



Prato de Ciência - Petiscos

Alimentação infantil: análise dos lanches nas escolas em Campinas

Giovanna Rodrigues

GIOVANNA: Você já parou para pensar sobre o que as crianças levam de lanche para a escola? Eu tinha essa curiosidade também, ainda mais sabendo da quantidade de ultraprocessados produzidos com foco nesse público e dos números crescentes de obesidade infantil no país.

VINHETA

GIOVANNA: Olá ouvintes do Prato de Ciência, meu nome é Giovanna Rodrigues, sou mestre em Alimentos e Nutrição aqui na FEA/Unicamp e hoje vou contar um pouco sobre o meu projeto de mestrado, que foi orientado pela professora Cinthia Cazarin. O nosso objetivo foi analisar os alimentos consumidos por crianças matriculadas no ensino fundamental I, que vai do primeiro ao quarto ano, em colégios particulares de Campinas.

Pais e responsáveis foram contatados para responderem formulários contendo questões socioeconômicas, sobre a escola e a presença ou não de cantina no local, e um questionário de frequência alimentar, indicando quais alimentos foram consumidos durante os lanches escolares de uma semana. No total, foram analisados 625 lanches.

Se assim como eu você pensou que as bolachas recheadas e os salgadinhos de pacote dominavam as lancheiras, se enganou junto comigo... O grupo de alimentos mais presente foi o das frutas, que estava em 70% dos lanches, seguido de bolos e produtos de panificação caseiros e suco de fruta natural ou água de coco. Não sei para vocês, mas essas informações me pegaram de surpresa!

Entre os alimentos levados de lanche, tivemos algumas correlações: o consumo de salgadinhos de pacote à base de milho ou batata esteve fortemente associado com o consumo de refrigerantes ou sucos artificiais, guloseimas, e biscoitos ou bolacha recheada. Por outro lado, o consumo de salgadinhos caseiros apresentou forte correlação com o consumo de vegetais e legumes. Também foram observadas algumas correlações negativas, isto é, quando o aumento no consumo de um grupo de alimentos leva à redução ou resistência ao consumo de outro grupo. Isso ocorreu, por exemplo, entre salgadinhos de pacote e frutas frescas ou in natura

Analisando as questões socioeconômicas, foi possível perceber que mais de 80% das crianças incluídas no estudo estavam matriculadas em escolas particulares com valores de mensalidade acima de R\$1.200 por mês, valor que equivale a, pelo menos, 85% do salário mínimo vigente no ano de 2024. Isso quer dizer que estamos falando de uma pequena e privilegiada parcela da população brasileira, que tem maior acesso físico e financeiro a alimentos *in natura* e minimamente processados. Além do valor da mensalidade, outro ponto que merece destaque é que metade das crianças participantes da pesquisa tinham regras determinadas pelas escolas sobre o que poderia ou não ser levado como lanche. A presença da regra diminuiu o consumo de alimentos



Prato de Ciência - Petiscos

Alimentação infantil: análise dos lanches nas escolas em Campinas

Giovanna Rodrigues

ultraprocessados como iogurtes industrializados, refrigerante ou suco artificial, biscoitos ou bolachas recheadas, salgadinhos de pacote e guloseimas, como balas, chocolates e pirulitos.

Nosso tempo está acabando, mas acho válido ressaltar a importância de ações que melhoram a alimentação infantil, já que é um momento crucial da vida para a consolidação de hábitos alimentares saudáveis. Compartilhe o Prato de Ciência com seus amigos e outras pessoas interessadas. Se tiver alguma dúvida estamos por aqui. Muito obrigada pela atenção e até a próxima!