

PERFIL NUTRICIONAL E CONSUMO DA MERENDA EM ESCOLARES DO
ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE VÁRZEA-GRANDE.

Abilayne Santos de ALMEIDA¹

Agleiciane Botelho de CAMPOS¹

Ana Karoline Lopes da SILVA¹

Andrea Silva STAFFORD¹

Yasmin Mairy de Arruda BORGES¹

Marina Satie TAKI²

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD³

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

²Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

E-mail: marina.taki@univag.edu.br

³Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

E-mail: jackelinecfa@gmail.com

RESUMO

Introdução: O perfil nutricional dos adolescentes de escola pública é de grande relevância, onde ocorre um aumento na socialização e independência dos mesmos. Ou seja, é nessa fase que é possível intervir nos seus hábitos de vida inclusive nutricional e levar esses adolescentes a se constituírem adultos no futuro com uma saúde melhor, além disso, os adolescentes hoje passam maior parte do tempo no colégio e deveriam realizar a sua alimentação baseada na merenda escolar. **Objetivo:** Descrever o estado nutricional e o consumo de merenda em escolares do Ensino Médio do Município de Várzea Grande - MT. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal, realizado em estudantes matriculados no ensino médio com idade de 14 a 19 anos em escola Estadual da Cidade de Várzea Grande, MT. Foi realizado antropometria (peso e estatura), e diagnóstico nutricional através do índice de massa corporal (IMC). Foi aplicado um questionário elaborado pelos autores da pesquisa relacionado às características demográficas socioeconômicas e estilo de vida sobre hábitos alimentares e consumo de merenda escolar. A análise estatística utilizada foi a frequência absoluta e relativa pelo programa Excel 2013. **Resultados:** Foram investigados 101 escolares, a maioria dos alunos encontravam-se eutrofos 78,2%, porém observou-se um percentual significativo de excesso de peso 21,8%. Quanto à frequência do consumo alimentar no ambiente escolar, observou-se que 79,2% dos alunos consomem a merenda escolar, consomem salgados na cantina 57,4%, alimentos como sorvete, açaí ou outros alimentos doces na cantina a maior parte dos alunos não consome a merenda 63,4% e entre os escolares que consome refrigerante 51,5%. A maioria dos escolares consomem a merenda escolar, mas o percentual de consumo foi maior entre o sexo feminino 93,3%, nos escolares do 2º ano 94,6%, e em estudantes que moram em domicílio com menos de 4 cômodos 100,0%, com mais de 7 pessoas no domicílio 100,0% e morando com conjugue/namorado (a) 100,0%. 14,3% dos alunos que não consomem a merenda escolar foram classificados com obesidade e 19,0% com sobrepeso, enquanto que 81,2% dos escolares que consomem a merenda escolar foram diagnosticados com eutrofia. **Conclusão:** Nota-se a interação entre a obesidade e quem se alimentam da merenda escolar mais os alimentos que são disponibilizados na cantina. Portanto, é necessário criar uma consciência dentre os jovens para que eles possam entender que o consumo da merenda escolar atinge os objetivos nutricionais e tem uma fonte com maior equilíbrio e qualidade dos alimentos. Para isso, o nutricionista precisa junto com a escola deve traçar estratégias para enfrentar esses índices e mudar a realidade, sendo fundamental que a educação nutricional e alimentar seja inserida no contexto escolar para que os alunos entendam a importância e a fundamentação da ingestão de certos tipos de alimentos, já que com a compreensão da importância e da qualidade é possível contornar a situação e aumentar o consumo de alimentos adequados e refletir não apenas nas escolas, mas levar para o

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

domicílio esse ensinamento perpetuando a educação continuada sobre a importância de uma alimentação saudável em todas as escalas.

Palavras-chave: Perfil nutricional. Adolescentes. Merenda escolar.

ABSTRACT

Introduction: The nutritional profile of public school adolescents is of great relevance, where there is an increase in their socialization and independence. That is, it is at this stage that it is possible to intervene in their habits of life including nutritional and to lead these adolescents to become adults in the future with better health, in addition, adolescents today spend most of their time in college and should perform their feeding based on school meals. **Objective:** To describe the nutritional status and consumption of snacks in high school students in the municipality of Várzea Grande - MT. **Materials and methods:** This is a cross-sectional study carried out on students enrolled in high school aged 14 to 19 years old at a state school in the city of Várzea Grande, MT. Anthropometry (weight and height), and nutritional diagnosis were performed through body mass index (BMI). A questionnaire was elaborated by the authors of the research related to the socioeconomic demographic characteristics and lifestyle about eating habits and consumption of school meals. The statistical analysis used was the absolute and relative frequency by Excel 2013 program. **Results:** We investigated 101 schoolchildren, the majority of the students were eutrophic 78.2%, but a significant percentage of overweight was observed 21.8%. As for the frequency of food consumption in the school environment, it was observed that 79.2% of the students consume school meals, consume salads in the canteen 57.4%, foods such as ice cream, açai or other sweet foods in the canteen most students does not consume the snack 63.4% and among the students who consume soda 51.5%. The majority of schoolchildren consume school meals, but the percentage of consumption was higher among the female 93.3%, in the students of the second year 94.6%, and in students living at home with less than 4 rooms 100.0 %, with more than 7 people in the household 100.0% and living with conjuge / boyfriend (a) 100.0%. 14.3% of students who did not consume school meals were classified as obese and 19.0% were overweight, while 81.2% of students who consumed school meals were diagnosed with eutrophy. **Conclusion:** The interaction between obesity and those who feed on school meals and the food that is available in the canteen is noted. Therefore, it is necessary to create an awareness among young people so that they can understand that the consumption of school meals reaches nutritional goals and has a source with greater balance and quality of food. To do this, the dietitian needs along with the school must devise strategies to face these indices and change the reality, being essential that nutrition and food education be inserted in the school context so that the students understand the importance and the basis of the ingestion of certain types of food, since with the understanding of importance and quality it is possible to circumvent the situation and increase the consumption of adequate food and reflect not only in schools, but take home that teaching perpetuating continuing education on the importance of healthy eating on all scales.

Keywords: Nutritional profile. Adolescents. School lunch.

INTRODUÇÃO

O perfil nutricional dos adolescentes de escola pública é de grande relevância, pois é nessa fase da vida, onde ocorre um aumento na socialização e independência dos mesmos, caracterizada como uma autonomia decisória frente ao novo, e deve ser de suma importância na abordagem nutricional. Ou seja, é nessa fase que é possível

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

intervir nos seus hábitos de vida inclusive nutricional e levar esses adolescentes a se constituírem adultos no futuro com uma saúde melhor (AIRES, 2009).

Ademais, é importante salientar que a escola se insere em um papel fundamental na estruturação dessa alimentação, uma vez que os adolescentes, hoje, passam maior parte do tempo no colégio e realizam a sua alimentação baseada na merenda escolar (AIRES, 2009).

Nesse contexto, o Governo do Estado de Mato Grosso (MT), por meio da Secretária de Educação (SEDUC) aplicam o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Segundo dados fornecidos pelo site da SEDUC esse programa atende 141 municípios e 746 unidades levando ao total de 430 mil alunos em MT, realizando a formulação dos cardápios de merenda, sejam eles café da manhã, almoço, lanche da tarde ou jantar, de uma maneira adequada e equilibrada com a atuação dos profissionais da nutrição (SEDUC, 2018).

Em contrapartida, é necessário elencar que as escolas públicas possuem cantinas que não seguem o PNAE e fornecem alimentos não preconizados por esse programa nacional, podendo fornecer um risco nutricional de excesso de peso aos alunos que ali realizam as suas refeições (SEDUC, 2018).

Além disso, é possível verificar por meio dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE) de 2015 que o número de crianças e adolescentes que costumam comer merenda escolar ou almoçar nos colégios públicos na região Centro – Oeste (CO) é de 47,3% do total de alunos matriculados, o que se insere no contexto de que a maioria dessas pessoas não realiza uma refeição adequada e elaborada por profissionais da saúde em relação ao CO. É importante ressaltar que os dados em relação a Mato Grosso se encontram próximo à média da região em 47,2% o que demonstra que apesar de não ser a maioria, o estado busca fornecer subsídios para que todos possam ter acesso a tal serviço. Contudo, quando se faz o recorte dos dados em relação a capital, Cuiabá, esse percentual cai para 37,7% abaixo da média região e do próprio estado, fica evidente que ocorre uma falha ou na oferta dessa alimentação ou uma baixa adesão por parte dos alunos (IBGE, 2015).

Além disso, convém salientar que o perfil nutricional dos adolescentes nas escolas públicas tende a ser afetado pela sua alimentação em casa ou por ingestão de alimentos não balanceados como: Salgados fritos ou assados, industrializados ou

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

qualquer outro alimento não natural e não ofertado pelo PNAE e sim, pelas cantinas escolares (SOUZA, 2015).

Reflexo dessa relação pode ser visualizada nos dados de índices antropométricos fornecidos pelo PeNSE 2015, no qual é apresentado que 15,5% dos alunos de 13 a 17 anos de colégio público se encontram com excesso de peso, sendo que esse percentual inclui 7,6% de obesidade, porém quando pensado que existe uma alimentação balanceada em termos de merenda escolar e pensando que os escolares deveriam ingerir apenas essa alimentação nas escolas esse índice deveria ser menor. Contudo, é importante ressaltar que os índices de eutrofia se encontram em 73,8% desses alunos, demonstrando que apesar de um índice relativamente alto de população sobrepeso, o programa de alimentação escolar tem sua eficiência relativamente alta (IBGE, 2015).

Em suma, ao pensar na realidade do município de Várzea – Grande – MT baseado nesses dados nacionais, regional, estadual e da capital foi pesquisado se existe um reflexo dessa situação a nível local ou se existe uma discrepância seja positiva com índices melhores ou negativa com índices piores que a média. Assim, demonstra-se a importância desse levantamento para que se possa elaborar seja um plano de ação de melhoria ou aperfeiçoamento na cidade e como realiza-lo. Assim, reforça-se a ideia que a escola é o ambiente ideal para esse tipo de avaliação e intervenção na vida dos jovens (AIRES, 2009).

OBJETIVO GERAL

Descrever o estado nutricional e o consumo de merenda em escolares do Ensino Médio do Município de Várzea-Grande - MT.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Verificar o estado nutricional e perfil de consumo alimentar de escolares do Ensino Médio do Município de Várzea-Grande - MT.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado em 101 estudantes matriculados no ensino médio com idade de 14 a 19 anos em uma escola estadual, localizada na Cidade de Várzea Grande na região Centro Oeste - MT, Brasil.

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

Realizou-se antropometria (peso e estatura) e os equipamentos utilizados para essa pesquisa foram balança digital Tech line® de vidro temperado com capacidade para 180 Kg e estadiômetro portátil da marca Sanny® de 2 m e 11 cm, os quais foram utilizados para determinar peso e estatura dos adolescentes o que serviu de subsídio para o cálculo de índice de massa corporal (IMC), a partir do peso dividido pela altura ao quadrado, desses indivíduos. O estado nutricional foi classificado a partir do IMC sendo lançado na curva de adolescente e sendo classificada a mesma foi retirada no site do Ministério da Saúde 2006 e 2007, curvas como IMC/Idade classificado com valores críticos de percentis, onde < Percentil 3 representa Baixo IMC para idade, ≥ Percentil 3 e < Percentil 85 é o adolescente com IMC adequado ou Eutrófico, ≥ Percentil 85 e < Percentil 97 com Sobrepeso, ≥ Percentil 97 apresenta Obesidade, e Estatura/Idade Baixa Estatura para a idade e ≥ Percentil 3 Estatura adequada para a idade.

Foi aplicado um questionário elaborado pelos autores da pesquisa relacionado ao assunto sobre características demográficas (nome, idade e data de nascimento), socioeconômicas (grau de escolaridade 1º, 2º ou 3º ano; número de cômodos em casa, número de pessoas que moram em seu domicílio e com quem mora) e estilo de vida sobre hábitos alimentares e consumo de merenda escolar.

O questionário e a antropometria utilizados no estudo, foram explicados através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento, detalhadamente, de forma clara e compreensível. Não foi obrigatória a participação dos alunos, mas para aqueles que desejassem participar da pesquisa foi dado o termo para os pais ou responsáveis assinar que autorizaram a sua participação. Os questionários aplicados foram transcritos e armazenados, em arquivos digitais, mas somente tiveram acesso às mesmas aos pesquisadores e seu orientador.

A presente pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa do UNIVAG sob o número 2.814.933.

A análise estatística utilizada foi a frequência absoluta e relativa pelo programa Excel, 2013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados 101 escolares conforme demonstra a tabela 1, sendo a maioria do sexo masculino 68,3%, os estudantes do 1º ano foram 39,6%, com média de 4 – 6 cômodos 82,2%, tendo em média 4 – 5 pessoas 43,6% no domicílio, os residentes com os pais 86,1%.

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

A pesquisa sobre o estado nutricional de escolares relacionando-se com o consumo de merenda escolar é uma oportunidade única de se levantar dados sobre esse assunto tão escasso quando se trata de pesquisas e informações oficiais em sites do governo. Além disso, é possível comparar por meio do estudo realizado por essa pesquisa os resultados obtidos e a relação à nível Brasil e a nível mundial quando se trata de analisar os índices antropométricos das crianças (TEO, 2009).

Tabela 1. Caracterização dos escolares do ensino médio, segundo variáveis socioeconômicas e demográficas, Várzea Grande-MT, 2018.

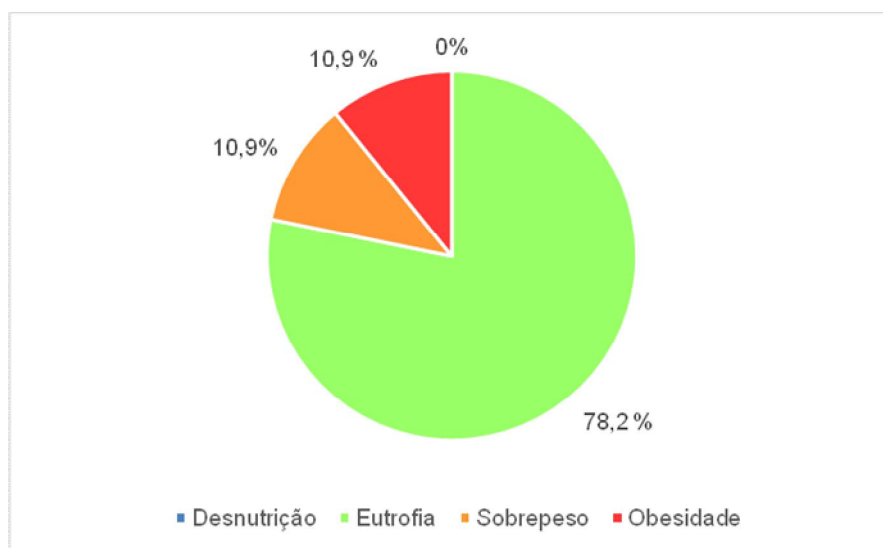
Variáveis	Frequência Absoluta	Frequência Relativa (%)
Sexo		
Masculino	69	68,3
Feminino	32	31,7
Série		
1ºAno	40	39,6
2ºAno	37	36
3ºAno	24	23,8
Nº de cômodos		
< 4	4	4,0
4 – 6	83	82,2
> 6	14	13,9
Nº de pessoas no domicílio		
1 – 3	24	23,8
4 – 5	44	43,6
6 – 7	27	26,7
> 7	6	5,9
Mora com?		
Sozinho	0	0,0
Pais	87	86,1
Conjuge/Namorado(a)	2	2,0
Com outros parentes	12	11,9

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

A figura 1 representa a análise do estado nutricional (IMC/Idade), onde a maioria dos alunos encontram-se eutrofos 78,2%, porém observou-se um percentual significativo de excesso de peso 21,8%.

Baseado nos dados obtidos é possível verificar que o índice de obesidade encontrado se relaciona, apesar de uma diferença de apenas 4%, ainda é uma discrepância quando trata-se de índices estatísticos, com a baixa adesão desses adolescentes ao consumo da merenda escolar e por muitas vezes essas são aquelas que detém condição socioeconômica melhor, uma vez que esses indivíduos moram em casas de 4-6 cômodos e estão no 3º ano são os que menos consomem a merenda podendo-se supor que essas estariam na faixa da obesidade (SILVA, 2018) .

Figura 1. Distribuição dos escolares do ensino médio, estado nutricional por IMC/I, Várzea Grande-MT, 2018.



Com relação a variável Estatura/Idade, 100% dos investigados estavam com a Estatura adequada para Idade.

Na tabela 2, observa-se o estado nutricional (IMC/Idade) de acordo com o sexo, onde o sexo masculino teve maior número de eutróficos 78,9%, enquanto que no sexo feminino houve maior número de indivíduos com sobrepeso 16,7% e 12,7% do sexo masculino estavam com obesidade, não houve caso de desnutrição entre os escolares.

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

Ademais, é relevante demonstrar que dentro da realidade de consumo de merenda escolar e índice de excesso de peso encontrado em 21% (entre meninos e meninas) enquanto a média segundo o IBGE em 2008-2009 era de que 32% das meninas e 34,8% dos meninos possuíam excesso de peso, sendo que esses dados não foram classificados se ingeriam a merenda ou não. Contudo, apesar da ausência dessa relação é notável que o índice de excesso de peso nos escolares que consomem a merenda é menor que a média brasileira (IBGE, 2010).

Tabela 2. Estado Nutricional de escolares do ensino médio, segundo sexo IMC/I, Várzea-Grande, 2018.

Variáveis	Masculino (%)	Feminino (%)
IMC/Idade		
Desnutrição	0,0	0,0
Eutrofia	78,9	76,7
Sobrepeso	8,5	16,7
Obesidade	12,7	6,7

Quanto à frequência do consumo alimentar no ambiente escolar, observou-se que 79,2% dos alunos consomem a merenda escolar, consomem salgados na cantina 57,4%, alimentos como sorvete, açaí ou outros alimentos doces na cantina a maior parte dos alunos não consome 63,4% e entre os escolares que consome refrigerante 51,5%, conforme demonstra a tabela 3.

Outro fator importante é que mais da metade dos escolares consome lanche na cantina e refrigerante, dessa forma é possível perceber que a maioria das crianças além da merenda escolar realizam mais uma refeição nesse ambiente. Contudo, essa ingestão de alimentos extras pode ocasionar em ganho de peso, uma vez que são alimentos de baixa qualidade nutricional (sendo ultraprocessados, com índices altos de carboidratos, sódio, podendo oferecer riscos à saúde dos escolares) e de alta índice de gordura não favorecendo uma alimentação saudável e equilibrada. Por consequência, existe uma grande chance de afetar diretamente a porcentagem de crianças com excesso de peso que comem a merenda e ainda realizam refeições fora do quadro da merenda, já que dentro do planejamento da alimentação escolar existe uma preconização por itens saudáveis e de boa qualidade para saúde e uma dieta equilibrada (RODRIGUES, 2011).

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

Além disso, é possível comparar que o índice de crianças com excesso de peso em uma cidade do interior do Paraná, Cascavel uma cidade com IDH segundo o PNUD de 2010 de 0,782 sendo análogo com Cuiabá de 0,785 e com renda per capita de 29mil em comparação com Várzea Grande de 23mil, ou seja, apesar de existir uma diferença sócio econômica entre a cidade citada e a capital do estado e Várzea Grande os índices de excesso de peso são maiores em escolares de maior poder econômico, é de 39,3%, muito superior ao número encontrado na escola pesquisada de 21% (GIORDANI, 2016). Isso demonstra que mesmo duas escolas públicas que fazem parte e aderem ao PNAE podem ter índices diferentes, logo contradiz informações que apenas a alimentação escolar seria o suficiente para manter o peso adequado (FNDE, 2013).

Tabela 3. Perfil de consumo alimentar no ambiente escolar, Várzea Grande-MT, 2018.

	Sim		Não	
	N	%	N	%
Consome Merenda escolar?	80	79,2	21	20,8
Consome salgados na cantina?	58	57,4	43	42,6
Consome sorvete, açaí ou outros alimentos doces na cantina?	37	36,6	64	63,4
Consome refrigerante na cantina?	52	51,5	49	48,5

De acordo com a tabela 4, observa-se que a maioria dos escolares consomem a merenda escolar mas o percentual de consumo foi maior entre o sexo feminino 93,3%, nos escolares do 2º ano 94,6%, e em estudantes que moram em domicílio com menos de 4 cômodos 100,0%, com mais de 7 pessoas no domicílio 100,0% e morando com conjugue/namorado (a) 100,0%.

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

Tabela 4. Perfil de consumo da merenda escolar, segundo variáveis socioeconômicas e demográficas, Várzea Grande-MT, 2018.

Variáveis	Consumo de Merenda Escolar	
	Sim (%)	Não (%)
Sexo		
Masculino	73,2	26,8
Feminino	93,3	6,7
Série		
1ºAno	77,5	22,5
2ºAno	94,6	5,4
3ºAno	58,3	41,7
Nº de cômodos		
< 4	100,0	0,0
4 – 6	77,1	22,9
> 6	85,7	14,3
Nº de pessoas no domicílio		
1 – 3	91,7	8,3
4 – 5	70,5	29,5
6 – 7	77,8	22,2
> 7	100,0	0,0
Mora com?		
Sozinho	0,0	0,0
Pais	78,2	21,8
Conjuge/Namorado(a)	100,0	0,0
Com outros parentes	83,3	16,7

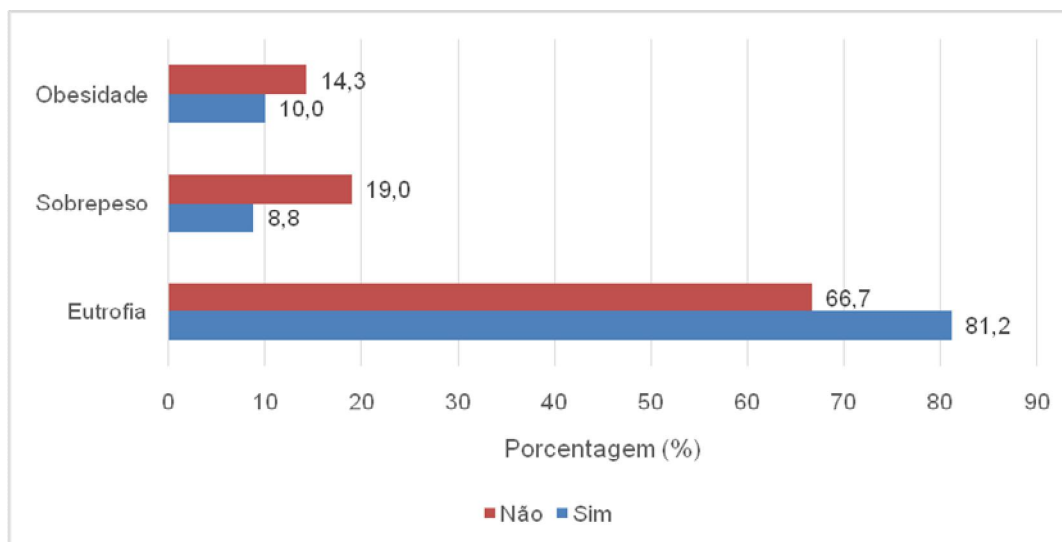
A figura 2 demonstra os dados de consumo de merenda de acordo com o estado nutricional, onde observou-se que 14,3% dos alunos que não consomem a merenda escolar 14,3% foram classificados com obesidade e 19% com sobrepeso, enquanto que 81,2% dos escolares que consomem a merenda escolar foram diagnosticados com eutrofia.

O estudo do perfil nutricional dos escolares em relação a merenda escolar é essencial para perceber onde pode ser melhorado a atuação dos nutricionistas no campo da alimentação e intervir nos dados alarmantes quanto o excesso de peso que vem ocorrendo no Brasil e os números encontrados no trabalho realizado e contido em resultados, apesar de menores que a média nacional e em comparação a um município

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

do Sul, é ainda alto. Além do mais, se levar em consideração que são crianças em fase de desenvolvimento esses índices podem influenciar em seu crescimento tanto na parte física quanto na intelectual, pois o estado nutricional se relaciona ao desenvolvimento integro do corpo humano em todas suas esferas (BERTIN, 2010).

Figura 2. Estado Nutricional de escolares do ensino médio, segundo perfil de consumo da merenda escolar, Várzea Grande-MT, 2018.



Em síntese, ao analisar todos os dados aferidos pela pesquisa de campo e pelos dados já existente em outros artigos, foi possível notar que o PeNSE (2015) apesar de ser um excelente plano ainda encontra dificuldade em realizar uma adesão dos alunos a esse tipo de alimentação, principalmente, mas não somente, os alunos com maior poder aquisitivo, os quais podem e buscam realizar a ingesta de merenda escolar seja em substituição a merenda fornecida seja como completo dessa (RODRIGUEAS, 2011).

CONCLUSÃO

A partir da discussão e dos dados fornecidos por meio da pesquisa é notável perceber a interação entre a obesidade e as crianças que se alimentam da merenda escolar e também fazem ingesta de alimentos que são disponibilizados na cantina.

Por conseguinte, ao notar as linhas teóricas correntes e os dados que já existem sobre o assunto é possível caracterizar uma ascensão na obesidade infantil em toda esfera global a partir do micro comunidade de apenas 1 escola. Essa alimentação apesar de balanceada sozinha não é capaz manter as crianças e os adolescentes dentro de um

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

peso adequado, pois não é possível estar com elas 24 horas por dia e coordenando sua alimentação fora do ambiente escolar.

Desse modo, a industrialização de alimentos e a necessidade da alimentação rápida e mais palatável seja pelo tempo de intervalo disponível nos colégios seja no horário limitado de almoço favorece esse ganho corporal. Além disso, é necessário criar uma consciência dentre os jovens para que eles possam entender que o consumo da merenda escolar atinge os objetivos nutricionais e tem uma fonte com maior equilíbrio e qualidade dos alimentos, diferentemente, daqueles industrializados que possam ser consumidos.

Dessa maneira, o nutricionista precisa se inserir no papel de profissional multidisciplinar para que junto com o corpo docente possam traçar estratégias para enfrentar esses índices e mudar a realidade da escola, como estimular horários de intervalos maiores, sendo que esse aumento não está relacionado ao tempo de preparo ou ingesta do alimento, mas sim um período maior de almoço com inclusão do descanso, pois por meio de pequenas mudanças poderá mudar de forma nacional o planejamento da alimentação. Ademais, é fundamental que a educação nutricional e alimentar seja inserida no contexto escolar para que as crianças e adolescentes entendam a importância e a fundamentação da ingesta de certos tipos de alimentos, uma vez que podem não gostar desses ou terem resistência pelo sabor, porém com a compreensão da importância e da qualidade é possível contornar a situação e aumentar o consumo e refletir não apenas nas escolas, mas levar para o domicílio esse ensinamento perpetuando a educação continuada sobre a importância de uma alimentação saudável em todas as escalas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AIRES, A. P; BOTEGA, A. O; PEDRON, F; PINTO G; RAMOS, N; PEREIRA, P; SACCOL, A. L. F. Perfil nutricional de alunos em escola pública. **Disciplinarum Scientia**. v. 10, n.1, p.77-86, 2009.

BERTIN, R. L; MALKOWSKI, J; ZUTTER, L, C, I. et al. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, n. 3, p. 303-308, 2010.

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

FNDE: **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação**. 2013. Disponível em: [<http://www.fnde.gov.br/programas/pnae>]. Acesso em: 20 de agosto de 2018.

GIORDANI, M; PESCADOR, M. V. B. Avaliação do Índice de massa corporal e comparação entre escolares de uma escola pública e outra privada no município de Cascavel/Pr. **Revista Thêma et Scientia**, v. 6, n. 1E, p. 227-233, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), Desnutrição cai e peso de crianças brasileiras ultrapassa padrão mundial, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, Amostra 2, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, Amostra 1, 2015.

PeNSE: **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. 2015. Disponível em: [<https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/2015/default.shtm>]. Acesso em: 19 de setembro de 2018.

RODRIGUEAS, P. A; MARQUES, M. H; AFONSO, M. G et al. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em escolares da rede pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 1581-1588, 2011.

SEDUC. Secretaria Educação do Estado de Mato Grosso. **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Disponível em: [<http://www2.seduc.mt.gov.br/-/8221596-programa-de-alimentacao-escolar?ciclo=>]. Acesso em: 03 de maio de 2018.

SILVA, L. F; COSTA, A. B. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de diferentes condições socioeconômicas. 2018.

IV Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

SOUZA, E. J; FRARES, A. F; PIOVESAN, D; MODESTO, E. S. Avaliação do estado nutricional de crianças pré-escolares em escola pública do município de Herval D'Oeste, SC, ano de 2014. **Unoesc & Ciência** - ACBS Joaçaba, v. 6, n. 2, p. 163-170, 2015.

TEO, C. R. P. A; CORRÊA, E. N; GALLINA, L. S, FRANZOZI, C. Programa nacional de alimentação escolar: adesão, aceitação e condições de distribuição de alimentação na escola. Nutrire: **Rev Soc Bras Alim Nutr**, v. 34, n. 3, p. 165-185, 2009.