

# ***COMPOSIÇÃO DOS LANCHES ESCOLARES NA REDE PÚBLICA E PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE BEBEDOURO/SP: UMA COMPARAÇÃO QUALITATIVA***

Gabriela Caetano Gamboni<sup>1</sup> Paulo Tadeu Buccioli<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do curso de Nutrição do Centro Universitário Unifafibe.  
E-mail:gabiuh.gamboni@hotmail.com.

<sup>2</sup> Graduado em Nutrição, Mestre em Biotecnologia. Docente do Centro Universitário Unifafibe. E-mail:paulobuccioli@gmail.com

## **RESUMO**

O lanche escolar influencia diretamente a qualidade de vida das crianças e hábitos alimentares, trazendo impactos em seu estado nutricional. Objetivou-se observar a qualidade dos lanches de crianças de 2 a 5 anos, de uma escola pública que recebe suas refeições da prefeitura seguindo as normas do PNAE e como segundo parâmetro analisar os lanches que os pais enviam de casa às crianças de uma escola particular, fazendo uma relação entre grupos alimentares mais oferecidos/aceitos nos lanches. Foi possível concluir que, os lanches levados de casa tinham boa aceitação, com grande incidência de frutas in natura, entretanto, industrializados ricos em açúcares, sódio, corantes e aditivos, predominaram de forma geral, justificados pela praticidade e aceitação destes, principalmente entre crianças mais velhas. O lanche oferecido pela rede pública se caracterizou pobre em nutrientes, monótono e sem atratividade às crianças, sendo uma refeição menos aceita entre essa faixa etária, além de apresentar falhas quanto ao seguimento das normas estabelecidas para o ambiente escolar, segundo a composição e incidência de alguns grupos alimentares. Restou clara a importância de projetos para a implantação da educação nutricional nas escolas, seja ela de rede pública ou particular, a fim de orientar e fiscalizar a qualidade dos lanches oferecidos.

**Palavras-chave:** Obesidade. Lanches. Alimentação Infantil.

## **1 INTRODUÇÃO**

Alimentação saudável é caracterizada de forma simples como a ingestão de alimentos de forma equilibrada para que as crianças se desenvolvam adequadamente, intelectual e fisicamente (Krause, 2013).

O poder aquisitivo, a mídia, o estilo de vida e a praticidade das pessoas, têm influenciado os hábitos alimentares no geral. Alimentos ultraprocessados (AUP), estão ganhando espaço na alimentação diária da população, contrapondo-se a hábitos tradicionais culturais (Monteiro *et al.*, 2018).

Os alimentos ultraprocessados, em sua maioria, são encontrados prontos ou semiprontos, para o consumo, atendendo à rotina corrida das famílias. Eles são compostos por substâncias baratas, aditivos, óleos hidrogenados, gorduras saturadas e insaturadas,

farinhas, fécula, açúcares, sódio e oferecem uma quantidade mínima de proteínas e fibras quando são comparados com alimentos in natura ou minimamente processados. Estes alimentos possuem características que favorecem seu consumo excessivo e descontrolado, através da sua ótima palatabilidade, longa duração de prateleira/validade e facilidade de transporte.

No Brasil, país em desenvolvimento, é característico ocorrerem mudanças alimentares e nutricionais marcadas por alteração no estilo de vida cotidiano. O consumo alimentar está diretamente relacionado com a obesidade e desnutrição, não somente na quantidade de alimentos consumidos, mas também na qualidade da dieta. As características da alimentação atual são a razão do aumento da adiposidade em crianças, caracterizada pela baixa ingestão de frutas, hortaliças e leite, e elevado consumo de guloseimas, fast food, e refrigerantes (Garcia *et al.*, 2014).

A obesidade infantil está acarretando um grande problema na saúde pública, desenvolvendo comorbidades, como distúrbios psicossociais e cardiovasculares em idades cada vez menores. Uma alimentação desregulada desde muito cedo, pode ser determinante para a saúde e desenvolvimento da criança e futuro adulto.

No país comprehende-se como algumas das políticas públicas as diretrizes de promoção à alimentação saudável nas escolas, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que auxiliam as escolas na responsabilidade de oferecer e educar as crianças quanto a alimentação saudável inserida em seu Projeto Pedagógico (Facina, 2017).

Os estabelecimentos que lidam com produção e distribuição de alimentos para escolas são chamados de Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), e têm como objetivo fornecer refeições balanceadas em quantidade e qualidade dentro dos padrões dietéticos e higiênico-sanitários exigidos pelo PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), atendendo às necessidades nutricionais de cada indivíduo, ajustando suas despesas ao teto financeiro de cada tipo de instituição (Abreu, Spinelli, Souza Pinto, 2016).

A escola é o lugar onde deve haver a promoção da saúde, pois seu papel na sociedade é agregar tradições, valores, hábitos e costumes na vida do indivíduo além do aprendizado acadêmico, dentre eles os hábitos alimentares, é o setor primário para a saúde dos escolares e consequentemente da sociedade no geral. Para garantir a promoção da alimentação saudável foi criada a lei nº 11.947/2009, a qual determina que as escolas da rede pública devam oferecer alimentação adequada às necessidades das crianças, além de

barrar as cantinas escolares de oferecerem alimentos de baixo valor nutricional. Entretanto, nas instituições de ensino particulares não há o recebimento de recursos do governo para o fornecimento de alimentação, sendo assim, os alunos levam de sua casa os lanches, que na maioria das vezes é constituída de alimentos com baixo valor nutricional, e mais práticos e rápidos para o dia a dia, e as opções saudáveis são deixadas de lado.

Levando em consideração a influência desses lanches na qualidade de vida das crianças e visando a melhoria do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos escolares, é de extrema importância uma boa avaliação, a fim de promover a reeducação alimentar e uma escolha adequada dos alimentos para prevenir problemas futuros (Fisberg, 2016).

Nesse sentido, o presente trabalho se mostra atual e necessário, se tratando de um estudo de campo dos lanches escolares na cidade de Bebedouro, através do qual se objetiva analisar sua composição e comparar a qualidade do lanche oferecido às crianças pela prefeitura e pelos pais, e a incidência de alimentos in natura, processados e ultraprocessados em cada faixa etária.

## 2 METODOLOGIA

Foram observados a composição do lanche que as crianças levam de casa na escola particular, em contrapartida ao lanche oferecido pela prefeitura da cidade, a uma creche da rede pública, que devem ser baseados nos princípios do PNAE.

As escolas de rede particular têm diferentes políticas quanto a orientação para os lanches, já que não existe legislação/fiscalização que acompanhe a alimentação escolar desta rede de ensino. No caso da escola avaliada o lanche é trazido de casa sem nenhum tipo de restrição, porém nas reuniões os pais são orientados sobre os benefícios da alimentação saudável e orientados a não enviar refrigerantes, guloseimas, chocolates, salgadinhos, frituras e bolachas recheadas todos os dias. Os lanches também podem ser comprados na cantina da própria escola, a qual adotou algumas medidas como não oferecer salgados fritos, refrigerantes e salgadinhos de pacote.

A análise das lancheiras levadas de casa foi feita por meio de observação, no intervalo das crianças de 2 a 5 anos, de ambos os sexos, por 10 dias da semana, aleatórios e não consecutivos, sem aviso prévio sobre a observação, fazendo assim uma análise de quais os tipos de alimentos mais ofertados e a frequência com que são disponibilizados a eles alimentos in natura, processados e ultraprocessados para cada idade. Já a análise do

lanche da rede pública foi feita de modo mais abrangente, uma vez que os lanches são diferentes para o berçário I e II (0-2 anos) e depois para o maternal e etapa (3-5 anos), sendo observados 10 dias consecutivos a fim de uma comparação dos lanches ofertados em relação a legislação do PNAE.

### 3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Em um total de 57 crianças (2-5 anos) matriculados na escola particular, foram observadas 20 delas (35%), sendo 5 de cada idade, e da creche foi observado como um todo o lanche de 39 crianças (100%) matriculadas no berçário I e II (0-2 anos), e 90 crianças (100%) matriculadas no maternal e etapa (3-5 anos), já que os lanches oferecidos são diferentes apenas para as crianças de até 2 anos, e a mesma para os de 3 a 5 anos.

Tais resultados podem ser visualizados nas tabelas abaixo:

**Tabela 1 - Lanches trazidos de casa por crianças de 2 anos**

PRODUTOS	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	SOMA
PÃE	1	2	1	1	1	2		2	3	2	15
BOLOS		1	1	1	3		2	1		1	10
BISCOITO DOCE	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	22
BISCOITO											
SALGADO	2	2	1	1	3	2	3	2	1		17
PIPOCA	1		1				1	1		1	5
CEREAIS		1									1
FRUTAS EM GERAL	3	3	3	5	1	2	3	2	1	3	26
LÁCTEOS	2	2	2	3	2		1	1	3	3	19
DOCES E											
GULOSEIMAS						1		1	1		3
SUCO IN NATURA		2									2
SUCO CAIXINHA	4	3	3	3		2	4	4	2	2	27
GORDURAS			1		1	1					3
EMBUTIDOS						2			2	2	6
SALGADOS	1	1	1								3

Fonte: Autoria própria.

**Tabela 2 - Lanches trazidos de casa, crianças de 3 anos**

PRODUTOS	(continua)										
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	SOMA
PÃAES	2	1	1			1	1	3	1	2	12
BOLOS	1	2		1	1	2					7
BOLACHA											
DOCE	3	1	1	3	1		2	2	1		14
BOLACHA											
SALGADA		1				1		1	1		4
BISCOITO	1		2	1	1	1	1		1	1	8

**Tabela 2 - Lanches trazidos de casa, crianças de 3 anos**

(Continuação)

PIPOCA	2		1	1	1	1	1		1	1	9
CEREAIS									1	1	2
FRUTAS EM GERAL	2	5	3	4	4	1		2	1		22
LÁCTEOS	1	1	1	1		1	5	1	3	3	17
DOCES E GULOSEIMAS	1							1	1	1	4
SUCO IN NATURA			1	2		1					4
SUCO CAIXINHA											
GORDURAS	3	5	3	3	5	2	1	4	1	3	30
EMBUTIDOS			1				1	1	1		2
SALGADOS		1			1	2		1			5

Fonte: autoria própria.

**Tabela 3 - Lanches trazidos de casa, crianças de 4 anos**

PRODUTOS	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	SOMA
PÃAES	3	3	2	3		2	3	1	3	1	21
BOLOS	1	2	2	1	1			1	1	1	10
BISCOITO DOCE	2		4	2	3	2	2	2	1	2	20
BISCOITO SALGADO			1	1	1	2		1	2	2	11
PIPOCA	1	1	1	1	1	1			1		7
CEREAIS					1	2				1	4
FRUTAS EM GERAL											
LÁCTEOS	1	3	1		2	1		3	1	2	14
DOCES E GULOSEIMAS	4	2	1	2	2		2	3	3	2	21
SUCO IN NATURA											
SUCO CAIXINHA	1	1	2	1		1	1		1	1	7
GORDURAS	3	2	2	3	3	5	3	2	2	3	28
EMBUTIDOS							3	1		1	3
SALGADOS	2	1	1			1	1		2		10

Fonte: autoria própria.

**Tabela 4 - Lanches trazidos de casa, crianças de 5 anos**

(continua)

PRODUTOS	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	SOMA
PÃAES	1	3	3	1	1	3	3	3	2	2	22
BOLOS		2	2		2		1	1		1	9
BISCOITO DOCE	3	1	2	2	1	1	2	2		1	15

**Tabela 4 - Lanches trazidos de casa, crianças de 5 anos**

	(continuação)									
BISCOITO										
SALGADO	1		1	2	1	1	1	1	3	10
PIPOCA						1		1		3
CEREAIS							1			1
FRUTAS EM GERAL				1				3	2	6
LÁCTEOS	4	2	1	3	2	4	4	2	5	27
DOCES E										
GULOSEIMAS	1		2					1	1	5
SUCO IN NATURA	1		1							2
SUCO CAIXINHA	3	3	4	2	3	3	3	4	2	30
GORDURAS			1	1	1		1	1	1	6
EMBUTIDOS		1		1	1	2	2		2	10
SALGADOS	3	1		3	1		2	1		11

Fonte: autoria própria.

**Tabela 5 - Lanches fornecidos para creche, crianças 0-2 anos**

PRODUTOS	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	SOMA
PÃAES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
BOLOS											
BISCOITO DOCE							1	1			2
BISCOITO											
SALGADO						1					1
PIPOCA											
CEREAIS											
FRUTAS EM GERAL											
LÁCTEOS	2	2	1	1	1	1	1	1	1		11
DOCES E											
GULOSEIMAS											
SUCO IN NATURA											
SUCO CAIXINHA											
GORDURAS											
EMBUTIDOS											
SALGADOS											

Fonte: autoria própria.

**Tabela 6 - Lanches fornecido para creche, crianças 3-5 anos**

PRODUTOS	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	(continua) SOM A
PÃAES	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
BOLOS	1			1			1				3
BISCOITO DOCE						1				1	2

**Tabela 6 - Lanches fornecido para creche, crianças 3-5 anos**

											(continuação)
BISCOITO									1		1
SALGADO											
PIPOCA											
CEREAIS			1		1	1		1			4
FRUTAS EM GERAL	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
LÁCTEOS	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	11
DOCES E GULOSEIMAS											
SUCO IN NATURA											
SUCO CAIXINHA	1	1	1	1	1		1	1	1		8
GORDURAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
EMBUTIDOS		1									1
SALGADOS											

Fonte: autoria própria.

Abaixo são apresentadas tabelas, as quais visam melhor esclarecer sobre os alimentos verificados na pesquisa, assim como a qual grupo alimentar estes foram classificados e seu nível de processamento industrial:

**Tabela 7 - Definição dos grupos de alimentos de acordo com suas características.**

GRUPO	ALIMENTOS
<b>Pães</b>	Pão de Padaria, Pão de Forma, Pão Caseiro, Pão de queijo.
<b>Bolos</b>	Bolos Industrializados, Cupcake, Brownie.
<b>Biscoito Doces</b>	Bolachas doces com e sem recheio, Cookies.
<b>Biscoito salgado</b>	Clube Social, Torrada, Biscoito de Polvilho.
<b>Pipoca</b>	Pipoca de Panela.
<b>Cereais</b>	Barra de Cereais, Sucrilhos, Granola.
<b>Frutas em geral</b>	Frutas In Natura Frescas.
<b>Lácteos</b>	Iogurtes, Leite Fermentado, Leite Achocolatado, Queijo, Requeijão.
<b>Doces</b>	Bala, Sorvete, Chocolate, Creme de Avelã.
<b>Suco In Natura</b>	Suco a base de água e polpa de frutas.
<b>Suco Caixinha</b>	Suco industrializado, saborizados, coloridos, adoçados.
<b>Gorduras</b>	Alimentos fritos, Manteiga, Margarina.
<b>Embutidos</b>	Presunto, Mortadela, Salame, Nuggets.
<b>Salgados</b>	Salgadinhos industrializados, Salgados fritos e assados.

Fonte: autoria própria.

**Tabela 8 - Categorias de alimento segundo processamento industrial.**

<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>	Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.
<b>Alimentos processados</b>	Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.
<b>Alimentos ultraprocessados</b>	São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário (com óleo, vinagre, entre outros) a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais.
	São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias derivadas de alimentos combinadas com aditivos, com pouco ou nenhum alimento não processado. Dentre seus ingredientes tipicamente encontra-se açúcar, óleos e gorduras ou sal e fontes de energia e nutrientes não típicas de preparações culinárias, como caseína, lactose, glúten, assim como derivações de processamento de constituintes de alimentos, como gordura hidrogenada e Inter esterificada, malto dextrina, proteína hidrolisada, proteína isolada de soja, açúcar invertido e xarope de milho rico em frutose. Os aditivos presentes nestes alimentos incluem alguns também usados nos alimentos processados como conservantes, antioxidantes e estabilizantes e classes específicas adicionadas para imitar ou melhorar a qualidade sensorial dos alimentos ou para mascarar aspectos implantáveis do produto final, como corantes, flavorizantes, adoçantes que não o açúcar, agentes carbonatases, antiumectantes, emulsificantes e outros.

Fonte: Brasil, 2014.

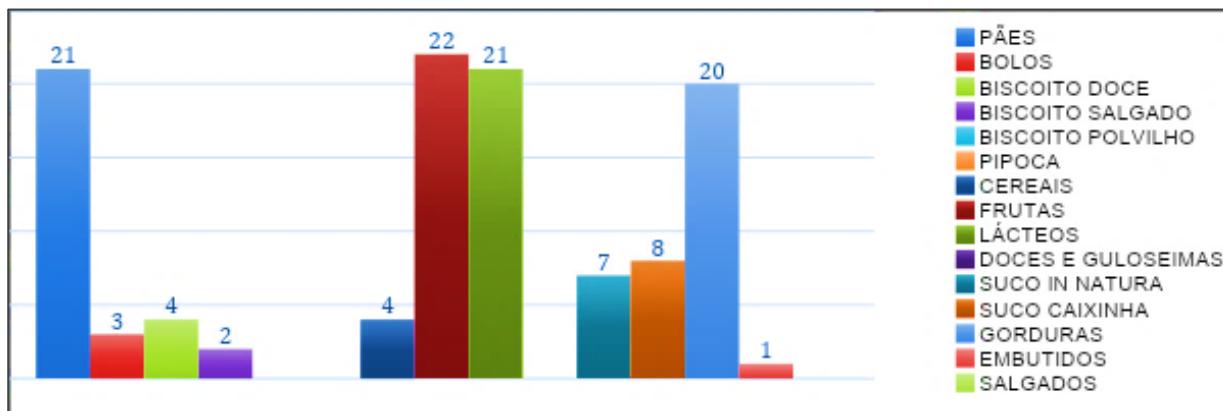
O ideal é que os lanches intermediários escolares forneçam a ingestão de vitaminas, minerais e fibras todos os dias, para isso é necessário seguir as recomendações descritas na resolução nº 6 de 2020, a qual fala sobre o atendimento da alimentação escolar dos alunos da educação básica no Programa Nacional da Alimentação Escolar

(PNAE), exposto nos tópicos abaixo, trazendo a indicação nutricional abaixo transcrita para escolas de período integral:

- 1 porção de alimento fonte de carboidratos (Os carboidratos são os macronutrientes mais encontrados na natureza, fontes primárias de energia e as crianças necessitam para as atividades diárias);
- 1 porção de alimento fonte de proteínas (Desempenham inúmeras funções no organismo, desde a parte estrutural dos músculos, como a formação de enzimas, hormônios, transportadores de substâncias por todo o organismo, hemoglobina, e células de defesa);
- 1 porção de frutas in natura, no mínimo 4x na semana (A ingestão de fontes de fibra na infância tem sido associada ao bom funcionamento gastrintestinal, prevenção e tratamento da obesidade, controle da glicemia e da pressão arterial e redução do risco de doenças crônicas como o câncer, doenças cardiovasculares e diabetes);
- 1 bebida in natura, a base de frutas, sem adição de açúcar (não substitui a oferta de frutas in natura);
- Bebidas lácteas com aditivos ou adoçados, no máximo 2x por mês;
- Biscoito, bolachas, pão, bolo, barra de cereal, no máximo 7x por semana quando ofertada três refeições ou mais;
- Margarina ou creme vegetal, no máximo 1x por semana (zero gorduras trans);
- Doces, no máximo, uma vez por mês;
- É proibida a oferta de gorduras trans industrializadas, refrigerantes, refrescos artificiais e chás prontos para consumo, em todos os cardápios (PNAE, 2014).

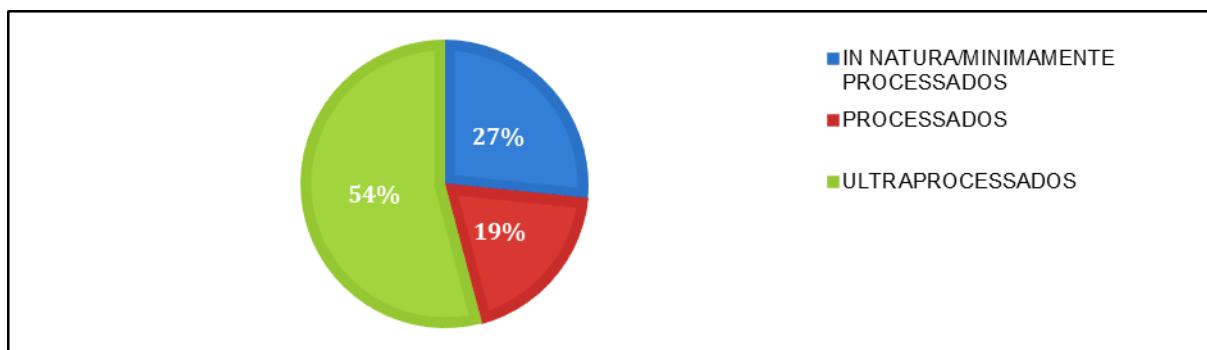
Durante a coleta de dados, foram verificadas os seguintes tipos e proporções de alimentos nos lanches consumidos pelo grupo de crianças analisado:

**Gráfico 1 – composição do lanche fornecido pela escola pública 0-5 anos.**



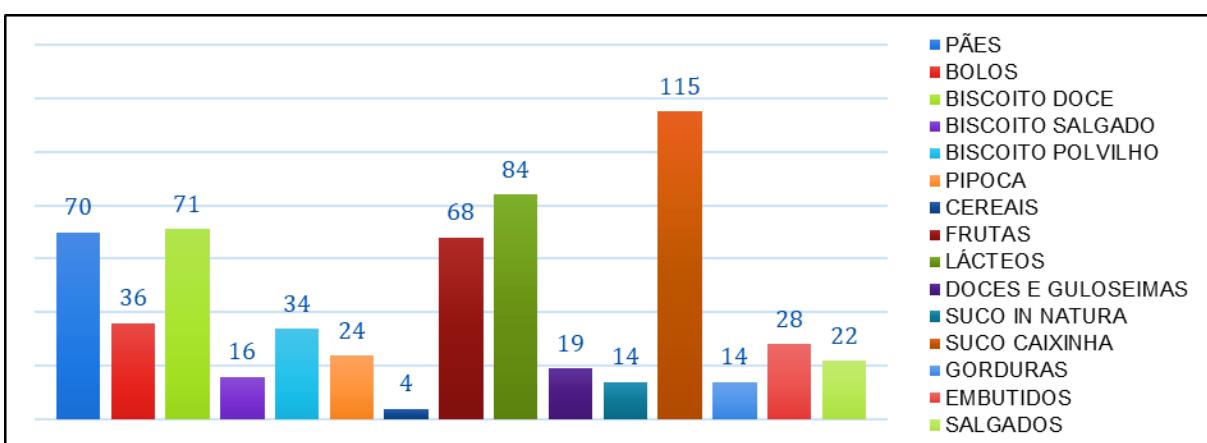
Fonte: autoria própria.

**Gráfico 2 – Classificação do lanche fornecido pela escola pública 0-5 anos, segundo seu processamento industrial.**



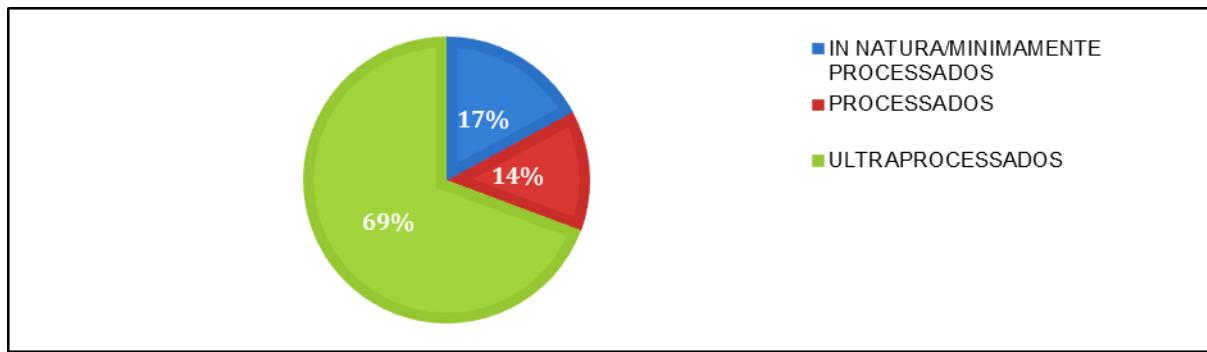
Fonte: autoria própria.

**Gráfico 3 – Composição do lanche escola particular 2-5 anos, levados de casa.**



Fonte: autoria própria.

**Gráfico 4 – Classificação do lanche escola particular 2-5 anos, segundo seu processamento industrial.**



Fonte: Autoria própria.

O lanche da escola pública apresentou grande percentual de alimentos ultraprocessados, indicando que as normas ainda não estão sendo seguidas corretamente, evidenciando e reforçando a importância da educação alimentar e nutricional serem colocadas em prática de forma mais fidedigna e ao serviço multiprofissional, para que

contribuam nos serviços de promoção, redução no consumo de alimentos ultraprocessados e no aumento do acesso dessa população à alimentos in natura como já analisado por Facchini e Campagnolo (2020).

Foi observado uma frequência muito acima dos valores desejados de alimentos não recomendados na Resolução nº 6/2020 (Brasil, 2020). O grupo de “suco de caixinha” não poderia estar presente nas refeições escolares, uma vez que se enquadram na categoria de “refrescos artificiais”, proibidos pela resolução. Já as “gorduras” e “pães” também tiveram grande destaque quando comparados ao que é estabelecido pelas recomendações.

Na escola particular, o primeiro alimento mais levado de casa foi o “suco de caixinha” classificado como ultraprocessado, em seguida com maior incidência durante os 10 dias, vem o consumo do grupo “lácteos” composto por iogurtes, leite fermentado, leite achocolatado, queijo e queijão, o qual entra na categoria dos processados e o terceiro grupo mais relevante foi o “biscoito doce”, que engloba bolachas doce sem e com recheio e cookies, da categoria dos alimentos ultraprocessados também. Indicando que a composição das lancheiras em sua maioria, preparada pelos pais, apresenta produtos de preparo rápido e de fácil acesso, que muitas vezes são de baixo custo e mais palatáveis e aceitos segundo o paladar das crianças (Mairinho, Costa, Araújo, 2023).

Uma pesquisa feita em Araraquara (SP) com pré-escolares de uma escola particular, apontou que a bolacha recheada foi o alimento mais frequente na lancheira dos alunos com um valor de 33% (Campos, Zuanon, 2004).

O público infantil é atraído pelo gosto, textura e cor que os aditivos como açúcares, xaropes, adoçantes e corantes proporciona nos alimentos. Seu consumo exacerbado leva a injúrias na saúde, levando ao desenvolvimento de dislipidemia, hipertensão, doenças cardiovasculares e obesidade infantil.

À medida que a faixa etária de idade aumenta, consequentemente os lanches também mudam, as escolhas já não são mais as mesmas, e as crianças vão ficando mais seletivas e sendo influenciadas pelos amigos, hábitos da família e pela mídia, crescendo a procura pelos lanches da cantina como apresentado nos estudos de Mesquita, Pinto, Sarmento (2006).

Os três princípios básicos para uma alimentação saudável, devem ser: variedade de alimentos, diariamente deve-se ingerir uma quantidade variada de alimentos, que garantam todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento da criança; moderação no consumo de alimentos, principalmente ricos em açúcar e gorduras;

proporcionalidade, para que haja um bom funcionamento do organismo, é necessário ingerir porções adequadas e sem exageros (Barbosa, 2019).

O incentivo do consumo de alimentos saudáveis é de responsabilidade dos pais e deve ser exercitado também pelas escolas regidas pelo PNAE, que consideram educação alimentar nutricional (EAN, 2020) um conjunto de ações e práticas que estimulam a adoção voluntária de escolhas alimentares mais saudáveis influenciando diretamente no aprendizado, na saúde e na qualidade de vida das crianças.

Os produtos industrializados podem sim estar presentes na lancheira das crianças, e compor um lanche saudável, porém deve ser dada uma atenção especial ao tamanho da porção e à composição desses alimentos, devendo ser escolhidos os que apresentem menores quantidades de sódio, sal, açúcar simples adicionado, gorduras totais e saturadas (Resolução 6/2020).

Vários trabalhos e estudos recentes mostram que uma das causas centrais da epidemia de obesidade está sendo a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por alimentos ultraprocessados, os quais apresentam alta densidade energética e baixa qualidade nutricional (Louza *et al.*, 2015). Araújo e Rosa (2016), realizaram um estudo no qual foi avaliado o estado nutricional dos escolares, tendo como resultado que 70% deles apresentavam obesidade, entrelaçando ao trabalho de Kumar e Kelly (2017), o qual associou essa porcentagem com o alto consumo de alimentos ricos em açúcar.

A primeira infância representa o melhor investimento social existente, visto que na idade de 0 a 6 anos, é estabelecida a estrutura cerebral que permite aprender, sentir, se relacionar, e como comportar-se e desenvolver-se ao longo da vida. Os cuidados com a criança nesses primeiros anos de vida e a estimulação que é dada a mesma precocemente de forma correta, exerce uma função importante ao desenvolvimento emocional, social e cognitivo das mesmas, sendo essa etapa a base para todas as aprendizagens (Ministério da Saúde). A educação alimentar e nutricional (EAN) é de grande importância no aprendizado das crianças com a utilização de estratégias lúdicas, permitindo maior aproveitamento, devido seu grande envolvimento na realização das atividades (Oliveira, Costa, Rocha, 2014).

#### **4 CONCLUSÃO**

Os lanches escolares podem ser ótimos auxiliadores para suprir as necessidades nutricionais diária das crianças, principalmente de vitaminas e fibras.

Diante os dados apresentados, pode-se concluir que a composição dos lanches das crianças, apesar de apresentar consumo positivo de alguns alimentos in natura ou minimamente processados, revelou grande consumo de açúcares, sódio e alimentos industrializados e ultraprocessados, o que justifica os impactos que estão sendo causados na saúde das mesmas, reforçando assim a necessidade de campanhas educativas tanto às crianças quanto às escolas e aos responsáveis por sua alimentação. Alerta-los quanto aos impactos e a importância do incentivo ao consumo de alimentos in natura ou caseiros nessa etapa, onde hábitos estão sendo criados, e a curiosidade e seletividade estão em seu auge, é uma batalha que deve ser travada todos os dias a fim de se fazer as melhores escolhas que irão refletir no futuro.

Algumas intervenções nutricionais já vêm sendo realizadas nas instituições abordadas no atual estudo.

Na escola particular além da cantina já ter adotado medidas de não oferecer salgados fritos, salgadinhos de pacotes e refrigerantes, os pais recebem no início do ano orientações da escola quanto aos alimentos que eles sugerem que não seja enviado de casa todos, os dias contam com um projeto de palestras ao longo do ano, sobre a importância da alimentação saudável aos pais, alunos e a instituição, promovidas em parceria com uma nutricionista que comercializa lanches saudáveis de forma particular.

Já na escola pública o projeto se chama “comer e brincar na escola”, iniciado no começo do ano, com o intuito de proporcionar às crianças, além do direito à alimentação, o direito de conhecer uma diversidade de alimentos e viver experiências que eles não têm em casa. Este conta com mesa posta, lanches em lugares diferentes da escola, e apresentação dos alimentos e preparações de formas diferentes.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Y. F.; SPINELLI, M. G. N.; DA SILVA, C. R. Teor de sódio e contribuição calórica de alimentos ultraprocessados no cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição escolar em São Paulo – SP. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 16, n. 1, p. 1-9, 2018. Disponível em: <[http://periodicos.uninrc.br/index.php/revistauninrc/article/view/3894/pdf\\_787](http://periodicos.uninrc.br/index.php/revistauninrc/article/view/3894/pdf_787)>. Acesso em: 05 ago. 2023.

BARBOSA, B. C. R. **Práticas alimentares dos estudantes universitários da área da saúde de acordo com as recomendações do guia alimentar para a população brasileira**. 2019. 66 f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: <<http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/2431>>. Acesso em: 18 out. 2023.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)**. Brasília: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2019. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html>>. Acesso em: 25 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 6**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília: Ministério da Educação, 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>>. Acesso em: 18 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. Disponível em: <<https://bit.ly/35AOBOJ>>. Acesso em: 15 ago. 2023.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. **Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília: Presidência da República, 2009. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm)>. Acesso em: 25 ago. 2023.

CAMPOS, J. A.; ZUANON, A. C. Merenda escolar e promoção de saúde. **Revista Ciência Odontológica Brasileira**, Campinas, v. 7, n. 3, p. 67-71, 2004. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/277856074\\_Merenda\\_escolar\\_e\\_promocao\\_de\\_saud\\_e](https://www.researchgate.net/publication/277856074_Merenda_escolar_e_promocao_de_saud_e)>. Acesso em: 05 out. 2023.

FACCHINI, A.; CAMPAGNOLO, P. D. B. Consumo da alimentação escolar e qualidade da dieta de escolares. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição** – RASBRAN, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 115-127, 2020. Disponível em: <<https://rasbran.com.br/rasbran/article/view/1377>>. Acesso em: 26 out. 2023.

FISBERG, M. et al. Hábito alimentar nos lanches intermediários de crianças escolares brasileiras de 7 a 11 anos: estudo em amostra nacional representativa. **International Journal of Nutrology**, São Paulo, v. 09, n. 04, p. 225-236, 2016. Disponível em: <<https://ijn.zotarellifilhoscientificworks.com/index.php/ijn/article/view/108/103>>. Acesso em: 05 set. 2023.

KRAUSE, M. V. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 7. ed. São Paulo: ROCA, 2013. Disponível em: <<https://eu-ireland-custom-media-prod.s3-eu-west-1.amazonaws.com/Brasil/Downloads/02-10/esample%20-%20Mahan-min.pdf>>. Acesso em: 19 jul. 2023.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 45, 2015. Disponível em: <[https://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt\\_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006211.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006211.pdf)>. Acesso em: 18 out. 2023.

MARINHO, A. R. da S.; COSTA, D. D. de M.; ARAÚJO, R. S. dos R. M. Padrão dos lanches escolares e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão integrativa. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, São Paulo, v. 4, n. 3, p. 202-207, 2023.

MATUK, T. T. et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo – Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, jun. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/VBnfbVz7T7QjqjdspYYnyjP/?lang=pt#>>. Acesso em: 10 jul. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Desenvolvimento da primeira infância**. Disponível em: <<http://portalsms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-da-crianca/acoes-eprogramas/desenvolvimento-da-primeira-infancia>>. Acesso em: 24 out. 2023.

OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. Educação nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, v. 2, n. 6, p. 100-116, 2014. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2381>>. Acesso em: 18 nov. 2023.

RINALDI, A. E. *et al.* Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 271-277, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.51161/conais2023/22886>>. Acesso em: 16 out. 2023.

SABINO, B. V. R.; SILVA, M. C. da. **Avaliação de qualidade nutricional das lancheiras de pré-escolares de uma escola particular em Brasília**. 2018. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12635>>. Acesso em: 05 set. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia**. São Paulo, SP: SBP, 2012. Disponível em: <<http://www.sbp.com.br/pdfs/14617a-PDManualNutrologia-Alimentacao.pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual do lanche saudável**. Departamento Científico de Nutrologia. São Paulo, SP: SBP, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2441/795>>. Acesso em: 02 set. 2023.

VELOSO, N. S. B. *et al.* Alimentação na escola e autonomia: desafios e possibilidades. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 5-17, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/ds9bCsMtKWRjPcBW9zLsrcJ/?lang=pt>>. Acesso em: 25 jun. 2023.

*Recebido em 21 de novembro de 2024  
Aceito em 05 de dezembro de 2024*