

CONSUMO DE HORTALIÇAS EM CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL DE 04 E 05 ANOS EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE VÁZEA GRANDE

Fernanda Patrícia da Silva LEITE¹
Jessica de QUEIROZ¹
Bárbara Grassi PRADO²

¹ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

² Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Doutora em Saúde Pública. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Palavras-chave: Alimentação, Consumo, Criança, Escola, Hortaliças

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma ação fisiológica e também uma conexão social visto que as crianças são submetidas aos exemplos dos pais em seu ciclo de convivência familiar. O ambiente familiar conforme já citado, tem forte influência sobre a alimentação da criança em fase de desenvolvimento, por isso a adequação do hábito alimentar da família nos primeiros anos de vida da criança depende da disponibilidade alimentar dos familiares (ACCIOLY, 2009).

O consumo de alimentos saudáveis é essencial desde a infância, momento que acontece a introdução alimentar, a partir desta fase a criança começa também a construir hábitos alimentares. A escola tem um papel importante durante a permanência da criança na escola, uma vez que a merenda escolar tem como objetivo proporcionar bem-estar aos alunos bem como suprir parcialmente as necessidades nutricionais, buscando avanço na capacidade de aprendizagem, crescimento e formação dos hábitos alimentares, (MASCARENHAS & SANTOS, 2006).

A qualidade e o valor nutricional da merenda oferecida na escola influenciam diretamente no estado nutricional da criança (MOMM & HÖFELMANN, 2014). É necessário oferecer uma alimentação balanceada, sabendo que alimentação saudável não é composta apenas de frutas e verduras, mas sim da combinação de alimentos ricos em carboidratos, vitaminas, minerais e proteínas (DUTRA, 2007).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) criado em 1979, assegura o direito à alimentação escolar para estudantes do ensino fundamental e tem o objetivo de proporcionar e garantir a suplementação e as necessidades nutricionais diárias dos escolares contribuindo para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e a formação dos hábitos alimentares saudáveis, por meio da oferta de alimentação escolar e de ações em educação alimentar e nutricional (BRASIL, 2000).

Portanto, este trabalho teve como objetivo avaliar o consumo de hortaliças em crianças de 04 e 05 anos em uma escola municipal de Várzea Grande, em 2017.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal realizado em uma escola municipal da cidade de Várzea Grande-MT, no ano de 2017. A população de estudo foi composta por crianças de 04 e 05 anos do turno vespertino de uma turma de ensino infantil.

A coleta de dados ocorreu na própria escola, durante o intervalo de aulas, em que são servidas as refeições do Programa Nacional de Alimentação Escolar, durante duas semanas, em que foram observados o consumo e rejeição de ingredientes da merenda, incluindo o consumo de hortaliças. Ainda, foram coletadas informações sobre o sexo, data de nascimento e aferidos o peso e altura, a fim de traçar um perfil nutricional para cada criança.

Para a coleta foram utilizados o estadiômetro, fita inelástica e a balança Techline com precisão máxima de 180 kg. Foi calculado o IMC (peso/altura²), classificando-os com magreza, eutrofia, sobrepeso e obesidade, por meio da curva de crescimento de IMC por idade, peso por idade e estatura por idade segundo a OMS (2006/2007).

Os pais dos alunos autorizaram a participação de seus filhos na pesquisa, por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados foram tabulados e analisados no Programa Excel, por meio de análise de frequência absoluta e relativa.

RESULTADOS

O objetivo deste estudo foi avaliar o consumo de hortaliças em 24 crianças de ambos os sexos da educação infantil de 04 e 05 anos em uma escola municipal de Várzea Grande, assim, a amostra foi composta por 24 crianças, sendo que 54,2% (n=13) eram do sexo feminino e 72,2%

(n=19) tinham 04 anos. Quanto ao estado nutricional 66,7% (n=16) apresentaram peso adequado, 16,7% (n=4) apresentaram magreza e 16,6% (n=4) apresentaram excesso de peso (dados não apresentados em tabela).

Apesar do foco do presente estudo ser o consumo de hortaliças, é válida a análise do consumo dos alimentos da merenda escolar como um todo, além dos trazidos de casa e ofertados pela própria escola, como uma espécie de cantina.

No Quadro 1, está a descrição do cardápio servido durante os 10 dias de coleta de dados. Nota-se um padrão de oferta de um tipo de carboidrato, feijão, carne e salada, composta de folhas e legumes crus ou cozidos.

De acordo com a tabela 1 que mostra a distribuição percentual de crianças segundo variáveis de consumo da merenda escolar durante dez dias, nota-se elevado consumo da merenda escolar. O consumo de carboidratos, que neste caso foi arroz ou macarrão teve uma média de consumo de 96,7%, variando de 89,5% a 100,0%, o que pode ser considerado positivo, pois o consumo de carboidratos gera energia para o corpo deixando a criança mais ativa, com melhor desempenho escolar, mas é importante ressaltar que o consumo excessivo pode levar à obesidade e doenças relacionadas. Para amenizar esse risco seria interessante que a escola ofertasse esporadicamente versões integrais fazendo com que a criança acostume com novos alimentos, pois os mesmos são ricos em fibras, minerais e vitaminas o que aumentarão o tempo de saciedade.

Quanto ao feijão, 82,8% das crianças consumiram este alimento, que é fonte de ferro previne o risco de anemia ferropriva e suas fibras auxiliam na saúde da microbiota intestinal. O mesmo aconteceu no estudo de BORTOLINI et al. (2012) em que mostra que 66,2% das crianças consumiram feijão.

Em relação ao consumo de proteína animal, a maior parte dos dias teve uma aceitação maior que 70%, entretanto, no dia 8, que foram servidas iscas de fígado, essa aceitação foi menor (43,8%). Sabe-se que o fígado é rico em vitaminas e minerais entre eles a vitamina B9 (ácido fólico) e o ferro que são necessários para a formação de hemácias e produção de novas proteínas combatendo assim a anemia ferropriva (OLIVEIRA & OSÓRIO, 2005). Entretanto, também é um alimento de baixa palatabilidade, de sabor forte que é pouco aceito pelos escolares.

A oferta de linguiça nos dias 4 e 5 foram consideradas um fator negativo, pois a linguiça é um alimento embutido rico em gordura saturada, sódio e corantes que podem provocar alergias.

Quando a proteína foi preparada na sopa juntamente com legumes, esta aceitação foi de 100%. Já BORTOLINI et al. (2012) que investigaram o consumo alimentar de crianças de 6 a 59 meses observaram que somente 24,6% consumiram carne todos os dias. No estudo realizado por TUMA et al. (2005) esse percentual foi de 75,6% para o consumo médio de proteína.

O foco deste estudo foi o consumo de hortaliças e os resultados apontam para uma média de consumo de 50,9%, que variou de 36,8%, quando serviu arroz, feijão, carne com batata e salada de alface com cenoura ralada a 59,1%, quando serviu arroz, feijão, linguiça assada, mandioca cozida e salada de repolho com cenoura ralada. Conforme se observa as hortaliças foram bem aceitas pelos escolares já que nos dois dias foi servido cenoura ralada, vários fatores podem ter acarretado na baixa ingestão desses alimentos como o tempero, o corte até mesmo a forma de cocção, o que pode ser resolvido com a promoção da saúde na equipe multidisciplinar na escola.

A aceitabilidade de hortaliças é influenciada por vários fatores, entre eles o número de vezes que estes alimentos são ofertados para a criança (FARIAS & RAVAZZANI, 2014). É importante frisar que essas hortaliças foram mais aceitas quando preparadas na sopa conforme o cardápio do dia 5 descrito no quadro 1, porém há um lado negativo já que esses alimentos quando inseridos na sopa ficam amolecidos inibindo o aspecto sensorial das crianças, pois estas não conseguem distinguir o sabor dos alimentos e isso muitas vezes atrapalha no processo de mastigação das mesmas (MOMM & HÖFELMANN, 2014).

No entanto, é importante que a criança acostume a comer alimentos ricos em vitaminas e minerais e a oferta diária de hortaliças é uma das práticas que pode facilitar esta ingestão. Ainda, torna-se necessária a oferta de cores variadas de hortaliças para que os escolares conheçam e experimentem seus sabores e textura. Ressalta-se ainda que costumes alimentares saudáveis sejam de grande importância para prevenção de doenças crônicas (FARIAS & RAVAZZANI, 2014).

Conforme observado na Tabela 1, 17,6% trouxeram lanche de casa, que mediante observação constatou-se o consumo de guloseimas como sucos de caixa, refrigerantes, biscoitos recheados, bolo caseiro, pão doce e salgadinhos. BORTOLINI et al. (2012) observaram em seu estudo que 46,3% dos escolares traziam biscoitos de casa, 8,5% salgadinhos e 22,1% refrigerantes. COSTA et al. (2012) apontou em seu estudo que dos 5686 escolares avaliados 78,7% consomem guloseimas todos os dias (alimentos não especificados), percentual preocupante já que são alimentos ultraprocessados que favorece a obesidade e outras doenças relacionadas.

Ainda, na escola havia uma espécie de cantina improvisada, em que as professoras vendiam salgados assados e sucos de caixa. Estes alimentos são ricos em sódio, açúcares, gorduras e conservantes e foram consumidos por 11,1% das crianças. No entanto a Lei Nº 4508 de 11 de Janeiro de 2005, menciona a proibição da comercialização, aquisição, confecção e distribuição de produtos que colaborem para a obesidade infantil, cantinas e similares instaladas em escolas públicas e privadas do Município de Várzea Grande-MT, e o presente estudo constatou o não cumprimento da Lei.

Vale ressaltar que a merenda escolar é produzida para que supra parcialmente as necessidades nutricionais diárias das crianças no momento em que as mesmas estão no ambiente escolar, por isso a importância dos alunos consumirem a merenda (Resolução FNDE 32/2006). E conforme o Quadro 1, nota-se esta preocupação da prefeitura em ofertar uma alimentação saudável e o consumo de alimentos trazidos de casa ou comprados na cantina podem diminuir esta aceitação e ocasionar riscos à saúde da criança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados foram positivos já que de modo geral houve uma boa aceitação da merenda uma vez que a variedade do cardápio oferecido durante o estudo foi boa, pois foi composto por arroz/macarrão, feijão, proteína e hortaliças garantindo as necessidades diárias das crianças. A frequência de consumo das hortaliças foi considerada moderada e a oferta de linguiça em dois dos dez dias de avaliação foi considerado negativo, pois consiste em um alimento embutido que traz inúmeros malefícios para saúde. Ainda, foi observado o consumo de lanches não saudáveis trazidos de casa e dos ofertados na cantina improvisada, ricos em sódio, açúcares e gorduras.

É possível buscar melhorias com ações de educação alimentar e nutricional por meio de uma atuação educativa conjunta, ou seja, com toda a escola podendo modificar o tipo de preparo e o sabor das preparações até mesmo o tipo de corte para que assim consigam resultados melhores de ingestão da merenda escolar, principalmente de hortaliças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. Ciência em tela, v.2, n.2, 2009.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Brasília, 2000.
- COSTA, L. C. F.; VASCONCELOS, F. A. G.; CORSO, A. C. T. Fatores associados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolares de Santa Catarina, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 28 n. 6 p. 1133-1142, 2012.
- DUTRA, E. S. Alimentação saudável e sustentável. Módulo 11. Universidade de Brasília, Brasília 2007.
- FARIAS, A. M.; RAVAZZANI, E. D. A. Avaliação do Consumo de legume e verdura em pré-escolares de um a seis anos de um Centro de Educação Infantil (CEI) do município de Pinhais-PR. Cadernos de Escola de Saúde, Curitiba, v.5 p.90-101, 2014.
- MASCARENHAS, J. M. O.; SANTOS, J. C. Avaliação da Composição Nutricional dos Cardápios e Custos Da Alimentação Escolar da Rede Municipal de Conceição do Jacuipé/BA. Sitientibus, Feira de Santana, n.35, p.75-90, 2006.
- MOMM, N; HÖFELMANN, D. A. Qualidade da dieta e fatores associados em crianças matriculadas em uma escola municipal de Itajaí, Santa Catarina. Cad. Saúde Colet, v.22 n.1, p. 32-9, 2014.
- OLIVEIRA, M. A. A.; OSÓRIO, M. M. Consumo de leite de vaca e anemia ferropriva na infância. Jornal de Pediatria, v. 81, n. 5, 2005.
- TUMA, R. C. F. B.; COSTA, R. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Avaliação antropométrica e dietética de pré-escolares em três creches de Brasília, Distrito Federal. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant, Recife, v. 5 n. 4, p. 419-428, 2005.

Quadro 1. Descrição do cardápio servido durante os 10 dias de avaliação e observação.

Dia	Cardápio
1	Arroz, feijão, carne com batata e salada de alface com cenoura ralada.
2	Macarrão com frango, feijão e salada de beterraba com tomate.
3	Arroz com carne de porco, feijão e salada de alface com tomate.
4	Arroz, feijão, linguiça assada, mandioca cozida e salada de repolho com cenoura ralada.
5	Sopa de feijão com carne moída e legumes (chuchu, cenoura, batata, beterraba e abobrinha verde).
6	Arroz, feijão, ovo mexido e salada de pepino com tomate.
7	Arroz, feijão, frango com batata e couve refogado.

- 8 Arroz, feijão, isca de fígado e salada de chuchu e cenoura cozida.
- 9 Arroz com linguiça, feijão e abobrinha verde refogada.
- 10 Arroz, feijão, farofa de carne moída e salada de repolho com tomate.

Tabela 1. Distribuição percentual de crianças segundo variáveis de consumo da merenda escolar durante dez dias. Várzea Grande-MT, 2017.

Dia	Consumiu merenda (n)	a Arroz/Macarrão % (n)	Feijão % (n)	Proteína % (n)	Hortaliças % (n)	Lanche de casa % (n)	Cantina % (n)
1	19	89,5 (17)	78,9 (15)	84,2 (16)	36,8 (7)	21,0 (4)	10,5 (2)
2	19	100 (19)	89,5 (17)	94,7 (18)	57,9 (11)	26,3 (5)	10,5 (2)
3	19	89,5 (17)	89,5 (17)	94,7 (18)	47,4 (9)	21,0 (4)	5,3 (1)
4	22	100 (22)	90,9 (20)	95,4 (21)	59,1(13)	9,1 (2)	9,1 (2)
5	19	100 (19)	100 (19)	100 (19)	52,6 (10)	21,0 (4)	21,0 (4)
6	20	100 (20)	95,0 (19)	70,0 (14)	45,0 (9)	5,0 (1)	10,0 (2)
7	17	100 (17)	70,6 (12)	70,6 (12)	52,9 (9)	17,6 (3)	5,9 (1)
8	16	100 (16)	81,2 (13)	43,8 (7)	50,0 (8)	18,8 (3)	12,5 (2)
9	19	94,7 (18)	57,9 (11)	94,7 (18)	52,6 (10)	15,8 (3)	15,8 (3)
10	20	95,0 (19)	75,0 (15)	75,0 (15)	55,0 (11)	20,0 (4)	10,0 (2)
Média	19	96,7	82,8	82,3	50,9	17,6	11,1