

# O CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NA INFÂNCIA

Jéssica Gabriele Fonseca<sup>1</sup>

Maria Góes Drumond<sup>2</sup>

## RESUMO

A infância é o momento onde os costumes e o caráter estão sendo lapidados, entre essa formação encontra-se também os hábitos alimentares que, como demais aspectos da vida de uma criança merece total atenção, é nesse estágio da vida que se tem oportunidade de educar a criança, levando-a criar hábitos saudáveis, evitando doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no futuro.

O objetivo desse trabalho é avaliar o consumo de alimentos industrializados na merenda escolar dos alunos de uma escola particular da cidade de Capim Branco – MG. Realizou-se uma pesquisa de campo e o consumo de alimentos industrializados de 45 alunos foi avaliado através de um questionário de frequência alimentar (QFA) realizado pelos professores regentes das turmas no período de março a abril de 2017. Depois foi feita uma intervenção com os familiares, através de dinâmicas evidenciando o teor nutricional dos alimentos industrializados presentes na alimentação daquelas crianças. Pode-se observar que todas as crianças estudadas possuem consumo frequente de alimentos industrializados na sua rotina escolar. Os pais justificaram essa conduta alegando que os alimentos presentes na merenda dos filhos são práticos e saudáveis. As intervenções elaboradas trouxeram grande impacto na comunidade escolar e foi proposto, como estratégia de intervenção, uma lista de substituição com novas sugestões de lanches práticos e saudáveis, a fim de atuar como prevenção das DCNT e melhorar a qualidade de vida das crianças.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação escolar. Alimentos industrializados. Educação nutricional.

---

<sup>1</sup>Jéssica Gabriele Fonseca – Acadêmica do Curso Bacharel em Nutrição da Faculdade Ciências da Vida  
E-mail: [gskfonseca@gmail.com](mailto:gskfonseca@gmail.com)

<sup>2</sup>Maria Góes Drumond – Professora Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso - Nutricionista- Pós-graduada em Nutrição Esportiva - Mestre em Saúde e Enfermagem

## **INTRODUÇÃO**

A infância é uma etapa na qual os hábitos alimentares estão sendo formados, esta fase merece devida atenção, pois a população brasileira tem passado por uma mudança no perfil nutricional, onde os alimentos industrializados têm sido ofertados as crianças desde a primeira etapa da vida em grande quantidade e por consequência tem elevado a prevalência de doenças relacionadas ao excesso nutricional (BUZZO *et al.*, 2014).

Desse modo, a relevância dessa pesquisa se justifica devido ao aumento do consumo de alimentos industrializados nos últimos anos e a presença desses alimentos no âmbito escolar, substituindo consideravelmente as possibilidades de uma merenda balanceada em nível nutricional, sendo o mesmo influenciado diretamente pela praticidade, pela mídia e suas constantes propagandas coloridas e musicais, que induzem as crianças ao consumo de alimentos industrializados. O presente estudo tem como objetivo geral o incentivo ao consumo de uma alimentação balanceada oferecendo novas opções práticas de lanches saudáveis, a fim de proporcionar uma melhoria da qualidade de vida das crianças e seus familiares.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa é baseada no método hipotético-dedutivo que consiste em uma investigação científica que visa construir e testar uma possível resposta ou solução para um problema. Sua natureza é qualitativa, observacional, descritiva, avaliando a merenda escolar e a presença de alimentos industrializados na rotina dos alunos da fase pré-escolar e escolar através do questionário de frequência alimentar (QFA) que foi realizado pelos professores do Instituto Educacional Pequena Sereia - IEPS, situada na cidade de Capim Branco – MG, a partir da implantação do projeto: “Pare, Atenção, Siga Saudável” através de intervenções e estratégias de educação nutricional incluindo toda comunidade escolar.

A pesquisa foi realizada em uma instituição de ensino particular, com 45 alunos matriculados no IEPS de 4 a 6 anos de idade, com 03 (três) turmas de pré-escolares sendo que na turma 1 contém 10 alunos, na turma 2, 20 alunos e na turma 3, 15 alunos. A instituição estudada não conta com cantinas, portanto o lanche dos alunos é exclusivamente com alimentos que os mesmos levam de casa. O QFA é uma lista composta por 26 alimentos no qual foi adaptado uma lista de alimentos baseado na Tabela de Composição dos Alimentos (TACO 2011) e de acordo com o objetivo do projeto.

Estes alimentos foram separados em 04 (quatro) grupos distintos segundo seu valor nutricional: açúcares, carboidratos, sódio e gorduras, os alimentos O questionário foi aplicado pelos professores regentes das turmas ao observarem a alimentação das crianças diariamente no período de Março e Abril de 2017.

Foi realizada aferição de peso e altura Os parâmetros usados para essa avaliação foram peso por idade e IMC por idade, dados lançados nas curvas de crescimento da OMS/2006. Para aferição do peso foi usada uma balança analógica da marca Cadence® e para medir altura foi utilizada uma fita métrica de 150 cm fixada em uma parede lisa sem rodapés.

Após levantamento de dados, foi feita uma intervenção de educação nutricional através da dinâmica “Vamos às compras” com os familiares desses alunos abordando a respeito dos fatores de risco, composição nutricional dos alimentos industrializados (AI) nesta faixa etária e como diminuir esse consumo através de dicas práticas e saudáveis para substituição dos AI no cardápio de lanche dos alunos, aumentando o consumo de alimentos saudáveis contribuindo para melhoria da qualidade de vida.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Analisou-se o consumo de alimentos industrializados na merenda escolar de 45 alunos de uma instituição particular e, segundo informações recebidas pela direção da escola, são crianças cujas famílias são de classe média. Dentre essas crianças 26 são meninos (57%) e 19 meninas (42,2%).

Pode-se observar que a merenda de todos os estudantes era composta por alimentos industrializados, resguardando o “Dia da Fruta”, que é um projeto presente na instituição que incentiva o consumo de frutas uma vez por semana. Portanto uma vez por semana os alimentos industrializados que compõe a merenda dessas crianças vêm acompanhada de uma porção de fruta.

No gráfico 1 está representando o consumo total dos alimentos por grupos alimentares em cada turma estudada. Ao analisar o gráfico, pode-se observar que o grupo de alimento de maior consumo nas turmas estudadas em sua totalidade é o grupo dos açúcares, que é composto por alimentos como: sucos industrializados, bolos e biscoitos recheados, refrigerantes, iogurte comum, doces, sobremesas cremosas e achocolatados.

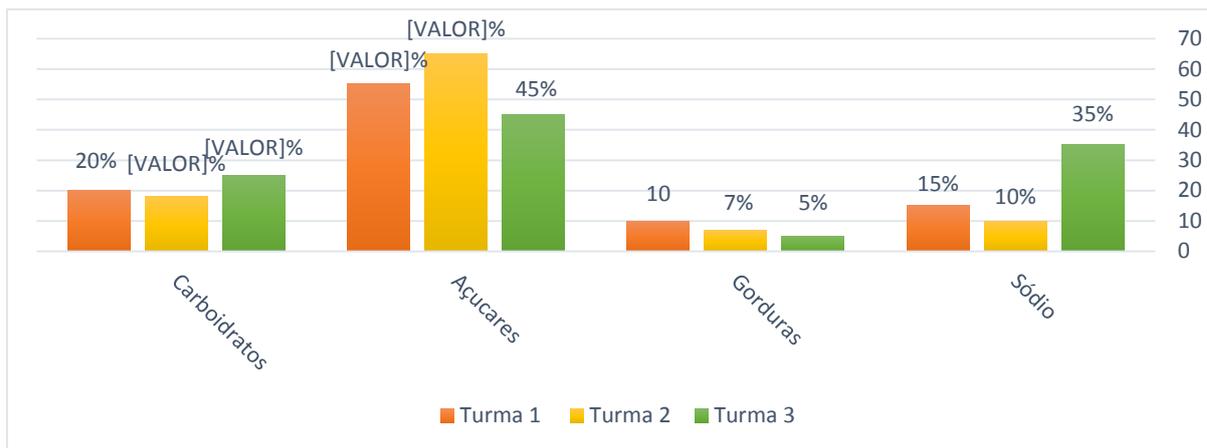


Gráfico 1 – Consumo total por grupos alimentares

Pode-se observar com o gráfico 2 que os açúcares são consumidos em maior frequência durante a semana, o que pode contribuir para o aumento da prevalência da obesidade e das DCNT. Os alimentos que se encontram nesse grupo são: achocolatados, sobremesas cremosas (Danete), iogurte comum, queijo *petitsuisse* (Danoninho), refrigerante, biscoito recheado e, bolo industrializado com recheio (Bolinho Ana Maria).

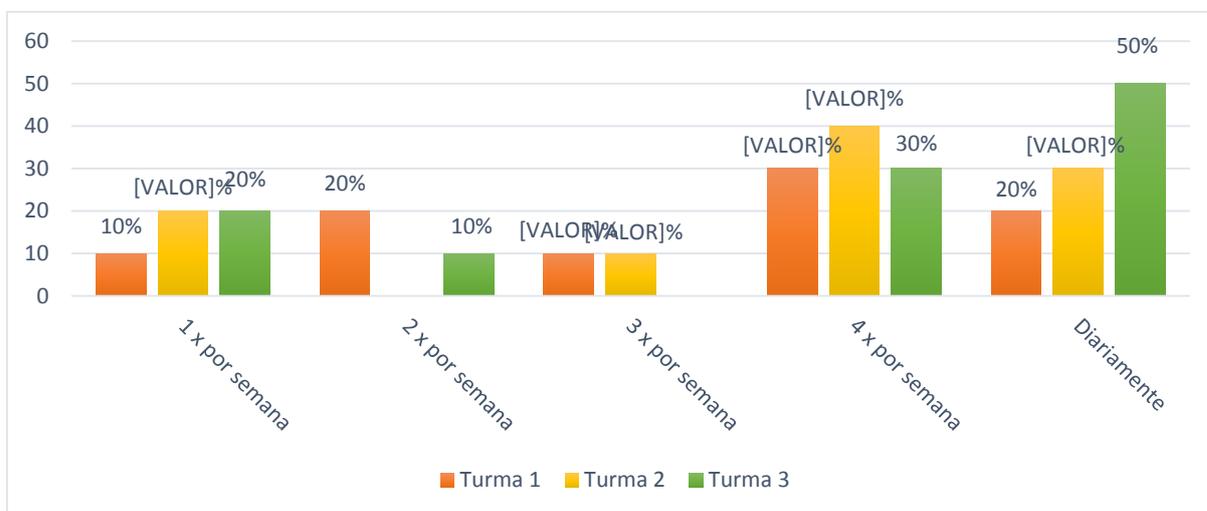


Gráfico 2 – Frequência semanal dos açúcares

A avaliação nutricional dos alunos foi realizada através da aferição de peso e altura e para classificação dos mesmos utilizou-se como referência a curva da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), parâmetro IMC por Idade. Os resultados são mostrados na Tabela 1

Tabela 1 – Classificação do estado nutricional das crianças.

Classificação/ Turma	Turma 1 (n=10)	Turma 2 (n=20)	Turma 3 (n=15)	Total (n=45)
Baixo Peso	10%	-	13,3%	6,6%
Eutrofia	80%	85%	80%	84,6%
Sobrepeso	10%	15%	6,6%	8,8%

Ao analisar o estado nutricional das crianças estudadas pode-se perceber que 84,6% dos alunos estão eutróficos apesar do alto consumo de alimentos industrializados, que com o passar dos anos, se tais hábitos não forem corrigidos, podem contribuir para o aumento da prevalência das DCNT. Este estudo apresentou resultados semelhantes a outro trabalho realizado com pré-escolares no Brasil, em que a eutrofia predomina, mas há risco de maior desenvolvimento de sobrepeso e obesidade em curto prazo. (BERTUOL E NAVARRO, 2015).

## CONCLUSÃO

Com o presente estudo pode-se observar que a alimentação dos alunos é composta essencialmente por alimentos industrializados, levando em consideração todos os grupos alimentares analisados, e os açúcares tiveram maior relevância entre eles (65%). Os familiares julgam esses alimentos como “saudáveis”; e só se preocupam em oferecer uma alimentação mais saudável a seu filho apenas na presença de patologias.

Após avaliação dos resultados da pesquisa foi entregue aos pais uma lista contendo novas opções de lanches saudáveis para substituição da alimentação atual dos alunos e proposto para a direção da escola a criação de uma cantina saudável contendo algumas dessas opções no cardápio, que trará benefícios a saúde dos seus alunos.

## **REFERÊNCIAS**

ALVES, Giovanna Stumpf. **Alimentação Complementar de Crianças Na Primeira Infância e a Influência da Mídia**. Brasília, 2014

BERTUOL, Camila et al. **Consumo Alimentar e Prevalência de Sobrepeso/Obesidade em Pré-escolares de uma escola Infantil Pública**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento ISSN 1981-9919, 2015

BRASIL. **Dez passos para a alimentação saudável nas escolas**. Brasília, 2006.

BRASIL. **Organização Mundial de Saúde – OMS**, 2006.

CARDOZO, Tatiane et al. **Aplicação do programa de educação nutricional: sexta é dia de fruta? é sim senhor**. Revista Rede de Cuidados em Saúde. Rio de Janeiro, 2013

DOMINGUES, Andressa et al. **Consumo de Alimentos Industrializados em Crianças de Unidade Escolar Pública da Cidade de Jacaraci – BA**. C&D-Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista, v.7, n.2, p.206-218, jul./dez. 2014

FRANÇA et al. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. 1 Seminário de alimentação e cultura na Bahia. Centro de Estudos do Reconcavo UNEB, Bahia, 2014

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, n. 29, p.2147-2161, nov. 2013

RANGEL, Carolina et al. **Alimentação e Nutrição nas Escolas do Brasil: Interações entre Educação em Ciências e Educação em Saúde**. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde, Laboratório de Currículo e Ensino. Rio de Janeiro, 2012

**TOLONI et al. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. Revista de Nutrição de Campinas. São Paulo, 2011**