

ELABORAÇÃO DE LANCHES SAUDÁVEIS PARA SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS CONSUMIDOS EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE PELOTAS, RS.

LÍVIA DIAS GOULART¹; DANIELE LOPES GRIMM²; BETÂNIA BOEIRA SCHEER²;
CHIRLE RAPHAELLI³

¹ Universidade Federal de Pelotas – Faculdade de Nutrição UFPel – goulartlivia@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – Faculdade de Nutrição UFPel – danylgrimm@hotmail.com

² Fundação de Apoio a Universidade- UFPel – nutricionistabetania@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – Faculdade de Nutrição UFPel – chirleraphaelli@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O aumento contínuo e crescente da prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes acontece, principalmente, devido ao estilo de vida e ao hábito alimentar inadequado. Os alimentos ultraprocessados estão dentre os mais consumidos por tal população, favorecendo o consumo aumentado de calorias, açúcares, gorduras e sal. Concomitantemente a isso, há uma redução no consumo de frutas e hortaliças e omissão de refeições, combinados ao tempo excessivo despendido em frente à televisão e a aparelhos eletrônicos, assim como a reduzida prática de atividade física (MONTEIRO; MONDINI, 2000; DOLLMAN et al., 2005; MORENO; RODRIGUEZ, 2007).

Comumente a indústria alimentícia utiliza altas quantidades de sódio, gorduras saturadas e *trans* no processamento dos alimentos, com a finalidade de prolongar a vida de prateleira, intensificar o sabor, e até mesmo, para encobrir sabores desagradáveis causados por aditivos ou substâncias geradas pelas técnicas de ultraprocessamento (BRASIL, 2014).

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE) os alimentos levados ou adquiridos na escola para o consumo no horário do intervalo são, na maioria das vezes, guloseimas, refrigerantes, salgados fritos e salgadinhos de pacote (IBGE, 2012). Os principais motivos para o consumo exacerbado desses alimentos em detrimento dos *in natura*, são a aparência atrativa, a facilidade de preparo e de compra e a conveniência de transporte (O'DEA, 2003).

A formação dos hábitos alimentares se inicia na infância quando a criança começa a descobrir sabores, cheiros e cores dos alimentos que antes ela não conhecia, recebendo nesse período diversas influências externas, principalmente do ambiente onde vive. No contexto escolar, a criança e o adolescente recebem influências do grupo social e podem modificar seus hábitos alimentares, experimentar novos alimentos e novas preparações (PACHECO, 2008). Sendo assim, a escola é um valioso espaço para o desenvolvimento de ações e programas de educação alimentar e nutricional com foco na promoção da saúde e de hábitos alimentares saudáveis (RAMOS et al., 2013). Uma vez que, os lanches consumidos pelos escolares auxiliam na formação dos hábitos alimentares, é fundamental que sejam atrativos visualmente, coloridos, saborosos, e nutricionalmente equilibrados (SULLYVAN et al., 2002).

Routineiramente, surgem muitos entraves na execução de ações com esse intuito. Frente à necessidade dos escolares terem opções de alimentos saborosos, de fácil preparo e com boa qualidade nutricional para o intervalo escolar, o objetivo do estudo foi elaborar sugestões de lanches para substituir alimentos ultraprocessados consumidos em uma escola municipal de Pelotas, RS, bem como verificar sua aceitabilidade por escolares de oito a onze anos.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma ação de educação alimentar e nutricional por estudante de graduação em nutrição a partir da elaboração de lanches para substituir alimentos ultraprocessados comumente consumidos por escolares, matriculados no 3º e no 5º ano da Escola Municipal Piratinino de Almeida, localizada no bairro Areal, em Pelotas, RS.

A seleção da amostra se deu a partir da necessidade percebida pela direção da escola em incentivar o consumo de alimentos saudáveis durante o horário do recreio escolar. O critério de exclusão utilizado foi: escolares que não estavam presentes na data de realização da ação, os que apresentaram alguma incapacidade para responder ao teste de aceitabilidade e a recusa em degustar alguma das preparações.

Para seleção dos lanches ultraprocessados a serem substituídos utilizou-se a classificação dos alimentos a partir da sua industrialização proposta por Monteiro et al. (2010).

Previamente à ação, foram feitas as seguintes bebidas: suco “Fanta” (contendo cenoura, limão e açúcar cristal) e suco do Shrek (contendo couve-manteiga, laranja e açúcar cristal) como opções para substituir o refrigerante e os sucos industrializados. Para substituir o biscoito recheado foram produzidos cookies (contendo farinha de trigo, aveia em flocos, açúcar mascavo, uvas-passas, coco desidratado, ovos, cacau em pó, creme vegetal, fermento químico e essência de baunilha) e para substituir o salgadinho de pacote foram preparados biscoitos de queijo (contendo farinha de trigo, queijo prato, queijo parmesão ralado e creme vegetal).

As preparações foram disponibilizadas para a degustação durante o horário de intervalo escolar em uma sala de aula. Para a ação, foi elaborado um folder contendo as receitas das preparações e seus respectivos substitutos; esse foi entregue aos escolares explicando a praticidade de preparo das receitas, os benefícios para a saúde, bem como foi incentivado o preparo em casa para levar de lanche durante o horário do intervalo.

Ao término da degustação, os alunos responderam ao teste de aceitabilidade das quatro preparações e se fariam as preparações em casa (sim/não) e, em caso positivo, marcaram qual preparação fariam (suco “Fanta”, suco do Shrek, cookies, biscoito de queijo). Assinalaram um “x” na escala hedônica mista (facial e verbal) de cinco pontos, que continha respostas desde gostei extremamente até desgostei extremamente, as quais posteriormente foram agrupadas em gostei extremamente e moderadamente; nem gostei e nem desgostei; desgostei moderadamente e extremamente.

O teste de aceitabilidade, validado previamente para escolares, possibilita verificar o grau de aceitação de um determinado alimento ou produto, apresentando o quanto o provador gosta ou desgosta da preparação (BRASIL, 2010). O teste foi aplicado para verificar a aceitação dos escolares em relação às novas preparações, para saber se as preparações substituiriam os alimentos ultraprocessados. O ponto de corte utilizado para o índice de aceitabilidade foi maior ou igual a 85% conforme preconizado para novas preparações introduzidas na alimentação escolar, entendida, aqui, como todo alimento consumido na escola, independentemente de ser preparado nesse local (BRASIL, 2009).

Os dados obtidos foram digitados no Excel e, posteriormente, foram realizados cálculos da percentagem para cada preparação.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 46 escolares matriculados no 3º e no 5º ano, houve sete perdas, totalizando 39 participantes, sendo 20 escolares do 3º ano (60% meninos) e 19 escolares do 5º ano (63% meninos).

Durante a ação foram observadas diversas reações em relação à degustação das preparações. Um adolescente do 5º ano se recusou a experimentar os cookies e o biscoito de queijo, sendo excluído das análises. O destaque à cor dos alimentos foi verificado, especialmente, a partir da degustação do suco do Shrek. Sugere-se, que, apresentou 42,1% de rejeição no 5º ano e 30% no 3º ano, devido à sua coloração esverdeada; alguns escolares quiseram inclusive, opinar a seu respeito antes de experimentá-lo.

O total de respostas dos escolares para o grupo gostei foi de 81,11% para os cookies, de 86,66% para o biscoito de queijo, de 58,55% para o suco “Fanta” e de 51,18% para o suco do Shrek. Somente a preparação do biscoito de queijo atingiu o índice de aceitabilidade. A tabela 1 demonstra o índice de aceitabilidade das opções de lanches oferecidas aos escolares.

Tabela 1. Percentual de índice de aceitabilidade das opções de lanches oferecidas aos escolares, conforme tipo de preparação e ano do escolar. Pelotas, RS. n=39. 2014.

Preparação	3º ano			5º ano		
	Gostei ¹ (%)	Nem gostei nem desgostei (%)	Desgostei ² (%)	Gostei ¹ (%)	Nem gostei nem desgostei (%)	Desgostei ² (%)
Cookies	90	10	-	72,22	11,11	16,66
Suco “Fanta”	75	15	10	42,1	15,79	42,1
Suco do Shrek	55	15	30	47,36	10,53	42,1
Biscoito de queijo	90	10	-	83,33	11,11	5,55

¹Gostei: gostei moderadamente e extremamente.

²Desgostei: desgostei moderadamente e extremamente.

MARTINS et al. (2004), em estudo realizado com escolares de São Paulo, encontraram percentuais de aceitação para as preparações servidas pela alimentação escolar entre 73% e 83%, onde o biscoito teve uma aceitação de 80%, próximo ao observado por esse estudo. Grande parte dos estudos realizados com escolares analisou apenas a aceitabilidade da alimentação escolar oferecida, e não a introdução de novas preparações, como lanches vendidos em cantinas e bares ou lanches levados de casa.

As bebidas não atingiram o índice de aceitabilidade para nenhuma das turmas, e, sugere-se, que seja em decorrência do aspecto visual e pela pouca familiarização dos escolares com esses alimentos. Outro fator que pode ter influenciado negativamente os resultados obtidos pelo estudo foi o tamanho da amostra, visto que, geralmente, os testes de aceitabilidade são realizados com amostras maiores, compostas de 100 a 500 escolares. Sendo, portanto, insuficiente para retratar a realidade da aceitação local (BRASIL, 2009).

4. CONCLUSÕES

Dentre as opções de lanches oferecidas para substituir alimentos ultraprocessados consumidos em uma escola municipal de Pelotas, RS, apenas a

preparação biscoito de queijo atingiu o índice de aceitabilidade. Uma ação de educação nutricional pontual não é capaz de modificar hábitos alimentares, sendo necessário um trabalho conjunto entre escola, comunidade e governo a fim de conscientizar a população envolvida da importância da aquisição de hábitos alimentares adequados e dos benefícios à saúde oriundos dessas práticas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Relatório do Grupo de Trabalho: Aplicabilidade do teste de aceitabilidade nos alimentos destinados ao Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Manual para aplicação de testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**. Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição Escolar – CECANE. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2014.

DOLLMAN, J., NORTON, K., NORTON, L. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, v.39, n.12, p.892-897, 2005.

IBGE. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PENSE**. Rio de Janeiro, 2012-2013.

MONTEIRO CA, LEVY RB, CLARO RM, CASTRO IRR, CANNON G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Caderno de Saúde Pública**. 2010;26(11):2039-49. DOI:10.1590/S0102-311X2010001100005

MARTINS, R. C. B., MEDEIROS, M. A. T., RAGONHA, G. M., OLBI, J. H., SEGATTI, M. E., OSELE, M. R. Aceitabilidade da Alimentação Escolar no Ensino Público Fundamental. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 13, n. 6, p. 71-78, 2004.

MONTEIRO, C. A., MONDINI, L., COSTA, R. B. Changes in composition and appropriate nutrition of family diet in the metropolitan areas of Brazil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, v.4, n.3, p.251-258, 2000.

MORENO, L. A., RODRIGUEZ, G. Dietary risk factors for development of childhood obesity. **Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care**, v.10, n.3, p.336-341, 2007.

O'DEA, J. A. Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescent. **Journal of the American Dietetic Association**, n.103, p.497-501, 2003.

PACHECO, S. S. M. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In: FREITAS, M. C. S., FONTES, G. A. V., OLIVEIRA, N. **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador, p.217-238, 2008.

RAMOS, F. P., SANTOS, L. A. S., REIS, A. B. C. Educação Alimentar em Escolares. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n.11, p.2147-2161, 2013.

SULLIVAN, D. K., LEGOWSKI, P. A., JACOBSEN, D. J., HEELAN, K. A. S., JOHNSON, S. L., DONNELLY, J. E. A low-fat afterschool snack improves the nutritional quality of elementary school children's diets. **Journal of the American Dietetic Association**, n.102, p.707-709, 2002.