



X



# Entre a mesa e a sobremesa

Por Ellen Rodrigues

Alunos da rede privada consomem mais biscoitos e salgados do que alunos da rede pública, enquanto estes consomem mais feijão, verduras e refrigerantes do que os primeiros. Estes são alguns dados relevantes apresentados na "Análise Comparativa de Hábitos Alimentares de Estudantes da Rede Pública e Particular", trabalho das alunas de Nutrição Amara Alves, Adriana Bezerra, Claudia Rejane, Eleiane Fernandes e Veluzia de Souza. Elas compararam hábitos à mesa de 30 alunos de 06 a 12 anos do Ensino Fundamental, nos municípios de Vera Cruz e Natal, sendo 56,67% meninas e 60% com 11 ou 12 anos.

Em uma sociedade sedentária e de alimentação hipercalórica, a formação do hábito alimentar de crianças e jovens é essencial para futuros adultos saudáveis. A boa nutrição ocupa lugar de destaque na Saúde em todos os estágios da vida, em especial na fase escolar, período em que recebemos influência direta da escola e da família. Os resultados mostram que 76,67% estudam no período matutino e 85% do total realizam três refeições, com destaque para pão e leite no café

da manhã. Em relação ao lanche escolar, mais de 80% da escola privada consomem salgados e biscoitos, enquanto 86,6% da rede pública consomem a merenda disponibilizada pela escola.

Do total de entrevistados, 76,6% afirmam que a escola e família incentivam a alimentação saudável, e 73,33% têm conhecimento sobre fontes de proteínas, carboidratos e vitaminas. A pesquisa destaca também que mais de 50% dos alunos praticam esporte, essencial para manutenção de uma vida saudável.

As acadêmicas Sarah Ribeiro, Alessandra Bezerra, Laura Cysneiros e Alany Germano também se dedicaram ao tema. No trabalho "Hábitos Alimentares em Crianças", elas pesquisaram a educação nutricional de 29 estudantes de 12 anos de uma escola na rede privada de Natal. Do total, 92,6% disseram comer frutas, (banana é a mais consumida), 74,1% comem verdura, com preferência por tomate, e 51,9 acompanham a refeição sólida com suco, 22,2% com água e refrigerante. Ambos os trabalhos foram orientados por Ana Maria Souza. ■



Amara Alves, Adriana Bezerra, Claudia Rejane, Eleiane Fernandes e Veluzia de Souza: análise dos hábitos alimentares de estudantes