

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

**Laís A. DOMINGUES<sup>1</sup>; Nivaldo BRAGION<sup>2</sup>; Maria de Lourdes L. BRAGION<sup>3</sup>; Pedro Luiz C. CARVALHO<sup>4</sup>**

### RESUMO

O Ministério da Saúde e o Ministério da Educação instituíram diretrizes para o desenvolvimento de opções de alimentos e refeições saudáveis na escola, pois existe uma relação direta entre o consumo de alimentos não saudáveis e algumas doenças. Portanto, a fim de se adequarem, as escolas devem realizar ações neste sentido. O objetivo deste trabalho foi realizar uma pesquisa para verificar a aceitabilidade de alimentos saudáveis, incluindo aqueles produzidos com cereais integrais e vegetarianos, nas cantinas do IFSULDEMINAS campus Machado. A pesquisa foi realizada com 888 pessoas da comunidade escolar. Verificou-se que 68,86% dos entrevistados querem que, muitas vezes ou sempre, sejam oferecidos sucos naturais, lanches com cereais integrais e vegetarianos nas cantinas e mais de 70% dos entrevistados disseram que, muitas vezes ou sempre, participariam de palestras e/ou cursos de culinária com alimentação vegetariana e alimentos integrais. Conclui-se que há aceitabilidade destes alimentos por parte da comunidade escolar.

**Palavras-chave:** refeições; dieta vegetariana; integral; doenças.

### 1. INTRODUÇÃO

O Governo Federal, por meio de diversas políticas públicas, tem incentivado a adoção de uma alimentação saudável para a população. Existe uma ligação direta entre doenças como diabetes, hipertensão, problemas do coração, etc. e o consumo de alimentos não saudáveis.

O Ministério da Saúde e o Ministério da Educação emitiram a Portaria Interministerial Nº 1.010 que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. O Art. 5º da Portaria diz que para alcançar uma alimentação saudável no ambiente escolar, devem-se implementar diversas ações, entre elas estão: realizações de ações de educação alimentar e nutricional, realização da Semana da Alimentação Saudável, sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal, tais como: balas; pirulitos; gomas de mascar; biscoitos, principalmente os recheados; refrigerantes; sucos artificiais ou adoçados; frituras como

<sup>1</sup> Bacharelada em Administração IFSULDEMINAS, *Campus Machado*, [lais.domingues.adm@gmail.com](mailto:lais.domingues.adm@gmail.com)

<sup>2</sup> Docente, IFSULDEMINAS, *Campus Machado*, [nivaldo.bragion@ifsuldeminas.edu.br](mailto:nivaldo.bragion@ifsuldeminas.edu.br)

<sup>3</sup> Docente, IFSULDEMINAS, *Campus Machado*, [lima.bragion@ifsuldeminas.edu.br](mailto:lima.bragion@ifsuldeminas.edu.br)

<sup>4</sup> Docente, IFSULDEMINAS, *Campus Machado*, [pedro.carvalho@ifsuldeminas.edu.br](mailto:pedro.carvalho@ifsuldeminas.edu.br)

risoles, pastéis e coxinhas; maionese; salgados com salsichas e presuntos/apresentados; salgadinhos de pacote; pipocas industrializadas e outros com o perfil acima descrito; desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola; divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas; desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares (Brasil, 2006).

Dentre os requisitos para se praticar uma alimentação saudável estão o consumo de alimentos vegetais e alimentos ricos em fibras, como por exemplo, os cereais integrais. As fibras funcionam como uma verdadeira vassoura na limpeza intestinal. Muitas doenças podem ser evitadas por meio do seu uso. Os alimentos com alto teor de fibra são benéficos para a função intestinal. Elas reduzem o tempo que o alimento leva para ser digerido e eliminado e, por essa razão, previnem a constipação e possivelmente são fatores de proteção contra doenças diverticulares e contra o câncer do cólon (ROYAL COLLEGE OF PHYSICIANS, 1980; WORLD CANCER RESEARCH FUND, 1997).

O objetivo deste trabalho foi realizar uma pesquisa sobre o interesse dos usuários das cantinas do IFSULDEMINAS campus Machado no consumo de alimentos saudáveis, integrais e vegetarianos.

## **2. METODOLOGIA**

A pesquisa de interesse da comunidade escolar nos alimentos saudáveis, integrais e vegetarianos foi realizada por meio de entrevista com 888 pessoas que fazem parte da comunidade escolar do campus Machado do IFSULDEMINAS, onde estão localizadas as duas cantinas da escola. Dentre os que responderam à pesquisa, 48,87% são do sexo masculino enquanto que 51,13% são do sexo feminino. Quanto a idade, 58% estão entre 14 a 18 anos e 29,41% pertencem ao intervalo que vai de 19 a 23 anos e os restantes, que somam 12,59%, estão acima desta idade. Este resultado se justifica, pois 93,57% dos que responderam à pesquisa são estudantes que, em sua maioria, pertencem aos intervalos de idade de 14 a 23 anos. Quanto ao nível do curso, 53,02% são do ensino médio enquanto que 46,98% são do ensino superior.

Foi utilizado um questionário em que a comunidade escolar foi solicitada a responder três questões. A primeira, se referia à opinião dos entrevistados se o consumo de alimentos saudáveis melhoraria o seu aprendizado. A segunda questão sobre o desejo dos entrevistados de que alimentos saudáveis fossem oferecidos nas cantinas. E a terceira, sobre seu desejo de

que fossem oferecidos sucos naturais, lanches com cereais integrais e vegetarianos nas cantinas. Nas três questões os entrevistados deveriam escolher como resposta uma das seguintes opções: Nunca; Uma vez; Algumas vezes; Muitas vezes; Sempre.

A estatística utilizada para a análise dos resultados foi a estatística descritiva que é ramo da estatística, caracterizada por organizar, resumir e descrever as principais características das observações por meio do uso de tabelas, gráficos e resumos numéricos (como porcentagens, por exemplo). O programa utilizado para as análises foi o MINITAB.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Quadro 1 mostra que maioria dos entrevistados, 64,2%, afirmaram que muitas vezes ou sempre o consumo de alimentos saudáveis melhora o aprendizado. Verifica-se que a maioria dos entrevistados da pesquisa é consciente que uma alimentação saudável e equilibrada contribui para dar os nutrientes necessários para uma boa saúde física e mental

Quadro 1 Opinião de que o consumo de alimentos saudáveis melhorara o aprendizado

Respostas	Nunca	Uma vez	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
Percentual	7,95	3,29	24,74	23,04	40,98

Fonte: Dados da pesquisa

Quanto ao desejo de que alimentos saudáveis sejam vendidos nas cantinas, o Quadro 2 mostra que a maioria dos integrantes da comunidade escolar do IFSULDEMINAS desejam que isso ocorra,

Quadro 2 Frequência de vezes em que alimentos saudáveis devem ser oferecidos nas cantinas

Respostas	Nunca	Uma vez	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
Percentual	2,60	4,30	21,74	15,86	55,49

Fonte: Dados da pesquisa

Verifica-se, ao analisar o Quadro 2, que 71,36% dos usuários da cantina desejam que, sempre ou muitas vezes, sejam oferecidos alimentos saudáveis nas cantinas. Este resultado mostra que não há dificuldades, em relação a aceitabilidade de alimentos saudáveis, para que os administradores das cantinas, incluam tais alimentos nas opções de produtos para serem vendidos nas cantinas.

Observando o Quadro 3, nota-se que 68,86% dos entrevistados querem que, muitas vezes ou sempre, sejam oferecidos sucos naturais, lanches com cereais integrais e vegetarianos nas cantinas, mostrando a aceitabilidade por parte dos entrevistados que, como comentado anteriormente, 93,57% são estudantes, em consumir alimentos produzidos com cereais integrais e vegetarianos.

Quadro 3 desejo de que sejam oferecidos sucos naturais, lanches com cereais integrais e vegetarianos nas cantinas

Respostas	Nunca	Uma vez	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
Percentual	4,53	5,78	20,84	14,27	54,59

Fonte: Dados da pesquisa

Quando solicitados a responder sobre o interesse de participar em palestras ou cursos de culinária com alimentação vegetariana e alimentos integrais, um percentual acima de 70% dos entrevistados disseram que participariam, muitas vezes ou sempre, nos dois eventos.

## 5. CONCLUSÃO

Conclui-se que, no IFSULDEMINAS campus Machado, de acordo com os resultados da pesquisa, a comunidade escolar, em sua maioria tem uma boa aceitabilidade da ideia de se introduzir alimentos saudáveis, incluindo aqueles produzidos com cereais integrais e vegetarianos para ser vendidos nas cantinas da escola. Portanto, os administradores das cantinas não terão barreiras, quanto a este ponto, para introduzir tais alimentos entre as opções de pequenas refeições nas cantinas.

Ações de capacitação de profissionais e introdução destes alimentos já foram realizadas e continuam sendo, mas não fazem parte do escopo deste trabalho.

## AGRADECIMENTOS

Ao apoio do IFSULDEMINAS campus Machado para o Projeto de Alimentação Saudável.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE E MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Institui as Diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de Educação Infantil, Fundamental e Nível Médio das Redes Públicas e Privadas, em Âmbito Nacional.** Portaria Interministerial Nº 1.010, de 8 de Maio de 2006.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. CONSULTORIA DE ORÇAMENTO E FISCALIZAÇÃO FINANCEIRA NÚCLEO DA SAÚDE. **Financiamento da Saúde: Brasil e Outros Países com Cobertura Universal.** Disponível em: < [Http://www2.Camara.Leg.Br/Atividade-Legislativa/Orcamentobrasil/Estudos/2013/Ntn12de2013financiamentodasadebrasileoutrospas.esv.Prel..Pdf](http://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/orcamentobrasil/Estudos/2013/Ntn12de2013financiamentodasadebrasileoutrospas.esv.Prel..Pdf) > Acesso em 25.Mar. 2014.

ROYAL COLLEGE OF PHYSICIANS. **Medical Aspects of Dietary Fibre.** Tunbridge Wells: Pitman Medical, 1980.

WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF). **Food, Nutrition And The Prevention Of Cancer: A Global Perspective.** Washington: 1997.