

Introdução de refrigerante na dieta de crianças que frequentam creches públicasLucinelma S. Silva¹, Rísia C. E. de Menezes²

1. Estudante da Faculdade de Nutrição/Universidade Federal de Alagoas; *nelma.biologa@gmail.com

2. Professora da Faculdade de Nutrição/Universidade Federal de Alagoas

Palavras Chave: *Consumo alimentar, alimentos ultraprocessados, criança.***Introdução**

A alimentação é um fator indispensável ao crescimento e desenvolvimento adequado¹. Hábitos alimentares saudáveis iniciados na infância trazem benefícios imediatos e futuros à saúde². No entanto, tem-se observado um maior consumo de alimentos e bebidas ultraprocessadas, na dieta das crianças brasileiras, com destaque para os refrigerantes³. Este trabalho visou identificar a idade de introdução de refrigerantes na dieta de crianças matriculadas em creches públicas, suas condições socioeconômicas. Também foi avaliada a composição nutricional dessas bebidas comparando-as com a composição referente ao suco de fruta natural.

Resultados e Discussão

Metodologia: Estudo transversal, com abordagem descritiva, desenvolvido nas cinco creches públicas municipais, do VII Distrito Sanitário de Saúde de Maceió-AL. A população estudada foi caracterizada a partir da obtenção de frequências das variáveis, sexo, idade das crianças, escolaridade materna e a renda familiar mensal. Para analisar o consumo de refrigerantes, foram obtidas as frequências simples do consumo desta bebida, segundo a idade na qual as crianças introduziram refrigerantes. Foi feita uma análise centesimal comparativa entre os valores nutricionais do suco natural da fruta e refrigerantes.

Resultados: Cerca de 80% das crianças possuíam idade igual ou superior a 3 anos, e 53,7% eram do sexo masculino. Aproximadamente 40% das mães possuíam 9 anos ou mais de estudos e 58,6% entre 1 e 2 salários mínimos. Foi observado que 93,8% das crianças consumiram refrigerantes antes dos 5 anos de vida, onde 40,6% a consumiram pela primeira vez entre 1 e 2 anos de idade (**tabela 1**). Os refrigerantes apresentam valores superiores ao do suco natural de fruta em relação ao valor energético, açúcar e sódio segundo a TACO⁴. O suco natural contém alto teor de vitamina C, quando comparado ao teor equivalente à composição nutricional dos refrigerantes. **Discussão:** Houve introdução precoce de refrigerantes na dieta as crianças. Tal fato pode estar ligado a vários fatores, como a baixa escolaridade materna e renda, como também ao trabalho midiático das publicidades infantis⁵, fatores não analisados aqui. Com o intuito de melhorar a alimentação das crianças no Brasil, o Ministério da Saúde publicou os dez passos do Guia Alimentar para População Brasileira e o guia para crianças até 2 anos. Segundo o guia, os alimentos ultraprocessados, no tocante os refrigerantes, são alimentos nutricionalmente desbalanceados e por conta de sua formulação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados⁶.

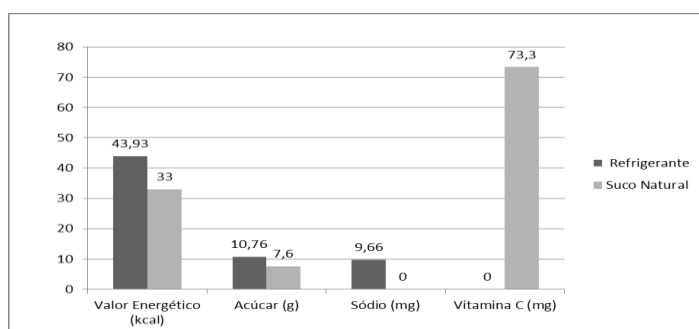
Tabela 1: Frequência de consumo de refrigerantes na dieta das crianças, segundo idade. Maceió-AL, 2014.

| Idade (em anos) | N | Crianças que consumiram refrigerantes | |
|-----------------|-----|---------------------------------------|------|
| | | | % |
| < 1 | 33 | | 9,9 |
| 1 a < 2 | 136 | | 40,6 |
| 2 a < 3 | 114 | | 34,0 |
| 3 a < 4 | 43 | | 12,8 |

| ≥ 4 | 9 | 2,7 |
|--------------|-------------|------------|
| Total | 335* | 100 |

* Número inferior a 357 devido ao fato de o consumo foi de 335 crianças, sendo que 16 não consumiram, 2 não informou e 6 não sabem.

Figura 1. Comparação do valor energético, açúcar e sódio e vitamina C, na composição centesimal do suco de fruta natural com refrigerantes. Maceió (AL), 2014.



* Suco natural de laranja. ** Refrigerante refere-se as três marcas mais consumidas.

Conclusões

A introdução de refrigerantes na dieta de crianças foi precoce, acontecendo antes dos 5 anos de vida. Comparados ao suco de fruta natural, tal bebida possui composição nutricional inferior em vitamina c e excesso de sódio, além de alto valor energético. Faz-se necessário a criação de medidas que promovam a educação alimentar e nutricional com o intuito de formação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, garantindo crescimento e desenvolvimento adequados para as crianças.

Agradecimentos

Agradeço à Universidade Federal de Alagoas/UFAL, Pró-Reitoria de Pós-graduação e Pesquisa e aos professores do Laboratório de Nutrição em Saúde Pública/UFAL, em especial à minha orientadora. Agradeço ainda à FAPEAL, financiadora do projeto.

Referências:

- Spyrides MHC, Struchiner CJ, Barbosa MTS, KAC G. Efeito das práticas alimentares sobre o crescimento infantil. *Práticas Alimentares e Crescimento Infantil. Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* 2004; 5(2):1-9.
- Bleil SI. O padrão alimentar ocidental: Considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Cad Debate.* 1998; 6:1-25.
- Carmo MB, Toral N, Silva MV, Slater B. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol.* 2006;9(1):121-30.
- Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação; Universidade Estadual de Campinas. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4th ed. Campinas: NEPA/Unicamp; 2011
- Fernanda Tolfo* Josiane Antoni **Jéssica Silva do Nascimento A Influência da Mídia na Alimentação das Crianças. <http://www.partes.com.br/2014/05/12/a-influencia-damidia-na-alimentacao-das-criancas/#.VagLdKRviko>
- Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos.