

# Avaliação da qualidade dos cardápios ofertados para crianças pré-escolares de uma creche na cidade de Fortaleza-CE

*Evaluation of the quality of the menus offered for preschool children of a day-care center in the city of Fortaleza-CE*

**Debora Alves Barbosa<sup>1</sup>** [Lattes]    **Luana Sousa Silva<sup>1</sup>** [Lattes]  
**Marta da Rocha Moreira<sup>1</sup>** [Lattes]    **Tereza Cristina Alves<sup>1</sup>** [Lattes]

**Correspondência para:**  
deborabarbosa249@gmail.com

1. Centro Universitário Estácio do Ceará

## RESUMO

A fase pré-escolar se caracteriza por ser um período em que as necessidades nutricionais estão mais elevadas, ademais a escola/creche exerce papel importante na prevenção de possíveis distúrbios nutricionais, seja na oferta de um cardápio nutricionalmente adequado, ou através da promoção de uma alimentação saudável. Este trabalho teve por objetivo avaliar a qualidade do cardápio ofertado para crianças de 2 a 5 anos. A coleta de dados foi realizada em uma creche particular situada na cidade de Fortaleza-CE durante o mês de abril de 2018, onde foi feita a análise do cardápio de 5 dias, para crianças que permaneciam em tempo integral, através do método AQPC seguindo os seguintes critérios: Oferta de frutas in natura; folhosos; alimentos ricos em enxofre; doces; cores e técnicas de preparo. Os resultados mostraram o alto consumo de frutas, folhosos, alimentos ricos em enxofre e doces, ocorreu também equilíbrio de cores durante a semana e o baixo consumo de preparações fritas. Com esse estudo pode-se concluir que o cardápio ofertado apresenta boa qualidade, apesar de haver pontos que precisam ser reavaliados pelo local.

**Palavras-chave:** Cardápio. Crianças. Qualidade.

## ABSTRACT

The pre-school phase is characterized by being a period in which nutritional needs are higher, in addition, the school/daycare plays an important role in the prevention of possible nutritional disorders, either by offering a nutritionally adequate menu or by promoting a healthy diet. This study aimed to evaluate the quality of the menu offered to children aged 2 to 5 years. Data collection was carried out in a private day care center in the city of Fortaleza, Ceará, during the month of April 2018, where a 5-day menu review was carried out for full-time practices by the AQPC method, following the following criteria: Offer of fresh fruit; leafy food; sulfur-rich foods; sweet; colors and preparation techniques. The results showed high consumption of fruits, leafy foods, foods rich in sulfur and sweets, there was also a balance of colors during the week and low consumption of fried foods. With this study, it was concluded that the menu offered has good quality, although there are points that need to be reassessed by the place.

**Keywords:** Menu. Children. Quality.

## INTRODUÇÃO

A fase pré-escolar se caracteriza por ser um período em que as necessidades nutricionais estão mais elevadas, logo é necessário ter atenção na alimentação nessa etapa da vida, sendo que os padrões alimentares são bastante modificáveis, conseqüentemente a aderência de hábitos alimentares inadequados podem desencadear problemas de déficit nutricional, tais como anemia ferropriva, deficiência de vitamina A e desnutrição ou mesmo surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão arterial, podendo repercutir em longo prazo (KONSTANTYNER *et al.*, 2009; PEREIRA *et al.*, 2013).

A escola/creche exerce papel importante na prevenção de tais distúrbios nutricionais, seja na oferta de um cardápio nutricionalmente adequado, ou através da promoção de uma alimentação saudável por meio de educação nutricional, na qual uma excelente ferramenta para tal finalidade seria a implantação das unidades de alimentação e nutrição (UANs), podendo mudar de forma benéfica os hábitos alimentares desse público, a fim de contribuir para uma melhor qualidade de vida durante a infância (ISSA, *et al.*, 2014; LEAL *et al.*, 2015).

Considerando que as crianças passam boa parte do seu tempo na creche a refeição realizada em tal local deve contribuir para contornar o cenário tanto de desnutrição como de obesidade e/ou sobrepeso no país, onde no Brasil, 7,8% dos pré-escolares apresentam excesso de peso. Um outro estudo realizado por Matoso *et al.*, (2013) com alguns escolares e pré-escolares mostrou que 5,23% apresentavam baixo peso para idade, porém revelando ainda a prevalência de excesso de peso em cerca de 22,15% (C SILVA *et al.*, 2014; BRASIL, 2017).

A desnutrição é uma doença relacionada principalmente à carência de nutrientes essenciais, dados da pesquisa nacional de demografia e saúde da criança apontam as maiores prevalências de déficits principalmente de ferro e vitamina A na região Sudeste (21,6%) e Nordeste (19%), sendo mais predominante em crianças

menores de cinco anos e que frequentavam creches (BRASIL, 2013B).

Contudo, devido ao aumento no aporte energético na segunda infância, as crianças apresentam tendência a preferir alimentos mais calóricos, com excesso de carboidratos, lipídios e sódio, associado ao baixo consumo de hortaliças, legumes e frutas, quando comparados à recomendação, dessa forma, a escola deve mostrar seu papel influenciando pela adesão de hábitos alimentares saudáveis nas crianças. Para isso é importante o trabalho de equipe do profissional nutricionista principalmente no que se refere a elaboração de cardápios ricos em nutrientes para suprir tais necessidades, incluindo profissionais da educação juntamente com o apoio das políticas públicas, na qual ganha destaque o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que tem por objetivo fornecer uma alimentação saudável enquanto a criança permanecer no âmbito escolar (VEIROS E MARTINELLI, 2012; BRASIL, 2013A).

Segundo as recomendações do programa nacional de alimentação escolar (PNAE), as instituições educacionais devem ofertar uma alimentação equilibrada fornecendo 15% das recomendações diárias, garantindo assim o crescimento e desenvolvimento adequado na infância, bem como o fortalecimento do sistema imunológico. (LUCERO *et al.*, 2010; DA SILVA LIMA, 2017).

Além das recomendações do PNAE deve se utilizar a pirâmide alimentar recomendada para crianças pré-escolares que orienta a proporção adequada da quantidade de carboidrato, proteína, lipídio, frutas, verduras, legumes, oleaginosas e menor consumo de doces. Portanto o presente estudo teve por objetivo avaliar a qualidade do cardápio ofertado para crianças de 2 a 5 anos.

## METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza por ser de natureza qualitativa de delineamento transversal e descritivo. A coleta de dados foi realizada em uma creche particular situada na cidade de Fortaleza-CE durante o mês de abril de 2018, na qual atende cerca de 120 crianças, de 04 meses a 5 anos.

O estudo analisou os cardápios de 5 dias, ofertado para crianças com idade de 2 a 5 anos que permaneciam em período de tempo integral na creche, realizando quatro refeições ao dia (lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar).

O cardápio foi disponibilizado pela nutricionista do local, e analisado de acordo com o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio, (AQPC) (VEIROS E PROENÇA, 2003), adaptado a realidade do local, no qual permite analisar qualitativamente a composição do cardápio.

Foram considerados como critérios: presença de frutas in natura; oferta de folhosos; doces; alimentos ricos em enxofre pelos quais foram considerados os seguintes alimentos causadores de flatulência: Acelga, alho, abacate, agrião, batata-doce, banana d'água, cebola, couve-flor, gengibre, goiaba, lentilha, maçã, melancia, milho, mostarda, nabo, ovos, rabanete, repolho e uva. A alimentação será considerada como de elevado teor de enxofre quando houver a presença de dois ou mais alimentos citados anteriormente no mesmo dia (não incluindo o feijão, por ser ofertado diariamente no local). Outro critério a ser considerado é em relação as cores dos alimentos, onde se estabeleceu como monotonia dos cardápios a presença de alimentos com duas ou mais cores iguais ou semelhantes em uma mesma refeição. As Técnicas de preparo dos pratos também serão avaliadas, entre cozidos, assados e frituras (PROENÇA *et al.*, 2005).

A averiguação do cardápio foi feita a partir da contagem do número de dias em que ocorreu

cada critério analisado, depois realizada a análise através dos percentuais de ocorrência.

Os procedimentos metodológicos do presente estudo foram preparados dentro dos cuidados éticos, mantendo as informações em caráter sigiloso e com autorização da instituição investigada. Para a tabulação, armazenamento e análise dos dados, foi utilizado o programa Microsoft Office Excel, versão 2016.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar o cardápio de uma semana disponibilizado pelo local (Tabela 1), foram observadas algumas variações, entre elas a frequência diária de frutas 100% (N=25) e prevalência de folhosos 80% (N= 5) sendo considerado como ponto positivo quando consumidas na quantidade adequada, por serem excelentes fontes de vitaminas e minerais e fibras que são imprescindíveis para o desenvolvimento adequado nesse período da infância. Porém verificou-se também alta taxa de alimentos que continham enxofre 100% (N= 25) presente todos os dias, semelhante ao estudo realizado por Florintino e Mazur, (2015). Segundo Gomes et al (2017), o consumo excessivo de alimentos com compostos sulfurados pode causar desconforto gástrico, incluindo dores e gases, principalmente em se tratando de crianças. Ademais à oferta de alimentos do grupo dos açúcares 40% (N=2) foi considerada um pouco elevada, influenciando em possíveis surgimentos de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), a longo prazo.

**Tabela 1:** Análise de componentes alimentares de cinco dias de cardápio da creche. Fortaleza-CE

Dias	Alimentos recomendados		Alimentos controlados	
	Frutas	Folhosos	Alto teor de enxofre	Doce
1	5	1	6	0
2	5	1	6	1
3	5	2	4	0
4	5	0	4	0
5	5	1	5	1
Total (n)	25	5	25	2
% ocorrência	100%	80%	100%	40%

**FONTE:** Dados da pesquisa.

De acordo com Veiros;Martinelli (2012) é importante que o percentual de alimentos recomendados seja prevalente, favorecendo a promoção da saúde para este público, porém é ressaltado como um alerta índices superiores a 20% quanto aos alimentos considerados controlados, onde tal resultado vem de encontro ao da presente pesquisa.

Também foi observada a forma de apresentação não havendo refeições elaboradas, sendo

servido 3 frutas todos os dias no lanche da manhã e da tarde com exceção de dois dias, terça e sexta-feira, durante a semana. Esses dias citados eram servidos bolo, suco, vitamina, pão de queijo, tapioca ou cuscuz.

A Tabela 2 apresenta percentuais de repetições considerando monótonas as cores que apareciam duas ou mais vezes durante uma mesma refeição.

**Tabela 2:** Análise da combinação de cores do cardápio.

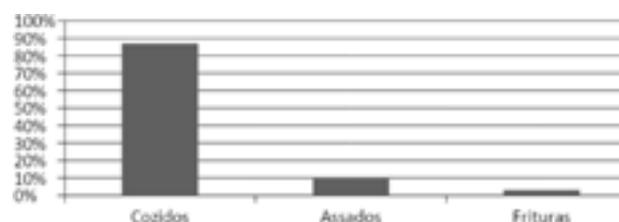
Cor (dia)	Lanche (manhã e tarde)		Almoço		Jantar	
	Colorido (%)	Monótono (%)	Colorido (%)	Monótono (%)	Colorido (%)	Monótono (%)
1	60	40	63,63	36,37	50	50
2	100	0	66,67	33,33	33,33	66,66
3	40	60	60	40	33,34	66,66
4	40	60	66,66	66,66	50	50
5	60	40	35	75	80	20

**FONTE:** Dados da pesquisa.

Foi verificado (Tabela 2) que ocorreu um equilíbrio entre as preparações coloridas e monótonas nos lanches, almoço e jantar, sendo observado também uma porcentagem significativa de preparações coloridas, dessa forma, é considerado como um aspecto positivo, por ser mais atrativo para a criança. Porém observou percentuais significativos em relação as refeições com cores monótonas, assim como no estudo de Dos Santos Boa Ventura *et al.*, (2013), prevalecendo as cores brancas, laranja e marrom. Tal monotonia é causada porque na maioria dos dias são servidos sopas e risotos. Segundo Menegazzo *et al.*, (2011), as refeições não devem possuir alimentos com cores iguais ou semelhantes, pois interfere de maneira negativa na aceitação da refeição por parte da criança, além de estar associada a baixa ingestão de micronutrientes, logo torna-se importante a presença de um contraste entre os alimentos do prato, seja em sua textura ou cor, evitando dessa forma a monotonia alimentar.

O Gráfico 1 mostra as formas de cocção empregadas no preparo dos pratos principais ofertados entre os dias avaliados.

**Gráfico 1:** Técnicas de cocção dos pratos das principais refeições. Fortaleza-Ce



**FONTE:** Dados da pesquisa.

Dentre as principais técnicas de preparação das refeições almoço e jantar realizadas no local ocorreu uma maior predominância de forma positiva de alimentos cozidos, 87,65%, e assados com cerca de 10% em detrimento das preparações fritas que apresentaram um percentual de 3,2% (Gráfico 1). Em relação aos pratos proteicos, o frango e a carne foram os mais frequentes no cardápio semanal, ambos com percentual de 40%, seguidos de ovos (20%) e peixe (10%).

Levando em consideração a pirâmide alimentar proposta pela Sociedade Brasileira de Pediatria (2018), as porções ofertadas para pré-escolares condizem com o que é preconizado pela

pirâmide alimentar que recomenda ofertar 2 porções de carne e ovos por dia. Segundo Ribeiro e Corção (2013), tais alimentos são ótimas fontes de proteínas, vitaminas e minerais como ferro e vitamina E, importantes na prevenção de anemia e deficiências nutricionais.

Porém, para que ocorra uma maior aceitação das preparações, sabe-se que é importante variar nas formas de preparo dos pratos, de forma que pareça mais atrativo ao paladar da criança, evitando assim as repetições das técnicas no mesmo dia ou em dias consecutivos (COUTINHO, 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse estudo pôde-se concluir que o cardápio ofertado apresenta uma boa qualidade onde a maioria dos achados são considerados positivos desde a promoção no consumo diário de frutas e hortaliças, na forma de preparo dos pratos principais, além da oferta de refeições coloridas. No entanto, apesar dos poucos dados negativos é importante salientar e reavaliar a questão do excesso de alimentos ricos em enxofre fornecidos em um mesmo dia e sobre o consumo de doces durante a semana. Logo, cabe ao profissional nutricionista planejar um cardápio adequado visando tanto aspectos sensoriais como nutricionais, no qual o método AQPC mostra-se uma ótima ferramenta para tais finalidades.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Departamento de Atenção Básica. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, p 84, 2013
- BRASIL. Ministério da educação. FNDE. **Manual de apoio para atividades técnicas do nutricionista no âmbito do PNAE / Programa Nacional de Alimentação Escolar**. – Brasília: FNDE, 2017
- BRASIL. **Resolução/CD/FNDE 26/ 17 de junho de 2013**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, MS, 2013. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/aceso-a-informacao/institucional/legislacao/item/4620-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-26,-de-17-de-junho-de-2013a>. Acesso em: 20 abr. 2018
- C SILVEIRA, Jonas Augusto *et al.* Tendência secular e fatores associados ao excesso de peso entre pré-escolares brasileiros: PNSN-1989, PNDS-1996 e 2006/07. **Jornal de Pediatria**, v. 90, n. 3, 2014
- COUTINHO, Flávia Cristina Sarkis Araújo. **Estudo de caso da avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição universitária: método AQPC**. 2017
- DA SILVA LIMA, Gisleyne Costa. Avaliação alimentar em crianças de 0 a 3 anos de idade matriculadas em creche do município de Capela–SE. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde 2017**.
- DOS SANTOS BOAVENTURA, Priscila *et al.* Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos em escolas de educação infantil da grande São Paulo. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 8, n. 3, p. 397-409, 2013.
- FLORINTINO, Camila; MAZUR, Caryna Eurich. QUALITATIVE ASSESSMENT OF MENUS OF PREPARATIONS IN A UNIVERSITY RESTAURANT. **Visão Acadêmica**, v. 16, n. 1, 2015.
- GOMES, Amanda da Cunha. **Avaliação qualitativa de cardápios de creches e escolas privadas, para pré escolares de Brasília**. 2017.
- ISSA, Raquel Carvalho *et al.* Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 35, p. 96-103, 2014.
- KONSTANTYNER, Tulio *et al.* Riscos isolados e agregados de anemia em crianças frequentadoras de berçários de creches. **Jornal de Pediatria**, v. 85, n. 3, 2009.
- LEAL, Katharine Konrad *et al.* Qualidade da dieta de pré-escolares de 2 a 5 anos residentes na área urbana da cidade de Pelotas, RS. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 3, p. 310-317, 2015.
- LUCERO, Letícia Monfardini *et al.* Acompanhamento nutricional de crianças de baixa renda que se beneficiam do programa nacional de alimentação escolar (PNAE). **Revista da AMRIGS**, v. 54, n. 2, p. 156-161, 2010.
- MATOSO, Leonardo Magela Lopes; DA COSTA OLIVEIRA, Libina Edriana; BEZERRA, Cleber Mahlmann Viana. O Enfermeiro nas ações da saúde do indivíduo, família e comunidade: obesidade exógena infanto-juvenil e seus hábitos alimentares. **CATUSSABA-ISSN 2237-3608**, v. 3, n. 1, p. 67-80, 2013.

MENEGAZZO, Manoela *et al.* Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de centros de educação infantil Qualitative evaluation of the foods served in children education centers. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 2, p. 243-251, 2011.

PEREIRA, Alessandra da Silva *et al.* Estado nutricional de pré-escolares de creche pública: um estudo longitudinal. **Cad. saúde colet.,(Rio J.)**, v. 21, n. 2, p. 140-147, 2013.

PROENCA, Rossana Pacheco da Costa. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. In: **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. 2005.

RIBEIRO, Cilene da Silva Gomes; CORÇÃO, Mariana. O consumo da carne no brasil: entre valores sócios culturais e nutricionais. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 8, n. 3, p. 425-438, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de orientação: alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar**. 4ª ed.rev. Rio de Janeiro: Departamento de Nutrologia, 2018.

VEIROS, Marcela Boro; MARTINELLI, Suellen Secchi. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio escolar–AQPC Escola. **Nutrição em Pauta**, v. 20, n. 114, p. 3-12, 2012.

VEIROS, Marcela Boro; PROENCA, Rossana PC. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição–método AQPC. **Nutrição em Pauta**, v. 11, n. 62, p. 36-42, 2003.