

ESCOLHAS SAUDÁVEIS EM UMA CANTINA ESCOLAR

Danyele Gomes da SILVA¹
Mariana Letícia Ferreira MONTEIRO¹
Fátima Cavalcante Ferreira MACHADO¹
Gabriela Ferreira da Silva ANANIAS¹
Andreia Teixeira dos Santos KOHLHASE¹
Bárbara Grassi PRADO²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Doutora em Saúde Pública. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: O comportamento alimentar inicia-se na infância, sendo de essencial importância que atividades educativas sejam realizadas na escola, em conjunto com a oferta de alimentos saudáveis advindos da merenda escolar, de casa e das cantinas escolares. Os hábitos alimentares saudáveis desde a infância podem refletir em um comportamento alimentar saudável na vida adulta e idosa, prevenindo doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Descrever uma atividade sobre cantina saudável com escolares de Várzea Grande-MT. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência realizado ao longo do estágio de nutrição social em agosto de 2019. Participaram do estudo escolares do 1º ao 5º ano do ensino fundamental de uma escola particular em Várzea Grande-MT. Foi realizada uma atividade de educação alimentar e nutricional com o tema cantina saudável. Para isso utilizou-se uma simulação de cantina escolar com alimentos frequentemente disponíveis nestes estabelecimentos. Os alunos escolheram, em grupo, três alimentos para comprar na cantina fictícia e, posteriormente, os alimentos comprados foram analisados pelos estagiários e, em seguida orientados quanto ao valor nutricional de cada um. Ao final da atividade os escolares responderam uma escala hedônica de 3 pontos com a seguinte pergunta: A partir desta atividade irão fazer escolhas mais saudáveis?. Os dados foram apresentados por meio de estatística descritiva utilizando-se frequência relativa e absoluta. **Resultados:** Os alimentos não saudáveis mais escolhidos foram refrigerante, chocolate, salgado de salsicha e bala. Os alimentos saudáveis mais escolhidos foram vitamina de frutas e suco natural de frutas. Os alunos questionaram bastante sobre ter mais opções saudáveis na cantina e foram orientados a solicitar aos funcionários que façam alimentos mais saudáveis e os avisem com antecedência. Ao final da atividade, 100% dos alunos do 1º ano (n=20), 91,3% (n=21) dos 23 alunos do 2º ano, 100% dos alunos do 3º ano (n=12), 100% dos alunos do 4º ano (n=26) e 88,3% (n=15) dos 17 alunos do 5º ano (n=15) relataram intenção de fazer escolhas mais saudáveis na cantina após a atividade. **Conclusão:** A maioria dos escolares relatou intenção de escolher alimentos mais saudáveis na cantina escolar após as atividades e a maioria relatou comprar bastante alimentos não saudáveis, principalmente porque são limitadas as opções saudáveis na cantina.