

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO**

**Curso de Nutrição**

**Julia Marcondes Machado de Mendonça**

**Juliana Gonçalves de Andrade**

**PERFIL DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS NO LANCHE DA ESCOLA  
POR CRIANÇAS NA FASE ESCOLAR**

**São Paulo**

**2024**

**Julia Marcondes Machado de Mendonça**

**Juliana Gonçalves de Andrade**

**PERFIL DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS NO LANCHE DA ESCOLA  
POR CRIANÇAS NA FASE ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário São Camilo, orientado pela professora Dra. Deborah Cristina Landi Masquio, como requisito para a conclusão final do curso.

**São Paulo**

**2024**

**Ficha catalográfica elaborada pelas Bibliotecas São Camilo**

Mendonça, Julia Marcondes Machado de

Perfil dos alimentos consumidos no lanche da escola por crianças na fase escolar / Julia Marcondes Machado de Mendonça, Juliana Gonçalves de Andrade. -- São Paulo: Centro Universitário São Camilo, 2024.

p. 62

Orientação de Deborah Cristina Landi Masquio.

Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição (Graduação),  
Centro Universitário São Camilo, 2024.

1. Alimentação escolar 2. Criança 3. Lanches 4. Nutrição da  
criança I. Andrade, Juliana Gonçalves de II. Masquio, Debora  
Cristina de III. Centro Universitário São Camilo IV. Título

CDD: 613.2

Julia Marcondes Machado de Mendonça  
Juliana Gonçalves de Andrade

**PERFIL DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS NO LANCHE NA ESCOLA POR  
CRIANÇAS NA FASE ESCOLAR**

---

Professor Orientador (Deborah Cristina Landi Masquio)

---

Professor Examinador (Fernanda Ferreira Correa)

## RESUMO

As escolas desempenham um importante papel na formação dos hábitos alimentares, uma vez que as crianças realizam pelo menos uma refeição diariamente no ambiente escolar. Assim, a oferta de refeições balanceadas e variadas apresentam relevante papel na nutrição, no crescimento e no desenvolvimento infantil. Pesquisas mostram uma relação direta da alimentação familiar com a lancheira, de maneira que crianças que consomem uma variedade de alimentos saudáveis em casa tendem a levar lanches mais nutritivos para a escola, enquanto aquelas que apresentam uma alimentação menos saudável em casa têm maior probabilidade de levar lanches com baixo valor nutricional. O objetivo desse estudo foi analisar os alimentos consumidos no lanche da escola por crianças na fase escolar. A coleta de dados ocorreu em uma escola particular do município de São Paulo. Durante uma semana, foram registrados todos os alimentos ofertados no lanche da escola e os que foram levados na lancheira de crianças escolares. Os alimentos e bebidas foram classificados de acordo com o nível de processamento, seguindo a classificação NOVA. A composição nutricional dos alimentos e preparações foi calculada no software Dietbox®, para se quantificar o perfil de calorias, de macro e micronutrientes. Aplicou-se um questionário aos responsáveis, para coleta de dados sociodemográficos dos participantes e informações referentes a montagem da lancheira. Os responsáveis pelas crianças concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e as crianças assentiram a participação na pesquisa. Ao total, participaram desse estudo 49 crianças, das quais 31 levavam lancheiras e 28 realizam o lanche oferecido pela escola. A maior parte dos alimentos incluídos nas lancheiras das crianças foi composta por produtos ultraprocessados, com uma variação significativa ao longo da semana, representando de 72,1% a 78,2% dos itens alimentares. Além disso, destaca-se que a grande maioria das lancheiras, de 85,2% a 96,4%, continha bebidas adoçadas. No que se refere a porcentagem de alimentos *in natura* e minimamente processados, esta variou de 10,4 a 14,5% dos itens alimentares ao longo da semana. Ao investigar os fatores determinantes na montagem das lancheiras, 74,2% dos responsáveis relataram que levam em consideração as preferências alimentares de seus filhos. Em relação ao lanche oferecido pela escola, notou-se que os alimentos *in natura* correspondiam a 50,32% dos itens alimentares ofertados, enquanto os alimentos ultraprocessados apresentaram média de 28%. Ressalta-se que em dois dias da semana tais alimentos não foram presentes do lanche das crianças. Em relação a composição nutricional, as lancheiras apresentaram valores significativamente maiores de calorias, densidade energética, carboidratos, fibras, cálcio, vitamina C, vitamina D e fósforo quando comparados ao lanche oferecido pela escola. Enquanto o lanche da escola apresentou valores maiores de proteínas (%),

vitamina B12 e zinco. Os resultados destacam a alta prevalência de produtos ultraprocessados e bebidas adoçadas nas lancheiras das crianças, bem como de calorias e carboidratos. Assim, sugere-se a necessidade de intervenções para promover escolhas alimentares mais saudáveis e equilibradas na montagem da lancheira.

**Palavras-chave:** alimentação escolar; lancheira; criança; nutrição da criança.

## ABSTRACT

Schools play an important role in shaping eating habits, since children eat at least one meal a day in the school environment. The provision of balanced and varied meals therefore plays an important role in children's nutrition, growth and development. Research has shown a direct relationship between the family diet and the lunchbox, so that children who eat a variety of healthy foods at home tend to bring more nutritious snacks to school, while those who eat less healthily at home are more likely to bring snacks with low nutritional value. The aim of this study was to analyse the foods consumed in school snacks by schoolchildren. Data was collected at a public school in the city of São Paulo. Over the course of a week, all the foods offered in the school lunchbox and those taken by schoolchildren in their lunchboxes were recorded. The foods and drinks were classified according to the level of processing, following the NOVA classification. The nutritional composition of the foods and preparations was calculated using Dietbox® software to quantify the calorie, macro and micronutrient profile. A questionnaire was administered to those responsible for collecting the participants' socio-demographic data and information on how the lunchboxes were put together. The children's guardians agreed to the Informed Consent Form and the children agreed to take part in the research. A total of 49 children took part in this study, 31 of whom carried lunchboxes and 28 had snacks provided by the school. Most of the food included in the children's lunchboxes was made up of ultra-processed products, with a significant variation throughout the week, representing between 72.1% and 78.2% of the food items. In addition, the vast majority of lunchboxes, from 85.2% to 96.4%, contained sweetened drinks. The percentage of in natura and minimally processed foods ranged from 10.4 to 14.5 per cent of food items throughout the week. When investigating the determining factors in assembling lunchboxes, 74.2 per cent of guardians reported that they take their children's food preferences into account. With regard to the snacks offered by the school, it was noted that fresh foods accounted for 50.32% of the food items on offer, while ultra-processed foods averaged 28%. It should be noted that on two days of the week these foods were not present in the children's snacks. In terms of nutritional composition, the lunchboxes had significantly higher values of calories, energy density, carbohydrates, fibre, calcium, vitamin C, vitamin D and phosphorus when compared to the snacks offered by the school. While school

lunches showed higher values of protein (%), vitamin B12 and zinc. The results highlight the high prevalence of ultra-processed products and sweetened drinks in children's lunchboxes, as well as calories and carbohydrates. This suggests the need for interventions to promote healthier and more balanced food choices when assembling lunchboxes.

**Keywords:** school feeding; lunchbox; child; child nutrition.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>14</b>
2.1	CARACTERÍSTICAS DA FASE ESCOLAR.....	14
2.2	ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA.....	16
2.3	LANCHEIRAS ESCOLARES.....	18
<b>3</b>	<b>JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>23</b>
4.1	OBJETIVO GERAL.....	23
4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	23
<b>5</b>	<b>MÉTODOS.....</b>	<b>24</b>
5.1	DELINEAMENTO E AMOSTRA DO ESTUDO.....	24
5.2	COLETA DE DADOS.....	25
<b>5.2.1</b>	<b>Análise das lancheiras.....</b>	<b>25</b>
<b>5.2.2</b>	<b>Análise do lanche oferecido na escola.....</b>	<b>25</b>
<b>5.2.3</b>	<b>Perfil sociodemográfico e fatores determinantes na montagem da lancheira.....</b>	<b>25</b>
5.3	ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	26
<b>6</b>	<b>RISCOS E BENEFÍCIOS.....</b>	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>28</b>
<b>8</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>36</b>
<b>9</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>43</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>45</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>49</b>
	<b>APÊNDICES.....</b>	<b>57</b>

## 1 INTRODUÇÃO

As escolas desempenham um importante papel na formação dos hábitos alimentares, uma vez que as crianças realizam pelo menos uma refeição diariamente no ambiente escolar. Assim, a oferta de refeições balanceadas e variadas apresentam relevante papel na formação de hábitos alimentares, no crescimento e no desenvolvimento infantil (SBP, 2018).

Atualmente, no ensino privado, é permitido que os estudantes levem lanches de casa ou comprem alimentos em cantinas escolares, sem exigência de um controle rigoroso sobre o tipo de alimento que é oferecido (SÃO PAULO, 2015). Ademais, as escolas também podem disponibilizar refeições aos seus alunos. Baseando nessa oferta de alimentos, a merenda escolar pode ser uma oportunidade para as crianças conhecerem diferentes alimentos e preparações, promovendo hábitos alimentares benéficos que inclusive podem impactar na vida adulta (BRASIL, 2018).

Um estudo nacional analisou a composição nutricional dos lanches que os alunos do ensino fundamental de escolas públicas e privadas levaram de casa. Os resultados revelaram que os alimentos mais presentes nas lancheiras eram biscoitos com recheio, bebidas açucaradas, *snacks*, chocolates e doces, todos classificados como alimentos ultraprocessados e de baixo valor nutricional (ENES *et al.*, 2019). A seleção dos alimentos incluídos na lancheira tem um impacto significativo na qualidade da alimentação das crianças e podem afetar os hábitos alimentares em longo prazo. A oferta de alimentos ultraprocessados precocemente e frequentemente são prejudiciais à saúde e sobre o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças, além de favorecer o aumento da obesidade e de doenças crônicas tanto durante a infância quanto na vida adulta (BRASIL, 2018).

Pesquisas mostram uma relação direta da alimentação familiar com a lancheira, de maneira que crianças que consomem uma variedade de alimentos saudáveis em casa tendem a levar lanches mais nutritivos para a escola, enquanto aquelas que apresentam uma alimentação menos saudável em casa têm maior probabilidade de levar lanches com baixo valor nutricional. Por tanto, ressalta-se a importância da orientação dos pais e responsáveis sobre a composição de alimentos da lancheira das crianças (SBP, 2018; SCHMIDT *et al.*, 2018).

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 CARACTERÍSTICAS DA FASE ESCOLAR

A fase escolar, também conhecida como período de latência, segundo a teoria do psicanalista Sigmund Freud, abrange crianças com idades entre 6 e 10 anos. Essa fase pode ser considerada uma das etapas do desenvolvimento infantil em que podem surgir conflitos entre os filhos e seus responsáveis, uma vez que as crianças estão aprendendo a lidar com suas frustrações e conquistas. Através da interação com colegas e professores, a criança constrói sua identidade, aprende a compartilhar ideias, enfrentar desafios e expressar suas emoções de forma mais articulada (FREUD, 1905). Esta faixa etária também marca uma transição significativa entre a infância e a adolescência, durante esse período, as transformações físicas são intensas, com um ritmo de crescimento constante e ganho de peso acentuado próximo à puberdade (SBP, 2018).

A autonomia alimentar é um processo gradual em que as crianças, nesta faixa etária, adquirem habilidades para fazer escolhas próprias em relação à alimentação. De acordo com o renomado psicólogo Jean Piaget, nessa fase, as crianças estão no estágio de operações concretas, no qual desenvolvem o pensamento lógico e a capacidade de resolver problemas. Essa fase é crucial para o desenvolvimento físico e psicológico das crianças (PIAGET, 1954).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2018) enfatiza a importância de uma alimentação equilibrada para crianças na faixa etária de 6 a 10 anos. É recomendado que as crianças consumam variedade de alimentos nutritivos, como frutas, legumes, verduras, proteínas, carboidratos e gorduras em quantidades adequadas, de acordo com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde. Essa orientação visa fornecer os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento adequados das crianças, além de promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância (BRASIL, 2014; BRASIL, 2022).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2018), a recomendação de ingestão calórica diária para crianças de 6 a 10 anos é de cerca de 1.800 a 2.200 calorias por dia, variando de acordo com a idade, sexo e nível de atividade física. As necessidades nutricionais de crianças nessa fase podem ser observadas no quadro 1.

Quadro 1 - Necessidades nutricionais de crianças escolares

	<b>Crianças 6 a 10 anos</b>
Calorias	2000 Kcal (sendo 200 – 300 no lanche)
Carboidratos	45-65%
Proteínas	10-35%
Gorduras totais	20-35%
Gorduras saturadas	8%
Gorduras poli saturadas	11%
Gordura monoinsaturadas	diferença
Colesterol	300 mg/dia

Fonte: SBP, 2018.

Nessa etapa, o estímulo ao crescimento adequado e contínuo é crucial para o desenvolvimento satisfatório durante o período de crescimento da puberdade. A dieta equilibrada, aliada à prática de atividade física, contribui para a manutenção de uma composição corporal saudável e a prevenção de possíveis problemas de saúde a longo prazo. O cuidado com a higiene bucal, à medida que surgem os dentes permanentes, é essencial para garantir uma saúde oral adequada. A integração entre educação, alimentação e saúde física é fundamental para moldar um período escolar saudável e propício ao desenvolvimento integral das crianças (SBP, 2018).

A redução da prática de atividade física, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e o impacto da mídia estão entre os elementos que concorrem para o aumento do sedentarismo e para o surgimento de desequilíbrios na alimentação. A televisão, em especial, exerce uma influência significativa, promovendo padrões alimentares desfavoráveis, através das propagandas de ultraprocessados. Isso reforça a necessidade premente de abordagens educativas, capazes de orientar crianças e adolescentes na tomada de decisões conscientes em relação à alimentação, visando à prevenção de problemas de saúde ao longo do tempo (SBP, 2018).

As diretrizes da SBP e do fascículo do guia alimentar direcionado às crianças abrangem diversos princípios para a alimentação desta faixa etária, visando fornecer nutrientes em quantidade e qualidade apropriadas para o crescimento, desenvolvimento e atividade física. É recomendada uma dieta variada, englobando todos os grupos alimentares, enquanto se evita produtos não saudáveis, como os alimentos ultraprocessados (SBP, 2018; BRASIL, 2022). É essencial estímulo para o consumo de feijão diário, podendo explorar as possibilidades de combinações no

prato como, por exemplo, diferentes leguminosas, arroz e farinhas, utilizando diversos recursos para a preparação afim de superar a recusa de um alimento específico (BRASIL, 2022).

Prioriza-se o consumo de carboidratos complexos sobre os simples, enfatizando frutas, verduras e legumes, e cuidando da ingestão de gorduras saturadas e sal. Estimula-se a presença de peixes marinhos na alimentação, a compreensão dos rótulos de alimentos industrializados (SBP, 2018; BRASIL, 2022). Recomenda-se, também, que a criança e a família evitem o consumo de bebidas açucaradas como refrigerantes, suco de caixinha ou achocolatados, priorizando o consumo de sucos naturais e água. Além disso, a promoção de hábitos saudáveis para toda a família é ressaltada, juntamente com a orientação para que a criança desenvolva autonomia consciente na seleção de porções adequadas (BRASIL, 2022).

## 2.2 ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA

A escola desempenha um papel crucial na promoção da alimentação saudável e na formação dos padrões alimentares das crianças. Ao proporcionar refeições balanceadas, educar sobre alimentação adequada e criar um ambiente favorável, as escolas contribuem para a saúde e o bem-estar dos estudantes, prevenindo a desnutrição e possíveis riscos a doenças crônicas não transmissíveis (SBP, 2018).

A interação entre os membros do corpo escolar é essencial para o sucesso das ações de educação alimentar e nutricional. Os alunos são incentivados a participar de atividades práticas, como hortas escolares, preparação de refeições saudáveis e degustações de alimentos nutritivos. Os professores desempenham um papel fundamental ao incluir a educação nutricional nas disciplinas e abordar o tema de forma transversal no currículo escolar (BRASIL, 2009).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) de Ciências Naturais enfatizam que o ensino fundamental é uma etapa importante para a abordagem sobre a alimentação, priorizando o conhecimento sobre as fontes de matéria, energia que oferecem, diferentes grupos de alimentos, suas funções e nutrientes que garantem o crescimento saudável e uma nutrição adequada, conscientizando-os a fazerem melhores escolhas (AGUIAR, 2016).

Com base nas diretrizes do Programa de Alimentação Escolar (PAE), na cidade de São Paulo, é fundamental envolver a escola, os professores, os pais e a

comunidade para criar um ambiente favorável e educativo que promova a compreensão dos aspectos nutricionais e a valorização da alimentação saudável. Esse processo visa capacitar as crianças a fazerem escolhas conscientes e responsáveis, estimulando sua autonomia alimentar (BRASIL, 2006).

A escola desempenha um papel fundamental na instalação de bons hábitos e na garantia da segurança alimentar dos estudantes. Assim, a avaliação da comida oferecida na escola ganha destaque como um critério primordial para verificar a eficácia das ações educativas nesse contexto. Há evidências que sugerem que as instituições de ensino privadas, devido aos maiores recursos financeiros, geralmente estão em conformidade com as regulamentações legais de infraestrutura. Em contraste, nas escolas públicas, os cardápios têm o propósito de atender às diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), garantindo a adequação nutricional. Isso contrasta com as escolas privadas, as quais não são regidas por esta legislação em relação a elaboração do cardápio escolar (SBP, 2018).

Em relação aos alimentos oferecidos nas cantinas escolares, a lei 17.340 de 11 de março de 2011, da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, tem como objetivo proteger a saúde dos estudantes com a regulação do comércio de alimentos não saudáveis, como refrigerantes, bebidas açucaradas e salgadinhos de pacote. Foi determinada expressamente a proibição da comercialização de produtos prejudiciais à saúde, os quais não oferecem condições nutricionais e higiênico-sanitárias e aqueles que possam ocasionar obesidade e outros problemas de saúde. A proibição se refere aos produtos cujo rótulo apresentem a existência de ingredientes que presenciam gordura trans, tais como: gordura vegetal parcialmente hidrogenada, gordura vegetal hidrogenada, óleo hidrogenado entre outros (REIS, 2021).

Para a regulamentação da alimentação oferecida em forma de merenda, a população brasileira conta com o PNAE, uma política pública que regulamenta e assegura a alimentação saudável dos estudantes brasileiros matriculados na rede pública, em todo o território nacional. Promove a saúde e proporciona recursos financeiros para a compra de alimentos que compõe as refeições escolares, visando não apenas a nutrição dos estudantes, mas também a promoção de hábitos saudáveis e o desenvolvimento de ações educativas voltadas para a alimentação e nutrição. É aplicado no ambiente escolar por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições equilibradas e saudáveis durante o período em que os alunos

permanecem na escola. Além de ter uma grande importância por atender cerca de 50 milhões de estudantes em todo o Brasil, oferecendo refeições produzidas com alimentos *in natura*, privilegiando a compra desses alimentos direto de produtores rurais do entorno das escolas, preservando a cultura do preparo culinário de cada região do país (BRASIL, 2014).

Adicionalmente, o PNAE tem metas suplementares, tais como promover a colaboração de todas as esferas federativas (estados, Distrito Federal e municípios) na execução do programa, incentivar a participação ativa da sociedade no monitoramento, estimular o aquecimento da economia local através da geração de empregos e renda, e respeitar os costumes alimentares e vocações agrícolas regionais. Para a implementação do PNAE, a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, estabelece diretrizes como: Alimentação saudável e adequada, educação alimentar e nutricional, universalização, participação social, desenvolvimento sustentável e direito à alimentação escolar. Esse objetivo é alcançado por meio de diversos propósitos e metas, como, Promoção da Alimentação Saudável; Suprimento Nutricional; Combate à Desnutrição e a Obesidade; Estímulo à Produção Local; Educação Alimentar e Nutricional; Segurança Alimentar e Fomento a Participação da Comunidade (BRASIL, 2014).

Pensando na carga horária diária de 5 horas no Ensino Fundamental de 9 anos, o PNAE, de acordo com a Resolução CD/FNDE nº 6/2020, determina que a merenda escolar deva atingir 20% do Valor Diário de Referência (VDR) da alimentação de cada criança (BRASIL, 2020). Além disto, a Lei nº 11.947/2009 estabelece as diretrizes para a alimentação escolar no Brasil, determinando que a alimentação fornecida deve ser saudável, adequada às necessidades nutricionais dos alunos e, sempre que possível, produzida por agricultores familiares locais (BRASIL, 2009).

### 2.3 LANCHEIRAS ESCOLARES

A disponibilidade e a acessibilidade de alimentos saudáveis nas lancheiras escolares podem influenciar positivamente as escolhas alimentares das crianças. Incentivar a inclusão de frutas, vegetais e opções integrais e limitar alimentos como, doces, salgadinhos, refrigerantes e substituí-los por opções mais nutritivas, pode contribuir para hábitos alimentares mais saudáveis ao longo da vida. Outro fator é

controlar o tamanho das porções nas lancheiras, pois pode ajudar a evitar o consumo excessivo de calorias e a manter um equilíbrio adequado de nutrientes (SBP, 2018).

As crianças muitas vezes espelham o comportamento de seus pais. Ao demonstrarem interesse e envolvimento na escolha de alimentos saudáveis para a lancheira, os pais estão dando um exemplo positivo. Isso pode incentivar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis e fazerem escolhas conscientes quando se trata de suas próprias refeições e lanches. O envolvimento dos pais nas lancheiras escolares também oferece uma oportunidade de educar as crianças sobre nutrição e alimentação saudável. Eles podem explicar a importância de escolhas alimentares equilibradas, discutir os benefícios de diferentes alimentos e ensinar a importância de uma alimentação saudável para o crescimento, desenvolvimento e bem-estar geral (COELHO, PIRES, 2014; SBP, 2018).

De acordo com a SBP (2018), os lanches devem conter uma bebida, um alimento fonte de carboidrato e uma fruta, podendo variar dependendo da disponibilidade de nutriente dos alimentos escolhidos, conforme demonstrado no quadro 2:

Quadro 2 - Grupos de alimentos que devem estar presentes no lanche da escola.

<b>GRUPO</b>	<b>EXEMPLO</b>
Líquido	Água, suco de fruta natural
Alimento fonte de carboidrato	Pão francês, pão integral, bolacha sem recheio, bolo caseiro
Fruta	Banana, Kiwi, Maçã, Pera, Morango, Uva, etc.
Alimento fonte de proteína	Queijos, iogurtes, leite

Fonte: SBP, 2018.

De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), as lancheiras devem conter a combinação de três grupos de alimentos: grupo 1 com frutas, folhas e legumes; grupo 2 com alimentos fontes de carboidratos; grupo 3 com alimentos proteicos, conforme demonstra o quadro 3. Adicionalmente, recomenda-se oferta de água como líquido (ABESO, 2021).

Quadro 3 - Grupos de alimentos que devem estar presentes no lanche da escola.

GRUPO	ALIMENTOS	EXEMPLO
Grupo 1	Frutas e Vegetais	Frutas frescas, legumes como tomate cereja, pepino em rodela, cenoura em palitos e folhas
Grupo 2	Alimentos à base de grãos e pães	Milho cozido, pão integral, granola caseira, chips caseiro de batata doce, mandioquinha ou inhame, torta e bolo caseiro...
Grupo 3	Alimentos fontes de proteínas	Ovo cozido, queijo branco, cottage, smoothie de frutas, pasta de grão de bico, atum, frango desfiado, patê de atum

Fonte: ABESO, 2021.

Assim, como sugerido pela SBP, a merenda escolar deve incluir alimentos de diferentes grupos como frutas, legumes, leguminosas, fontes de carboidratos e proteínas, para garantir a ingestão de variados nutrientes essenciais (SBP, 2018). No manual da ABESO, além de recomendar que a lancheira deve conter um item de cada grupo, pede, também, aos responsáveis que sejam criativos nas preparações, preferindo alimentos que contenham carboidratos complexos e que utilizem pouca gordura e sal nas preparações, preferindo evitar repetições monótonas, como por exemplo utilizar sempre o pão como fonte de carboidrato (ABESO, 2021).

### 3 JUSTIFICATIVA

As crianças matriculadas no fundamental I, ensino básico de nove anos, em escolas privadas no município de São Paulo, totalizam 116.936 alunos, sendo 28,2% do total de crianças ingressadas no ensino, o que representa um número importante de crianças (BRASIL, 2021).

Seguindo o estipulado na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a carga horária mínima no ensino fundamental de 9 anos é de 800 horas, ou seja, a jornada escolar diária para atingir a meta do ano letivo, deve ser de 5 horas diárias (BRASIL, 2017). Portanto, a refeição realizada nos intervalos deste período representa uma contribuição importante para a nutrição dos estudantes e seu rendimento escolar, uma vez que deve ser ofertado 20% do valor diário de referência das calorias diárias (PINHEIRO, 2014).

Levando em consideração esta população, a alimentação escolar tem um papel crucial para crianças de 6 a 10 anos, na formação de hábitos alimentares e sobre o seu estado nutricional. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a oferta de alimentos na escola deve ser variada nos grupos alimentares, com oferta de frutas, legumes, alimentos fontes de proteínas e carboidratos (SBP, 2018). Ademais, a escola pode ser considerada um ambiente benéfico para as crianças conhecerem novos alimentos e preparações, aumentando a aceitação e a familiaridade com alimentos saudáveis (CARMO, 2015).

Em contrapartida, existem preocupações no que se refere a alimentação que vem de casa nas lancheiras. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE) realizada em 2019, há um aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, bolachas recheadas e refrigerantes, por estudantes, o que diminui a ingestão variada de nutrientes essenciais. Assim, os pais têm grande responsabilidade nessas escolhas (SOUZA *et al.*, 2019). Sabe-se que o consumo frequente destes alimentos pode contribuir para riscos futuros na saúde, que impactam no desenvolvimento de obesidade, diabetes mellitus do tipo 2, hipertensão arterial e outras doenças crônicas (BRASIL, 2014).

Desta forma, uma pesquisa sobre esse tema pode contribuir para o debate sobre a importância da alimentação saudável na infância e para a conscientização de gestores escolares, professores, pais e responsáveis sobre a oferta de alimentos para

as crianças, além de demonstrar as principais diferenças entre o perfil de alimentos presentes nas lancherias e as oferecidas pelo próprio colégio de rede particular.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar os alimentos consumidos no lanche da escola por crianças na fase escolar.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analisar os alimentos levados na lancheira e oferecidos às crianças de acordo com o nível de processamento e grupos alimentares;
- Calcular a composição nutricional dos lanches consumidos pelas crianças escolares;
- Investigar os fatores determinantes na montagem da lancheira.

## 5 MÉTODOS

### 5.1 DELINEAMENTO E AMOSTRA DO ESTUDO

Com o intuito de realizar o projeto foi utilizada uma abordagem tanto qualitativa quanto quantitativa, por meio de uma pesquisa de campo observacional, com coleta de dados transversal, através da análise de lancheiras e merendas servidas às crianças de 6 a 10 anos matriculadas no ensino fundamental 1 de uma instituição de ensino privada, “Colégio Pensar e Criar (P.E.C)”, localizada no bairro Jardim Santa Cruz, zona sul, do município de São Paulo (Anexo 1). A amostra estudada foi composta por 49 participantes, que corresponde à 78% de crianças matriculadas na instituição de ensino, na faixa etária abrangida no projeto, em dezembro de 2023.

O projeto foi apresentado presencialmente aos pais em uma reunião rotineira da própria escola, no qual esclareceremos os objetivos da pesquisa, riscos e benefícios, e assim foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para que indicassem a concordância ou não em participar da pesquisa (Apêndice A). Aos responsáveis que não compareceram na reunião, foi enviado via agenda dos alunos a explicação sobre o projeto, o TCLE e o formulário impresso para ser respondido. Este projeto foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário São Camilo (nº parecer 6.434.416) (Anexo 2).

Após o consentimento dos pais/responsáveis, o projeto foi apresentado aos alunos em sala de aula, de maneira lúdica, com o intuito de apresentar os objetivos do projeto e adquirir o assentimento das crianças. As crianças que concordaram em participar assinalaram a carinha de feliz do termo de assentimento e a que não quiseram participar, assinalaram a carinha de triste (Apêndice B). Todas as crianças participaram da apresentação do projeto, entretanto, só foram coletados os dados de crianças dos quais obtivermos o consentimento dos pais e o assentimento da criança.

Os critérios de inclusão para participação da pesquisa foram baseados: na faixa etária entre 6 e 10 anos, matriculadas na instituição de ensino coparticipante, crianças que assentiram a participação e que obtivermos a autorização via TCLE dos responsáveis. Já os fatores de não inclusão foram não estarem de acordo com os critérios acima descritos.

## 5.2 COLETA DE DADOS

### 5.2.1 Análise das lancheiras

Para análise das lancheiras, os pesquisadores anotaram os alimentos levados durante uma semana (5 dias), de segunda a sexta-feira. Posteriormente, estes alimentos foram classificados de acordo com o nível de processamento, seguindo a classificação NOVA, preconizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira: in natura ou minimamente processado (INMP), processado I (P), ingredientes (ING) e ultraprocessados (AUP) (BRASIL, 2014).

De acordo com o manual da SBP (2018), os alimentos foram classificados como sendo dos seguintes grupos: fonte proteica, fonte de carboidrato, líquido, frutas/verduras/legumes.

A composição nutricional dos alimentos e preparações foi calculada no software Dietbox®, para se quantificar a ingestão de calorias, de macro e micronutrientes, considerando como referência principal a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) da Universidade de São Paulo (USP, 2023). Além da Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras como referencial para as medidas caseiras.

### 5.2.2 Análise do lanche oferecido na escola

Os alimentos e bebidas ofertados na escola no lanche da tarde, para aquelas crianças que não levam lancheira, também foram registrados durante uma semana (5 dias), de segunda a sexta-feira. As mesmas análises da lancheira descritas previamente também foram aplicadas ao lanche servido na escola.

### 5.2.3 Perfil sociodemográfico e fatores determinantes na montagem da lancheira

Após a aprovação dos pais via TCLE, foi aplicado um breve questionário impresso aos que aceitaram participar do projeto, a fim de coletar informações sobre o perfil sociodemográfico dos participantes, como escolaridade, sexo e idade da criança. Além disso, também foram coletados dados como idade, escolaridade, profissão, renda mensal, o responsável por montar a lancheira da criança, os fatores determinantes e os alimentos mais frequentes na lancheira (Apêndice C).

### 5.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística foi realizada no software JAMOVI, considerando-se nível de significância  $p < 0,05$ . Realizou-se o teste de normalidade de Shapiro Wilk. As variáveis paramétricas estão apresentadas em média  $\pm$  desvio padrão (DP) e as variáveis não paramétricas em mediana (mínimo e máximo). As variáveis categorias estão apresentadas em valores absolutos e frequência relativa. Aplicou-se o teste t para amostra independente e Mann-Whitney para comparar o perfil de nutrientes das lancheiras e do lanche escolar.

## 6 RISCOS E BENEFÍCIOS

A presente pesquisa teve como objetivo investigar a relação entre a alimentação das crianças no ambiente escolar e a promoção da educação alimentar. É importante ressaltar que, apesar de todos os cuidados a serem tomados, existem riscos potenciais associados à participação nesse estudo.

Um possível risco é o constrangimento que os participantes possam sentir ao responder às perguntas relacionadas aos seus hábitos alimentares ou à alimentação de seus filhos. No entanto, é importante mencionar que todas as perguntas foram feitas de maneira não invasiva e os participantes tinham a opção de desistir ou pular qualquer pergunta que os deixassem desconfortáveis. A privacidade e a confidencialidade das informações serão rigorosamente respeitadas, garantindo que os dados coletados sejam tratados de forma anônima e sigilosa.

Como benefícios potenciais, a pesquisa tem como proposta a criação de um material educativo, que será distribuído tanto para as famílias quanto para a escola. Esse material educativo terá como objetivo fornecer informações relevantes sobre a importância de um lanche saudável, dicas práticas para a preparação de lanches nutritivos e estratégias para incentivar hábitos alimentares positivos nas crianças. Acredita-se que essa iniciativa poderá contribuir para o desenvolvimento de uma maior consciência alimentar, tanto no ambiente escolar quanto no contexto familiar, promovendo mudanças positiva nos hábitos alimentares das crianças.

É fundamental destacar que a participação nessa pesquisa é voluntária e que os participantes têm o direito de desistir a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou consequência negativa. A confidencialidade das informações e a proteção dos dados serão prioridades ao longo de todo o processo, garantindo a segurança e a privacidade dos participantes.

## 7 RESULTADOS

Ao total, participaram desse estudo 50 crianças, das quais 32 levavam lancheiras e 28 realizam o lanche oferecido pela escola. Da amostra de crianças que levavam lancheiras, 1 foi excluída da análise pois faltou a semana inteira durante a coleta de dados. Assim, obteve-se uma amostra de 31 crianças analisadas que levavam lancheira.

A tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico da amostra total e seus familiares. Cerca de 69,4% das crianças e 91,8% dos responsáveis respondentes eram do sexo feminino. Sobre o grau de escolaridade do responsável, 32,6% apresentavam ensino médio completo e 40,0% ensino superior completo, sendo a renda mensal de 5.000 a 10.000 reais para 32,7% dos investigados.

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico da amostra investigada. São Paulo, 2023.

<b>Idade da criança (anos)</b>	8,4 ± 1,5	
<b>Idade do responsável (anos)</b>	39,4 ± 6,5	
<b>Sexo da criança</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Masculino	15	30,6
Feminino	34	69,4
<b>Sexo do responsável</b>		
Masculino	4	8,2
Feminino	45	91,8
<b>Escolaridade do responsável</b>		
Ensino médio incompleto	2	4,1
Ensino médio completo	16	32,6
Ensino superior completo	20	40
Pós-graduação	11	22,4
<b>Renda mensal</b>		
Menos de R\$ 1.000	2	4,1
R\$ 1.000 - R\$ 2.500	10	20,4
R\$ 2.500 - R\$ 5.000	14	28,6
R\$ 5.000 - R\$ 10.000	16	32,7
Mais que R\$ 10.000	7	14,3

Fonte: Autoria própria.

Sobre as características da montagem da lancheira (Tabela 2), de acordo com as respostas dos responsáveis, notou-se que as mães correspondem a 93,1% dos responsáveis pela montagem da lancheira. Dentre os alimentos selecionados mais frequentemente, destaca-se o suco industrializados (77,4%), sanduíches (64,5%), frutas (61,3%), pão de forma ou torrada industrializada (61,3%), bolo industrializado (54,8%), biscoito recheado (51,6%) e bolo caseiro (51,6%).

Ao serem questionados sobre a preocupação com a qualidade nutricional dos alimentos presentes na lancheira, 32,3% responderam que se preocupam muito e 38,7% moderadamente. Dentre os principais critérios considerados para montar as lancheiras, destacou-se a preferência da criança (74,2%), praticidade (35,5%) e valor nutricional (29,0%). Sobre a inclusão de alimentos caseiros na lancheira, 58,1% da amostra respondeu que “às vezes” e 19,4% que “raramente”. Adicionalmente, 74,2% dos responsáveis indicaram que a criança participa da montagem da lancheira (Tabela 2).

A análise dos alimentos incluídos nas lancheiras levadas pelas crianças na escola pode ser observada na Tabela 3. Nota-se que a mediana de itens presentes na lancheira variou de 3 a 4 nos cinco dias avaliados (2ª a 6ª feira). Destaca-se que de acordo com o nível de processamento, a maior porcentagem de itens alimentares são ultraprocessados, com variação de 72,1% a 78,2% ao longo da semana. No que se refere a porcentagem de alimentos *in natura* e minimamente processados, esta variou de 10,4 a 14,5% dos itens alimentares ao longo da semana. Já a porcentagem de alimentos processados variou de 8,2% a 17,3% (Figura 1 a). A figura 1b ilustra a porcentagem de presença de frutas, guloseimas e bebidas adoçadas ao longo dos dias avaliados. Nota-se a maior porcentagem de bebidas adoçadas, a qual variou de 85,2% a 96,4% das crianças. As guloseimas também estavam presentes em cerca de metade das lancheiras das crianças avaliadas, variando de 40,7% a 57,7%. Em relação a presença de frutas, a porcentagem de crianças que levavam variou de 21,4% a 37,0%.

Tabela 2 - Características da montagem da lancheira de acordo com as respostas dos responsáveis. São Paulo, 2023.

	n	%
<b>Responsável por montar a lancheira</b>		
Mãe	29	93,5
Pai	1	3,2
Avó	1	3,2
<b>Alimentos incluídos na lancheira comumente</b>		
Suco industrializado	24	77,4
Sanduíches	20	64,5
Frutas	19	61,3
Pão de forma/ torrada industrializada	19	61,3
Bolo industrializado	17	54,8
Biscoito recheado	16	51,6
Bolo caseiro	16	51,6
Biscoito sem recheio	15	48,4
Salgadinho	15	48,4
Iogurte ou bebida láctea saborizada	12	38,7
Achocolatado	12	38,7
Suco natural	9	29,0
Suco de polpa	9	29,0
Refrigerante	6	19,4
Cereais	4	12,9
Barra de cereais	3	9,7
Castanhas e nozes	1	3,2
Frutas desidratadas	1	3,2
Legumes	0	0,0
<b>Preocupação com a qualidade nutricional dos alimentos</b>		
Sim, muito	10	32,3
Sim, moderadamente	12	38,7
Um pouco	7	22,6
Não me preocupo	2	6,5
<b>Principais critérios que você considera ao montar a lancheira da criança</b>		
Preferência da criança	23	74,2
Praticidade	11	35,5
Valor nutricional	9	29,0
Durabilidade do alimento	8	25,8
Restrições alimentares	6	19,4
Menor preço	0	0,00
<b>Inclusão de alimentos caseiros na lancheira</b>		
Sim, frequentemente	4	12,9
Às vezes	18	58,1
Raramente	6	19,4
Não	3	9,7
<b>Criança participa da montagem da lancheira</b>		
Sim	23	74,2
Não	8	25,8

Tabela 3 - Perfil dos alimentos presentes nas lancheiras de crianças escolares. São Paulo, 2023.

	Mediana (mínimo - máximo)					
	Segunda-feira (n=28)	Terça-feira (n=26)	Quarta-feira (n=27)	Quinta-feira (n=27)	Sexta-feira (n=27)	Total semana (n= 31)
Quantidade de itens na lancheira	3 (2 - 7)	3 (2 - 5)	3 (2 - 6)	4 (2 - 5)	4 (2 - 4)	14 (7 - 24)
Alimentos INMP	0 (0 - 2)	0 (0 - 1)	0 (0 - 2)	0 (0 - 2)	0 (0 - 2)	1 (0 - 7)
Alimentos processados	0 (0 - 3)	0 (0 - 2)	0 (0 - 2)	0 (0 - 2)	0 (0 - 2)	1 (0 - 10)
Alimentos ultraprocessados	2 (1 - 4)	2 (0-5)	3 (1 - 5)	2 (1 - 5)	2 (0 - 4)	10 (2 - 19)
	n (%)					
Presença de <i>fruta in natura</i>	6 (21,4)	6 (23,1)	10 (37,0)	8 (29,6)	9 (33,3)	
Presença de guloseimas	14 (50,0)	15 (57,7)	11 (40,7)	15 (55,6)	12 (44,4)	
Presença de bebidas adoçadas	27 (96,4)	23 (88,5)	25 (92,6)	23 (85,2)	24 (88,9)	

\*INMP, in natura e minimamente processados

Tabela 4. Perfil dos alimentos oferecidos no lanche da escola à crianças escolares. São Paulo, 2023.

	n					
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Total semana
Quantidade de itens no lanche da escola	4	4	3	3	5	19
Alimentos INMP	2	3	1	1	3	10
Alimentos processados	2	1	1	0	0	4
Alimentos ultraprocessados	0	0	1	2	2	5
Presença de <i>fruta in natura</i>	Sim	Sim	Não	Não	Sim	3
Presença de guloseimas	Não	Não	Não	Sim	Não	1
Presença de bebidas adoçadas	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	5

\*INMP, in natura e minimamente processados

Figura 1 - Perfil dos alimentos presentes na lancheira de crianças escolares de acordo com nível de processamento (a) e de acordo com grupos alimentares (b). São Paulo, 2023.

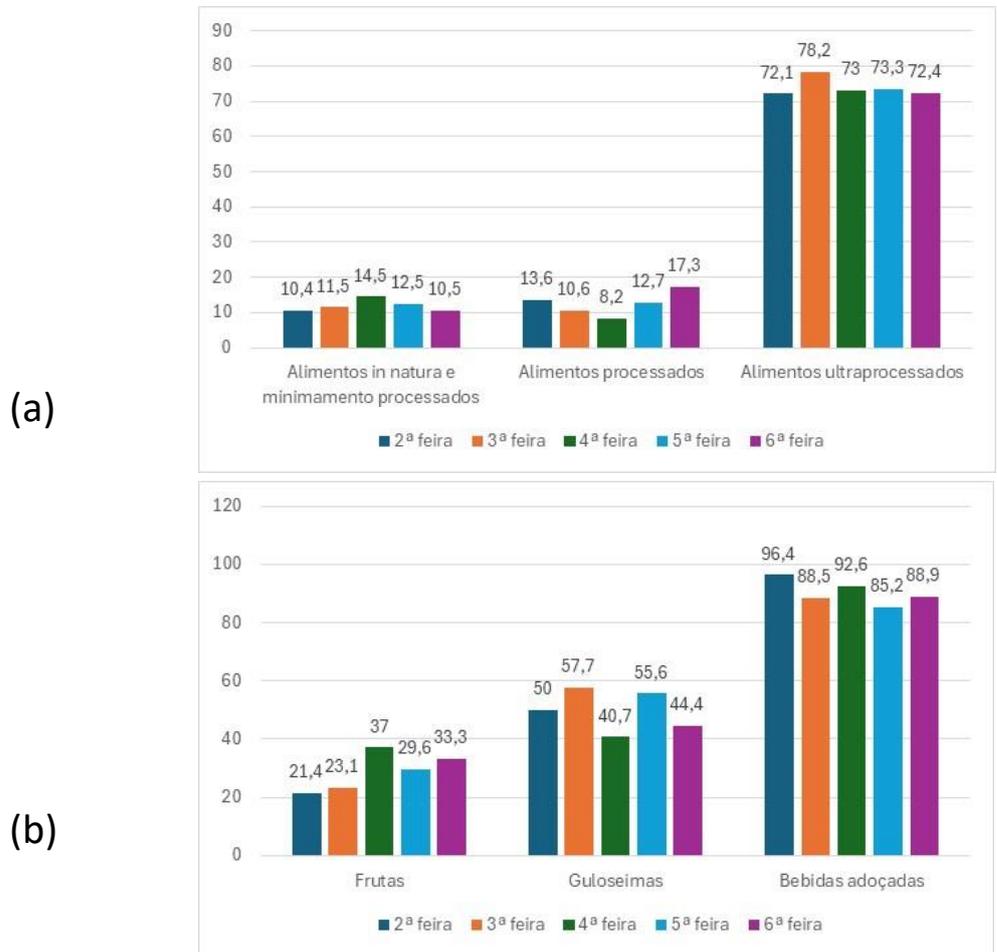
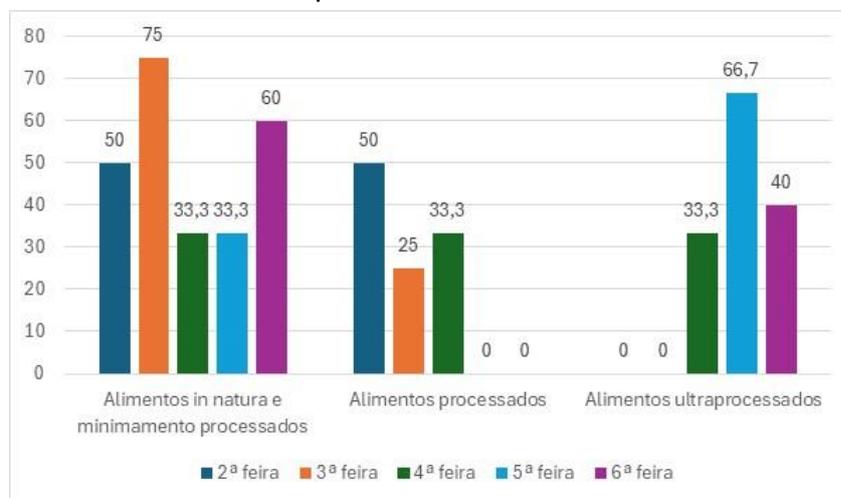


Figura 2 - Perfil dos alimentos presentes no lanche da escola oferecido às crianças escolares de acordo com nível de processamento. São Paulo, 2023.



Em relação ao perfil dos alimentos oferecidos no lanche escolar, notou-se que o número de itens oferecidos variou de 3 a 5 ao longo da semana. A presença de frutas esteve presente em dois dias, a presença de guloseimas apenas um dia e a de bebidas adoçadas em todos os dias (Tabela 4). Na figura 2, observa-se que a presença de alimentos *in natura* e minimamente processados corresponde de 33,3% a 75,0% dos itens oferecidos ao longo da semana. A porcentagem de alimentos processados ofertados variou de 0 a 50,0% dos itens alimentares do dia. Já a prevalência de alimentos ultraprocessados variou de 0,0% a 66,7%.

A tabela 5 apresenta o perfil nutricional médio das lancheiras e do lanche da escola ofertado ao longo dos cinco dias analisados. Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas para alguns nutrientes. As lancheiras apresentaram valores significativamente maiores de calorias, densidade energética, carboidratos (gramas), fibras, cálcio, vitamina C, vitamina D e fósforo. Enquanto o lanche da escola apresentou valores maiores de proteínas (%), vitamina B12 e zinco.

Tabela 5 - Perfil nutricional das lancheiras e lanche da escola ofertado às crianças escolares. São Paulo, 2023.

	Lancheiras				Lanche da Escola	
	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Média	P*
Quantidade média (g)	323,0	91,3	146,8	530,2	303,2	<b>0,036</b>
Calorias (Kcal)	535,7	241,2	247,0	1.348,7	351,9	<b>0,013</b>
Densidade calórica (kcal/g)	1,7	0,5	1,0	3,0	1,2	<b>&lt;0,001</b>
Proteína (g)	11,3	5,1	3,9	23,3	9,3	0,344
Proteína (%)	9,1	3,7	1,6	17,4	10,3	<b>0,036</b>
CHO(g)	86,4	39,0	41,5	245,2	56,4	<b>&lt;0,01</b>
CHO (%)	64,8	8,6	52,5	82,6	63,7	0,573
Açúcar Total (g)	22,8	20,1	0,0	58,7	13,1	0,184
Lipídios (g)	16,9	11,2	3,5	51,0	10,3	0,184
Lipídios (%)	26,1	7,6	10,6	43,3	25,9	0,857
Fibras (g)	3,1	1,5	0,2	8,3	1,9	<b>&lt;0,001</b>
Cálcio (mg)	129,4	97,2	25,0	465,7	61,7	<b>0,004</b>
Sódio (mg)	475,7	283,6	78,5	1.249,7	331,6	0,184
Selênio (mcg)	9,9	9,3	0,0	38,0	7,8	0,856
Vitamina A (Retinol) (mcg)	66,5	61,0	0,5	285,4	56,0	0,344
Vitamina C (Ácido ascórbico) (mg)	25,3	20,7	0,0	71,5	9,9	<b>0,036</b>
Vitamina D (Calciferol) (mcg)	0,5	2,2	0,0	12,5	0,2	<b>0,004</b>
Vitamina E (Tocoferol) (mg)	1,1	1,6	0,0	5,8	1,1	0,856
Vitamina B1 (Tiamina)(mg)	0,3	0,2	0,0	0,9	0,2	0,573
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	0,3	0,2	0,0	1,1	0,2	0,087
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	2,7	2,2	0,0	9,7	2,0	0,184
Vitamina B6 (Piridoxina) (mg)	0,3	0,2	0,0	0,9	0,3	0,087
Vitamina B9 (Ácido fólico) (mcg)	35,2	31,0	0,0	99,2	30,2	0,856
Vitamina B12 (Cobalamina) (mcg)	0,3	0,3	0,0	1,1	0,5	<b>&lt;0,001</b>
Ferro (mg)	2,6	1,7	0,4	6,1	1,6	0,087
Fósforo (mg)	137,2	87,6	1,4	327,7	95,8	<b>0,013</b>
Potássio (mg)	274,9	195,4	12,1	758,5	294,9	0,344
Zinco (mg)	1,2	1,1	0,0	5,2	1,3	<b>0,013</b>
Magnésio (mg)	31,4	20,7	1,2	74,4	26,2	0,344
Manganês (mg)	0,3	0,3	0,0	1,2	0,4	0,087
Ácidos graxos Trans (g)	0,9	1,2	0,0	4,0	0,4	0,856
Colesterol (mg)	36,9	24,3	1,5	80,0	32,1	0,573
Ácido graxo Saturado (g)	4,9	3,3	0,6	13,2	4,7	0,184

Ácidos graxos Poli-insaturados (g)	2,2	2,0	0,0	7,6	0,9	0,094
Ácidos graxos Monoinsaturados (g)	4,0	2,9	0,0	12,3	3,1	0,344

---

\* Teste Mann Whitney para amostras independentes.

## 8 DISCUSSÃO

Um dos achados principais neste estudo é a elevada porcentagem de alimentos ultraprocessados presentes nas lancheiras das crianças, sendo observada uma média de 73,8%, enquanto a média de alimentos *in natura* ou minimamente processados se encontra em 11,8%. Os alimentos ultraprocessados são alimentos que passam por múltiplos processos industriais, geralmente contendo adição de diversos aditivos químicos, como corantes, conservantes, aromatizantes e realçadores de sabor. São caracterizados por baixa densidade nutricional e alto teor de açúcares, gorduras saturadas e sódio, além de conterem poucas fibras, vitaminas e minerais (BRASIL, 2014).

O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados por crianças pode levar ao desenvolvimento de obesidade. No cenário atual, a disponibilidade predominante de alimentos ultraprocessados, carentes de nutrientes e vitaminas, supera significativamente a oferta de alimentos *in natura*, que são ricos em fibras, minerais e nutrientes essenciais para o desenvolvimento infantil (JAIME *et al.*, 2017). Em paralelo ao aumento do consumo desses alimentos, as taxas de sobrepeso aumentaram significativamente em todo o mundo, resultando em um aumento nas chances de obesidade. Este fenômeno é amplamente documentado e tem sido objeto de preocupação crescente entre profissionais de saúde e especialistas em nutrição (CAMPOS *et al.*, 2023).

Estima-se que cerca de 60% das calorias ingeridas por crianças vêm de alimentos ultraprocessados, além disso uma a cada cinco tem em sua dieta 78% de calorias vindas de alimentos industrializados (ABESO, 2021). Os alimentos ultraprocessados são os mais consumidos no lanche por escolares brasileiros, e as crianças são influentes nas compras familiares, direcionando as escolhas dos pais, beneficiando suas preferências alimentares (SCAPIN *et al.*, 2015). De fato, em nossa pesquisa, a preferência da criança foi o principal fator determinante na escolha dos alimentos da lancheira.

No presente estudo, também observamos elevada porcentagem de guloseimas, salgadinhos e alimentos doces, como balas, chocolates e pirulitos. Um dos dados mais alarmantes é a presença de bebidas adoçadas, mais de 80% da amostra total em todos os dias levavam algum tipo de bebida adoçada na lancheira da escola. Sabe-se que o consumo excessivo de açúcar é prejudicial na infância,

podendo gerar impactos significativos em sua saúde e bem-estar. Uma dieta rica em açúcar pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde a curto e longo prazo. A curto prazo, o consumo excessivo de açúcar pode levar a picos de energia seguidos por quedas rápidas, resultando em irritabilidade, dificuldade de concentração e falta de foco nas atividades escolares e diárias. A longo prazo, o consumo excessivo de açúcar pode contribuir para o desenvolvimento de obesidade, diabetes mellitus do tipo 2, doenças cardiovasculares e outros problemas de saúde metabólica (RAMOS, MENESES, 2021).

Por outro lado, observamos uma significativa carência na inclusão de *alimentos in natura* ou minimamente processados, os quais constituem a base de uma alimentação completa. Esses alimentos não apenas fornecem uma ampla gama de nutrientes essenciais, mas também preservam sabores autênticos e promovem práticas alimentares sustentáveis, beneficiando tanto o indivíduo quanto o meio ambiente e a sociedade como um todo (BRASIL, 2014). A introdução de alimentos *in natura* na rotina infantil desempenha um papel crucial no estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis e equilibrados desde cedo. Tais alimentos são naturalmente ricos em vitaminas, minerais, fibras e proteínas, essenciais para o crescimento adequado, o fortalecimento do sistema imunológico e o desenvolvimento cognitivo das crianças (MANCUSO, 2013). Portanto, a ênfase na inclusão desses alimentos nas lancheiras e no lanche escolar das crianças não só promove uma alimentação mais nutritiva, mas também contribui para a formação de hábitos alimentares positivos que podem perdurar ao longo da vida (SOUZA *et al.*, 2019).

Os resultados da pesquisa em relação a composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo, revelam padrões significativos de comportamento alimentar entre os alunos observados. Notavelmente, uma parcela significativa dos alunos (9%) relatou não consumir alimentos durante o intervalo das aulas ou optar por comprar alimentos na cantina todos os dias de observação. Além disso, a análise das lancheiras dos alunos que trouxeram lanche para a escola mostra uma predominância de alimentos como cereais, sucos artificiais e leite e derivados, com uma presença notavelmente baixa de verduras e legumes. As diferenças de gênero também foram observadas, com as meninas tendendo a trazer alimentos mais saudáveis, como frutas e sucos naturais, em comparação com os meninos. No entanto, foi constatado que as meninas mais velhas tendiam a incluir salgadinhos de pacote e salgados fritos com maior frequência em suas lancheiras do que as meninas

mais novas. Esses resultados destacam a necessidade de intervenções direcionadas para promover escolhas alimentares mais saudáveis entre os alunos, com foco na promoção de uma dieta equilibrada e nutritiva durante o período escolar (MATUK *et al.*, 2011).

No lanche da escola, observamos maiores porcentagens de oferta de alimentos *in natura*, o que ressalta o papel que as refeições servidas no contexto escolar desempenham sobre a educação alimentar e nutricional e exposição das crianças a alimentos saudáveis. Quando analisado os fatores determinantes dos responsáveis para escolha dos alimentos presentes na lancheira, os resultados revelam uma clara prevalência da preferência da criança e da praticidade, com 74,2% e 35,5%, respectivamente, destacando-se como os principais fatores considerados pelos pais.

Os relatos parentais que mencionaram a inclusão frequente de sucos industrializados, sanduíches de pão industrializado, bolos pré-embalados e biscoitos recheados. Embora cerca de 29% dos pais tenham expressado preocupação com o valor nutricional dos alimentos, é preocupante notar que a qualidade nutricional dos itens fornecidos é geralmente baixa, uma vez que as preferências da criança e a praticidade parecem ser os principais determinantes na escolha. Este cenário ressalta a necessidade urgente de promover uma abordagem mais equilibrada e consciente na seleção dos alimentos das lancheiras, visando garantir uma nutrição adequada para o desenvolvimento saudável das crianças (PEREIRA *et al.*, 2020).

O presente estudo ainda revelou uma diferença marcante entre os alimentos oferecidos no lanche escolar e aqueles trazidos de casa pelas crianças. Embora os lanches escolares se destaquem pela presença de alimentos *in natura* e minimamente processados, a falta de frutas diárias e a presença constante de bebidas adoçadas são preocupações evidentes no lanche escolar. Essa disparidade ressalta a necessidade de intervenções para melhorar a qualidade nutricional dos lanches escolares e das lancheiras para promover hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes (PEREIRA *et al.*, 2020)

Exposições frequentes a determinados sabores durante a infância podem influenciar as preferências alimentares futuras, sugerindo que o consumo precoce de alimentos doces e adoçantes artificiais pode moldar as preferências pelo sabor doce desde a infância. A constatação da presença rotineira das bebidas nos lanches escolares reforça a urgência de medidas para mitigar esse padrão alimentar prejudicial e promover escolhas mais saudáveis entre os estudantes (BECKER, 2023).

O papel do lanche escolar na formação dos hábitos alimentares das crianças é inegável. Esses momentos não apenas fornecem energia para o aprendizado, mas também desempenham um papel crucial na educação alimentar e nutricional dos estudantes. É durante esses intervalos que as crianças têm a oportunidade de experimentar variedade de alimentos e desenvolver preferências saudáveis. Destacar a importância da qualidade nutricional dos alimentos, priorizando opções frescas e sem fritura, é essencial para promover uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis desde a infância. O ambiente escolar desempenha um espaço privilegiado na formação dos hábitos alimentares das crianças, e o lanche escolar representa uma oportunidade valiosa para promover escolhas alimentares saudáveis (CARVALHO, 2014).

Apesar de uma possível vantagem do lanche escolar em relação às lancheiras caseiras, ainda há preocupações significativas com a qualidade nutricional. Embora o lanche escolar possa ser considerado ligeiramente melhor em termos de diversidade de alimentos *in natura* e minimamente processados, a presença constante de bebidas adoçadas em todos os dias é um fator alarmante. Essa observação levanta sérias preocupações sobre o consumo excessivo de açúcares adicionados, que está diretamente associado ao aumento da prevalência de obesidade e outras doenças crônicas entre as crianças em idade escolar (LOPES, 2010).

De acordo com as recomendações da ABESO e da Sociedade Brasileira de Pediatria, ao preparar a lancheira e o lanche escolar, é essencial priorizar uma abordagem que promova a ingestão adequada de nutrientes, considerando as necessidades específicas de crescimento, desenvolvimento e prática de atividades físicas das crianças. Ambas as entidades destacam a importância de uma alimentação variada, incluindo todos os grupos alimentares e evitando produtos ultraprocessados, excesso de açúcares, gorduras saturadas e sódio (ABESO, 2021; SBP, 2023).

A montagem de uma lancheira demanda uma combinação equilibrada de alimentos divididos em três grupos: frutas e vegetais frescos, alimentos à base de grãos e pães integrais, e alimentos fontes de proteínas. Estimular a criatividade na escolha dos alimentos e dar preferência à água como principal opção de hidratação são práticas essenciais, enquanto medidas como planejamento prévio dos lanches, higienização adequada dos alimentos e análise criteriosa dos rótulos contribuem para promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância (ABESO, 2021).

É fundamental orientar sobre a importância de ler e interpretar os rótulos dos alimentos, prestando atenção aos ingredientes e evitando produtos com aditivos alimentares em excesso. Priorizar carboidratos complexos, consumir frutas, verduras e legumes diariamente, controlar a ingestão de gorduras saturadas e sal, e estimular o consumo de peixes também é muito importante para o desenvolvimento saudável das crianças (SBP, 2023).

É crucial destacar a grande diferença no valor calórico e densidade calórica entre os lanches escolares e as lancheiras verificada neste estudo. As lancheiras demonstram valores substancialmente mais elevados nesses aspectos, sugerindo um potencial consumo excessivo de calorias quando as crianças levam lancheiras. Diante da epidemia de obesidade que afeta a faixa pediátrica, essa disparidade é alarmante e pode agravar ainda mais os índices de excesso de peso infantil (CARVALHO, 2014).

O PNAE desempenha um papel fundamental na promoção da alimentação saudável entre os estudantes, fornecendo diretrizes para a oferta de refeições nutritivas e balanceadas nas escolas públicas do país. De acordo com a resolução mais recente do PNAE, nº 06 de 08 de maio de 2020, recomenda-se ao mínimo 10 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam 1 refeição/dia ou atendam a 20% das necessidades nutricionais diárias das crianças. Considera-se proibida a aquisição dos seguintes alimentos e bebidas ultraprocessados: refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, gelados comestíveis, gelatina, temperos com glutamato monossódio (RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020).

No entanto, é importante reconhecer que o PNAE não se estende às escolas particulares, o que pode resultar em uma lacuna na oferta de alimentos saudáveis nessas instituições. Seguindo as diretrizes do PNAE, é recomendado limitar a oferta de bebidas adoçadas, priorizando o consumo de água como principal fonte de hidratação para os estudantes. Quanto aos alimentos ultraprocessados, o programa orienta que sua presença seja reduzida, incentivando a inclusão de opções mais naturais e nutritivas no cardápio escolar. No que diz respeito às frutas, verduras e legumes, o PNAE destaca a importância de oferecê-los diariamente, de maneira

diversificada e fresca, garantindo assim uma oferta adequada desses alimentos essenciais para a saúde dos estudantes. Essas recomendações têm como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância e contribuir para a formação de crianças mais conscientes e saudáveis em relação à sua alimentação (PNAE, 2020).

A discrepância na oferta de alimentos entre crianças que frequentam escolas públicas e privadas e aquelas que levam lancheiras é preocupante, pois todas deveriam ter acesso a uma alimentação adequada e saudável para seu desenvolvimento físico e cognitivo. Além disso, a capacitação dos profissionais educadores das escolas é essencial para garantir a oferta adequada de alimentos durante o lanche escolar. Os educadores desempenham um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis entre os alunos, e sua capacitação pode ajudar a aumentar a conscientização sobre a importância da alimentação nutritiva e equilibrada. Isso pode incluir treinamentos sobre a seleção e preparo de alimentos saudáveis, bem como a promoção de práticas alimentares saudáveis entre os estudantes (SCHMITZ, 2008).

Ressalta-se também a importância da inserção de nutricionistas nas escolas, sendo crucial para a montagem do cardápio escolar e para garantir que as refeições oferecidas atendam às necessidades nutricionais dos alunos. Os nutricionistas têm o conhecimento e a *expertise* necessários para desenvolver cardápios balanceados e variados, levando em consideração as preferências alimentares dos estudantes, restrições dietéticas e diretrizes nutricionais. Essa abordagem integrada é essencial para garantir que as crianças recebam uma alimentação adequada e nutritiva durante o período escolar, independentemente do tipo de instituição de ensino que frequentem. A presença de nutricionistas nas escolas pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade nutricional das refeições escolares, oferecendo suporte e orientação para os profissionais educadores na promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar (SILVA, 2023).

Ações educativas voltadas para os pais e responsáveis desempenham um papel crucial no contexto da alimentação escolar, pois são considerados os principais responsáveis por fornecerem alimentos e influenciarem os hábitos alimentares de seus filhos. É fundamental que os pais tenham consciência da importância de uma alimentação saudável para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças, especialmente durante o período escolar (BRASIL, 2021). Essas ações

educativas podem abordar diversos aspectos, desde a importância de enviar lanches nutritivos e balanceados para a escola até o papel dos alimentos na promoção da saúde e prevenção de doenças. Os pais podem ser orientados sobre a escolha adequada de alimentos, destacando a importância de incluir frutas, vegetais, grãos integrais e fontes de proteínas magras nas refeições escolares dos seus filhos (ABESO, 2021).

Além disso, é importante que os pais compreendam o impacto dos alimentos ultraprocessados e das bebidas açucaradas na saúde das crianças, e sejam incentivados a substituir esses alimentos por opções mais saudáveis. Educar os pais sobre como ler os rótulos dos alimentos, identificando ingredientes prejudiciais e fazendo escolhas mais conscientes, também é uma estratégia importante para promover uma alimentação escolar saudável. As ações educativas para os pais também podem incluir informações sobre o papel dos nutrientes na promoção do crescimento e desenvolvimento adequado das crianças, bem como dicas práticas para envolver os filhos na preparação de lanches saudáveis e incentivá-los a experimentar novos alimentos (SBP, 2023).

Em resumo, investir em ações educativas para os pais é essencial para promover uma lancheira escolar mais saudável e contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares positivos desde a infância. Quando os pais estão conscientes da importância da alimentação saudável e são capacitados a fazer escolhas alimentares adequadas para seus filhos, toda a comunidade escolar se beneficia, promovendo um ambiente propício para o crescimento, aprendizado e bem-estar das crianças (BRASIL, 2014).

## 9. CONCLUSÃO

A análise detalhada da composição das lancheiras escolares revelou uma realidade preocupante, com predominância alarmante de alimentos ultraprocessados e bebidas adoçadas, em contrapartida a uma notável escassez de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Esses achados corroboram com a tendência global de aumento do consumo de alimentos industrializados, que são frequentemente carentes de nutrientes essenciais e associados a riscos para a saúde, como a obesidade e doenças crônicas. Além disso, a observação de uma discrepância na oferta de alimentos entre as crianças que trazem lanches de casa e aquelas que consomem o lanche ofertado na escola sugere a necessidade de uma abordagem mais equitativa e abrangente na promoção de hábitos alimentares saudáveis entre todas as crianças, independentemente de suas condições socioeconômicas.

A presença constante de bebidas adoçadas e guloseimas nas lancheiras das crianças ressalta a urgência de medidas para reduzir o consumo de açúcares adicionados, que representam uma ameaça significativa para a saúde das crianças. A promoção de escolhas alimentares mais conscientes e a valorização de alimentos frescos e nutritivos são fundamentais para reverter essa tendência preocupante e promover uma alimentação mais equilibrada e saudável desde a infância.

Diante desse cenário, torna-se evidente a importância de intervenções multifacetadas que envolvam não apenas as escolas, mas também os pais, responsáveis, profissionais de saúde e a comunidade em geral. A implementação de políticas públicas voltadas para a promoção da alimentação saudável no contexto escolar, em especial de escolas privadas, a capacitação de profissionais educadores e a realização de campanhas educativas para os pais são passos cruciais para enfrentar esse desafio complexo.

Por outro lado, é fundamental reconhecer os avanços e iniciativas positivas que já estão sendo realizadas em diversas comunidades para melhorar a qualidade da alimentação escolar, em especial na rede pública. Programas de alimentação escolar baseados em diretrizes a promoção de hortas escolares são exemplos de estratégias eficazes para incentivar escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis entre os estudantes.

No entanto, é importante ressaltar que a mudança de hábitos alimentares não ocorre da noite para o dia e requer um esforço conjunto e contínuo de todos os

envolvidos. A conscientização sobre os impactos da alimentação na saúde, a educação nutricional desde a infância e o acesso facilitado a alimentos frescos e nutritivos são elementos essenciais para promover uma cultura alimentar mais saudável e sustentável.

Em suma, a questão da alimentação escolar transcende as paredes das escolas e requer uma abordagem holística e integrada que considere não apenas os aspectos nutricionais, mas também os contextos sociais, econômicos e culturais. Somente através de um compromisso coletivo e de ações coordenadas será possível garantir que todas as crianças tenham acesso a uma alimentação adequada e nutritiva, promovendo assim sua saúde e bem-estar a longo prazo.

## REFERÊNCIAS

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Lancheira Saudável. 19 mar. 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/E-book-LancheiraSauda%CC%81vel.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2023.

ABESO. Crianças estão consumindo ultraprocessados exageradamente, alertam médicos. Disponível em: <https://abeso.org.br/criancas-estao-consumindo-ultraprocessados-exageradamente-alertam-medicos/>. Acesso em: 15 nov. 2023.

AGUIAR, I. S. Abordagem de Ciências Naturais no Segundo Ciclo do Ensino Fundamental: a proposta do Parâmetro Curricular Nacional e a realidade na escola. Universidade de Brasília (UnB). Planaltina – DF, 2016.

BECKER, P. C. A introdução precoce de sucos pode influenciar desfechos antropométricos e consumo alimentar em idade pré-escolar?. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 1, 2023.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Conselho Deliberativo. Resolução/cd/fnde N ° 38. Ministério da Educação. 2009. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=8147-i-res038-16072009-1-pdf&category\\_slug=junho-2011-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=8147-i-res038-16072009-1-pdf&category_slug=junho-2011-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 16 abr. 2023.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Resolução nº 06/2020, compilada com a 20/2020. Ministério da Educação. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae>. Acesso em: 16 abr. 2023.

BRASIL. Lei nº 11. 947, de 16 de junho de 2009. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em: 01 ago. 2023.

BRASIL. Lei nº 16.141, de 20 de março de 2015. Disponível em: <http://documentacao.camara.sp.gov.br/iah/fulltext/leis/L16141.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Cartilha Nacional da Alimentação Escolar, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Brasília, 2014. Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/960.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2023.

Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Resolução/CD/FNDE nº 32, de 10 de agosto de 2006. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 11 ago. 2006. Seção 1, p. 54-56.

BRASIL. Ministério da Educação. Lei das diretrizes e base da educação brasileira. Edição atualizada. Brasília, mar 2017. Disponível em: [https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/529732/lei\\_de\\_diretrizes\\_e\\_bas\\_es\\_1ed.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/529732/lei_de_diretrizes_e_bas_es_1ed.pdf). Acesso em: 01 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Educação Alimentar e Nutricional na Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_24.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_24.pdf). Acesso em: 20 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 4: protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a População Brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 20 maio 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social (MDS). Orientação Normativa de Educação Alimentar e Nutricional para Educação Infantil, 2018. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao\\_Alimentar\\_Nutricional/21\\_Principios\\_Praticas\\_para\\_EAN.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf). Acesso em: 20 maio 2023.

CAMPOS, B. T. L. et al. Obesidade infantil na atualidade: fatores de risco e complicações futuras. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 2, p. 5838–5845, 20 mar. 2023.

CARMO, A. S. Influência dos fatores socioculturais, físicos, demográficos e econômicos do ambiente familiar no consumo alimentar de escolares. Dissertação (Mestrado em Saúde e Enfermagem). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.

CARVALHO, R. I. Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. *Rev. Panam Salud Publica*, v. 35, n. 2, 2014.

COELHO, H.; PIRES, A. Relações Familiares e Comportamento Alimentar. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 30, n. 1, 2014, pp. 45-52.

ENES, C.C et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade em adolescentes. *Revista de Nutrição*, n. 32, 2019.

FREUD, S. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade. *Obras Completas de Sigmund Freud*, Vol. 7. Imago Editora, 1905.

JAIME, P. C. et al. Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapevi, São Paulo, Brasil, 2014. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 26, n. 3, 2017.

LOPES, P. S. C. Fatores de risco associados à obesidade e atores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, n. 63, v. 1, 2010.

MANCUSO, A. M. O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 31, n. 3, p. 324–330, set. 2013.

MATUK, T. T. et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 29, n. 2, 2011.

PEREIRA, T. R. et al. A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais. *Lynx*, v. 1, n. 1, 2 jun. 2020.

PIAGET, J. *The Construction of Reality in the Child*. Basic Books, 1954.

PINHEIRO, E. S. et al. Merenda escolar: a educação alimentar como prática pedagógica em escolas municipais de Tomé-Açu. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Naturais) - Universidade Federal Rural da Amazônia, Campus Tomé-Açu, PA, 2014.

RAMOS, V. P.; MENESES, C. O. R. Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*. Curitiba, v.4, n.6, p. 24931-24951 nov./dec. 2021.

REIS, E. São Paulo proíbe a venda de alimentos industrializados com gordura trans nas escolas. Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.al.sp.gov.br/noticia/?id=419524>. Acesso em: 23 jan. 2024.

SCHMIDT, A. L. et al. Relação entre consumo alimentar, estado nutricional e rendimento escolar. *Journal of Human Growth and Development*, v. 28 p. 240-251, out 2018.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. Guia Prático de Alimentação Crianças de 0 a 5 anos. 2023. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/Guia\\_de\\_alimentac\\_a\\_o\\_e\\_nutric\\_a\\_o\\_-\\_versa\\_o\\_fami\\_lias\\_compressed.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Guia_de_alimentac_a_o_e_nutric_a_o_-_versa_o_fami_lias_compressed.pdf). Acesso em: 1 maio 2023.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual SBP – Alimentação da Infância à Adolescência. 4º edição revisada e ampliada. 2018. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=3160985>. Acesso em: 16 abr. 2023.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Manual Lanches Saudáveis. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 2ª ed. - São Paulo: SBP, 2018. 78 p. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5676005/mod\\_resource/content/1/Manual%20Nutrologia%20-%20Lanche%20saudavel%202018.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5676005/mod_resource/content/1/Manual%20Nutrologia%20-%20Lanche%20saudavel%202018.pdf). Acesso em: 01 ago. 2023.

SCAPIN, T. et al. Influência infantil nas compras de alimentos ultraprocessados: interferência do estado nutricional. *O Mundo da Saúde*, v. 39, n. 3, p. 345–353, 30 set. 2015.

SCHMITZ, B. A. S. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. Cadernos de Saúde Pública, n. 24, v. 2, 2008.

SILVA, M. M. C. A atuação de nutricionistas no PNAE e seus efeitos sobre o desempenho escolar. Estudos Econômicos (São Paulo), v. 53, n. 2, 2023.

SOUSA, J. G. et al. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 13, n. 77, p. 87-93, 25 jan. 2019.

TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Versão 4. Unicamp, São Paulo, 2011. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf). Acesso em: 01 ago. 2023.

## ANEXOS

### Anexo 1 Carta da instituição coparticipante

#### CARTA DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO CO-PARTICIPANTE PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

O "Colégio Pensar e Criar" autoriza a realização da pesquisa intitulada: "Perfil dos alimentos consumidos no lanche da escola por crianças na fase escolar" de responsabilidade do pesquisador "Bianca de Oliveira Perobelli; Julia Marcondes Machado de Mendonça; Juliana Gonçalves de Andrade e Mario Antônio Gouvinhas Candido" orientados pela professora "Deborah Cristina Landi Masquio" mediante a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Esta instituição está ciente de suas co-responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutado, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem estar.

\_\_\_\_\_  
Luciana Gouvinhas Candido

Nome do responsável institucional

\_\_\_\_\_  
Diretora e proprietária

Cargo



Assinatura e carimbo do responsável institucional

Luciana Gouvinhas Candido  
Rg: 23.519.031 7  
Diretora de Escola

DATA 20/7/23

## Anexo 2. Parecer e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa.



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** PERFIL DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS NO LANCHE DA ESCOLA POR CRIANÇAS NA FASE ESCOLAR

**Pesquisador:** Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 73726923.8.0000.0062

**Instituição Proponente:** Centro Universitário São Camilo

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** [6.434.416](#)

**Apresentação do Projeto:**

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas das Informações Básicas da Pesquisa, arquivo "PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_2204097.pdf", de 30/08/2023, gerado na Plataforma Brasil e dos documentos apresentados.

As escolas desempenham um importante papel na formação dos hábitos alimentares, uma vez que as crianças realizam pelo menos uma refeição diariamente no ambiente escolar. Assim, a oferta de refeições balanceadas e variadas apresentam relevante papel na nutrição, no crescimento e no desenvolvimento infantil. Pesquisas mostram uma relação direta da alimentação familiar com a lancheira, de maneira que crianças que consomem uma variedade de alimentos saudáveis em casa tendem a levar lanches mais nutritivos para a escola, enquanto aquelas que apresentam uma alimentação menos saudável em casa têm maior probabilidade de levar lanches com baixo valor nutricional. Por tanto, ressalta-se a importância da orientação dos pais e responsáveis sobre a composição de alimentos da lancheira das crianças. Segundo os pesquisadores, a presente pesquisa tem como hipótese que a merenda escolar provavelmente apresentará melhor perfil nutricional em comparação com a lancheira. Acredita-se que a merenda escolar seja cuidadosamente planejada e preparada de acordo com critérios nutricionais específicos, visando fornecer uma refeição equilibrada e saudável

**Endereço:** Rua Raul Pompéia,144

**Bairro:** Pompéia

**CEP:** 05.025-010

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3485-2854

**E-mail:** coep@saocamilo-sp.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO  
CAMILO - UNISC



Continuação do Parecer: 6.434.416

para as crianças. Por outro lado, é esperado que nas lancheiras dos alunos sejam encontrados com frequência alimentos ultraprocessados, que podem ser prejudiciais se consumidos excessivamente. Essa hipótese se baseia na prevalência desses alimentos nas opções de lanches disponíveis comercialmente e no conhecimento sobre seus potenciais impactos negativos na saúde, como o aumento do risco de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. A hipótese ainda inclui a possibilidade de que, apesar da presença frequente

de alimentos ultraprocessados nas lancheiras, se estas forem bem planejadas, feitas em conjunto com a criança e oferecerem uma variedade de alimentos naturais, podem promover uma resposta benéfica no desenvolvimento da autonomia alimentar da criança. Essa abordagem pode

incentivar a criança a fazer escolhas saudáveis, desenvolver uma relação positiva com os alimentos e adquirir habilidades de seleção e preparo de refeições equilibradas. Esses aspectos são fundamentais para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis desde a infância e podem influenciar positivamente a saúde e o bem-estar a longo prazo.

**Objetivo da Pesquisa:**

Os pesquisadores apresentam:

**Objetivo primário:**

Analisar os alimentos consumidos no lanche da escola por crianças na fase escolar.

**Objetivos secundários:**

- Investigar o perfil dos alimentos levados pelas crianças na lancheira e oferecidos no lanche da escola.
- Analisar os alimentos levados na lancheira e oferecidos às crianças de acordo com o nível de processamento e grupos alimentares.
- Avaliar a composição nutricional dos lanches consumidos pelas crianças escolares.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

De acordo com os pesquisadores:

Um possível RISCO da pesquisa é o constrangimento que os participantes possam sentir ao responder às perguntas relacionadas aos seus hábitos alimentares ou à alimentação de seus filhos. No entanto, é importante mencionar que todas as perguntas serão feitas de maneira não invasiva e os participantes terão a opção de desistir ou pular qualquer pergunta que os deixe

**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



Continuação do Parecer: 6.434.416

desconfortáveis. A privacidade e a confidencialidade das informações serão rigorosamente respeitadas, garantindo que os dados coletados sejam tratados de forma anônima e sigilosa. É fundamental destacar que a participação nessa pesquisa é voluntária e que os participantes têm o direito de desistir a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou consequência negativa. A confidencialidade das informações e a proteção dos dados serão prioridades ao longo de todo o processo, garantindo a segurança e a privacidade dos participantes.

Como BENEFÍCIOS potenciais, a pesquisa tem como proposta a criação de um material educativo, que será distribuído tanto para as famílias quanto para a escola. Esse material educativo terá como objetivo fornecer informações relevantes sobre a importância de um lanche saudável, dicas práticas para a preparação de lanches nutritivos e estratégias para incentivar hábitos alimentares positivos nas crianças. Acredita-se que essa iniciativa poderá contribuir para o desenvolvimento de uma maior consciência alimentar, tanto no ambiente escolar quanto no contexto familiar, promovendo mudanças positiva nos hábitos alimentares das crianças.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Estudo nacional, unicêntrico. Caráter acadêmico. Trabalho de conclusão de curso do Centro Universitário São Camilo-SP, curso de graduação em Nutrição. Patrocinador próprio. País de Origem Brasil.

Instituição coparticipante: Colégio Pensar e Criar (foi apresentada carta de concordância da realização do estudo).

Será utilizada uma abordagem tanto qualitativa quanto quantitativa, por meio de uma pesquisa de campo observacional, com coleta de dados transversal, através da análise de lancheiras e merendas servidas às crianças de 6 a 10 anos matriculadas no ensino Fundamental I de uma instituição de ensino privada.

A amostra estimada é em torno de 64 participantes, que corresponde ao número de crianças matriculadas na instituição de ensino, na faixa etária de interesse.

Os critérios de inclusão para participação da pesquisa serão baseados: na faixa etária das crianças entre 6 e 10 anos, matriculadas na instituição de ensino coparticipante, crianças que assentiram a participação com a autorização via TCLE dos responsáveis.

Já os fatores de não inclusão serão não estarem de acordo com os critérios de inclusão. Ademais a coleta de dados só será efetuada após a aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário São

**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



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO  
CAMILO - UNISC



Continuação do Parecer: 6.434.416

Camilo.

O projeto será apresentado presencialmente aos pais em uma reunião rotineira da própria escola, no qual serão esclarecidos os objetivos da pesquisa, riscos e benefícios, e será feita a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que assinem, caso concordem em participar da pesquisa. Caso algum responsável não compareça a reunião, será enviado pela agenda escolar o convite com a explicação sobre o projeto, o TCLE e os questionários. Após o consentimento dos pais/responsáveis, o projeto será apresentado aos alunos em sala de aula, de maneira lúdica, com o intuito de esclarecer os objetivos do projeto e adquirir o assentimento das crianças. A criança que concordar em participar deverá assinalar a carinha de feliz do Termo de Assentimento (TA) e a que não quiser participar, deve assinalar a carinha de triste. Todas as crianças participarão da apresentação do projeto, entretanto, só serão coletados os dados de crianças dos quais houver assinatura do TCLE e do registro do TA.

Para análise das lancheiras, os pesquisadores anotarão os alimentos constituintes durante uma semana (5 dias), de segunda a sexta-feira. Posteriormente, estes alimentos serão classificados de acordo com o nível de processamento, seguindo a classificação

NOVA, preconizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Após feita a

coleta dos dados, os alimentos presentes na lancheira serão comparados às recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria e do Manual de Orientação para um Lanche Saudável da Associação brasileira para o estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica – ABESO, 2021, avaliando aspectos como grupos alimentares.

A composição nutricional dos alimentos e

preparações será calculado no software Webdiet®, para se quantificar a ingestão de calorias, de macro e micronutrientes, considerando como referência principal a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) da Universidade de São Paulo (USP, 2023). Os alimentos e bebidas ofertados na escola no lanche da tarde, para aquelas crianças que não levam lancheira, também serão registrados durante uma semana (5 dias), de segunda a sexta-feira. Assim, um questionário previamente elaborado será preenchido pelos pesquisadores no momento da observação. As análises da lancheira descritas anteriormente também serão aplicadas ao lanche servido na escola. Será aplicado um breve questionário aos que aceitaram participar do projeto, a fim de coletar informações sobre o perfil socio-demográfico dos participantes. Serão coletados os dados de escolaridade, sexo e idade da criança. Além disso, também serão coletados dados como idade, escolaridade, profissão, renda mensal, o responsável por montar a lancheira da criança e os alimentos mais frequentes na lancheira.

**Endereço:** Rua Raul Pompéia, 144

**Bairro:** Pompéia

**CEP:** 05.025-010

**UF:** SP

**Município:** SAO PAULO

**Telefone:** (11)3465-2654

**E-mail:** coep@saccamilo-sp.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO  
CAMILO - UNISC



Continuação do Parecer: 6.434.416

A análise estatística será conduzida pelo software JAMOVI, considerando-se nível de significância de  $p < 0,05$ . Variáveis paramétricas serão apresentadas em média  $\pm$  desvio padrão, e as variáveis não paramétricas serão descritas em mediana (mínimo e máximo). As variáveis categóricas serão apresentadas em frequência absoluta e relativa.

Não haverá uso de fontes secundárias de dados.

Não haverá dispensa do TCI F.

Não haverá retenção de amostras para armazenamento em banco.

A data de início da coleta de dados está prevista para dezembro de 2023 e somente ocorrerá após aprovação do Comitê de Ética.

A data da defesa do TCC está prevista para dezembro de 2024.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos de apresentação obrigatória foram anexados à plataforma. O TCLE foi alterado de acordo a contemplar os apontamentos feitos pelo CEP no último parecer.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Os pesquisadores apresentaram as respostas às pendências do parecer nº 6.299.331 de 13 de setembro de 2023 em documento a parte (carta resposta) e encaminharam uma versão dos documentos com as alterações. Não foram encontrados óbices éticos para o desenvolvimento do estudo.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Recomendações:

Em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12, para o desenvolvimento do estudo cabe ao pesquisador:

- a) desenvolver o projeto conforme delineado;
- b) elaborar e apresentar os relatórios parciais (semestrais) e final;
- c) apresentar dados solicitados pelo CEP a qualquer momento;
- d) manter em arquivo, sob sua guarda, por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, os seus dados, em arquivo físico ou digital;
- e) encaminhar os resultados para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico participante do projeto.
- f) justificar perante o CEP interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados, quando pertinente.

**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



Continuação do Parecer: 6.434.416

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2204097.pdf	02/10/2023 17:09:04		Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	Cartaresposta.docx	02/10/2023 17:08:18	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	Questionariopaisv2.pdf	02/10/2023 17:05:55	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetobrochuralancheirav2.pdf	02/10/2023 17:05:32	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	Cartaconvite.pdf	02/10/2023 16:58:28	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEv2.pdf	02/10/2023 16:57:32	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	30/08/2023 20:32:29	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetobrochuralancheiravf.pdf	30/08/2023 20:32:14	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderostoassinada.pdf	30/08/2023 17:42:38	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	Questionariopais.docx	30/08/2023 17:37:35	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Outros	Questionariospesquisa.docx	28/08/2023 22:02:07	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	CARTAcoparticipante.pdf	28/08/2023 22:00:37	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx	28/08/2023 21:59:26	Deborah Cristina Landi Masquio de Jesus	Aceito

**Situação do Parecer:**

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



Continuação do Parecer: 6.434.416

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SAO PAULO, 18 de Outubro de 2023

---

**Assinado por:**  
**Adriana Garcia Peloggia de Castro**  
**(Coordenador(a))**

## **APÊNDICES**

### **APÊNDICE A.**

#### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Sr(a) está sendo convidado a participar deste estudo, que tem por objetivo “Reconhecer o processo de construção dos hábitos alimentares em crianças na fase escolar”

Se você concordar em participar deste estudo, será solicitado que preencha o questionário com alguns de seus dados pessoais. Logo, serão respondidos com um tempo estimado de 10 minutos, durante a reunião de Pais e Mestres com a orientação dos pesquisadores.

O benefício deste estudo consiste em reconhecer os hábitos alimentares das crianças na escola e incentivar uma alimentação saudável nas crianças dessa instituição. Os riscos de participação se limitam à disponibilidade de tempo para responder aos questionários.

Você poderá desistir de participar deste estudo em qualquer momento sem qualquer prejuízo, todos os dados fornecidos serão utilizados sem sua identificação exclusivamente para fins acadêmicos, garantindo o total sigilo das informações.

Todas as informações que o Sr(a) nos fornecer serão analisadas em conjunto, não sendo divulgada a identificação de nenhum participante.

Não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. O pesquisador se compromete a utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa.

Este termo de consentimento livre e esclarecido será feito em duas vias e o pesquisador e o participante deverão rubricar todas as vias. Uma via deste termo ficará comigo (pesquisador) e outra será entregue ao Sr(a).

Você será ressarcido por despesas de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de dúvidas que são os alunos Julia Marcondes Machado de Mendonça, Juliana Gonçalves de Andrade, Mario Antonio Gouvinhas



**APÊNDICE B. TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA CRIANÇAS**

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa “**Perfil dos alimentos consumidos no lanche da escola por crianças na fase escolar**”.

Seus pais ou responsável permitiram que você participe. Você não precisa participar da pesquisa se não quiser, e também não terá nenhum problema se desistir.

Eu,

---



( ) ACEITO



( ) NÃO ACEITO

**APÊNDICE C – Questionário para os pais****QUESTIONÁRIO SOBRE ALIMENTAÇÃO INFANTIL E PERFIL DO RESPONSÁVEL**

Prezado(a) participante,

Agradecemos por dedicar um tempo para responder este questionário sobre alimentação infantil. Seus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins de pesquisa. Sua contribuição é valiosa para entendermos melhor os hábitos alimentares e as práticas relacionadas às lancheiras das crianças.

**Parte 1: Informações sobre a Criança**

Nome Completo da criança: \_\_\_\_\_

1. Qual é o sexo da criança?

-  Masculino

-  Feminino

-  Outro: \_\_\_\_\_

2. Qual é a idade da criança?

**Parte 2: Informações sobre o Responsável**

3. A criança é seu (sua):

(  ) Filho (a)            (  ) Enteadado (a)            (  ) Neto (a)

(  ) Filho (a) do meu patrão            (  ) Sobrinho            (  ) Outro grau de parentesco

4. Qual é a sua idade?

5. Qual é o seu sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

6. Qual é o seu nível de escolaridade?

[ ] Ensino fundamental incompleto

- [ ] Ensino Fundamental completo

- [ ] Ensino Médio completo

- [ ] Ensino Superior completo

- [ ] Pós-graduação completa

7. Qual é a sua profissão?

8. Qual é a sua renda mensal da casa?

- Menos de R\$ 1.000
- R\$ 1.000 - R\$ 2.500
- R\$ 2.500 - R\$ 5.000
- R\$ 5.000 - 10.000
- Mais de R\$ 10.000

9. Quem é o responsável por montar a lancheira da criança?

- Mãe
- Pai
- Avó/Avô
- Outro membro da família
- Algum funcionário da casa.
- Não se aplica (a criança não leva lancheira)

**Parte 3: Hábitos Alimentares e Lancheira da Criança**

10. Com que frequência a criança leva lancheira para a escola?

- Todos os dias / 5 vezes por semana
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 3 vezes por semana

-  4 vezes por semana

11. Quais tipos de alimentos costumam ser incluídos na lancheira da criança? (Marque todas as opções aplicáveis)

- Frutas
- Legumes ( cenoura, pepino, tomate )
- Sanduíches
- Biscoitos recheados
- Biscoitos sem recheio
- Salgadinhos
- Iogurte ou danone
- Água
- Refrigerante
- Sucos industrializados
- Sucos naturais
- Sucos polpa
- Achocolatado
- Cereais
- Barra de cereal
- Pão caseiro ou pão frances/ torrada caseira
- Pão de forma industrializado/torrada industrializada
- Bolo caseiro
- Bolinhos industrializados

- Oleaginosas (castanhas, nozes)
- Frutas desidratadas (uva passa, tâmara, )
- Outros: \_\_\_\_\_

12. Você se preocupa com a qualidade nutricional dos alimentos na lancheira da criança?

- Sim, muito
- Sim, moderadamente
- Um pouco
- Não me preocupo

13. Quais são os principais critérios que você considera ao montar a lancheira da criança? (Marque todas as opções aplicáveis)

- Valor nutricional
- Preferências da criança
- Praticidade
- Restrições alimentares da criança
- Durabilidade dos alimentos
- Menor preço
- Outros: \_\_\_\_\_

14. Você costuma incluir alimentos caseiros na lancheira da criança? (Exemplo: bolos, biscoitos caseiros)

- Sim, frequentemente
- Às vezes

-  Raramente

-  Não

15. A criança costuma participar na montagem da lancheira?

-  Sim

-  Não

#### **Parte 4:** Considerações Finais

16. Existe algo mais que você gostaria de compartilhar sobre a alimentação da criança ou as práticas relacionadas à lancheira?

---

Muito obrigado por participar! Suas respostas são valiosas para o nosso estudo.