

VALOR NUTRICIONAL DE PREPARAÇÕES SALGADAS OFERTADAS EM OFICINAS CULINÁRIAS A MERENDEIRAS PARTICIPANTES DO PROJETO SABOR NA ESCOLA

WENDRYO MACHADO DA SILVA GALARÇA¹; ALICE COELHO FERREIRA²;
GIOVANNA GARCIA GONÇALVES³; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI⁴;
MARIANA GIARETTA MATHIAS⁵; KHADIJA BEZERRA MASSAUT⁶.

¹Universidade Federal de Pelotas – wendryo.nutri@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – falicecoelho@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – goncalvesgiovanna038@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – chirleraphaelli@hotmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – mathias.mariana@ufpel.edu.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – khadijamassaut@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Classificada como uma doença crônica não transmissível (DCNT) e considerada um problema de saúde pública mundial, a obesidade infantil pode colocar o Brasil no quinto lugar do ranking mundial até 2030 (World Obesity Federation, 2022), a menos que o país promova ações direcionadas a reverter essa situação. O Ministério da Saúde publicou o Guia alimentar para crianças menores de 2 anos de idade em 2019 (BRASIL, 2019), que tem como objetivo promover a saúde, o crescimento e o desenvolvimento das crianças, sendo uma das ferramentas para combater a obesidade infantil. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), executado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), oferece alimentação e educação alimentar e nutricional para estudantes em todas as etapas da educação pública brasileira, sendo considerado o maior programa de suplementação alimentar da América Latina (FNDE, 2020).

A Resolução nº 06 de 2020 (FNDE, 2020), que rege a alimentação escolar no âmbito do PNAE, proíbe o uso de alimentos ultraprocessados e prevê que pelo menos 75% dos alimentos utilizados sejam *in natura*, a fim de garantir um bom aporte energético e as necessidades diárias de minerais e vitaminas. O presente trabalho é parte do Projeto de Extensão “Sabor na Escola”, da Universidade Federal de Pelotas, e tem por objetivo analisar os valores de macronutrientes e micronutrientes de interesse, em preparações salgadas ofertadas a merendeiras da rede municipal durante oficinas culinárias oferecidas pelo Projeto.

2. METODOLOGIA

As receitas ensinadas às merendeiras da rede municipal de ensino do município de Pelotas/RS, durante as oficinas culinárias do Projeto Sabor na Escola, foram desenvolvidas por estudantes e docentes dos cursos de nutrição e //gastronomia da UFPel. Essas preparações foram elaboradas com ingredientes utilizados e adquiridos pelo Departamento de Alimentação Escolar do município, a fim de respeitar os insumos que normalmente já estão disponíveis para utilização no dia-a-dia das escolas. E, para as preparações salgadas foram priorizados o aproveitamento de vegetais.

Segundo as diretrizes do PNAE, os valores de referência para energia, macronutrientes e micronutrientes, devem corresponder a 30% das necessidades nutricionais diárias de crianças entre 7 meses e 3 anos de idade (FNDE, 2020).

Para cada receita, foi considerada a porção de referência para o cálculo do valor nutricional, utilizando a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA, 2023). Foi calculado o valor energético (Kcal), de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e micronutrientes (vitamina A, C, cálcio e ferro) com o intuito de realizar uma análise comparativa entre os valores obtidos nas preparações e os valores de referência estabelecidos pelo PNAE.

Para comparação com os valores de referência, foram usados os valores estabelecidos pelas diretrizes do PNAE, sendo: Calorias 203 kcal para 7-11 meses e 304 kcal para 1-3 anos; Carboidratos 28 a 33 g para 7-11 meses e 42 a 49 g para 1-3 anos; Proteínas 5 a 8 g para 7-11 meses e 8 a 11 g para 1-3 anos; Lipídios 6 a 8 g para 7-11 meses e 8 a 12 g para 1-3 anos; Vitamina A 150 mcg para 7-11 meses e 63 mcg para 1-3 anos; Vitamina C 15 mg para 7-11 meses e 4 mcg para 1-3 anos; Cálcio 78 mg para 7-11 meses e 150 mg para 1-3 anos e Ferro 2 mg para 7-11 meses e 1 mg para 1-3 anos (FNDE, 2020).

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Foram avaliadas 12 preparações salgadas, cuja composição nutricional da porção individual, pode ser observada no Quadro 1.

Quadro 1. Valor nutricional da porção individual conforme o preparo salgado

Preparação	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Almôndegas nutritivas	70,81	8,69	35,04	27,09	68,19	12,06	16,58	0,19
Bolinho de legumes	41,58	23,17	8,55	9,86	58,83	2,23	12,87	0,30
Hambúrguer de frango	163,54	15,85	57,58	90,12	50,39	0,66	32,47	1,21
Legumes ao creme de milho	169,89	56,70	47,39	65,81	250,30	16,38	103,27	0,74
Muffin de couve	24,58	7,85	7,23	9,49	12,40	4,84	11,64	0,23
Nuggets de frango	38,94	23,09	10,55	5,30	20,64	2,17	8,06	0,23
Pão colorido	53,97	34,63	5,01	14,33	0,00	0,07	5,19	0,12
Pizza de cenoura	90,26	60,41	22,67	7,18	61,00	4,98	8,42	0,30
Requeijão	33,27	7,62	5,23	20,42	21,73	0,35	45,98	0,02
Sopa de abóbora	119,43	67,71	9,63	42,09	82,88	11,19	16,52	0,46

Torta de frango	145,93	49,98	23,24	72,71	1,14	0,69	6,60	0,32
Torta de repolho	25,97	8,59	5,97	11,41	35,08	2,40	24,72	0,18

Fonte: Autores, 2025.

Comparando as informações nutricionais das receitas, com as diretrizes do PNAE (BRASIL, 2020), é possível verificar que dentre as 12 preparações, 12 atendem as recomendações de Kcal, 0 carboidratos, 3 proteínas, 3 lipídios, 9 vit. A, 7 vit. C, 12 cálcio e 11, ferro preconizadas na idade de 1-3 anos. Já na idade de 7-11 meses, dentre as preparações 12 atendem as recomendações de Kcal, 1 carboidratos, 3 proteínas, 1 lipídios, 10 vit.A, 11 vit.C, 11 cálcio e 2 ferro. Após essa comparação podemos perceber que nenhuma das preparações atendem todas as recomendações, deve-se ter um balanceamento com as outras preparações a fim de promover uma alimentação escolar saudável e que atenda a todas as necessidades das crianças.

A prática de elaborar receitas atrativas, que se enquadrem nas diretrizes do PNAE é recorrente no Brasil uma vez que, na área de 'Manuais e Cartilhas' do programa estão disponibilizados livros de receitas de livre acesso, que podem ser utilizados na alimentação escolar (FNDE, 2025). Contudo, as receitas propostas pelo programa, não apresentam as informações nutricionais, mesmo na publicação mais recente "Receitas Inovadoras para Alimentação Escolar" (FNDE, 2020), desenvolvida para atender especificamente a Resolução nº 6 (BRASIL, 2020).

Nesse ínterim, a proposta do projeto trouxe um diferencial significativo, pois além de oferecer opções de receitas saudáveis, com uso de vegetais, para a inserção na alimentação escolar, o projeto destacou a importância de adquirir a informação nutricional das preparações.

4. CONSIDERAÇÕES

Dessa forma, a experiência possibilitou integrar o conhecimento acadêmico à prática das merendeiras, incentivando a criação de preparações salgadas mais equilibradas e de acordo com as diretrizes do PNAE. A análise mostrou a relevância de cardápios que atendam às necessidades nutricionais diárias, reforçando o papel do Projeto de Extensão na valorização da alimentação escolar. Assim, o Projeto Sabor na Escola contribuiu para qualificar as refeições salgadas servidas às crianças, fortalecendo a segurança alimentar e promovendo o desenvolvimento saudável na infância.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf>. Acesso em: 19 Agosto de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Por que crianças menores de 2 anos não devem comer açúcar.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/porque-criancas-menores-de-2-anos-nao-devem-comer-acucar>. Acesso em: 19 de Agosto de 2025.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE. **Resolução nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília: FNDE, 2020.** Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2020/resolucao-no-6-de-08-de-maio-de-2020/view>. Acesso em: 20 de Agosto de 2025.

FNDE. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE: **Manuais e Cartilhas.** Brasília: FNDE, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas>. Acesso em: 25 Agosto de 2025.

TBCA. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. **Versão 2023. São Paulo: USP, 2023.** Disponível em: <https://www.tbca.net.br/>. Acesso em: 24 Agosto de 2025.

WORLD OBESITY FEDERATION. World Obesity Atlas 2022. **Londres: World Obesity Federation, 2022.** Disponível em: <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2022>. Acesso em: 19 Agosto de 2025.