**ANÁLISE DA QUALIDADE DO CARDÁPIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE BELÉM - PARÁ.**

Ribeiro, Joseana Moreira Assis¹

Santos, Amanda de Souza dos2

Alves, Bianca Araújo2

Tanabe, Karina Ayaka2

Savalaio, Kássia Thais do Amaral2

Figueiredo, Sandra Maria dos Santos3

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** Atualmente há uma grande exposição das crianças na faixa etária escolar aos alimentos do tipo guloseimas, frituras, refrigerantes e outras bebidas de baixo valor nutricional, bem como um grande apelo publicitário destes. O consumo de alimentos industrializados de alta densidade energética (com grande quantidade de gorduras e/ou açúcar) e baixo valor nutricional (pobre em minerais e vitaminas) aliado ao comportamento sedentário são apontados como principais causas do aumento do excesso de peso entre crianças nas fases pré-escolar e escolar no Brasil. **OBJETIVO:** Avaliar qualitativamente e quantitativamente as refeições oferecidas aos estudantes de uma escola pública de Belém - Pará. **METODOLOGIA:** Foram analisados os cardápios executados em cinco dias consecutivos de uma escola pública de Belém - PA, onde avaliaram os seguintes critérios: presença de fritura, cores na alimentação, a presença de alimentos de enxofre, folhas na salada, frutas na sobremesa, conserva na salada, doces na sobremesa e a oferta de fritura e doces no mesmo dia. Com isso, foi avaliado o percentual de adequação para cada refeição. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As preparações mais ofertadas no almoço foram as leguminosas (27%) e carnes brancas (25%), seguido das frutas (18%) e carnes vermelhas (13%), e por último as sobremesas (7%) e saladas (4%). Na análise realizada no cardápio do lanche constatou que 34% são cereais, 20 % guloseimas, 17% bebida láctea, 11% sopas, 9% embutidos e frituras (ovo frito). **CONCLUSÃO:** A alimentação saudável é aquela que atende suficientemente às necessidades do organismo, devendo ser variada, equilibrada, acessível, além de incluir os valores sensoriais, sociais, afetivos e culturais, sendo necessária para melhores condições devida e saúde da população em todas as idades.

**Palavras-Chave:** Cardápio; Criança; Promoção de saúde.

**E-mail do autor principal:** joseana.ribeiro@prof.cesupa.br

1Nutrição, Centro Universitário do Estado do Pará, Belém-Pará, joseana.ribeiro@prof.cesupa.br

²Nutrição, Centro Universitário do Estado do Pará, Belém-Pará, joseanaassis@gmail.com

3Nutrição, Centro Universitário do Estado do Pará, Belém-Pará, sandra.figueiredo@prof.cesupa.br

**1. INTRODUÇÃO**

 A infância é caracterizada por intensas descobertas e transformações nas práticas alimentares das crianças. A partir dos dois anos de idade, as crianças começam a definir suas preferências e a formar sua autonomia nas escolhas alimentares. É comum que a criança tenha a atenção desviada para outras atividades, ao mesmo tempo em que ocorre a diminuição da velocidade de crescimento. Neste período, podem surgir outras características típicas dessa fase, como a seletividade e/ ou redução do apetite, ou ainda o consumo excessivo de alimentos não saudáveis, como os ultraprocessados, que irão impactar o seu crescimento e desenvolvimento (GONÇALVES *et al*., 2014).

 De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, refeições são saudáveis quando preparadas com alimentos variados, equilibrados, acessíveis, além de incluírem valores sensoriais, sociais, afetivos, culturais, com tipos e quantidades adequadas às fases do curso da vida, compondo refeições coloridas e saborosas que incluem alimentos tanto de origem vegetal como animal (BRASIL, 2006).

 Portanto, o estudo tem como objetivo avaliar qualitativamente e quantitativamente as refeições oferecidas aos estudantes da rede pública.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

 A presente pesquisa é um estudo exploratório, transversal, qualitativo e quantitativo. Abrange a análise dos cardápios ofertados na perspectiva da alimentação saudável no contexto de uma escola pública de Belém - PA. Desse modo, foi realizado a análise de cardápio avaliando os seguintes critérios: presença de fritura, cores na alimentação, a presença de alimentos de enxofre, folhas na salada, frutas na sobremesa, conserva na salada, doces na sobremesa e a oferta de fritura e doces no mesmo dia. Com isso, foi avaliado o percentual de adequação para cada refeição.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

 O período escolar é marcado por um aumento do apetite e uma melhor aceitação da alimentação, porém, se a criança já possuir hábitos alimentares inadequados, há a probabilidade dessa inadequação se acentuar e alguns distúrbios alimentares podem persistir, principalmente quando não forem corrigidos (BEZERRA, 2018).

 No estudo em questão, pode - se observar que as porcentagens de frituras e sobremesas foram maiores que a presença de saladas, sendo que as preparações mais ofertadas no almoço foram as leguminosas (feijão carioca, feijão preto, ervilha) - (27%) seguida das carnes brancas (carne de porco, carne frango) - (25%), frutas (melancia, melão) - (18%) e carnes vermelhas (carne moída) - (13%), porém sobremesas (mousse de chocolate, creme de cupuaçu, gelatina, creme de maracujá) - (7%) e salada (alface, tomate, cenoura, batata, (4%) tiveram os percentuais menores.

O principal problema quanto à alimentação da criança em idade escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido ao maior acesso e à preferência a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças. Esse fato contribui para o aumento de problemas nutricionais, sendo assim, importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência (ATAIDES *et al*., 2020).

 Na análise realizada no cardápio do lanche constatou que 34% são cereais (mingau de aveia, cuscuz, mingau de farinha láctea), 20 % guloseimas (bolo de chocolate, bolo de cenoura, hot - dog, bolo de tapioca, cupcake, canjica), 17% bebida láctea (iogurte, achocolatado), 11% sopas (sopa de feijão, canja), 9% embutidos (salsicha) e frituras (ovo frito).

A alimentação do escolar deve fornecer energia adequada para sustentar um ótimo crescimento e desenvolvimento sem excesso de gordura. A ingestão de carboidratos simples (refrigerantes, balas, doces, chocolates, pirulitos, etc.) deve ser controlada para uma boa saúde, e as fibras devem estar presentes para auxiliar no bom funcionamento do intestino. Além disso, a alimentação deve ser rica em vitaminas e minerais, pois a ingestão insuficiente desses nutrientes pode prejudicar o crescimento e resultar em doenças (GALISA, 2015).

**4. CONCLUSÃO**

 Além da família, a escola exerce influência decisiva na formação dos hábitos e consumo alimentar das crianças. Portanto, no decorrer do planejamento da merenda escolar, os alimentos que farão parte do cardápio devem estar adequados para a necessidade das crianças, contendo frutas, vegetais, sucos de frutas naturais, pães e biscoitos integrais, etc. Aumentar a quantidade de legumes, verduras e folhosos assim como, no lugar de doces na sobremesa adicionar uma maior variedade de frutas, causaria um impacto positivo na saúde das crianças.

 O programa de alimentação escolar deve ensinar a optar pelo melhor, instruindo sobre os efeitos que cada tipo de alimento pode causar ao organismo. Consumo elevado de alimentos da alto índice glicêmico, embutidos, alem da pouca variedade de opções, contribuem para a aquisição de hábitos alimentares deletérios. Sendo assim, a alimentação saudável é aquela que atende suficientemente às necessidades do organismo, devendo ser variada, equilibrada, acessível, além de incluir os valores sensoriais, sociais, afetivos e culturais, sendo necessária para melhores condições de vida e saúde da população em todas as idades.

**REFERÊNCIAS**

ATAIDES, N.U.F C et al. Educação alimentar e nutricional: Um estudo de caso em escola municipal de educação infantil de Balsas- MA, **Brazilian Journal Development**, v. 6, n. 7, p. 51578-90, 2020.

BEZERRA, J. A.B. **Educação Alimentar e Nutricional: articulação de saberes.** Fortaleza, CE: Edições UFC, 2018.

GALISA, M. S. et al. **Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática.** 1ª ed, Vila Mariana, SP: Roca, 2015.

GONÇALVES, M; OLIVEIRA, M; OLIVEIRA, R; PROENÇA, R. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio (AQPC- BUFÊ) em uma unidade produtora de refeições de Florianópolis - SC. Florianópolis, 2014.

RAPHAELLI, C. O.; PASSOS, L. D. F.; COUTO, S. F.; HELBIG, E. ; MADRUGA, S. W. Adesão e aceitabilidade de cardápios da alimentação escolar do ensino fundamental de escolas de zona rural. **Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 20, e2016112, 2017.

SOUZA, C.Y. Análise da qualidade de cardápios de unidades de alimentação e nutrição de Goiânia. 2017. 25f. **Trabalho de Conclusão de Curso.** Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Nutrição (Fanut) , Nutrição, Goiânia, 2017.

VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição – Método AQPC. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.11, n.62, p.36-42, 2003.