

FIBRAS ALIMENTARES NA MERENDA ESCOLAR EM ESCOLAS ESTADUAL E MUNICIPAL NA CIDADE DE PELOTAS - RS

CASTRO, Larissa¹; GOMES, Aline Brauner²; PEREIRA, Maristela Costamilan; BENDER², Eliana³

¹ Acadêmica, Faculdade de Nutrição/UFPeL.

² Acadêmica, Faculdade de Nutrição/UFPeL,

³ Faculdade de Nutrição/UFPeL. ebender@terra.com.br

1 INTRODUÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é o programa na área da segurança alimentar mais antigo do Brasil em funcionamento. Este programa tem como objetivo oportunizar aos escolares uma alimentação mais adequada, atendendo a todos os alunos da educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos em escolas municipais, estaduais e federais dessa forma, contribuindo para o melhor desempenho escolar e para a redução da evasão (FNDE, 2008).

Em 1955, o programa iniciou em forma de campanha, utilizando alimentos doados por instituições internacionais (BRASIL, 1955). Em 1965, passou a ser denominada de Campanha Nacional de Alimentação Escolar, e neste período passou a utilizar produtos produzidos no Brasil até o final da década de 70 (ALMEIDA, 2005). Em 1983, ficou sobre a responsabilidade da Fundação de Assistência ao Educando, e, em 1997, quando houve início o PNAE, coordenado pela Secretaria Executiva do Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação (FNDE) (MARTINS, 2007).

A partir de 1994, tem início a descentralização da merenda, sendo norteado pela participação comunitária e pelo controle social. Contudo, a integração com o capital industrial de alimentos foi conservada e a participação dos alimentos formulados, tais como: tais como sopas, mingaus, milk-shakes permaneceu marcante (FNDE, 2008).

O PNAE preconiza suplementar a alimentação dos escolares por meio da oferta de uma refeição que responda por pelo menos 15% a 30% das necessidades energético-protéica e de fibras diárias do grupo-alvo (FNDE, 2006).

No que diz respeito às fibras, para crianças a recomendação de ingestão diária é de 15g em média, e, levando em consideração que a escola deve ofertar de 15% a 30%, entende-se que a oferta deva ser de, 2,25g a 4,5g, e, para adultos como a recomendação diária é de 25 a 35g, em média 30g, a oferta deve ser de 4,5g a 9g de fibras (FNDE, 2006).

As fibras alimentares renovam interesse de especialistas das áreas de nutrição e saúde. Elas são um conjunto de substâncias derivadas de vegetais resistentes à ação das enzimas digestivas humanas e são classificadas em fibras solúveis e fibras insolúveis, de acordo com a solubilidade e de seu poder de agregar água. A maior parte das pectinas, gomas e certas hemiceluloses são fibras solúveis, enquanto celulose, algumas pectinas, grande parte das hemiceluloses e lignina são fibras insolúveis (MATTOS, 2000).

Neste trabalho pretendeu-se avaliar a oferta de fibras alimentares, ofertadas aos estudantes do ensino fundamental em Escolas da rede pública estadual e municipal de Pelotas.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Foi realizado sorteio aleatório com todas as escolas que se situam no quadrilátero que compreende as ruas: Marcílio Dias, Bento Gonçalves, Almirante Barroso e Marechal Floriano, que assim foi determinado por ser próximo à residência das entrevistadoras.

Planejou-se visitar uma escola Estadual e outra Municipal tendo em vista que as escolas Municipais recebem os alimentos e um cardápio pré-estabelecido pela nutricionista da prefeitura (modelo centralizado), e que na rede Estadual o modelo é o da escolarização, ou seja, as escolas possuem autonomia para a compra dos gêneros.

As escolas sorteadas foram a Escola Estadual de Ensino Médio Monsenhor Queiroz e o Colégio Municipal Pelotense, com endereços na Rua Dr. Miguel Barcellos, 563 e Rua Marcílio Dias, 1597, respectivamente. Na Escola Monsenhor Queiroz não foi possível realizar a pesquisa, pois a rede estadual passava pelo processo de municipalização da merenda, e segundo a Diretora da escola, não recebiam recursos financeiros ou gêneros alimentícios, até a data em que estivemos recolhendo os dados.

A coleta dos dados se deu através de entrevista com a merendeira, observação durante cinco dias da merenda oferecida e conhecimento da merenda sugerida, no período de 28 de abril a 9 de maio de 2008.

Para avaliar a quantidade de fibras oferecidas procedeu-se de duas formas, quando era alimento embalado, olhou-se a tabela de composição nutricional da própria embalagem e sendo alimento "in natura" procurou-se na tabela de composição química de alimentos TACO e do Departamento de informática em saúde da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP, 2008).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo a merendeira do colégio Municipal Pelotense a escola recebe o cardápio elaborado pela nutricionista da Secretaria Municipal de Educação, porém nem sempre os gêneros alimentícios que são enviados, estão de acordo com o cardápio proposto, conforme constatou-se durante o período em que estivemos acompanhando. Neste caso, as merendeiras produzem as refeições de acordo com os gêneros disponíveis. Na Figura 1 é apresentado o comparativo, em gramas de fibras, dos 10 cardápios servidos à tarde e à noite durante os cinco dias de análise.

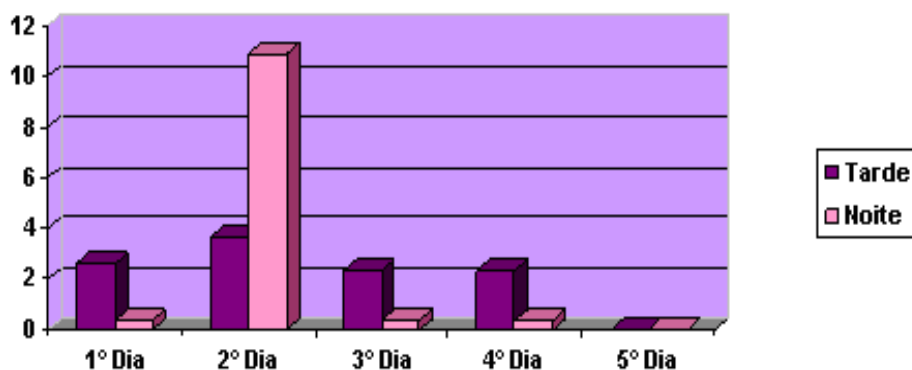


Figura 1. Comparativo, em gramas, de fibras nos cardápios servidos aos turnos tarde e noite durante cinco dias.

No cardápio oferecido na quinzena de 05/05/08 a 16/05/08 constava de 10 refeições, cinco para o turno da tarde e cinco para o turno da noite, destas, em apenas uma havia frutas (maçã) não tendo nenhuma sugestão de verdura, legume ou cereal integral. No cardápio servido pelas merendeiras, observou-se que a maior quantidade de fibras fica por conta do feijão ofertado no segundo dia no turno da noite.

São vários os benefícios atribuídos ao consumo adequado de fibras alimentares, verificados através de estudos clínicos e epidemiológicos, como diminuição do colesterol, prevenção da constipação, aumento da saciedade, redução do risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, prevenção e tratamento de diverticuloses e manejo do diabetes tipo 1 (ADA, 2002).

Na prevenção da constipação, as fibras agem aumentando o volume das fezes, pela captação de água e pela fermentação parcial delas, normalizando o trânsito intestinal e através da produção de quantidade suficiente de massa fecal no cólon e diminuição da força de contração na propulsão das fezes, havendo uma diminuição dos riscos de diverticulose (MIRA, 2009).

Com relação ao aumento da saciedade, as refeições ricas em fibras são processadas mais lentamente do que as isentas de fibras, além disso, apesar de serem de grande volume são de baixa densidade calórica, o que limita a ingestão energética (MIRA, 2009).

Levando em consideração que para as crianças (turno da tarde) a recomendação de ingestão diária de fibras é de 15g em média, e que a escola deve ofertar de 15% a 30% das necessidades diárias, a oferta deva ser de, 2,25g a 4,5g (FNDE, 2006). Entretanto, o oferecido para o turno da tarde durante a semana visitada foi 1,84g ficando abaixo do recomendado. Para adultos e adolescentes estudantes do EJA (Educação para Jovens e Adolescentes) e ensino médio, como a recomendação diária de fibras é de 25 a 35g, em média 30g, a oferta deve ser de 4,5g a 9g (FNDE, 2006) de fibras e o encontrado foi de 2,42g, portanto, praticamente a metade do recomendado.

4 CONCLUSÃO

A quantidade de fibras ofertadas tanto no turno da noite quanto no turno da tarde é insuficiente, não preenchendo o valor mínimo de 15% recomendado pelo PNAE. Se levarmos em consideração que é provável, que, esses estudantes não consumam o restante da quantidade diária recomendada de fibras, além de não usufruir dos benefícios proporcionados pelas fibras como redução do colesterol total e LDL (“colesterol ruim”), controle da obesidade, saciedade prolongada, controle glicêmico, digestão facilitada, entre outros, a longo prazo, podem ter maiores consequências como, por exemplo, o desenvolvimento de doenças crônicas e de doenças do intestino principalmente cólon e reto.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADA – American Diabetes Association. Disponível em: <<http://www.diabetes.org/>> Acesso em: 10 ago. 2008

ALMEIDA, Camila Moreira. **O Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma análise da implementação da merenda escolar nas escolas municipais e estaduais do município de Campo Grande nos anos de 2000 a 2003.** Disponível em: <http://www.cbc.ufms.br/tesdesimplificado/tde_arquivos/6/TDE-2009-09-21T083952Z-451/Publico/Camila.pdf> Acesso em: 7 mai. 2008.

BRASIL. **Decreto nº 37.106, de 31 de Março de 1955.** Ministério da Educação. Disponível em: <<http://www6.senado.gov.br/sicon/ListaReferencias.action?codigoBase=2&codigoDocumento=168598>> Acesso em: 20 mar. 2008.

FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Programas - Alimentação Escolar.** Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/>> Acesso em: 31 jul. 2010.

FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº32, de 10 de agosto de 2006.** Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/index.php/leg-res-2006>> Acesso em: 16 jun. 2008.

MARTINS, Maisa Cruz et al. Avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e combate à fome no período 1995-2002. O Programa Nacional de Controle da Deficiência de Vitamina A. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 9, p. 2081-2093, 2007.

MATTOS, Lúcia Leal de; MARTINS, Ignez Salas. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 50-55, 2000.

MIRA, Giane Sprada; GRAF, Hans; CANDIDO, Lys Mary Bileski. Visão retrospectiva em fibras alimentares com ênfase em beta-glucanas no tratamento do diabetes. **Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences**, São Paulo, v. 45, n. 1, p. 11-20, 2009.

UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo, **Departamento de Informática em Saúde.** Disponível em: <<http://www.unifesp.br/dis/servicos/nutri/>> Acesso em: 15 jun. 2008.