TRANS(FORMAÇÃO) DE LANCHES ESCOLARES POR MEIO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 2ª edição, de 02/08/2022 a 05/08/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-75-8

COSTA; Luana Gonçalves Euclydes Borges da [1], OLIVEIRA; Tatiana Coura [2], ABRANCHES; Monise Viana [3]

RESUMO

Introdução: Dois períodos críticos para o desenvolvimento da obesidade são a primeira infância e a adolescência, por ser comum nessas fases o consumo excessivo de alimentos de alta densidade energética, palatáveis, mas pouco nutritivos, além do baixo incentivo e adesão à prática de atividades físicas. A educação alimentar e nutricional (EAN) apresenta-se como potencial ferramenta de promoção da saúde no ambiente escolar. Período de realização: Esta experiência foi conduzida no contexto da disciplina Educação Alimentar e Nutricional do curso de Nutrição de uma Universidade pública no período de junho a julho de 2018. Objeto da experiência: Lanches consumidos por crianças de 2 a 9 anos vinculadas à uma escola privada. Objetivos: Analisar o perfil nutricional dos lanches comercializados na escola, avaliar qualitativamente os lanches trazidos do domicílio pelas crianças, bem como realizar oficinas de EAN. Metodologia: O diagnóstico situacional foi realizado mediante estudo dos lanches consumidos na escola. Elaborou-se fichas técnicas de preparo dos daqueles mais consumidos, comercializados na instituição. Posteriormente, realizou-se a avaliação da composição nutricional, comparando-as às recomendações do PNAE e às DRI. Ainda, foram analisados qualitativamente, considerando o grau de processamento e o tamanho das porções, os lanches preparados no domicílio. Resultados: Pão de queijo com e sem recheio, mini pizza e misto quente foram os lanches mais comercializados na escola. De modo geral, possuíam valor calórico superior a 15% das necessidades diárias por porção (pão de queijo recheado e mini pizza), alto teor de lipídios (ambos os pães de queijo e mini pizza), conteúdo de proteínas inferior a recomendação (ambos os pães de queijo e misto quente) e baixo conteúdo de fibras (todos). Considerando aqueles trazidos do domicílio, constatou-se oferta expressiva de ultraprocessados e baixa de frutas, além de grandes porções. Dentre as ações de EAN realizadas (contação de história, apresentação de vídeos, demonstração, exercícios, folders digitais para os pais), destacou-se a análise sensorial pelas crianças (n=25) de 4 opções de lanches saudáveis. A salada de fruta e o sanduíche de cenoura, cuja a face “adorei” da escala hedônica de 5 pontos foi marcada por 56% e 40% das crianças, respectivamente, foram as preparações de maior aceitação passando estas a compor o cardápio, em substituição ao pão de queijo recheado. Análise Crítica: Apesar de uma ação de curto prazo, este trabalho apresenta resultados positivos e poderia ser ampliado por meio de oficinas culinárias, as quais estimulam o desenvolvimento de habilidades motoras, culinárias, socialização e a imaginação das crianças no preparo de lanches saudáveis. Conclusões: A EAN pode ser realizada por meio de ações simples, de baixo custo, com a participação do público, visando a melhoria quali-quantitativa do consumo alimentar. Ela configura-se como um espaço de formação ativa de discentes do curso de Nutrição.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável, Escolar, Formação, Mudança,

[1] Universidade Federal de Viçosa campus Rio Paranaíba, luanaborges@yahoo.com.br
[2] Universidade Federal de Viçosa campus Rio Paranaíba, tatiana.coura@ufv.br
[3] Universidade Federal de Viçosa campus Rio Paranaíba, monise.abranches@ufv.br

[1] Universidade Federal de Viçosa campus Rio Paranaíba, luanaborges@yahoo.com.br
[2] Universidade Federal de Viçosa campus Rio Paranaíba, tatiana.coura@ufv.br
[3] Universidade Federal de Viçosa campus Rio Paranaíba, monise.abranches@ufv.br