

## **Avaliação dos hábitos alimentares de estudantes do ensino fundamental da rede Municipal de ensino do Município de Bananeiras, PB**

**Maria Sueli Francisco – CFT/UFPB**  
**Esmeralda Paranhos dos Santos – DTR/CFT/UFPB**  
**Eliel Nunes da Cruz – CFT/UFPB**

### **Resumo**

*Visando conhecer os hábitos alimentares dos estudantes do município de Bananeiras, PB, foi realizado inquérito alimentar com um grupo de 139 estudantes, com idade média de 11 anos das diversas séries do ensino fundamental. Foi feita análise qualitativa das refeições consumidas pelos estudantes. Observou-se que a constituição do jantar é basicamente a mesma do almoço, mantendo-se, porém a diminuição de alimentos fonte de proteína e ferro, tais como a carne e o feijão, com predominância de sopa (41,7%), cuscuz (33,1%) e Carne (33,1). Em pequenas proporções aparece ovo (7,2%), macaxeira (5,8%), inhame (3,6%) e batata (2,2%). No café da manhã os alimentos predominantes foram café (72,7%), pão (66,6%), bolacha (29,5), leite (25,2%) e queijo (24,5), destacando-se um consumo de café maior que do leite. Como fonte de carboidratos os alimentos mais consumidos no almoço foram arroz (87,1%) e macarrão (44,6), como fontes de proteínas feijão (87,1%) e Carne (64,6%) Pode-se constatar que os hábitos alimentares dos estudantes são inadequados, pois há um baixo consumo de frutas, verduras, hortaliças, leite e derivados em todas as refeições.*

**Palavras-chave:** hábitos alimentares, inquérito alimentar, estudantes.

### **1. Introdução**

Carvalho et al (2001) enfatizaram a importância da identificação precoce de práticas alimentares inadequadas a fim de que medidas corretivas, dirigidas especialmente aos escolares, sejam adotadas para obtenção de dietas que priorizem as necessidades nutricionais dos mesmos, favorecendo a prevenção de doenças, especialmente as crônicas, pois o consumo inadequado de nutrientes pode comprometer o desenvolvimento físico, mental e a capacidade de aprendizado de uma criança.

Segundo Philippi et al (2000), a alimentação cumpre um papel fundamental durante todos os ciclos de vida dos indivíduos destacando-se a idade escolar que se caracteriza por ser uma fase em que crianças e adolescentes apresentam um metabolismo muito mais intenso quando comparado ao do adulto, sendo uma fase ideal para orientação nutricional ativa e participativa que pode ser implementada no ambiente escolar e também pela família. Todavia, a alimentação deve ser saudável e adequado a cada uma dessas fases, respeitando as características pessoais dos indivíduos.

Os hábitos alimentares adquiridos na infância nortearão a vida do indivíduo, que por sua vez passará aos seus dependentes. Numa pesquisa de inquérito de hábitos alimentares, são

resgatados todos os alimentos que foram consumidos, ou que os indivíduo tem o hábito de consumir.

Este trabalho teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de estudantes do ensino fundamental de escolas públicas da cidade de Bananeiras, através de inquérito de hábitos alimentares utilizando questionários auto-aplicativos.

## 2. Material e Métodos

O trabalho foi desenvolvido com amostra aleatória constituída por 139 alunos de ambos os sexos matriculados nas diversas séries do ensino fundamental em duas escolas da rede pública de ensino da cidade de Bananeiras-PB. Para o inquérito alimentar foram utilizados questionários auto-aplicativos de acordo com Gambardella (1996), durante o período em que os alunos estavam no intervalo das atividades escolares. Nos questionários que foram aplicados perguntava-se ‘o que os alunos costumavam comer em cada uma das três refeições: café, almoço e jantar’. Como critério para avaliação qualitativa considerou-se apenas os questionários que apresentaram respostas nas três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar).

## 3. Resultados e Discussão

Os estudantes apresentaram idade média de 11 anos, sendo 49% do gênero feminino e 51% do gênero masculino. Os alimentos identificados como fazendo parte da alimentação diária café da manhã, almoço e jantar estão listados na Tabela 1.

**Tabela 1-** Alimentos citados pelos escolares como sendo os que costumam consumir no café da manhã, no almoço e no jantar.

Alimentos	Café da manhã (%)	Alimentos	Almoço (%)	Alimentos	Jantar (%)
Café	72,7	Arroz	87,1	Sopa	41,7
Pão	66,9	Feijão	87,1	Cuscuz	33,1
Bolacha	29,5	Carne	64,7	Carne	33,1
Leite	25,2	Macarrão	44,6	Arroz	27,3
Queijo	24,5	Galinha	12,9	Feijão	19,4
Biscoito	11,5	Verduras	15,1	Macarrão	15,1
Bolo	9,4	Lasanha	3,6	Café	13,7
Cuscuz	8,6	Suco	2,9	Ovo	7,2
Ovo	5	Cuscuz	2,2	Galinha	7,2
Mortadela	2,9	Farinha	2,2	Pão	5,8
Frutas	2,2	Fígado	1,4	Leite	5,8
Suco	1,4	Soja	0,7	Macaxeira	5,8
Achocolatado	1,4	Ovo	0,7	Macarrão instantâneo	4,3
Presunto	0,7	Sopa	0,7	Inhame	3,6
Hambúrguer	0,7			Suco	2,9
Refrigerante	0,7			Batata	2,2
				Biscoito	1,4
				Pizza	1,4

Dos alimentos consumidos no café da manhã, percebe-se a predominância do café (72,7%) que aparece citado mais que o dobro das vezes do leite (25,2%), mesmo o leite sendo um alimento protéico e fonte de cálcio. Paralelamente, Marinho e Roncado (2003) quando estudaram os hábitos alimentares de pré-escolares de três capitais da Amazônia Ocidental, verificaram que o

café estava bem representado (69.5%). Por outro lado, Caroba (2002) estudando o consumo alimentar de adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, verificou que o leite (76,5%) foi citado com mais frequência que o café (54,4%). Provavelmente este fato pode ter ocorrido devido às diferenças entre os hábitos alimentares e culturais de uma região do país para outra.

Entre as fontes de carboidratos o pão (66,9%) e a bolacha (29,5%) aparecem com mais frequência, afirmando o que já tinha sido constatado por Marinho e Roncada (2003); Caroba (2002): não existe o hábito do consumo de frutas e ovos entre os escolares, fato que também foi constatado por Gambardella et al (1999). Para Bertechini (2003), mesmo o ovo sendo rico em nutrientes essenciais, como proteínas, vitaminas e sais minerais de maior valor biológico e de menor custo aquisitivo quando comparado a outras fontes fornecedoras desses elementos e considerando as condições de deficiências nutricionais da população brasileira é um alimento pouco consumido. Da mesma forma as frutas que são excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras alimentares para manutenção da saúde.

No almoço a combinação arroz com feijão está presente na maioria das respostas. Resultado similar aos encontrados por Caroba (2002) e Gambardella et al (1999), ambos verificaram que o consumo de arroz e feijão aparece com frequência nas citações feitas por alunos da rede pública de ensino, pois o arroz e feijão destacam-se como os principais alimentos da dieta do povo brasileiro. O que pode ser um indicativo de recursos para garantir a reposição energética e protéica consideradas importantes nessa refeição, bem como, o melhor aproveitamento das proteínas para o atendimento das intensas demandas específica desse estágio de vida ( GAMBARDELLA et al, 1999).

A carne (64.7 %) aparece como a principal representante do fornecimento de proteínas de origem animal e como fonte de energia o macarrão (44,6%) por outro lado alimentos menos citados, mas de grande importância aparecem, verduras (15,1%) e fígado (1,4%). Como principais alimentos fornecedores de ferro encontram-se a carne e o feijão. Estudos mostram o baixo consumo desse mineral entre grupos de adolescentes brasileiros (LERNER, 1994; GAMBARDELL, 1996), a deficiência no fornecimento desse mineral leva à anemia, que tem como um dos principais sintomas a fadiga

No jantar a sopa aparece como prato mais consumido (41,7 %) seguido pelo cuscuz e carne (31,1%), sendo a carne a principal fonte de proteínas, dessa refeição. Representando os carboidratos aparecem o macarrão (15,1%) e o arroz (27,3%) Pode-se verificar que o jantar é composto pelos principais alimentos representantes do almoço só que citados em menor quantidade, pois as sopas geralmente são constituídas por feijão, arroz e maçarrão.

Segundo o Ministério da Saúde (2005), todas as 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’.

#### **4-Conclusões**

Quanto aos alimentos citados pelos escolares destacam se arroz, feijão, macarrão e carne como os mais consumidos, pois são consumidos no almoço e jantar. Destacando se o café no desjejum e a sopa no jantar. Quanto aos de grande importância, mas que são pouco consumidos, destacam-se as frutas, verduras e leite. Portanto, os hábitos alimentares dos escolares são inadequados pois apresentam uma dieta pobre em frutas, verduras, hortaliças, leite e derivados.

## 5. Referencias

BERTECHINI, A.G. **Mitos e verdades sobre o ovo de consumo**. APINCO, 2003. Disponível em:< <http://www.avisite.com.br/cet/trabalhos.asp?codigo=64>> Acesso em:26, de ago.2007.

CAROBA, D.C. R. **A Escola e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na rede publica de ensino**. Piracicaba, 2002, p.162p. Dissertação (Mestrado)-Escola Superior de Agricultura 'Luiz de Queiroz', Universidade de São Paulo

CARVALHO, C. M.R. G. de et al. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio Particular de Teresina, Piauí, Brasil Teresina, Piauí, Brasil. **Rev., Nutrição** Campinas, v. 14, n. 2, p. 85-93, maio/ago. 2001

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

GAMBARDELLA, A.M.D. **Adolescentes, estudantes de período noturno: como se alimentam e gastam suas energias**. São Paulo, 1996.42-60.p. Tese (Doutorado) - Faculdade de Saúde Pública da USP, 1996.

LERNER, B.R. **Alimentação e a anemia carencial em adolescentes**. São Paulo, 1994. p.26-77. Tese (Doutorado) - Faculdade de Saúde Pública da USP, 1994.

MARINHO, H. A.; RONCADA, M. J. Ingestão e Hábitos Alimentares de Pré-escolares de Três Capitais da Amazônia Ocidental Brasileira: Um Enfoque Especial à Ingestão de Vitamina A. **Rev. Acta Amazônica**, Manaus, v. 33, n. 2, p. 263-274, jan. 2003. Disponível em: < <http://acta.inpa.gov.br/fasciculos/33-2/PDF/v33n2a07.pdf> > Acesso em 20/05/2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para população brasileira**, Brasília. 2005.

PHILIPPI, S.T; COLUCCI, A.C.A; CRUZ, A.R; FERREIRA, M.N; COUTINHO, R.L.R. **Alimentação saudável na infância e na adolescência**, in SILVA, M.N. DA (org); PIPITONE, M.P.A. ; STURIONE, G.L; PHILIPPI, S.T. Curso de Atualização em Alimentação e Nutrição para Professores da rede publica de ensino. Piracicaba: ESALQ Depto. de Agroindústria, alimentos e nutrição/FAPESP, 2000, CAP.2,P. 46-60