

## **Influência da merenda escolar na construção de hábitos alimentares saudáveis e o papel do Nutricionista**

Influence of school meals on the construction of healthy eating habits and the role of nutritionists

Influencia de las comidas escolares en la construcción de hábitos alimentarios saludables y el papel de los nutricionistas

José Felismino Filho<sup>1</sup>, Mayra Vieira Pereira Targino<sup>2</sup>

---

### **RESUMO**

**Objetivo:** 1) Analisar o consumo de merenda escolar e os hábitos alimentares de jovens escolares; 2) Verificar qual a importância do Nutricionista na visão dos alunos. **Métodos:** O estudo apresentou caráter exploratório descritivo por meio de coletas de informações no ambiente escolar. A amostra foi composta por 50 alunos com idade entre 10-15 anos de idade, predominando o sexo feminino (62%). **Resultados:** Com relação o consumo da merenda escolar 50% afirmaram que consomem diariamente, 22% esporadicamente de acordo com o cardápio e 24% não consome a merenda. Um fator preocupante foi que 54% dos estudantes que preferem o consumo de lanches comprados fora da escola, enquanto que, apenas 28% preferem a merenda escolar. 52% dos alunos compreendem que o Nutricionista tem um papel importante na qualidade da merenda escolar. Mas expressiva maioria (70%) compreende a importância da merenda supervisionada por Nutricionista. **Conclusão:** Pode-se concluir que a merenda precisa ser revista do ponto de vista de oferta e adesão. Torna-se necessário um trabalho mais profícuo do Nutricionista e da escola na conscientização dos alunos, para que eles priorizem cada vez mais a alimentação por meio da merenda.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável; Hábitos alimentares; Merenda; Necessidades nutricionais.

---

### **ABSTRACT**

**Objective:** 1) To analyze the consumption of school meals and the eating habits of schoolchildren; 2) Check the importance of the Nutritionist in the view of the students. **Methods:** The study presented a descriptive exploratory character through the collection of information in the school environment. The sample consisted of 50 students aged 10-15 years, predominantly female (62%). **Results:** Regarding the consumption of school meals, 50% said they consume daily, 22% sporadically according to the menu and 24% do not consume the snack. A worrying factor was that 54% of students who prefer snacks bought out of school, while only 28% prefer school meals. 52% of the students understand that the Nutritionist plays an important role in the quality of school meals. But a significant majority (70%) understand the importance of nutrition supervised by Nutritionists. **Conclusion:** It can be concluded that the snack needs to be revised from the point of view of supply and adherence. A more fruitful work of the Nutritionist and the school is necessary in the awareness of the students, so that they prioritize more and more the food through the snack.

**Keywords:** Healthy eating; Eating habits; Merenda; Nutritional requirements.

---

### **RESUMEN**

**Objetivo:** 1) Analizar el consumo de merienda escolar y los hábitos alimentarios de jóvenes escolares; 2) Verificar la importancia del nutricionista en la visión de los alumnos. **Métodos:** El estudio presentó un carácter exploratorio descriptivo por medio de colectas de informaciones en el ambiente escolar. La muestra fue compuesta por 50 alumnos con edad entre 10-15 años de edad, predominando el sexo femenino (62%). **Resultados:** Con relación al consumo de la merienda escolar 50% afirmaron que consumen diariamente, el 22% esporádicamente de acuerdo con el menú y el 24% no consume la merienda. Un factor preocupante fue que el 54% de los estudiantes que prefieren el consumo de aperitivos comprados fuera de la escuela, mientras que sólo el 28% prefieren la merienda escolar. El 52% de los alumnos comprenden que el Nutricionista tiene un papel importante en la calidad de la merienda escolar. Pero expresiva mayoría (70%) comprende la importancia de la merienda supervisada por Nutricionista. **Conclusión:** Se puede concluir que la merienda necesita ser revisada desde el punto de vista de la oferta y la adhesión. Se hace necesario un trabajo más provechoso del Nutricionista y de la escuela en la concientización de los alumnos, para que ellos prioricen cada vez más la alimentación por medio de la merienda.

**Palabras clave:** alimentación saludable; Hábitos alimenticios; Merenda; Necesidades nutricionales.

---

<sup>1</sup> Graduado em Nutrição pelas Faculdades Integradas de Patos (FIP) - PB. E-mail: [jose-filho1990@hotmail.com](mailto:jose-filho1990@hotmail.com).

<sup>2</sup> Nutricionista, Mestre em Ciências e Tecnologia de Alimentos. Docente do Curso de Nutrição das FIP.

---

**Recebido em: 3/2017**

**Aceito em: 4/2017**

**Publicado em: 7/2017**

---

## **INTRODUÇÃO**

A alimentação escolar tem função de suprir a demanda alimentar do aluno em grande parte do seu dia. É desenvolvida buscando ser aceita pelo comensal logo existem as condições que vão determinar o seu adequado consumo. A escola no seu papel formativo deve favorecer a oferta de alimentação saudável de forma a proporcionar qualidade de vida e conseqüentemente satisfatório nível de aprendizagem (DINIZ, 2006).

A permanência dos alunos durante o dia na escola proporciona interferência em opções de alimentos a serem consumidos por este grupo, desenvolvendo conseqüentemente estilos que serão colocados sob uma visão ampla e de certa forma marcando proficuamente a sua alimentação (LEME; PHILIPPI; TOASSA, 2013).

A alimentação escolar corresponde importante parcela da alimentação. Mantida por um programa federal, busca associar qualidade suficiente de alimento necessário ao desenvolvimento das potencialidades em vista da aprendizagem. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) estuda toda a logística de oferecimento da merenda. O PNAE é uma política governamental que tem a finalidade de fornecer alimentação escolar para suprir no mínimo 15% das necessidades nutricionais dos alunos durante a permanência na escola (LEME; PHILIPPI; TOASSA, 2013).

O que poderia parecer óbvio não se procede sempre: a busca por uma alimentação saudável como forma de saúde ao instante em que evitamos alimentos prejudiciais à nossa qualidade de vida. O processo da escolha de alimentos incorpora não só decisões, baseadas em reflexões conscientes, mas também em decisões automáticas, habituais e subconscientes (ESTIMA; PHILIPPI; ALVARENGA, 2009).

Uma alimentação de fácil acesso, como forma de promover a saúde dos comensais como é objetivo da merenda escolar, deve acima de tudo ser feita com base na oferta de alimentos de qualidade (BRASIL, 2015).

Na segunda parcela deste ano o PNAE repassou R\$ 347,6 milhões de reais para apoiar a alimentação escolar de alunos da educação básica em todo o país. Este benefício é usado em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias. Para o correto uso deve ser empregado no mínimo 30% dos recursos em alimentos da agricultura familiar (BRASIL, 2016).

O PNAE tem toda uma temática de trabalho a ser desenvolvida pelo Nutricionista na Alimentação Escolar, conhecendo desde o estado nutricional dos educandos, bem como desenvolvendo a estes informações sobre educação alimentar por meio da Nutrição, proporcionando assim saúde para toda a comunidade escolar. Para isso um importante material de trabalho é o Manual de Boas Práticas elaborado de acordo com a realidade escolar, elaboração e fiscalização dos cardápios, fornecimento de alimentos pela Agricultura Familiar, conhecendo de perto a realidade dos produtores locais e enfim um trabalho em parceria com a coordenação pedagógica da escola. Estas ações permitem avaliação contínua da alimentação escolar. (BRASIL, 2016).

O objetivo que norteou esta pesquisa foi: 1) Analisar o consumo de merenda escolar e os hábitos alimentares de jovens escolares; 2) Verificar qual a importância do Nutricionista na visão dos alunos.

## **METODOLOGIA**

O estudo apresentou caráter exploratório descritivo com o propósito de proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Envolveu levantamentos bibliográficos, entrevistas com abordagens nas experiências práticas com o problema pesquisado, descrevendo as características da população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre as variáveis. A população do estudo foi composta por 500 alunos da rede básica de ensino da cidade de Nova Olinda-PB. A amostra foi composta por 50 alunos, correspondendo a 10 % da população total.

Os participantes foram escolhidos aleatoriamente e receberam informações sobre a pesquisa, ficando cientes do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o mesmo foi assinado pelos seus responsáveis (Pais ou cuidadores) em duas vias. Estiveram inclusos no estudo somente os alunos devidamente matriculados no ensino fundamental que estivessem na faixa etária de 10-15 anos, e que aceitaram participar sob consentimento do seu representante legal. Quanto aos critérios de exclusão, não participaram apenas aqueles que não aceitaram contribuir com a pesquisa e o público que não estava matriculado ou que não se enquadrava na faixa etária.

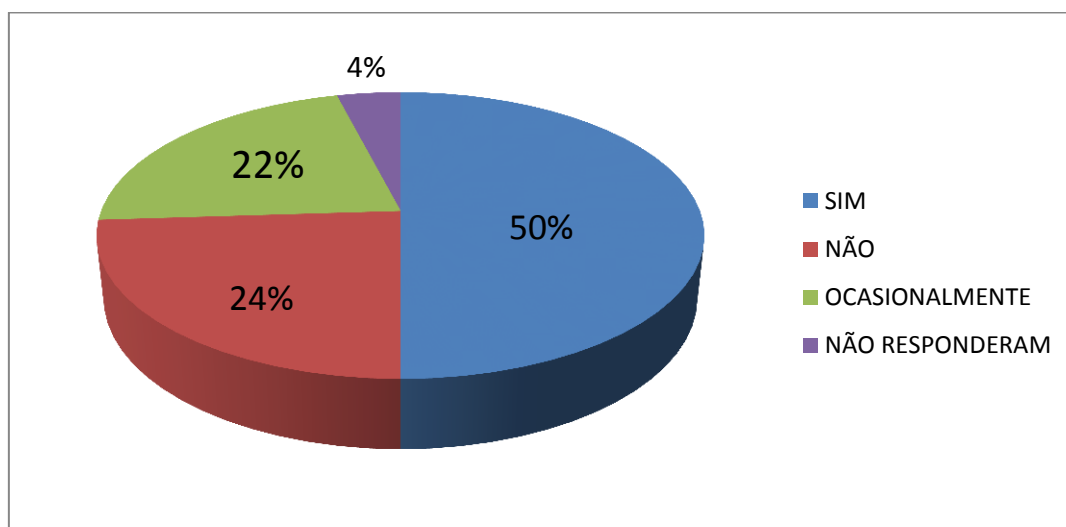
O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) das Faculdades Integradas de Patos sob o Parecer de número 1.407.493. A coleta de dados foi realizada através de um questionário previamente elaborado contendo perguntas objetivas e subjetivas. Os dados foram coletados somente após autorização da Secretaria Municipal de Educação a qual o Colégio pertence, e aceitação do participante da pesquisa com o consentimento do seu representante legal.

A pesquisa obedeceu aos critérios contidos na Resolução Nº 466/2012 aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde (CNS-MS) (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos e assegura a garantia de privacidade e anonimato ao entrevistado. Garantindo ainda, a liberdade de desistir da pesquisa a qualquer momento e de receber todos os esclarecimentos desejados. Estes Direitos são assegurados aos participantes mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi entregue também junto à Secretaria Municipal de Educação uma solicitação de autorização para a pesquisa e um termo de compromisso do pesquisador, que declaram a responsabilidade do cumprimento das normas vigentes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou 50 estudantes do Ensino Fundamental II do Colégio Municipal Genésio Pinto Ramalho da cidade de Nova Olinda-PB, na faixa etária de 10-15 anos de idade, sendo 19 do gênero masculino (38%) e 31 do gênero feminino (62%).

As respostas obtidas no questionário quanto ao consumo da merenda escolar 50% dos alunos consomem os alimentos regularmente, 22% consomem ocasionalmente, 24% afirmaram não consumir a merenda e 4% não opinaram (**Gráfico 1**).

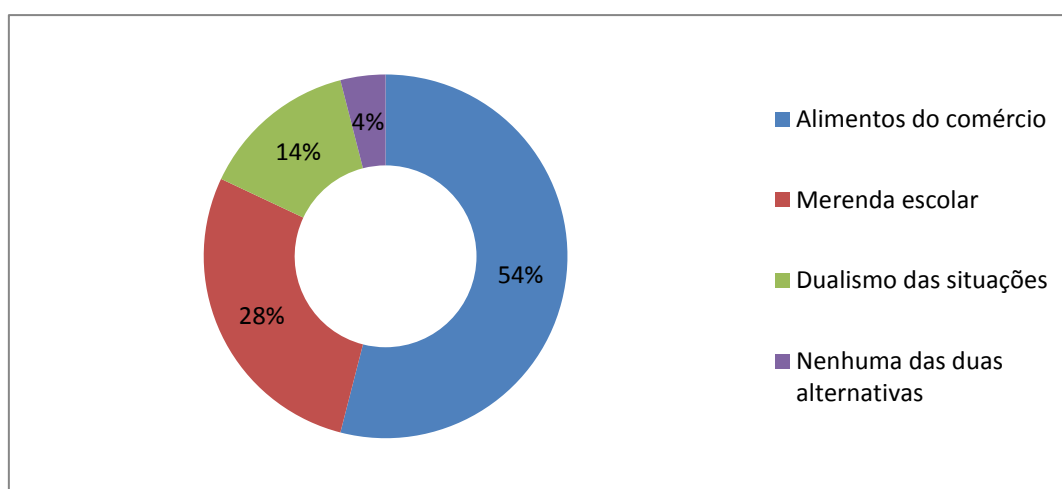


**Gráfico 1** - Consumo da merenda escolar

Conforme a Sociedade Brasileira de Pediatria (2012) um rigoroso padrão de higiene é uma ótima estratégia para gerar adesão de consumo. Fatores como esse podem ser revistos pelos alunos a partir do momento em que detectam algo que comprometa a segurança alimentar, uma vez que algo seja transmissor de contaminação. Brasil (2012) corrobora com o presente estudo, uma vez que a diversidade de alimentos é imprescindível, oferecendo alimentos de alto valor nutritivo e com os diversos componentes nutricionais, tais como água, carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, fibras e minerais.

Estudos de Mota, Mastroeni, Mastroeni (2013) demonstram que a aceitação da merenda escolar no Brasil não é tão abrangente quanto às expectativas. Evidencia-se que alunos que vivem em mínimas condições sociais valorizam tal refeição oferecida na escola, pois muitas vezes é sua única refeição no dia. Isso nos possibilita afirmarmos que é de suma importância zelarmos pelo erário público destinado à merenda, isso desde a aquisição adequada, legalmente feita em fornecedores de referência e avaliada pelo Nutricionista.

O **gráfico 2** mostra que 54% dos estudantes ainda buscam alimentação no comércio, apenas 28% priorizam lanche exclusivamente a merenda oferecida. Observa-se que 14% se alimentam da merenda e do comércio e 4% não opinaram. A realidade dessa situação expõe a necessidade de rever conceitos por parte do Setor de Nutrição da Escola para gerar maior adesão dos alunos.



**Gráfico 2** - Decisão entre escolha de lanche do comércio ou merenda escolar

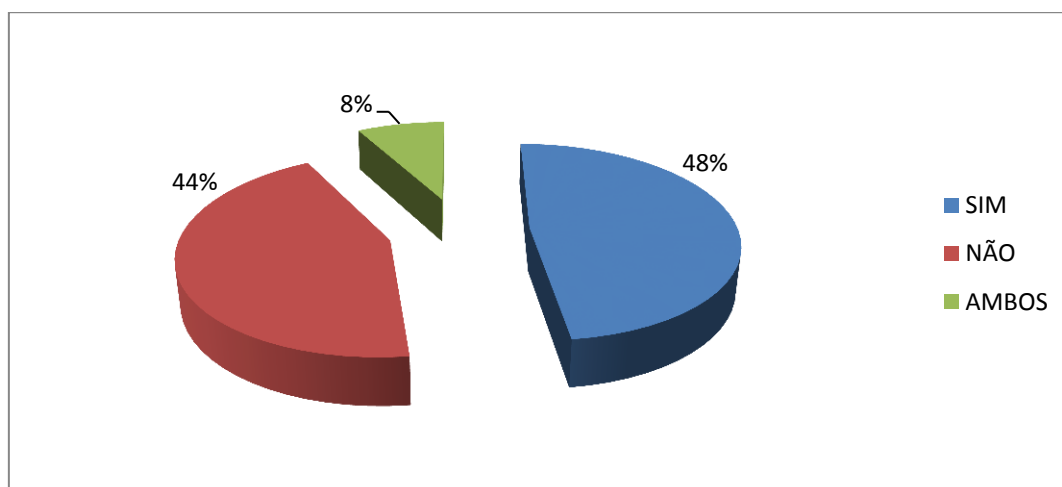
Gabriel et al. (2011) evidencia que a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição busca implementar ações para promoção da alimentação saudável nas escolas, dentre as quais se destaca a restrição à comercialização de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal no ambiente escolar. Isso é muito benéfico pois auxiliaria a Segurança Alimentar e Nutricional proposta no PNAE uma vez que eliminaria legalmente a presença de meios de alimentação sem qualidade nutricional.

A importância de discutir alimentação saudável no ambiente escolar se dá ao compreendermos que isso não compete somente aos que estão no lar, mas também à permanência do aluno na escola, e esta com a responsabilidade de formar bons hábitos. Estudos afins complementam que o acesso aos alimentos no ambiente escolar pode ocorrer por meio de fontes diversas. No Brasil, as três principais formas de acesso aos alimentos no ambiente escolar são: as refeições oferecidas pelo PNAE sem custos ao aluno; os alimentos que a própria família dispõe desde casa para o consumo no recinto escolar; e a compra de alimentos na própria escola. (LEME; PHILIPPI; TOASSA, 2013).

Baseado no que afirmam Alves e Jaime (2015) a promoção da saúde é algo que não pode ser observado de forma isolada, mas sim em escolhas coletivas, abrangendo algo mais do que saúde, mas todas as demais condições sociais que lhe favorecem e desta forma proporcionam qualidade de vida, assim compreendemos a vastidão em que se insere a alimentação nas condições sociais da população e desta forma, a importância das escolas oferecem boa alimentação aos seus educandos. Dessa forma, a Organização Mundial de Saúde (OMS) propõe que os países priorizem a Saúde em todas as políticas desenvolvidas, articulando os vários segmentos sociais buscando desenvolvimento humanitário e sustentável, oferecendo melhores condições de saúde, conforme surgem as novas opiniões acerca deste tema, desde a visão concreta da realidade até avaliações específicas.

Alves e Jaime (2015) continuam destacando que a partir do momento em que essas condições forem sendo alcançadas poderemos ver de fato a união da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) com a PNAE, isso porque o estudo da saúde com seus determinantes e condicionantes para garantia de opções saudáveis à população aponta o desafio da participação de todos na construção de estratégias e ações intersetoriais que propiciem uma articulação das responsabilidades dos distintos setores sobre a complexa determinação da saúde.

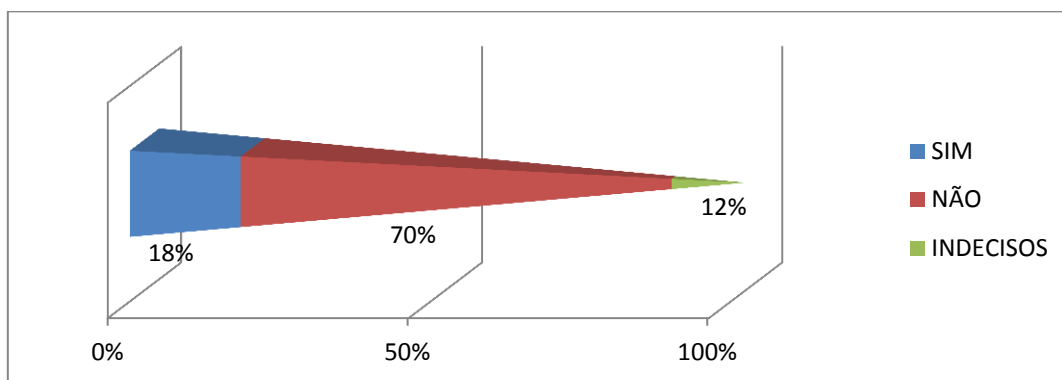
Como forma de reconhecermos se no trajeto da escola para o lar o aluno realiza algum lanche realizamos tal questionamento (**Gráfico 3**) e pode-se observar que 48% ainda buscam se alimentar neste período, se contrapondo a 44% que assim não procedem. Isso mostra que mesmo após o lanche na escola alguns têm costume de buscar alimentos rápidos no trajeto após a aula, lanches muitas vezes sem suficiente qualidade nutricional, mas apenas para saciar desejo por gêneros desse tipo.



**Gráfico 3** - Lanche entre a escola e o lar

Ribeiro e Silva (2013) expõem que as escolas devem oferecer alimentação saudável e nas devidas quantidades, sendo acima de tudo promotora de ensino prático do que são alimentos saudáveis e quais a sua importância na vida de cada um, mostrando assim benefícios que serão alcançados na aprendizagem bem como mais além do que a educação, mas a saúde como um conjunto que permite uma evolução saudável e com menor vulnerabilidade a ameaças que comprometam este equilíbrio na saúde. A alimentação como necessidade básica de todo ser humano precisa ser vista com total atenção pelos órgãos que lidam diretamente com grupos de pessoas, tais como a escola.

O Gráfico 4 mostra o que os entrevistados afirmaram sobre a influência da alimentação escolar na alimentação habitual no lar. O resultado do gráfico demonstra que 70% afirmaram que não há nenhuma influência, 18% acreditam que sim e 12% ainda não tiveram uma posição definida sobre o caso.



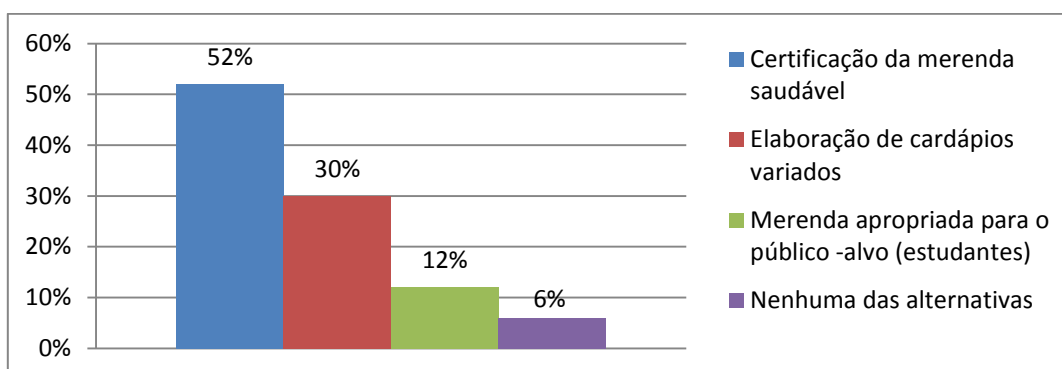
**Gráfico 4** - Influência da alimentação escolar na ingestão habitual no lar: escolha de alimentos reconhecidamente saudáveis

Isso pode se associar ao fato de que muitos deles ainda não tenham uma consciência voltada para o papel do Serviço de Nutrição para coletividades, qual seja de diferenciar alimentos saudáveis daqueles que por ventura sejam saborosos mas sem qualidade e o quanto há de busca de inovação e investimento por meio das políticas de Alimentação e Nutrição associadas à política de Segurança Alimentar, o que justifica o resultado de 70% quanto à afirmação de que não existe influência quanto à alimentação no lar. Se torna cada vez mais urgente a compreensão de que a alimentação escolar é saudável e merece ser consumida, pois é feita com total atenção, além do mais, conta com supervisão do Nutricionista, profissional habilitado a tais funções.

Alves e Jaime (2015) continuam afirmando que a garantia da SAN exige uma conjunção de políticas públicas, dentre as quais a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) do Sistema Único de Saúde (SUS) tem papel fundamental. Tal Política Alimentar deve mostrar o quanto a alimentação é promotora de saúde e uma vez sendo bem feita proporciona solução de diversas patologias, bem como aos educandos oferece melhores condições de aprendizagem.

Conforme apontam Costa, Ribeiro e Ribeiro (2001) o PNAE, popularmente conhecido como Programa de Merenda, é dentre as diversas situações nas quais as atividades educativas em nutrição podem ocorrer, uma área importante de atuação visando promover a saúde e possibilitando construir novos conhecimentos.

Quando verificada a importância do Nutricionista, 52% dos estudantes relataram que o valor do profissional está na certificação de uma merenda saudável, 30% garantem que o serviço do profissional é importante na elaboração de cardápios variados, 12% configuram a importância à produção de uma merenda apropriada (Gráfico 5).



**Gráfico 5** - Importância do Nutricionista na Merenda Escolar na visão dos estudantes.

Segundo Costa, Ribeiro e Ribeiro (2001) o Nutricionista como profissional de saúde que atua em todas as situações nas quais existam interações entre o homem e o alimento, pode exercer a sua função de promover a saúde na escola por meio de atividades assistenciais e educativas relacionadas com o desenvolvimento do Programa de Alimentação Escolar, integrando-se com os demais profissionais que atuam nesse espaço.

De fato a elaboração de cardápios variados e de uma merenda adequada se relacionam ao fator de certificação pelo profissional com conhecimentos específicos, porém o presente estudo traz bons horizontes sobre o reconhecimento do Nutricionista no ambiente escolar e conseqüentemente de sua importância na certificação da alimentação ali ofertada.

Conforme Brasil (2014) as pessoas tendem a ingerir alimentos mais que o necessário quando estão diante de grandes quantidades de alimentos ou quando há ofertas de grandes porções. O mesmo afirma que restaurantes de alimentação rápida são lugares inapropriados para realizarem refeições. Assim muitos tendem a seguir uma alimentação bem peculiar, usando de meios mais fáceis tais como lanchonetes ou locais afins.

## CONCLUSÃO

Neste estudo foi observada a situação de que por mais que as escolas ofereçam merenda escolar, muitos alunos ainda não consomem, priorizando outros alimentos, deixando de lado refeições com componentes nutricionais apropriados para o desenvolvimento intelectual e nos horários próprios. Uma alimentação escolar feita sem princípios pode muitas vezes ser desperdiçada, fazendo com que outras oportunidades de alimentação apareçam para os alunos, muitas vezes fora do ambiente escolar, sendo na maioria das vezes de qualidade insatisfatória.

Diante deste contexto é necessário reafirmar que a alimentação saudável que se dá na escola deve se prolongar no lar, cumprindo os princípios das leis que regem este âmbito do Serviço de Nutrição, promovendo uma formação integral do indivíduo desde o conhecimento à prática da saúde cotidianamente.

## REFERÊNCIAS

- BURLANDY L. Transferência condicionada de renda e segurança alimentar e nutricional. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2007; 12 (6): 1441-1451.
- DINIZ T. Especialistas discutem a importância da “nutrição cerebral”. 2006. Disponível em <<http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u4066.shtml>>. Acesso em: Setembro /2015.
- ALVES KPS, JAIME PC. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2015; 20 (8): 4331-4340.
- RIBEIRO GN M, SILVA JBL. A alimentação no processo de aprendizagem. *Revista Eventos Pedagógicos*, 2013; 4 (2): 77-85.
- COSTA EQ, RIBEIRO VMB, RIBEIRO ECO. Programa de Alimentação Escolar: espaço de aprendizagem e produção do conhecimento. *Revista de Nutrição de Campinas*, 2001; 14 (3): 225-229.
- ESTIMA CCP, PHILIPPI ST, ALVARENGA MS. Fatores determinantes do consumo alimentar: por que os indivíduos comem o que comem? *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, 2009; 24 (4): 263-268.
- LEME ACB, PHILIPPI ST, TOASSÁ EC. O que os adolescentes preferem: os alimentos da escola ou os alimentos competitivos? *Revista Saúde e Sociedade*, São Paulo, 2013; 22 (6): 456-467.
- MOTA CH, MASTROENI SSBS, MASTROENI MF. Consumo da refeição escolar na rede pública municipal de ensino. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*. Brasília, 2013; 94 (236): 168-184.
- GABRIELCG, RICARDO GD, OSTERMANN RM, et al. Regulamentação da comercialização de alimentos no ambiente escolar: análise dos dispositivos legais brasileiros que buscam a alimentação saudável. *Revista do Instituto Adolfo Lutz*, 2011; 71 (1): 11-20.
- BRASIL. Secretaria de Estado da Educação – Goiás. Manual de Orientação para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar no Estado de Goiás-1ª edição. BRASIL, GOIÁS, SES, 2012.
- \_\_\_\_\_, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, BRASIL, MS, 2014.
- \_\_\_\_\_, Sociedade Brasileira de Pediatria. Lanche saudável-Manual de Orientação. Departamento Científico de Nutrologia. BRASIL, SBP, 2012.
- \_\_\_\_\_, 2015. Sobre o PNAE. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar>>. Acesso em 03 de Outubro de 2015.
- \_\_\_\_\_, 2016. FNDE repassa R\$ 400 milhões para alimentação e transporte escolar. Disponível em: <[http://www.fnde.gov.br/fnde/sala-de-imprensa/noticias/item/8798-fnde-repassa-r\\$-400-milh%C3%B5es-para-alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-transporte-escolar](http://www.fnde.gov.br/fnde/sala-de-imprensa/noticias/item/8798-fnde-repassa-r$-400-milh%C3%B5es-para-alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-transporte-escolar)>. Acesso em: Abril/2016.
- \_\_\_\_\_, 2016. Alimentação e Nutrição. Disponível em: < <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-alimentacao-e-nutricao>>. Acesso: Abril/2016.