

## Saúde na lancheira: uma proposta de alimentação saudável

\*Leila Daiana Búbola.

\*\*Élida Paula Dini de Franco.

\* Acadêmico de Nutrição

\*\* Professora das Faculdades Integradas Asmec

**leilabubola@hotmail.com**

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

Palavras Chave: escola, alimentação saudável, hábitos alimentares.

### Introdução

Devido às mudanças que a sociedade passou e ainda está passando sobre influência da globalização, comer juntamente aos familiares tornou-se algo cada vez mais difícil de encontrar nas famílias atuais, ocorrendo o enfraquecimento do espaço familiar como fração social.

Acredita-se que estas mudanças começaram a surgir com o aparecimento dos *drive-thurs* nos Estados Unidos (irmãos Mc Donalds) e pela inserção da mulher no mercado de trabalho, uma vez que não dispunham mais do mesmo tempo que anteriormente era dedicado ao ato de cozinhar.

Essas modificações nos padrões de consumo alimentar, com a substituição de uma dieta balanceada, por uma dieta com alto índice de produtos ricos em gorduras e açúcares que é o caso da maioria dos pré-preparados, tem submetido às populações ao maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

A família desempenha um papel fundamental para a promoção da qualidade de vida, pois é responsável por todo processo envolvendo a alimentação, como por exemplo: a escolha, a compra e a maneira como será preparado o alimento em casa. Portanto se a família tem como base uma alimentação equilibrada e saudável, a criança também terá como base uma alimentação equilibrada e saudável.

Quando a criança começa a frequentar a escola, seus hábitos alimentares passados pela família sofrem uma interação com os hábitos adquiridos na escola, por isso a escola também é muito importante para a produção e promoção da saúde.

### Desenvolvimento

Foram elaborados folhetos contendo dicas de alimentação saudável para ajudar os pais no planejamento das lancheiras escolares dos seus filhos. Estes folhetos foram entregues durante a realização de uma palestra cujo principal assunto abordado foi "à promoção de uma vida saudável".

A amostra teve um total de onze participantes que após receber instruções referentes a pesquisa, assinaram o termo de consentimento livre esclarecido. Posteriormente foram aplicados questionários avaliativos destes folhetos onde se obteve os seguintes resultados:

- 100% dos participantes consideraram que o folheto ajudou no momento do planejamento.
- 100% dos participantes consideraram que a alimentação pode ser utilizada como ferramenta para promover conhecimento nas mais variadas áreas do conhecimento.
- 100% dos participantes consideraram que se existir atividades escolares inteirando a criança com a

preparação da alimentação, aumentará o interesse pelo alimento saudável.

- 72% consideraram que há pouco incentivo do governo na promoção de uma alimentação saudável e 28% consideraram que não.
- 100% dos participantes consideraram que folhetos como os que foram distribuídos deveriam ser entregues com regularidade nas escolas.
- 100% dos participantes consideraram que as crianças influenciam nas escolhas umas das outras.
- 100% dos participantes consideraram que esta influencia pode ser uma ótima ferramenta para promover hábitos saudáveis.

### Conclusão

Pela observação dos resultados da pesquisa, conclui-se que a adoção de práticas educativas relacionadas à boa alimentação, nas escolas de ensino infantil é uma ferramenta excelente para a formação do hábito alimentar saudável da criança.

### Bibliografia

MATUK, T.T., et al. **Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo.** REVISTA PAULISTA DE PEDIATRIA, 2011;29(2):157-63

WRANGHAM, Richard. **Pegando fogo: porque cozinhar nos tornou humanos.** Rio de Janeiro: Zahar; 2010.

MOREIRA, S. A. **Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos.** Rev. Ciencia e cultura. Vol.62. no.4. São Paulo. Out.2010.

