

2

Alimentação e Crescimento Saudável em Escolares

Cleliani de Cassia da Silva

Especialista em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida FEF – UNICAMP

A idade escolar compreende o período da vida que se estende dos 7 aos 10 anos de idade. Nessa fase, o crescimento é lento, porém constante, com uma maior proporção na região dos membros inferiores do que na região do tronco. Em relação à composição corporal, os meninos em geral apresentam maior massa magra que as meninas. Após os sete anos de idade, ocorre um aumento do tecido adiposo em ambos os sexos, sendo um preparo para o estirão puberal. Dependendo da maturidade, algumas crianças podem iniciar o aparecimento dos caracteres sexuais secundários (LACERDA; ACCIOLLY, 2005, In: ACCIOLLY; SAUNDERS; LACERDA, 2005; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2006).

Nessa fase, inicia-se a dentição permanente, sendo de extrema importância reforçar os bons hábitos de saúde, como alimentação e higiene, a fim de prevenir a ocorrência de cáries dentárias e outros problemas de saúde (LACERDA; ACCIOLLY, 2005, In: ACCIOLLY; SAUNDERS; LACERDA, 2005).

Nesse período, há um aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação, porém, se a criança já tiver hábitos alimentares inadequados, há grande chance dessa inadequação se acentuar e alguns distúrbios alimentares podem persistir, principalmente quando não forem corrigidos (GAGLIONE, 2003, In: LOPES; BRASIL, 2003).

Isso acontece porque a criança em idade escolar começa a desenvolver autonomia para decidir o que quer comer, o que deve ser estimulado em um ambiente saudável, evitando assim, o aumento de casos de obesidade infantil, anemia, constipação intestinal e outros problemas (IRALA & FERNANDEZ, 2001).

A obesidade por ter início nessa faixa etária, devido ao maior interesse que as crianças passam a ter por alguns alimentos muito calóricos (como salgadinhos, *fast-food*, refrigerantes, doces, etc.), cuja ingestão é de difícil controle, bem como pelo sedentarismo, pois a prática de atividade física é substituída pelo uso do computador, *videogame*, televisão, pela falta de espaço e segurança.

Nessa faixa etária, também há um aumento da influência do grupo social (turma) na escolha de alimentos. A alimentação é bastante influenciada pelo tempo que a criança permanece na escola e pelos contatos sociais. Portanto, colegas, professores, treinadores, ídolos do esporte e outras amizades influenciam muito nos hábitos alimentares (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Alimentação da criança em idade escolar

Vários fatores influenciam o crescimento e a saúde da criança, entre esses, a alimentação se destaca como um dos mais importantes para garantir o adequado crescimento e prevenir carências nutricionais (DEVINCENZI *et al.*, 2004).

O principal problema quanto à alimentação da criança em idade escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido ao maior acesso e à preferência a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças. Esse fato contribui para o aumento de problemas nutricionais, sendo assim, importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência (IRALA & FERNANDEZ, 2001; FERNANDES, 2006).

O acesso a uma alimentação saudável nesse período é, portanto, essencial, pois em virtude do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, as crianças precisam de alimentos mais nutritivos, em proporção ao seu peso, do que os adultos (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

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

pode prejudicar o crescimento e resultar em doenças (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Um dos fatores para determinar uma alimentação balanceada é estabelecer diretrizes na alimentação diária, isto é, rotinas alimentares bem-definidas, pois não é só a qualidade e a quantidade da alimentação oferecida à criança que é importante. Os horários para as refeições café da manhã, almoço e jantar são importantes, mas os horários para lanches intermediários também devem ser estabelecidos, evitando-se o consumo de qualquer tipo de alimentos nos intervalos das refeições programadas. A falta de disciplina alimentar costuma ser a maior causa dos distúrbios alimentares, comprometendo a qualidade e a quantidade da alimentação consumida (GAGLIONE, 2003, In: LOPES; BRASIL, 2003).

Hábitos alimentares e família

A família é responsável pela transmissão da cultura alimentar. Com ela a criança aprende sobre a sensação de fome e saciedade, e desenvolve a percepção para os sabores e as suas preferências, iniciando a formação do seu comportamento alimentar (RAMOS; STEIN, 2000).

O comportamento dos pais contribui para o hábito alimentar de seus filhos, assim, os pais devem adotar hábitos que gostariam de ver em seus filhos (GAGLIONE, 2003, In: LOPES; BRASIL, 2003).

O estabelecimento do hábito alimentar também está relacionado à maneira como as compras de alimentos são realizadas pela família, uma vez que a criança dificilmente aprenderá a gostar de frutas e verduras se em sua casa a oferta desses alimentos for escassa, mais ainda, se for farta em alimentos industrializados. Dessa forma, é importante ressaltar que a formação de hábitos alimentares saudáveis na criança começa pela conscientização e envolvimento das famílias, sendo importante limitar o consumo de alimentos industrializados de baixo valor nutritivo e/ou ricos em gorduras, açúcar e sódio, como refrigerantes, doces e salgadinhos (GAGLIONE, 2003, In: LOPES; BRASIL, 2003).

Hábitos alimentares e escola

Além da família, a escola exerce influência decisiva na formação dos hábitos e consumo alimentar das crianças. Para isso, durante o planejamento da merenda escolar, os alimentos selecionados para integrarem o cardápio devem estar adequados para a necessidade das crianças, contendo frutas, vegetais, sucos de frutas naturais, pães e biscoitos integrais, etc. O programa de alimentação escolar deve ensinar a optar pelo melhor, instruindo sobre os efeitos que cada tipo de alimento pode causar ao organismo. A merenda hipercalórica e monótona presente na maioria das escolas, e a existência de cantinas em que as crianças têm acesso a alimentos pouco adequados, contribuem para a aquisição de hábitos alimentares deletérios.

Portanto, alimentos de baixo ou nenhum valor nutritivo não devem ser oferecidos no ambiente escolar, quer seja durante a merenda, pelas cantinas ou em festas e eventos realizados na escola.

Os professores e funcionários, enquanto modelos para os alunos, devem evitar o consumo de alimentos de baixo ou nenhum valor nutritivo na escola, já que possuem um papel fundamental para a formação de hábitos saudáveis.

O ambiente escolar é um local ideal para estimular o consumo de alimentos saudáveis por meio da implementação de programas voltados à educação para a saúde, com ênfase nos aspectos alimentares e nutricionais.

Recomendações para a alimentação do escolar

Para garantir o crescimento e desenvolvimento saudáveis (LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (2006) sugerem a adoção das seguintes recomendações:

- O esquema alimentar deve ser composto por cinco ou seis refeições diárias, com horários regulares: café da manhã; lanche da manhã; almoço; lanche da tarde; jantar e algumas vezes lanche antes de dormir;

- A criança não deve permanecer em jejum por longos períodos, pois está em fase de crescimento e necessita de energia e de nutrientes. Portanto, todas as refeições são fundamentais para o desenvolvimento das atividades físicas (ir à escola, brincar, correr, pular) e das atividades intelectuais (capacidade de concentração);
- Controlar a oferta de líquidos (suco, água e principalmente refrigerantes) nos horários das refeições, pois eles distendem o estômago, o que pode dar o estímulo de saciedade precocemente, diminuindo a ingestão de alimentos mais nutritivos. Oferecê-los após a refeição, de preferência água ou sucos naturais. Não proibir refrigerantes, oferecer apenas em ocasiões especiais;
- Proibir alimentos (salgadinhos, balas, doces, refrigerantes, etc) pode torná-los ainda mais atraentes; deve-se limitar o consumo e oferecê-los em horários adequados e em quantidades suficientes para não atrapalhar o apetite da próxima refeição. Ensinar a criança quais são os alimentos mais saudáveis e que devem ser consumidos com frequência, e limitar o consumo de outros menos saudáveis;
- Envolver a criança nas tarefas de realização da alimentação como participar do preparo de lanches, como por exemplo: gelatina com frutas, salada de frutas, barrinhas de cereais, sorvete de suco de frutas, iogurte batido com frutas e cereais, sanduíches de queijo branco com hortaliças;
- Limitar a ingestão de alimentos com excesso de gorduras "trans" e saturadas, sal e açúcar, pois são fatores de risco para as doenças crônicas no adulto;
- A criança em idade escolar não gosta de levar lanche para a escola, preferindo comprar a seu gosto, mas isso pode levar à criação de hábitos alimentares incorretos, portanto, é importante limitar os dias da semana em que a criança vai comprar o lanche e os dias em que ela o levará de casa;
- O ambiente na hora da refeição deve ser calmo e tranquilo, sem a televisão ligada ou quaisquer outras distrações como brincadeiras e jogos. É importante também evitar atitudes negativas como, por exemplo: "Se você comer rápido ou comer tudo, terá sorvete"; "Se você não comer tudo não vai tomar suco".

- Algumas atitudes positivas podem estimular a criança a comer como: “Quem sabe você gostaria de comer salada hoje?”; “Eu não vou lhe dizer que comer verduras é importante para o seu crescimento, porque você é muito inteligente e já sabe disso”;
- Um dos fatores que pode tirar o apetite e o interesse da criança pelo alimento é a monotonia alimentar, sem variações do tipo de alimento e de preparações, portanto, oferecer uma refeição com grande variedade de cores e texturas, pois a criança se fixa nas cores, na forma e no visual, condições importantes para a aceitação dos alimentos;
- Dar ênfase à ingestão de frutas e vegetais, produtos de grãos integrais, produtos de laticínios com baixo teor de gordura, leguminosas e carne magra, peixes e aves;
- As sobremesas e alimentos doces devem ser oferecidos com pouca frequência e incorporados nas refeições para reduzir sua cariogenicidade;
- As refeições em família ajudam a criança a reforçar os bons hábitos alimentares, portanto, procure fazer pelo menos uma refeição com toda a família reunida;
- Evite oferecer à criança bolachas recheadas ou amanteigadas, pois elas contêm muita gordura. Prefira biscoitos sem recheio, ricos em fibras, como os biscoitos de aveia, torradas integrais, entre outros;
- Evite adicionar açúcar aos achocolatados, pois eles já são adoçados o suficiente;
- Evite substituir refeições por lanches, mas quando for necessário, prefira alimentos saudáveis, que não sejam ricos em gorduras e açúcar;
- Quando as bolachas ou salgadinhos de pacote forem oferecidos, especialmente dos pacotes grandes, coloque uma pequena porção em uma tigela ou prato, nunca oferecer direto do pacote.

Por conseguinte, ao se pensar uma merenda adequada à situação nutricional e ao hábito alimentar dos escolares de hoje, deve-se programá-la mais como um lanche do que como substituição a uma refeição.

Referências Bibliográficas

- DEVINCENZI, M. U. *et al.* Nutrição e Alimentação nos Dois Primeiros Anos de Vida. **Compacta Nutrição**. Vol. V - nº 1 - xxxxx/2004.
- FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares**: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006. Disponível em: <<http://www.ipv-pos.com.br/arquivos/18/Mono%20nutri%20clinica%20final.doc>>. Acesso em: 10 de dezembro de 2007.
- GAGLIONE, C. P. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. In: Lopes, F. A.; BRASIL, A. L. D. **Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria**. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 61-62.
- IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. Peso Saudável. **Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. 2001. Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/peso_saudavel.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2007.
- LACERDA, E.M.A.; ACCIOLLY, E. Alimentação do Pré-Escolar e Escolar. In: ACCIOLLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E.M.A. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria**. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2005. 3ª reimpressão. Cap. 19 p. 369-382.
- LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002. Capítulo 10. 229-246.
- RAMOS, MAUREM; STEIN, LILIAN M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Vol. 76, Supl.3, S229-S237, 2000.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de orientação**: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2006. 64 p.