

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO
Mestrado Profissional em Nutrição do Nascimento à
Adolescência

Denise Almeida Nicolau

CARACTERIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES
ADOLESCENTES DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR
PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA (Revisado)

São Paulo

2017

Denise Almeida Nicolau

**CARACTERIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES
ADOLESCENTES DE ACORDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA
POPULAÇÃO BRASILEIRA (Revisado)**

Dissertação apresentada ao Mestrado Profissional do Nascimento à Adolescência do Centro Universitário São Camilo, orientado pela Profa. Dra. Adriana Garcia Peggia de Castro, como requisito final para obtenção do título de Mestre em Nutrição.

São Paulo

2017

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Padre Inocente Radrizzani

Nicolau, Denise Almeida

Caracterização Da Alimentação De Estudantes
Adolescentes De Acordo Com O Guia Alimentar Para
População Brasileira/ Denise Almeida Nicolau. -- São
Paulo: Centro Universitário São Camilo, 2017. 63p.

Orientação de Adriana Garcia Peloggia de Castro

Dissertação de Mestrado Profissional em Nutrição, Centro
Universitário São Camilo, 2017.

1. Adolescente 2. Comportamento alimentar 3. Guias
alimentares I. Castro, Adriana Garcia Peloggia de II. Centro
Universitário São Camilo III. Título

Dedico esse trabalho à minha família!

Agradeço:

À Deus, por ter sido meu confidente nos momentos em que eu não acreditei que chegaria até aqui.

À minha família, que me apoia sempre e que são o maior motivo e força para que eu siga em frente diante de qualquer obstáculo.

Em especial à minha mãe, Silvina e ao meu tio Otacílio, que me guiaram a trilhar o melhor caminho e me incentivaram a lutar pelos meus objetivos.

Ao meu esposo Rodney, por toda paciência desprendida nesse período de estudo.

As escolas ETEC Profº Camargo Aranha e ETEC São Mateus pela oportunidade concedida.

À professora Adriana Garcia Peloggia de Castro pela orientação do trabalho.

NICOLAU, D.A. **Caracterização da Alimentação de Estudantes Adolescentes de Acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira**. 2017. 63f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Centro Universitário São Camilo, São Paulo, 2017.

A adolescência é caracterizada pelo período de transição entre a infância e a fase adulta, marcada por alterações físicas, sociais e psicológicas. É considerado um grupo nutricionalmente vulnerável, visto que as necessidades nutricionais são aumentadas em decorrência da velocidade de crescimento e desenvolvimento. A avaliação dos hábitos alimentares nesta fase tem sua importância evidenciada, pois serve como base para implantação de políticas para prevenção de possíveis Doenças Crônicas não Transmissíveis. O objetivo desse trabalho foi comparar a alimentação de estudantes adolescentes de duas escolas técnicas da zona leste do município de São Paulo com o Guia Alimentar para População Brasileira. Trata-se de um estudo de transversal. Foram convidados todos os alunos ingressantes de 2017, de ambos os sexos, até 19 anos, matriculados no primeiro ano de todos os Cursos Técnico Integrado ao Médio. A amostra totalizou 111 estudantes. A pesquisa foi realizada por meio de questionário online estruturado pelo pesquisador, desenvolvido com base nos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável do Guia Alimentar. A maioria eram adolescentes do sexo feminino, com 15 anos de idade, nascidos em São Paulo. Os estudantes não referiram seguir mídia social para obter informações nutricionais, porém afirmaram que seguiriam. Observando os hábitos comportamentais ligados a alimentação verificou-se que dentre as principais refeições, a mais negligenciada pelos adolescentes foi o café-da-manhã, pois cerca de 1 em cada 4 a omitia, seguida pelo jantar (1 em cada 5 não faziam). Ao avaliar a prática destas refeições em conjunto, observa-se que aproximadamente 40% dos estudantes não realizavam as 3 principais refeições do dia. A maior parcela dos adolescentes não é responsável pela realização das compras de alimentos no domicílio, porém, acompanham seus pais nessa atividade. Ao avaliar estas duas informações em conjunto observa-se que uma parcela considerável dos adolescentes participa das compras. A compra de vegetais é feita em sacolões ou hortas por aproximadamente 80% das famílias dos estudantes. Apesar da maioria relatar que sabe cozinhar, esta prática só ocorre de forma habitual para 27%. A maioria dos adolescentes consome menos de 1 litro de água por dia, não ingere alimentos integrais e consome frequentemente arroz e feijão, leite e derivados, frutas, doces e produtos ultraprocessados. A alimentação desse grupo ainda não está em consonância com as recomendações do Guia Alimentar, por isso um trabalho de educação nutricional voltado a divulgação de recomendações baseadas nesse instrumento é importante para adoção de práticas alimentares mais saudáveis.

Palavras Chave: 1. Adolescente 2. Comportamento alimentar 3. Guias alimentares

NICOLAU, D.A. Feeding Characterization of Adolescent Students in Accordance with the Food Guide for Brazilian Population. 2017. 63f. Dissertation (Master's Degree in Nutrition) - Centro Universitário São Camilo, São Paulo, 2017.

Adolescence is characterized by the transition period between childhood and adulthood, marked by physical, social and psychological changes. It is considered a nutritionally vulnerable group, as nutritional needs are increased due to the speed of growth and development. The evaluation of dietary habits at this stage has its importance evidenced, since it serves as a basis for the implementation of policies for the prevention of possible chronic noncommunicable diseases. The objective of this study was to compare the feeding of adolescent students from two technical schools in the eastern zone of the city of São Paulo with the Food Guide for Brazilian Population. This is a cross-sectional study. All incoming students of 2017, of both sexes, up to 19 years old, enrolled in the first year of all the Integrated Technical Courses to the Middle were invited. The sample totaled 111 students. The research was conducted through an online questionnaire structured by the researcher, developed based on the 10 steps for a healthy diet of the Food Guide. The majority were 15-year-old female adolescents born in São Paulo. The students did not refer to social media for nutritional information, but said they would follow. Observing the behavioral habits related to food, it was found that among the main meals, the most neglected by adolescents was breakfast, since about 1 in 4 omitted, followed by dinner (1 in 5 did not) . When evaluating the practice of these meals together, it is observed that approximately 40% of the students did not perform the 3 main meals of the day. The largest proportion of adolescents is not responsible for the purchase of food at home, however, accompany their parents in this activity. When evaluating these two information together it is observed that a considerable part of the adolescents participates in the purchases. The purchase of vegetables is carried out in bundles or vegetable gardens by approximately 80% of the students' families. Although most report that they can cook, this practice only occurs in a habitual way for 27%. Most adolescents consume less than 1 liter of water per day, do not eat whole foods, and often consume rice and beans, milk and dairy products, fruits, sweets and ultraprocessed products. The feeding of this group is not yet in line with the recommendations of the Food Guide, so a nutritional education work aimed at the dissemination of recommendations based on this instrument is important for adopting healthier food practices.

Keywords: 1. Adolescent 2. Eating behavior 3. Eating guides

Sumário

1 INTRODUÇÃO	9
2 JUSTIFICATIVA	13
3 OBJETIVOS	14
3.1 Geral	14
3.2 Específico	14
4 MATERIAL E MÉTODOS	15
4.1 Delineamento do Estudo	15
4.2 Local de estudo	15
4.3 População de estudo	15
4.4 Cálculo amostral	16
4.5 Coleta de dados	16
4.6. Instrumento de Coleta de Dados.....	19
4.7 Análise Estatística.....	19
4.8 Procedimentos Éticos	20
5 RESULTADOS	21
5.1 Características Gerais dos Adolescentes	21
5.2 Fatores Associados ao Consumo Alimentar	25
6 DISCUSSÃO	34
7 CONCLUSÃO.....	40
REFERÊNCIAS.....	41
Apêndice 1 – Roteiro Abordagem Convite	46
Apêndice 2 – Termo de Assentimento	47
Apêndice 3 – Termo de Consentimento	48
Apêndice 4 – Instrumento de Coleta de Dados	49
Apêndice 5 - Devolutiva da Pesquisa.....	52
Anexo 1 – Carta de Autorização ETEC Prof. Camargo Aranha	53
Anexo 2 – Carta de Autorização ETEC São Mateus	54
Anexo 3 – Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável	55
Anexo 4 – Parecer do Comitê de Ética	58
Anexo 5 – Página do Facebook®.....	61
Anexo 6 – Cardápio ETEC Fevereiro/2017	62
Anexo 7 – Cardápio ETEC Agosto/2017	63

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é caracterizada pelo período de transição entre a infância e a fase adulta, dos 10 aos 19 anos, e é marcada por alterações físicas, sociais e psicológicas. É considerada um grupo nutricionalmente vulnerável, visto que as necessidades nutricionais são aumentadas em decorrência da velocidade de crescimento e desenvolvimento, e em contrapartida as influências ambientais atingem também o padrão alimentar (WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO, 2005; LEAL et al., 2010, VIEIRA; DEL CIAMPO; DEL CIAMPO, 2014; FERREIRA; CLARO; LOPES, 2015).

O padrão alimentar dos adolescentes é predominado pelo baixo consumo de frutas, legumes e verduras e excessivo quanto ao consumo de açúcares, gorduras e sódio (GOMES et al., 2016). Segundo Ferreira, Claro e Lopes (2015) o consumo de refrigerantes por adolescentes no Brasil é estimado em média 123,7ml por dia. Esse produto é classificado como provedor de calorias líquidas, ou seja, com alta densidade calórica (BRASIL, 2014). Contudo, esse comportamento predispõe ao surgimento de algumas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer (GOMES et al., 2016).

O padrão de dieta no Brasil passa por mudanças, incluindo o aumento da disponibilidade de produtos prontos para o consumo, aumento do consumo de ultraprocessados e conseqüente diminuição do consumo de alimentos minimamente processados e ingredientes culinários (BRASIL, 2014).

A alimentação rica em ultraprocessados apresenta um perfil nutricional desequilibrado, com predominância de calorias e deficiência em vitaminas, minerais e fibras. Para elucidar esse fato, o Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB) considerou a comparação de um prato de arroz e feijão, que fornece em média 130kcal por 100g, com a densidade energética de produtos ultraprocessados, que chega a ser de duas a cinco vezes maior.

“Produtos ultraprocessados são formulações industriais de várias substâncias derivadas de alimentos, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro. Essas substâncias podem ser diretamente derivadas de alimentos, como óleos, farinhas, amidos e açúcares, mas muitas são obtidas por processamento adicional de substâncias extraídas de alimentos. Numericamente, a maioria dos ingredientes dos produtos ultraprocessados corresponde a aditivos que têm como função estender a duração dos produtos e dotá-los de propriedades sensoriais (cor, aroma, sabor, textura)

extremamente atraentes. Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. Produtos ultraprocessados são extremamente duráveis e hiper-palatáveis. São usualmente consumidos com outros produtos prontos para consumo, na forma de 'lanches' ou como alternativa a refeições baseadas em alimentos”.

BRASIL, 2014

Dessa forma, o consumo frequente desses alimentos, além de favorecer a ocorrência de doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, sobrepeso e obesidade, ainda pode aumentar o risco de deficiências nutricionais. Ademais, interfere também no funcionamento do organismo suficientemente para interferir no mecanismo de saciedade. Entretanto, tende-se a consumir maior quantidade de calorias, que pode resultar em expansão do tecido adiposo, ou seja, obesidade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA - SBP, 2012; BRASIL, 2014; FERREIRA; CLARO; LOPES, 2015). Todavia, já é observado entre crianças e adolescentes comorbidades decorrentes da obesidade como problemas osteoarticulares, dislipidemias, apneia do sono, hipertensão arterial, entre outros (SALVATTI et al., 2011).

A prática e consolidação de hábitos alimentares saudáveis na adolescência promove, além da prevenção de doenças nessa faixa etária, chances de uma vida adulta saudável, pois contribui para prevenção de doenças nessa fase subsequente (ENES; SLATER, 2015).

A avaliação dos hábitos alimentares desse grupo tem sua importância evidenciada, pois serve como base para implantação de políticas para prevenção das possíveis DCNT (SILVA et al., 2012). Apesar disso, sua avaliação ainda é um desafio, uma vez que apresenta dificuldades em relação a mensuração do consumo e comportamento alimentar (MOREIRA; SANTOS; LOPES, 2012).

A investigação sobre a saúde e alimentação de grupos populacionais é primordial para o planejamento de ações voltadas à promoção da saúde, pois ilustram os reais padrões de alimentação, contribuindo para o surgimento de hipóteses. Considerando isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a alimentação escolar seja monitorada, entretanto, destaca-se alguns sistemas de monitoramento, como o Global School Based Student Health Survey (GSHS) e o Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), presentes respectivamente em mais de 70 e 40 países.

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), primeiro inquérito nacional que investiga riscos e proteção à saúde do adolescente, em parceria com o Ministério da Saúde (MS), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e Ministério da Educação e Cultura (MEC) contribuiu para elaboração do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2011 – 2021.

Dentre as características da adolescência citadas anteriormente, vale ressaltar que o maior número de compromissos, acessibilidade, disponibilidade e condições socioeconômica também podem influenciar na escolha alimentar (SALVATTI et al., 2011).

Outrossim, a alimentação, ou seja, qualidade e quantidade de alimentos ingeridos é determinada pelo comportamento alimentar de um indivíduo, dessa forma, o ambiente, e companhia para alimentação implica na adoção de uma alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Os hábitos alimentares, representam, sobretudo, características culturais de um povo ou até mesmo de uma família. Superando o plano biológico, a alimentação é considerada uma construção cultural e simbólica (FIORE et al., 2012).

Considerando essa questão e frente a transição nutricional e consequentes mudanças no perfil epidemiológico da população, o Ministério da Saúde publicou em 2014 uma nova versão do Guia Alimentar para População Brasileira – GAPB, que traz recomendações e orientações que vão desde a escolha até o preparo e consumo de alimentos.

O GAPB é um documento oficial, considerado como instrumento de apoio as ações de Educação Alimentar e Nutricional - EAN, norteando através de seus princípios, a alimentação adequada para a população brasileira. Teve sua primeira edição publicada em 2006, o qual expunha as primeiras Diretrizes Alimentares Oficiais para a população (BRASIL, 2014).

A edição do GAPB de 2014 considera os fatores ambientais que favorecem ou dificultam a prática dessas recomendações. Nessa versão também há destaque para a alimentação como fonte de prazer, convívio social, cultura, preservação do ambiente, prevendo dessa forma um estado ótimo de nutrição (BRASIL, 2014).

É dividido em cinco capítulos, intitulados em Princípios, Recomendações Gerais, Alimentos e Preparações Culinárias, Como Comer, Compreendendo e Superando Obstáculos, respectivamente. Por fim, o documento exhibe orientações de forma resumida, seguindo modelo convencional de orientação alimentar para grupos de indivíduos, intitulado: “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”.

O GAPB aponta que a participação de profissionais da saúde, educadores, entre outros profissionais é fundamental, em unidades de saúde, escolas etc. Contudo, pode ser considerado um importante instrumento para EAN (BRASIL, 2014).

A efetivação da EAN ocorre de maneira contínua e permanente e visa promover a autonomia, autocuidado, e conseqüentemente contribui para a segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2014). Porém, segundo Silva (2014), para isso, é necessário o emprego de práticas pedagógicas adequadas ao grupo.

Os potenciais didáticos pedagógicos da rede social Facebook® vem sendo descoberto inclusive pelos docentes, já que, a utilização entre jovens do ensino médio é significativa (POSSOLI; NASCIMENTO; SILVA, 2015).

As redes sociais aumentam as possibilidades das pessoas se relacionarem via internet, segundo Pinto e Souza (2010), o que contribui para maior interação, fator essencial para a concretização do conhecimento, segundo as ideias de Piaget e Vygotsky, citadas por Minossi e Pelanda (2015). Segundo Moser e Alencastro (2013), as redes sociais podem ser utilizadas como troca de conhecimento e aprendizagem, potencializando seu papel como instrumento para atividades educacionais.

O acesso a redes sociais é destacado como um dos itens de atividades rotineiras dos jovens da atualidade (POSSOLI; NASCIMENTO; SILVA, 2015). Dessa forma, a utilização do Facebook® como ferramenta de EAN, torna-se um meio com maior eficácia pela facilidade, atratividade e comodidade no acesso.

2 JUSTIFICATIVA

Adolescentes costumam optar por alimentos com atributos de sabor, como os ultraprocessados, ricos em sal, açúcar e gordura, que também são fáceis de transportar e estão prontos para serem consumidos.

O conhecimento dos hábitos alimentares deste grupo possibilita maior compreensão de suas escolhas alimentares e os fatores que as influenciam. A partir dessas informações pode-se planejar ações de educação alimentar e nutricional, favorecendo, quando necessário, alterações na alimentação que visem uma maior diversidade da dieta e uma boa ingestão de alimentos e nutrientes, contribuindo na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e, se necessário, traçar ações de intervenções.

São escassos na literatura nacional estudos que usaram o Guia Alimentar para População Brasileira, em sua nova versão, para classificar a alimentação de adolescentes, por isso a realização deste trabalho.

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Caracterizar a alimentação de estudantes adolescentes de duas escolas técnicas da zona leste do município de São Paulo de acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira.

3.2 Específico

Construção de uma página no Facebook® para interação quanto as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira.

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Delineamento do Estudo

Trata-se de um estudo transversal, que foi realizado em duas Escolas Técnicas Estaduais (ETEC), administradas pelo Centro Paula Souza (CPS) situadas na zona leste da cidade de São Paulo.

4.2 Local de estudo

A primeira escola está estabelecida no bairro da Mooca, Escola Técnica Estadual (ETEC) Professor Camargo Aranha (CA) e tem 48 anos de existência. Nesta unidade são oferecidos cursos técnicos nas áreas de Administração, Nutrição, Cozinha, Informática, Secretariado, Contabilidade, Eventos, Marketing e Finanças.

A outra escola está localizada no bairro de São Mateus há seis anos, a ETEC São Mateus (SM) oferece cursos técnicos nas áreas de Administração, Informática para Internet, Nutrição e Dietética, Segurança no Trabalho e Eletrônica.

Em ambas as escolas as modalidades do curso são:

- Modulares, com duração de três semestres, no período noturno, composto de faixa etárias diversas, já que é possível o ingresso de alunos que já cursaram o ensino médio;
- Integrado ao ensino médio, com duração de três anos, em período integral, no qual a grupo etário limita-se em adolescentes, com exceção da escassa matrícula de adultos que estão retomando seus estudos.

O local foi escolhido por conveniência, devido ao vínculo da pesquisadora como docente nos cursos Técnicos em Nutrição e Dietética em ambas as escolas. A autorização para realização da pesquisa foi realizada pelos diretores das respectivas escolas (Anexo 1 e 2).

4.3 População de estudo

Foram convidados todos os alunos ingressantes de 2017, de ambos os sexos, até 19 anos, matriculados no primeiro ano de todos os Cursos Técnico Integrado ao Médio. Foram excluídos os alunos maiores de 19 anos de idade, devido ao principal interesse da pesquisa com público adolescente.

Foram escolhidos alunos do primeiro ano (ingressantes) a fim de se evitar viés de conhecimento, uma vez que ambas escolas oferecerem Curso Técnico em Nutrição e Dietética, fato que pode influenciar as respostas, uma vez, que é possível a ocorrência de atividades de EAN com os alunos dos demais cursos.

4.4 Cálculo amostral

O cálculo amostral foi realizado segundo Schaeffer, Mendenhall e Ott (1990). Utilizou-se o valor de 360, para o tamanho total da população de estudo, uma vez que as escolas informaram que existiam 160 alunos matriculados em cursos Técnicos na ETEC São Mateus e 200 na ETEC Prof^o Camargo Aranha. Adotou-se limite de confiança de 5% e efeito de desenho de 1%.

O desfecho utilizado como referencial para o cálculo do tamanho da amostra foi a prevalência de “consumo regular de frutas e hortaliças - FH”, baseado na principal recomendação do Guia Alimentar que faz referência a priorizar o consumo de alimentos in natura. Utilizou-se como valor referencial para a prevalência estimada no cálculo amostral os dados de consumo de FH (VELASQUEZ-MELENDEZ et al., 2012) o qual avaliou que 20,7% dos brasileiros de 18 a 24 anos consomem frutas e hortaliças regularmente, obtendo-se um tamanho amostral de 147 indivíduos.

4.5 Coleta de dados

A pesquisadora realizou em sala de aula, de forma expositiva o convite para participação na pesquisa, conforme organização previa com os professores responsáveis pela turma em dias e horários agendados de forma viável. Nessa abordagem foram expostos tanto a apresentação da pesquisa, como seus benefícios e cronograma (Apêndice 1). Neste momento foi entregue o Termo de Assentimento (Apêndice 2) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice 3) e explicado que no decorrer da pesquisa haveria liberdade para que os alunos tirassem suas dúvidas sobre os procedimentos e métodos da pesquisa, isentando a chance de participarem sem que haja total esclarecimento.

Após a realização do convite, foi estipulado o prazo de sete dias para devolutiva dos termos assinados para que esse procedimento ocorresse de forma organizada. A pesquisa foi realizada por meio de questionário online estruturado pelo

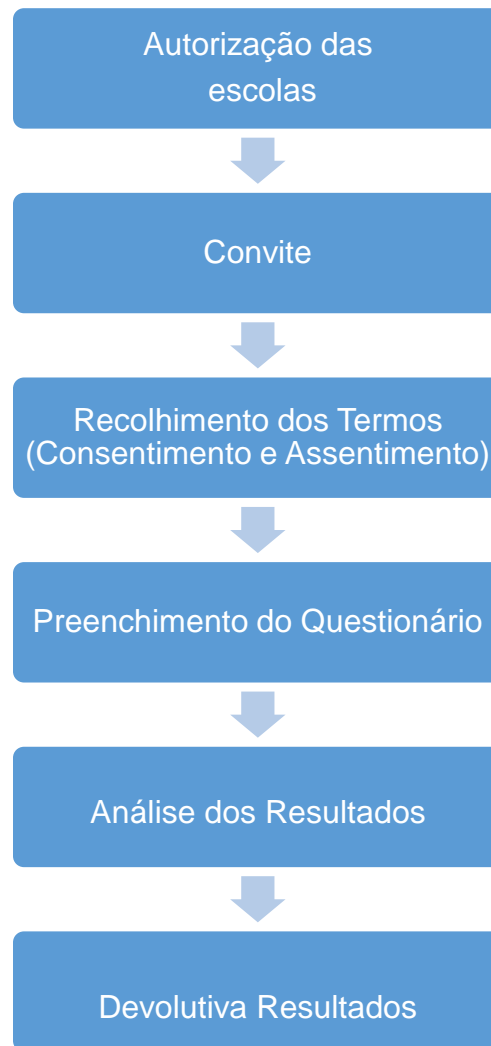
pesquisador (Apêndice 4), desenvolvido com base nos 10 passos para uma alimentação adequada e saudável (Anexo 3), mais especificamente nos itens relacionados aos capítulos dois, três e quatro do atual GAPB.

A partir da devolutiva dos termos assinados, os participantes foram organizados em grupos de 20 alunos, em data previamente agendada e direcionados para sala de informática, disponibilizada pela direção das escolas e reservada para aplicação do questionário. O local foi escolhido por ser confortável, tranquilo e dispor dos recursos necessários para o preenchimento do questionário, de forma online.

Após o término da pesquisa, os participantes receberam e-mail com uma devolutiva padronizada sobre os problemas encontrados, bem como foram direcionados para acesso à uma página no Facebook® criada para interação quanto recomendações do GAPB.

A fim de sintetizar as etapas da pesquisa, apresenta-se na figura 1 o fluxograma das ações que foram desenvolvidas

Figura 1 – Fluxograma da Pesquisa



4.6. Instrumento de Coleta de Dados

O questionário foi elaborado pela pesquisadora, devido a inexistência de um instrumento validado para avaliação da alimentação de adolescentes frente ao atual GAPB. O instrumento contém 16 questões de autopreenchimento, elaboradas com linguagem adequada ao público da pesquisa. Realizou-se um teste de aplicação com 10 adolescentes de cada escola.

Para aplicação do questionário foi utilizada a Plataforma Google Forms, selecionada pela pesquisadora por ser de fácil manuseio por ambas as partes.

As questões foram elaboradas com base nos capítulos dois, três e quatro do GAPB, que enfocam no acesso, consumo e conhecimento sobre os alimentos in natura e consumo dos alimentos ultraprocessados. Além disso, também foram incluídas questões com intuito de conhecer a percepção dos participantes quanto ao que é uma alimentação saudável e interesse sobre o tema.

Foram consideradas variáveis independentes: sexo, curso, escola, hábito de cozinhar, participação nas compras de alimentos no domicílio, número de refeições diárias, local das refeições, companhias durante as refeições, interesse em assuntos de nutrição e gosto e consumo de alguns alimentos regionais, escolhidos do Guia Alimentar. Os desfechos utilizados neste estudo referentes ao consumo alimentar dos estudantes foram os seguintes: consumo regular de arroz e feijão no almoço ou jantar (se consome ≥ 6 ou < 6 vezes por semana); consumo diário de alguns alimentos de interesse categorizados em sim ou não, tais como: consumo diário de frutas ou hortaliças, de leite ou derivados, de arroz ou de pão integral, doces, refrigerantes e ultraprocessados (compuseram esta variável o consumo de bolachas recheadas, salgadinhos de pacote, embutidos, refrigerantes e doces).

4.7 Análise Estatística

As características da amostra foram descritas por meio de distribuição de frequência simples. Os fatores associados ao consumo alimentar foram investigados por meio do teste Qui Quadrado de Pearson, o qual mediu a associação entre os desfechos de interesse e as variáveis independentes. Quando o número de indivíduos em alguma categoria foi menor do que 5 utilizou-se o Teste Exato de Fischer.

Os dados foram processados por meio do software Stata 13.0. Adotou-se nível de significância $p < 0,05$.

4.8 Procedimentos Éticos

No desenvolvimento do projeto para submissão ao Comitê de Ética do Centro Universitário São Camilo foram considerados os princípios éticos fundamentais que norteiam estudos envolvendo seres humanos, descritos e estabelecidos pela Resolução no 466/12. A aprovação do Comitê de Ética com o número do parecer consubstanciado 2.025.253 está no Anexo 4.

A participação na pesquisa ocorreu de forma voluntária, feita por meio de convite e explicação sobre a pesquisa, em sala de aula pela pesquisadora.

Todos os participantes e pais assinaram o Termo de Assentimento (Apêndice 2) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 3), respectivamente. A manifestação de interesse na participação da pesquisa foi entendida mediante da entrega dos dois documentos citados, mas essencialmente o TCLE assinado pelos pais.

Considera-se que a participação do indivíduo nessa pesquisa conduz a benefícios relacionados a sua saúde nutricional, tendo em vista que, possibilitará análise da sua alimentação pela pesquisadora, que é um profissional qualificado.

5 RESULTADOS

5.1 Características Gerais dos Adolescentes

A amostra final totalizou 111 adolescentes. A tabela 1 descreve as características gerais dos estudantes avaliados. Nota-se que a maioria era adolescente do sexo feminino, com 15 anos, nascidos em São Paulo, não seguem mídia social para obter informações nutricionais, porém afirmaram que seguiriam. O curso técnico que apresentou maior concentração de entrevistados foi o de Nutrição, com 31,5% dos alunos entrevistados.

Tabela 1. Características gerais dos estudantes (n=111) do ensino técnico. São Paulo, 2017.

Variáveis	N	%
<i>Sexo</i>		
Feminino	74	66,7
Masculino	37	33,3
<i>Idade anos (média, DP)</i>	111	14,7 (0,54)
<i>Idade (anos)</i>		
14	39	35,1
15	68	61,3
16	4	3,6
<i>Escola</i>		
ETEC 1 (CA)	60	54,1
ETEC 2 (SM)	51	45,9
<i>Curso</i>		
Administração	20	18,0
Contabilidade	15	13,5
Informática	8	7,2
Informática para Internet	7	6,3
Marketing	4	3,6
Nutrição e Dietética	35	31,5
Segurança no Trabalho	22	19,8
<i>Estado Nascimento</i>		
Minas Gerais	3	2,7
São Paulo	106	95,5
Paraíba	1	0,9
Exterior (Japão)	1	0,9
<i>Segue mídia social para obter informações nutricionais?</i>		
Não	79	71,2
Sim	32	28,8
<i>Seguiria mídia social para obter informações nutricionais?</i>		
Não	20	18,0
Sim	91	82,0

Devido à ausência de respostas, a soma das categorias de algumas variáveis não totaliza 111 indivíduos.

Observa-se que os hábitos comportamentais ligados a alimentação dos adolescentes dentre as principais refeições (Café da Manhã - CM, Almoço – AL e Jantar - JT) a mais negligenciada pelos adolescentes foi o café da manhã, pois cerca de 1 em cada 4 estudantes a omitia, seguida pelo jantar (1 em cada 5). Ao avaliar a prática destas refeições em conjunto, observa-se que aproximadamente 40% dos estudantes não realizavam as 3 principais refeições do dia. Quanto aos lanches intermediários (manhã ou tarde) 3 em cada 4 estudantes tinham por hábito realizá-los (Tabela 2).

Quanto ao local e com quem faziam as refeições principais, a maioria relatou consumir o CM e J em casa, porém o CM era realizado sozinho pela maioria e o jantar com os pais. Já o almoço quase a totalidade dos estudantes realizava na escola na companhia dos amigos. Em geral a maioria dos adolescentes realiza pelo menos uma refeição em casa e com os pais.

Nota-se que a maior parcela dos estudantes não é responsável pela realização das compras de alimentos no domicílio, porém, acompanha esta atividade junto com os pais. Ao avaliar estas duas informações em conjunto observa-se que uma parcela considerável dos adolescentes participa das compras (acompanhando ou fazendo).

A aquisição de vegetais é feita em sacolões ou hortas por aproximadamente 80% das famílias dos estudantes.

O hábito de cozinhar foi relatado de forma rotineira por 27% dos adolescentes. Quanto às preparações citadas como exemplos destacam-se: arroz; carnes, ovos, peixes e frango; macarrão e lasanha. Dentre os que referiram não cozinhar o motivo citado pela maioria foi não saber cozinhar.

Sobre a percepção dos adolescentes quanto ao termo Alimentação Saudável, notou-se que a maioria das respostas estavam relacionadas ao equilíbrio das refeições.

Tabela 2. Características dos estudantes (n=111) do ensino técnico quanto aos hábitos relacionados as refeições. São Paulo, 2017.

Variáveis	N	%
<i>Realiza o café-da-manhã (CM)</i>		
Não	29	26,1
Sim	82	73,9
<i>Realiza o almoço (AL)</i>		
Não	4	3,6
Sim	107	96,4
<i>Realiza o jantar (JT)</i>		
Não	24	21,6
Sim	87	78,4
<i>Realiza 3 as principais refeições (CM, AL e JT)?</i>		
Não	44	39,6
Sim	67	60,4
<i>Realiza lanches Intermediários (Lanche da Manhã ou Lanche da Tarde)</i>		
Não	28	25,2
Sim	83	74,7
<i>Local que realiza o Café da Manhã diariamente</i>		
Casa	71	86,6
Escola	10	12,2
Casa	1	0,9
Escola	104	97,2
Restaurante	2	1,9
<i>Local que realiza o Jantar diariamente?</i>		
Casa	83	95,4
Escola	2	2,3
Restaurante	2	2,3
<i>Com quem realiza o Café da Manhã diariamente?</i>		
Amigos	7	8,5
Irmãos	1	1,2
Outros familiares	4	4,9
Pais	29	35,4
Sozinho	41	50,0
<i>Com quem realiza o almoço diariamente?</i>		
Amigos	100	93,5
Outros familiares	1	0,9
Pais	2	1,9
Sozinho	4	3,7
Amigos	6	6,9
Outros familiares	6	6,9
Pais	62	71,3
<i>Realiza pelo menos uma refeição com os pais?</i>		
Sim	71	69,6
Não	31	30,4
<i>Realiza pelo menos uma refeição em casa?</i>		
Sim	98	88,3
Não	13	11,7
<i>Acompanha a compra dos alimentos para sua residência?</i>		
Não	37	33,3
Sim	74	66,7
<i>Realiza a compra dos alimentos para sua residência?</i>		
Não	85	76,6
Sim	26	23,4

Continuação... Tabela 2 - Características dos estudantes (n=111) do ensino técnico quanto aos hábitos relacionados a refeições. São Paulo, 2017.

Variáveis	N	%
<i>Realiza ou acompanha as compras de alimentos?</i>		
Não	36	32,4
Sim	75	67,6
<i>Local de compra de vegetais</i>		
Supermercados	19	17,1
Feiras livres ou sacolões ou horta	22	19,8
Supermercados, feiras, sacolões e horta	65	58,5
Todas as opções	2	1,8
Não sabe	3	2,7
<i>Você cozinha?</i>		
Sim	74	66,7
Não	37	33,3
<i>Cozinha frequentemente?</i>		
Sim (diário ou semanal)	30	27,0
Não	81	73,0
<i>Frequência que cozinha</i>		
Diariamente	10	9,0
Semanalmente	20	18,0
Quinzenalmente	7	6,3
Esporadicamente	37	33,3
Não cozinha	37	33,3

A tabela 3 apresenta dados referentes ao consumo alimentar de alguns grupos de alimentos investigados. A maioria dos adolescentes consome menos de 1 litro de água por dia, não consome alimentos integrais e ingere frequentemente arroz e feijão, leite e derivados, frutas, doces e produtos ultraprocessados. Observa-se que o consumo de arroz e feijão (em pelo menos uma refeição) é habitual entre os adolescentes avaliados, sendo mais presente no almoço que no jantar, uma vez que mais de 60% dos adolescentes consumiam arroz e feijão no almoço mais de 6 vezes na semana, enquanto que no jantar esta ocorrência foi inferior a 40%.

O consumo diário de frutas e hortaliças ocorre somente em menos de 1 em cada 4 adolescentes, sendo mais frequente a ingestão diária de frutas do que hortaliças. O consumo diário de refrigerantes foi relatado por 16,2% dos adolescentes.

Tabela 3. Características dos estudantes (n=111) do ensino técnico quanto ao consumo alimentar. São Paulo, 2017.

Variáveis	N	%
<i>Consumo de água/dia*</i>		
<500 mL	13	13,7
500 – 1,0L	48	50,5
≥1,5 L	34	35,8
<i>Frequência de consumo de arroz e feijão no almoço</i>		
1 vez	6	5,8
2 - 3 vezes	8	7,7
4 - 5 vezes	23	22,1
6 vezes	24	23,1
Todos os dias	43	41,3
<i>Frequência de consumo arroz e feijão no jantar</i>		
1 vez	6	7,3
2 - 3 vezes	13	15,9
4 - 5 vezes	25	30,5
6 vezes	18	21,9
Todos os dias	20	24,4
<i>Consumo frequente de arroz e feijão (AL ou JT)</i>		
Sim (>=6x/sem)	69	66,4
Não	35	33,6
<i>Consumo diário de frutas</i>		
Sim	61	54,9
Não	50	45,1
<i>Consumo diário de hortaliças</i>		
Sim	40	36,0
Não	71	64,0
<i>Consumo diário de frutas e hortaliças</i>		
Sim	26	23,4
Não	85	76,6
<i>Consumo diário de leite e derivados</i>		
Sim	91	82,0
Não	20	18,0
<i>Consumo diário de integrais</i>		
Sim	32	28,8
Não	79	71,2
<i>Consumo diário de ultraprocessados*</i>		
Sim	71	64,0
Não	40	36,0
<i>Consumo diário de refrigerantes</i>		
Sim	18	16,2
Não	93	83,7
<i>Consumo diário de doces</i>		
Sim	57	51,4
Não	51	48,6

*Inclui: biscoitos industrializados, salgadinhos, refrigerantes, doces e embutidos.

5.2 Fatores Associados ao Consumo Alimentar

A tabela 4 apresenta os fatores associados à frequência de consumo de arroz e feijão entre os adolescentes. Nota-se que o menor consumo regular de arroz e feijão esteve associado ao sexo feminino e ao hábito relatado de cozinhar com regularidade. A presença dos pais durante a refeição, o hábito de participar das compras e a realização Curso Técnico em Nutrição não se mostraram associados ao consumo.

Tabela 4. Associação entre o consumo habitual de arroz e feijão (maior ou igual a 6x/sem, no almoço ou jantar) e as características dos estudantes. São Paulo, 2017.

Variáveis	Consumo de Arroz e Feijão		p*
	<6x/semana n (%)	≥6x/semana n (%)	
<i>Sexo</i>			
Feminino	28 (41,2)	40 (58,8)	0,026
Masculino	7 (19,4)	29 (80,6)	
<i>Escola</i>			
ETEC1 (CA)	20 (36,4)	35 (63,6)	0,536
ETEC2 (SM)	15 (30,6)	34 (69,4)	
<i>Curso Técnico</i>			
Nutrição	12 (36,4)	21 (63,6)	0,690
Outros	23 (32,4)	48 (67,6)	
<i>Cozinha regularmente (semanal ou diário)</i>			
Sim	16 (53,3)	14 (46,7)	0,007
Não	19 (25,7)	55 (74,3)	
<i>Realiza refeições** com os pais</i>			
Sim	18 (30,5)	41 (69,5)	0,616
Não	6 (25,0)	18 (75,0)	
<i>Realiza pelo menos uma refeição** em casa</i>			
Sim	23 (29,1)	56 (70,9)	1,000
Não	1 (25,0)	3 (75,0)	
<i>Acompanha ou faz as compras de alimentos</i>			
Sim	22 (31,9)	47 (68,1)	0,592
Não	13 (37,1)	22 (62,9)	

* Teste Qui Quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, Exato de Fisher (quando n categorias <5)

** Considerou para a presença de arroz e feijão no almoço ou jantar.

A tabela 5 mostra que nenhuma das características investigadas esteve associada ao hábito diário de consumo de frutas e hortaliças.

Tabela 5. Associação entre o consumo diário de frutas e hortaliças e as características dos estudantes, São Paulo, 2017.

Variáveis	Consumo de frutas e hortaliças		p*
	Não n (%)	Sim n (%)	
<i>Sexo</i>			
Feminino	58 (78,4)	16 (21,6)	0,526
Masculino	27 (73,0)	10 (27,0)	
<i>Escola</i>			
ETEC 1	47 (78,3)	13 (21,7)	0,635
ETEC 2	38 (74,5)	13 (25,4)	
<i>Curso Técnico</i>			
Outros	60 (78,9)	16 (21,1)	0,385
Nutrição	25 (71,4)	10 (28,6)	
<i>Cozinha regularmente (semanal ou diário)</i>			
Sim	21 (70,0)	9 (30,0)	0,319
Não	64 (79,0)	17 (21,0)	
<i>Realiza refeições** com os pais</i>			
Sim	55 (77,5)	16 (22,5)	0,996
Não	24 (77,4)	7 (22,6)	
<i>Realiza pelo menos uma refeição em casa</i>			
Sim	76 (77,6)	22 (22,5)	0,498
Não	9 (82,8)	4 (17,2)	
<i>Acompanha ou faz as compras de alimentos</i>			
Sim	57 (76,0)	18 (24,0)	0,836
Não	28 (77,8)	8 (22,2)	

* Teste Qui Quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, Exato de Fisher (quando n categorias <5)

** Considerou-se as 3 principais refeições (café da manhã, almoço ou jantar)

Na tabela 6 verifica-se que no sexo masculino a proporção de indivíduos que possuem hábito de consumir diariamente leite e derivados é significativamente maior que entre as mulheres. O consumo de leite não diferiu para as outras características investigadas.

Tabela 6. Associação entre o consumo diário de leite e derivados e as características dos estudantes, São Paulo, 2017.

Variáveis	Consumo de leite e derivados		p*
	Não n (%)	Sim n (%)	
Sexo			
Feminino	18 (24,3)	56 (75,7)	0,014
Masculino	2 (5,4)	35 (94,6)	
Escola			
ETEC 1	9 (15,0)	51 (85,0)	0,370
ETEC 2	11 (21,6)	40 (78,4)	
Curso Técnico			
Outros	14 (18,4)	62 (81,6)	0,871
Nutrição	6 (17,1)	29 (82,9)	
Cozinha regularmente (semanal ou diário)			
Sim	13 (16,1)	68 (83,9)	0,375
Não	7 (23,3)	23 (76,7)	
Realiza refeições com os pais			
Sim	11 (15,5)	60 (84,5)	0,388
Não	7 (22,6)	24 (77,4)	
Realiza pelo menos uma refeição em casa			
Sim	17 (17,3)	81 (82,7)	0,701
Não	3 (23,1)	10 (76,9)	
Acompanha ou faz as compras de alimentos			
Sim	13 (17,3)	62 (82,7)	0,786
Não	7 (19,4)	29 (80,6)	

* Teste Qui Quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, Exato de Fisher (quando n categorias <5)

Na tabela 7 pode-se observar que não há associação entre o consumo de produtos integrais e características dos estudantes.

Tabela 7. Associação entre o consumo diário de produtos integrais e as características dos estudantes, São Paulo, 2017.

Variáveis	Consumo de produtos integrais		p*
	Não n (%)	Sim n (%)	
Sexo			
Feminino	51 (68,9)	23 (31,1)	0,459
Masculino	28 (75,7)	9 (24,3)	
Escola			
ETEC 1	43 (71,7)	17 (28,3)	0,901
ETEC 2	36 (70,6)	15 (29,4)	
Curso Técnico			
Outros	57 (75,0)	19 (25,0)	0,189
Nutrição	22 (62,9)	13 (37,1)	
Cozinha regularmente (semanal ou diário)			
Sim	19 (63,3)	11 (36,7)	0,267
Não	60 (74,1)	21 (25,9)	
Realiza refeições com os pais			
Sim	52 (73,2)	19 (26,8)	0,571
Não	21 (67,7)	10 (32,3)	
Realiza pelo menos uma refeição em casa			
Sim	71 (72,5)	27 (27,6)	0,516
Não	8 (61,5)	5 (38,5)	
Acompanha ou faz as compras de alimentos			
Sim	55 (73,3)	20 (26,7)	0,468
Não	24 (66,7)	12 (33,3)	

* Teste Qui Quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, Exato de Fisher (quando n categorias <5)

Nota-se na tabela 8 que não há associação entre o consumo diário de produtos ultraprocessados e as características da população estudada.

Tabela 8. Associação entre o consumo diário de produtos Ultraprocessados** e as características dos estudantes, São Paulo, 2017.

Variáveis	Consumo de Ultraprocessados		p*
	Não n (%)	Sim n (%)	
Sexo			
Feminino	28 (37,8)	46 (62,2)	0,576
Masculino	12 (32,4)	25 (67,6)	
Escola			
ETEC 1	22 (36,7)	38 (63,3)	0,881
ETEC 2	18 (35,3)	33 (64,7)	
Curso Técnico			
Outros	28(36,8)	48 (63,2)	0,794
Nutrição	12 (34,3)	23 (65,7)	
Cozinha regularmente (semanal ou diário)			
Sim	12 (40,0)	18 (60,0)	0,597
Não	28 (34,6)	53 (65,4)	
Realiza refeições com os pais			
Sim	22 (31,0)	49 (69,0)	0,168
Não	14 (45,2)	17 (54,8)	
Realiza pelo menos uma refeição em casa			
Sim	34 (34,7)	64 (65,3)	0,419
Não	6 (46,2)	7 (53,8)	
Acompanha ou faz as compras de alimentos			
Sim	28 (37,3)	47 (62,7)	0,681
Não	12 (33,3)	24 (66,7)	

* Teste Qui Quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, Exato de Fisher (quando n categorias <5)

** Inclui biscoitos industrializados, salgadinhos, embutidos, doces e refrigerantes.

Em relação ao consumo diário de doces, também não foi encontrado associação entre as características dos adolescentes, como mostra a tabela 9.

Tabela 9. Associação entre o consumo diário de doces e as características dos estudantes, São Paulo, 2017.

Variáveis	Consumo de doces		p*
	Não n (%)	Sim n (%)	
<i>Sexo</i>			
Feminino	35 (47,3)	39 (52,7)	0,687
Masculino	19 (51,3)	18 (48,6)	
<i>Escola</i>			
ETEC 1	32 (53,3)	28 (46,7)	0,284
ETEC 2	22 (43,1)	29 (56,9)	
<i>Curso Técnico</i>			
Outros	38 (50,0)	38 (50,0)	0,675
Nutrição	16 (45,7)	19 (54,3)	
<i>Cozinha regularmente (semanal ou diário)</i>			
Sim	13 (43,3)	17 (56,7)	0,495
Não	41 (50,6)	40 (49,4)	
<i>Realiza refeições com os pais</i>			
Sim	31 (43,7)	40 (58,3)	0,181
Não	18 (58,1)	13 (41,9)	
<i>Realiza pelo menos uma refeição em casa</i>			
Sim	47 (48,0)	51 (52,0)	0,690
Não	7 (53,9)	6 (46,1)	
<i>Acompanha ou faz as compras de alimentos</i>			
Sim	37 (49,3)	38 (50,7)	0,835
Não	17 (47,2)	19 (52,8)	

* Teste Qui Quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, Exato de Fisher (quando n categorias <5)

A tabela 10 mostra que a participação na compra de alimentos esteve associada significativamente a menor frequência de consumo diário de refrigerantes. As demais características investigadas não se mostraram associadas.

Tabela 10. Associação entre o consumo de refrigerantes e as características dos estudantes, São Paulo, 2017.

Variáveis	Consumo de refrigerantes		p
	Não n (%)	Sim n (%)	
Sexo			
Feminino	65 (87,8)	9 (12,2)	0,101
Masculino	28 (75,7)	9 (24,3)	
Escola			
ETEC 1	49 (81,7)	11 (18,3)	0,512
ETEC 2	44 (86,3)	7 (13,7)	
Curso Técnico			
Outros	62 (81,6)	14 (18,4)	0,353
Nutrição	31 (88,6)	4 (11,4)	
Cozinha regularmente (semanal ou diário)			
Sim	67 (82,7)	14 (17,3)	0,616
Não	26 (86,7)	4 (13,3)	
Realiza refeições com os pais			
Sim	58 (81,7)	13 (18,3)	0,500
Não	27 (87,1)	4 (12,9)	
Realiza pelo menos uma refeição em casa			
Sim	82 (83,7)	16 (16,3)	1,000
Não	11 (84,6)	2 (15,4)	
Acompanha ou faz as compras de alimentos			
Sim	67 (89,3)	8 (10,7)	0,022
Não	26 (72,2)	10 (27,8)	

* Teste Qui Quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, Exato de Fisher (quando n categorias <5)

É possível verificar na tabela 11 que dentre os alimentos regionais avaliados os mais apreciados são o tomate, seguido pela laranja, milho e mandioca. Os menos apreciados são o jiló e o quiabo.

Tabela 11: Descrição sobre a percepção dos adolescentes referente a alguns alimentos regionais. São Paulo, 2017.

Alimento	Classificação				
	Conhece e não experimentou	Experimentou e não gosta	Gosta e consome	Gosta e não consome	Não conhece
Quiabo	28(25,2)	44(39,6)	29(26,1)	9(8,1)	1 (0,9)
Jiló	39(35,1)	50(45,1)	7(6,3)	10(9,0)	5 (4,5)
Mamão	4(3,6)	29(26,1)	49(44,1)	29(26,1)	0
Milho	1(0,9)	15(13,5)	77(69,4)	18(16,2)	0
Abóbora	12(10,9)	51(46,4)	30(27,3)	17(15,4)	0
Tomate	0(0,0)	10(9,0)	96(86,5)	5(4,5)	0
Couve	8(7,2)	22(19,8)	67(60,4)	14(12,6)	0
Laranja	1(0,9)	3(2,7)	94(84,7)	13(11,7)	0
Mandioca	4(3,6)	17(15,3)	77(69,4)	13(11,7)	0
Abobrinha	11(10,0)	39(35,5)	49(44,5)	11(10,0)	1(0,9)

Observa-se na tabela 12 que a maioria dos adolescentes gosta de mamão, milho, couve, tomate, laranja, mandioca e abobrinha. Os alimentos menos apreciados são quiabo e jiló.

Tabela 12. Distribuição dos adolescentes quanto ao gosto por alguns alimentos regionais. São Paulo, 2017.

Variáveis	N	%
<i>Quiabo</i>		
Gosta	39	35,1
Não gosta ou nunca experimentou	72	64,9
<i>Jiló</i>		
Gosta	22	19,8
Não gosta ou nunca experimentou	89	80,2
<i>Mamão</i>		
Gosta	78	70,3
Não gosta ou nunca experimentou	33	29,7
<i>Milho</i>		
Gosta	95	85,6
Não gosta ou nunca experimentou	16	14,4
<i>Abóbora</i>		
Gosta	48	43,2
Não gosta ou nunca experimentou	63	56,8
<i>Tomate</i>		
Gosta	101	91,0
Não gosta ou nunca experimentou	10	9,0
<i>Couve</i>		
Gosta	81	73,0
Não gosta ou nunca experimentou	30	27,0
<i>Laranja</i>		
Gosta	107	96,4
Não gosta ou nunca experimentou	4	3,6
<i>Mandioca</i>		
Gosta	90	81,0
Não gosta ou nunca experimentou	21	18,9
<i>Abobrinha</i>		
Gosta	61	55,0
Não gosta ou nunca experimentou	50	45,0

Os participantes receberam via e-mail a devolutiva da pesquisa (Apêndice 5), além de ser entregue para cada representante de turma uma via impressa dessa devolutiva.

A página do Facebook® foi criada (Anexo 5), mas, ainda está em desenvolvimento.

6 DISCUSSÃO

Os participantes desta pesquisa consomem arroz e feijão regularmente, sobressaindo-se o sexo feminino e os que cozinham rotineiramente, embora, nos exemplos de preparações que costumam cozinhar, apenas o arroz destaca-se. Além disso a ingestão é maior no almoço, em comparação com o jantar, pois, isso deve-se ao fato dos adolescentes permanecerem na escola em tempo integral, sendo que esse ambiente pode ser considerado como um fator protetor. Isso ocorre porque nesse local há oferta de almoço e a maioria respondeu almoçar na escola em companhia de amigos, o que segundo o GAPB pode ser um determinante do comportamento alimentar, favorecendo a alimentação saudável.

O GAPB adota a ideia de que a alimentação saudável, é composta não somente na escolha de determinados alimentos, mas, sobretudo, no sabor que esses alimentos agregam à alimentação e circunstâncias que eles serão consumidos, ou seja, com o que, como, onde e com quem. Nessa pesquisa foi possível observar que a maioria dos adolescentes realizam as três refeições principais, apesar de metade da amostra realizar o café da manhã sozinho. Todavia, o presente estudo não avaliou os componentes alimentares de cada refeição, entretanto, mesmo tendo conhecimento dos grupos alimentares ingeridos diariamente por esses adolescentes, não é possível afirmar se cada refeição realizada é de fato balanceada.

De acordo com a PENSE 2009 e 2012 houve redução no consumo de feijão (62,5% para 60%) e de frutas (31,5% para 29,8%) (MALTA et al., 2014). Segundo o GAPB, o consumo de alimentos in natura, dentre eles, arroz e feijão, vem declinando em virtude da mudança nos padrões alimentares da população e, esse declínio além de interferir no quesito nutricional, pode atingir os padrões de agricultura, havendo prejuízos também para o meio ambiente. Além disso, em estudo feito por Martins et al. (2013), através da análise de dados das quatro últimas Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), identificaram que houve declínio (41,8% para 40,2%) da contribuição calórica de alimentos não ou minimamente processados, dentre eles o arroz e feijão, nas pesquisas de 2002-2003 e 2008-2009, respectivamente. Porém, no presente estudo é possível notar que, a maioria dos estudantes consomem arroz e feijão rotineiramente em pelo menos uma das refeições principais.

Em contrapartida, o estudo de Martins et al. (2013) também mostrou que os produtos ultraprocessados têm contribuído mais na composição calórica da dieta dos

brasileiros, quando comparado as duas pesquisas (20,8% em 2002-2003) e (25,4% em 2008-2009).

Os hábitos alimentares e renda da família, entre outros fatores, não foram investigados no presente estudo, o que poderia sondar de maneira mais abrangente e precisa o comportamento alimentar desses adolescentes. De qualquer forma, o consumo de arroz e feijão é apontado pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009, como frequente nas diversas classes econômicas, divididas em quartos de renda, podendo interpretar então, que esse hábito, embora em declínio devido a substituição por alimentos processados e ultraprocessados, faz parte do hábito cultural da população brasileira.

Os adolescentes foram apontados por Bezerra et al. (2017) como o segundo maior grupo etário que consome alimentos fora do lar, com predominância de doces, salgadinhos e refrigerantes, que em consonância com a POF 2008-2009 aponta esse grupo etário com maior ingestão de refrigerante e biscoito recheado. Todavia, aponta que o consumo de bebidas lácteas e iogurtes também é maior nesse grupo. Já no estudo realizado por Malta et al. (2014), encontrou-se de acordo com a PENSE 2009 e 2012, redução na ingestão de refrigerantes (37,2% para 35,4%) e guloseimas (50,9% para 42,6%).

Zanini et al. (2013), em estudo com 600 adolescentes, alunos do ensino médio, entre 15 e 20 anos de Caruaru (PE), numa proporção maior de participantes do sexo feminino, como no presente estudo (62,3% e 66,7%, respectivamente), também identificaram que o consumo de refrigerantes (90,9%) e doces (95,4%) foi elevado nessa faixa etária.

No estudo atual, a ingestão dos alimentos ultraprocessados se mostrou diário pela maioria dos adolescentes, em contrapartida, quando questionado o consumo isolado de refrigerante, a maioria respondeu não ingerir diariamente. Dessa maneira, convém a adoção de ações de EAN mais esclarecidas quanto ao grupo de alimentos denominados como ultraprocessados. Dentre os pontos negativos relacionados ao frequente consumo de alimentos ultraprocessados, pode-se destacar, a falta de atenção ao comer (BRASIL, 2014).

D'ávila e Kirsten (2017), realizaram um estudo com 784 adolescentes (idade média 15,25 anos) em Palmeiras das Missões (RS) e identificaram por meio de um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) que a mediana do consumo energético dessa população era de 3039,8Kcal, sendo que 49,2% eram provenientes de produtos

ultraprocessados. Apresentam ainda que as classes socioeconômicas C e D consomem mais produtos processados e ultraprocessados, e que os adolescentes eutróficos consumiam mais estes alimentos do que aqueles que estavam com excesso de peso. Por outro lado, a relação entre consumo de ultraprocessados e prática de atividade foi exibida da seguinte forma: quem consome mais ultraprocessados também é mais ativo, isso justifica o primeiro resultado. Foi apontado que a relação inversa entre IMC e consumo de ultraprocessados pode estar relacionada com a prática de atividade física.

A escolha de produtos ultraprocessados em detrimento de preparações culinárias, ocorre por diversos motivos, podendo-se destacar entre eles, a publicidade, que atua significativamente no cotidiano da população, potencializando-se ainda mais nos adolescentes, considerados um grupo influenciável. Em conformidade com essas afirmações, destaca-se um estudo, realizado na Alemanha, que analisou 16.062 anúncios publicitários conduzidos em dez emissoras de televisão, e resultou que 73% dos anúncios se relacionavam com produtos ultraprocessados (EFFERTZ; WILCKE, 2012). Além disso, Maia et al. (2017), em estudo realizado em Minas Gêrias com análise de 132 horas de programação, destacou que 60% dos comerciais de alimentos e bebidas se referiam aos alimentos processados ou ultraprocessados, dentre eles 22,7% correspondiam a refrigerantes.

Os resultados discutidos acima mostram que para efetiva abordagem acerca do assunto é necessário a investigação de outros fatores relacionados a comportamentos, como a prática de atividade física e exposição a publicidade, o que não ocorreu no presente estudo.

O consumo de leite e derivados também foi apontado como diário pela maioria dos adolescentes, sendo maior no sexo masculino, o que se equipara com o resultado apresentado pela POF 2008 – 2009.

É possível entender que o adolescente por meio de sua independência e autonomia, quanto as escolhas alimentares, constitui seu hábito alimentar optando também pelos alimentos ultraprocessados. Esse período, denominado por alguns autores como “autonomia funcional” (VIERO; FARIAS, 2017) pode predispor uma dieta insalubre. Diante desse fato, é evidenciado a importância de um trabalho de EAN contínuo e eficaz.

A alimentação saudável deve ser composta pelo consumo de alimentos variados, com respeito a cultura e tradições, contribuindo assim, para um adequado

desenvolvimento e rendimento escolar do indivíduo, segundo sua faixa etária (SILVA et al., 2013). Além disso, Locatelli, Canela e Bandoni (2017), citam o benefício da realização das refeições em família, ou seja, quando ocorre tal prática, tende-se ao encorajamento e discussão acerca do tema alimentação saudável.

Além da realização da refeição de fato, é importante o envolvimento do adolescente em todos os processos que envolvem alimentação, já que ela é influenciada por fatores sociais e culturais, entre outros. No presente estudo, foi possível verificar que a maioria dos adolescentes acompanham ou realizam a compra dos alimentos da família e referem como locais de aquisição supermercados, feira, sacolões e hortas. Essas informações mostram-se importantes para designação da característica do comportamento alimentar das famílias.

Em estudo realizado com 1500 alunos, em uma amostra representativa da rede estadual de ensino do estado de Minas Gerais, no ano de 2010, dos quais 29,3% estavam no ensino médio, observou-se que 7,5% dos alunos não consumiam a refeição produzida e distribuída pela escola, 44,8% às vezes e 47,7% sempre. Um dos pontos citados pelos entrevistados foi em relação ao espaço para alimentação escolar, que 41% dos alunos alegaram não utilizar devido a demanda versus espaço. Quanto a aceitação da alimentação escolar (AE), foram classificadas como regular e boa 33,8% e 28,3%, respectivamente. Esse resultado, segundo os entrevistados, foi justificado pela monotonia do cardápio, com predominância para as preparações macarrão e sopa (SILVA et al., 2013). Ao analisar os cardápios (Anexo 6 e 7) disponíveis no site das duas escolas do presente estudo, não houve identificação de monotonia.

Como descreve o GAPB, a alimentação é composta por significados culturais, entretanto, no quesito AE, para que de fato haja adesão ao cardápio proposto, é necessário que o mesmo englobe esses significados, pois, como demonstram Freitas et al. (2013), em estudo realizado entre 2007 e 2008 na Bahia com 160 escolares adolescentes (12 a 18 anos), as preparações ofertadas fora da contextualização cultural, é considerada por esse grupo como “errada” ou “não saudável”. No mesmo estudo, verificou-se a recusa da AE do PNAE por meio da reação dos escolares, que se caracteriza por “guerra de laranjas”, por exemplo. Sopas e mingaus também podem ser exemplos de preparações com baixa aceitação, acredita-se que por serem consideradas representações de alimentação senil e infantil. Diante disso, é evidenciado mais uma vez, a importância da oferta de preparações que agradem os

adolescentes do ponto de vista da palatabilidade. Nas duas escolas do estudo atual, os ambientes foram adaptados para a distribuição e consumo da AE, e isso pode justificar essa adesão pela maioria dos entrevistados. No GAPB a influência do ambiente destinado às refeições é apontada como um condutor das escolhas alimentares.

Silva et al. (2013) relatam que, apenas 45,8% dos alunos disseram ter abordagem dos temas alimentação e nutrição na escola, sendo essa relacionada a aulas práticas na horta, aulas e palestras em sala e feira de ciências (maioria – 59,6%). Além disso, os alunos que participavam das atividades de EAN, apresentavam 1,87 vezes mais aceitação da alimentação escolar. Portanto, pode-se verificar a importância de ações voltadas a promoção da alimentação saudável nesse ambiente propício para o aprendizado de temas diversos, dentre eles, os que contribuem para formação de hábitos.

Um estudo nacional realizado com 74.589 adolescentes, identificou que 51,8% dessa população passa duas ou mais horas em frente às telas, que inclui computadores (OLIVEIRA et al., 2016). Sendo assim, e considerando a praticidade, flexibilidade e agilidade que as redes sociais podem trazer (POSSOLI; NASCIMENTO; SILVA, 2015), elas podem servir de instrumento eficaz para sensibilização do público alvo em relação a alimentação saudável, além disso, o acesso a essas informações pode contribuir para ampliação da autonomia quanto as escolhas alimentares, o que permite uma opção sobretudo, agradável ao indivíduo, além de promover o autocuidado, apesar da influência de fatores de outras naturezas no quesito alimentação (BRASIL, 2014). Em contrapartida, vale ressaltar que a excessiva ocupação por telas no momento das refeições promove falta de atenção ao que se está consumindo, além de prejudicar a mastigação, como diz Oliveira et al. (2016). Entretanto, apesar dos benefícios que a tecnologia traz, cabe destaque a importância da conexão com o alimento durante a realização das refeições.

Oliveira et al. (2017), verificaram em um estudo que o acesso à internet, mais precisamente às redes sociais, como o Facebook®, foi alcançável por 94,7% dos adolescentes entre 14 e 18 anos, incluindo os que se encontram em vulnerabilidade social. Portanto, esse meio pode ser considerado eficiente quando pensado em métodos tradicionais, nos quais, os adolescentes teriam que disponibilizar tempo, recursos financeiros, disposição, etc para o deslocamento até um local possivelmente apropriado para realização de uma intervenção.

Quando questionado sobre a atividade que realizavam na internet, 96,5% dos adolescentes entrevistados no estudo de Oliveira et al. (2017) disseram acessar as redes sociais. Setenta e dois por cento usa a internet mais de uma vez por semana e 60% usa todos os dias. Isso mostra a familiaridade dos adolescentes com o meio virtual, o que torna esse meio favorável para ações de EAN.

A EAN se mostra eficaz no ambiente escolar, pelo menos no sentido de compreensão dos conteúdos abordados, como observado no estudo de Lima e Bueno (2016) realizado com 12 alunos, de 13 a 17 anos, que faziam parte do ensino integral em Jundiá. Foi feita uma intervenção com exibição e discussão do documentário “Muito Além do Peso” e uma palestra com recurso audiovisual sobre alimentação saudável, e a compreensão evidenciada por meio de questionário aplicado antes e após a intervenção. Observou-se aumento do conhecimento dos adolescentes sobre alimentação saudável e seus benefícios à saúde, reforçando que a educação nutricional deve ser efetiva e continuada, de acordo com as autoras. A EAN também é encarada positivamente como contribuinte de pequenas mudanças na alimentação, como mostra o estudo de Weber et al. (2017), realizado com adolescentes asmáticos pertencentes ao município de Ijuí – RS. A intervenção desse estudo foi realizada individualmente em domicílio e composta pela apresentação dos Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável, bem como orientações de dietoterapia específica para a doença. Diante disso, é reforçada a importância e eficácia da EAN tanto para grupos saudáveis como para pessoas que necessitam de cuidados específicos.

Diante da consonância dos dados entre o presente estudo e a literatura, a necessidade de ações de EAN voltadas ao público mostram-se evidenciadas. Para isso, é fundamental a utilização de estratégias eficientes, ou seja, que atinjam de fato o público em questão. Posto que, a maioria das respostas dadas pelos adolescentes quanto a alimentação saudável vem de encontro com a ideia de equilíbrio, nota-se que mesmo conhecendo algumas recomendações, isso ainda não é praticado.

A análise aprofundada dos hábitos alimentares dessa amostra poderia ser melhor explorada com a participação da família e respectivos hábitos investigados. Dessa forma, outras informações, como por exemplo a mensuração do consumo de óleos e gorduras seriam explicitadas. Além disso, o instrumento de coleta de dados permitiria especificidade nas respostas se fosse testado com maior número de adolescentes.

7 CONCLUSÃO

A alimentação dos adolescentes observada nesse estudo ainda não está em total consonância com as recomendações do GAPB. Verifica-se que o consumo de alimentos ultraprocessados ainda é frequente. Por isso um trabalho de educação alimentar voltado a divulgação de recomendações baseadas nesse instrumento é importante para adoção de práticas alimentares mais saudáveis. Porém, somente a divulgação das informações não se mostra eficiente. Dessa forma, é recomendada uma estratégia de educação alimentar e nutricional que sensibilize de fato os adolescentes, tornando-os mais participativos nas questões relacionadas a alimentação, usando ferramentas que despertem maior interesse desse grupo, como as redes sociais.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Ilana Nogueira et al. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. **Revista de Saúde Pública**. V 51 nº15, p.1-8, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde**, 2014. 87p

D'ÁVILA, Helen Freitas, KIRSTEN, Vanessa Ramos. Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**. V 35, nº 1, p. 54-60, 2017.

EFFERTZ T, WILCKE AC. Do television food commercials target children in Germany? **Public Health Nutrition** V 15, n. 8, p. 1466-73, 2012.

ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. Dietary intake of adolescents compared with the Brazilian Food Guide and their differences according to anthropometric data and physical activity. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. V. 18, n. 4, p.798-808, 2015

FERREIRA, Nathália Luíza; CLARO, Rafael Moreira; LOPES, Aline Cristine Souza. Consumption of sugar-rich food products among Brazilian students: National School Health Survey (PeNSE 2012). **Cadernos de Saúde Pública**. V: 31, n. 12, p.2493-2504, 2015

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Sousa; RAMOS, Lilian Barbosa; FONTES Gardênia Vieira; SANTOS, Ligia Amparo; Souza de, Elizeu Clementino; Santos dos, Anderson Carvalho; MOTA Sara Emanuela; PAIVA de, Janaina Braga; BERNARDELLI Tânia Mara; DIMÉTRIO Franklin; MENEZES, Isadora. Escola: lugar de estudar e de comer. **Ciência & Saúde Coletiva**. V: 8, nº 4, p. 979-985, 2013.

IORE, Elaine Gomes et al. Abordagem dos temas alimentação e nutrição no material didático do ensino fundamental: interface com segurança alimentar e nutricional e

parâmetros curriculares nacionais. **Saúde e Sociedade**. V: 21, n. 4, p.1063-1074, 2012

GOMES, Liliane Soares. Perfil Alimentar de estudantes de uma escola estadual. **Revista de Enfermagem**. V: 10, nº 5, p. 1724-1729, 2016.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009 – POF**. Rio de Janeiro, 2010.

LEAL, Greisse Viero da Silva et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. V 13, n. 3, p.457-467, 2010

LIMA de, Mariana Mendes; BUENO, Milena Baptista. Avaliação de uma ação educativa nutricional para adolescentes de uma escola pública de ensino integral na cidade de Jundiaí – SP. **J Health Sciences Institute**. V 34, n. 4, p. 2013 – 2018, 2016

LOCATELLI, Nathália Tarossi; CANELLA, Daniela Silva; BANDONI, Daniel Henrique. Fatores associados ao consumo da alimentação escolar por adolescentes no Brasil: resultados da PeNSE 2012. **Cadernos de Saúde Pública**. V 33, n. 4, p.1-10, 2017

MAIA, Emanuela Gomes; Costa, Bruna Vieira de Lima; Coelho, Francielly de Souza; Guimarães, Julia Soares; Fortaleza, Rafaela Garcia; Claro, Rafael Moreira. Análise da publicidade televisiva de alimentos no contexto das recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**. V 33, n. 4, p. e000209115, 2017

MALTA, Deborah Carvalho et al. Trend of the risk and protective factors of chronic diseases in adolescents, National Adolescent School-based Health Survey (PeNSE 2009 e 2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**. V. 17, n. 1, p.77-91, 2014

MARTINS, Ana Paula Bortoletto; Levy, Renata Bertazzi; Claro, Rafael Moreira, Moubarac, Jean Claude e Monteiro, Carlos Augusto. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (19987-2009). **Revista de Saúde Pública**. V 47, n. 4, p. 656-65, 2013

MINOSSI, Vanessa; PELLANDA, Lucia Campos. The “Happy Heart” educational program for changes in health habits in children and their families: protocol for a randomized clinical trial. **BMC Pediatrics**. V 15, n. 1, p.1-10, 2015

MOREIRA, Renata Andrade de Medeiros; SANTOS, Luana Caroline dos; LOPES, Aline Cristine Souza. A qualidade da dieta de usuários de serviço de promoção da saúde difere segundo o comportamento alimentar obtido pelo modelo transteórico. **Revista de Nutrição**. V 25, n. 6, p.719-730, 2012

MOSER, Alvino e ALENCASTRO, Mario Sergio Cunha. Considerações acerca da aprendizagem pelas redes sociais. **Revista Intersaberes**. V 8, edição especial, p.95-113, 2013

OLIVEIRA, Juliana Souza et al. ERICA: use of screens and consumption of meals and snacks by Brazilian adolescents. **Revista de Saúde Pública**. V 50, n. 1, p.1-1, 2016

OLIVEIRA, Maria Paula Magalhães Tavares de; CINTRA, Leticia Antunes Dias; BEDOAIN Graziela; NASCIMENTO do, Rosimeire; FERRÉ, Rodrigo Rodrigues; SILVA Maria Teresa Araújo. Uso de Internet e de Jogos Eletrônicos entre adolescentes em situação de Vulnerabilidade Social. **Temas em Psicologia**. Vol. 25, n. 3, p. 1167-1183, 2017

POSSOLI, Gabriela Eyng; NASCIMENTO, Gabriel Lincoln do; SILVA, Juliana Ollé Mendes da. A Utilização do Facebook no Contexto Acadêmico: o Perfil de Utilização e as Contribuições Pedagógicas e para Educação em Saúde. **Renote**. V 13, n. 1, p.1-10, 2015

SALVATTI, Aline Giacomelli et al. Padrões alimentares de adolescentes na cidade de São Paulo. **Revista de Nutrição**. V 24, n. 5, p.703-713, 2011

SCHAEFFER RL, MENDENHALL W, OTT L. **Elementary Survey Sampling**. Fourth Edition. Duxbury Press, Belmont, California 1990.

SILVA, Camilo Adalton Mariano da et al. O Programa Nacional de Alimentação Escolar sob a ótica dos alunos da rede estadual de ensino de Minas Gerais, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**. V 18, n. 4, p.963-969, 2013

SILVA, Rita de Cássia Ribeiro et al. Iniquidades socioeconômicas na conformação dos padrões alimentares de crianças e adolescentes. **Revista de Nutrição**. V 25, n. 4, p.451-461, 2012

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação**. Departamento Científico de Nutrologia. 2ª. Ed. – São Paulo: SBP. 2012. 142 p.

VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, Gustavo et al. Tendências da frequência do consumo de feijão por meio de inquérito telefônico nas capitais brasileiras, 2006 a 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**. V 17, n. 12, p.3363-3370, 2012.

VIEIRA, Mariana Vilela; CIAMPO, Ieda Regina Lopes del; CIAMPO3, Luiz Antonio del. Hábitos e consumo alimentar entre adolescentes eutróficos e com excesso de peso. **Journal of Human Growth and Development**. V 24, n. 2, p.157-162, 2014

VIERO, Vanise dos Santos Ferreira; FARIAS, Joni Marcio de. Educational actions for awareness of a healthier lifestyle in adolescents. **Journal of Physical Education**. V 28, n. 1, p.1-9, 2017

WEBER, Isabel Thereza Steffenon; STRASSBURGUER, Simone Zeni; STRASSBURGUER, Marcio Junior; BUSNELLO, Maristela Borin; FRANZ, Ligia Beatriz Bento. Efeitos de um programa de educação nutricional domiciliar para adolescentes asmáticos. **Revista de Enfermagem UFPE on line**. V 11, n. 1 p. 112-20, 2017. Disponível em <http://pesquisa.bvsalud.org/cvsp/resource/pt/bde-30278>. Acesso em: 11 novembro 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Nutrition in adolescence: issues for the health sector: issues in adolescent health and development**. Geneva; 2005.

ZANINI, Roberta de Vargas et al. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**. V 18, n. 12, p.3739-3750, 2013

Apêndice 1 – Roteiro Abordagem Convite

Conteúdo	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega do Convite • Apresentação da Pesquisadora • Apresentação da Pesquisa <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objetivo ✓ Importância ✓ Benefícios para o participante ✓ Como será sua participação ✓ Cronograma • Explicação e Entrega dos Termos de Consentimento e Assentimento.
Recursos	Impressão dos Convites
Tipo de Abordagem	Ocorrerá de Forma Expositiva e Dialogada

Apêndice 2 – Termo de Assentimento

TERMO DE ASSENTIMENTO

Prezado aluno

Estamos convidando você para participar da pesquisa “**Caracterização do hábito alimentar de estudantes do ensino técnico**”. O objetivo principal é conhecer um pouco da sua alimentação e para isso você tem que responder 17 perguntas objetivas.

Essas perguntas estão em um questionário em formato online e deve durar aproximadamente 20 minutos, que você vai responder durante o seu período na escola, em um dos computadores disponíveis na sala de informática, após a entrega deste termo, juntamente com o termo de consentimento assinados.

O benefício esperado é o conhecimento da sua alimentação, possibilitando medidas de correção ou prevenção, se preciso. A pesquisa não trará riscos morais, físicos ou éticos, apenas ao participar você poderá ficar ansioso por fornecer informações sobre sua alimentação.

Em nenhum momento será divulgado seu nome ou qualquer característica que o identifique. A pesquisadora se compromete a manter seu anonimato. Os resultados serão utilizados somente nessa pesquisa e poderão ser publicados em revistas técnicas da área de nutrição.

Sua participação não é obrigatória e você pode desistir a qualquer momento sem nenhum prejuízo na escola, em disciplina ou com qualquer professor.

Você receberá uma cópia desse termo onde consta o e-mail do pesquisador, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento. Abaixo também consta o contato do Comitê de Ética e Pesquisa, responsável pela aprovação da pesquisa.

Eu, _____, li e entendi este Termo e todas as minhas dúvidas foram resolvidas, pois recebi explicações sobre a pesquisa. Dessa forma concordo voluntariamente em participar.

Assinatura: _____ Data ____/____/____

Pesquisadora responsável: Denise Almeida Nicolau – E-mail: deny.nutri@gmail.com.

Assinatura: _____

<p>COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA – CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO Tel: 3465-2654 E-mail: coep@saocamilo-sp.br</p>
--

Apêndice 3 – Termo de Consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Aos pais ou responsáveis

Seu filho está sendo convidado a participar da pesquisa “**Caracterização do hábito alimentar de estudantes do ensino técnico**”. O principal objetivo do estudo é ter conhecimento sobre a alimentação do aluno e espera-se como benefício um diagnóstico de alimentação, possibilitando medidas de correção se necessário. Para isso ele terá que responder algumas perguntas, por meio de um questionário online, que será acessado no laboratório de informática da escola e terá duração de aproximadamente 20 minutos, no período de aula, mediante autorização e organização previa juntamente com o professor responsável, entretanto, sem haver prejuízo em relação a questão escolar. Para acesso ao questionário, o aluno será direcionado ao laboratório de informática da escola.

A pesquisa não trará riscos morais, físicos ou éticos, apenas ao participar ele poderá ficar ansioso por fornecer informações sobre sua alimentação. A pesquisadora se compromete a não divulgar os nomes dos participantes em nenhum momento ou qualquer outra característica que o identifique. Os resultados serão utilizados somente nessa pesquisa e poderão ser publicados em revistas técnicas da área de nutrição (sem utilização de nomes, apenas os dados coletados).

Tanto seu consentimento, como do seu filho, não é obrigatório e a qualquer momento vocês podem retirá-lo. A recusa não trará nenhum prejuízo na relação do aluno com a instituição ou com qualquer disciplina do curso.

Uma via desse Termo deve ficar com você. Nele consta o e-mail do pesquisador responsável e o contato do Comitê de Ética e Pesquisa. Você pode tirar dúvidas a qualquer momento.

Declaro que fui suficientemente esclarecido a respeito do estudo e concordo voluntariamente em autorizar a participação do aluno por quem sou responsável.

Nome _____ Data ____/____/____

Pesquisadora responsável: Denise Almeida Nicolau deny.nutri@gmail.com

Mestrado profissional do Centro Universitário São Camilo

<p>COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA – CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO Telefone: 3465-2654. E-mail: coep@saocamilo-sp.br</p>

Apêndice 4 – Instrumento de Coleta de Dados

DADOS DO INDIVÍDUO	
Idade (anos):	_____
Sexo:	_____
Curso:	_____
Escola:	_____
Email:	_____
Estado onde nasceu:	_____

1) Considerando o almoço e jantar, marque um X no espaço que corresponde quantas vezes por semana você consome arroz + feijão?

Refeição	Não come *Responder Questão 2	1 Vez	2-3 Vezes	3-4 Vezes	5-6 Vezes	Todos os dias
Almoço						
Jantar						

2) Por que não come?

3) Marque com X, os espaços que correspondem a sua posição quanto aos alimentos descritos.

(Será utilizado imagens)

	Não Conheço	Conheço, mas nunca experimentei	Experimentei, mas não gosto	Eu gosto, mas, não consumo	Eu gosto e consumo
Mamão					
Milho					
Abóbora					
Quiabo					
Jiló					
Tomate					
Couve					
Laranja					
Mandioca					
Abobrinha					

4) Marque os alimentos que você come todos os dias.

- Frutas
- Hortaliças (legumes ou verduras)
- Leite
- Iogurte
- Queijos
- Bolachas recheadas
- Salgadinhos (pacote)
- Refrigerante
- Hambúrguer
- Salgados Fritos
- Doce (chocolate, pirulito, bala, bolo recheado, torta doce)
- Arroz Integral
- Pão Integral

5) Quanto de água você bebe todos os dias?

- _____ Copos
- _____ Garrafas de 500ml
- Outros: _____
- Não bebe

6) Marque quais refeições você faz diariamente.

- Café da Manhã
- Lanche da Manhã
- Almoço
- Lanche da Tarde
- Jantar

7) Marque onde você realiza as refeições:

	Casa	Escola	Restaurante
Café da Manhã			
Almoço			
Jantar			

8) Marque com quem realiza as refeições:

	Pais	Irmãos	Outros Familiares	Amigos	Sozinho
Café da Manhã					
Almoço					

Jantar					
--------	--	--	--	--	--

9) Você acompanha a compra dos alimentos de sua residência?

- Sim
 Não

10) Você realiza a compra dos alimentos de sua residência?

- Sim
 Não

11) As compras de vegetais são realizadas em:

- Supermercados
 Feiras Livres
 Sacolões
 Hortas
 Não sei

12) Você cozinha?

- Diariamente
 Semanalmente
 Quinzenalmente
 Esporadicamente
 Não cozinho (pular para questão 14)

13) Cite 2 pratos que cozinha (pular para questão 15).

14) Por que não cozinha?

- Tenho preguiça.
 Meus pais não autorizam.
 Não sei cozinhar.
 Não preciso cozinhar.
 Outro. Especificar: _____

15) Você segue alguma página nas redes sociais ligadas a nutrição/alimentação/emagrecimento?

- Sim
 Não

16) Você seguiria uma página no Facebook® para obter informações nutricionais (oficiais)?

- Sim
 Não

Apêndice 5 - Devolutiva da Pesquisa

Olá XXXXXXXXX, tudo bem?

Primeiramente gostaria de agradecer sua participação na pesquisa Comparação da alimentação de estudantes adolescentes com o Guia Alimentar para População Brasileira.

Após análise das respostas, envio abaixo a descrição de alguns dos resultados, e aproveito para convidá-lo (a) a curtir da página do Facebook®: XXXX, que foi criada para interagir com você sobre o assunto alimentação saudável com base no resultado dessa pesquisa.

No primeiro mês da página teremos um sorteio de alguns exemplares do Guia Alimentar para População Brasileira. Participe!

Aproveite para compartilhar e comentar as publicações, participar dos desafios e dessa forma, conseguiremos manter um contato mais próximo buscando melhorar sua alimentação. Vamos nessa?

TOTAL DE PARTICIPANTES DA PESQUISA: 111



- ✓ Consumo de arroz e feijão em pelo menos uma refeição.

Consumido mais no **almoço**, por **meninas e por quem cozinha com mais frequência.**

- ✓ Consumo de Frutas
- ✓ Consumo de Leite e Derivados. Consumido por mais meninos do que meninas.

TOTAL DE PARTICIPANTES DA PESQUISA: 111




- ✓ Consumo de Legumes e Verduras
- ✓ Consumo de biscoito, salgadinho e doces.
- ✓ Consumo de alimentos integrais

Anexo 1 – Carta de Autorização ETEC Prof. Camargo Aranha

ETEC PROF. CAMARGO ARANHA

Carta de Autorização da Instituição Coparticipante para Realização da Pesquisa**Instituição Coparticipante:** ETEC Prof^o Camargo Aranha

A Escola Técnica Estadual Professor Camargo Aranha, na condição de instituição coparticipante do estudo, autoriza a coleta de dados referente ao projeto de pesquisa intitulado: **Caracterização do Hábito Alimentar de Estudantes do Ensino Técnico**, de responsabilidade da pesquisadora Denise Almeida Nicolau, que está vinculada ao Centro Universitário São Camilo (Instituição Proponente), mediante aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem estar dos sujeitos da pesquisa nela recrutado, dispondo de infraestrutura necessária para garantia de tal segurança e bem estar.


Assinatura e carimbo do responsável institucional

Data: 19/12/16

Márcia Dias
RG: 18.159.918-1
Diretor de Escola

Anexo 2 – Carta de Autorização ETEC São Mateus



Carta de Autorização da Instituição Coparticipante para Realização da Pesquisa

Instituição Coparticipante: ETEC São Mateus

A Escola Técnica Estadual São Mateus, na condição de instituição coparticipante do estudo, autoriza a coleta de dados referente ao projeto de pesquisa intitulado: **Caracterização do Hábito Alimentar de Estudantes do Ensino Técnico**, de responsabilidade da pesquisadora Denise Almeida Nicolau, que está vinculada ao Centro Universitário São Camilo (Instituição Proponente), mediante aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem estar dos sujeitos da pesquisa nela recrutado, dispondo de infraestrutura necessária para garantia de tal segurança e bem estar.


Roberto Alexandre Urtdo
Diretor de Escola
RG: 19.605.928-8

Assinatura e carimbo do responsável institucional

Data: 13 / 02 / 17

Anexo 3 – Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável

1. Fazer de alimentos a base da alimentação

Alimentos – e não produtos derivados de alimentos – devem ser a base de sua alimentação. Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal são uma base excelente para uma alimentação equilibrada e saborosa. Variedade significa alimentos de todos os tipos - grãos, raízes, tubérculos, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes - e variedade dentro de cada tipo - feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

2. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação.

Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios que devem ser usados com moderação para temperar e cozinhar alimentos e para convertê-los em preparações culinárias variadas e saborosas.

3. Limitar o uso de produtos prontos para consumo

Alguns produtos prontos para consumo, como pães e queijos feitos de modo artesanal, podem fazer parte de uma alimentação saudável quando, em pequenas quantidades, complementam e não substituem alimentos. Outros produtos, como pães de forma, pães doces, biscoitos recheados, guloseimas, 'salgadinhos', refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão 'instantâneos', 'tempero pronto', embutidos, produtos prontos para aquecer, devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente.

4. Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos e onde você se sinta confortável e evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde há estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

5. Comer em companhia

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação.

6. Fazer compras de alimentos em locais que ofereçam variedades de alimentos frescos e evitar aqueles que só vendem produtos prontos para consumo

Em supermercados e outros estabelecimentos onde você encontra todos os tipos de alimentos e produtos, utilize uma lista de compras para não comprar mais do que você precisa. Fuja das ofertas que oferecem embalagens gigantes de produtos prontos para consumo ou que distribuam brindes para crianças. Faça ao menos parte de suas compras em mercados, feiras livres, “sacolões” ou “varejões”, dando preferência a alimentos frescos que estão na safra e a produtores locais.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias - e isso vale para homens e mulheres - procure adquiri-las. Para isso converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e ...comece a cozinhar!

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

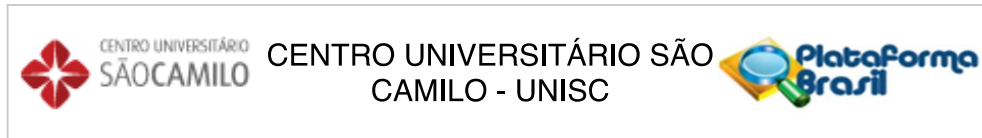
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora e evitar redes de fast food

No dia a dia, procure locais que servem ‘comida caseira’ e a preço justo. Restaurantes que oferecem comida vendida por peso e “pratos feitos” podem ser boas opções assim como refeitórios que servem ‘comida caseira’ em escolas ou no local de trabalho. De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar e, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

Anexo 4 – Parecer do Comitê de Ética



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Caracterização do Hábito Alimentar de Estudantes do Ensino Técnico

Pesquisador: DENISE ALMEIDA NICOLAU

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 66579317.3.0000.0062

Instituição Proponente: Centro Universitário São Camilo

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.025.253

Apresentação do Projeto:

A pesquisadora descreve que "A adolescência é caracterizada pelo período de transição entre a infância e a fase adulta, dos 10 aos 19 anos, e é marcada por alterações físicas, sociais e psicológicas. É considerada um grupo nutricionalmente vulnerável, visto que as necessidades nutricionais são aumentadas em decorrência da velocidade de crescimento e desenvolvimento características, e em contrapartida as influências ambientais atingem também o padrão alimentar. Este é marcado pelo consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e lanches do tipo "fast food" e deficiente consumo de frutas, legumes e verduras

e leite. Contudo, a alimentação rica em alimentos ultraprocessados tem predominância de calorias e deficiência em vitaminas minerais e fibras. A avaliação dos hábitos alimentares desse grupo tem sua importância evidenciada, pois serve como base para implantação de políticas para prevenção das possíveis DCNT. Apesar disso, a avaliação ainda é um desafio, uma vez que apresenta dificuldades em relação a mensuração do consumo e comportamento alimentar".

Hipótese: Frente ao panorama atual de alimentação de adolescentes observada em estudos, que inclui o fácil acesso a alimentos ultraprocessados, o presente trabalho tem como proposta identificar o comportamento alimentar desse grupo, pressupondo como hipótese que esse consumo seja elevado e em contrapartida o consumo de alimentos in natura reduzido.

Endereço: Rua Raul Pompéia,144

Bairro: Pompéia

UF: SP

Telefone: (11)3465-2654

Município: SAO PAULO

CEP: 05.025-010

E-mail: coep@saocamilo-sp.br



Continuação do Parecer: 2.025.253

Objetivo da Pesquisa:

Comparar a alimentação de estudantes adolescentes de duas escolas técnicas da zona leste do município de São Paulo com o Guia Alimentar para População Brasileira.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os benefícios estão associados a saúde nutricional do sujeito da pesquisa, tendo em vista que possibilitará análise da sua alimentação pela pesquisadora, que é um profissional habilitado na área de alimentação e nutrição. Além disso, o participante será motivado a aplicar as mudanças necessárias, pois, o mesmo terá acesso as informações que o GAPB preconiza, via Facebook®.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

*Instituição Proponente: Centro Universitário São Camilo.

*Projeto de pesquisa vinculado ao curso de Mestrado em Nutrição: da Infância à adolescência.

*Instituição Coparticipante: ETECs.

*Tipo de pesquisa: O estudo será do tipo transversal, descritivo, onde a pesquisadora aplicará um questionário abordando os hábitos alimentares do sujeito da pesquisa.

*Caracterização do participante do estudo: Serão estudados alunos ingressantes das escolas técnicas acima mencionadas, entre 15 a 19 anos. A pesquisadora informou que optou por esta caracterização porque em ambas escolas há o curso técnico em Nutrição e Dietética, que usualmente proporciona atividades voltadas a alimentação saudável aos seus alunos. Não serão elegíveis alunos maiores de 19 anos porque não fazem parte do universo selecionado.

*Recrutamento e Abordagem dos participantes: o convite para participação da pesquisa, será feito pela pesquisadora em sala de aula, conforme organização previa com os professores responsáveis pelas turmas. Nessa abordagem será feita a apresentação da pesquisa, bem como seus benefícios e cronograma. Também será entregue o Termo de Assentimento e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Nesse momento e no decorrer da pesquisa haverá liberdade para que os alunos tirem suas dúvidas sobre os procedimentos e métodos da pesquisa. A pesquisa será realizada por meio de questionário online estruturado pela pesquisadora, tendo como base "Os 10 passos para uma alimentação saudável". A partir da devolutiva dos termos assinados, os participantes serão organizados em grupos de 20 alunos, em data e local previamente agendados, para o preenchimento do questionário, que será on line.

*Procedimento junto ao participante: foi indicado que a pesquisadora acompanhará o preenchimento do questionário online. A pesquisadora também terá questionários impressos, como alternativa no caso de alguma eventualidade. Após análise dos resultados, os participantes serão contatados via e-mail para acessar um parecer sobre sua alimentação atual e indicação para

Endereço: Rua Raul Pompéia, 144

Bairro: Pompéia

UF: SP

Município: SAO PAULO

CEP: 05.025-010

Telefone: (11)3465-2654

E-mail: coep@saocamilo-sp.br



Continuação do Parecer: 2.025.253

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_867158.pdf	03/04/2017 10:39:27		Aceito
Outros	CoParticipante_Camargo_Aranha.pdf	03/04/2017 10:36:36	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Trabalho_CoEP_reuniao_abril.pdf	03/04/2017 10:31:19	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
Outros	Coparticipante_SaoMateus.pdf	02/04/2017 22:47:12	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	02/04/2017 22:41:11	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
Outros	PARECER_13_2017.pdf	02/04/2017 22:40:32	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TermoConsentimento_CoEP.pdf	02/04/2017 22:38:51	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TermoAssentimento_CoEP.pdf	02/04/2017 22:38:30	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	02/04/2017 22:38:08	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	02/04/2017 22:37:50	DENISE ALMEIDA NICOLAU	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 20 de Abril de 2017


Assinado por:
Adriana Aparecida de Faria Lima
(Coordenador)

Endereço: Rua Raul Pompéia, 144
Bairro: Pompéia **CEP:** 05.025-010
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)3465-2654 **E-mail:** coep@saocamilo-sp.br

Anexo 5 – Página do Facebook®

The image shows a screenshot of a Facebook page for 'ALIMENTEC'. The browser's address bar shows the URL 'https://www.facebook.com/ALIMENTEC-465482650516998/'. The page header includes the name 'ALIMENTEC' and a search bar. The main content area features a large red heart and the text 'ALIMENTEC' in a stylized font, with 'PELA ALIMENTAÇÃO DE VDD!' below it. The left sidebar contains the page's profile picture, name, bio, and navigation links. The right sidebar lists recent activity and suggested pages. A central banner provides a welcome message and a prompt to invite friends.

Anexo 6 – Cardápio ETEC Fevereiro/2017

		ETEC'S				
		CARDÁPIO REFERENTE AO MÊS FEVEREIRO / 2017				
	SEGUNDA-FEIRA 06/02/2017	TERÇA-FEIRA 07/02/2017	QUARTA-FEIRA 08/02/2017	QUINTA-FEIRA 09/02/2017	SEXTA-FEIRA 10/02/2017	
ALMOÇO	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	
	Omelete de Forno (queijo, tomate e ervilha) (1 pedaço médio - 120g)	Coça lombo ao molho ferrugem (1 colher de servir - 120g)	Isca de carne ao molho shoyo (1 colher de servir cheia - 150g)	Peixe ao molho vermelho (1 colher de servir cheia - 120g)	Coxa/sobrecaxa assada (1 pedaço médio - 150g)	
	Seleto de Legumes (cenoura, batata e milho) (2 colheres de servir - 150g)	Virado de couve (1 colher e 1/2 de servir - 120g)	Chuchu na salsa (1 e 1/2 colher de servir - 130g)	Purê de Batata (1 colher de servir - 100g)	Creme de Milho (1 colher de servir - 100g)	
	Maçã (1 unidade)	Beterraba/alface	Banana (1 unidade)	Acelega c/ cenoura	Laranja (1 unidade)	
VCT	398 5 KCAL	749 9KCAL	549 3KCAL	486 2KCAL	512 8KCAL	
	SEGUNDA-FEIRA 13/02/2017	TERÇA-FEIRA 14/02/2017	QUARTA-FEIRA 15/02/2017	QUINTA-FEIRA 16/02/2017	SEXTA-FEIRA 17/02/2017	
ALMOÇO	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	
	Salpicão ao Sugo (2 unidades c/ molho - 120g)	Filé de Frango ao Molho Mostarda (1 filé com molho - 120g)	Almôndegas ao sugo (4 unidades com molho - 150g)	Cubos de Frango ao Molho Rosé (1 colher de servir - 150g)	Carne Assada ao Molho Madeira (1 fatia com molho - 150g)	
	Jardineira de legumes (2 colheres de servir - 150g)	Berinjela Napolitana (1 colher de servir - 100g)	Creme de Mandioquinha (1 colher de servir - 100g)	Batata Palha (1 colher de servir rasa - 40g)	Abobrinha Brasileira em Cubos (1 colher de servir - 120g)	
	Escarola/beterraba	Meião (1 fatia)	Repolho mix Colorido	Pêra (1 unidade)	Alface c/ Tomate	
VCT	539 6KCAL	479 2KCAL	557 2KCAL	478 7KCAL	522 1KCAL	
	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2017	TERÇA-FEIRA 21/02/2017	QUARTA-FEIRA 22/02/2017	QUINTA-FEIRA 23/02/2017	SEXTA-FEIRA 24/02/2017	
ALMOÇO	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	
	Isca de Frango ao Molho Ferrugem (1 colher de servir - 150g)	Carne Moída c/ Azeitona Verde (1 colher de servir - 150g)	Peixe ao Molho Concassé (1 colher de servir cheia - 120g)	Bife ao Molho Madeira (1 unidade com molho - 150g)	Linguiça Toscana (2 unidades - 120g)	
	Seleto de legumes (2 colheres de servir - 150g)	Chuchu refogado (1 e 1/2 colher de servir - 130g)	Batata assada (1 colher de servir - 150g)	Cenoura Sautee em Rodelas (2 colheres de servir - 150g)	Farofa colorida fria (1 colher de servir - 80g)	
	Banana (1 unidade)	Salada Bicolor (acelega e Beterraba)	Meião (1 fatia)	Escarola c/ tomate	Laranja (1 unidade)	
VCT	489 3KCAL	512 8KCAL	498 4KCAL	613 3KCAL	715 9KCAL	

Cardápio sujeito à alterações.

Elaborado por: Lara Ribeiro Cano CRN 25501

APROVADO

Por CPS - núcleo alimentação escolar às 14:29, 1/2/2017

Anexo 7 – Cardápio ETEC Agosto/2017

ESPECIALY
TERCEIRIZAÇÃO

ETECS **APROVADO**
Por CPS - núcleo alimentação escolar às 10-42, 26/7/2017

CARDÁPIO REFERENTE AO MÊS Agosto -2017

SEGUNDA FEIRA 31/07/2017	TERÇA-FEIRA 01/08/2017	QUARTA-FEIRA 02/08/2017	QUINTA-FEIRA 03/08/2017	SEXTA-FEIRA 04/08/2017
Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Picadinho de carne com molho	Iscas de frango ao molho rosê	Carne assada m ferrugem	Cubos de frango ao molho de laranja escuro	Bife de Panela
Berinjela ao forno	Batata Palha	Farofa com azeitonas	Seleta de legumes (batata, cenoura e milho)	Purê de mandioquinha
Alface, agrião e tomate	Banana nanica	Repolho branco, roxo e uva passas	Maçã	Escarola com pepino e tomate
SEGUNDA FEIRA 07/08/2017	TERÇA-FEIRA 08/08/2017	QUARTA-FEIRA 09/08/2017	QUINTA-FEIRA 10/08/2017	SEXTA-FEIRA 11/08/2017
Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão Preto
Salsicha ao molho sugo	Iscas de carne ao molho escuro	Iscas de peixe ao molho vermelho	Carne Assada ao m. roty	Cubos de frango ao molho mostarda
Abobrinha ao forno	Cenoura Vick	Pure de batata	Chuchu c/ salsinha	Batata Rústica
Laranja	Salada de Acelga com beterraba ralada	Pera	Salada de Folhas mista com tomate	Banana Prata