

Análise nutricional de lancheiras escolares preparadas por influenciadores digitais

Marcelo Augusto Mendes da Silva¹; 0000-0002-6909-6309e
Brenda Lara Brito Ferreira¹; *in memoriam*

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
marcelo.silva@foa.org.br

Resumo: Atualmente existe uma forte influência das mídias digitais no consumo alimentar de crianças em idade escolar, podendo impactar diretamente na escolha da alimentação desta população. Diante do exposto, este estudo descritivo, de caráter quantitativo, teve como objetivo, realizar a avaliação nutricional em lanches para crianças em idade escolar (6 – 10 anos) publicados no Instagram por influencers digitais durante maio a agosto de 2023. Foram selecionados 10 perfis no Instagram, sendo avaliado: conteúdo energético (kcal), o percentual do Valor Energético Total do lanche, distribuição percentual de proteínas, lipídeos e carboidratos, além dos teores de fibras, cálcio, ferro, vitamina C e sódio. Utilizou-se como referência para cálculo da avaliação nutricional de energia e macronutrientes dos lanches, o que é preconizado pelo Programa Nacional de Alimentação (PNAE, 2022). Verificou-se, então, que dois perfis (20%), @E e @B, não atingiram o mínimo necessário quanto ao valor calórico. Todavia, nenhum perfil estava adequado quanto à distribuição calórica. Conclui-se que os lanches propostos não estavam de acordo com as recomendações para as crianças de 6-10 anos.

Palavras-chave: Alimentação escolar. Escolar. Mídias sociais. PNAE.

INTRODUÇÃO

O consumo de alimentos exerce papel fundamental na sociedade. Sabe-se que existe uma forte influência da mídia para este avanço de consumo alimentar, gerando-se grandes propagandas e exposição de seus produtos, associando-os a ideia de uma alimentação saudável, mas existe algumas controvérsias em relação a certos alimentos que são considerados pela mídia como produtos saudáveis. Portanto, existe uma valorização da ação do sujeito em relação a estes alimentos, onde se deve refletir sobre suas reais necessidades de consumo e nutrição (VILLAGELIM et al, 2012).

A escola é um espaço extremamente complexo e desafiador, onde existem muitas práticas escolares e uma delas, é a alimentação, na qual exige uma rotina de horários, preparação, distribuição e consumo, além disso, é na escola que muitos alunos aprendem a ter uma rotina alimentar mais saudável (BARBOSA, 2013).

As mídias sociais estão fortemente presentes na vida da grande maioria das pessoas nos tempos atuais e é notável o quanto publicações podem influenciar no estilo de vida e hábitos, inclusive alimentares, que um grupo ou uma pessoa podem seguir. Nessa sociedade contemporânea e fortemente tecnológica, percebe-se a produção de uma nova população, que faz das redes sociais um espaço de visibilidade, onde a prática naturalizada é “seguir” o outro, sujeitando-se e sendo sujeito por ele (ROCKEMBACH et al., 2018).

Este estudo teve como objetivo, realizar a avaliação nutricional em lanches para crianças em idade escolar (6 – 10 anos) publicados no Instagram por influencers digitais.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, com análise quantitativa, realizado no período de março a maio de 2023, no qual foi feita a avaliação nutricional de publicações relacionadas a lanches escolares realizadas por influenciadores digitais no Instagram.

Como critérios de inclusão, foram estabelecidos: lancheiras compostas por opções salgada, doce e bebida; perfis com mais de mil seguidores; qualidade e

quantidade dos alimentos ingeridos nos vídeos publicados entre 10/03/2023 e 22/05/2023. Após a seleção das publicações, foram listados e quantificados os alimentos sugeridos para compor as merendeiras de crianças em idade pré-escolar. Em seguida, foi realizada, por meio do software de avaliação e prescrição nutricional Avanutri®, versão 4.0, a análise da composição nutricional das refeições selecionadas.

Foram avaliados o conteúdo energético (kcal), a porcentagem do valor energético total da dieta (VET) correspondente, proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras, cálcio, ferro, vitamina C e sódio.

Utilizou-se como referência para o cálculo da avaliação nutricional de energia e macronutrientes dos lanches o que é preconizado pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE, 2022), que estabelece que para a alimentação do Ensino Fundamental é necessário um mínimo de 20% das necessidades nutricionais em uma refeição. Sendo assim, para a faixa etária de 6 a 10 anos, recomenda-se uma ingestão calórica de 493 kcal, 68-80 g de carboidratos (55 a 65% do VET); 10 a 15 g de proteína (10 a 15% do VET) e 7 a 14 g de lipídeos (15 a 30% do VET). Em relação ao sódio, o limite máximo é de 600 mg.

Foram feitos também, os cálculos referentes ao percentual do valor diário das quantidades de fibras, vitamina C, cálcio e ferro presentes nos lanches, tomando-se como base o preconizado pelas Dietary Reference Intakes (2000).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observam-se no quadro 1, os perfis selecionados para o estudo, sendo que, o @jéssicaeasgêmeas possuía o maior número de seguidores seguido pelo perfil @C e @diáriodalacheira. Já o vídeo com maior número de curtidas em 10/3/2023 foi o postado pelo perfil @jéssicaeasgêmeas, seguido pelo @D com 1296 curtidas.

Quadro 1. Caracterização dos perfis selecionados

Perfil	N. seguidores	N. de curtidas no vídeo até 06/10/2023
@A	1.200	28 curtidas
@B	128.000	84 curtidas
@C	5.883	557 curtidas
@D	60.300	1.296 curtidas
@E	112.000	2.578 curtidas
@F	102.000	423 curtidas
@G	49.200	805 curtidas
@H	90.900	1.466 curtidas
@I	18.000	306 curtidas
@J	303.000	6.458 curtidas

Fonte: os autores

Observa-se na figura 1 que dois perfis (20%), @E e @B não atingiram o mínimo necessário quanto ao valor calórico dos lanches propostos.

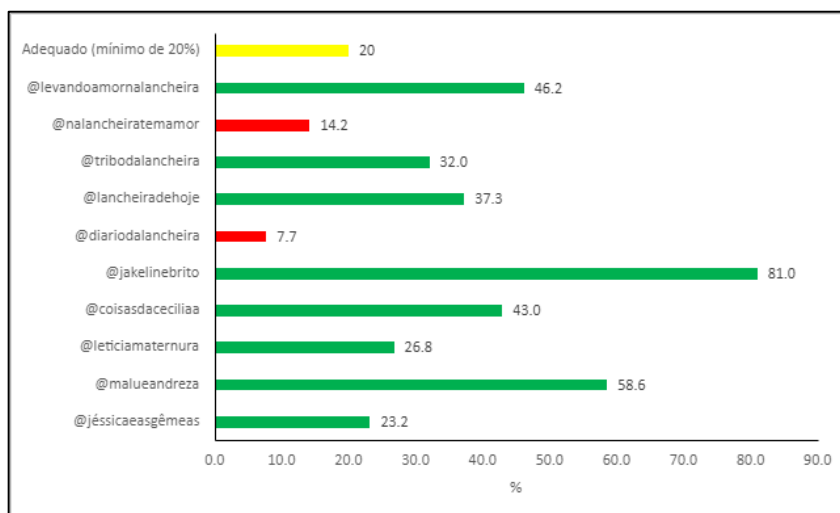
Contudo, na figura 2, constata-se que apenas um perfil (@C) apresentou valores adequados com relação à distribuição percentual de carboidratos, sendo que dois (20%) encontravam-se com valores inferiores ao preconizado sete (70%) com valores acima do máximo preconizado (53% do VET).

Com relação às proteínas, quatro perfis (10%) apresentaram valores adequados enquanto que 3 (30%) tiveram inferiores ao mínimo (10% do VET). Também com três perfis (30%) tiveram os valores superiores ao máximo (15%).

Já sobre a quantidade de lipídio, cinco (50%) estavam adequados, enquanto que quatro (40%) e um (10%) estavam, respectivamente, com valores acima e abaixo da recomendação. dos dez perfis apresentaram valores adequados. Constatou-se, que nenhum perfil estava com a distribuição calórica adequada.

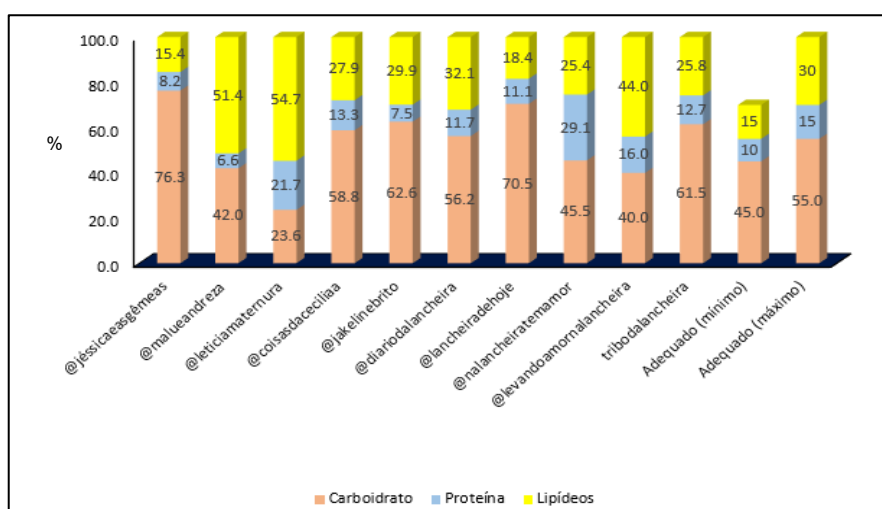
Com relação ao sódio, observa-se na figura 3, que somente um perfil (@jaquelinebritto) apresentou um valor acima do recomendado para este mineral. Isto se deve ao fato de que o lanche, em questão, possuía Nuggets de frango e Donuts de chocolate que contém uma grande quantidade do nutriente na sua composição.

Figura1: Valores percentuais diários referentes ao valor calórico das lancheiras



Fonte: Os autores

Figura 2: Distribuição percentual calórica de macronutrientes



Fonte: Os autores

Apesar de não estar descrito no PNAE as recomendações de fibra, cálcio, ferro e vitamina C para a faixa etária de 6 a 10 anos, optou-se neste trabalho por calcular os percentuais dos valores diários recomendados destes nutrientes presentes nos lanches avaliados (Tabela 1).

Constatou-se houve uma grande discrepância entre os valores dos diversos nutrientes. Um exemplo foi o percentual do valor diário que variou de 5,2% a 122%

em idade de 9-10 anos de idade. Já a vitamina C, também variou bastante (entre 2,6 a 341%) na mesma faixa etária.

Com relação ao ferro, o perfil @A foi o que mais se adequou aos valores percentuais diários de ferro, vitamina C, cálcio e fibra.

Tabela 1: Percentual dos valores diários de fibra, cálcio, ferro e vitamina C encontrados nos lanches descritos pelos perfis

Perfis	% do valor diário								
	Fibra (6-8)	Fibra Menino (9-10)	Fibra menina (9-10)	Ca (6-8)	Ca (9-10)	Fe (6-8)	Fe (9-10)	Vit. C (6-8)	Vit. C (9-10)
@A	21,1	17,1	20,4	122,8	37,8	111,0	138,8	241,0	341,0
@B	16,6	13,4	16,0	17,8	5,5	24,3	30,4	203,0	112,8
@C	20,0	16,1	19,2	62,8	19,3	24,0	30,0	203,2	112,9
@D	24,8	20,0	23,9	36,7	11,3	23,9	29,9	584,0	324,5
@E	3,4	2,8	3,3	26,5	8,2	5,7	7,1	80,0	44,5
@F	34,7	28,0	33,3	5,2	1,6	19,6	24,5	223,0	123,9
@G	11,2	9,0	10,8	74,3	22,9	74,7	93,5	32,7	18,2
@H	8,2	6,6	7,9	42,9	13,2	22,2	27,8	47,2	26,2
@I	62,9	50,7	60,5	8,8	2,7	34,1	42,6	4,7	2,6
@J	24,7	19,9	23,7	28,2	8,7	20,5	25,6	73,4	40,8

Fonte: os autores

O Brasil, em concomitância com o cenário mundial, tem apresentado elevada prevalência de excesso de peso, inclusive dentre os jovens. Dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) apontam que a prevalência de sobrepeso é de 16,3% entre crianças de cinco a dez anos, 9,3% obesidade e 5,2% obesidade grave (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

Por ser uma doença multifatorial, um dos fatores que levam ao desenvolvimento da obesidade é a alimentação e, a fase escolar é um período importante para o desenvolvimento dos hábitos alimentares que o acompanhará na vida adulta. Durante a infância os pais têm papel fundamental, pois, provêm os alimentos e moldam as experiências alimentares, contudo, na fase escolar, outras referências passam a fazer parte desse contexto (CONCEIÇÃO-MACHADO et al., 2013).

Em paralelo aos hábitos alimentares inadequados sustentados por um padrão alimentar com alta densidade energética e pobre em fibras alimentares, destacam-se

a baixa ingestão hídrica e a inatividade física, além de todas as dificuldades impostas ao hábito evacuatório no ambiente escolar (MUGIE et al., 2011).

É importante ressaltar que todas as refeições analisadas estão com número inadequado de fibras alimentares; seus benefícios fisiológicos se destacam principalmente pela prevenção do excesso de peso decorrente de sua propriedade em promover saciedade, melhora do funcionamento intestinal, redução do colesterol sanguíneo e controle da glicemia. Além disso, doenças cardiovasculares e diabetes têm o risco reduzido com a inclusão de fibras em quantidades adequadas na dieta (SILVA et al, 2019).

De acordo com Germano (2002), consumo de ferro em quantidade inferior ao valor demandado pelo organismo pode ser muito prejudicial pois pode afetar o transporte de oxigênio para os tecidos, causar anorexia, palidez e falta de disposição para realizar atividades. Sua deficiência nutricional pode levar ao quadro de anemia ferropriva.

CONCLUSÕES

De acordo com a análise das refeições, conclui-se que os lanches propostos não estavam de acordo com as recomendações para as crianças de 6-10 anos.

A qualidade nutricional dos lanches não apresentou valores adequados para macro e micronutrientes e por essa razão, pode prejudicar a saúde das crianças, a médio e longo prazo.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Najla Veloso Sampaio; MACHADO, Neila Maria Viçosa; SOARE, Maria Cláudia Veiga; PINTO, Anelise Regina Royer. **Alimentação na escola e autonomia: desafios e possibilidades**. 2012. 10 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, Distrito Federal, 2012.

CONCEIÇÃO-MACHADO, Maria Ester P. da et al. Hypertriglyceridemic waist phenotype: association with metabolic abnormalities in adolescents. **Jornal de pediatria**, v. 89, p. 56-63, 2013.

digitais: os youtubers fabricando modos de ser jovem. Pelotas, 2018. Dissertação (Mestrado em Educação), Instituto Federal Sul-rio-grandense, Pelotas, 2018.

FONSECA, Cátia R.B. *et al.* **Recomendações Atualização de Condutas em Pediatria: o açúcar e o sódio na alimentação infantil.** 2016. 5 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Departamento de Pediatria Ambulatorial, São Paulo, 2019.

GERMANO, Romilda Maria de Arruda. Importância do ferro em nutrição humana. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, p. 85-104, 2002.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de vigilância em saúde.** 2019. 741 f. Tese (Doutorado) - Curso de Saude Publica, Ministerio da Saude, Brasília, 2019.

MUGIE, Suzanne M.; BENNINGA, Marc A.; DI LORENZO, Carlo. Epidemiology of constipation in children and adults: a systematic review. **Best practice & research Clinical gastroenterology**, v. 25, n. 1, p. 3-18, 2011.

PNAE. **Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE:** programa nacional de alimentação escolar: PNAE. 2022. 337 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, PNAE, Brasília, 2022.

ROCKEMBACH, Guilherme Rego. **Construções discursivas em estudo nas mídias**

SILVA, Cristiane Rubim Manzina da. **Influenciadores Digitais e as Redes Sociais Enquanto Plataformas de Mídia.** 2016. 14 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências da Comunicação, Faculdades Integradas Espírito Santense, Vitória - Es, 2016.

TRUMBO, Paula et al. Dietary Reference Intakes. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 101, n. 3, p. 294-294, 2001.

VILLAGELIM, Andréa Siliveste Brasil et al. A vida não pode ser feita só de sonhos: reflexões sobre publicidade e alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 681-686, 2012.