

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TECNOLOGIA
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS

JÉSSICA JAMILA DALGÊ

**HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE
CORDEIRÓPOLIS, SP**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2014

JÉSSICA JAMILA DALGÊ

**HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE
CORDEIRÓPOLIS, SP**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Polo de Araras, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Campus Medianeira.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Periotto

MEDIANEIRA

2014



TERMO DE APROVAÇÃO

HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE CORDEIRÓPOLIS, SP

Por

Jéssica Jamila Dalgê

Esta monografia foi apresentada às 15:00 h do dia 29 de novembro de 2014 como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Pólo de Araras, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho

Prof. Ms. Elias Lira dos Santos Junior
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientador)

Prof. Ms. Neusa Idick Scherpinski
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof. Ms. Henry Charles Albert David Naidoo Terroso
de Mendonça Brandão
UTFPR – Câmpus Medianeira

- O Termo de Aprovação assinado encontra-se na Coordenação do
Curso-

Aos meus pais, que todo amor sempre investiram na minha educação e me proporcionaram a realização de mais esta etapa, dedico este trabalho.

AGRADECIMENTOS

A Deus pelo dom da vida, pela fé e perseverança para vencer os obstáculos.

Aos meus pais, pela orientação, dedicação e incentivo nessa fase do curso de pós-graduação e durante toda minha vida.

Ao meu orientador professor Dr. Fernando Periotto pelas orientações ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Especialização em Ensino de Ciências, professores da UTFPR, Câmpus Medianeira.

Agradeço aos tutores presenciais e a distância que nos auxiliaram no decorrer da pós-graduação.

Enfim, sou grata a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para realização desta monografia.

... if you give a man a fish he is hungry again in an hour; if you teach him to catch a fish you do him a good turn.
(RITCHIE, Anne, 1890).

... se deres um peixe a um homem faminto, ele terá fome de novo em uma hora; se o ensinares a pescar, farás nele uma grande mudança (RITCHIE, Anne, 1890).

RESUMO

DALGÊ, Jéssica J. Hábitos Alimentares De Adolescentes De Uma Escola De Cordeirópolis, SP. 2014. 36 f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira, 2014.

Este trabalho teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares e a frequência com que se alimentam os estudantes do Ensino Fundamental de uma escola estadual do município de Cordeirópolis, interior do estado de São Paulo. Para a avaliação dos hábitos alimentares foi utilizada a metodologia de pesquisa descritiva, a qual tomou uso de aplicação de questionário objetivo, com questões simples, relacionando alimentos e frequência da ingestão dos mesmos. Os dados obtidos foram comparados e classificados de acordo com a pirâmide alimentar brasileira e classificados como adequados ou inadequados de acordo com a literatura científica da área. Os resultados obtidos indicaram a alimentação inadequada dos estudantes, indicando a necessidade de intervenção em seus hábitos alimentares.

Palavras-chave: Educação alimentar. Discentes. Ensino Fundamental.

ABSTRACT

DALGÊ, Jéssica J. **Eating Habits of Adolescents from a School of Cordeirópolis, SP**. 2014. 334 f. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira, 2014.

This study aimed to assess dietary habits and how often you feed the students of school at a Cordeirópolis, São Paulo state. For the assessment of dietary habits descriptive research methodology, which took use of a questionnaire goal, with simple questions, relating food intake and frequency of these values. The data were analyzed and classified according to the Brazilian and categorized as adequate or inadequate food pyramid according to scientific literature. The results indicated the inadequate supply of students, indicating a need for intervention in their eating habits.

Keywords: Nutrition education. Students. Elementary school.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Frequência Semanal que Diferentes Alimentos são Ingeridos por Adolescentes Estudantes do 8º Ano/7ª Série do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual da Cidade de Cordeirópolis/SP [Dados Expressos em Porcentagem (%)].	23
Tabela 2 - Frequência Diária da Ingestão de Alimentos por Adolescentes Estudantes do 8º Ano/7ª Série do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual da Cidade de Cordeirópolis/SP (Dados Expressos em Porcentagem (%))	24
Tabela 3 - Critérios de Avaliação Adotados para Classificação de Adequação de Consumo Alimentar.....	25
Tabela 4 - Frequência Diária da Ingestão de Grupos de Alimentos por Adolescentes Estudantes do 8º Ano/7ª Série do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual da Cidade de Cordeirópolis/SP (Dados Expressos em Porcentagem (%))	25

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 ENSINO DE CIÊNCIAS	12
2.2 ALIMENTAÇÃO	13
2.3 OS ALIMENTOS E OS NUTRIENTES	13
2.4 DOENÇAS RELACIONADAS À ALIMENTAÇÃO INADEQUADA NA ADOLESCÊNCIA	15
2.4.1 Obesidade	15
2.4.2 Hipertensão	16
2.4.3 Diabetes	16
2.4.4 Anorexia e Bulimia	17
2.5 ALIMENTAÇÃO NO ÂMBITO ESCOLAR	17
2.5.1 Alimentação Escolar	17
2.5.2 Cantinas	18
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	19
3.1 LOCAL DA PESQUISA	19
3.2 TIPO DE PESQUISA	19
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	19
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	20
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	20
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO	34

1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é necessária para a obtenção de todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo humano. Entretanto, com a inserção da mulher no mercado de trabalho, e conseqüentemente a redução do tempo disponível para a dedicação ao preparo do alimento, observa-se o crescimento do consumo de alimentos semiprontos e industrializados.

O hábito alimentar é construído durante a formação do indivíduo e é influenciado por vários fatores, tais como preferência pessoal, tradição, etnia, interação social, conveniência, orçamento e praticidade, contudo, é na fase da adolescência que o jovem começa a optar por padrões de dietas e neste período o jovem é vulnerável a influências externas (ROSSI, MOREIRA e RAUEN, 2008).

Para um bom desenvolvimento biossociocultural o adolescente deve ter uma alimentação saudável, porém, com a praticidade e muitas vezes a preferência pessoal, os adolescentes escolhem alimentos industrializados, tais como salgadinhos, bolachas e doces em geral para fazer parte de sua alimentação diária, alimentos esses ricos em gorduras e açúcares. Porém, para o crescimento e desenvolvimento equilibrado do organismo é necessária uma alimentação balanceada, que além de contribuir para o bom desenvolvimento, também auxilia na prevenção de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, bulimia nervosa, anorexia dentre outras.

No âmbito escolar, a disciplina Ciências estuda a vida como um todo e, inseridos nela estão presentes os conteúdos alimentação e nutrição.

Devido a importância da educação nutricional como ferramenta da promoção de hábitos alimentares saudáveis e controle e prevenção de doenças, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares e a frequência com que se alimentam os estudantes de uma escola estadual do município de Cordeirópolis, interior do estado de São Paulo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ENSINO DE CIÊNCIAS

Em 1996, a lei federal nº 9394, Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), visando a formação básica comum a todos, determinou como competência da União estabelecer junto aos estados e municípios diretrizes para orientar os currículos e seus devidos saberes. Para que houvesse o princípio da base nacional comum foram elaborados os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), com o objetivo de nortear a orientação curricular (BRASIL, 1998).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais propuseram uma organização curricular por áreas interligadas através de temas transversais, dessa forma o currículo prevê obrigatoriamente o estudo da língua portuguesa, da matemática, artes, educação física, do mundo físico e natural, da realidade social e política e de pelo menos uma língua estrangeira. E com o objetivo de tornar possível uma abordagem mais complexa e integradora das disciplinas, os Parâmetros Curriculares Nacionais organizaram o ensino fundamental em ciclos, sendo que cada ciclo corresponde a duas séries do ensino fundamental (BRASIL, 1998).

A área de Ciências Naturais é prevista para os terceiros e quartos ciclos do ensino fundamental, e é composta pelos conhecimentos de física, química e biologia. Os eixos temáticos propostos a serem desenvolvidos na área de Ciências Naturais foram: ambiente, ser humano, recursos tecnológicos, Terra e universo (BRASIL, 1998).

No eixo temático “ambiente, ser humano e recursos tecnológicos” o tema nutrição é apresentado duas vezes do currículo, no primeiro ciclo, como “alimentação”, o cultivo e origem dos alimentos e higiene no preparo dos mesmos. E no terceiro ciclo, como “dieta e consumo dos alimentos”, visando os hábitos alimentares em diversas culturas, leitura de rótulos, nutrição e os recursos tecnológicos utilizados na industrialização dos alimentos (BRASIL, 1998).

2.2 ALIMENTAÇÃO

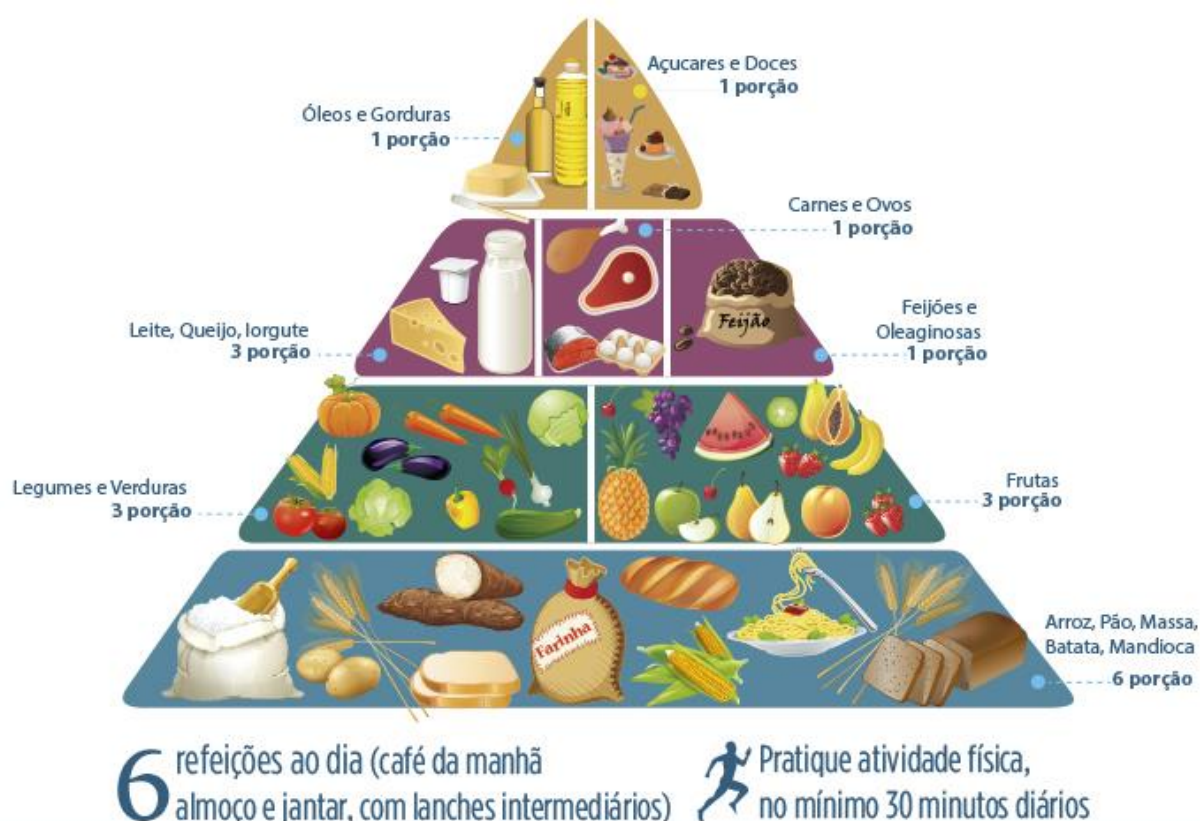
A formação dos hábitos alimentares é iniciada na infância e ocorre à medida que a criança cresce, tendo como modelos os adultos e sendo influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos (DEMINICE, *et al.*, 2007; RAMOS, SANTOS e REIS, 2013)

A escolha alimentar é particular, e é na adolescência que essa escolha se torna mais evidente. A adolescência é um período de desenvolvimento biossociocultural no qual desenvolve a identidade, e é também nesta fase que ocorre a aquisição de hábitos alimentares inadequados, já que muitos adolescentes não conseguem adotar hábitos alimentares regulares. Constantemente os adolescentes fazem sua alimentação fora de casa e o consumo frequente de produtos de alto teor de gorduras, proteínas e açucarados tais como lanches, biscoitos, linguiça, sanduíches, salgados e alimentos industrializados em geral ocupam um espaço cada vez maior em sua dieta, e em contra partida a diminuição da ingestão de horto frutíferos, fibras e produtos lácteos. O aumento das taxas de sobrepeso e obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública, e no Brasil os distúrbios nutricionais na adolescência representam um papel significativo (FEIJÓ, *et al.*, 1997; CUNHA, SINDE e BENTO, 2006; SICHIERI, 2013).

2.3 OS ALIMENTOS E OS NUTRIENTES

Os nutrientes são substâncias obtidas através da alimentação. Uma dieta equilibrada é muito importante para se ter uma nutrição saudável, capaz de fornecer ao organismo todos os nutrientes necessários ao seu bom funcionamento, sendo estes as vitaminas, os sais minerais, os carboidratos, os lipídeos e as proteínas (LOUREDO, 2014; SHIMABUKURO, 2010).

A pirâmide alimentar brasileira foi criada em 1999 com o objetivo de promover o bem-estar nutricional da população e em 2013 foi adaptada aos hábitos culturais brasileiros, sofrendo uma redução no valor energético diário de 2.500 Kcal para 2.000 Kcal devido a taxa de obesidade, fracionando a dieta em seis porções diárias, incentivando também a prática de atividades físicas. Desta forma a “nova” pirâmide alimentar (Figura 1) é uma boa referência de como se alimentar bem, indicada a toda a população e presente em livros didáticos (LOUREDO, 2014; SHIMABUKURO, 2010).



Fonte: Ministério da Saúde



Figura 1 - Pirâmide Alimentar Brasileira.
Fonte: Ministério da Saúde (2014)

A base da pirâmide alimentar é representada por cereais, pães, tubérculos e raízes, sendo recomendada a preferência por alimentos integrais. Esses alimentos são ricos em carboidratos que são a principal fonte de energia do organismo.

No segundo nível estão as frutas e hortaliças, alimentos esses ricos em vitaminas e minerais e essenciais para o bom funcionamento do organismo. As vitaminas regulam diversas atividades que ocorre no organismo e auxiliam nas

reações químicas catalisadas por enzimas. Enquanto que os minerais são nutrientes inorgânicos constituídos de sódio, potássio, cálcio e ferro (LOUREDO, 2014; SHIMABUKURO, 2010).

Já no terceiro nível são encontrados alimentos ricos em proteínas, tais como carnes, ovos, leite e derivados e leguminosas. As proteínas são formadas por aminoácidos e denominadas de nutrientes plásticos, porque constituem as estruturas do nosso corpo (SHIMABUKURO, 2010).

O quarto nível é constituído por alimentos ricos em lipídeos, que são considerados uma reserva de energia utilizada na falta dos carboidratos, além de fazer parte da membrana das células e auxiliarem na manutenção da temperatura do corpo (LOUREDO, 2014; SHIMABUKURO, 2010).

Um suporte equilibrado de nutrientes é importante para o crescimento e o desenvolvimento físico, social, psicomotor e cognitivo da criança e do adolescente. Além de representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, hipertensão, diabetes e adquirirem problemas de ordem psicológica anorexia e bulimia (ROSSI, MOREIRA e RAUEN, 2008; PAIVA, 2010; LANES, *et al.*, 2012).

2.4 DOENÇAS RELACIONADAS À ALIMENTAÇÃO INADEQUADA NA ADOLESCÊNCIA

2.4.1 Obesidade

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, no Brasil cerca de 15% da população com idade entre 6 e 18 anos apresenta sobrepeso e 5% são obesos (O GLOBO, 2010).

A etiologia da obesidade é multifatorial envolvendo interações de influências de fatores biológicos, comportamentais e ambientais, contudo, entre os fatores em destaque estão os hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo. Essa doença é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal capaz de acarretar

prejuízos à saúde, tais como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes entre outras (OZELAME e SILVA, 2009; ENES e SLATER, 2010).

2.4.2 Hipertensão

A hipertensão arterial é caracterizada por valores acima de 14 por 9 (140mm Hg X 90mm Hg) quando se mede a pressão arterial em repouso. Essa doença atinge cerca de 600 milhões de pessoas no mundo, 25% da população brasileira e 5% das crianças e adolescente do Brasil (ROSA e RIBEIRO, 1999; PORTAL BRASIL, 2011).

A hipertensão em adolescentes apresenta, entre fatores etiológicos, resistência à insulina e mudanças no metabolismo de glicose e lipídios, mas principalmente a obesidade (STABELINI NETO, *et al.*, 2008).

2.4.3 Diabetes

A diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não consegue regular a quantidade de açúcar no sangue, devido a deficiência na produção ou a ação da insulina. A diabetes pode ser classificada em diferentes tipos de acordo com os sintomas, complicações e tratamentos, sendo mais comuns a diabetes tipo 1 e tipo 2 (FRAZÃO, 2014; PACIEVITCH, 2014)

A diabetes tipo 1 é causada pela diminuição da produção de insulina pelo pâncreas que leva ao acúmulo de glicose no sangue e é diagnosticada na infância e adolescência, enquanto que diabetes a tipo 2 que ocorre por fatores genéticos ou alimentação inadequada, sedentarismo e obesidade (PORTAL BRASIL, 2012; FRAZÃO, 2014; PACIEVITCH, 2014).

2.4.4 Anorexia e Bulimia

São doenças na qual a pessoa utiliza de estratégias para perda de peso de forma não saudável na busca pelo corpo perfeito induzido pela sociedade e mídia.

Anorexia nervosa é uma condição psiquiátrica relacionada a um transtorno alimentar no qual a pessoa, apesar de apresentar peso considerado saudável, recorre a estratégias para perda de peso ocasionando importante emagrecimento, podendo causar morte por desnutrição. Essa doença ocorre principalmente em mulheres adolescentes e adultas jovens (12 a 20 anos). A pessoa com essa doença vê imagens distorcidas de seu corpo, sempre com peso maior do que realmente possui, e para a perda de peso a pessoa utiliza estratégias como o uso de laxantes e diuréticos, jejuns, dietas restritas, exercícios físicos intensos e vômitos induzidos que podem levar a bulimia (ALVES, *et al.*, 2008; SILVA, CRUZ e COELHO, 2008; ARAGUAIA, 2014; GALVÃO, 2001).

A bulimia nervosa é consiste na ingestão descontrolada de alimentos, seguida da utilização de métodos de compensação inadequados, tais como auto indução de vômitos, uso indiscriminado de laxantes, diuréticos e prática excessiva de exercícios físicos (ROMARO e ITOKAZU, 2002; SILVA, CRUZ e COELHO, 2008).

2.5 ALIMENTAÇÃO NO ÂMBITO ESCOLAR

2.5.1 Alimentação Escolar

Presente em todas as escolas públicas do país, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), objetiva o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento e a formação de hábitos alimentares saudáveis aos alunos, e para isto, visa a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino aprendizagem. O programa visa atender às necessidades nutricionais dos alunos (BRASIL, 2004).

A Resolução nº 38, de 23 de agosto de 2004 estabelece critérios para a execução do PNAE, de modo que, durante o período letivo o cardápio escolar deve

suprir, no mínimo 15% das necessidades nutricionais dos alunos de creche, pré-escola e ensino fundamental, e no mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias dos alunos das escolas indígenas (BRASIL, 2004).

E a Portaria Interministerial nº 1.1010 de 8 de maio de 2006, do Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, em âmbito nacional, institui diretrizes para a promoção de alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e médio e recomenda o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola a ser trabalho interdisciplinarmente (BRASIL, 2006). Desta forma é possível utilizar-se de recursos visuais, auditivo, cinestésico e leitura, bem como de projetos como o desenvolvimento de hortas no âmbito escolar (SILVA e BOCCALETTO, 2010).

A Lei n.º11.947 (BRASIL, 2009) dispõe da alimentação escolar. Esta lei prevê o fornecimento de alimentos no ambiente escolar durante o período letivo, para tanto os cardápios oferecidos no âmbito escolar devem ser elaborados por nutricionistas responsáveis visando uma alimentação saudável e levando-se em consideração a cultura e tradição do local.

2.5.2 Cantinas

A Portaria conjunta COGSP/CEI/DSE, de 23 de março de 2005 (SÃO PAULO, 2005) regulamenta as normas de cantinas escolares no estado de São Paulo. Esse documento define padrões de qualidade nutricional dos alimentos servidos nas cantinas de escolas públicas e particulares evitando o desequilíbrio da dieta e o aumento de problemas de saúde causadas por hábitos incorretos de alimentação como a obesidade. Desta forma o documento prevê a comercialização de alimentos saudáveis impreterivelmente, restringindo produtos de alto teor de gorduras e açúcares. E em seu artigo 8º dispõe da comercialização dos seguintes alimentos: frutas, verduras, legumes, sanduíches, pães, bolos, tortas e salgados e doces assados ou naturais, produtos à base de fibras, barras de chocolate menores de 30 g ou mista com frutas ou fibras, suco de polpa de fruta ou natural, bebidas lácteas e bebidas ou alimentos à base de extratos ou fermentadas.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa ocorreu em uma escola estadual na cidade de Cordeirópolis. A escola apresenta cerca de 1.200 alunos, entre as classes de 6º ano do ensino fundamental ao ensino médio e a educação de jovens e adultos (EJA). A renda média familiar dos alunos é de um a dois salários mínimos tendo em vista a maior parte da população trabalha nas cerâmicas ou comércio.

A cidade de Cordeirópolis é composta de 21.058 habitantes, localizada a uma latitude sul 22° 29' e uma longitude oeste 47° 28', estando em uma altitude de 651,13 metros e a 160,5 quilômetros a noroeste da cidade de São Paulo, região central do Estado (Prefeitura de Cordeirópolis).

3.2 TIPO DE PESQUISA

De acordo com Gil (2009) a presente pesquisa é classificada como descritiva em relação aos objetivos e de campo em relação ao delineamento, pois a mesma é associada a descrição de determinadas populações, neste caso de estudantes de uma escola do interior do estado de São Paulo. Sendo realizadas pesquisas estruturadas, ou seja, com questões fechadas.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra estudada é composta por 72 alunos com idades entre 12 a 14 anos, cursantes da 7ª série/8º ano do ensino fundamental de uma escola estadual. Esses alunos foram selecionados com base no conteúdo da disciplina de ciências e ano escolar, pois no primeiro semestre do ano letivo os alunos das 7ª série/8º ano do

ensino fundamental de escolas estaduais apresentam em seu currículo, nos livros didáticos e o caderno do aluno fornecido pelo governo do estado de São Paulo o eixo temático “Ser humano e saúde”, com conteúdos referentes à alimentação saudável, pirâmide alimentar, nutrientes e doenças relacionadas a alimentação inadequada na disciplina de ciências.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi elaborado um questionário objetivo (Apêndice A). O questionário apresentava questões quantitativas referente as refeições realizadas e a frequência das mesmas, bem como os tipos de alimentos consumidos e sua frequência diária e semanal.

Cada aluno recebeu um questionário e respondeu assinalado a opção que mais se assimilava aos seus hábitos alimentares.

O questionário foi aplicado nas dependências da escola, no período da tarde, durante uma aula, no mês de agosto do ano de 2014.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos foram expressos em porcentagem (%). O consumo de frutas, verduras, legumes, carnes, doces e massas foram comparados e classificados de acordo com as orientações da pirâmide alimentar brasileira. A avaliação dos hábitos alimentares foi realizada com base nas orientações descritas no Guia Alimentar para a População Brasileira. E os hábitos alimentares foram classificados como adequados ou inadequados de acordo com o gênero.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado com 72 estudantes do 8º ano do ensino fundamental, sendo 53% do sexo masculino e 47% do sexo feminino.

A pirâmide alimentar brasileira sugere que sejam feitas 6 refeições diárias, sendo café da manhã, almoço e jantar consideradas as principais. Dessa forma o questionário utilizado contava com a opção de seis refeições, sendo que os alunos deveriam assinalar somente as que realizam todos os dias. O Gráfico 1 mostra, em porcentagem, as refeições realizadas todos os dias pelos estudantes.

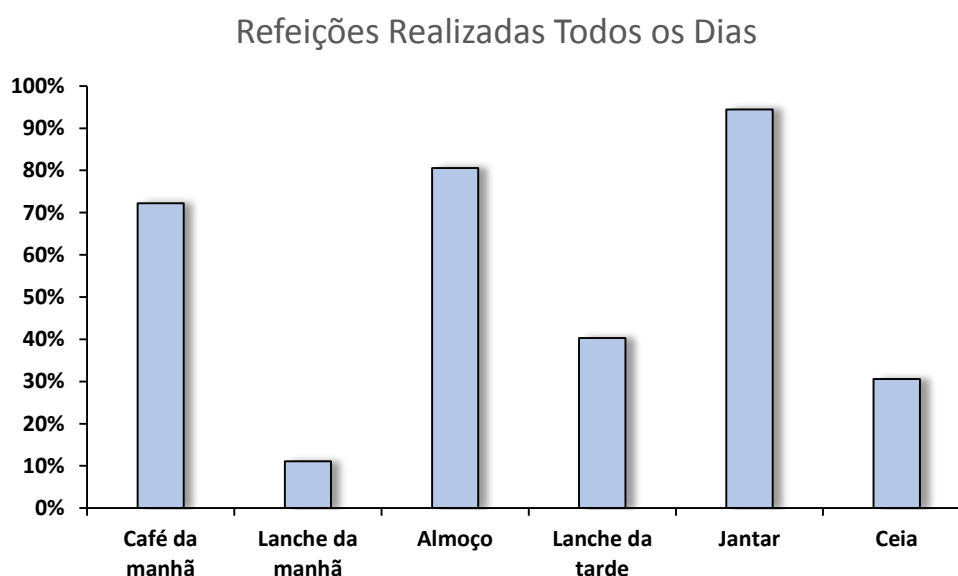


Gráfico 1 - Refeições realizadas todos os dias expressas em porcentagem (%)

Foi possível observar que os estudantes estão fazendo um menor número de refeições do que o recomendado pela pirâmide alimentar brasileira, pois apesar de em sua maioria realizarem as principais refeições, poucos realizam as refeições intermediárias.

Dentre os estudantes, somente 11% realiza o lanche da manhã, 40% o lanche da tarde e 31% a ceia. Ao estudar os hábitos alimentares dos adolescentes, França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007) também observaram uma menor realização das refeições diárias, havendo uma maior omissão do lanche da manhã, o lanche da tarde, e a ceia, sendo que 16%, 50% e 27%, respectivamente, realizam essas refeições.

Ao estudar os hábitos alimentares de estudantes secundaristas de Porto Alegre, Feijo et al. (1997), observaram que 61% tomavam café da manhã, 96% dos estudantes almoçavam e 86,8% jantavam. Dados semelhantes aos de França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007) ao estudar os hábitos alimentares de adolescentes estudantes em Maringá, PR (66%, 90% e 81%, respectivamente), e aos obtidos (72%, 81% e 94%, respectivamente) entre os estudantes que participaram do estudo, com alta realização destas refeições. Contudo foi possível observar uma maior prática do jantar em relação ao almoço dos estudantes no presente estudo, isto pode ser devido aos estudantes frequentarem a escola no período da tarde, podendo muitas vezes “pular” esta refeição por acordarem mais tarde.

Estudos indicam que a ausência da ingestão do café da manhã pode inviabilizar a elevação da glicemia, necessária às atividades matinais, e favorecer uma possível deficiência de cálcio, já que é nesta refeição que normalmente se concentra uma maior ingestão de leite e derivados. O consumo adequado do café da manhã pode auxiliar no controle de peso, uma vez que proporciona uma maior ingestão de vitaminas e minerais, além de melhoria no rendimento escolar, no desempenho cognitivo acadêmico, na atenção e na memória para atividades escolares (BERKEY, *et al.*, 2003; MOORE, *et al.*, 2007; TRANCOSO, CAVALLI e PROENÇA, 2010).

Assim sendo, foi possível observar um padrão na realização das refeições dos adolescentes brasileiros, sendo que em sua maioria realizam diariamente somente as refeições principais.

A Tabela 1 mostra a frequência que determinados alimentos são ingeridos semanalmente pelos estudantes. Foi possível verificar que os estudantes ingerem diariamente em maior quantidade carnes (83,3%), que são considerados alimentos construtores e fonte de proteínas, sucos (58,3%) que são fontes de vitaminas, leite (58,3%) que é fonte de cálcio e também proteínas e pães que são alimentos energéticos, ricos carboidratos. Contudo, 29,2% ingere raramente legumes, alimentos importantes para a obtenção de fibras e vitaminas.

Tabela 1 - Frequência Semanal que Diferentes Alimentos são Ingeridos por Adolescentes Estudantes do 8º Ano/7ª Série do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual da Cidade de Cordeirópolis/SP [Dados Expressos em Porcentagem (%)]

Frequência Semanal de Alimentos Ingeridos por Estudantes de 8º Ano				
Alimento	Todos os dias	3 vezes por semana	2 vezes por semana	Raramente
Frutas	16,7%	31,9%	41,7%	9,7%
Verduras	36,1%	29,2%	27,8%	6,9%
Legumes	16,7%	22,2%	31,9%	29,2%
Carne	83,3%	12,5%	1,4%	2,8%
Pães	54,2%	25,0%	19,4%	1,4%
Refrigerantes	26,4%	31,9%	33,3%	8,3%
Doces (balas, chicletes, etc.)	45,8%	31,9%	18,1%	4,2%
Salgadinhos industrializados	15,3%	27,8%	47,2%	9,7%
Bolachas	30,6%	23,6%	37,5%	8,3%
Leite	58,3%	15,3%	12,5%	13,9%
Sucos	58,3%	25,0%	13,9%	2,8%
Sorvete	9,7%	23,6%	55,6%	11,1%
Chocolate	20,0%	37,3%	32,0%	10,7%
Salgados	13,9%	31,9%	50,0%	4,2%

Fonte: Autoria Própria

Carvalho et al. (2001), ao estudar o consumo alimentar de adolescentes de um colégio particular de Teresina, PI, observaram que cerca de 25% dos adolescentes não ingerem leite, dados estes contrários ao obtidos, pois cerca de 58,3% dos estudantes consomem leite todos os dias.

Para uma melhor análise da alimentação dos estudantes foi realizada a pesquisa sobre a frequência da ingestão destes mesmos alimentos diariamente, como apresentado na Tabela 2. Diariamente são ingeridos com maior frequência (cinco vezes ou mais) leite (36,1%), carne (34,7%), doces (30,6%) e sucos (30,6%), e havendo uma menor ingestão de legumes (25%). Dessa forma foi possível observar que os alimentos ingeridos diariamente também são os alimentos com a maior

frequência de ingestão, demonstrando uma preferência desses alimentos pelos estudantes.

Tabela 2 - Frequência Diária da Ingestão de Alimentos por Adolescentes Estudantes do 8º Ano/7ª Série do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual da Cidade de Cordeirópolis/SP (Dados Expressos em Porcentagem (%))

Frequência Diária de Alimentos Ingeridos por Estudantes De 8º Ano				
Alimento	5 vezes ou mais	3 vezes ou mais	1 vez ou mais	Raramente
Frutas	5,6%	34,7%	50,0%	9,7%
Verduras	8,3%	29,2%	55,6%	6,9%
Legumes	4,2%	22,2%	48,6%	25,0%
Carne	34,7%	40,3%	23,6%	1,4%
Pães	20,8%	31,9%	43,1%	4,2%
Refrigerantes	23,6%	27,8%	40,3%	8,3%
Doces (balas, chicletes, etc.)	30,6%	29,2%	34,7%	5,6%
Salgadinhos industrializados	11,1%	16,7%	63,9%	8,3%
Bolachas	16,7%	31,9%	41,7%	9,7%
Leite	36,1%	13,9%	37,5%	12,5%
Sucos	30,6%	37,5%	25,0%	6,9%
Sorvete	8,3%	18,1%	61,1%	12,5%
Chocolate	19,4%	31,9%	38,9%	9,7%
Salgados	11,1%	22,2%	58,3%	8,3%

Fonte: Autoria Própria

A pirâmide alimentar sugere porções dos grupos de alimentos que devem ser ingeridos diariamente. Para a comparação com a pesquisa realizada foi relacionado porção com número de vezes da ingestão do tipo de alimento por dia, sendo divididos em grupos alimentares como apresentado na Tabela 3.

Tabela 3 - Critérios de Avaliação Adotados para Classificação de Adequação de Consumo Alimentar

Grupos	Alimentos	Pirâmide alimentar/porção por dia	Critérios adotados para adequação
Carboidratos	Pães, salgados, salgadinhos industrializados	6	6 vezes por dia
Frutas	Frutas/sucos	3	3 vezes por dia
Verduras/legumes	Verduras e legumes	3	3 vezes por dia
Carnes	Carnes	1	1 vez por dia
Leite	Leite	3	3 vezes por dia
Doces	Doces, chocolates, bolachas, sorvete e refrigerantes	1	1 vez por dia

Fonte: Autoria Própria

A Tabela 4 apresenta os resultados de acordo com o grupo de alimentos para ser comparado com a pirâmide alimentar, conforme Tabela 3.

Tabela 4 - Frequência Diária da Ingestão de Grupos de Alimentos por Adolescentes Estudantes do 8º Ano/7ª Série do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual da Cidade de Cordeirópolis/SP (Dados Expressos em Porcentagem (%))

Frequência Semanal de Grupos Alimentares Ingeridos por Estudantes de 8º Ano				
Grupo Alimentar	5 vezes ou mais	3 vezes ou mais	1 vez ou mais	Raramente
Carboidratos	14%	24%	55%	7%
Frutas	18%	36%	38%	8%
Verdura/legumes	6%	26%	52%	16%
Carnes	35%	40%	24%	1%
Leite	36%	14%	38%	13%
Doces	20%	28%	43%	9%

Fonte: Autoria Própria

Em relação ao grupo de carboidratos, 14% dos estudantes ingerem 5 vezes ou mais, 24% 3 vezes ou mais, 55% 1 vez ou mais e somente 7% raramente, com isso é possível afirmar que a ingestão de carboidratos diariamente está inadequada quando comparada a pirâmide alimentar brasileira. Contudo, a pesquisa não apresentava outros alimentos energéticos como o arroz, que é um alimento típico da mesa do brasileiro.

A ingestão de carboidratos é importante pois estes são a principal fonte de energia para o nosso organismo, além de atuar como elemento estrutural da membrana celular e como sinalizadores no organismo, contudo se apresentado em excesso essa energia é acumulada em forma de gordura aumentando o peso corpóreo (FRANCISCO JÚNIOR, 2008).

Resultados semelhantes foram encontrados por França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007), onde 81% dos adolescentes apresentaram consumo de duas a quatro porções diárias de alimentos energéticos, apresentando também baixo consumo de carboidratos.

Com relação a ingestão de frutas, somente 36% apresentou uma alimentação adequada, ingerindo 3 ou mais frutas diariamente. Já a ingestão de verduras e legumes está abaixo do recomendado, pois menos da metade (26%), ingere 3 vezes ou mais esses alimentos todos os dias, sendo classificada com inadequada. Frutas, verduras e legumes são considerados alimentos reguladores, sendo são ricos em água e as principais fontes de vitaminas, minerais e fibras, essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo, colaborando inclusive com o sistema imunológico.

França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007) também observaram um consumo inadequado dos alimentos reguladores, sendo que 49% dos adolescentes não ingeriam nenhuma vez ao dia frutas e 41% hortaliças. A baixa ingestão de frutas e hortaliças pode causar déficit nutricional de vitaminas e minerais, sendo estes fundamentais no crescimento e na saúde dos adolescentes, devendo assim ser realizado um incentivo e conscientização da importância da ingestão desses alimentos.

A ingestão de carnes é inadequada, pois a maior parte dos estudantes ingere uma quantidade superior a recomendada, em contra partida França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007) observou um consumo de uma a duas porções diárias em 59% dos adolescentes. A carne é a principal fonte de proteínas, que são considerados

nutrientes construtores pois as mesmas são utilizadas na construção e manutenção de tecidos, formação de enzimas, hormônios, anticorpos, fornecimento de energia além de processos metabólicos. A carne também é a principal fonte de ferro, nutriente importante na adolescência pois tem sua necessidade aumentada devido ao crescimento rápido, do aumento da massa muscular, do volume sanguíneo e das enzimas respiratórias, além das perdas durante a menstruação no caso das meninas (DUTRA-DE-OLIVEIRA e MARCHINI, 2008; VITOLO, 2003).

Enquanto que somente 14% dos estudantes apresentam uma ingestão diária adequada de leite (3 vezes ou mais), semelhantemente a França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007), que observou um consumo adequado de leite e derivados em somente 11% dos adolescentes. O leite é composto principalmente por água, gorduras e proteínas, além de ser fonte de vitaminas e minerais como o cálcio, necessário para a composição óssea e fundamental importância na adolescência que ocorre um aumento na retenção de cálcio para a formação óssea (SILVA, 1997).

E a ingestão de doces apresenta-se adequada em 52% dos estudantes, sendo que 43% ingerem esses alimentos uma vez ou mais e 9 % raramente. França, Kneube, Souza-Kaneshima (2007), obteve resultados semelhantes, sendo que 18% dos adolescentes ingerem uma vez ou mais e 43% não ingerem. A recomendação da ingestão de doces, óleos e gorduras que fazem parte dos alimentos rico em lipídeos é de uma porção diária, apesar desses macro nutrientes serem indispensáveis por apresentarem funções energéticas, estruturais e hormonais, além de transportar vitaminas lipossolúveis, fornecer ácidos graxos essenciais e melhorar a palatabilidade dos alimentos, em excesso pode contribuir para várias doenças crônicas como distúrbios cardiovasculares, diabetes melito, obesidade, entre outras (MAHAN e ESCOTT-STUMP, 2002).

De modo geral observou-se que os hábitos alimentares dos adolescentes estão inadequados, havendo uma necessidade de reeducação alimentar para um melhor desenvolvimento e prevenção de doenças, seja por meio de projetos escolares, como hortas nas escolas e/ou a intervenção familiar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudantes apresentam hábitos alimentares inadequados quando comparados com a pirâmide alimentar brasileira, por realizarem poucas refeições, em sua maioria, somente as principais. Apresentam déficit na ingestão de frutas, verduras e legumes e excesso na ingestão de carnes podendo contribuir para o desenvolvimento de doenças.

É necessária uma intervenção nos hábitos alimentares, pois é nessa fase da vida que o indivíduo começa a optar pelos seus alimentos e formar seu hábito alimentar. A reeducação alimentar tem forte importância por visar a saúde humana e pode ser realizada com o desenvolvimento de projetos educacionais pela escola que incentivem e visem as modificações dos hábitos alimentares, como hortas e orientações nutricionais, bem como a participação de pais e familiares na vida alimentar saudável do estudante.

REFERÊNCIAS

ALVES, E. et al. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 503-512, 2008.

ARAGUAIA, M. Anorexia. Distúrbio alimentar que pode causar diversos problemas fisiológicos e psíquicos. **Brasil Escola**, 2014. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/doencas/anorexia.htm>>. Acesso em: 28 Agosto 2014.

BERKEY, C. S. et al. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. **International journal of obesity**, v. 27, n. 10, p. 1258-1266, 2003.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília. 1998.

BRASIL. RESOLUÇÃO/FNDE/CD/Nº 38 , 23 Agosto 2004.

BRASIL. Portaria Interministerial Nº 1.010, 8 Maio 2006. Disponível em: <<http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-1010.htm>>. Acesso em: 18 Setembro 2004.

BRASIL. Lei nº 11.947, 16 Junho 2009.

CARVALHO, C. M. R. G. D. et al. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 2, p. 85-93, Maio/Agosto 2001.

CUNHA, S.; SINDE, S.; BENTO, A. Hábitos Alimentares de Adolescentes: Meio Rural/Urbano - Que contrastes? **Nutricias**, v. 6, p. 26-31, 2006. ISSN 1645-1198.

DEMINICE, R. et al. Impacto de um programa de educação alimentar sobre conhecimentos, práticas alimentares e estado nutricional de escolares. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 18, n. 1, p. 35-40, Março 2007. ISSN 0103-4235.

DUTRA-DE-OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. **Ciências Nutricionais: Aprendendo a Aprender**. 2. ed. [S.I.]: Sarvier, 2008.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 163-171, 2010.

FEIJÓ, R. B. et al. Estudo de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. **Pediatria**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 257-262, 1997.

FRANÇA, A. A.; KNEUBE, D. D. P. F.; SOUZA-KENESHIMA, A. M. D. Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de ensino da cidade de Maringá-PR. **Iniciação Científica CESUMAR**, v. 8, n. 2, p. 175-183, 2007.

FRANCISCO JÚNIOR, W. E. Carboidratos: Estrutura, Propriedades e Funções. **Química Nova na Escola**, n. 29, p. 8-13, Agosto 2008.

FRAZÃO, A. Tipos de Diabetes. **Tua Saúde**, 2014. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/tipos-de-diabetes/>>. Acesso em: 27 Agosto 2014.

GALVÃO, A. L. Anorexia Nervosa. **ABC da Saúde**, 2001. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/psiquiatria/anorexia-nervosa>>. Acesso em: 28 Agosto 2014.

GIL, R. L. **Tipos de Pesquisa**. [S.l.]. 2009.

LANES, D. V. C. et al. Estratégias lúdicas para construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ciências & Ideias**, v. 4, n. 1, p. 1-12, Julho 2012. ISSN 2176-1477.

LOUREDO, P. Nutrientes. A importância dos nutrientes para o organismo. **Brasil Escola**, 2014. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/saude-na-escola/conteudo/nutrientes.htm>>. Acesso em: 30 Julho 2014.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca, 2002.

MOORE, G. F. et al. Associations between deprivation, attitudes towards eating breakfast and breakfast eating behaviours in 9–11-year-olds. **Public health nutrition**, v. 10, n. 6, p. 582-589, 2007.

O GLOBO. Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou 239% no Brasil em 20 anos. **Jornal O Globo**, 2010. Disponível em:

<<http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/obesidade-entre-criancas-adolescentes-aumentou-239-no-brasil-em-20-anos-3026175>>. Acesso em: 27 Agosto 2014.

OZELAME, S. S.; SILVA, M. S. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes obesos de três distritos sanitários de Goiânia. **Pensar a Prática**, v. 12, n. 1, Abril 2009. ISSN 1980-6183. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/pef/article/view/6036/4698>>. Acesso em: 27 Agosto 2014.

PACIEVITCH, T. Diabetes. **InfoEscola**, 2014. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/doencas/diabetes/>>. Acesso em: 27 Agosto 2014.

PAIVA, M. R. D. S. A. Q. A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência. **MedicinaNET**, 2010. Disponível em: <http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm>. Acesso em: 27 Agosto 2014.

PORTAL BRASIL. Saúde anuncia dados da hipertensão no País. **Portal Brasil**, 2011. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2011/04/saude-anuncia-dados-da-hipertensao-no-pais>>. Acesso em: 27 Agosto 2014.

PORTAL BRASIL. Diabetes: Diabetes traz consequências graves se não for controlado, 2012. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2012/04/diabetes>>. Acesso em: 27 Agosto 2014.

PREFEITURA de Cordeirópolis. **Prefeitura de Cordeirópolis**. Disponível em: <<http://www.cordeiropolis.sp.gov.br/link.php?id=3>>. Acesso em: 12 set. 2014.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A.; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 11, p. 2147-2161, 2013. ISSN 0102-311X.

ROMARO, R. A.; ITOKAZU, F. M. Bulimia Nervosa: Revisão da Literatura. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 2, p. 407-412, 2002.

ROSA, A. A.; RIBEIRO, J. P. Hipertensão arterial na infância e na adolescência: fatores determinantes. **Jornal de Pediatria**, v. 75, n. 2, p. 75-82, 1999.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do Comportamento Alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 6, p. 739-748, Novembro 2008.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista Nutrição**, Campinas, 21, 2008. 379-748.

SÃO PAULO. Normas para funcionamento de cantinas escolares. **Portaria Conjunta COGSP/CEI/DSE**, 23 Março 2005.

SHIMABUKURO, V. Bom Apetite! In: SHIMABUKURO, V. **Projeto Aribá: Ciências**. 3. ed. São Paulo: Moderna, 2010. Cap. 6, p. 152-157.

SICHERI, . Consumo alimentar no Brasil e o desafio da alimentação saudável. **Com Ciência**, 2013. Disponível em: <<http://www.comciencia.br/comciencia/?section=8&edicao=85&id=1042&print=true>>. Acesso em: 11 Setembro 2014.

SILVA, C. D. C. D.; BOCCALETTO, E. M. A. **Educação para a Alimentação Saudável na Escola**. Estratégias de Promoção da Saúde do Escolar: Atividade Física e Alimentação Saudável. Campinas: Ipes. 2010. p. 23-39.

SILVA, G. D. R.; CRUZ, N. R. D.; COELHO, E. J. B. Perfil nutricional, consumo alimentar e prevalência de sintomas de anorexia e bulimia nervosa em adolescentes de uma escola de rede pública no município de Ipatinga, MG. **Revista Digital de Nutrição**, Ipatinga, v. 2, n. 3, p. 1-15, Agosto/Dezembro 2008.

SILVA, P. H. F. D. Leite: Aspectos de Composição e Propriedades. **Química Nova Escola**, n. 6, p. 3-5, Novembro 1997.

STABELINI NETO, A. et al. Hipertensão arterial na adolescência: associação com a aptidão cardiorrespiratória, o IMC e a circunferência da cintura. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 15, n. 2, p. 59-64, 2008.

TRANCOSO, S. C.; CAVALLI, S. B.; PROENÇA, R. P. D. C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 5, p. 859-869, 2010. ISSN 1415-5273.

VITOLLO, M. R. **Nutrição:** da gestação à adolescência. 1. ed. [S.l.]: Reichmann & Affonso, 2003.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

Pesquisa Sobre Hábitos Alimentares

Sexo

FemininoMasculino

1. Assinale com um X as refeições que você faz todos os dias

Café da manhãAlmoçoJantarLanche da manhãLanche da tardeCeia

2. Assinale com um X a frequência com que você faz as três principais refeições.

Refeição	Todos os dias	3 vezes por semana	2 vezes por semanas	Nunca
Café da manhã				
Almoço				
Jantar				

3. Assinale com um X a frequência que você come os alimentos

Alimento	Todos os dias	3 vezes por semana	2 vezes por semanas	Nunca
a) Frutas				
b) Verduras				
c) Legumes				
d) Carne				
e) Pães				
f) Refrigerantes				
g) Doces (balas, chicletes, etc)				
h) Salgadinhos industrializados				
i) Bolachas				
j) Leite				
k) Sucos				
l) Sorvete				
m) Chocolate				
n) Salgados				

4. Assinale com um X a frequência que você come por dia os alimentos

Alimento	5 vezes ou mais	3 vezes ou mais	1 vez ou mais	Nenhuma
a) Frutas				
b) Verduras				
c) Legumes				
d) Carne				
e) Pães				
f) Refrigerantes				
g) Doces (balas, chicletes, etc)				
h) Salgadinhos industrializados				
i) Bolachas				
j) Leite				
k) Sucos				
l) Sorvete				
m) Chocolate				
n) Salgados				