

**Comitê Gestor Institucional de Formação Inicial e Continuada de Profissionais
da Educação Básica**

ESPECIALIZAÇÃO EM "ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE NO ESPAÇO ESCOLAR"

**FREQUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR DE ALUNOS DE 9 A 16 ANOS DE
ESCOLAS DE FOZ DO IGUAÇU/PR**

Silmara Stadler

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao curso de especialização "Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar"/COMFOR, da Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA), como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Alimentos, nutrição e saúde no espaço escolar.

Orientador(a): Rozane Marcia Triches

Foz do Iguaçu

2016

FREQUÊNCIA DO CONSUMO ALIMENTAR DE ALUNOS DE 9 A 16 ANOS DE ESCOLAS DE FOZ DO IGUAÇU/PR

Silmara Stadler

Rozane Marcia Triches

Resumo: O objetivo principal deste artigo é investigar a frequência do consumo alimentar de 66 alunos, entre 9 a 16 anos, de redes públicas e privadas do Ensino Fundamental do 4º ao 9º ano, da cidade de Foz do Iguaçu, no Paraná. A pesquisa foi realizada por meio de um inquérito de frequência alimentar com perguntas de múltiplas escolhas. Essa análise baseou-se nas recomendações do grupo de alimentos da Pirâmide Alimentar. Comprovou-se nesta pesquisa o consumo das crianças e dos adolescentes de alimentos com alto índice de açúcar e carboidratos e a falta do consumo de frutas, legumes, alimentos integrais, carnes, peixes, leite e seus derivados. Com isso, percebeu-se ser de suma importância realizar trabalhos efetivos no ambiente escolar, visando orientar aos alunos sobre a alimentação saudável e seus benefícios para a qualidade de vida. Como esse é um tema abrangente, a abordagem deve integrar a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade, a fim de envolver alunos, familiares, equipe pedagógica e comunidade escolar para a realização de práticas que objetivem a alimentação equilibrada no ambiente escolar e fora dele, contribuindo de forma positiva para a aquisição de hábitos saudáveis entre todos os envolvidos nesse processo educativo.

Palavra chave: Consumo Alimentar, Alunos, Adolescentes, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

Vivemos em um mundo globalizado onde o padrão alimentar, tanto de adultos, como de crianças e adolescentes, está cada vez mais inadequado, devido ao crescente consumo de produtos industrializados, principalmente *fast-foods*¹. Como os hábitos alimentares dos estudantes refletem em sua saúde, é preciso modificá-los tanto no âmbito escolar como em suas residências.

Desde o século passado já existiam estudos baseados no consumo alimentar das populações, que tinham por finalidade estabelecer padrões dietéticos. Com isso, os padrões alimentares evoluíram, levando estes resultados para diversos países, com o objetivo de informar e estabelecer as recomendações descritas no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014).

¹ Fast Foods; significa "comida rápida" em inglês. "Tipo de comida, como sanduíches, alimentos fritos, etc., preparada e servida com rapidez". Disponível em: <<http://www.dicio.com.br/fast-food/>>. Acesso em: 22 fev. 2016.

No Brasil os primeiros relatos de pesquisa alimentares aconteceram na década de trinta sobre as condições de vida da classe operária do Recife. Essa pesquisa evidenciou uma péssima qualidade nutricional destes operários (COIMBRA, 1982; VASCONCELLOS, 2000 *apud* ANDRADE, 2007).

Sobre esses aspectos, Popkin (1994 *apud* VELOSO, I.S, *et.al*, 2008) mostra que desde muito, ao lado de mudanças, surgem enfermidades. Para o autor, a qualidade dos alimentos está marcada pela lentidão dos processos históricos das populações até o século XIX, tendo o século XX registrado aceleração em direção às mudanças alimentares.

Segundo Triches e Giugliani (2005), nas últimas décadas tem sido detectada a progressão da transição nutricional, caracterizada pela redução na prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade, não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes. Segundo teorias ambientalistas, as causas estão fundamentalmente ligadas às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares. Confirmando essas teorias, verifica-se que a obesidade é mais frequente em regiões mais desenvolvidas do país (Sul e Sudeste), pelas mudanças de hábitos associadas à industrialização.

Ao observar estudos sobre os exemplos alimentares em crianças e adolescentes, que foram realizados no Brasil e em outros países, percebe-se um aumento de consumo de alimentos industrializados, como sucos industrializados, refrigerantes, alimentos ricos em açúcar e gordura e a redução de consumo de leite, frutas e hortaliças. Esses hábitos alimentares não favorecem uma alimentação saudável, mas estão associados a fatores que desencadeiam doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, colesterol, obesidade, entre outras (CONCEIÇÃO *et.al*, 2010).

Conforme a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (ABIA) e o Instituto de Pesquisa AC Nielsen, o processo de alimentos industrializados no país cresceu espantosamente após a abertura econômica (AQUINO; PHILIPPI, 2002).

Os alunos em níveis escolares, segundo Barbosa (2004 *apud* Cunha, 2014), necessitam de uma dieta saudável, pois essa dieta contribui para condições ideais de saúde, de crescimento e de desenvolvimento intelectual, que agem inteiramente na melhora do nível educacional, diminuindo, dessa forma, o déficit de aprendizagem ocasionado por deficiências nutricionais ou distúrbios alimentares.

É notável que o país tem enfrentado um aumento representativo em relação ao sobrepeso e à obesidade em todas as faixas etárias, e que as doenças crônicas são as principais causas de morte entre adultos. Mediante essa realidade, torna-se importante desenvolver ações

de alimentação e nutrição. Exemplo de algumas ações que já são desenvolvidas é o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)², implantado em 1995, que se refere ao atendimento universal aos escolares e à garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável. Desta forma, o PNAE, cuja responsabilidade constitucional é compartilhada entre todos os entes federados, envolve um grande número de atores sociais, como gestores públicos, professores, diretores de escola, pais de alunos, sociedade civil organizada, nutricionistas, manipuladores de alimentos, agricultores, familiares, conselheiros de alimentação escolar, entre outros.

Em 2006, através da Portaria Interministerial MEC/MS nº 1 010, de 8 de maio de 2006, o PNAE passa a incluir em suas diretrizes a inserção da educação alimentar e nutricional no processo ensino-aprendizagem, na promoção de ações educativas transversais ao currículo escolar, e no apoio ao desenvolvimento sustentável (IULIANO, *et.al*, 2009 *apud* MONÇÃO, *et.al*, *s.a*).

Dessa forma, enfatiza-se o papel das escolas em realizarem um trabalho contínuo e significativo previsto em seus projetos políticos-pedagógicos, garantindo estratégias para formação de hábitos alimentares saudáveis, desde a infância, visando além do controle do peso, o controle de doenças. Para tanto, é preciso conscientizar os alunos e familiares que a alimentação adequada é sinônimo de saúde, e saúde é sinônimo de qualidade de vida.

A partir desse contexto, este estudo visa identificar as práticas alimentares de pré-adolescentes e adolescentes de escolas de Foz do Iguaçu, utilizando instrumento de frequência alimentar. Esses dados servirão para vislumbrar quais alimentos são mais ou menos consumidos por essa população, e baseando-se nesse diagnóstico, promover ações, projetos, programas e políticas que possam ser desenvolvidos com o objetivo de educar e reeducar os alunos para uma alimentação adequada e saudável.

METODOLOGIA

Este estudo tem delineamento transversal e foi realizado em dezembro de 2015, em três escolas de Foz do Iguaçu. Primeiramente na Escola Municipal Rosália de Amorim Silva, com 28 alunos do 4º ano, no período matutino, com idade entre 9 a 13 anos. Em um segundo momento, no Colégio Estadual Professor Mariano Camilo Paganoto, realizado com 28 alunos

² O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE); conhecido como Merenda Escolar, consiste na transferência de recursos financeiros do Governo Federal, em caráter suplementar, aos estados, Distrito Federal e municípios, para a aquisição de gêneros alimentícios destinados à alimentação escolar. Disponível em: <www.portaldatransparencia.gov.br/aprendaMais/documentos/cursos_PNAE.pdf>. Acesso em: 20 fev.2016.

do 8º ano do Ensino Fundamental, no período vespertino, com idade entre 12 e 16 anos (porém, houve situação da falta de presença de alunos no dia da aplicação do questionário, impossibilitando-os de participarem, assim, permaneceram vinte e cinco alunos para a realização da pesquisa). E, por fim, na escola particular Colégio Iguaçu – Educação Infantil, Ensino Fundamental e Profissional, o estudo foi realizado com alunos entre 12 a 13 anos, somando um total de 13 alunos.

Para que essa pesquisa pudesse ser realizada, inicialmente foi encaminhada uma solicitação formal junto à direção da escola, esclarecendo sobre o objetivo do trabalho e suas estratégias, como a aplicação do questionário.

Assim, para a coleta de dados, foi utilizado um inquérito de frequência alimentar qualitativo, segundo os grupos de alimentos da Pirâmide Alimentar (PHILIPPI, 2014), divididos em: 1) Grupo do arroz, pão, massa, batata, mandioca; 2) Grupo das frutas; 3) Grupo das verduras e legumes; 4) Grupo do leite, queijo e iogurte; 5) Grupo das carnes e ovos; 6) Grupo dos feijões e oleaginosas; 7) Grupo dos óleos e gorduras; 8) Grupo de açúcares e doces. Além destes grupos, questionou-se a frequência do consumo de água e o hábito de tomar o café da manhã, visto serem elementos importantes para uma alimentação saudável e identificados como problemáticos nesta faixa etária. As possíveis respostas eram: Todos os dias, Quase todos os dias, De vez em quando ou Nunca. No mesmo formulário, foram coletados os dados dos alunos contendo nome, idade e sexo.

No Grupo 1 de cereais, tubérculos e raízes foram elencados os seguintes alimentos: cereais ou alimentos à base de cereais (por exemplo, arroz, massa, pão), alimentos integrais (por exemplo, massa, arroz ou pão integral). No Grupo 2 de hortaliças: legumes crus ou cozidos, e sopas. Grupo 3 de frutas: frutas diversas (não identificou-se o tipo de fruta). Grupo 4 de carnes: carne vermelha (por exemplo, carne bovina, suína), carne branca (por exemplo, carne de frango, de peru), peixe e ovos. Grupo 5 de laticínios: leite, queijo, iogurte entre outros derivados. Grupo 6 de leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico, ervilha. Grupo 7 de óleos e gorduras: fast-food (por exemplo, pizza ou hambúrguer confeccionados fora de casa). Grupo 8 de açúcares e doces: refrigerantes, ice-teas e néctares, alimentos com açúcar adicionado à mesa, doces ou guloseimas fora das refeições (por exemplo, bolachas doces, bolos, gomas, chocolates), sobremesas – doces.

Foi realizada estatística descritiva, com análise de frequências, utilizando o software SPSS 18.0.

RESULTADOS

A população pesquisada é caracterizada na tabela 1. Dos 66 escolares investigados pode-se verificar um predomínio de meninas, sendo que 84,8% deles tinham até 13 anos.

Tabela 1: Caracterização da população estudada - Foz do Iguaçu 2015.

Variáveis	Número	Percentual
Sexo		
Feminino	35	53%
Masculino	31	47%
Total	66	100%
Idade		
9 anos	9	13,6%
10 anos	16	24,2%
11 anos	2	3,0%
12 anos	4	6,1%
13 anos	25	37,9 %
14 anos	4	6,1%
15 anos	3	4,5%
16 anos	3	4,5%
Total	66	100%
Escola		
Escola Iguaçu	13 alunos	
Escola Mun. Rosália Amorim	28 alunos	
Col. Paganoto	25 alunos	
Total	66 alunos	

Fonte: Autoras.

Já na tabela 2, demonstram-se as frequências de consumo dos alimentos pesquisados.

Tabela nº 2 - Frequência de consumo por alimentos

Grupo alimentar/Alimento		Todos os dias		Quase todos os dias		De vez em quando		Nunca	
		n	%	n	%	N	%	n	%
Café da manhã		23	34,8	8	12,1	16	24,2	19	28,8
Água		60	90,9	3	4,5	3	4,5	0	0
Cereais, tubérculos e raízes	Arroz, massa, pão	41	62,1	12	18,2	9	13,8	3	4,5
	Arroz, massa e pão Integrais	15	22,7	11	16,7	19	28,8	21	31,8
Hortaliças	Legumes crus ou cozidos	7	10,8	14	21,2	31	47,0	13	19,7
	Sopas	0	0	14	21,2	37	56,1	15	22,7
Frutas	Frutas	22	33,3	24	36,4	18	27,3	2	3,0
Carnes e ovos	Carne vermelha	14	21,2	21	31,8	30	45,5	1	1,5
	Carne branca	12	18,2	22	33,3	31	47,0	1	1,5
	Peixe	2	3,0	6	9,1	35	53,0	22	33,3
	Ovos	6	9,1	15	22,7	37	56,1	8	12,1
Leite e derivados	Leite	26	39,4	18	27,3	16	24,2	6	9,1

	Queijo	9	13,6	18	27,3	24	36,4	15	22,7
	Iogurte	7	10,6	16	24,2	35	53,0	8	12,1
Leguminosas	Feijões e grãos	28	42,4	18	27,3	11	16,7	9	13,8
Óleos e gorduras	Fast-food	4	6,1	16	24,2	40	60,6	5	9,1
Açúcares e doces	Refrigerantes e sucos industrializados	15	22,7	12	18,2	35	53,0	4	6,1
	Alimentos com açúcar adicionado	29	43,9	19	28,8	17	25,8	1	1,5
	Doces e guloseimas	15	22,7	21	31,8	27	40,9	3	4,5
	Sobremesas	6	9,1	23	34,8	35	53,0	2	3,0

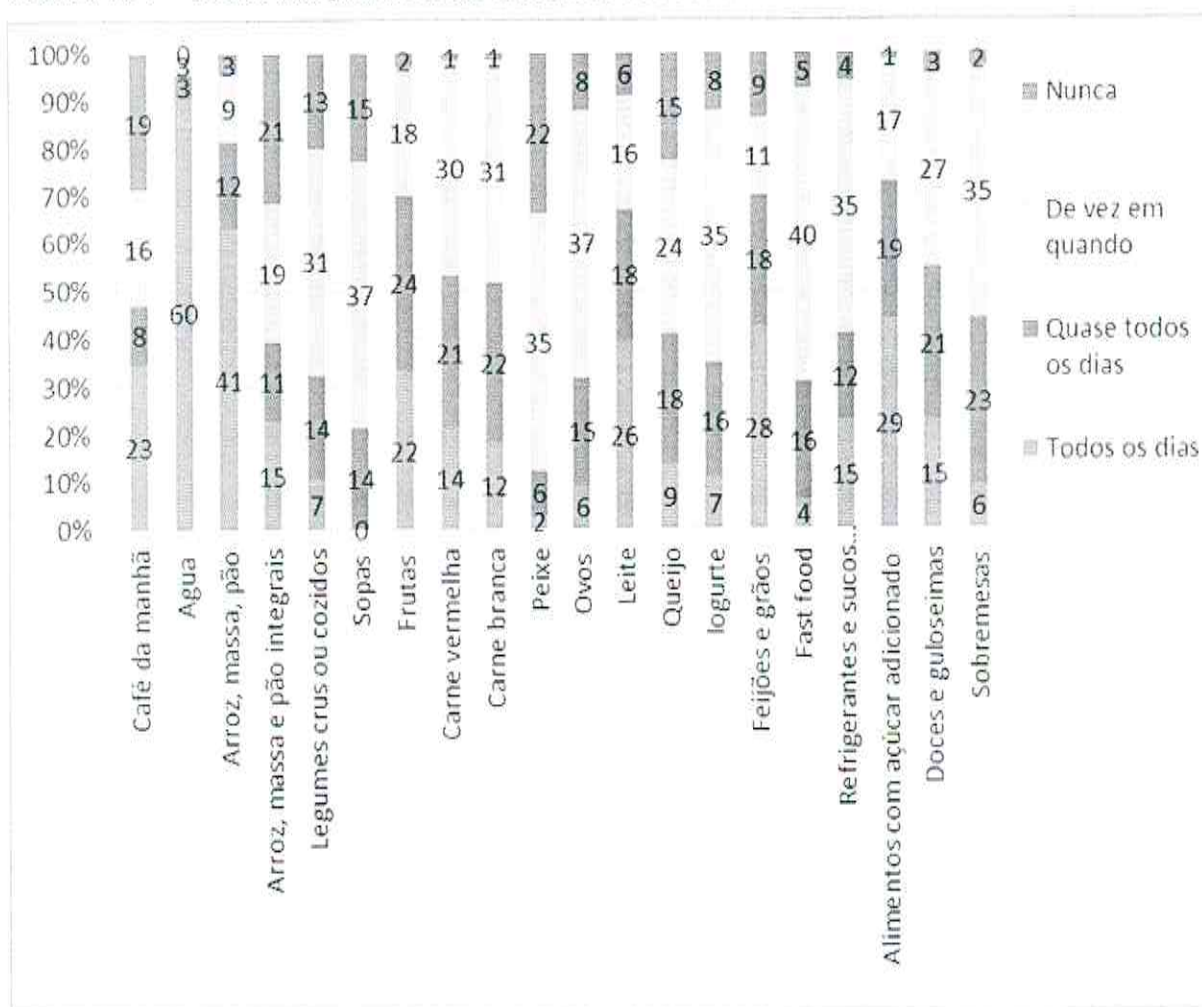
Fonte: Autoras

Verifica-se que quase um terço dos alunos não tem o hábito de tomar o café da manhã. Também se observa entre os alunos um baixo consumo de cereais integrais, deixando assim de ingerir fibras e nutrientes essenciais para o organismo. Nesse sentido, outro fator que poderia auxiliar no consumo de fibras e micronutrientes seria o consumo de hortaliças e frutas. No entanto, as hortaliças foram alimentos pouco consumidos pelos alunos, apenas 10,8% consomem todos os dias, mesmo sabendo que são alimentos reguladores ricos em vitaminas e sais minerais, substâncias que regulam o funcionamento do organismo e evitam doenças. Assim, também as frutas que poderiam ser consumidas diariamente, até por serem mais aceitas que as hortaliças, apareceram com baixo consumo. Apenas 33,3% dos entrevistados dizem consumi-las diariamente.

Como se pode visualizar no Gráfico 1, o consumo de proteínas de origem animal também é baixo, sendo que o de carne vermelha e branca são mais frequentes que o de ovos e

peixes. Mas o que nos chama a atenção é o baixíssimo índice de consumo de peixe, rica fonte de Ômega 3.

Gráfico n. 1 – Índice das preferências alimentar dos escolares

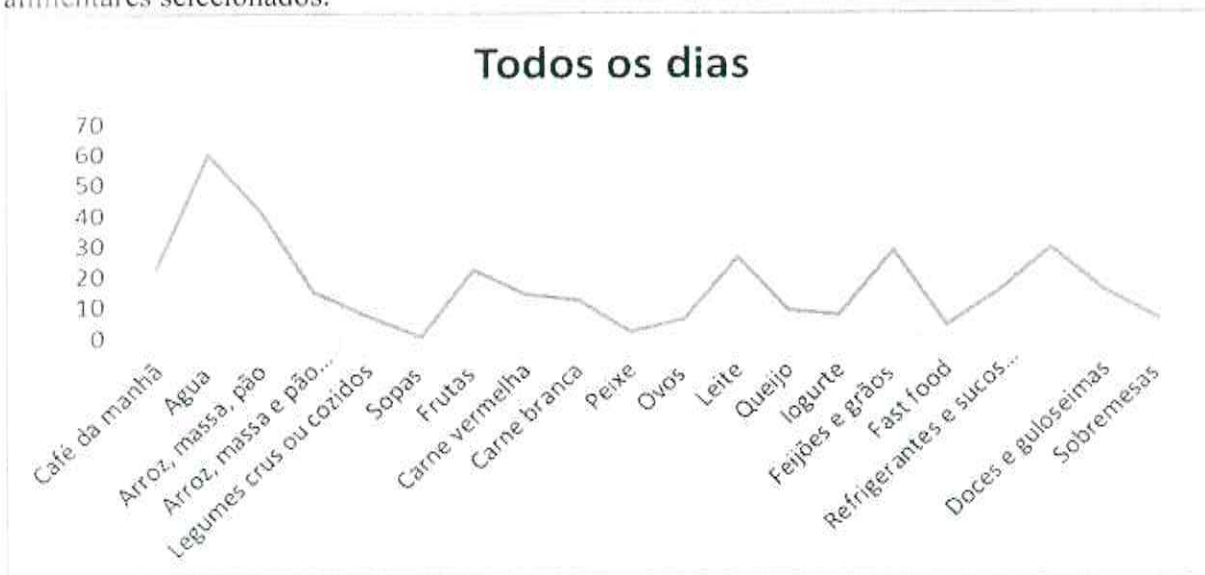


Fonte: Autoras

No gráfico 2, observa-se que um dos grupos de alimentos menos consumidos diariamente é o de leite e derivados. O baixo consumo de leite e seus derivados entre os pesquisados são preocupantes, sendo que a ingestão do leite é de suma importância para o crescimento e fortalecimento dos ossos, por ser rico em proteínas.

Ressalta-se que menos da metade dos alunos pesquisados estão consumindo leguminosas todos os dias, o que é essencial no cardápio alimentar. De acordo com a pirâmide alimentar, devemos comer uma porção deste grupo todos os dias.

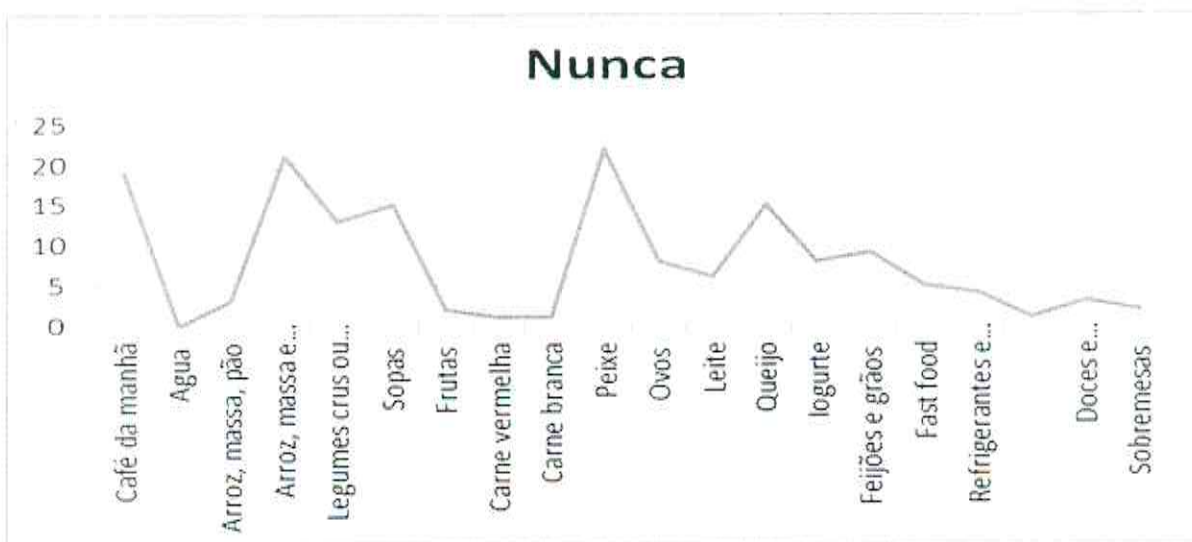
Gráfico 2: Consumo observado entre as crianças e adolescentes em relação aos grupos alimentares selecionados.



Fonte: Autoras

No gráfico 3, nota-se nitidamente que os alimentos que os alunos dizem nunca consumir são os alimentos do grupo das gorduras e dos doces. Segundo a pesquisa, a maior parte dos alunos apontou consumir esses tipos de alimentos de vez em quando, mas por conterem alto índice de sódio, açúcar e gordura trans, tornam-se fatores de risco para a saúde das crianças e dos adolescentes.

Gráfico 3: Consumo observado entre as crianças e adolescentes em relação aos grupos alimentares selecionados.



Fonte: Autoras

DISCUSSÃO

No século XXI, no Brasil assim como em outros países, a realidade entre crianças e adolescentes mostra um caminho contrário ao da busca pela saúde. Observa-se que sobrepeso e obesidade e doenças crônicas relacionadas à má alimentação crescem cada vez mais nessa parcela da população. Nesse processo, também estão envolvidos valores culturais, sociais, afetivos ou emocionais e comportamentais.

O consumo alimentar dos escolares pesquisados nas três escolas de Foz do Iguaçu apresentou aspectos favoráveis e aspectos desfavoráveis. Convém considerar que a população estudada reflete a passagem do Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano) para o Ensino Fundamental II (6º ao 9º ano). Essa fase é marcada pelo início da adolescência, caracterizada por mudanças físicas, psicológicas e sociais que determinam as necessidades nutricionais, bem como os hábitos, comportamentos e escolhas alimentares, que frequentemente causam distúrbios na produção do balanço energético e estado nutricional. Sabemos que na idade escolar, tal como em outras fases do crescimento e desenvolvimento da criança, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal e concordante crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde, prevenindo, de certa forma, doenças associadas à má alimentação, das quais a mais comum é a obesidade.

Conforme a tabela 2, percebemos que 28,8% dos alunos pesquisados não possuem hábitos de tomar o café da manhã antes de ir à escola. Segundo o Guia Alimentar o café da manhã é de suma importância e faz parte das três principais refeições do dia, sendo que é fundamental para todos, principalmente para crianças e adolescentes. Para realizarmos as atividades matinais precisamos consumir fontes de energias e gorduras para metabolizarmos durante o período de uma refeição a outra. Mas, conforme análise, percebemos que isso não ocorre (BRASIL 2014).

Em relação ao consumo de leite e seus derivados, a pesquisa indica que as crianças e adolescentes preferem optar por consumir refrigerantes e sucos de frutas industrializados. Esse hábito tem levado a recusa de bebidas mais nutritivas como leite e suco de frutas. Até mesmo o Guia Alimentar orienta para que se consuma estes alimentos, pois favorecem teores nutritivos, como cálcio e vitaminas (BRASIL,2014).

Observa-se também na pesquisa, que os resultados apontam que uma pequena parcela dos alunos troca a água por refrigerante. A maioria das crianças e adolescentes afirmou “*tomar refrigerante por causa do sabor*”. Conforme consta no Guia Alimentar, a água é de

extrema necessidade, pois é o principal componente para o melhor funcionamento do organismo, como digestão, absorção e excreção, além de ter papel importante no sistema de circulação e no transporte e troca de nutrientes do corpo.

Nos últimos anos, o padrão dietético da população brasileira foi alterado com a diminuição relativa no consumo de diversos alimentos, entre eles legumes, cereais, vegetais e frutas, mesmo sabendo da diversidade de legumes e verduras produzidos no Brasil e suas variedades conforme região (Brasil 2014). Esta pesquisa nos mostra bem isso, sendo que, a maioria dos estudantes diz consumir muito poucas hortaliças, apenas 47,0% afirmam consumir de vez em quando e 19,7% dizem nunca consumir, sendo que o índice de consumo também se mostra baixo quando ingeridos na sopa. Algumas crianças relataram que só consomem algum tipo de hortaliça na escola. Segundo o Guia Alimentar, a hortaliça é um alimento de alto valor nutricional, é excelente fonte de várias vitaminas, minerais e fibras, e apresenta uma quantidade relativamente pequena de calorias, características que a torna ideal para a prevenção do consumo exagerado de calorias, prevenindo a obesidade e doenças crônicas associadas a esta condição, como o diabetes e doenças do coração (Brasil 2014).

Com relação ao consumo de frutas, os resultados se mostram mais alentadores, já que 33,3% dos entrevistados diziam consumir um tipo de fruta todos os dias. Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos muito saudáveis. São excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e de vários compostos que colaboram para a prevenção de muitas doenças e devem ser continuamente ofertadas, incentivando assim seu consumo (Brasil, 2014).

Este estudo destaca o consumo de arroz, massa, pão, todos os dias, num total de 62,1% entre os alunos. Sabemos da importância dos carboidratos para o organismo, os quais são combustíveis para o corpo, pois produzem energia e calor, efetuando todos os processos biológicos, mas quando consumidos em excesso tornam-se perigosos para a saúde e elevam rapidamente a concentração de açúcar no sangue, favorecendo também o ganho de peso e a carência de nutrientes, acarretando problemas sérios de saúde. Segundo a Pirâmide Alimentar, devemos trocar os carboidratos refinados pelos alimentos integrais, fontes de fibras e nutrientes (BRASIL, 2014). Pode-se verificar na pesquisa que os alimentos integrais são pouco consumidos pelos alunos, apenas 28,8% deles consomem de vez em quando.

Destacam-se também a baixa frequência de consumo de peixe, sendo que 53,0% consomem o peixe de vez em quando, e 33,3% afirmam nunca terem consumido este tipo de alimento. Muito crítico este índice pesquisado, principalmente ao saber que a região Oeste do Paraná possui inúmeros rios de grande porte. Mesmo assim, a oferta de peixes é muito pequena e os preços são relativamente altos em relação às carnes vermelhas e às aves. Isso

certamente ajuda explicar a baixa frequência desse consumo entre os alunos. A Pirâmide Alimentar sugere o consumo de diferentes espécies de peixe, como salmão, sardinha, peixes regionais, por serem fontes de vitaminas e sais minerais, ricos em gorduras insaturadas (BRASIL, 2014).

Ressalta-se também o baixo consumo de carnes e ovos pelos pesquisados, sendo que apenas 21,2% consomem carne vermelha, 18,2% carne branca e 9,1% ovos, diariamente. As carnes vermelhas na nossa alimentação são de suma importância, são excelentes fontes de proteínas de alta qualidade e muitos micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina B12. Porém tendem a ser ricas em gorduras saturadas, que, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças crônicas. Já as carnes brancas se diferenciam das carnes vermelhas por conterem gorduras saturadas concentradas na pele. O Guia Alimentar recomenda que seja retirada a pele para o consumo (BRASIL, 2014).

Outro ponto insatisfatório está no consumo das leguminosas (feijão e grãos). Feijões, assim como todas as demais leguminosas, são fontes de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. Segundo os dados da pesquisa, 42,4% dos alunos afirmaram consumir todos os dias um tipo de leguminosas, principalmente o feijão, comida tradicional e muito aceita entre os brasileiros.

Conforme o Guia Alimentar, cerca de dois terços da alimentação dos brasileiros contém arroz e feijão. A mistura de feijão com arroz aparece em quase todos os almoços. Esta situação traduz a realidade alimentar da imensa maioria dos brasileiros que privilegiam alimentos in natura ou minimamente processados.

A mistura de feijão com arroz é a mais popular no País, mas há outras preparações apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão carioca, grão-de-bico em salada, feijão preto tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, entre muitas outras (BRASIL, 2014).

Por outro lado, há um consumo exagerado de alimentos com açúcar adicionado - 43,9% dos pesquisados consomem todos os dias, 22,7% consomem quase todos os dias e 40,9% afirmam consumir de vez em quando. A alimentação de crianças e adolescentes brasileiros apresenta excesso de açúcares e gorduras referente aos seus hábitos alimentares (BRASIL, 2014).

Segundo Fisberg *et al.* este é um problema comum no mundo todo. Ao analisar a alimentação de adolescentes, Garcia *et al.* constataram um consumo elevado de bebidas gaseificadas e alimentos ricos em açúcar. Apesar da disponibilidade de alimentos saudáveis como lanche escolar, os adolescentes têm preferência por bolachas, batatas fritas, pizzas, refrigerantes e chocolates (CARMO *et. al.*, 2006).

Em relação aos *fast food*, 60,6% das crianças e adolescentes consomem esse tipo de alimento de vez em quando. Nos dias atuais, o consumo de alimentos de rápido preparo passa a integrar diariamente o cardápio de muitas crianças e adolescentes, substituindo as refeições tradicionais. Com isso, o perfil alimentar vem sofrendo grandes modificações, favorecendo a obesidade. Assim, o estado nutricional afeta em grande escala a saúde da criança, principalmente na faixa etária pesquisada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada foi de suma importância para conhecer melhor os hábitos dos alunos por diferentes alimentos. Fica exposto nesta pesquisa, a falta de uma alimentação saudável dos escolares entrevistados, mesmo recebendo uma alimentação balanceada no cardápio escolar.

O PNAE é uma ferramenta importante para a viabilização de ações no espaço escolar, contemplando um trabalho efetivo de profissionais da nutrição no fornecimento de uma alimentação balanceada, contendo sabor, cor e segurança alimentar para as crianças e adolescentes, através do cardápio escolar. Sabemos que as escolas privadas não recebem a alimentação escolar, no entanto, a unidade pesquisada neste estudo, possui um nutricionista que acompanha os alimentos vendidos na cantina escolar.

Podemos perceber que alguns pais, muitas vezes, não contribuem para mudanças significativas nos hábitos alimentares dos seus filhos, em casa e fora dela. Percebe-se que as crianças formam seus hábitos alimentares a partir das observações dos alimentos consumidos pelos seus familiares e pelo que lhes é oferecido.

Além disso, tem-se o alto índice de consumo de *fast-food* devido, principalmente, a propagandas atrativas na televisão, que incita esta geração a se alimentar de forma errada, levando a sérios problemas de saúde, como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), obesidade e outras. Sendo assim, é extremamente necessário desenvolver ações que venham a contribuir para mudanças significativas e urgentes, dentro e fora da escola.

Os dados descritos no presente artigo fornecem elementos úteis para a construção ou aprimoramento das ações dentro do espaço escolar e fora dele, e espera-se que, a partir destas intervenções, haja mudanças significativas, beneficiando o crescimento e desenvolvimento das crianças e dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ 2009. Disponível em: <eaccioly@nutricao.ufrj.br> Acesso em: 2 fev. 2016.

ANDRADE, S. C. de. **Índice de qualidade da dieta e seus fatores associados em adolescentes do estado de São Paulo.** São Paulo: 2007.

AQUINO, R. de C; PHILIPPI, S. T. Revista de Saúde Pública. **Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo.** vol. 36, n.6. São Paulo: 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde: Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população 2. ed.** Brasília: 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_para_a_pop_brasileira_miolo_internet.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016.

CARMO, M B. do. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, **São Paulo, vol. 9, n.1, São Paulo, Mar. 2006. Acesso em: 9 fev. 2016.**

CONCEIÇÃO, S. I. O; SANTOS, C. de J. N; SILVA, A. A. M. da; SILVA, J. S; OLIVEIRA, T. C. de. Revista de Nutrição. **Consumo alimentar de escolares das redes públicas e privada de ensino em São Luís, Maranhão.** vol. 23. n. 6. Campinas: 2010.

CUNHA, L. F. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** Ibaiti: 2014.

DICIONÁRIO OLAINÉ. **Fast-Foods.** Disponível em: <<http://www.dicio.com.br/fast-food/>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

MONÇÃO, L. da S.; NETO, A. A. V.; PALON, B. G. N. Congresso Nacional de Educação: II CONEDU. **Alternativa Didática para o Ensino de Alimentos Integrada com a Pirâmide Alimentar Brasileira.** Piauí, s.a. Disponível em: <www.editorarealize.com.br/revista/conedu/trabalhos/TRABALHO_EV045_MD4_SA18_ID_2719_16082015230634.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2016.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide Dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição.** 2ª ed, São Paulo: Manole, 2014.

PROGRAMA NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. PNAE. Disponível em: <www.portaldatransparencia.gov.br/aprendaMais/documentos/curso_PNAE.pdf>. Acesso em:

20 fev.2016.

TRICHES, R. M; GIUGLIANI, E. R. J. Revista de Saúde Pública. **Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares.** Vol. 39, n. 4. São Paulo: 2005.

VELOSO, I. S; FREITAS, M. do C. Escritos e narrativas sobre alimentação e cultura. **A alimentação e as principais transformações no século XX** . Salvador: 2008. Disponível em: <books.scielo.org/id/9q/swf/02.swf> Acesso em: 22 fev. 2016.