



Parâmetros antropométricos e avaliação qualitativa do lanche como ferramenta de diagnóstico nutricional em escolares

Autor(res)

Melissa Schirmer
Ana Paula Carli De Almeida

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

As atribuições do nutricionista nas unidades escolares abrangem a avaliação do estado nutricional dos alunos, a identificação de grupos de risco e a promoção de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A atuação do nutricionista se torna obrigatória em instituições que oferecem alimentos e/ou refeições aos alunos, seja através de comércio ou refeitório (Brasil, 2009). Em unidades escolares onde os pais são responsáveis pela escolha e fornecimento dos alimentos para o lanche dos alunos, as ações de promoção da alimentação saudável frequentemente ficam negligenciadas pela gestão escolar (Silva & Lima, 2015). Para enfrentar essa situação, projetos que aproximam os acadêmicos de nutrição das escolas podem ser extremamente benéficos. Esses projetos oferecem aos alunos a oportunidade de aprimorar tanto as técnicas de avaliação nutricional de crianças quanto as metodologias de atendimento a esse público específico (Souza et al., 2017).

Objetivo

Realizar avaliação nutricional por meio de informações antropométricas e da avaliação qualitativa do lanche consumido por escolares da rede privada de ensino.

Material e Métodos

Durante uma semana, os estudantes de nutrição se organizaram para registrar os alimentos disponíveis para o lanche dos escolares. Esses registros foram detalhados em uma ficha que classificava os alimentos quanto ao seu conteúdo de açúcar, sódio, gorduras, produtos in natura, produtos caseiros e fibras. Ao final do período, essa ficha foi encaminhada aos pais para informá-los sobre a qualidade nutricional dos lanches oferecidos. Além disso, foram coletados dados antropométricos dos alunos, permitindo o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e a avaliação de acordo com as curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Resultados e Discussão

Durante o período de acompanhamento, 63 crianças foram avaliadas. Em termos de estado nutricional, 76% estavam com peso adequado, 12% apresentavam sobrepeso, e 7 recusaram ser pesadas. Na análise dos lanches, considerando o consumo de frutas, produtos caseiros, frituras, embutidos, bebidas adoçadas e guloseimas, 41% das crianças tinham uma qualidade de lanche classificada como "RUIM". Outros 42% foram classificados como



"BOM" e 14% como "ÓTIMO", demonstrando a presença diária de frutas e alimentos caseiros. Os itens mais comuns nos lanches escolares eram bebidas adoçadas, bolachas doces (com ou sem recheio) e salgadinhos industrializados. Os estudantes de nutrição ficaram surpresos com a baixa qualidade dos alimentos destinados ao consumo infantil, o que destacou a necessidade de ações educativas tanto para o público infantil quanto para os responsáveis.

Conclusão

A pesquisa realizada revelou uma preocupante predominância de alimentos pouco saudáveis, como bebidas adoçadas e salgadinhos industrializados, evidenciando a necessidade de intervenções educativas. A surpresa dos estudantes de nutrição com a baixa qualidade dos alimentos consumidos destaca a importância de ações que envolvam não apenas as crianças, mas também os pais e responsáveis. Promover uma alimentação saudável requer um esforço contínuo para educar toda a comunidade escolar.

Referências

- Brasil. (2009). Resolução CFN nº 465, de 14 de fevereiro de 2009. Conselho Federal de Nutricionistas.
- Silva, R. M., & Lima, C. M. (2015). A atuação do nutricionista na escola: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Nutrição*, 28(3), 245-259.
- Souza, L. T., Oliveira, A. R., & Ferreira, M. A. (2017). A importância do estágio acadêmico na formação profissional do nutricionista escolar. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(1), 35-42.
- Cardoso, S. R., & Santos, J. A. (2018). Educação alimentar e nutricional: impacto na saúde e qualidade de vida. *Estudos em Nutrição e Saúde Pública*, 33(2), 183-195.