

AValiação DA INGESTÃO DE CÁLCIO DAS CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PÚBLICA NO MUNICÍPIO DE VIÇOSA¹

Jaqueline Miranda Lopes², Jacira Francisca Matias²,
Maria Aparecida Resende Marques², Vania Mayumi Nakajima³

Resumo: *A alimentação adequada e saudável é um determinante da saúde e do bem estar do indivíduo. Uma alimentação inadequada durante a infância pode acarretar à criança o estado de desnutrição, refletindo no seu crescimento físico e desenvolvimento mental. Dentre os nutrientes necessários ao crescimento e controle das funções do organismo, o cálcio tem seu destaque: elemento inorgânico mais comum do organismo e desempenha funções importantes. A necessidade orgânica do cálcio ocorre durante toda a vida, especialmente na infância e durante o desenvolvimento de pico da massa óssea, na fase de crescimento. O objetivo do trabalho foi avaliar a ingestão de cálcio de crianças entre 2 e 3 anos de idade, durante o período de permanência em uma escola pública no Bairro Silvestre, na cidade de Viçosa-MG. Foram colhidos dados do consumo alimentar das crianças por meio de registro alimentar de três dias da semana, através da observação direta e fotografias. Os valores de cálcio encontrados nos dias de coleta foram 46,12%, 37,63% e 15,62%, sendo estes abaixo do recomendado. Os resultados justificam os valores, pois os alimentos oferecidos nas refeições não são boas fontes de cálcio. A situação aponta a necessidade de um Nutricionista para a reformulação do programa de planejamento dos cardápios em sua composição (qualidade/quantidade), definição e padronização das porções dos alimentos oferecidos, além de um acompanhamento das atividades determinadas no planejamento para conhecer os benefícios que realmente as refeições oferecem às crianças.*

Palavras-chave: *Alimentação escolar, escola pública, ingestão de cálcio.*

¹Trabalho da Disciplina de Avaliação Nutricional II, NUT 234.

²Graduandas do Curso de Nutrição UNIVIÇOSA, Viçosa-MG.. E-mail: jaqueline.m.lopes@hotmail.com; jaciramatias@yahoo.com.br; cidamarques@uai.com.br;

³Doutoranda em Alimentos e Nutrição – DEPAN/FEA. E-mail: vania_nakajima@yahoo.com.br

Introdução

Nos primeiros anos de vida, é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança uma alimentação qualitativa e quantitativamente adequada, pois essa proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde. As práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, destacando-se os primeiros anos como um período importante para o estabelecimento de hábitos que promovam a saúde do indivíduo, evitando patologias como anemias, diabetes tipo II, cardiopatias, síndromes metabólicas e outras comorbidades associadas com os altos e crescentes índices de obesidade observados entre as crianças (OLIVEIRA *et al.*, 2005).

A alimentação adequada e saudável é um determinante da saúde e do bem estar do indivíduo. Uma alimentação inadequada durante a infância pode acarretar à criança o estado de desnutrição, refletindo no seu crescimento físico e desenvolvimento mental.

Dentre os nutrientes necessários ao crescimento e ao controle das funções do organismo, o cálcio tem seu destaque por ser o elemento inorgânico mais comum do organismo e desempenha funções importantes. A necessidade orgânica do cálcio ocorre durante toda a vida, especialmente na infância e durante o desenvolvimento de pico da massa óssea, na fase de crescimento (CRUZ *et al.*, 2001).

Na tentativa de combater os agravos nutricionais nas crianças brasileiras, o mais antigo programa social do governo federal, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), na área de alimentação e nutrição, vem buscando promover a segurança alimentar e nutricional por meio da formação de hábitos alimentares saudáveis, promoção do crescimento e desenvolvimento das crianças, e melhoria da aprendizagem e rendimento escolar. As últimas estatísticas mostraram a cobertura de 36,3 milhões de crianças e jovens, o que corresponde a 21% da população brasileira (MARTINO *et al.*, 2010).

Diante desse contexto há a necessidade de uma atenção especial a essa faixa etária, de modo que vise fornecer alimentos em quantidade e qualidade que atendam às necessidades nutricionais desses sujeitos, de forma a minimizar riscos à saúde e a permitir que seu crescimento e desenvolvimento sejam atingidos.

Desta forma, pretendeu-se avaliar neste texto a ingestão de cálcio das crianças de uma escola pública no Bairro Silvestre, na cidade de Viçosa-MG. Especificamente, pretende-se observar o preparo das refeições; observar como as refeições são servidas às crianças; observar a quantidade de refeição oferecida à criança; quantificar a porção de cada alimento oferecido; registrar por meio de fotografias o prato pronto; quantificar as sobras de alimentos; analisar a ingestão de cálcio de acordo com as refeições servidas às crianças.

Material e Métodos

Inicialmente, foi estabelecido contato com a Coordenadora Geral da escola para apresentar o Termo de Compromisso, a fim de obter a autorização para o desenvolvimento da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada na Escola Municipal Prof^a. Maria José Santana, Núcleo Silvestre, situada à Rua Serafim de Pinho, Nº 186, Bairro Silvestre; com horário de funcionamento de 7:15 hs. às 16:30 hs. Essa escola é assistida pela Prefeitura Municipal de Viçosa, atendendo diariamente 47 crianças com idade de dois a cinco anos. As crianças são distribuídas em turmas, de acordo com a idade: Maternal (dois a três anos), Pré I (quatro a cinco anos) e Pré II (cinco anos).

A faixa etária estudada compreendeu as crianças do Maternal, sendo 18 (dezoito) crianças regularmente matriculadas, em período integral, dentre elas, cinco crianças com idade de dois anos, e treze de três anos. Foram colhidos dados do consumo alimentar das crianças por meio de registro alimentar de três dias da semana, através da observação direta e de fotografias. A observação foi realizada nos horários das refeições: almoço, lanche da tarde e jantar. Com relação ao lanche da manhã, as anotações do tipo e quantidade de lanche servido às crianças foram feitas, conforme relato da professora.

A análise dos dados foi feita por meio das medidas caseiras dos alimentos ingeridos pelas crianças, convertidas em gramas, e a ingestão do cálcio foi calculada com base nas Tabelas de Composição de Alimentos e Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras, confrontando com dados da DRI (Dietary Reference Intakes) de 2010, adaptada para a Resolução nº38 do FNDE.

Resultados e Discussão

As preparações das refeições eram realizadas na cozinha da escola. Observou-se que o local e as responsáveis pelo preparo apresentaram condições higiênicas adequadas, com uso de touca, sem adereços e uso de jaleco branco. Pode-se inferir que, mesmo não sendo um local apropriado para o funcionamento de uma creche, há uma preocupação em manter o local organizado e limpo para execução das refeições.

As refeições foram servidas em porções iguais para todas as crianças, podendo repetir os alimentos de acordo com o apetite de cada um. Nos dias observados, verificou-se que não houve sobras de alimentos após as refeições.

Na coleta 1 foi servido no lanche da manhã: vitamina (leite, aveia, banana prata e maçã) e biscoito tipo maria; almoço: arroz branco, feijão tropeiro (feijão, PTS, carne moída, ovos, farinha de mandioca, cebola, salsinha e cebolinha), couve crua; lanche da tarde: bolo de cenoura e suco de limão. Na coleta 2, lanche da manhã: iogurte de frutas; almoço: arroz branco, feijão vermelho inteiro, sopa de batatinha com carne moída, salada de alface e tomate picadinho; lanche da tarde: banana prata; jantar: arroz branco, feijão vermelho inteiro, chuchu ao molho e couve refogada. Na coleta 3, lanche da manhã: banana prata; almoço: peito de frango com molho de tomate, arroz branco, feijão vermelho inteiro, purê de batata, salada de alface e tomate picadinho; lanche da tarde: maçã; jantar: arroz branco, feijão tropeiro (feijão, PTS, carne moída, ovos, farinha de mandioca, cebola, salsinha e cebolinha) e couve crua.

Os valores de cálcio encontrados nos dias de coleta foram 46,12%, 37,63% e 15,62%, sendo abaixo do recomendado (350 mg que corresponde a 70% das necessidades nutricionais do dia). Os resultados justificam os valores, pois os alimentos oferecidos nas refeições não são boas fontes de cálcio. É indispensável a importância de uma alimentação adequada, do ponto de vista nutricional, para assegurar crescimento e desenvolvimento, principalmente durante a infância e, o seu papel para a promoção e a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo.

Conclusões

Neste estudo, os resultados obtidos mostraram que as crianças receberam

quantidades insuficientes de cálcio, de acordo com as refeições oferecidas. A situação aponta a necessidade de um Nutricionista para a reformulação do programa de planejamento dos cardápios em sua composição (qualidade/quantidade), definição e padronização das porções dos alimentos oferecidos, e de um acompanhamento das atividades determinadas no planejamento, para conhecer os benefícios que realmente as refeições oferecem às crianças.

Referências Bibliográficas

CECANE-SC. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos.** Brasília: PNAE: CECANE/SC, 2012.

CRUZ, G.F.; SANTOS, R. S.; CARVALHO, C. M. R.G.; FEITOSA, G. F.; MOITA, G. C. Estudo da ingestão de cálcio por crianças atendidas em creches de Teresina, Piauí. **Alim. Nut.**, São Paulo. v. 12, p. 69-81, 2001.

DEVINCENZI, M. U.; LESSA, A. C.; SIGULEM, D.M. Comparação da situação nutricional de crianças de baixa renda no segundo ano de vida, antes e após a implantação de programa de atenção primária à saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro. v. 19, n.2, p. 505-514, mar/abr., 2004.

MARTINO, H. S.; FERREIRA, A.C.; PEREIRA, C.N.A.; SILVA, R.R. Avaliação antropométrica e análise dietética de pré-escolares em centros educacionais municipais no sul de Minas Gerais. **Ciência e Saúde Coletiva**. v.16, n.2, p. 661-668, 2010.

OLIVEIRA, I. S.; BORGES, L. E. ; MOURA, A. L. M. T.; MAGALHÃES, M. E. N.; MELO, E. M. C. Alimentação saudável em crianças de dois a três anos. **8º Encontro de Extensão da UFMG**. Belo Horizonte, 2005.

PHILIPPI, S. T.; CRUZI, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. **Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos.** **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar., 2003.

