



LANCHE ESCOLAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CRITÉRIOS QUE ORIENTAM OS PAIS NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS DAS CRIANÇAS

SCHOOL SNACK IN CHILDHOOD EDUCATION: CRITERIA THAT GUIDE PARENTS IN CHOOSING CHILDREN'S FOOD

Rosângela Maria da Silva Farias¹
Everaldo Nunes de Farias Filho²

RESUMO: Este artigo teve como objetivo compreender os critérios que orientam os pais na escolha dos itens do lanche escolar dos alunos de uma turma da educação infantil à luz de estudos sobre os processos de educação alimentar em crianças. As técnicas utilizadas para a coleta de dados foram entrevistas semiestruturadas aos pais além de observação e acompanhamento dos alimentos que compõem o lanche escolar dos alunos. Os resultados mostraram que a maior parte do lanche escolar das crianças é composta por alimentos industrializados e os critérios que orientam a escolha do lanche escolar dos filhos pelos seus pais são a preferência das crianças por determinados alimentos, a praticidade dos lanches prontos e a preocupação com a saúde da criança.

Palavras-chave: Lanche; Educação alimentar; Educação Infantil.

ABSTRACT: This article aimed to understand the criteria that guide parents in choosing items for school lunch for students in a child education class in the light of studies on the processes of food education in children. The techniques used for data collection were semi-structured interviews with parents as well as observation and monitoring of the foods that make up the students' school lunch. The results showed that most of the children's school lunch consists of industrialized foods and the criteria that guide the choice of children's school lunch by their parents are the children's preference for certain foods, the practicality of ready-made snacks and the concern with child's health.

Keywords: School snack; Nutrition education; Child education.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é um direito garantido pela Constituição Federal de 1988 (CF/1988) e pela Lei 8.069/90 que estabelece o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Dessa forma, a alimentação é necessária para garantir a saúde e o bem-estar de todo ser humano. De acordo com Wilson (2017), é a partir da primeira infância que delineamos os hábitos e costumes alimentares em meio às relações estabelecidas entre as crianças e as pessoas com as quais convive levando em consideração as condições socioeconômicas de cada família. Assim como a alimentação, a educação é também um dos direitos do ser humano garantido pela CF/1988 (artigo 208) e pelo

¹Rosângela Maria da Silva Farias, rosangelamaria862@yahoo.com.br, Especialista em Gestão em Docência da Educação Especial Inclusiva e Libras – Faculdade Europeia. Professora da Rede Privada de Ensino.

²Everaldo Nunes de Farias Filho, everaldocodai@gmail.com, Doutor em Ensino das Ciências e Matemática – PPGEC-UFRPE, Universidade Federal Rural de Pernambuco. Professor do Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas da UFRPE.



ECA (artigo 55) a partir dos quatro anos de idade, em que os responsáveis pelas crianças e adolescentes têm a obrigação de matricular seus filhos ou pupilos na rede regular de ensino. Nesse sentido, quando as crianças chegam à idade de ir para a escola de educação infantil, os pais e mães devem se empenhar nos preparativos para inserir seus filhos nesse novo ambiente. Desse modo, organização do material escolar, fardamento, acompanhamento das atividades escolares estão entre as incumbências dos pais e mães de crianças na tenra idade.

Como veremos no decorrer deste estudo, os pais são os responsáveis em prover a alimentação para seus filhos. No entanto, devido à falta de condições financeiras da família, disponibilidade de alimentos em casa, entre outros fatores, nem sempre os pais podem escolher o tipo de alimento oferecido às crianças tomando por base os critérios de uma alimentação saudável. Em se tratando de escolas privadas que recebem alunos pertencentes a famílias de classe média, grupo social investigado nesta pesquisa, os pais das crianças assumem a responsabilidade de mandar de casa o lanche escolar dos seus filhos já que os alunos não recebiam alimentação oferecida pela instituição. Desse modo, é importante destacar nesse rol de responsabilidades dos pais e mães investigados neste estudo a tarefa de enviar os alimentos que irão fazer parte do lanche escolar de seus filhos. No entanto, gostaríamos de deixar claro para o leitor nosso entendimento de que a seleção dos itens do lanche escolar das crianças da educação infantil não depende apenas da concepção dos pais sobre alimentação saudável, mas também de outros fatores como renda familiar, demandas de trabalho, propagandas da mídia, entre outros que influenciam suas escolhas.

Em nossas vivências como docentes, percebemos que, no momento do lanche em turmas da educação infantil em uma escola privada, os produtos industrializados são frequentes e os preferidos entre crianças. Dessa forma, os alimentos mais consumidos entre eles são salgadinhos, frituras, biscoitos, chocolates e derivados, refrigerantes e sucos industrializados. Alimentos que compõem uma alimentação saudável como frutas, sucos naturais, iogurtes raramente estão presentes no cardápio diário do lanche escolar trazido de casa pelas crianças.

É importante salientar que crianças da educação infantil ainda não estão preparadas para tomar decisões sozinhas, principalmente alunos entre dois e três anos no que se refere à alimentação, ficando dependentes da orientação dos seus pais. Diante disso, a questão de pesquisa deste artigo é: Que critérios são utilizados pelos pais para escolher os alimentos que compõem o lanche escolar dos alunos da educação infantil? Para responder a esta questão, realizamos uma pesquisa com os pais de uma turma da educação infantil em uma escola privada no interior de Pernambuco. Dessa forma, acreditamos que este estudo trará resultados que contribuirão para que se avance nas propostas pedagógicas de adoção de bons hábitos alimentares na escola e durante toda vida da criança, como também servirá de base para o melhoramento e implementação de políticas públicas relacionadas à educação alimentar.

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

A necessidade de se alimentar é uma das características inerentes a todo ser vivo. Nesse sentido, bactérias, protozoários, fungos, vegetais e animais – inclusive o ser humano – buscam alimentos que contenham as substâncias necessárias para obter energia e realizar diversas atividades no meio em que vivem. Dessa forma, o ser humano, desde a mais tenra idade, necessita alimentar-se para poder se desenvolver, manter o seu metabolismo, pensar, andar, trabalhar, estudar, entre outras situações cotidianas.

A alimentação é necessária para a nossa sobrevivência devendo estar presente em nosso dia a dia. Contudo, é preciso estar atento aos benefícios e malefícios



que a alimentação pode causar ao nosso organismo a depender dos alimentos escolhidos para compor a dieta.

Uma alimentação saudável e equilibrada é aquela que contém uma quantidade de alimentos suficiente para suprir as calorias de que necessitamos, que seja provida de toda variedade de nutrientes de que precisamos, e que seja disponível em proporções harmônicas e balanceadas, de modo a possibilitar o exercício pleno de todas as nossas atividades físicas e mentais ao longo do tempo, nas diferentes fases da nossa vida (DANON; POLINI, 2002, p. 13).

O papel da alimentação é de extrema importância para o desenvolvimento físico, mental e social de qualquer ser humano. Sua falta ou escassez pode levar o sujeito a retardar seu desenvolvimento e acarretar vários danos à saúde. De acordo com Danon e Polini (2002), para garantir uma boa alimentação é preciso integrar na nossa dieta alimentos que compõem a pirâmide alimentar composta por iguarias que contenham micronutrientes como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, fibras, minerais e água. Contudo, é necessário que essa oferta seja feita de forma balanceada para evitar o consumo em excesso. Assim, retardar o envelhecimento, combater dores corporais, manter o equilíbrio hormonal, melhorar o humor, aumentar a energia são alguns dos benefícios que podem ser ocasionados por uma alimentação saudável. Segundo os autores, para se ter qualidade de vida, é imprescindível ter uma alimentação composta de alimentos energéticos, construtores e reguladores.

A alimentação está presente em nosso cotidiano desde que nascemos, mesmo que não tenhamos consciência de sua existência. É na infância que a criança desenvolve costumes e hábitos e, entre eles, o de se alimentar mesmo sem se dar conta. De acordo com Wilson (2017), os gostos da criança no seu período de desenvolvimento não são fixos e mudam constantemente. Assim, os pais precisam estar atentos a essas mudanças repentinas para que não venham a desenvolver nenhuma patologia futura devido a maus hábitos alimentares. Diante disso, é extremamente importante que os pais tenham cuidado com os tipos de alimentos que serão oferecidos e compartilhados com as crianças.

Crianças na faixa etária de dois a cinco anos de idade transbordam de energia. Elas pulam, dançam, brincam, gritam, fazem descobertas e estão desenvolvendo sua fase cognitiva. Nesse período, Souza (2006) defende que a alimentação saudável exerce um papel fundamental na saúde da criança no sentido de suprir tanto suas necessidades nutricionais quanto contribuir para as formas de contato com o mundo externo.

Segundo Danon e Polini (2002), uma alimentação equilibrada que forneça às crianças nutrientes necessários para o seu desenvolvimento deve ser composta de cinco a seis refeições diárias sendo elas o café da manhã, almoço e jantar, intercaladas por lanches, como o lanche escolar. Além disso, as refeições devem ter seus horários determinados e respeitados. Os autores orientam que não se deve suprimir uma das refeições. Dessa forma, uma refeição não complementa a outra, e sua falta não é suprida pela seguinte.

Os estudos de Murguero (2009) afirmam que alimentos a base frituras, de sabores acentuados como doces e chocolates, produtos industrializados derivados de leite, frutas, sucos e pães são os itens mais populares que compõem o lanche escolar. Para Carmo et. al (2006), a presença de alimentos como bolachas, batatas fritas, pizzas, refrigerantes e chocolates são os preferidos de crianças e adolescentes. Dessa maneira, a abundância de produtos industrializados e congelados que são ricos em sódio, açúcares, conservantes, frituras, gorduras estão cada dia mais presentes na dieta das famílias, inclusive no lanche escolar das crianças. Para Wilson (2017) e Ferraz et al. (2018), tal situação pode estar relacionada à baixa renda das famílias pelo fato de alimentos industrializados serem mais baratos do que a compra de legumes e verduras frescas.

De acordo com Freitas e Coelho (2014), a ingestão de alimentos industrializados tem



contribuindo efetivamente para o aparecimento de distúrbios alimentares. Mello, Luft e Meyer (2004) e Accioly (2009) defendem que doenças como diabetes, obesidade, hipertensão e colesterol alto são conseqüências acarretadas pela má alimentação na infância. Além disso, as pesquisas de Luiz et. al (2005), Hernandez e Valentini (2010) e Costa, Souza e Oliveira (2012) indicam que esses distúrbios podem acarretar outros problemas como baixa auto-estima, exposição ao bullying, podendo chegar a casos mais graves como depressão, ansiedade e suicídio.

Como veremos mais adiante, a família exerce uma grande influência nas práticas alimentares das crianças. Wilson (2017) afirma que os pais são responsáveis em prover a comida para seus filhos já que são muito pequenos e ainda não tem maturidade para escolher. Partindo dessa premissa, é importante que os pais escolham alimentos saudáveis para compor as refeições das crianças, incluindo o lanche escolar. Além disso, a interação entre pais e filhos nos ambientes em que estão inseridos e a mediação dos pais na escolha dos alimentos serão fatores essenciais no processo de educação alimentar das crianças.

INFLUÊNCIA DOS PAIS NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS

Mesmo antes do nascimento da criança, os pais já são considerados responsáveis pela educação de seu filho. Tough (2017) destaca que a interação dos pais com os filhos ocorre desde muito pequenos, tendo origem na barriga da mãe e, posteriormente, intensificada após seu nascimento. A partir do momento em que a mãe alimenta o filho com o leite materno, fortalece seu vínculo com o bebê e estabelece inicialmente o processo alimentar. Segundo Nunes (2015), a amamentação é uma ação que não se limita no ato do bebê receber o leite de sua mãe, mas também é um momento em que há troca de calor, conforto e amor necessários para o desenvolvimento psíquico e emocional da criança.

A criança, como ser social, sofrerá influência de vários ambientes e, um deles, é o familiar. Em casa, durante as refeições, pais e filhos interagem e, dependendo das relações que acontecem nesses momentos de alimentação, as crianças internalizarão bons ou maus hábitos alimentares. Nesse sentido:

a maior parte do que aprendemos sobre comida acontece na infância, enquanto somos alimentados à mesa da cozinha (se a sua família tiver a sorte de ter uma mesa na cozinha). Cada mordida é uma memória, e as lembranças mais fortes são as primeiras. Nessa mesa recebemos tanto comida quanto amor, e podemos ser desculpados se, mais tarde, tivermos dificuldade em distinguir uma coisa da outra. É nela que desenvolvemos nossas paixões e aversões, e nela estabelecemos se é pior deixar algo no canto do prato ou comer tudo mesmo quando não estamos com fome (WILSON, 2017, p.25).

Segundo o autor, os pais são grandes influenciadores dos filhos na construção de hábitos alimentares. No entanto, ao destacar a possibilidade de as famílias não possuírem uma mesa de cozinha, verifica-se que a influência dos pais está diretamente relacionada às suas condições socioeconômicas, pois, de acordo com Freitas e Coelho (2014), nos primeiros anos de vida da criança, a adequação alimentar está diretamente relacionada ao padrão e disponibilidade alimentar da família. Wilson (2017) destaca principalmente as relações entre os componentes da família com os contextos em que as crianças desenvolvem os primeiros costumes alimentares.

A relação afetiva dos pais com seus filhos influenciará os modos de interação que serão estabelecidos na família. O comportamento dos pais em impor alimentos à criança de forma opressora pode estar ligado ao tipo de relacionamento que teve em sua infância. Segundo Wilson (2017, p. 71) “um pai que foi forçado a comer legumes e verduras sob uma atmosfera de repressão



pode ter prazer ao ver os filhos desfrutando de jantares anárquicos diante da televisão, do jeito que bem entenderem”. Dessa forma, quando os pais obrigam a criança a comer determinados alimentos que ela não deseja poderá desencadear um trauma psicológico que resultará na rejeição a alguns alimentos podendo se estender em sua vida adulta.

Souza (2006) afirma que ao proporcionarmos à criança oportunidades de escolher a quantidade de alimentos que irá comer, estamos mediando a construção de um forte alicerce de autonomia e auto-regulação para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Dessa forma, quando a criança é vista como um membro da família, em que suas ações de aceitação ou recusa forem respeitadas durante a oferta dos alimentos, se estabelecerá uma interação prazerosa e agradável. Nesse sentido, corroboramos com o pensamento de Wilson (2017) de que a expressão de gostos alimentares particulares são indicações de que cada indivíduo é único e especial e precisam ser considerados.

Wilson (2017, p.71) defende que “assim como comer, alimentar os outros é um comportamento aprendido, e os métodos que a maioria dos pais absorve para fazê-lo se baseiam nos valores de tempos anteriores”. Assim, alguns comportamentos adotados na rotina da casa como comer assistindo TV, não realizar as refeições em horários pré-estabelecidos e substituir as refeições por lanches podem influenciar negativamente o processo de educação alimentar da criança. Ao contrário, o Guia Alimentar para a população Brasileira orienta que reunir a família na mesa e compartilhar o consumo do alimento são atitudes dos pais que induzirão a criação de bons hábitos alimentares pela criança e se prolongarão por toda a fase adulta (BRASIL, 2014).

Dependendo das relações construídas entre pais e filhos, a hora da alimentação pode ser recebida como um momento de alegria ou de estresse. Sendo assim, os ensinamentos dos pais servirão como norteadores dos costumes que serão adotados pelas crianças. De acordo com a sociedade Brasileira de Pediatria “quanto mais precoce a aquisição de hábitos alimentares corretos, tanto mais sadia a população de adolescentes e adultos de uma sociedade (SBP, 2012. p.9).

Dessa forma, se os pais oferecerem aos filhos nas refeições alimentos como pizza, refrigerante, produtos embutidos, enlatados e com alto teor de gordura estarão contribuindo para o aparecimento de distúrbios nutricionais e doenças psicológicas nas crianças como discutimos anteriormente. Ao contrário, se a família realiza suas refeições em ambientes apropriados, ofertando alimentos que compõem o cardápio de uma dieta equilibrada composto de vitaminas, proteínas, carboidratos, entre outros, em quantidades adequadas, as crianças terão uma qualidade de vida melhor e, paralelamente, construirão seus gostos pelos alimentos saudáveis.

A medida que a sociedade desperta para o caráter essencial da nutrição adequada e busca, nos caminhos da alimentação saudável, a via de acesso mais segura à saúde, a nutrição infantil emerge como prioridade no horizonte da saúde pública (SBP, 2012. p.9).

Diante das discussões realizadas até aqui, defendemos que, além das condições socioeconômicas das famílias para conseguir alimentos, os estilos de vida, as demandas de trabalhos e as concepções que os pais têm sobre a alimentação também influenciarão a seleção dos alimentos que serão oferecidos aos filhos, como a escolha do lanche escolar. Os estudos de Carmo et. al. (2006) afirmam que existe uma preferência entre crianças e adolescentes por alimentos com um grande teor de gorduras saturadas, colesterol, sódio e carboidratos refinados presentes em grande parte dos lanches industrializados. É sabido que nos dias atuais tanto os pais quanto as mães ingressam no mercado de trabalho para suprir suas necessidades. Dessa forma, o consumo de produtos industrializados pode se tornar uma opção atrativa que orienta os pais na escolha dos itens que irão compor o lanche escolar das crianças devido ao escasso tempo existente



entre as atividades profissionais e domésticas.

Após essas reflexões, prosseguiremos a seguir com a análise dos dados dessa pesquisa que trarão elementos que nos ajudarão a compreender os critérios utilizados pelos pais para escolher os alimentos que compõem o lanche escolar dos alunos da educação infantil.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada no contexto de uma escola privada, em uma turma de maternal da educação infantil composta por vinte e seis alunos no interior de Pernambuco. A coleta de dados foi dividida em dois momentos: no primeiro, utilizamos a técnica da observação participante que é a incorporação do pesquisador no grupo em que está realizando a pesquisa com a finalidade de obter informações (MARCONI; LAKATOS, 2002). Dessa forma, houve a inserção do primeiro autor na dinâmica da sala de aula durante o período de trinta dias para acompanhar os alimentos que compõem o lanche escolar das crianças, no sentido de verificar os tipos de alimentos que compõem essa refeição dos alunos.

Nesta pesquisa, adotamos os cuidados éticos no sentido de obter a anuência dos participantes assim como preservar suas identidades. Para isso, lançamos o convite para os pais dos vinte e seis alunos que compõem a turma pesquisada para participar de uma entrevista semi-estruturada. Entretanto, desse total, apenas os pais de vinte e um alunos concordaram em participar da pesquisa. No sentido de preservar a identidade das entrevistadas (apenas as mães³ aceitaram participar das entrevistas), cada mãe recebeu um nome fictício relacionado a uma flor.

De acordo com Marconi e Lakatos (2002), a entrevista é um procedimento utilizado para a coleta de dados que possibilita ao entrevistador conhecer as opiniões dos entrevistados sobre determinados fatos. Nesse sentido, realizamos entrevistas semiestruturadas com as mães da turma pesquisada, buscando compreender a concepção de alimentação saudável que possuem e os critérios que os norteiam na escolha do lanche de seus filhos. As perguntas das entrevistas serão explicitadas no decorrer das análises. As entrevistas foram gravadas em áudio e, em seguida, transcritas.

Adotamos as etapas de análises de dados proposta por Bardin (2011) organizadas em três fases. Na primeira, denominada pré-análise, realizamos a leitura das anotações realizadas no caderno de campo durante a observação participante como também as transcrições das entrevistas semiestruturadas. Em outro momento, procedemos com a segunda etapa, com a codificação e a categorização dos dados. De acordo com Bardin (2011), a codificação consiste na sistematização de recortes dos textos das entrevistas em unidades de registro. Assim, escrevemos, ao lado de cada nome fictício dos entrevistados, trechos das entrevistas que expressam suas principais opiniões sobre o tema abordado na pergunta. Em seguida, foram criadas categorias que resultaram do agrupamento progressivo dos elementos comuns das unidades de registro (BARDIN, 2011). Por fim, iniciamos a terceira etapa, a inferência, na qual realizamos a interpretação dos dados dialogando com o referencial teórico adotado nesta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Iniciamos a coleta de dados com a realização de observações e anotações dos alimentos que as crianças trouxeram para a escola no período de trinta dias e que estão sintetizados na tabela 01 a seguir:

³ O motivo pelo qual as mães, e não os pais, aceitaram participar das entrevistas foi o fato de serem elas as responsáveis pelas crianças que costumam manter o contato com a escola e com as professoras da turma pesquisada o que oportunizou o convite para a entrevista por parte da primeira autora desse estudo.



Tabela 01: Alimentos que compõem o lanche escolar dos alunos

Alimento	Frequência
Biscoito industrializado	27,5%
Iogurte industrializado	12,2%
Suco industrializado	11,3%
Frutas	8,5%
Salgadinho industrializado	6,7%
Achocolatado industrializado	5,5%
Bolacha industrializada	5,2%
Bolo industrializado	4,2%
Suco natural	3,6%
Refrigerantes	3,3%
Leite fermentado	2,7%
Pipoca	2,2%
Bolo caseiro	2,1%
Sanduíche caseiro	2,0%
Doces	0,9%
Biscoito integral	0,7%
Frituras (coxinha)	0,6%
Cereais	0,6%
Torradas	0,2%

Fonte: Autores, 2022

Os dados apresentados na tabela acima revelam que o lanche das crianças é composto principalmente de alimentos industrializados como biscoitos, iogurtes, sucos, salgadinhos, achocolatados, bolachas, bolos, refrigerantes e leite fermentado, ricos em sódio, açúcar, gorduras saturadas, conservantes e acidulantes. A ingestão frequente desses alimentos não é indicada, pois contribuem para o aparecimento de doenças na infância como diabetes, obesidade, hipertensão e colesterol alto (BRASIL, 2014; FREITAS; COELHO, 2014; MARTÍNEZ et al, 2016). Danon e Polini (2002) afirmam que alimentos como frutas, bolos e sanduíches caseiros, cereais e alimentos integrais apresentam, em sua composição, nutrientes essenciais como proteínas, vitaminas, sais minerais, carboidratos e lipídeos que em doses balanceadas contribuem para o desenvolvimento da criança.

Interessante destacar que os resultados obtidos pelo acompanhamento do lanche escolar consumido pelos alunos mostraram que a maior parte traz alimentos que não são considerados saudáveis. Esse fato vai de encontro com a concepção de alimentação saudável declarada pelos pais como discutiremos mais adiante. No entanto, cabe aqui considerar que a função educar as crianças na construção de bons hábitos alimentares não se restringe apenas aos pais, mas também à escola.

De acordo com Sousa (2006), quando a criança começa a frequentar o ambiente escolar inicia-se um intenso processo de socialização em que surgem novas influências. Accioly (2009) diz que o ambiente escolar desempenha um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares. Nesse sentido, a escola, enquanto espaço de construção de novos saberes, deve atuar no sentido de esclarecer os pais e alunos sobre os malefícios ocasionados pela má alimentação como também na orientação da organização de cardápios saudáveis com vistas ao bem



desenvolvimento das crianças.

Concepção dos pais sobre alimentação saudável

Após verificar os itens que compõem o lanche escolar das crianças, continuamos nossa pesquisa com o objetivo de compreender a concepção dos pais sobre alimentação saudável na infância. Entender a visão de alimentação saudável dos pais é imprescindível para que possamos conhecer o que os leva a escolher determinados tipos de alimentos para o lanche escolar dos seus filhos, pois, segundo Wilson (2017), os pais são grandes influenciadores dos seus filhos na construção de hábitos alimentares. No sentido de compreender a concepção dos pais sobre alimentação saudável fizemos a seguinte pergunta: Para você, o que é uma alimentação saudável? As respostas foram categorizadas de acordo com a semelhança dos conteúdos e estão expressas no Quadro 1 a seguir:

Quadro 1: Concepções dos pais dos alunos sobre alimentação saudável

Categorias	Unidades de registro
Dieta composta por alimentos naturais ricos em nutrientes	<p>Hibisco – É uma alimentação feita com alimentos saudáveis ricos em proteína, ferro, cálcio, fibras e vitaminas.</p> <p>Cravo – Alimentação rica em fibras, vitaminas, que a criança coma bastantes frutas e verduras.</p> <p>Rosa – É uma alimentação equilibrada que forneça todos os nutrientes que o corpo precisa.</p> <p>Jasmim - Pra mim, uma alimentação saudável são os alimentos naturais que contém ferro, vitaminas entre outros.</p> <p>Petúnia - Alimentação saudável é quando a gente se alimenta com os nutrientes essenciais para o nosso corpo.</p> <p>Gérbera - São combinações de nutrientes importantes para uma vida saudável.</p> <p>Magnólia - Alimentação saudável é toda uma alimentação que possua nutrientes, vitaminas, que possa dar sustância a uma pessoa principalmente às crianças.</p>
Dieta composta por alimentos não industrializados.	<p>Violeta - São frutas, alimentos não industrializados.</p> <p>Girassol - Alimentação saudável é a alimentação que não contém frituras, que não contém gorduras. Exemplos verduras, legumes e frutas.</p> <p>Dália - Uma alimentação sempre ajuda a manter o corpo melhor, a saúde melhor, e ela vem acompanhada de fontes de nutrientes, com arroz, o feijão, os legumes, as frutas que são essenciais para o nosso corpo, as verduras. Isso para mim é uma alimentação saudável.</p> <p>Papoula – São frutas, verduras, legumes.</p> <p>Amarfílis - É uma alimentação feita sem industrializados, à base de frutas, legumes, cereais. Feita na hora certa, traz muitos benefícios para nossa saúde.</p> <p>Lírio - Alimentação saudável é o consumo de frutas e alimentos naturais não industrializados.</p> <p>Hortênsia - Frutas, verduras. Comer comida de verdade (de panela)</p> <p>Orquídea - É uma alimentação que no máximo possa ser produzida</p>



	<p>em casa de forma caseira, utilizando alimentos naturais sem ser industrializados</p> <p>Bromélia - É uma alimentação rica em alimentos naturais.</p> <p>Lavanda - Para mim, uma alimentação saudável é comer bastantes verduras, legumes, frutas. E comer pouca gordura, refrigerante, besteiras assim, como salgadinho, essas coisas. Pra mim é isso.</p> <p>Tulipa - É uma comida caseira e não industrializada, pois a comida caseira não contém tanta gordura e açúcares que prejudicam a saúde.</p> <p>Margarida – É uma alimentação sem gordura, sem sal, e sem açúcar.</p>
--	--

Fonte: Autores, 2022.

Analisando o Quadro 1, agrupamos as respostas das entrevistadas sobre a concepção de alimentação saudável em duas categorias. Na categoria Dieta composta por alimentos naturais ricos em nutrientes, podemos perceber que as mães entendem que uma alimentação saudável é composta de produtos naturais compostos de vitaminas, sais minerais, proteínas, carboidratos e fibra alimentares indispensáveis para o desenvolvimento da criança. Podemos constatar que essas concepções de alimentação saudável estão de acordo com Danon e Polini (2002), que a considera como uma dieta em que é preciso integrar alimentos que compõem a pirâmide alimentar composta por iguarias com nutrientes como proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, fibras, minerais e água. Nos trechos “é uma alimentação equilibrada que fornece todos os nutrientes que o corpo precisa.” e “são combinações de nutrientes importantes para uma vida saudável!” percebemos que a visão das mães se coaduna com a dos autores que consideram uma alimentação saudável indispensável para o desenvolvimento físico e mental de modo a manter um equilíbrio entre os nutrientes.

Na categoria Dieta composta por alimentos não industrializados, a concepção das mães entrevistadas é a de que uma alimentação saudável deve ser composta principalmente por frutas e verduras. De acordo com as mães, uma alimentação saudável não deve conter gorduras, frituras, açúcares em demasia que estão presentes nos lanches industrializados como salgadinhos e refrigerantes. Nesse sentido, a visão de alimentação saudável está de acordo com Freitas e Coelho (2014) quando afirmam que a inserção dos produtos industrializados na alimentação das famílias vem contribuindo para maus hábitos alimentares e que segundo, Mello, Luft e Meyer (2004), Martínez et al (2016) e Kruehl, Gurak e Concha-Amin (2018), o consumo em excesso de alimentos industrializados são os principais responsáveis para o aparecimento de patologias desencadeadas pela ingestão desregulada desses produtos.

Um fato interessante é que apesar das entrevistadas afirmarem que uma alimentação saudável é aquela composta por produtos naturais ricos em nutrientes essenciais para o desenvolvimento da criança não composta por alimentos industrializados, os dados fornecidos pelo acompanhamento do lanche escolar revelaram que, mesmo com essas concepções, as entrevistadas inserem lanches industrializados com poucos nutrientes na lancheira de seus filhos. Isso nos levou a tentar entender que critérios os pais utilizam para escolher os lanches dos filhos.

Critérios usados pelos pais para escolher o lanche escolar das crianças

Buscando entender os critérios usados pelos pais para selecionar os alimentos do lanche



escolar dos alunos, fizemos a seguinte indagação aos pais: Quais são os critérios que você utiliza para escolher o tipo de alimento que compõe o lanche escolar do seu filho? As respostas estão sintetizadas no Quadro 2 a seguir:

Quadro 2: Critérios utilizados pelos pais na escolha do lanche escolar dos alunos

Categories	Unidades de registro
A criança é quem escolhe o alimento	<p>Violeta – Coloco o que sei o que ela vai comer, porque tem certos alimentos que ela não come como comida de panela e frutas.</p> <p>Amarilis - Ela influencia na escolha porque eu nunca colocaria uma maçã sabendo que ela não vai comer. E ver seus amiguinhos comendo outra coisa e ficar sem comer é cruel.</p> <p>Lírio - Minha escolha depende do gosto do meu filho. Se o lanche não agradar a ele, vai voltar intacto.</p> <p>Hortênsia - O gosto dele, opções dele. Por ele ser pequeno e estar longe de mim, prefiro que leve o que goste pra ficar mais à vontade.</p> <p>Petúnia - Ela influencia totalmente na escolha do lanche, porque, se ela não gostar, o lanche volta todo.</p> <p>Orquídea – O gosto dela influencia sim. Na verdade ela não gosta muito de frutas, mas pelo menos eu percebo que ela come a que tento mandar.</p> <p>Gérbera – Para não deixar ele com fome, sempre mando o que ele gosta e algo que ele possa experimentar e gostar.</p> <p>Cravo – Tento colocar o que ele gosta para ver se ele se alimenta. Se for um lanche que ele não goste, então não irá comer. Mas eu sei que tenho que inserir frutas e outras coisas mesmo sem ele querer.</p> <p>Lavanda - A escolha do lanche é 100% dele, aí eu coloco o que ele vai comer e vai encher a barriga. Queria muito mandar uma fruta, maçã, banana. Acho tão lindo! Mas é uma coisa que eu sei que, iria na lancheira e ele não iria comer. Então, para que ele coma, eu acabo optando por lanche que não é saudável.</p> <p>Bromélia – Infelizmente o gosto dele também influencia. Quando não coloco algo que ele não gosta, aí ele fala que não vai comer.</p> <p>Rosa – Um dos motivos é o que ele gosta. Ele escolhe o lanche. Quando eu escolho, ele fica emburrado e fala que não vai levar.</p> <p>Girassol – Ele é muito difícil de comer, então tudo o que ele pede agente coloca para ver se ele come.</p> <p>Tulipa - Ele diz o que deseja levar, porque tem muitos alimentos que ele não come.</p> <p>Sálvia – Escolho os alimentos que ele gosta de comer.</p>
Praticidade	<p>Hibisco – Um lanche prático e que ele goste de comer.</p> <p>Jasmim – É o que agente tem em casa no momento, mais prático.</p> <p>Papoula – Eu coloco o lanche que tem em casa e ela leva aquilo mesmo, seu gosto não influencia.</p> <p>Margarida – A praticidade, mas sei que é muito errado da minha parte.</p> <p>Magnólia – A correria do dia-a-dia, e a praticidade de pegar um suco já pronto, um alimento já pronto é o que me faz escolher esse tipo de alimentação. Sei que não é saudável como eu escolho.</p>
Preocupação com a saúde da criança	<p>Dália - Eu acostumei meus filhos a comerem alimentos saudáveis, verduras, frutas desde novinhos. Falo pra eles o que vão comer na escola. Então assim, o gosto deles sempre junta com o meu.</p>



Fonte: Autores, 2022.

As respostas foram agrupadas por semelhança em três categorias principais. A primeira categoria, A criança é quem escolhe o alimento, concentrou o maior número de respostas em que 70% das mães entrevistadas declararam que o critério usado para a escolha dos alimentos que compõem o lanche escolar de seus filhos está baseado nas preferências das crianças. As respostas apresentam três principais motivos para a utilização desse critério. O primeiro se deve ao fato de que algumas crianças demonstram dificuldade para comer. Dessa forma, as mães abrem mão de suas responsabilidades em selecionar os alimentos saudáveis para os filhos, deixando-os livres para escolher aquilo que querem comer, mesmo não sendo o alimento mais indicado para essa fase da vida. Esse tipo de comportamento poderá influenciar negativamente o processo de educação alimentar, pois os estudos de Carmo et. al. (2006) afirmam que existe uma preferência entre crianças e adolescentes por alimentos com um grande teor de gorduras saturadas, colesterol, sódio e carboidratos refinados presentes em grande parte dos lanches industrializados.

Os resultados desta pesquisa revelaram que as crianças não escolhem seus alimentos tomando por base o que seria ou não saudável, mas sim pelo que gostam de comer. A escolha de alimentos industrializados pelas crianças tem uma estreita relação com a propaganda de produtos alimentícios veiculada pela mídia. De acordo com Britto (2009), desde muito novas, as crianças já mantêm um contato direto com os meios de comunicação da mídia que tem como meta convencê-las a adquirir novos produtos. Assim, as crianças são instigadas por anúncios de produtos as estimulam a optarem por determinados tipos de alimentos, uma vez que, segundo Sousa (2006), Accioly (2009) e Wilson (2017) a televisão também influencia esse processo.

Outra forma de manipulação da propaganda sobre a alimentação é a oferta de brinquedos desejados pelas crianças associados aos alimentos na venda de fastfood que. Nesse sentido, Wilson (2017, p. 24) nos diz que “nossos estímulos sobre quando, quanto e o que comer vão além dos impulsos como a fome e os hormônios, e se estendem para o território do ritual”. Dessa forma, a disponibilidade de alimentos no meio em que a criança está inserida e a forma como ela é oferecida são fatores que contribuirão para o processo de internalização de hábitos alimentares pela criança.

Outro motivo está expresso no trecho “eu nunca colocaria uma maçã sabendo que ela não vai comer e ver seus amiguinhos comendo outra coisa e ficar sem comer é cruel”. Nessa fala, a mãe externaliza que o motivo que a faz escolher o lanche é evitar a vergonha que a criança passaria ao ver seus colegas de turma comendo alimentos diferentes. Constatamos então que, para a mãe, levar uma fruta como lanche escolar seria um motivo de vergonha para a filha. O terceiro motivo do critério usado nessa categoria está claro no trecho “por ele ser pequeno e está longe de mim, prefiro que leve o que goste pra ficar mais a vontade” em que a mãe delega a escolha do lanche à criança por ser muito nova e estar em um ambiente em que ambas estão separadas como forma de compensação.

Apesar da maioria das mães basearem suas escolhas na vontade dos filhos percebemos que algumas delas consideram que esse critério não está correto. Segundo Wilson (2017), há uma complexa interação durante as refeições entre pais e filhos e a tarefa de cuidar da dieta de uma criança até que ela tenha idade de cuidar de si mesma é uma responsabilidade imensa que deve ser assumida pelos pais. Nesse sentido, compreendemos que mesmo sabendo de suas responsabilidades, as mães abrem mão de sua tarefa de selecionar produtos saudáveis para o lanche escolar para satisfazer as vontades dos seus filhos.

A segunda categoria chamada Praticidade concentrou 25% das respostas, apresentando a escolha de alimentos comprados prontos por ser mais prático, como principal critério para a definição dos itens do lanche escolar. De acordo com Villa, et. al. (2015), a formação dos hábitos



alimentares das crianças é influenciada pelos pais por meio dos alimentos que estão disponíveis em casa. Podemos verificar que a fala da mãe Magnólia “a correria do dia-a-dia, e a praticidade de pegar um suco já pronto, um alimento já pronto é o que me faz escolher esse tipo de alimentação” dialoga com os estudos de Villa, et. al. (2015) e de Krueh, Gurak e Concha-Amin (2018) quando afirmam que a praticidade do preparo de lanches com alimentos prontos e o trabalho dos pais fora de casa são fatores que influem na escolha de alimentos industrializados.

A terceira e última categoria, denominada Preocupação com a saúde da criança, concentrou 5% das respostas dadas pelas mães entrevistadas. O critério utilizado por essa única mãe está baseado na escolha de alimentos saudáveis ao seu filho. Tal concepção está de acordo com Rossi, Moreira e Rauen (2008) ao afirmarem que, quando as mães usam a qualidade dos alimentos como critério para escolha dos produtos que irão compor a dieta das crianças, oferecem refeições mais saudáveis aos seus filhos. A fala da mãe Dália deixa bem claro que a construção dos hábitos alimentares de seus filhos teve início desde muito cedo, o que acarretou numa educação alimentar saudável baseada nos exemplos por meio da interação e mediação entre pais e filhos e, segundo Wilson (2017), boa parte de nossa educação alimentar acontece na infância nos momentos em que somos alimentados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das discussões realizadas neste estudo, podemos compreender que a adesão à alimentação saudável na infância influenciará de forma positiva toda a vida do indivíduo. Garantir uma dieta balanceada, composta dos micronutrientes necessários ao bom desenvolvimento dos filhos, não é uma ação que se limita apenas em comprar alimentos saudáveis e deixar que as crianças façam a opção por conta própria em consumi-los ou não. Somando-se a isso, os pais têm o dever de mediar o processo da construção de bons hábitos alimentares em seus filhos pelo fato da infância ser um período de iniciação da construção da identidade do indivíduo. Assim, por não possuir maturidade suficiente para decidir sozinha que alimentos são mais adequados à sua dieta, é função dos pais proporcionar às crianças um ambiente favorável à aquisição de práticas saudáveis de alimentação por meio de exemplos, atitudes e bom relacionamento durante as refeições.

Nesse sentido, o lanche escolar, por ser uma das refeições que é feita pelas crianças fora do ambiente familiar, deve contar com atenção especial por parte dos pais. Dessa forma, a seleção dos itens que compõem essa refeição deve ser realizada cuidadosamente pelos responsáveis de modo a não comprometer o processo de formação de hábitos alimentares saudáveis nas crianças. Ao que parece, nesta pesquisa, a concepção dos pais sobre alimentação saudável não definiu a decisão da composição da lancheira dos pequenos estudantes. Verificamos que a maior parte dos entrevistados apresentou uma visão de alimentação saudável que se coaduna com a incorporação de alimentos compostos por micronutrientes que devem ser integrados à dieta de forma equilibrada visando o desenvolvimento e a manutenção do organismo da criança. No entanto, os dados desta pesquisa revelaram que os dois principais motivos que orientam os pais na escolha do lanche escolar se referem à preferência das crianças e a praticidade dos alimentos prontos que somaram 95% das respostas, em decorrência do terceiro motivo que foi a preocupação com a saúde da criança com um percentual de 5%.

Diante do exposto, acreditamos que há ainda muito que se pesquisar sobre a atuação dos pais sobre o processo de educação alimentar dos filhos. Sabemos que tanto os hábitos dos pais, seus estilos de vida, demandas do trabalho, como também a visão que possuem sobre alimentação são alguns dos fatores que influenciam a construção de hábitos alimentares nas crianças. A escola, como um ambiente de socialização com outros indivíduos que não pertencem à família, e a



persuasão da mídia durante a propaganda de alimentos, exercem uma enorme influência nesse processo que, em muitos casos, pode não se coadunar com a rotina familiar da criança. Desse modo, a construção de hábitos alimentares pelas crianças é determinada por muitos fatores que não se limitam apenas a relação entre as crianças e suas respectivas famílias. Entretanto, entendemos que os resultados dessa pesquisa servirão de base para outros estudos sobre a composição do lanche escolar dos alunos no sentido de estimular a reflexão sobre os benefícios e prejuízos ocasionados pelo modo como educamos nossas crianças a se alimentarem.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. **Revista Ciência em Tela**, v. 2, n. 2, 2009.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: **Cultura Móvel**, 1998.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA. **Diário Oficial da União**: Brasília, DF, 1990.

BRASIL. Emenda Constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010. **Diário Oficial da União**: Brasília, DF, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF, 2014.

BRITTO, I. R. Proteção dos direitos fundamentais da criança a sociedade de consumo e o controle da atividade publicitária no Brasil. 2009. **Dissertação** (Mestrado em direitos e garantias fundamentais). Faculdade de Direito de Vitória, 2009.

CARMO, M. B.; TORAL, N.; SILVA, M. V.; SLATER, B. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo, **Revista Brasileira Epidemiol**, v. 9, n. 1, 2006.

COSTA, M. A. P.; SOUZA, M. A.; OLIVEIRA, V. M. Obesidade infantil e bullying: a ótica dos professores. **Revista Educação e Pesquisa**, v. 38, n. 3, 2012.

DANON, J.; POLINI, L. **Guia de calorias de A a Z**. São Paulo: Estação Liberdade, 2002.

FERRAZ, D. *et al.* Os Determinantes do Consumo Alimentar Domiciliar: uma comparação entre estratos de renda no Brasil pelos dados da POF de 2008/2009. **Revista Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 25, n. 2, 2018.

FREITAS, P. O.; COELHO, S. M. Reflexões sobre alimentos consumidos no lanche escolar. 4º CONGRESSO INTERNACIONAL DE COMUNICAÇÃO E CONSUMO - COMUNICON. 2014, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: PPGCOM ESPM, 2014.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M. P. Obesidade: causas e conseqüências em crianças e adolescentes. **Revista Conexões**, v. 8, n. 3, 2010.



KRUEL, J. P.; GURAK, P. D.; CONCHA-AMIN, M. Alimentos ultraprocessados congelados e ready toheat versus tendência de saúde e bem-estar em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Revista Demetra**, v. 13, n. 1, 2018.

LUIZ, A. M. A. G. *et al.* Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas. **Revista Estudos de Psicologia**, v. 10, n. 1. p. 35-39, 2005.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

MARTÍNEZ, R. *et al.* Análisis de los niveles de nutrientes críticos (azúcar, grasa y sal) declarados en alimentos procesados expendidos en Loja, Ecuador. **Revista Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 23, n. Especial. p. 1008-1018, 2016.

MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? **Jornal de Pediatria**, v. 80, n. 3. p. 173-182, 2004.

MURGUERO, J. C.; **Avaliação do lanche de crianças de 7 a 10 anos de duas escolas em Araraguá, SC**. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma, 2009.

NUNES, L. M. Importância do aleitamento materno na atualidade. **Bol Cient Pediatría**. [S.I.], v. 4, n. 3, 2015.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Campinas, **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, 2008.

Sociedade Brasileira de Pediatria Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

SOUSA, P. M. O. Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional. 2006. **Monografia** (Especialização em Qualidade em alimentos) – Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2006.

TOUGH, P. **Como ajudar as crianças a aprenderem**: o que funciona, o que não funciona e por quê. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

VILLA, J. K. D.; SILVA, A. R.; SANTOS, T. S. S.; RIBEIRO, A. Q.; PESSOA, M. C.; SANT'ANA, L. F. R. Padrões alimentares de crianças e determinantes socioeconômicos, comportamentais e maternos. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 3, 2015.

WILSON, B.; **Como aprendemos a comer: por que a alimentação dá tão errado para tanta gente e como fazer escolhas melhores**. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.