

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIÇAS E VERDURAS ENTRE ESCOLARES DO 1º AO 4º ANO DE UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL DA CIDADE DE PELOTAS/RS

FERNANDES, Mayra Pacheco¹; MEIRELES, Gabriela dos Santos¹; LEAL, Cynthia Munhoz dos Anjos.²

¹Acadêmicas Curso de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel

²Nutricionista da Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel
gaby_esef@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre a saúde, o crescimento e o desenvolvimento de adultos e crianças (NESS et al., 2003).

A idade escolar é uma fase fundamental na promoção de hábitos saudáveis, pois o perfil alimentar adotado neste período tem fortes implicações no padrão alimentar na vida adulta. Um elemento de abordagem fundamental na promoção da alimentação saudável é o incentivo ao consumo de frutas e verduras, considerando a importância que estes alimentos apresentam na prevenção de diversas doenças (FISBERG, 2005).

As frutas, legumes e verduras são fontes de vitaminas, fibras e minerais e a presença diária na alimentação protege contra deficiências desses micronutrientes, aumentando a resistência às infecções. Contribuem para um crescimento e desenvolvimento adequados e a manutenção da saúde, auxiliando na prevenção e controle da obesidade, pois são alimentos de baixo valor calórico, que dão saciedade e deslocam o consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcar, entre outras funções (EMBRAPA, 2009)

Diante do exposto, objetivou-se avaliar o consumo alimentar de frutas, hortaliças e verduras de escolares do 1º ao 4º ano de uma escola municipal de ensino fundamental da cidade de Pelotas/RS.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

O estudo foi realizado com todos os escolares do turno da tarde de ambos os sexos com idade entre seis e nove anos, matriculados no 1º ao 4º ano do ensino fundamental de uma Escola Municipal de Ensino Fundamental localizada na área urbana da cidade de Pelotas, RS, perfazendo um total de 77 alunos. A escola foi selecionada por conveniência.

Para análise do consumo alimentar foi utilizado o instrumento ilustrado “*Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA)*”, delineado como um recordatório para obter dados de consumo de alimentos nas refeições do dia anterior dos escolares. As refeições foram ordenadas cronologicamente: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Cada refeição foi ilustrada com 21 alimentos ou grupos de alimentos: bolacha salgada e pão; achocolatado com leite; leite; iogurte; queijo; arroz; refrigerante; doces; batata frita; pizza e hambúrguer; frutas; feijão; macarrão; peixe e frutos do mar; carne de gado e frango; suco natural; ovo; hortaliças e verduras.

Os questionários foram aplicados por duas acadêmicas da Faculdade de Nutrição da UFPel previamente treinadas, as quais entrevistaram os alunos individualmente na sala de aula de cada turma. Fizeram parte do questionário as seguintes perguntas: “Ontem, qual foi o dia da semana?”, “Você veio à escola ontem?” “Quais dos alimentos ilustrados nesta refeição, você comeu ontem?”. Para identificação dos alimentos consumidos pelos alunos, era solicitado a eles, circular os desenhos referentes aos alimentos consumidos em cada refeição que foi realizada no dia anterior (conforme instrução do instrumento QUADA).

Após a coleta de dados analisou-se a média de consumo de frutas, suco natural, hortaliças e vegetais entre os escolares nas diferentes refeições, excluindo os outros alimentos presentes no questionário. Os percentuais desses alimentos foram adequados ao número total de escolares. Utilizou-se o programa Microsoft Office Excel 2007®.

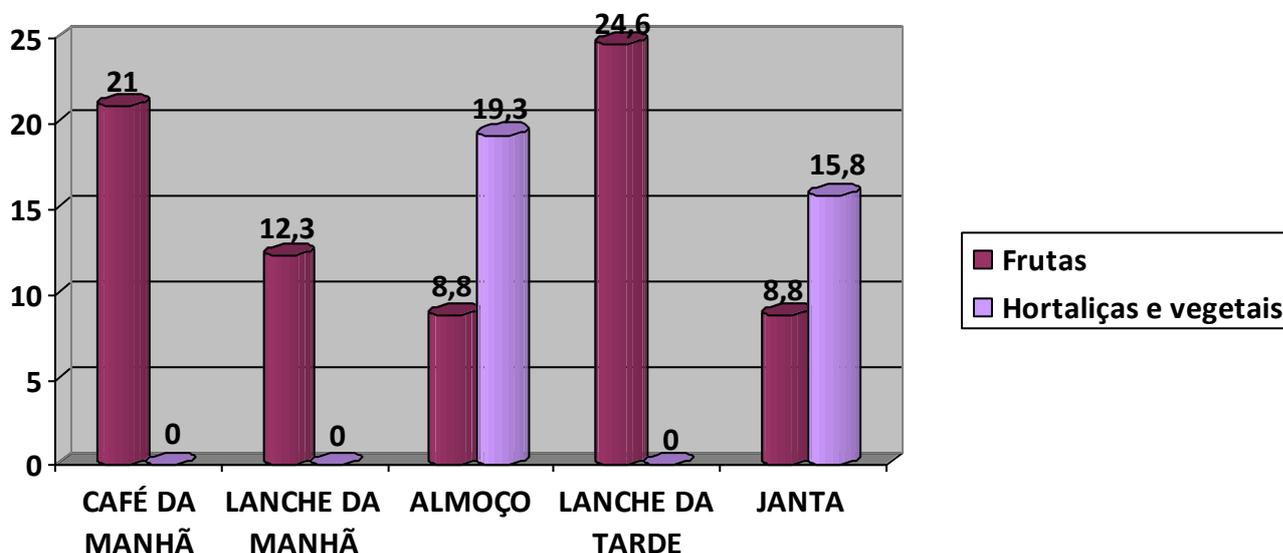
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra total de alunos matriculados era de 77 alunos distribuídos em 24, 18, 18 e 17 alunos no 1º, 2º, 3º e 4º ano respectivamente. O estudo totalizou 20 perdas, sendo realizada a entrevista com 57 alunos distribuídos em 19, 13, 11 e 14 no 1º, 2º, 3º e 4º ano respectivamente.

A Figura 1 mostra a média de consumo de frutas, hortaliças e verduras em todas as refeições entre escolares do 1º ao 4º ano do ensino fundamental de uma escola municipal do município de Pelotas, RS, 2011.

O maior consumo de frutas ocorreu no café da manhã (22%), seguido do lanche da manhã (14,5%) e do lanche da tarde (23,5%), resultando em um consumo médio diário de 20%. Hortaliças e vegetais apareceram no almoço e no jantar com percentuais de 18,5% e 15,5% sendo a média diária de 17%. No estudo realizado por Carvalho et al. (2010) com escolares do primeiro ciclo de uma escola municipal da região sudoeste de Belo Horizonte, os alimentos com maior rejeição foram verduras e legumes (62%), frutas (14%), entre outros.

Figura 1. Prevalência (%) de consumo de frutas, hortaliças e verduras nas refeições entre os alunos do 1º ao 4º ano de uma escola municipal de Pelotas/RS, 2011.



Observou-se uma baixa prevalência de consumo entre os escolares o que se torna preocupante já que frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças (BRASIL, 2006). Esses alimentos são importantes na composição de uma dieta saudável, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais (VAN e PIVONKA, 2000).

Segundo Oliveira et al. (1996) pesquisas que avaliam o consumo alimentar de indivíduos em idade escolar, a exemplo dos dados obtidos junto a população adulta, têm apontado para um baixo consumo de frutas e hortaliças. O consumo de frutas e hortaliças por crianças, especialmente no ambiente doméstico, geralmente reflete, em parte, o hábito da família e algumas características individuais. Estas últimas são determinadas pelas preferências inatas, pelo tipo e pela forma como esses alimentos foram incorporados nas práticas alimentares das crianças, durante os primeiros meses de vida (MORAIS et al., 1996; GAMBARDELLA et al., 1999). Não sobram dúvidas, para os pesquisadores, que a formação dos hábitos alimentares ocorre à medida que a criança cresce, até o momento em que conquistará a independência para escolher os alimentos que integrarão a sua dieta (FISBERG et al., 2000)

4 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

Neste estudo foi possível concluir, que o consumo de frutas, verduras e legumes foi inadequado entre os escolares, principalmente em relação às hortaliças e verduras. Sabendo que o baixo consumo destes grupos de alimentos contribui para o desenvolvimento de uma série de doenças, acredita-se que a realização de programas de educação nutricional nas escolas é uma ferramenta importante para a conscientização dos alunos dos benefícios no consumo desses alimentos.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar da População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável**. Série A, Brasília - DF, 2006.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação. Promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília, 2008.

CARVALHO, A.P.; OLIVEIRA, V.B.; SANTOS, L.C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Pediatria (SÃO PAULO)**;32(1):20-7, 2010.

Embrapa Agroindústria de Alimentos. Instituto de Nutrição da UERJ. **Promover o consumo de frutas, legumes e verduras**. Rio de Janeiro, Abril de 2009.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C.R.S.; BONILHA, E.A. et al. Hábitos alimentares na adolescência. **Pediatria Moderna**, v.36, n.11, paf. 724-734, nov. 2000.

FISBERG RM, SLATER B, MARCHIONI DML, MARTINI LA. **Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas**. Barueri: Manole; 2005.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCHI, C. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de Nutrição**, v.12, n.1, p.55-63, jan/abr. 1999.

MORAIS, M.B.J.; VITOLO, M.R.; AGUIRRE, A.N.C. et al. Teor de Fibra alimentar e de outros nutrientes na dieta de crianças com e sem constipação intestinal crônica funcional. **Arquivos de Gastroenterologia**, v.33, n.2, p. 93-101, 1996.

NESS, A.R.; MAYNARD, M.; FRANKEL, S.; SMITH, G.D.; FROBISHER, C.; LEARY, S.D.; et al. Diet in childhood and adult cardiovascular and all cause mortality: the Boyd Orr cohort. **Heart**. 91(7):894-8, 2005.

OLIVEIRA, S.P.; THÉBAUD-MONY, A. Modelo de consumo agro-industrial: homogenização ou diversificação dos hábitos alimentares. **Cadernos de Debate**, v.4, p.1-13, 1996.

VAN DUYN MA, PIVONKA E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. **J Am Diet Assoc**. 100(12):1511-21; 2000