

6

Cantina Escolar

Cleliani de Cassia da Silva
Especialista em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida FEF – UNICAMP

A escola é, sem dúvida, um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como ao estímulo, formação ou correção de hábitos saudáveis, por ser um espaço social onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham (FERNANDES, 2006; BRASIL, 2007).

Muitas escolas incluem no projeto didático pedagógico ações relacionadas à promoção da saúde, porém, há uma profunda incoerência entre o que é aprendido em sala de aula e as práticas e posturas das escolas, principalmente com relação ao tema “alimentação saudável”. Uma questão que geralmente ocorre é a incoerência entre o discurso pedagógico e as práticas alimentares, tanto das merendas escolares quanto da oferta de alimentos nas cantinas (MONTEIRO; LEVY-COSTA, 2004, In: BOLETIM DO INSTITUTO DE SAÚDE, 2004).

No ambiente escolar, a cantina configura-se como um espaço no qual é possível observar os hábitos alimentares dos alunos, pois são comercializados doces (de leite, de amendoim, paçoca, etc.), refrigerantes, balas, salgadinhos tipo *chips*, sucos artificiais, chocolates, pirulito, biscoito tipo *wafers*, pipoca doce. Esses alimentos possuem baixa densidade de nutrientes necessários ao bom crescimento e desenvolvimento das crianças, elevada densidade energética e quantidades excessivas de sódio, açúcares e gorduras, o que aumenta os riscos para problemas nutricionais, como obesidade, hipertensão, problemas cardiovasculares, etc.

A comercialização desses alimentos no ambiente escolar representa um entrave para a educação nutricional e a formação de hábitos ali-

mentares saudáveis. Além disso, esse fato contradiz com proposta do Programa Nacional de Alimentação Escolar que é a de oferecer uma alimentação saudável que atenda às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar, bem como promover a formação de hábitos alimentares adequados (BRASIL, 2006; DANELON, DANELON, SILVA, 2006).

No momento que a escola oferece paralelamente uma alimentação que deve ser paga, ela valoriza o alimento vendido pela cantina: o pagamento aumenta as opções e o sentimento de autonomia; “coisas pagas” costumam ser melhores do que “coisas gratuitas” no imaginário popular, isso induz a criança a um consumo inadequado, dando preferência ao industrializado em detrimento da merenda natural oferecida pela escola. Portanto, é de extrema importância que haja uma discussão mais aprofundada dos dirigentes escolares e professores a respeito do papel dos alimentos que são comercializados na cantina, no desenvolvimento e na saúde dos alunos, pois uma vez que o tema alimentação saudável e a educação para o consumo são transmitidos pelo professor em sala de aula, deveriam também ser seguidos dentro da própria escola.

O recreio é um evento social e o prazer de lanche com os colegas está associado à competição, comparação e necessidade de serem aceitos pelo grupo. As crianças em idade escolar desejam consumir os mesmos alimentos que os seus colegas. Dessa forma, a criança não aceita levar para escola, por exemplo, frutas se seu grupo de amigos leva ou compra na cantina refrigerante e salgadinho (IRALA & FERNANDEZ, 2001). Outro problema referente à necessidade de se sentir pertencendo a um grupo vem do fato de que quem leva lanche de casa são “os pirralhos” do ensino infantil que os escolares acabaram de deixar de ser e fazem de tudo para se diferenciarem dos mesmos.

Diante do papel fundamental que a escola ocupa na tarefa de educar e informar é importante que os professores dêem bons exemplos, eles podem mostrar aos alunos que levam uma fruta ou outros alimentos saudáveis como lanche, evitando comprar balas, refrigerantes, salgadinhos e bolachas na cantina. A direção da escola deve evitar que no ambiente escolar haja dicotomia entre a teoria e a prática, por quem quer que seja, na cantina ou fora dela, por todos os professores e funcionários que fazem parte do dia-a-dia do aluno, pois a alimentação saudável junto com as questões educacionais pode mudar o comportamento das pessoas (MAINARDI, 2005).

É importante ressaltar que as crianças passam grande parte do dia na escola, portanto, esse ambiente deve oferecer opções de alimentos saudáveis e protegê-las dos fatores que contribuem para as doenças relacionadas à alimentação, como anemia, desnutrição, carências vitamínicas e de cálcio, obesidade e outras doenças crônicas associadas. Nesse contexto, visando assegurar aos alunos proteção contra práticas de fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos à saúde, foi publicada em 23 de março de 2005, pela Coordenadoria de Ensino da Região Metropolitana da Grande São Paulo, do Interior e a Diretoria do Departamento de Suprimento Escolar (COGSP/CEI/DSE), a Portaria que estabelece as normas para o funcionamento de cantinas escolares e regulamenta a comercialização de alimentos no ambiente escolar (BRASIL, 2007).

De acordo com a referida Portaria:

Na cantina escolar é expressamente proibida a comercialização de produtos:

- Prejudiciais à saúde;
- Que não ofereçam condições nutricionais e higiênico-sanitárias;
- Que possam ocasionar obesidade e outros problemas de saúde causados por hábitos incorretos de alimentação;
- Que prejudiquem o Programa de Alimentação Escolar, nos turnos em que ele ocorre;
- Que se sobrepõe ao Programa de Alimentação Escolar, devendo ambos integrar esforços para o desenvolvimento de hábitos saudáveis de alimentação (BRASIL, 2007).

Alimentos industrializados e saúde infantil

Muitos alimentos industrializados comercializados nas cantinas escolares apresentam alta densidade energética devido à grande quantidade de gordura e açúcares que os compõem. O consumo desses alimentos, de forma indiscriminada, pode contribuir para o desequilíbrio da dieta e para o aumento de doenças ligadas à alimentação, como a obesidade, hipertensão, diabetes, etc. Além disso, o valor nutritivo das refeições pode ser comprometido quando os

hábitos alimentares adquiridos condicionam o aumento da inclusão de alimentos industrializados em detrimento do consumo de alimentos *in natura*, como vegetais e frutas.

Entre os vários produtos geralmente vendidos nas cantinas escolares, podemos citar as balas, pirulitos, doces (de leite, de amendoim, paçoca, etc), goma de mascar e caramelos. Além de conterem elevado teor de açúcar e pouco ou nenhum valor nutricional, esses produtos são altamente cariogênicos. É importante ressaltar que a nutrição, bem como os hábitos alimentares, são fatores que afetam a saúde dental, portanto, a ingestão de nutrientes é fundamental para o desenvolvimento de dentes fortes e gengivas saudáveis (BRASIL, 2007; LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Refrigerantes e sucos artificiais também estão presentes nos balcões das cantinas escolares. O consumo desses produtos por crianças na idade escolar é muito freqüente, o que é preocupante, pois essas bebidas contêm alta densidade calórica e elevado teor de açúcar, são pobres em fibras e micronutrientes (vitaminas e minerais); além disso, possuem aditivos e corantes. As crianças são mais vulneráveis aos efeitos dos aditivos (corantes e conservantes) pelo fato das quantidades ingeridas, em relação ao peso corporal, ser bem maiores do que no adulto. Além disso, essas substâncias podem ter ação sobre o sistema nervoso central e são, provavelmente, mais prejudiciais ao cérebro infantil, que ainda está em desenvolvimento. Outro fator é que as crianças ainda não possuem capacidade de autocontrole com relação à quantidade a ser ingerida. Os aditivos vêm provocando grandes preocupações, pois já existem estudos associando-os ao desencadeamento de déficit de atenção como hiperatividade em crianças, intolerância e alergia alimentar e câncer (BRASIL, 2007; POLÔNIO, 2003, In: ACCIOLLY; SAUNDERS; LACERDA, 2003).

Os biscoitos recheados e os do tipo *wafers* também são vendidos na maioria das cantinas escolares. Esses produtos também contêm alta densidade calórica, baixos teores de fibras, elevado teor de açúcar, gorduras saturadas e de gorduras *trans* (BRASIL, 2007). Os ácidos graxos *trans* aumentam o LDL-colesterol (colesterol ruim) e os triglicérides, e reduzem o HDL-colesterol (colesterol bom). As gorduras saturadas contribuem para o aumento do colesterol (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2007).

Outro produto muito comercializado nas cantinas escolares são os salgadinhos de pacote (tipo *chips*), cuja composição nutricional é muito semelhante à dos biscoitos recheados, pois também possuem

elevado teor gorduras saturadas e de gorduras *trans*, além de elevados teores de sódio (BRASIL, 2007). O consumo excessivo de sódio contribui para o aumento da pressão arterial. Além disso, a elevada ingestão de sódio pode ter uma influência considerável na desmineralização óssea. Quando ocorre uma maior absorção de sódio, há um aumento de sódio urinário, e devido a esse aumento, a perda de cálcio é maior (DUNKER; ALVARENGA; MORIEL In: PHILIPPI, 2008). É importante ressaltar que o cálcio é um mineral essencial para a mineralização adequada e a manutenção do osso em crescimento (LUCAS In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

A pipoca industrializada também está na lista dos alimentos comercializados nas cantinas escolares; sua composição nutricional é semelhante aos salgadinhos de pacote (tipo *chips*), existindo ainda no mercado as opções de pipocas com sabor, como, por exemplo, as de bacon ou doce, que contêm vários aditivos químicos (BRASIL, 2007).

Diante desse contexto, é importante que os dirigentes escolares reflitam e analisem o que ocorre dentro do ambiente escolar, pois a oferta de alimentos de baixo valor nutritivo e alta densidade energética nas cantinas estimula práticas não saudáveis contrariando a proposta de construção de um ambiente saudável. Quando a escola oferece esses tipos de alimentos, está incentivando o consumo dos mesmos, o que é incoerente com o conteúdo transmitido em sala de aula sobre alimentação saudável.

Planejando uma cantina saudável

No ambiente escolar, deve ser oferecida uma alimentação saudável, pois uma criança bem alimentada apresenta maior aproveitamento escolar, tem equilíbrio necessário para um crescimento e desenvolvimento saudáveis, e mantém as defesas imunológicas adequadas. Os alunos também devem ser orientados para a prática de hábitos de vida saudáveis (AMODIO; FISBERG, 2002 *apud* ZANCUL, 2004). Portanto, é de extrema importância analisar vários fatores antes de implantar a cantina no ambiente escolar, pois não é só a qualidade higiênica dos alimentos fornecidos na cantina que deve ser observado: o local onde os alimentos são manipulados, armazenados, expostos e servidos também devem ser analisados. A seguir

serão apresentados os passos para a implantação de uma cantina escolar saudável:

Primeiro Passo: Escolha do Local

É importante destacar que uma cantina saudável não se restringe apenas ao fornecimento de alimentos saudáveis, o espaço físico e as condições higiênico-sanitárias também fazem parte de uma cantina saudável.

A cantina deve ser instalada em locais que atendam às normas preconizadas pela vigilância sanitária, sendo que o espaço físico deverá atender às necessidades do serviço e estar de acordo com as especificações da Edificação Escolar estabelecidas pela Fundação para o Desenvolvimento da Educação (BRASIL, 2007).

Segundo Passo: Solicitação dos Documentos

Para o funcionamento da cantina escolar é obrigatório obter Auto de Licença e Funcionamento e demais documentos que se tornem necessários, expedido pelo Órgão responsável pela Vigilância Sanitária ou a quem esta designar (BRASIL, 2007).

Terceiro passo: Seleção dos Administradores da Cantina

A Portaria conjunta COGSP/CEI/DSE (BRASIL, 2007) preconiza que a administração da cantina escolar é de responsabilidade direta ou indireta da Associação de Pais e Mestres (APM). A cantina escolar poderá ser administrada diretamente, por meio de empregados contratados para esse fim ou por meio de associados voluntários; ou indiretamente, após realização de processo de licitação com Edital e Termos de Contrato elaborados pela diretoria executiva da APM, após aprovação do Conselho Deliberativo.

Cabe à APM observar as condições de higiene e saneamento da cantina escolar, bem como fiscalizar as condições de armazenamento e exposição de alimentos fornecidos; sugerir o fornecimento de produtos alimentares saudáveis; controlar os preços dos produtos; exigir vestuário adequado dos funcionários que elaboram e forne-

cem produtos aos alunos; fiscalizar as condições e itens de segurança (fornecimento de gás, água, ventilação, etc.), aparelhos eletro-eletrônicos e outros (BRASIL, 2007).

Quarto passo: Capacitação

Nas atividades ligadas à alimentação todas as pessoas que manipulam, preparam, armazenam e vendem alimentos devem conhecer muito bem as normas de boas práticas de manipulação. Dessa forma, a melhor maneira de garantir o controle higiênico-sanitário dos alimentos oferecidos na cantina escolar é através da capacitação do pessoal da cantina.

A capacitação também é muito importante para as pessoas que definem os alimentos que serão vendidos na cantina. Essa capacitação deve ser assessorada por um nutricionista, garantindo assim o oferecimento de alimentos mais saudáveis e os diferentes modos de preparo mais atraentes e saborosos.

A constante sensibilização dos funcionários deve ocorrer para que se garanta a melhor produção dos alimentos para a cantina escolar.

Quinto passo: Conscientização

A conscientização de diretores, professores, pais, alunos, administradores da cantina escolar e toda a equipe escolar sobre a importância da prevenção contra o risco da obesidade, suas conseqüências, e de outros problemas de saúde causados por hábitos incorretos de alimentação é muito importante. É preciso demonstrar o quanto uma alimentação inadequada na escola pode repercutir negativamente na saúde dos alunos, no presente e no futuro, contribuindo para o desenvolvimento de obesidade, hipertensão, diabetes, etc. Portanto, o desenvolvimento de programas educativos é a melhor maneira de adaptar, de forma saudável, o cardápio da cantina escolar.

Sexto passo: Seleção dos Alimentos para Venda na Cantina

A seguir estão apresentadas algumas sugestões que visam contribuir para que as cantinas escolares se tornem um espaço de promoção da alimentação saudável:

- ***Alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras:*** frutas *in natura* (banana, maçã, goiaba, pêra, etc), frutas secas, salada de frutas;
- ***Produtos com alto conteúdo de fibras:*** barras de cereais, cereais matinais, pães, bolos, tortas e biscoitos confeccionados com farinha integral e aveia;
- ***Bebidas:*** sucos de frutas naturais ou polpa de frutas, iogurte com frutas, iogurte com cereais, leite com frutas, bebidas à base de soja, água de coco;
- ***Preparações e alimentos salgados:*** pães de legumes e verduras (de batata, abóbora, beterraba, cenoura, etc.), salgados de forno (esfihas, tortas e bolos de legumes), sanduíches com recheios de queijo branco ou ricota com legumes e verduras (cenoura, beterraba, tomate, alface, espinafre, acelga, agrião, rúcula, etc);
- ***Preparações e alimentos doces:*** pães e bolos de frutas e/ou legumes (de cenoura coberto com maçã, laranja, banana, frutas variadas, maracujá, beterraba, limão, etc.), gelatina com frutas;
- Coloque à venda apenas alimentos em porções individuais, as porções oferecidas não devem ser grandes ou extragrandes;
- Pães, bolos, tortas, biscoitos não devem conter gordura vegetal hidrogenada.

Referências Bibliográficas

- AMODIO, M. F. P.; FISBERG, M. O papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e dos adolescentes. Informativo Saúde e Nutrição, n. 4, dez. 2002 *apud* ZANCUL, M. S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto – SP**. 2004. 85 f. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2004.
- BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação Conselho Deliberativo. RESOLUÇÃO/FNDE/CD, n. 32 de 10 de agosto de 2006. **Estabelecer as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE**. Disponível em: <ftp://ftp.fnde.gov.br/web/resolucoes_2006/res032_10082006.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Experiências estaduais e municipais de regulamentação da comercialização de alimentos em escolas no Brasil: identificação e sistematização do processo de construção e dispositivos legais adotados**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 85 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).
- DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. DA. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.
- DUNKER, K. L. L; ALVARENGA, M.; MORIEL, P. Grupo do leite, queijo e iogurte. In: PHILIPPI, S, T. (org.). **Pirâmide alimentar: fundamentos básicos da nutrição**. São Paulo: Manole, 2008. Capítulo 4, p. 99-165.
- 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 dez. 2007.
- 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.
- 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.

- MAINARDI, N. **A ingestão de alimentos e as orientações da escola sobre alimentação, sob o ponto de vista do aluno concluinte do ensino fundamental.** 2005. 151 f.. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2005.
- MONTEIRO, P. H. N.; LEVY-COSTA, R. B. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: Boletim do Instituto de Saúde. **Qualidade de Vida.** nº 32, abril, 2004.
- POLÔNIO, M. L. Aditivos Alimentares e Saúde Infantil. In: ACCIOLLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E.M.A. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria.** Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2003. Cap. 29. p. 511-527.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Departamento de Aterosclerose. IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, V. 88, Suplemento I, abril 2007.