialmente prevalente em crianças devido à alta ingestão de alimentos industrializados ricos em “calorias vazias” e pobres em ferro (Fisberg, 1997).

Com a dieta pobre em fibras, os pré-escolares podem desenvolver a constipação que é muito comum na infância (Carotta, 2000).

Para prevenir a constipação, as fibras, o horário das refeições, a consistência da alimentação, a quantidade de água ingerida, o horário para ir ao banheiro e a atividade física regular são excelentes aliados. A alimentação tem estreita relação com o funcionamento do intestino, por isso a modificação da dieta é essencial no tratamento das crianças constipadas (Ministério da Saúde, 2002).

Na fase do pré-escolar, com o aumento de sua mobilidade, a criança passa a ter boa parte dos alimentos da casa à sua disposição. Para os pré-escolares já obesos ou com tendência à obesidade, essa nova capacidade pode não ser boa, uma vez que passam a consumir alimentos fora de hora sem reduzir o volume das refeições principais, aumentando assim a ingestão calórica. Os pais devem ficar atentos quando os filhos apresentarem apetite exagerado e se o aumento do peso em relação à altura for maior do que o esperado. Por isso, devem ser tomadas possíveis providências, como buscar apoio profissional, rever os hábitos alimentares da casa e evitar alimentos muito calóricos (Ministério da Saúde, 2002).

## **1.1 Justificativa**

A formação dos hábitos alimentares inicia-se na infância, portanto deve-se dar atenção aos lanches enviados nas lancheiras dos pré-escolares, visto que, os mesmos passam uma parte do dia na escola.

## **1.2 Objetivos**

### 1.2.1 Objetivo Geral

Analisar a qualidade dos lanches contidos nas lancheiras dos pré-escolares.

### 1.2.2 Objetivo Específico

Verificar os alimentos presentes nas lancheiras escolares, através da observação visual.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 População**

O estudo foi realizado em uma escola particular, da cidade de Bauru/SP, com pré-escolares, dos sexos masculino e feminino.

Para realização da pesquisa com aprovação, foi entregue à direção da escola uma carta explicativa (apêndice A). Os pais ou responsáveis pelos alunos não foram informados para que se pudessem evitar possíveis mudanças ao montar as lancheiras das crianças.

Após aprovação da pesquisa, pela diretora, a mesma assinou o termo de consentimento (Apêndice B).

### **2.2 Análises das lancheiras**

Foram avaliadas sessenta lancheiras durante cinco dias da semana (de segunda a sexta-feira)

Para avaliação da qualidade do lanche enviado de casa, foi realizado um levantamento dos alimentos que compunham o lanche de cada criança. A identificação dos alimentos nas lancheiras foi feita através da anotação diária em uma ficha (Apêndice C).

Esta ficha para anotar a frequência dos alimentos presentes nas lancheiras constava nome, data de nascimento, data da pesquisa, série, sexo e alimentos.

O método utilizado foi observacional e individual.

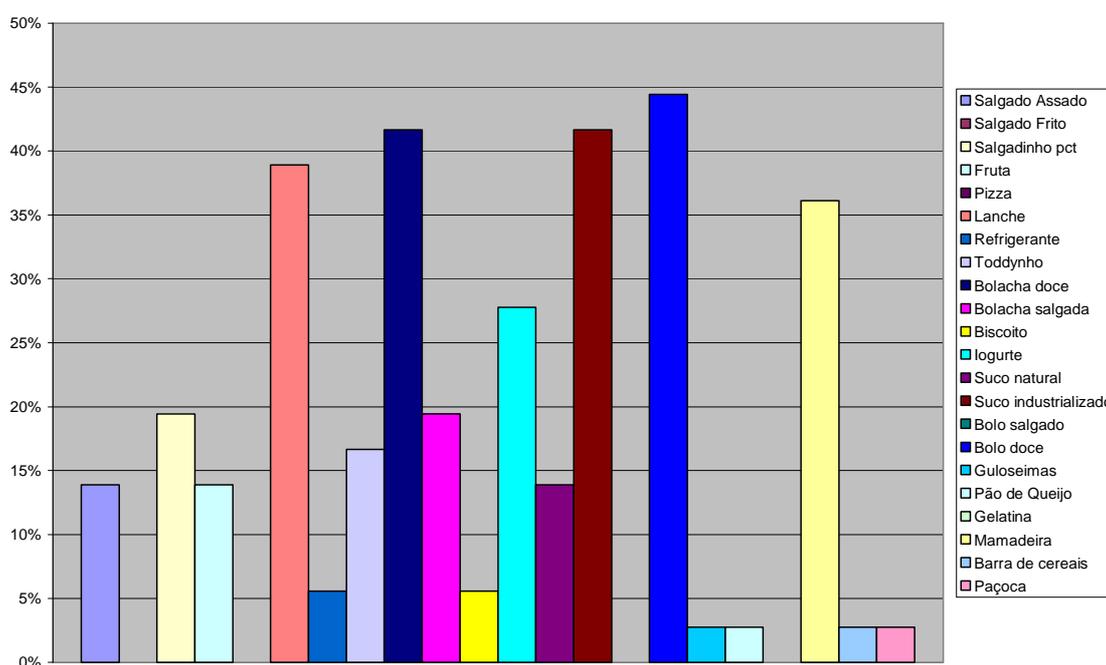
### **2.3 Análises dos Resultados**

As informações obtidas na coleta de dados foram colocadas na planilha do Microsoft Excel sendo gerado gráfico pelo mesmo programa.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na segunda-feira pode-se observar que os alimentos mais consumidos foram o bolo doce (44%), suco industrializado (42%) e a bolacha doce (42%) e em relação aos alimentos menos consumidos foram, paçoca, barra de cereais, pão de queijo e algumas outras guloseimas, todos com 3%.

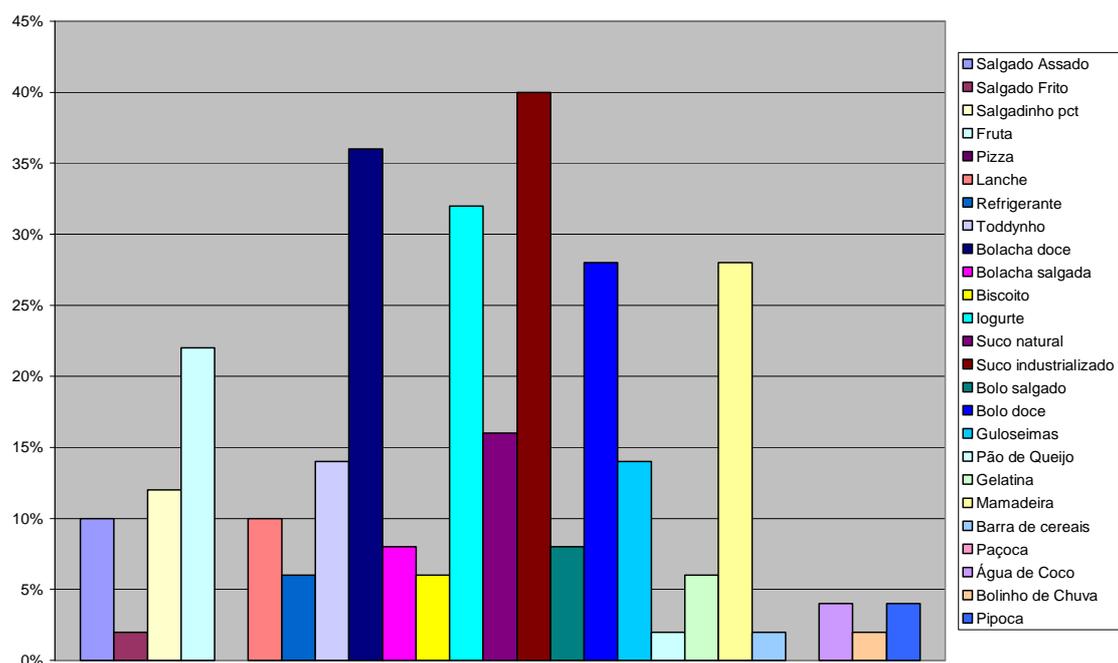
Gráfico 1 – Alimentos contidos nas lancheiras na segunda-feira



Fonte: Dados provenientes da ficha dos alimentos (2007)

Como observado na figura 2, os alimentos mais encontrados na terça-feira nas lancheiras foram o suco industrializado (40%) e a bolacha doce (36%), já os alimentos menos encontrados foram o salgado frito, pão de queijo, barra de cereais e o bolinho de chuva, todos com 2%.

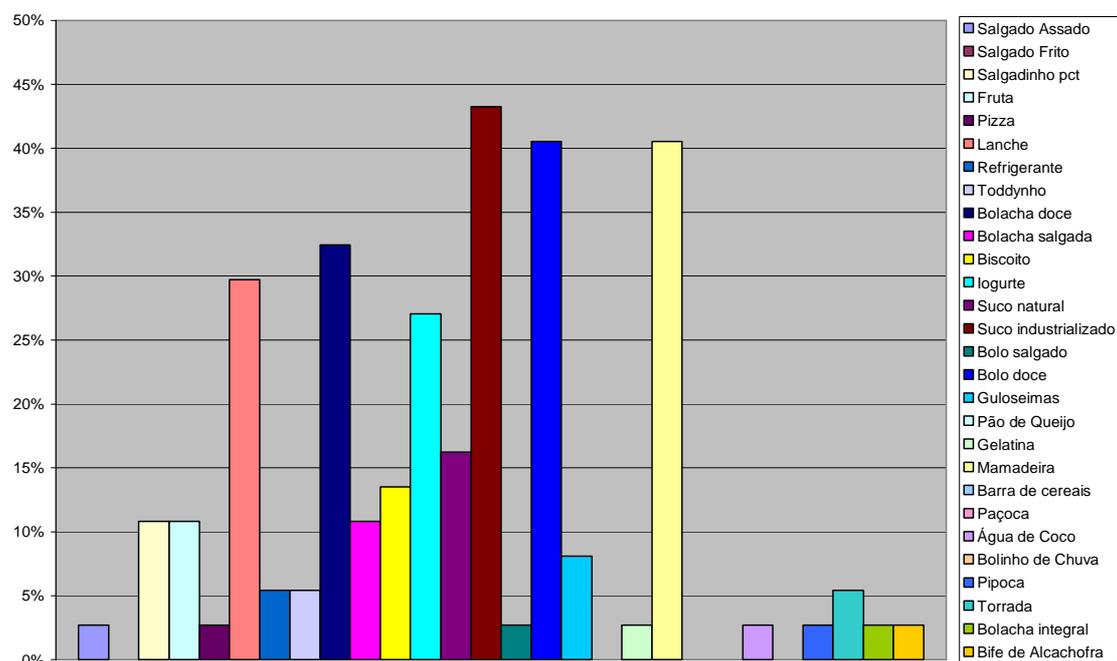
Gráfico 2 - Alimentos contidos nas lancheiras na terça-feira



Fonte: Dados provenientes da ficha dos alimentos (2007)

Já na quarta-feira, os alimentos mais consumidos foram o suco industrializado (43%) e o bolo doce (41%). A mamadeira também foi a mais encontrada nas lancheiras, porém essas somente para as crianças do infantil 1 que além de levarem lanchinho, também tomam mamadeira. Os alimentos com menor frequência foram: bife de alcaçofra, bolacha integral, pipoca, água de coco, gelatina, bolo salgado, pizza e salgado assado, todos com 3%.

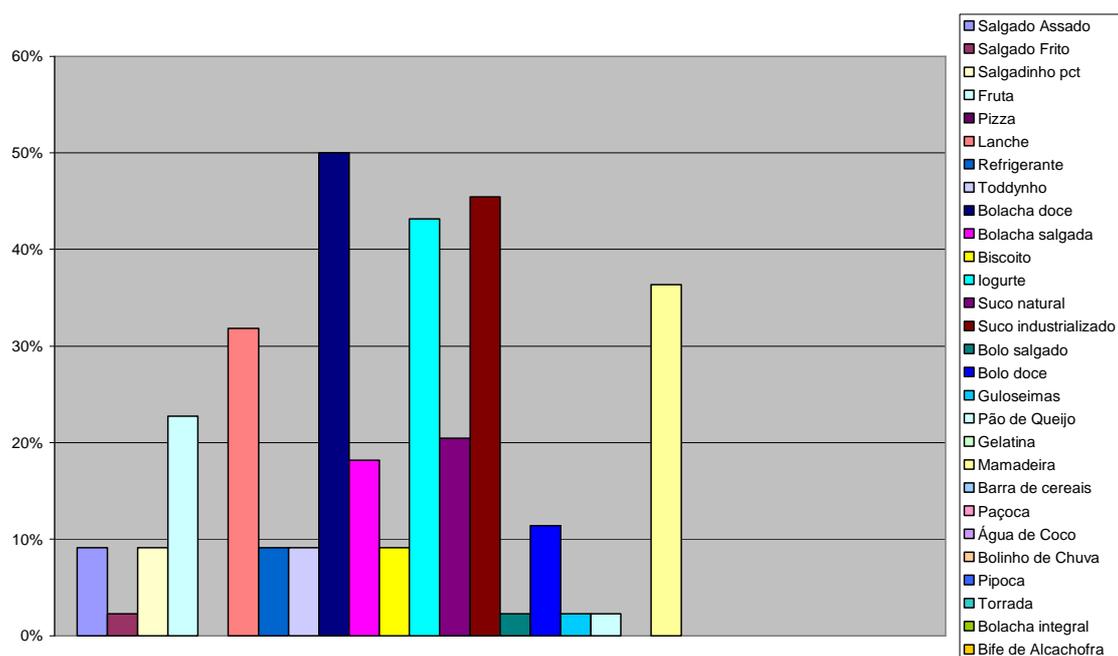
Gráfico 3 - Alimentos contidos nas lancheiras na quarta-feira



Fonte: Dados provenientes da ficha dos alimentos (2007)

Pela análise da figura 4, tanto o suco industrializado (45%) como a bolacha doce (50%), continuaram a ser os alimentos mais encontrados nas lancheiras enquanto o salgado frito, bolo salgado, algumas guloseimas e o pão de queijo apresentam valores baixos (2%).

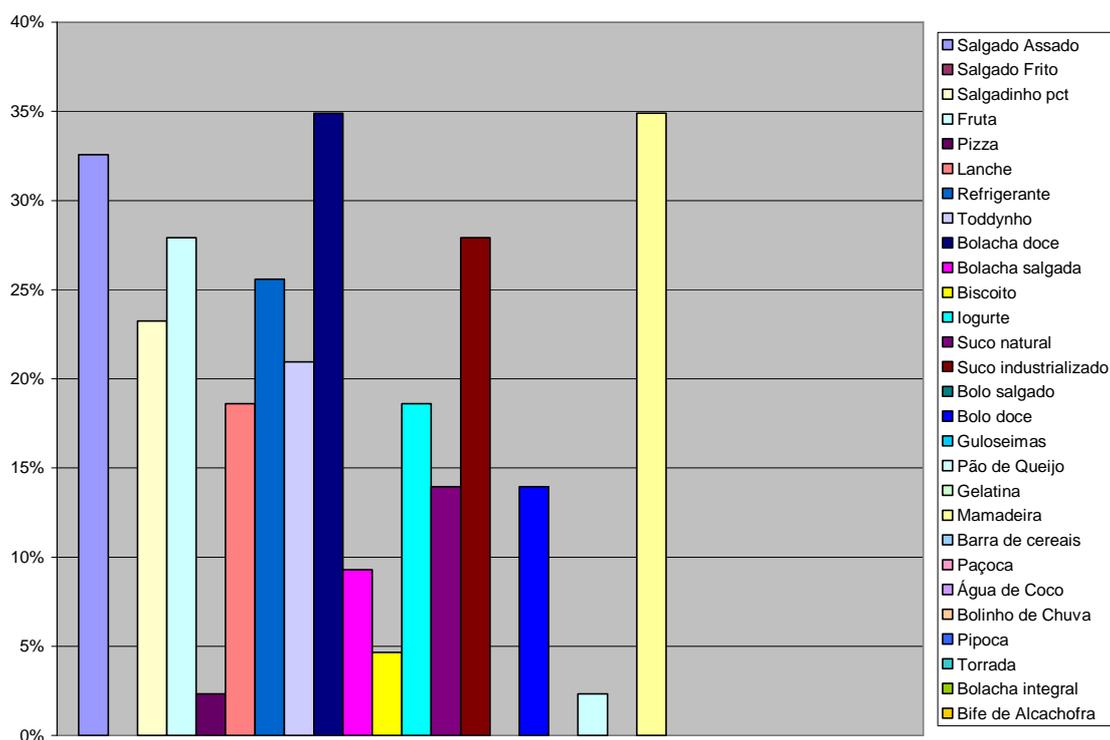
Gráfico 4 - Alimentos contidos nas lancheiras na quinta-feira



Fonte: Dados provenientes da ficha dos alimentos (2007)

A figura 5 mostra que a bolacha doce (35%) e o salgado assado (33%), foram os alimentos que apresentaram maiores porcentagens, mostrando também que a mamadeira (35%) foi também a mais encontrada nesse dia somente nas lancheiras das crianças do infantil 1. Os alimentos que apresentaram menores porcentagens foram a pizza e o pão de queijo (2%).

Gráfico 5 - Alimentos contidos nas lancheiras na sexta-feira



Fonte: Dados provenientes da ficha dos alimentos (2007)

Os resultados deste estudo mostraram que em uma semana de coleta de dados, os alimentos mais consumidos geralmente foram os mesmos para todos os dias, sendo eles: suco industrializado, bolacha doce e bolinho doce industrializado.

Pode se observar que as lancheiras possuíam variedades nos alimentos, porém as crianças preferiram sempre os mesmos, portanto sugerem-se alguns aspectos a serem considerados: os hábitos alimentares formados, os sabores dos alimentos e também a influência dos amigos.

É importante ressaltar que em algumas lancheiras foram encaminhadas frutas, mas os pré-escolares não as consumiram, por preferirem os outros alimentos contidos nas lancheiras.

A alta ingestão de alimentos industrializados e com baixo valor nutricional merece destaque, pois está relacionada com a formação de hábitos alimentares inadequados.

De acordo com Barreto *et. al.*, (2007), a desnutrição vem sendo substituída pelo excesso de peso, mostrando que existe diferença entre a prevalência de excesso de peso de escolas públicas e particulares, com maiores percentuais para as últimas, demonstrando um padrão típico de países desenvolvidos. Provavelmente as crianças de maior poder aquisitivo tem melhor acesso aos alimentos hipercalóricos.

Nas escolas particulares, o lanche baseia-se em alimentos com alta densidade energética, já nas escolas públicas, o cardápio é realizado por nutricionista, sendo a merenda composta por alimentos mais saudáveis (Barreto *et. al.*,2007).

Pelo fato das crianças passarem o maior período do dia na escola, deve-se dar atenção aos lanches, pois levando em conta os resultados obtidos, a maioria dos pré-escolares estão consumindo alimentos “pobres” em nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento.

Também é importante relatar que as crianças do infantil I além de levar uma grande variedade de alimentos como os sucos industrializados, doces, bolos, bolachas e outros, levam também mamadeira, podendo provavelmente contribuir para provável sobrepeso.

#### **4 CONCLUSÃO**

Com base nesse estudo pode-se verificar que os responsáveis em preparar as lancheiras, optaram por alimentos mais calóricos e com baixo valor nutricional, dando preferência aos alimentos industrializados ao invés dos naturais e nutritivos.

Deve-se ressaltar a importância dos pais ou responsáveis, em mudar os hábitos inadequados das crianças oferecendo alimentos saudáveis, colaborando assim com um bom crescimento e desenvolvimento das mesmas.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. F. M; MONTEIRO, A. D., **Ingestão de alimentos e adequação de nutrientes no final da infância**, Rev. Nutr. V15, n.3, Campinas, setembro 2002.

BARRETO, A.C.N.G, BRASIL, L.M.P, MARANHÃO, H.S. **Sobrepeso: uma nova realidade no estado nutricional de pré-escolares de Natal, RN**, Rev. Nutr. V53, n.4, São Paulo, julh./ago. 2007.

CAMPOS, L. A.; LEITE, A. J. M.; ALMEIDA, P. C., **Nível socioeconômico e sua influência sobre a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares adolescentes do município de Fortaleza**, Rev. Nutr. V19, n.5, Campinas, setembro/outubro, 2006

CAROTTA, C. E., DÁNGELO, A. L., PIZZO, D. RATZ, D., VIVIAN, A. C. M. **Qualidade nutritiva da lanche escolar enviado de casa para crianças de dois a três anos de idade**, São Paulo, 2000 ( Trabalho de conclusão de curso - curso de nutrição - universidade anhembi morumbi).

CTENAS, M. L. B, **Crescendo com Saúde: o guia de crescimento da criança**, São Paulo: C2 Editora e Consultoria em Nutrição, 1999.

FISBERG, M. Desmame adequado. In : Webba, j. (coord). **Nutrição da criança**, São Paulo, Fundo editorial BYC, 1991, 197 PP.

**Guia alimentar para crianças menores de dois anos/** Secretaria de Políticas de Saúde, Organização Pan Americana de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

SANCHEZ, S.S. **Os produtos alimentícios veiculados na televisão e sua contribuição para a alimentação infantil**, Dissertação para obtenção do título de mestre na Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, 1998.

SANT'ANA, L. F. R; CRUZ, A.C. R. F; FRANCESCHINI, S. C. C; COSTA, N. M. B, **Efeito de uma multimistura alimentar no estado nutricional relativo ao ferro em pré-escolares**, Rev. Nutr. V19, n.4,Campinas, julho/agosto 2006

## APÊNDICES



**Apêndice A - Carta de Esclarecimento**  
**Universidade do Sagrado Coração**  
**Curso de Nutrição**

Eu \_\_\_\_\_, RA \_\_\_\_\_, aluna do curso de Nutrição da Universidade do sagrado Coração – USC/Bauru/SP, venho informá-lo que para conclusão do curso é preciso desenvolver um trabalho de pesquisa (Trabalho de Conclusão de Curso – TCC).

Este trabalho será realizado com pré-escolares de escolas particulares, com o objetivo de analisar a qualidade dos lanches contidos nas lancheiras dos escolares.

Para realização desse estudo será necessário verificar os lanches contidos nas lancheiras das crianças

Informo-lhes que os dados coletados serão mantidos em sigilo.

Esperando contar com vossa colaboração, peço autorização para executar esta pesquisa nesta escola.

Desde já, agradeço a atenção e compreensão.

Atenciosamente.

Informações sobre a pesquisa:

Título do Projeto: Avaliação qualitativa dos lanches enviados nas lancheiras dos pré-escolares

Aluna Responsável: Marcelli Chufi

Professora Responsável: Teresa Cristina Bolzan Quaioti

Telefones para Contato: (014) 3227 3119

(014) 2107 7185

---

Profª Drª Teresa Cristina Bolzan Quaioti

Profª responsável pela disciplina TCC

---

Marcelli Chufi

Aluna do 4º ano do curso de Nutrição



**Apêndice B – Termo de Consentimento**  
**Universidade do Sagrado Coração**  
**Curso de Nutrição**

Eu, \_\_\_\_\_,  
RG \_\_\_\_\_, diretora \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_ escola  
\_\_\_\_\_, autorizo à realização da pesquisa  
“Avaliação qualitativa dos lanches enviados nas lancheiras dos pré-escolares” da  
aluna \_\_\_\_\_, do curso de Nutrição da Universidade  
do sagrado Coração – USC/Bauru/SP.

Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre a pesquisa.

Bauru, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.



**Apêndice C – Ficha dos alimentos**  
**Universidade do Sagrado Coração**  
**Curso de Nutrição**

Aluno: \_\_\_\_\_ Sexo: ( )  
 Série: \_\_\_\_\_ D.N: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Alimentos encontrados nas lancheiras:

Alimento	2ª F.	3ª F.	4ª F.	5ª F.	6ª F.
	( )	( )	( )	( )	( )

Salgado assado  
 Salgado frito  
 Salgadinho pct  
 Fruta  
 Pizza  
 Lanche  
 Refrigerante  
 Toddynho  
 Bolacha doce  
 Bolacha salgada  
 Biscoito  
 Iogurte  
 Suco Natural  
 Suco industrializado  
 Bolo salgado  
 Bolo doce  
 Guloseimas  
 Outros