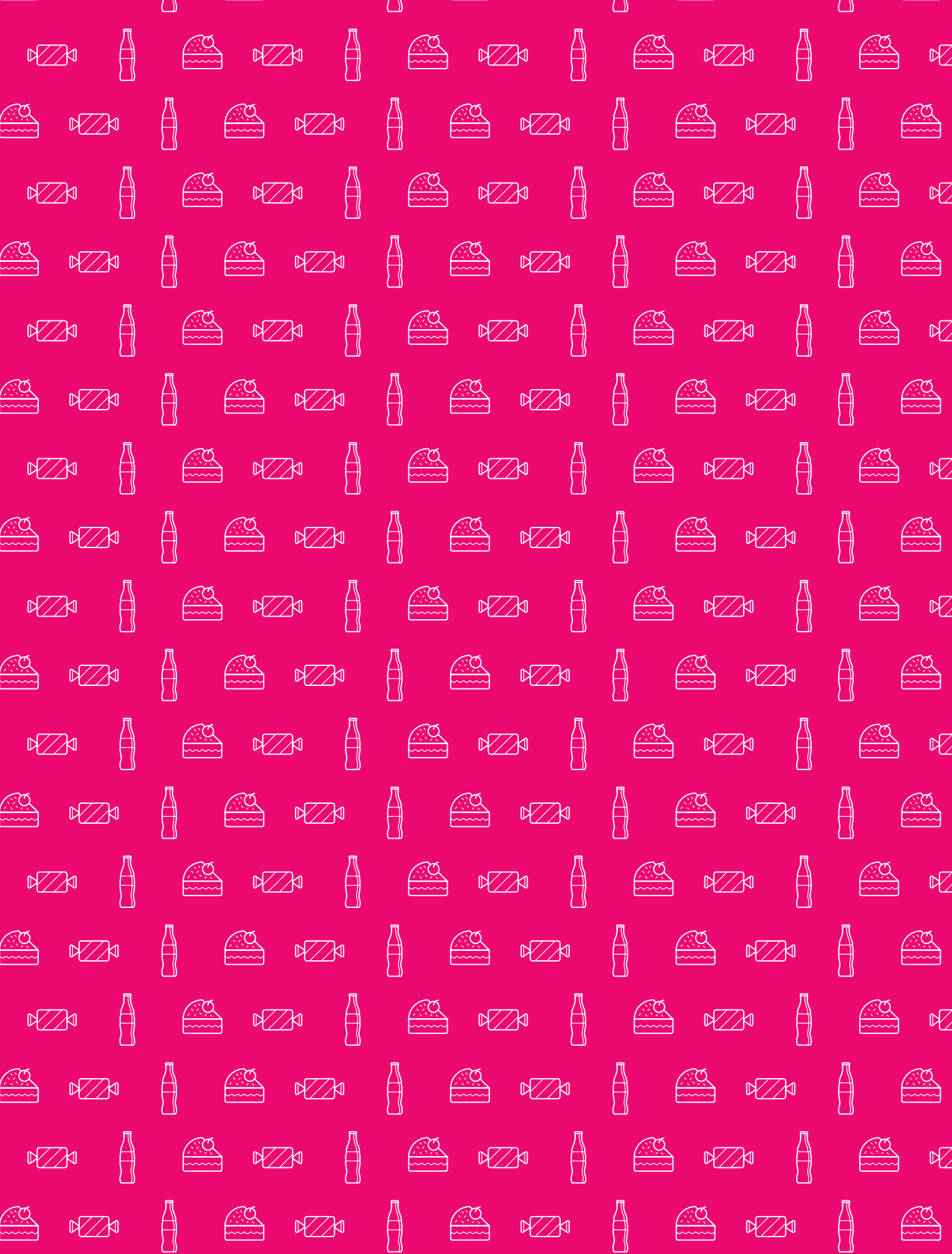




O (DOCE)
LANCHE
DA CRIANÇA
BRASILEIRA

Um retrato inédito



SAÚDE

A CAUSA É GRANDE

E o desafio, maior ainda

Sim, nosso país evoluiu muito no combate à mortalidade infantil, à desnutrição e às doenças infecciosas. Melhoramos também no acesso à educação. No entanto, existe um fator que contraria todo esse repertório de sucesso: o aumento da obesidade entre as crianças. Os números estão engordando, assim como infla o percentual de jovens e adultos acima do peso. Já somos uma nação em que mais da metade da população se encontra com quilos extras. Tal realidade exige atenção dos profissionais de saúde, do governo, das empresas e da sociedade como um todo. E precisa ser corrigida desde cedo. Ou seja, temos de conter a obesidade ainda na infância, até porque ela anda de braço dado com outros problemas que pareciam, antigamente, ser coisa só de adulto (colesterol alto, diabetes tipo 2, hipertensão...). Essa missão requer que inspiremos as famílias, e os próprios pequenos, a reverem sua rotina e a adotarem um cardápio mais equilibrado, com a prática regular de atividade física. Não se trata de um antídoto simples, mas se mostra indispensável se quisermos formar uma próxima geração mais saudável. Como o desafio é pesado, convém ter foco para alcançarmos êxito. Nesse sentido, são preciosos os estudos que mapeiam os hábitos da garotada, apontando erros e acertos. É o caso da iniciativa que apresentaremos neste book: um levantamento inédito sobre o lanche da criança brasileira. Seus dados permitem identificar déficits e exageros nutricionais, além de destacar a oportunidade de transformar o intervalo entre as refeições principais num momento prazeroso e recheado de nutrientes bem-vindos. Esperamos que, com essas informações em mãos, possamos trabalhar com mais inteligência na cruzada em prol de uma alimentação qualificada e... de números mais magros quando o assunto é obesidade.

Diogo Sponchiato, redator-chefe da revista SAÚDE

A PALAVRA DOS AUTORES

O lanche dos brasileirinhos



○ Brasil passa por um momento de transição. Por um lado, já não temos o gigantesco volume de desnutrição extrema, mas ainda observamos a fome oculta, caracterizada pela carência de vitaminas e minerais. Paralelamente, o aumento da obesidade infantil é um fato, com o excesso de peso atingindo mais de 30% das crianças de escolas públicas e privadas em todo o país, conforme mostrado no estudo NutriBrasil Infância I, ganhador no Prêmio SAÚDE 2009, da Editora Abril. Não há dúvida de que a composição do prato da garotada constitui um dos fatores decisivos por trás desse índice alarmante — que, diga-se de passagem, é observado em várias partes do mundo.

Para o melhor equilíbrio da alimentação, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda, entre outras medidas, que, além das refeições principais, meninas e meninos realizem lanches. Esses últimos se distinguem do belisco por serem planejados, e não um momento de consumo intempestivo ou ocasional. Mas como será o lanche dos brasileirinhos de 4 a 11 anos? A fim de conhecer a composição dessa refeição, desenhamos o estudo NutriBrasil Infância II, apresentado neste book.

O trabalho foi feito em parceria com as nutricionistas Ana Paula Wolf Tasca Del'Arco, Ágatha Nogueira Previdelli e Abykeyla Melisse Tosatti. Ele também conta com a participação de pesquisadores do Instituto Pensi — Hospital Infantil Sabará e de especialistas do departamento de nutrologia pediátrica da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), além de professores e alunos de pós-graduação da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Universidade de São Paulo (USP), Universidade de Ribeirão Preto (Unaerp) e Universidade São Judas Tadeu, em São Paulo. E o apoio, isento, veio da Danone.

Neste primeiro momento, analisamos dados relativos aos pré-escolares de 4 a 6 anos, grupo que está em

fase de desenvolvimento e precisa de aporte adequado de nutrientes. Até porque a deficiência (ou o excesso) de alguns deles pode resultar em problemas capazes de impactar a saúde por toda a vida. E, infelizmente, os nossos achados indicam que o lanche da meninada ainda precisa melhorar muito para ser considerado balanceado. Um dos grandes dilemas dessa refeição está no consumo de grande quantidade de alimentos ricos em carboidratos simples, como biscoito recheado, refrigerante, suco adoçado, balas, chocolates e doces. Por outro lado, os cereais integrais praticamente não dão as caras, enquanto os laticínios mal aparecem em quantidade adequada.

É preciso mudar esse panorama. Afinal, o lanche intermediário consiste numa refeição de oportunidades, que permite planejamento e muito aprendizado. Ora, trata-se de um momento excelente para a introdução de bebidas lácteas, com aumento da oferta de cálcio e vitamina D, além de proteínas de boa qualidade. Os cereais complexos também caem muito bem, já que fornecem fibras, têm bom índice glicêmico e concentram menor conteúdo de açúcares simples e de adição. Outro alimento que tem tudo a ver com essas pequenas refeições é a fruta, fonte exemplar de vitaminas, minerais e fibras. Aliás, por que não estimular o consumo de variedades regionais, aumentando a diversidade alimentar e instigando o paladar dos pequenos?

No final das contas, o atual lanche dos brasileirinhos mostra a necessidade de melhorar a educação nutricional dos pais, das escolas e até mesmo dos profissionais de saúde, com o intuito de prestar a orientação adequada. O nosso desejo é que essa refeição apresente algumas qualidades: seja nutricionalmente equilibrada, planejada, gostosa e prática. Mas, principalmente, que se torne um momento de felicidade para a criança. Dessa maneira, acreditamos ser mais fácil garantir o fornecimento de nutrientes essenciais e, com isso, a manutenção da saúde e a prevenção de problemas no futuro.

Mauro Fisberg,
pediatra e nutrólogo,
é professor associado
da Universidade Federal
de São Paulo (Unifesp)
e coordenador do
Centro de Dificuldades
Alimentares do Instituto
Pensi — Hospital
Infantil Sabará (SP)

**Carlos Alberto
Nogueira-de-Almeida,**
pediatra e nutrólogo, é
professor da Universidade
de Ribeirão Preto e
diretor do departamento
de nutrologia pediátrica
da Associação Brasileira
de Nutrologia (Abran)

A OBESIDADE INFANTIL NO BRASIL

Como anda a situação da nossa meninada

Foi-se o tempo em que o acúmulo de gordura no corpo era assunto exclusivo de adultos. Nas últimas décadas, a taxa de obesidade entre os pequenos cresceu tanto que ganhou status de epidemia. Como consequência, atualmente é comum encontrar crianças exibindo problemas de saúde que antes eram detectados só lá na frente, como pressão alta, colesterol elevado e diabetes tipo 2. Apesar de ser impossível apontar um único culpado pelos quilos extras da garotada, não há dúvida de que a alimentação inadequada — que começa cada vez mais cedo, como as pesquisas apontam — e o sedentarismo são os principais responsáveis por essa realidade.

FONTES: *PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE 2013, DO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) EM PARCERIA COM O MINISTÉRIO DA SAÚDE / ** SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN), 2014

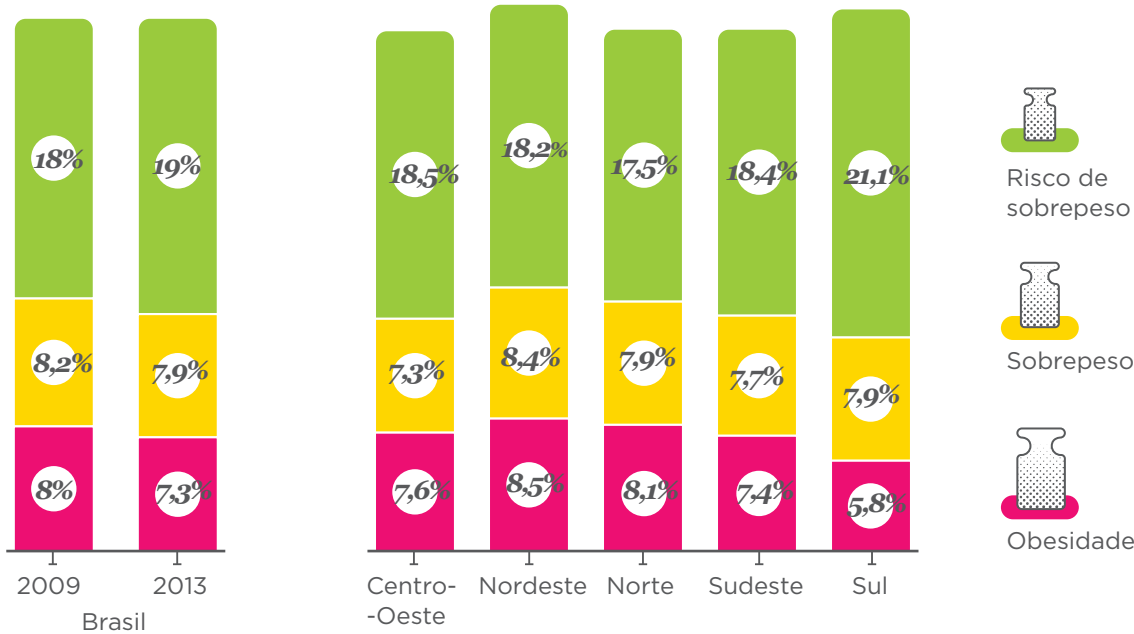


60,8%
dos pequenos
com menos de
2 anos já comem
biscoito ou **bolo**.*



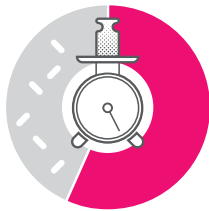
32,3%
deles tomam
refrigerante e
suco artificial.*

RISCO PARA EXCESSO DE PESO E PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE ENTRE CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 5 ANOS SEGUNDO REGIÃO DEMOGRÁFICA (2013)**



No país, houve aumento de **0,94%** no **risco de sobrepeso** nos últimos cinco anos entre **crianças na primeira infância**.**

Quando uma criança é rechonchuda, sobe o risco de se tornar um adulto com sobrepeso. Hoje, a nossa situação já é bem preocupante:



56,9%
dos adultos
estão com
excesso de peso.*



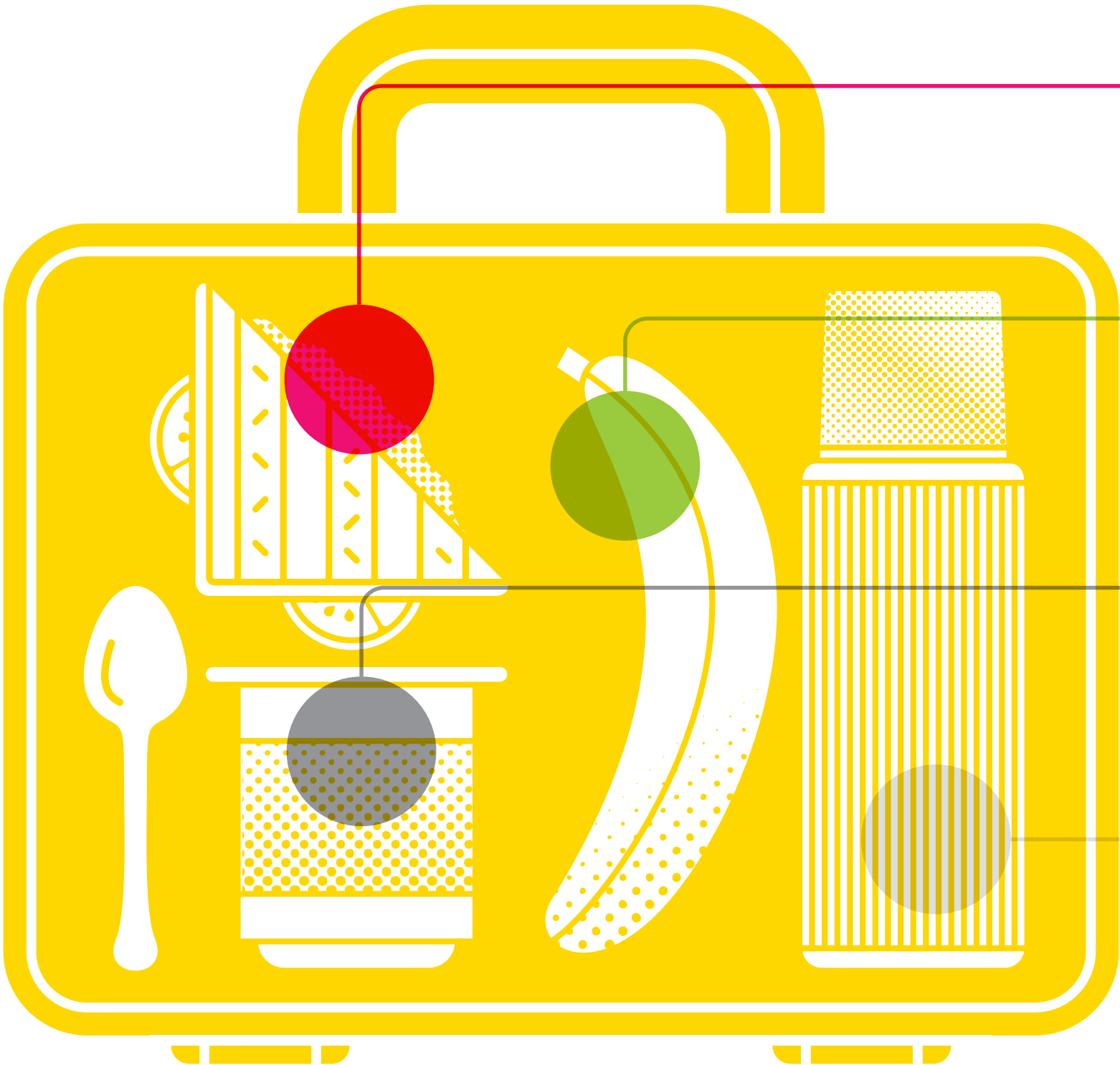
20,8%
deles são
considerados
obesos.*

O LANCHE IDEAL

Os alimentos indicados para compor essa refeição

Uma das estratégias para garantir a alimentação equilibrada na infância é realizar de cinco a seis refeições por dia. O café da manhã, o almoço e o jantar são consideradas as principais, contando com maior variedade de nutrientes. No intervalo entre uma e outra, recomenda-se o consumo de lanchinhos. E eles não são menos importantes, não. Afinal, quando a criança pula essas pequenas refeições, a tendência é ficar nos beliscos, que não saciam e dificilmente são saudáveis. Resultado: um prato exagerado no almoço ou no jantar. Agora, para os lanches também não atrapalharem a fome nas refeições principais, a SBP indica que eles tenham horário certo para acontecer. De preferência, a garotada deve comer em intervalos de duas a três horas. Veja, ao lado, o que a entidade propõe para compor um lanchinho balanceado.

FONTE: SBP, 2012



1
CARBOIDRATO
Essencial para fornecer energia, ele está em pães, bolachas sem recheio e bolos caseiros. Mas é preciso ficar atento à porção, já que o excesso fica acumulado no corpo em forma de gordura.

1
FRUTA
As melhores são aquelas que podem ser consumidas com casca ou que, pelo menos, sejam fáceis de descascar. Morango, maçã, uva, pera e banana representam boas pedidas.

1
PROTEÍNA
Nas pausas, as melhores fontes do nutriente são bebidas lácteas, queijos, iogurte... Ao levar esses itens para a escola, só é preciso ter cuidado com a refrigeração.

1
BEBIDA
Ela ajuda a repor a perda de líquidos decorrente das atividades físicas. Aposte em água, sucos naturais, chás e água de coco. A prioridade são as versões sem açúcar.

PERFIL DA AMOSTRA

Com quem falamos no nosso estudo

No total, participaram da pesquisa 3 756 crianças de 4 a 11 anos de idade. Com a ajuda dos pais, foram investigadas todas as refeições dos pequenos — elas estão em fase de análise. Nesta primeira etapa, porém, o foco da pesquisa foi avaliar os lanches intermediários dos pré-escolares, com idade entre 4 e 6 anos. A amostra é representativa: são 1 391 meninos e meninas do Brasil inteiro e de todas as classes sociais.

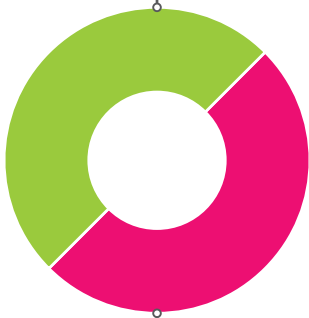
NÚMERO DE PARTICIPANTES

1 391
crianças de 4 a 6 anos

SEXO

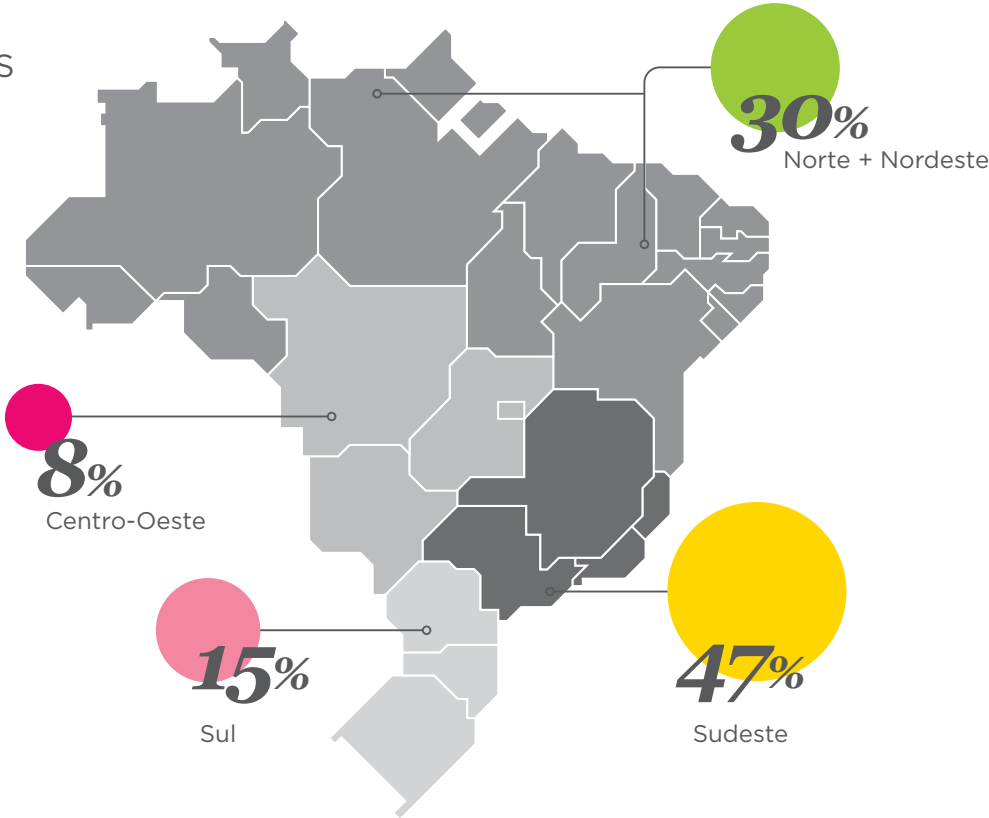


50%
meninos

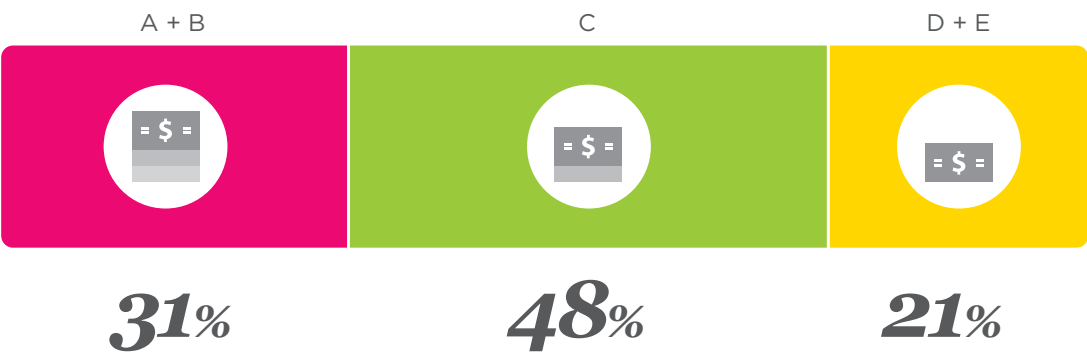


50%
meninas

REGIÕES



CLASSES SOCIAIS



A METODOLOGIA

Como avaliamos os lanches

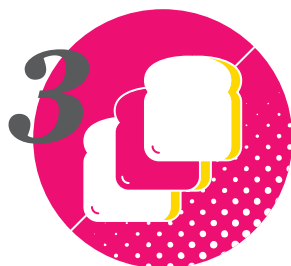
O passo a passo à direita mostra como foram coletadas as informações sobre as refeições rápidas dos pequenos.



Em casa, os pais ou cuidadores receberam orientações para preencher um **questionário**. Nele os alimentos apareciam divididos por categorias.



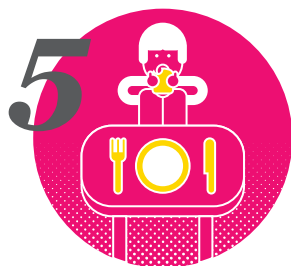
Durante três dias, os pais marcaram o **momento de consumo** de cada alimento: antes do café da manhã; no café da manhã; entre o café e o almoço; na hora do almoço; entre o almoço e o jantar; e na hora do jantar. Ou seja, todos os períodos eram contemplados.



Os responsáveis também declararam a **quantidade consumida** — em fatias, unidades, xícaras, colheres, pratos...



Marcaram, ainda, o **local de consumo**. Algumas opções apresentadas eram: à mesa, em casa; em casa, mas não à mesa; no restaurante; numa lanchonete ou num fast-food; ao ar livre; na escola; num centro esportivo; num local de atividades de lazer, como cinema ou parque; num shopping center; dentro do carro; no transporte público; e na casa de um amigo ou familiar.



Por fim, informaram **com quem** a criança se alimentava: sozinha; com adultos; acompanhada só de crianças; e na companhia de adultos e crianças.

ALIMENTOS

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>


MEDIDAS CASEIRAS

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



OS GRUPOS ALIMENTARES

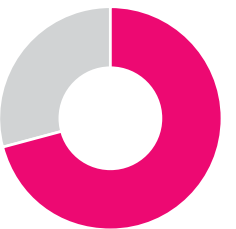
Eles foram divididos por similaridade e hábito de consumo

GRUPOS	OS ITENS DE CADA GRUPO	
PÃES		Pão da padaria, pão industrializado, pão para lanches, pão doce, croissant e sanduíche
BOLOS		Bolo industrializado, muffin, cupcake, brownie e waffles
BISCOITOS		Biscoito doce sem recheio, biscoito doce recheado, biscoito salgado sem recheio, biscoito salgado com recheio e salgadinho/biscoito de polvilho
SALGADOS, TORTAS E PIZZAS		Salgadinho, torta e pizza
CEREAIS		Barra de cereais e cereais matinais
SEMENTES E OLEAGINOSAS		Sementes, castanhas e nozes
QUEIJOS		Queijos amarelos em geral, queijos brancos em geral, ricota, cottage, coalhada e requeijão
FRIOS E EMBUTIDOS		Peito ou blanquette de peru, presunto, salame, salsicha e hambúrguer
FRUTAS		Frutas (pêssego, damasco, pera e mamão), frutas cítricas em gomos, outras frutas frescas (banana), frutas em lata, frutas secas ou desidratadas e papinha de frutas caseira ou pronta
CHOCOLATES		Chocolate em tablete recheado e tablete de chocolate
BALAS		Balas, pirulitos e caramelos
IOGURTES		Iogurte funcional, iogurte natural saborizado, iogurte natural, iogurte com polpa de frutas, iogurte light, iogurte grego, iogurte líquido pronto para beber e leite fermentado

GRUPOS	OS ITENS DE CADA GRUPO	
QUEIJO PETIT-SUISSE		Queijo petit-suisse
SORVETES E SOBREMESAS LÁCTEAS		Sorvete de massa, picolé e outros. Doce à base de leite, sobremesa láctea cremosa, flan e pudim
LEITE E BEBIDAS À BASE DE LEITE		Leite puro, leite achocolatado feito em casa, leite achocolatado pronto, leite puro, leite em pó puro, café com leite, vitamina de frutas batidas com leite, leite específico para bebês de até 6 meses e leite formulado por especialistas
CAFÉ E CHÁ		Café puro ou com adoçante, café adoçado e chá
SUCOS DE FRUTAS		Suco de frutas com água, suco de frutas comprado, suco em pó/concentrado e bebida à base de soja
BEBIDAS ENERGÉTICAS E REFRIGERANTES		Bebida energética/esportiva e refrigerante
VERDURAS E LEGUMES		Saladas, verduras em folhas e legumes
TUBÉRCULOS		Tubérculos (como batata) fritos, assados e cozidos
PREPARAÇÕES SALGADAS		Sopa, creme, purê, massa sem recheio com molho de tomate, massa sem recheio com molho à base de leite, massa com recheio, arroz branco, arroz integral, grãos (feijão, lentilha, soja...), pratos pré-preparados e papinha salgada caseira ou pronta
CARNES E OVOS		Carnes vermelhas, frango, peixes, omelete, ovos fritos e cozidos
GELATINA		Gelatina

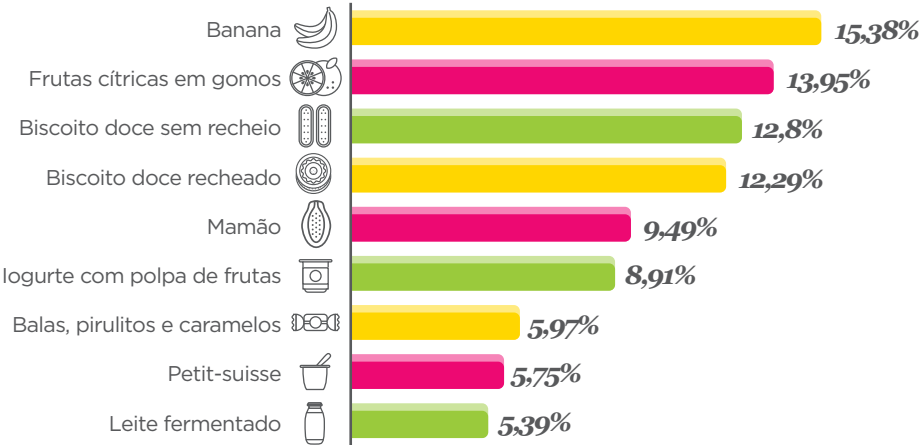
O LANCHE DA MANHÃ

Mapeamos os itens mais consumidos



71,17%
das crianças
fazem o lanche
da manhã,
que, em geral,
é composto
de até três
alimentos.

OS ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS



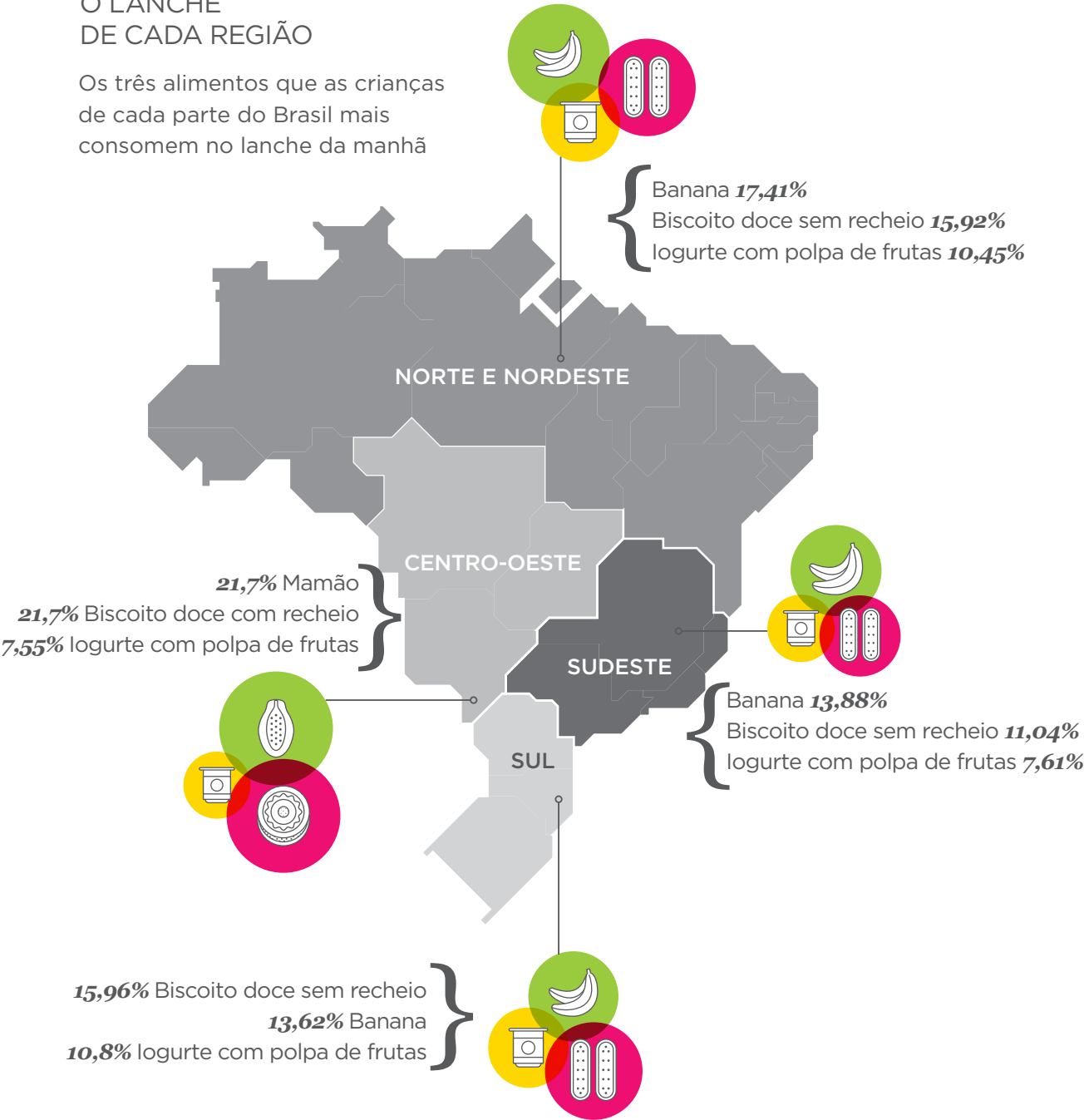
Os outros itens não apresentaram frequência de consumo maior do que 5%. Por isso, ficaram de fora da lista dos mais consumidos.

AS TRÊS COMBINAÇÕES MAIS FREQUENTES EM TODO O BRASIL



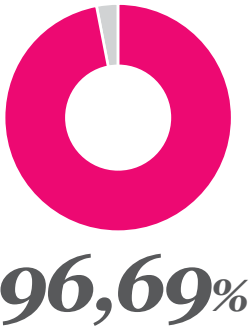
O LANCHE DE CADA REGIÃO

Os três alimentos que as crianças de cada parte do Brasil mais consomem no lanche da manhã

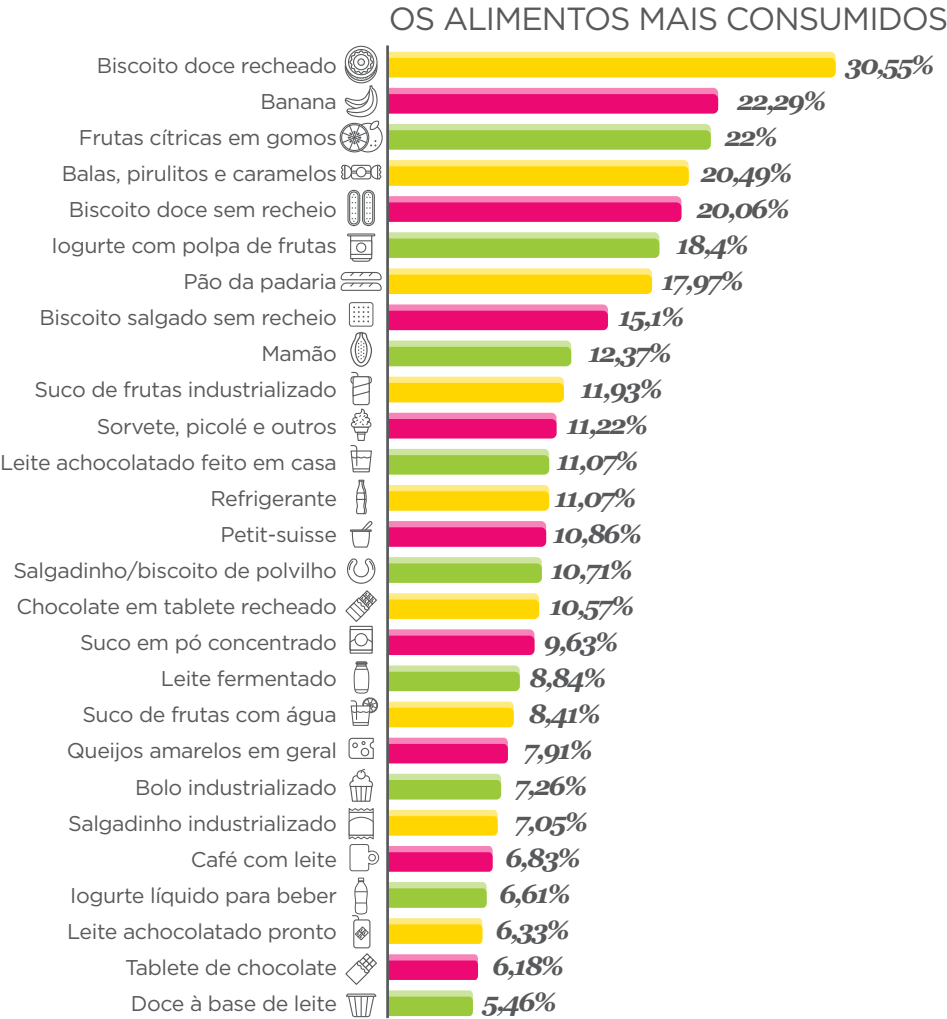


O LANCHE DA TARDE

Os itens mais ingeridos nesse período



das crianças tomam o lanche da tarde, que, geralmente, é composto de três alimentos.



AS TRÊS COMBINAÇÕES MAIS FREQUENTES EM TODO O BRASIL



1
Biscoito doce com recheio **30,55%**
+ Banana **22,29%**
+ logurte com polpa de frutas **18,4%**



2
Frutas cítricas em gomos **22%**
+ Biscoito doce sem recheio **20,06%**
+ Leite fermentado **8,84%**



3
Biscoito salgado sem recheio **15,1%**
+ Mamão **12,37%**
+ logurte líquido pronto para beber **6,61%**

O LANCHE DE CADA REGIÃO

Os três alimentos que as crianças de cada parte do Brasil mais consomem no lanche da tarde



RESULTADOS DESTRINCHADOS

Por nutriente

ENERGIA

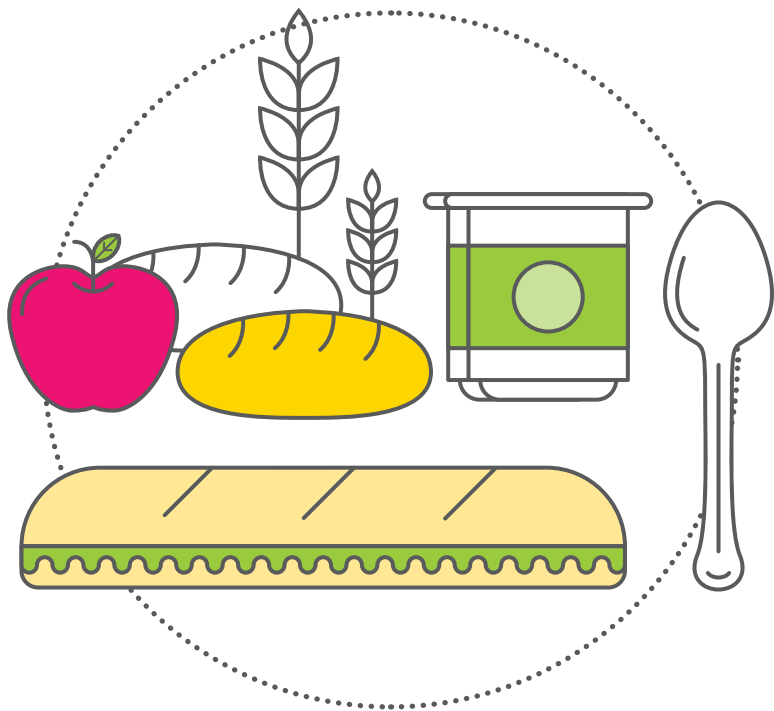
Crucial, mas não dá para extrapolar

Segundo a SBP, uma criança de 4 a 6 anos deve ingerir, por dia, cerca de 1 800 calorias. Nesse contexto, o ideal é que cada lanche (manhã e tarde) forneça de 180 a 270 calorias. Considerando tal orientação, pode-se concluir que, na nossa pesquisa, o consumo energético está dentro do desejado na maioria das regiões, variando, em média, de 190 a 250 calorias. Só o lanche da manhã na região Centro-Oeste e o da tarde no Sudeste ficaram abaixo da recomendação. Cabe ressaltar que, no geral, a refeição vespertina se mostrou mais calórica.

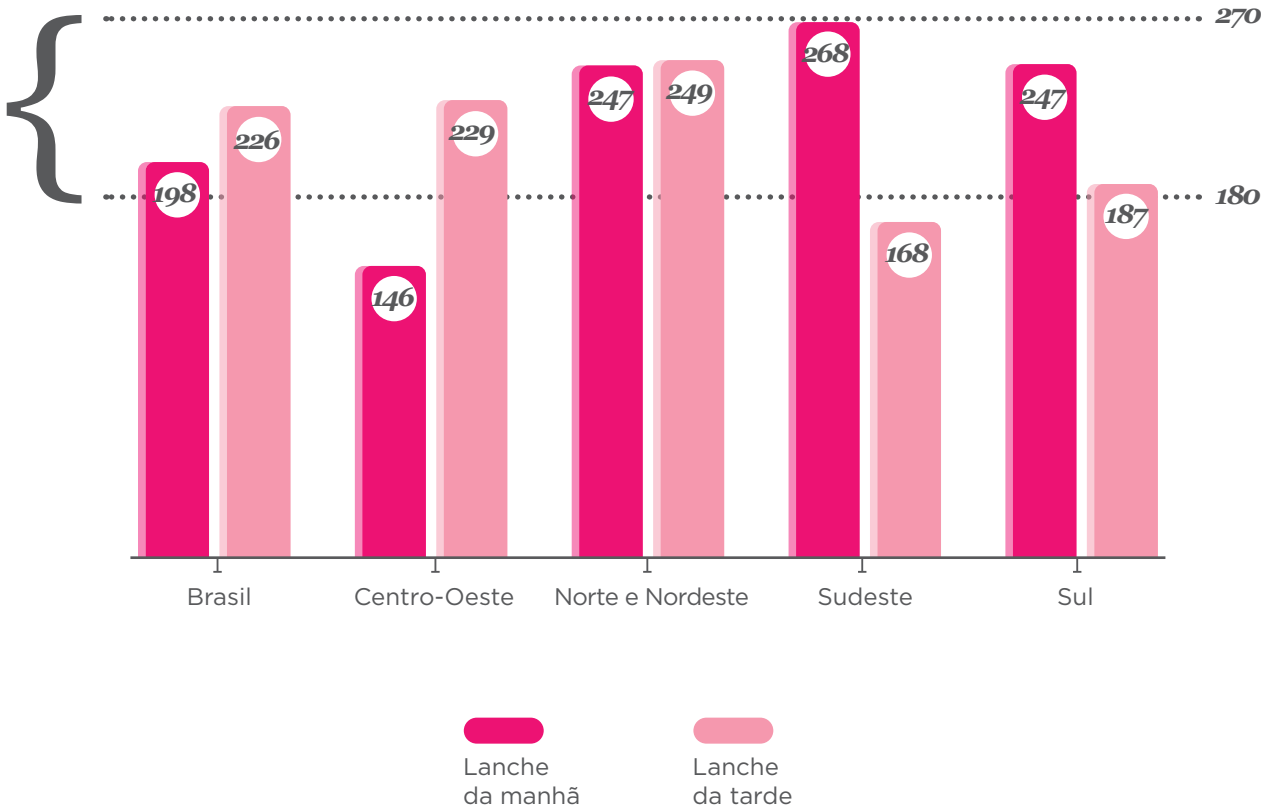
FONTE: *SBP, 2012

RECOMENDAÇÃO ENERGÉTICA PARA LANCHES DE ACORDO COM A SBP = DE 10 A 15% DO VALOR ENERGÉTICO TOTAL*

{ de 180 a 270 kcal }
POR LANCHE



CONSUMO MÉDIO DE ENERGIA, EM CALORIAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



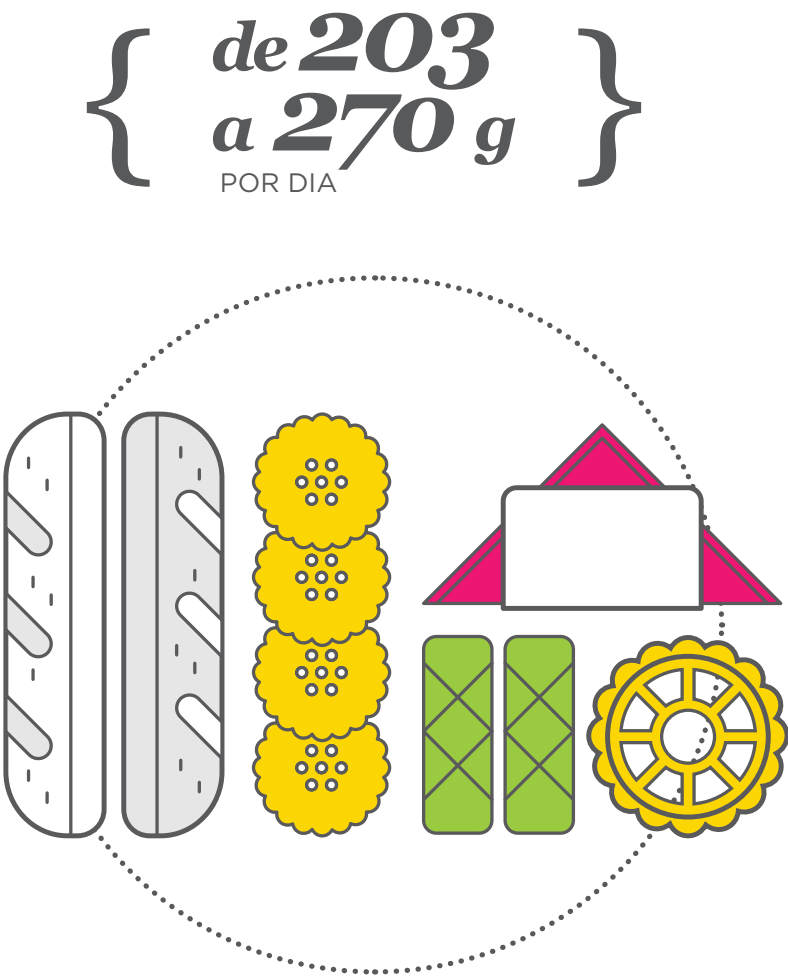
CARBOIDRATO

A quantidade e a qualidade importam

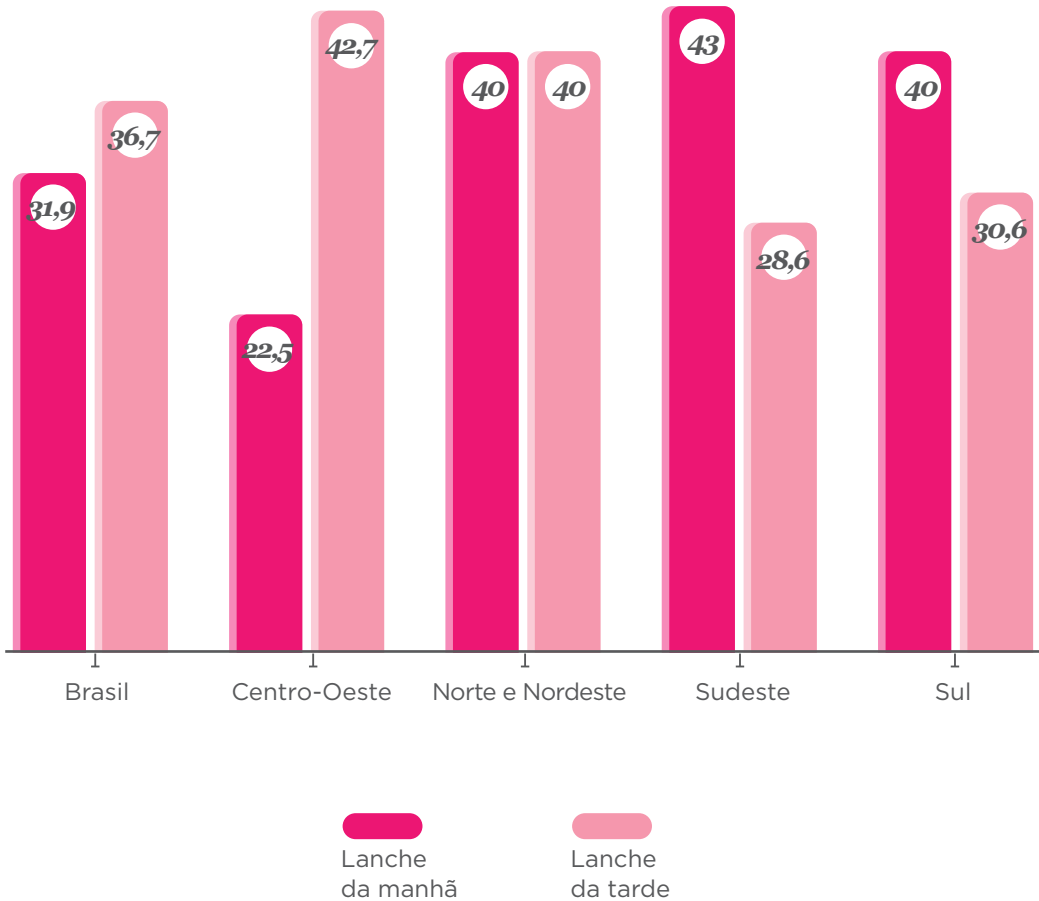
É o nutriente que dá ao corpo combustível mais imediato para realizar as atividades diárias. Não à toa, deve representar de 45 a 60% do total de calorias ingeridas. Ainda não existe uma recomendação oficial em relação à quantidade de carboidrato apropriada especificamente para os lanches intermediários. Então, consideramos 10% um valor aceitável. Com base nisso, o prudente seria que cada uma das pequenas refeições disponibilizasse de 20,3 a 27 gramas de carboidrato para a criança. E, com exceção do lanche da manhã no Centro-Oeste, todos os outros ficaram acima desse patamar. Mas ainda não dá para garantir o real impacto desse achado na saúde dos pequenos. Afinal, tem de se levar em conta o tipo de carboidrato: ele pode ser simples, como o proveniente do açúcar, ou complexo, que carrega as desejadas fibras. Sem falar que o mais importante é avaliar a participação desse nutriente na dieta global — inclusive porque o excesso dele no cotidiano fica estocado no corpo em forma de gordura.

FONTE: *IOM, 2002

RECOMENDAÇÃO DE CARBOIDRATO POR DIA SEGUNDO O INSTITUTE OF MEDICINE (IOM) = DE 45 A 60% DO VALOR ENERGÉTICO TOTAL*



CONSUMO MÉDIO DE CARBOIDRATO, EM GRAMAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



AÇÚCAR DE ADIÇÃO

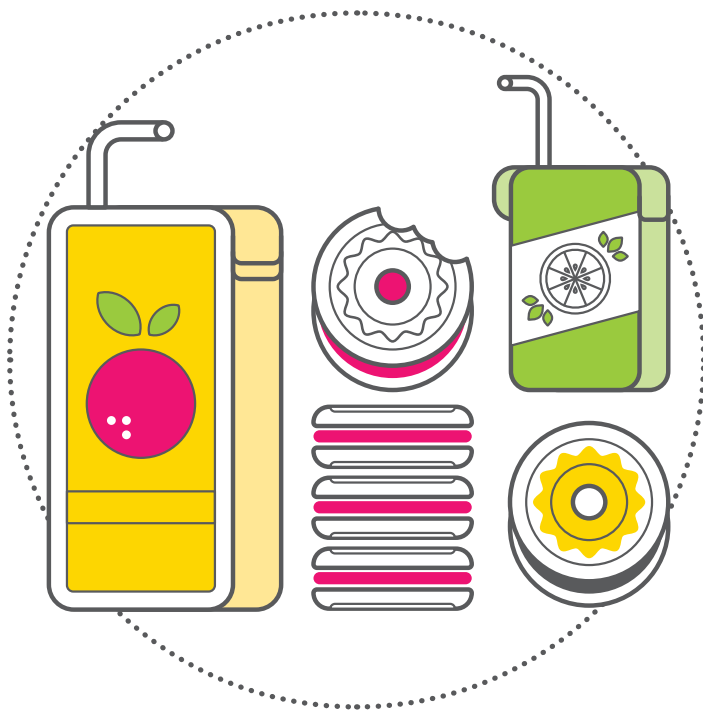
Onde mora o perigo

Por causa dos alarmantes índices de obesidade, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece que apenas 5% das calorias totais devem vir do açúcar de adição, ou seja, tanto aquele de itens industrializados quanto o usado para adoçar sucos e cafés. Com base numa dieta de 1 800 calorias, isso dá 22,5 gramas por dia. Veja bem: por dia. O problema é que, como mostra a nossa pesquisa, a soma do açúcar presente no lanche da manhã com o consumido à tarde praticamente atinge o limite estipulado pela OMS em todo o Brasil — e olha que as colheradas de açúcar de mesa nem foram contabilizadas! No Centro-Oeste, a meninada chega a ultrapassar esse valor em 31,5%. Coincidentemente, nessa região observamos um consumo bastante frequente de sucos industrializados no período vespertino — e essas bebidas costumam ser carregadas de açúcar.

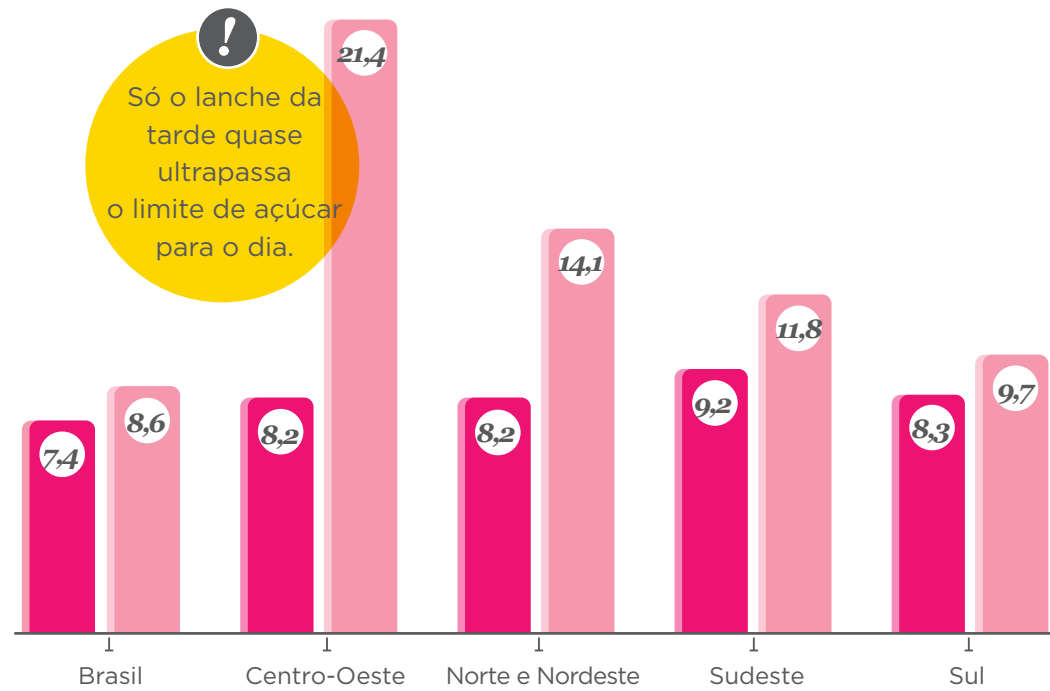
FONTE: *OMS, 2013

SEGUNDO A OMS, O LIMITE DE AÇÚCAR = 5% DO VALOR ENERGÉTICO TOTAL*

{ 22,5 g }
POR DIA



CONSUMO MÉDIO DE AÇÚCAR DE ADIÇÃO, EM GRAMAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



! Só o lanche da tarde quase ultrapassa o limite de açúcar para o dia.

Lanche da manhã Lanche da tarde

{ CENTRO-OESTE — 131,5% do limite
NORTE E NORDESTE — 99,11% do limite
SUDESTE — 93,3% do limite
SUL — 80% do limite

AÇÚCAR DE ADIÇÃO

Os destaques: biscoito doce recheado e bebidas açucaradas



12,29%

das **crianças** do Brasil
consomem **biscoito
doce recheado no
lanche da manhã**,
o que representa

7,56 g
de **açúcar de
adição** na porção
consumida,
ou seja,

33,59%
do **limite diário
recomendado**
para a ingestão
desse nutriente.



30,55%

das **crianças** do Brasil
consomem **biscoito
doce recheado no
lanche da tarde**,
o que representa

8,84 g
de **açúcar de
adição** na porção
consumida,
ou seja,

39,3%
do **limite diário
recomendado**
para a ingestão
desse nutriente.



1,51%

das **crianças** do
Brasil consomem
**refrigerante no
lanche da manhã**,
o que representa

10,66 g
de **açúcar de
adição** na porção
consumida,
ou seja,

47,4%
do **limite diário
recomendado**
para a ingestão
desse nutriente.



11,07%

das **crianças** do
Brasil consomem
**refrigerante no
lanche da tarde**,
o que representa

7,8 g
de **açúcar de
adição** na porção
consumida,
ou seja,

34,66%
do **limite diário
recomendado**
para a ingestão
desse nutriente.



4,53%

das **crianças** do Brasil
consomem **suco
industrializado no
lanche da manhã**,
o que representa

10,01 g
de **açúcar de
adição** na porção
consumida,
ou seja,

44,51%
do **limite diário
recomendado**
para a ingestão
desse nutriente.



11,93%

das **crianças** do Brasil
consomem **suco
industrializado
no lanche da tarde**,
o que representa

9,19 g
de **açúcar de
adição** na porção
consumida,
ou seja,

40,85%
do **limite diário
recomendado**
para a ingestão
desse nutriente.

! Destaque
para Norte
e Nordeste

43,03% das crianças de 4 a 6 anos dessa região
consomem biscoito doce recheado no lanche da
tarde. Isso significa uma ingestão de **11,16 g de
açúcar de adição** na porção consumida, ou seja,
49,59% do limite recomendado para o dia inteiro.

! Destaque
para o
Centro-Oeste

24,53% das crianças de 4 a 6 anos dessa região
consomem suco industrializado no lanche
da tarde, o que representa **10,3 g de açúcar
de adição** na porção consumida, ou seja,
45,78% do limite recomendado para o dia inteiro.

FIBRAS

Elas, ainda bem, estão no lanche das crianças

As fibras são bem-vindas na alimentação por vários motivos. O mais conhecido deles é estimular o funcionamento do intestino — e vale lembrar que a prisão de ventre costuma ser uma encrenca relativamente comum na infância. Além disso, tais substâncias favorecem o controle do colesterol e dão sensação de saciedade, o que ajuda a segurar a fome até o almoço ou o jantar. De acordo com a OMS e a Associação Dietética Americana (ADA), para saber o consumo de fibras adequado a uma criança, basta somar a sua idade com 5 gramas. Isso significa que, na nossa amostra, a ingestão diária ideal vai de 9 a 11 gramas. Em todas as regiões do Brasil, os lanches intermediários supriram aproximadamente 20% desse valor. O resultado tem a ver, provavelmente, com o fato de que o grupo das frutas, famoso por esbanjar fibras, apareceu na grande maioria das composições de lanches estudadas.

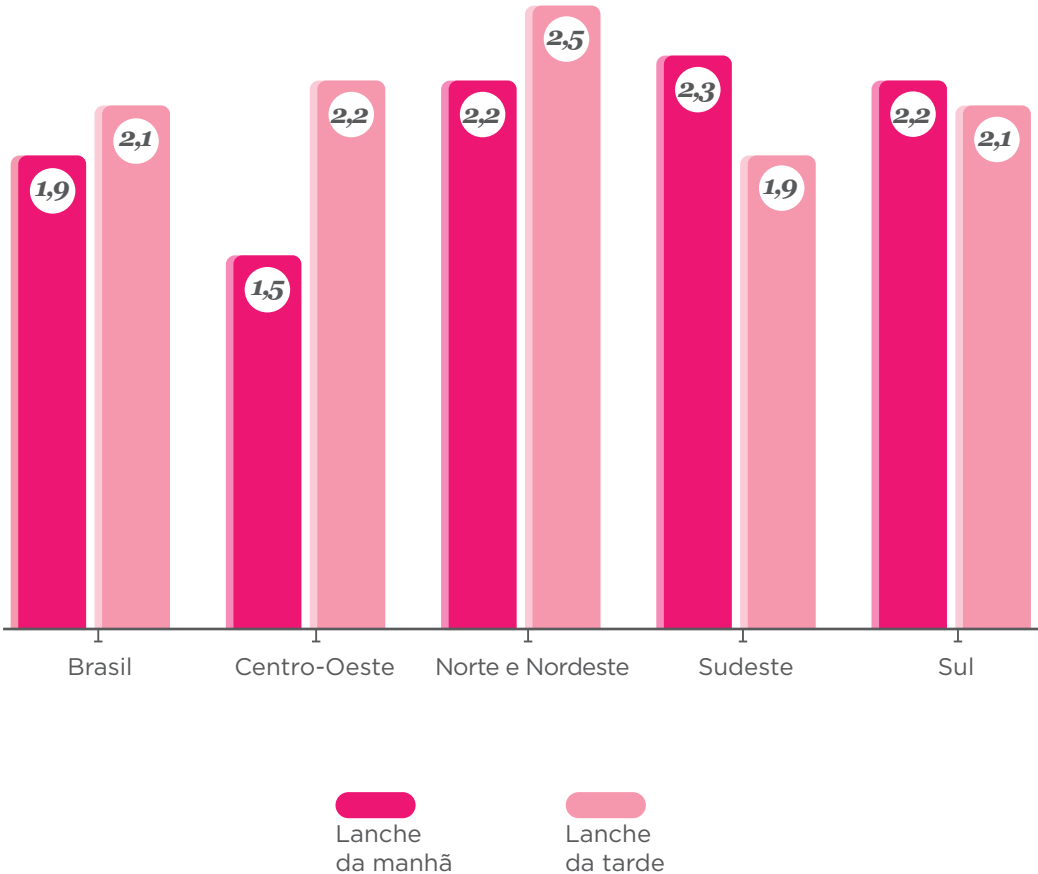
FONTE: *SBP, 2012

A SBP PRECONIZA QUE O VALOR IDEAL = IDADE + 5 GRAMAS*

{ *de 9 a 11 g* }
POR DIA



CONSUMO MÉDIO DE FIBRAS, EM GRAMAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



PROTEÍNA

Os lácteos fazem toda a diferença

Os alimentos ricos nesse nutriente são conhecidos como construtores. O nome faz todo o sentido: a proteína é a grande responsável pela formação e reparação dos tecidos do corpo e, por isso, essencial na fase de crescimento. Em todo o Brasil, o consumo proteico médio foi de 5 gramas em cada lanche. A exceção fica por conta do Centro-Oeste, onde a ingestão girou em torno de 3 gramas. Mas por que a diferença? É que nessa região o suco industrializado deu as caras com bastante frequência, especialmente no lanche da tarde. Já nas outras partes do país, quem ganhou a preferência da garotada foi o iogurte, ótima fonte de proteína. Vale ressaltar que, no Sudeste, muitas crianças trocaram o iogurte pelo leite achocolatado no período vespertino, o que fez o aporte de proteína cair um pouco nesse momento do dia.

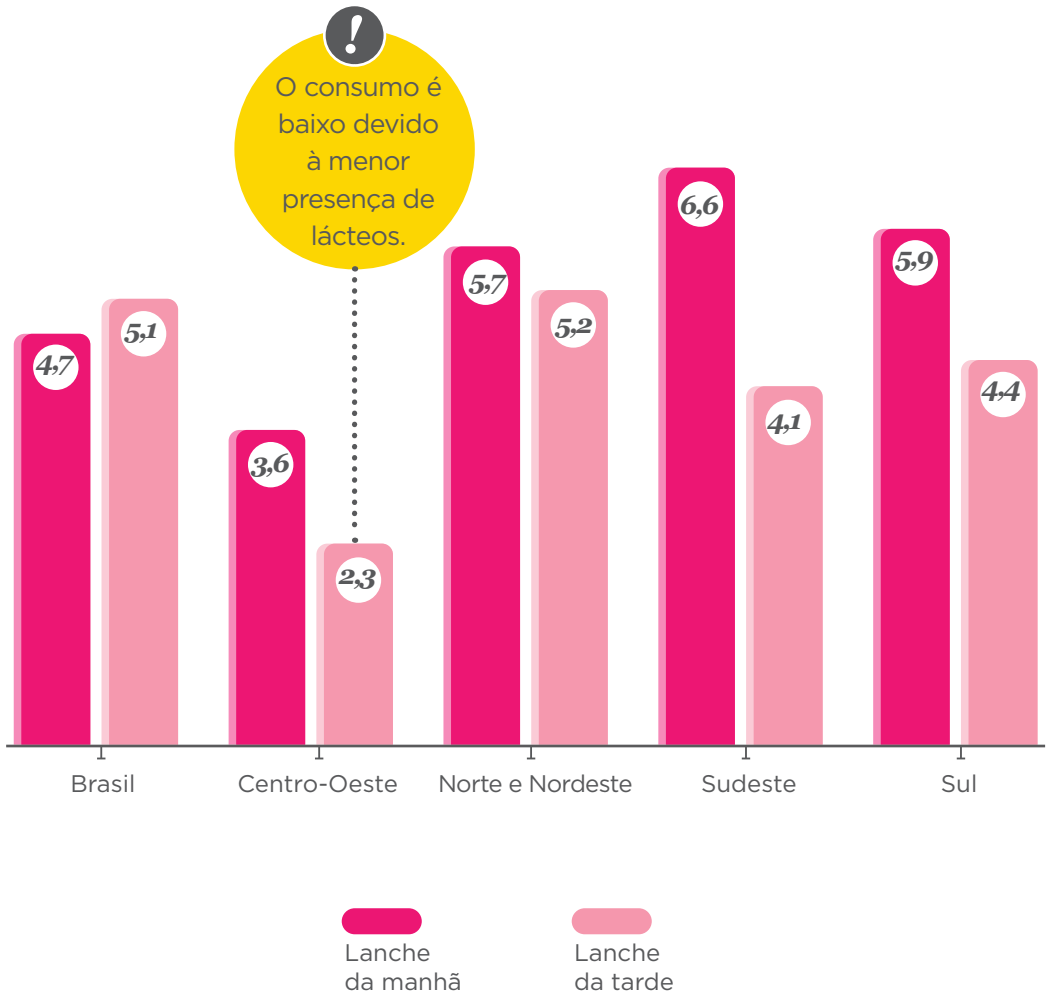
FONTE: *ANVISA, 2005

A INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA PELA AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA)* É DE

{ 19 g }
POR DIA



CONSUMO MÉDIO DE PROTEÍNA, EM GRAMAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



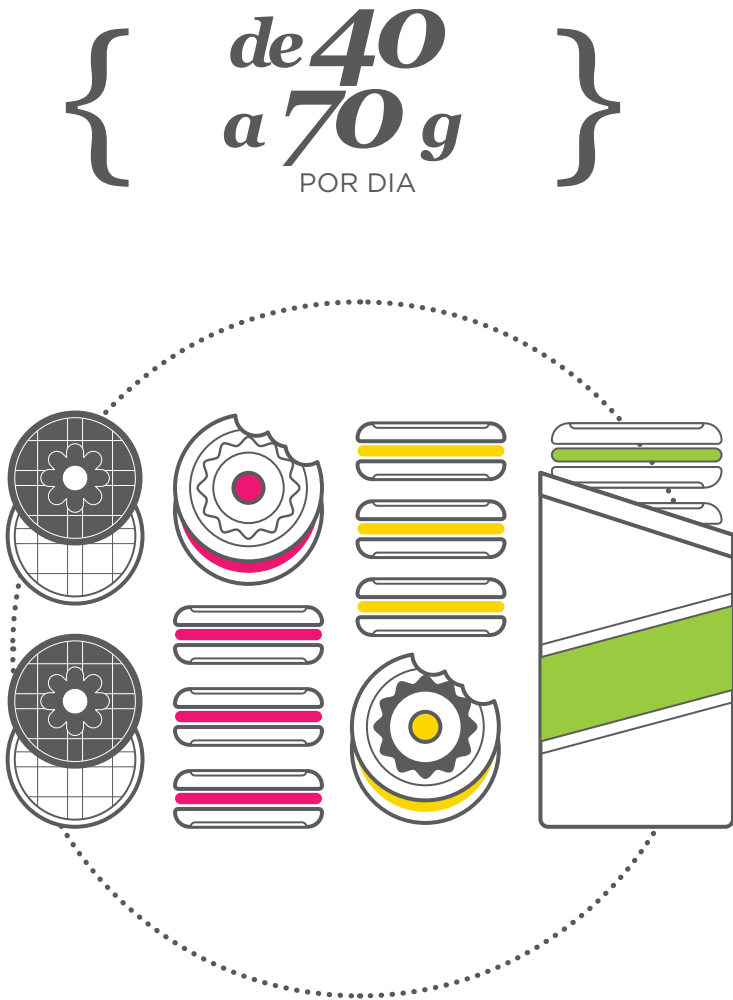
GORDURAS

Na medida certa, elas são necessárias

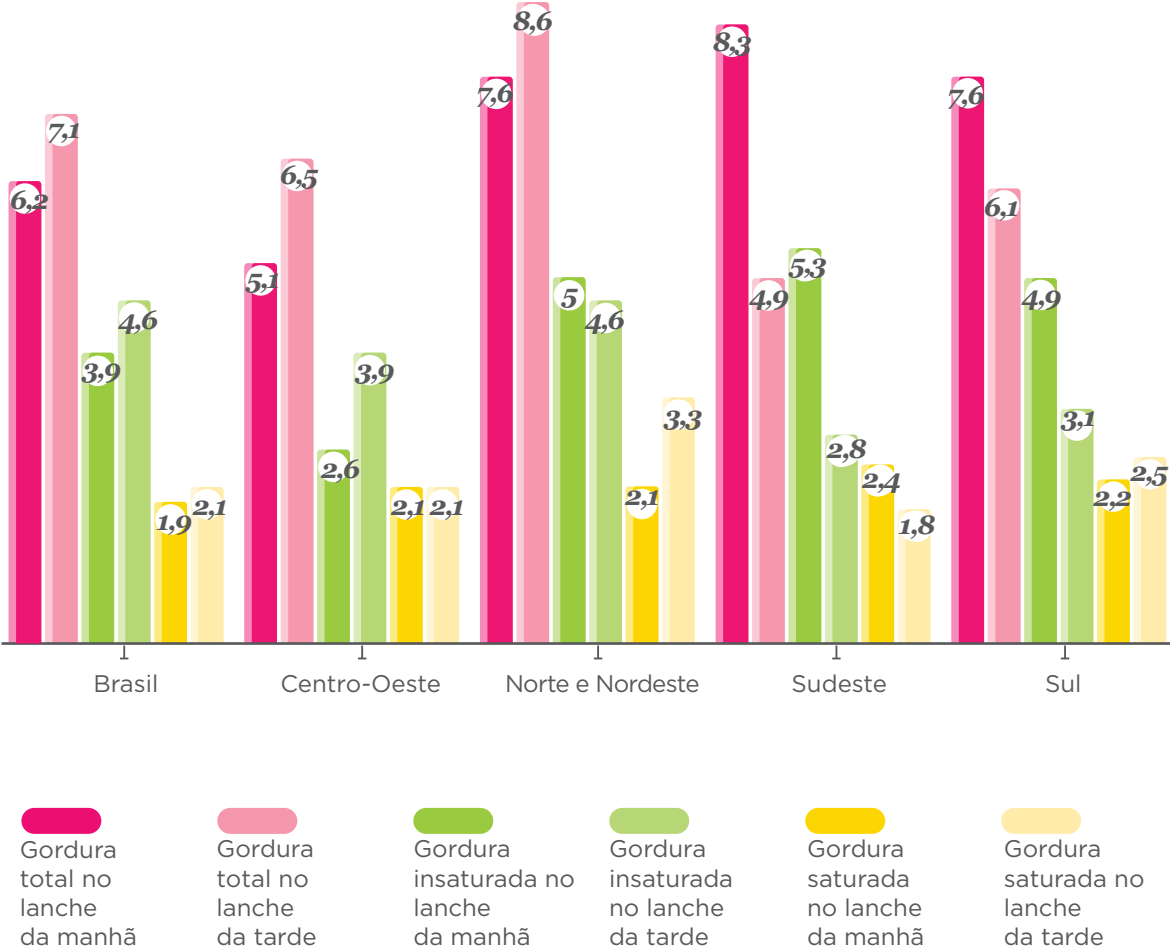
A pesar de ainda serem vistas como vilãs, as gorduras são indispensáveis para o bom funcionamento do organismo. A questão é que há versões que deveriam, sim, ter o consumo reduzido, a exemplo da saturada, presente em salgadinhos, sorvetes e biscoitos. Quando ela é consumida em grande quantidade, o risco de ganho de peso e doenças cardíacas sobe. Por outro lado, a insaturada, encontrada nas oleaginosas e no abacate, contribui para a saúde do coração. Ao analisar o lanche dos pré-escolares, percebemos que a ingestão de gordura total foi maior na região Norte e Nordeste, com pico de 8,6 gramas no período da manhã. O interessante é que quem abocanhou pra valer o biscoito doce recheado, fornecedor do tipo saturado, no lanche da manhã foi a criançada do Centro-Oeste. Portanto, o esperado seria que essa parte do Brasil apresentasse alta ingestão de gordura, certo? Isso provavelmente não ocorreu porque a porção ingerida não chegou a ser exagerada, reforçando a ideia de que não é preciso proibir certos tipos de alimentos — o crucial mesmo está em saboreá-los com moderação.

FONTE: *IOM, 2002

DISTRIBUIÇÃO DE GORDURA TOTAL SEGUNDO O IOM = DE 20 A 35% DO VALOR ENERGÉTICO TOTAL*



CONSUMO MÉDIO DE GORDURA TOTAL, INSATURADA E SATURADA, EM GRAMAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



CÁLCIO

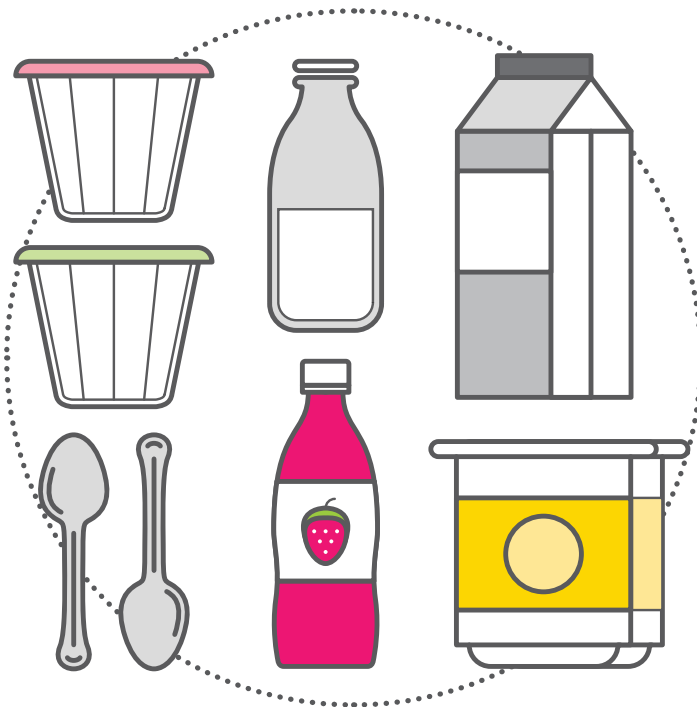
O momento perfeito para consumi-lo

Para deixar os ossos fortes e favorecer o crescimento, não se pode descuidar do consumo desse mineral. Ainda mais porque caprichar no cálcio nos primeiros anos de vida é sinônimo de um esqueleto resistente lá na fase adulta, o que diminui, e muito, o risco de osteoporose. E os lanches intermediários são os melhores aliados para garantir boas doses desse nutriente na infância. Isso porque as fontes de primeiríssima qualidade são queijos, iogurte e leite, ou seja, alimentos que combinam perfeitamente com as pequenas refeições. Na nossa pesquisa, identificamos que os brasileirinhos consomem, em média, 120 miligramas de cálcio no lanche da manhã e 125 miligramas no da tarde. Isso significa que, para atingir a cota diária considerada ideal, ainda faltam 355 miligramas — um verdadeiro desafio. É preciso destacar que, no Centro-Oeste, o teor do mineral foi menor em relação às outras partes do Brasil, o que possivelmente está ligado ao alto consumo de suco industrializado em vez de iogurte.

FONTE: ANVISA, 2005

A INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA PELA ANVISA* É DE

{ 600 mg }
POR DIA



CONSUMO MÉDIO DE CÁLCIO, EM MILIGRAMAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



SÓDIO

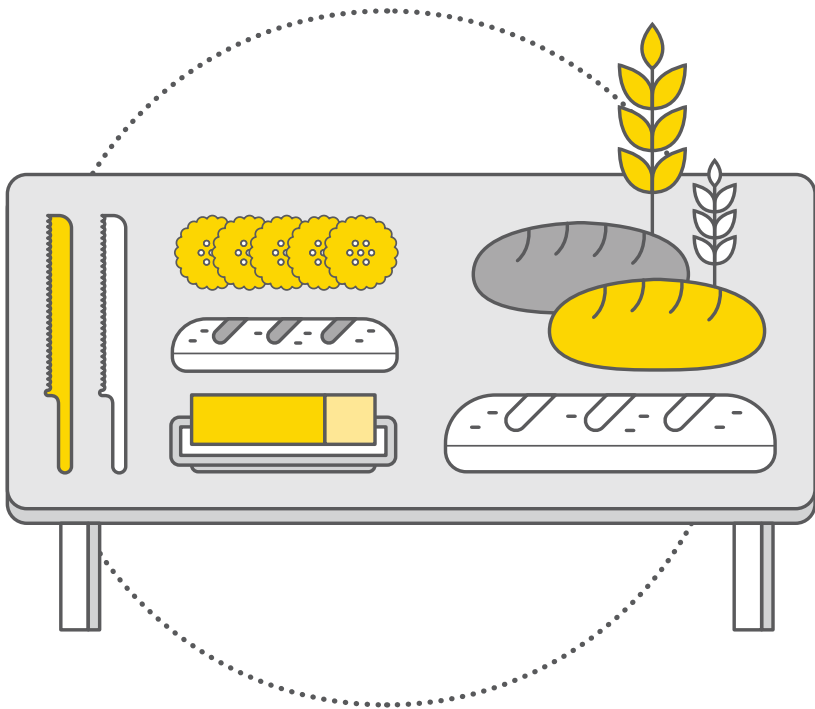
É na infância que se aprende a manejar

O sódio, assim como a gordura, possui o seu papel na manutenção da saúde. Acontece que abusar do mineral se torna um perigo. Quando isso ocorre, o corpo retém líquido, e o volume de sangue aumenta. Aí não há jeito: a pressão arterial tende a subir. E esse problema, infelizmente, acomete um número cada vez maior de crianças. Daí a importância de ter parcimônia na hora de oferecer a elas alimentos reconhecidamente ricos nessa substância, como bolacha, sanduíche, salgadinho... No nosso estudo, observamos que, no Brasil inteiro, o consumo médio de sódio, somando os lanches da manhã e da tarde, foi de 457 miligramas — quase 40% do limite indicado para o dia inteiro. Entre as regiões, Norte e Nordeste, Sudeste e Sul apresentaram a maior ingestão do mineral na refeição rápida da manhã. Esse dado merece atenção, até porque pesquisas mostram que o maior contribuinte para o abuso dessa substância é, na verdade, o sal de cozinha usado no tempero das refeições — e ele nem foi contemplado nesta abordagem.

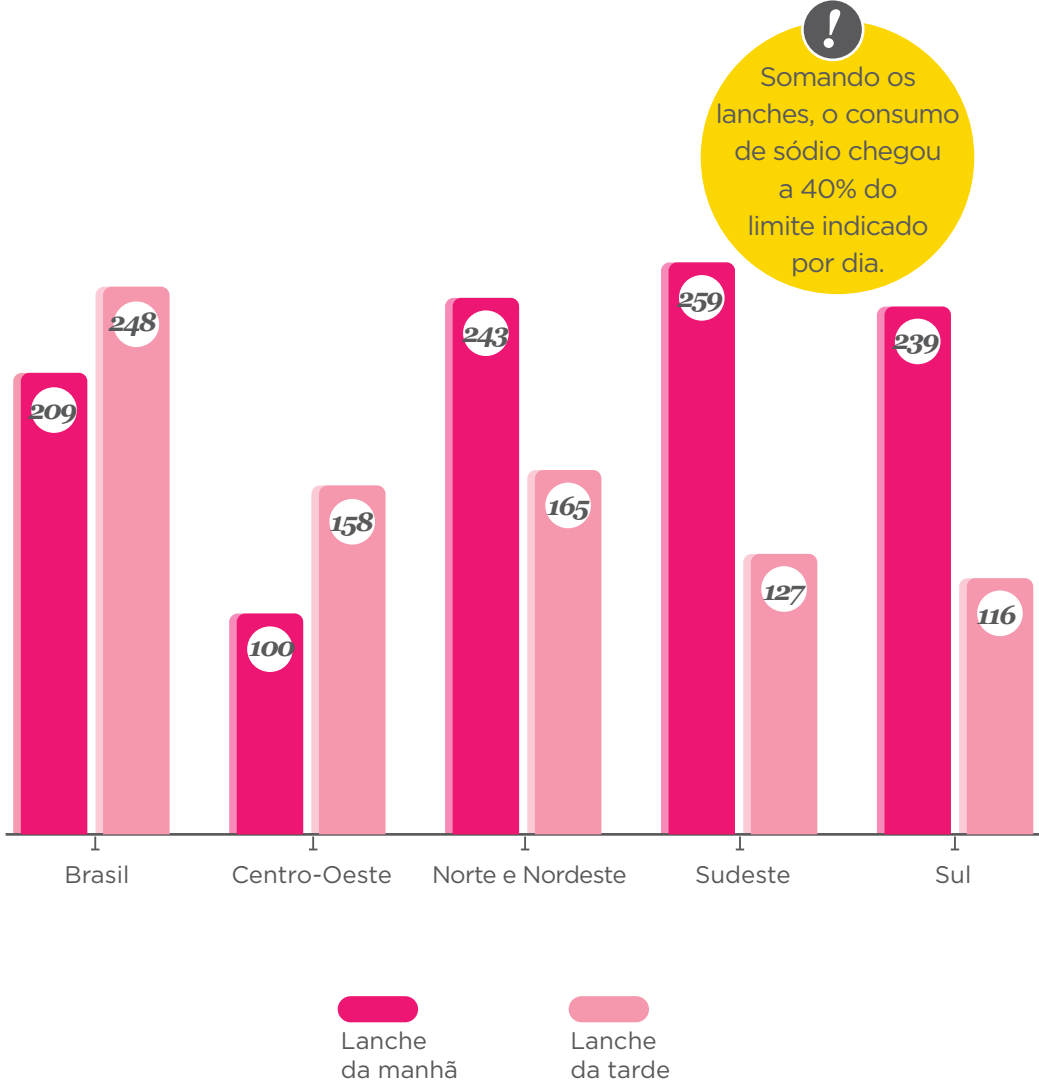
FONTE: *IOM, 2002

O LIMITE DE INGESTÃO DE SÓDIO PARA CRIANÇAS DE 4 A 8 ANOS SEGUNDO O IOM* É DE

{ 1 200 mg }
POR DIA

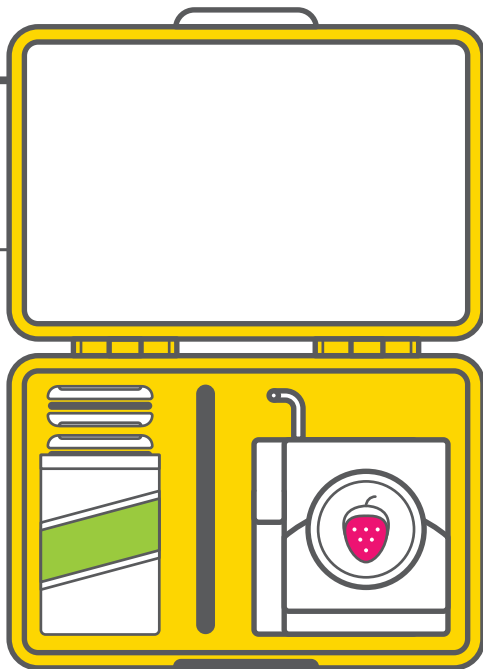


CONSUMO MÉDIO DE SÓDIO, EM MILIGRAMAS, NO BRASIL E NAS MACRORREGIÕES



CONCLUSÕES

O que aprendemos sobre os lanches das crianças



1

O bom hábito alimentar deve ser estabelecido precocemente, com a oferta variada de alimentos e sempre se baseando em limites corretos estabelecidos pelos pais e pela escola. Uma das estratégias para garantir boa nutrição é estimular o fracionamento das refeições, como indica a SBP. Ao apostar em lanches intermediários, fica mais fácil evitar exageros à mesa e, ao mesmo tempo, fornecer os nutrientes primordiais para o crescimento de meninos e meninas.

2

Na nossa pesquisa, percebemos que, em geral, as crianças até comem três itens nos lanches intermediários, como estipulado pela SBP. O que preocupa é a qualidade dessa refeição. O lanche da tarde se mostrou o mais consumido e o mais variado — só que os alimentos geralmente tinham baixo valor nutricional.

3

É importante também ficar atento à quantidade dos itens presentes nos lanches — não só à qualidade. Entenda: na região Centro-Oeste, em que é frequente o consumo de biscoito doce recheado na refeição rápida da manhã, notamos que, em relação às outras regiões, a ingestão de gordura nesse período foi menor. Isso sugere, portanto, que a porção consumida não foi tão grande assim. Frisamos: não há motivo para terrorismo alimentar.

4

O consumo de açúcar de adição constitui o fator mais preocupante acusado pelo estudo. Afinal, em praticamente todas as regiões do Brasil as crianças consomem, nos lanches da manhã e da tarde, quase toda a quantidade diária recomendada. Suco industrializado, refrigerante e biscoito doce foram os principais redutos do ingrediente. Há região em que a ingestão de açúcar chega a ser 31,5% maior do que o limite por dia — é muita coisa.

5

Os lanches intermediários não devem ser encarados como menos importantes do que as refeições principais. Na verdade, são uma ótima oportunidade para estimular o consumo de nutrientes essenciais na infância, como o cálcio. Esse mineral está em queijos, leite e iogurtes, opções que combinam perfeitamente com o lanchinho. Ora, é difícil imaginar uma criança consumindo boas fontes de cálcio no almoço e no jantar, não é mesmo?

6

Nesta primeira fase da pesquisa, a alimentação global dos pré-escolares — incluindo café da manhã, almoço e jantar — não foi analisada. Por isso, ainda não dá para tecer mais conclusões em relação à adequação nutricional dos lanches de acordo com o aporte de nutrientes dentro da dieta. Ainda assim, já temos bons indícios de que precisamos ficar mais atentos ao alto consumo de açúcar e sódio, capaz de aumentar o risco de doenças crônicas no futuro.

CRÉDITOS

PESQUISA

Mauro Fisberg

Pediatra e nutrólogo, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e coordenador do Centro de Dificuldades Alimentares do Instituto Pensi — Hospital Infantil Sabará (SP)

Ana Paula Wolf Tasca Del’Arco

Nutricionista, doutoranda em pediatria pela Unifesp

Ágatha Nogueira Previdelli

Nutricionista, pós-doutoranda e docente da Universidade São Judas Tadeu, em São Paulo

Abykeyla Melisse Tosatti

Nutricionista do Centro de Dificuldades Alimentares do Instituto Pensi — Hospital Infantil Sabará (SP)

Carlos Alberto Nogueira-de-Almeida

Pediatra, professor da Universidade de Ribeirão Preto e diretor do departamento de nutrologia pediátrica da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran)

CONTEÚDO EDITORIAL

Diogo Sponchiato
Thaís Manarini

DIREÇÃO DE ARTE

Robson Quinafélix

PROJETO GRÁFICO
E DIAGRAMAÇÃO

Letícia Raposo

ILUSTRAÇÕES

André Moscatelli

REVISÃO

Vivien Hermes Capecchi



REALIZAÇÃO

SAÚDE
EM FOCO

APOIO

