

Análise dos lanches dos alunos do 5º ano da escola



Oswaldo Cruz

Aline A. Philippsen, Letícia V. Pilger e Natália Rizzardi

Professores Orientadores: Gabriele Z. Saldanha e Raquel Meirose

Unidade: Oswaldo Cruz – Rua Bento Gonçalves, nº 2391, Bairro Centro, Novo Hamburgo - RS



INTRODUÇÃO

Muito se discute a importância de lanches saudáveis para o desenvolvimento das crianças. Pois cada vez mais as crianças levam comidas industrializadas e isso não faz bem para as crianças principalmente porque estão em fase de crescimento. O presente trabalho tem como objetivo classificar os lanches das crianças do 5º ano do colégio Oswaldo Cruz como saudáveis ou não saudáveis. Para isso, utilizamos um formulário de pesquisa que enviamos para as turmas dos 5º anos, com o objetivo de saber o que eles levam nos lanches. Entrevistamos uma nutricionista, para saber a opinião dela em relação aos lanches das crianças, e como os lanches podem interferir na saúde das crianças.

Os objetivos deste trabalho científico são: aprofundar o assunto, pesquisar as melhores opções de lanches para as turmas dos 5º anos e identificar se os alimentos trazidos por estes alunos são saudáveis ou não.

MATERIAIS E MÉTODOS

Nossa pesquisa foi sobre alimentação saudável, entrevistamos uma nutricionista infantil, e mandamos um formulário para as crianças dos 5º anos responderem e pesquisamos sobre a alimentação infantil ideal para as crianças. Com os materiais que tínhamos, chegamos a nossa conclusão.



Sugestão de organização da lancheira. Fonte:

<https://www.maetipoeu.com.br/kids/dicas-de-lanches-saudaveis-para-levar-a-escola/>

RESULTADOS

O ideal para cada lanche é ter uma fruta, um carboidrato e uma proteína.

Ela citou que doenças que são comuns em adultos estão atingindo as crianças (diabetes, hipertensão e etc.) por conta da má alimentação.

Ela revelou que muitos adultos pedem ajuda a ela para a perda de peso de seu filho(a). Diz que a obesidade infantil vem se tornando cada vez mais comum.

Exemplos de fotos de lanches dos 5º anos:

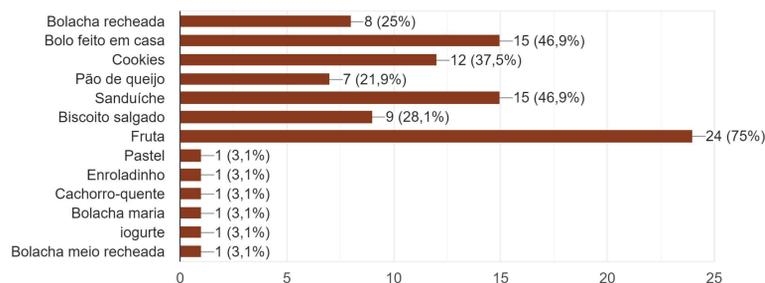


CONCLUSÃO

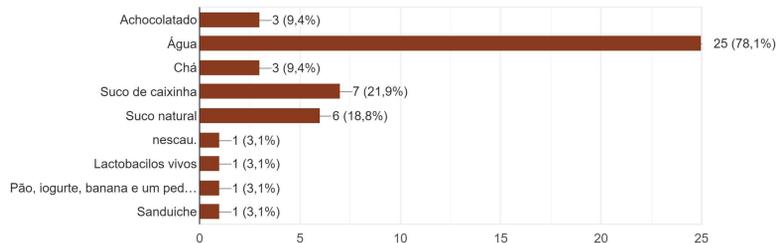
Nossa conclusão foi que entre os alunos há o consumo de muitos lanches industrializados, mas também existem os lanches mais saudáveis, como a presença de frutas. Na entrevista que nós realizamos com a nutricionista, ela relatou que em um lanche ideal teria uma fruta, carboidrato e uma proteína. Em nossa hipótese nós acreditamos que iremos encontrar muitas comidas industrializadas, estávamos certas, a maioria dos lanches contém ao menos um alimento industrializado.

Em um formulário que enviamos para os 5º anos obtivemos a seguinte resposta

Marque o que semanalmente você leva de lanche (comidas):
32 respostas



Marque o que normalmente você leva de lanche (bebidas):
32 respostas



REFERÊNCIAS

MARTINS, Daniela; WALDER, Bruna; RUBIATTI, Angélica. Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. **Simbio logias**. 2010. BATISTA, Mariângela; MONDINI, Lenise; JAIME, Patrícia. Ações do Programa Saúde na Escola e da alimentação escolar na prevenção do excesso de peso infantil: experiência no município de Itapeví, São Paulo, Brasil, 2014. **Epidemiol. Serv. Saúde** 26. 2014. FISBERG, Mauro; PREVIDELLI, Agatha; DELARCO, Ana; TOSATTI, Abykeyla; ALMEIDA, Carlos. Hábito alimentar nos lanches intermediários de crianças escolares brasileiras de 7 a 11 anos: estudo em amostra nacional representativa. **International Journal of Nutrology**. 2016. WEEFFORT, Virginia Resende Silva... [et al.] Manual do lanche saudável. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia, 2011.