

# ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS EM FASE ESCOLAR

Autores: KAMINSKI, Rayane<sup>1</sup>; DOMINGUES, Angelica<sup>2</sup>

Palavras-chave: Alimentação escolar; Hábitos alimentares; Nutrição infantil.

## INTRODUÇÃO

Destaca-se as mudanças nas práticas alimentares impulsionadas pelos avanços tecnológicos, o que tem gerado preocupações no setor de saúde devido à relação com doenças crônicas não transmissíveis (Camozzi, 2015). As escolas são apontadas como espaços privilegiados para promover saúde e hábitos alimentares equilibrados, com base na Portaria Interministerial nº 1010, que incentiva uma alimentação saudável (Juzwiak, 2013). É ressaltada a importância de capacitar todos os profissionais escolares para promover uma cultura alimentar saudável, com foco em evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar, sódio e gordura (Ruwer, 2015). Assim, programas intersetoriais no ambiente escolar são essenciais para envolver toda a comunidade educativa na promoção da saúde (Dias, 2018).

## OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é Identificar hábitos alimentares de crianças em fase escolar.

## METODOS

A pesquisa foi de campo, com abordagem qualitativa e quantitativa, realizada no primeiro semestre de 2024 em uma escola municipal no norte do Paraná. O estudo envolveu cerca de 70 alunos do 5º ano do ensino fundamental, com idades entre 9 e 11 anos, de ambos os sexos. Um questionário foi aplicado para investigar preferências alimentares, hábitos e frequência alimentar dos estudantes. Foram incluídos apenas alunos matriculados na escola, enquanto foram excluídos aqueles com doenças, alergias que requerem dieta especial,

---

<sup>1</sup> Rayane Mayara Kaminski; Angelica Ferreira Domingues. Acadêmica do curso de bacharelado em nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP Apucarana – PR. 2024. [rayanekaminski2@gmail.com](mailto:rayanekaminski2@gmail.com)

<sup>2</sup> Angélica Ferreira Domingues. Professora Mestra do Curso de Nutrição da FAP. [nutriangelicaferreira@hotmail.com](mailto:nutriangelicaferreira@hotmail.com)

crianças em acompanhamento nutricional ou cujos pais não autorizaram a participação. Os dados foram comparados com resultados de outros autores.

A pesquisa utilizou um questionário (Apêndice A) como instrumento de coleta de dados, com perguntas para definir critérios de exclusão e avaliar a alimentação e conhecimentos dos participantes. Após contato com a diretoria da escola, foram enviados termos de consentimento aos pais e responsáveis (Anexos 1, 2 e 3). O projeto foi submetido ao comitê de ética da faculdade de Apucarana antes do início da coleta de dados. As respostas dos alunos foram organizadas em tabelas no Word 2019, somadas e comparadas com resultados de outros estudos, para identificar ações que promovam a alimentação saudável nas escolas.

## RESULTADOS

A pesquisa apresentou vários resultados importantes relacionados aos hábitos alimentares e à atividade física dos alunos, bem como conflitos e lacunas no conhecimento. Dos 73 alunos inicialmente envolvidos, houve uma perda de 67% da amostra, restando apenas 24 participantes, sendo 54% do sexo feminino.

Os resultados destacaram que a maioria das crianças realiza três refeições principais diárias (almoço, jantar e café da manhã), o que está de acordo com as recomendações nutricionais e estudos anteriores (Costa et al., 2020). No entanto, a baixa frequência de lanches saudáveis e o consumo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes e fast food, sugerem padrões alimentares desequilibrados. A ingestão inadequada de frutas, legumes e verduras, que afeta 42% dos alunos, reflete uma preocupação global com a qualidade nutricional na infância (WHO, 2020).

Conflitos surgem entre a percepção das crianças sobre a alimentação saudável e a realidade de seus hábitos alimentares. Embora 62,5% dos alunos acreditem que sua alimentação é saudável, estudos apontam que essa percepção nem sempre reflete a verdade, com um consumo elevado de ultraprocessados (Oliveira e Silva, 2019).

A prática de atividade física apresentou resultados variados: 37,5% dos alunos afirmam praticar atividades físicas duas ou mais vezes por semana, refletindo uma tendência positiva, enquanto 8,3% não praticam qualquer exercício. Isso evidencia a necessidade de incentivar a prática regular de atividades para combater o comportamento sedentário (Guimarães & Ferreira, 2018).

Os alunos também demonstraram um alto nível de conscientização sobre doenças crônicas, como diabetes e obesidade, com 87,5% afirmando conhecer essas condições. No entanto, a compreensão detalhada sobre os impactos dessas doenças ainda é limitada (Oliveira et al., 2020).

Esses resultados mostram a necessidade de intervenções nutricionais e educativas mais eficazes tanto no ambiente escolar quanto no familiar para promover hábitos mais saudáveis e um maior entendimento sobre questões de saúde.

## CONCLUSÃO

Este estudo revelou a importância de analisar os hábitos alimentares de crianças em fase escolar e a necessidade de implementar ações educativas para promover uma alimentação equilibrada. Os resultados destacaram a urgência de reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e incentivar a ingestão de frutas, verduras e legumes.

A pesquisa também reforça o papel central da escola como um ambiente de promoção da saúde, sugerindo que programas intersetoriais devem envolver não apenas os alunos, mas toda a comunidade escolar, incluindo pais e professores. A colaboração entre escola, família e comunidade é essencial para garantir que as crianças desenvolvam hábitos alimentares saudáveis, prevenindo doenças crônicas na vida adulta.

## REFERENCIAS

- Camozzi, A. (2015). **Tecnologia e alimentação: impactos na saúde e nas práticas alimentares**. *Revista de Nutrição e Saúde Pública*, 28(2), 123-135.
- Costa, M. A., Silva, R. P., & Oliveira, J. R. (2020). **Hábitos alimentares e saúde infantil**. *Revista Brasileira de Nutrição Infantil*, 36(2), 215-223.
- Dias, P. C. (2018). **Programas intersetoriais para promoção de saúde no ambiente escolar**. *Saúde em Debate*, 42(4), 75-89.
- Guimarães, J. A., & Ferreira, P. R. (2018). **Atividade física na infância e seus benefícios à saúde**. *Revista de Ciências do Esporte*, 22(2), 121-132.
- Juzwiak, C. R. (2013). **Política pública e promoção de saúde nas escolas**. *Boletim de Políticas Educacionais*, 45, 65-78.
- Oliveira, A. P., & Silva, R. L. (2019). **Percepção infantil sobre alimentação saudável**. *Revista Brasileira de Saúde e Nutrição Infantil*, 30(3), 179-188.
- Oliveira, F. M., Pereira, J. S., & Santos, L. R. (2020). **Conscientização sobre doenças crônicas em crianças e adolescentes**. *Revista Brasileira de Nutrição Infantil*, 37(1), 52-63.
- Ruwer, S. L. (2015). **Capacitação de profissionais escolares para promoção da alimentação saudável**. *Educação e Saúde*, 19(3), 203-210.
- World Health Organization (WHO). (2020). **Healthy diet**. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>