

# 6

## Cantina Escolar

*Cleliani de Cassia da Silva*  
*Especialista em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida FEF – UNICAMP*

A escola é, sem dúvida, um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como ao estímulo, formação ou correção de hábitos saudáveis, por ser um espaço social onde muitas pessoas passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham (FERNANDES, 2006; BRASIL, 2007).

Muitas escolas incluem no projeto didático pedagógico ações relacionadas à promoção da saúde, porém, há uma profunda incoerência entre o que é aprendido em sala de aula e as práticas e posturas das escolas, principalmente com relação ao tema “alimentação saudável”. Uma questão que geralmente ocorre é a incoerência entre o discurso pedagógico e as práticas alimentares, tanto das merendas escolares quanto da oferta de alimentos nas cantinas (MONTEIRO; LEVY-COSTA, 2004, In: BOLETIM DO INSTITUTO DE SAÚDE, 2004).

No ambiente escolar, a cantina configura-se como um espaço no qual é possível observar os hábitos alimentares dos alunos, pois são comercializados doces (de leite, de amendoim, paçoca, etc.), refrigerantes, balas, salgadinhos tipo *chips*, sucos artificiais, chocolates, pirulito, biscoito tipo *wafers*, pipoca doce. Esses alimentos possuem baixa densidade de nutrientes necessários ao bom crescimento e desenvolvimento das crianças, elevada densidade energética e quantidades excessivas de sódio, açúcares e gorduras, o que aumenta os riscos para problemas nutricionais, como obesidade, hipertensão, problemas cardiovasculares, etc.

A comercialização desses alimentos no ambiente escolar representa um entrave para a educação nutricional e a formação de hábitos ali-

mentares saudáveis. Além disso, esse fato contradiz com proposta do Programa Nacional de Alimentação Escolar que é a de oferecer uma alimentação saudável que atenda às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar, bem como promover a formação de hábitos alimentares adequados (BRASIL, 2006; DANELON, DANELON, SILVA, 2006).

No momento que a escola oferece paralelamente uma alimentação que deve ser paga, ela valoriza o alimento vendido pela cantina: o pagamento aumenta as opções e o sentimento de autonomia; “coisas pagas” costumam ser melhores do que “coisas gratuitas” no imaginário popular, isso induz a criança a um consumo inadequado, dando preferência ao industrializado em detrimento da merenda natural oferecida pela escola. Portanto, é de extrema importância que haja uma discussão mais aprofundada dos dirigentes escolares e professores a respeito do papel dos alimentos que são comercializados na cantina, no desenvolvimento e na saúde dos alunos, pois uma vez que o tema alimentação saudável e a educação para o consumo são transmitidos pelo professor em sala de aula, deveriam também ser seguidos dentro da própria escola.

O recreio é um evento social e o prazer de lanche com os colegas está associado à competição, comparação e necessidade de serem aceitos pelo grupo. As crianças em idade escolar desejam consumir os mesmos alimentos que os seus colegas. Dessa forma, a criança não aceita levar para escola, por exemplo, frutas se seu grupo de amigos leva ou compra na cantina refrigerante e salgadinho (IRALA & FERNANDEZ, 2001). Outro problema referente à necessidade de se sentir pertencendo a um grupo vem do fato de que quem leva lanche de casa são “os pirralhos” do ensino infantil que os escolares acabaram de deixar de ser e fazem de tudo para se diferenciarem dos mesmos.

Diante do papel fundamental que a escola ocupa na tarefa de educar e informar é importante que os professores dêem bons exemplos, eles podem mostrar aos alunos que levam uma fruta ou outros alimentos saudáveis como lanche, evitando comprar balas, refrigerantes, salgadinhos e bolachas na cantina. A direção da escola deve evitar que no ambiente escolar haja dicotomia entre a teoria e a prática, por quem quer que seja, na cantina ou fora dela, por todos os professores e funcionários que fazem parte do dia-a-dia do aluno, pois a alimentação saudável junto com as questões educacionais pode mudar o comportamento das pessoas (MAINARDI, 2005).

É importante ressaltar que as crianças passam grande parte do dia na escola, portanto, esse ambiente deve oferecer opções de alimentos saudáveis e protegê-las dos fatores que contribuem para as doenças relacionadas à alimentação, como anemia, desnutrição, carências vitamínicas e de cálcio, obesidade e outras doenças crônicas associadas. Nesse contexto, visando assegurar aos alunos proteção contra práticas de fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos à saúde, foi publicada em 23 de março de 2005, pela Coordenadoria de Ensino da Região Metropolitana da Grande São Paulo, do Interior e a Diretoria do Departamento de Suprimento Escolar (COGSP/CEI/DSE), a Portaria que estabelece as normas para o funcionamento de cantinas escolares e regulamenta a comercialização de alimentos no ambiente escolar (BRASIL, 2007).

De acordo com a referida Portaria:

Na cantina escolar é expressamente proibida a comercialização de produtos:

- Prejudiciais à saúde;
- Que não ofereçam condições nutricionais e higiênico-sanitárias;
- Que possam ocasionar obesidade e outros problemas de saúde causados por hábitos incorretos de alimentação;
- Que prejudiquem o Programa de Alimentação Escolar, nos turnos em que ele ocorre;
- Que se sobrepõe ao Programa de Alimentação Escolar, devendo ambos integrar esforços para o desenvolvimento de hábitos saudáveis de alimentação (BRASIL, 2007).

## Alimentos industrializados e saúde infantil

Muitos alimentos industrializados comercializados nas cantinas escolares apresentam alta densidade energética devido à grande quantidade de gordura e açúcares que os compõem. O consumo desses alimentos, de forma indiscriminada, pode contribuir para o desequilíbrio da dieta e para o aumento de doenças ligadas à alimentação, como a obesidade, hipertensão, diabetes, etc. Além disso, o valor nutritivo das refeições pode ser comprometido quando os

hábitos alimentares adquiridos condicionam o aumento da inclusão de alimentos industrializados em detrimento do consumo de alimentos *in natura*, como vegetais e frutas.

Entre os vários produtos geralmente vendidos nas cantinas escolares, podemos citar as balas, pirulitos, doces (de leite, de amendoim, paçoca, etc), goma de mascar e caramelos. Além de conterem elevado teor de açúcar e pouco ou nenhum valor nutricional, esses produtos são altamente cariogênicos. É importante ressaltar que a nutrição, bem como os hábitos alimentares, são fatores que afetam a saúde dental, portanto, a ingestão de nutrientes é fundamental para o desenvolvimento de dentes fortes e gengivas saudáveis (BRASIL, 2007; LUCAS, 2002, In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

Refrigerantes e sucos artificiais também estão presentes nos balcões das cantinas escolares. O consumo desses produtos por crianças na idade escolar é muito freqüente, o que é preocupante, pois essas bebidas contêm alta densidade calórica e elevado teor de açúcar, são pobres em fibras e micronutrientes (vitaminas e minerais); além disso, possuem aditivos e corantes. As crianças são mais vulneráveis aos efeitos dos aditivos (corantes e conservantes) pelo fato das quantidades ingeridas, em relação ao peso corporal, ser bem maiores do que no adulto. Além disso, essas substâncias podem ter ação sobre o sistema nervoso central e são, provavelmente, mais prejudiciais ao cérebro infantil, que ainda está em desenvolvimento. Outro fator é que as crianças ainda não possuem capacidade de autocontrole com relação à quantidade a ser ingerida. Os aditivos vêm provocando grandes preocupações, pois já existem estudos associando-os ao desencadeamento de déficit de atenção como hiperatividade em crianças, intolerância e alergia alimentar e câncer (BRASIL, 2007; POLÔNIO, 2003, In: ACCIOLLY; SAUNDERS; LACERDA, 2003).

Os biscoitos recheados e os do tipo *wafers* também são vendidos na maioria das cantinas escolares. Esses produtos também contêm alta densidade calórica, baixos teores de fibras, elevado teor de açúcar, gorduras saturadas e de gorduras *trans* (BRASIL, 2007). Os ácidos graxos *trans* aumentam o LDL-colesterol (colesterol ruim) e os triglicérides, e reduzem o HDL-colesterol (colesterol bom). As gorduras saturadas contribuem para o aumento do colesterol (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2007).

Outro produto muito comercializado nas cantinas escolares são os salgadinhos de pacote (tipo *chips*), cuja composição nutricional é muito semelhante à dos biscoitos recheados, pois também possuem

elevado teor gorduras saturadas e de gorduras *trans*, além de elevados teores de sódio (BRASIL, 2007). O consumo excessivo de sódio contribui para o aumento da pressão arterial. Além disso, a elevada ingestão de sódio pode ter uma influência considerável na desmineralização óssea. Quando ocorre uma maior absorção de sódio, há um aumento de sódio urinário, e devido a esse aumento, a perda de cálcio é maior (DUNKER; ALVARENGA; MORIEL In: PHILIPPI, 2008). É importante ressaltar que o cálcio é um mineral essencial para a mineralização adequada e a manutenção do osso em crescimento (LUCAS In: MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2002).

A pipoca industrializada também está na lista dos alimentos comercializados nas cantinas escolares; sua composição nutricional é semelhante aos salgadinhos de pacote (tipo *chips*), existindo ainda no mercado as opções de pipocas com sabor, como, por exemplo, as de bacon ou doce, que contêm vários aditivos químicos (BRASIL, 2007).

Diante desse contexto, é importante que os dirigentes escolares reflitam e analisem o que ocorre dentro do ambiente escolar, pois a oferta de alimentos de baixo valor nutritivo e alta densidade energética nas cantinas estimula práticas não saudáveis contrariando a proposta de construção de um ambiente saudável. Quando a escola oferece esses tipos de alimentos, está incentivando o consumo dos mesmos, o que é incoerente com o conteúdo transmitido em sala de aula sobre alimentação saudável.

## Planejando uma cantina saudável

No ambiente escolar, deve ser oferecida uma alimentação saudável, pois uma criança bem alimentada apresenta maior aproveitamento escolar, tem equilíbrio necessário para um crescimento e desenvolvimento saudáveis, e mantém as defesas imunológicas adequadas. Os alunos também devem ser orientados para a prática de hábitos de vida saudáveis (AMODIO; FISBERG, 2002 *apud* ZANCUL, 2004). Portanto, é de extrema importância analisar vários fatores antes de implantar a cantina no ambiente escolar, pois não é só a qualidade higiênica dos alimentos fornecidos na cantina que deve ser observado: o local onde os alimentos são manipulados, armazenados, expostos e servidos também devem ser analisados. A seguir

serão apresentados os passos para a implantação de uma cantina escolar saudável:

### Primeiro Passo: Escolha do Local

É importante destacar que uma cantina saudável não se restringe apenas ao fornecimento de alimentos saudáveis, o espaço físico e as condições higiênico-sanitárias também fazem parte de uma cantina saudável.

A cantina deve ser instalada em locais que atendam às normas preconizadas pela vigilância sanitária, sendo que o espaço físico deverá atender às necessidades do serviço e estar de acordo com as especificações da Edificação Escolar estabelecidas pela Fundação para o Desenvolvimento da Educação (BRASIL, 2007).

### Segundo Passo: Solicitação dos Documentos

Para o funcionamento da cantina escolar é obrigatório obter Auto de Licença e Funcionamento e demais documentos que se tornem necessários, expedido pelo Órgão responsável pela Vigilância Sanitária ou a quem esta designar (BRASIL, 2007).

### Terceiro passo: Seleção dos Administradores da Cantina

A Portaria conjunta COGSP/CEI/DSE (BRASIL, 2007) preconiza que a administração da cantina escolar é de responsabilidade direta ou indireta da Associação de Pais e Mestres (APM). A cantina escolar poderá ser administrada diretamente, por meio de empregados contratados para esse fim ou por meio de associados voluntários; ou indiretamente, após realização de processo de licitação com Edital e Termos de Contrato elaborados pela diretoria executiva da APM, após aprovação do Conselho Deliberativo.

Cabe à APM observar as condições de higiene e saneamento da cantina escolar, bem como fiscalizar as condições de armazenamento e exposição de alimentos fornecidos; sugerir o fornecimento de produtos alimentares saudáveis; controlar os preços dos produtos; exigir vestuário adequado dos funcionários que elaboram e forne-

cem produtos aos alunos; fiscalizar as condições e itens de segurança (fornecimento de gás, água, ventilação, etc.), aparelhos eletro-eletrônicos e outros (BRASIL, 2007).

#### Quarto passo: Capacitação

Nas atividades ligadas à alimentação todas as pessoas que manipulam, preparam, armazenam e vendem alimentos devem conhecer muito bem as normas de boas práticas de manipulação. Dessa forma, a melhor maneira de garantir o controle higiênico-sanitário dos alimentos oferecidos na cantina escolar é através da capacitação do pessoal da cantina.

A capacitação também é muito importante para as pessoas que definem os alimentos que serão vendidos na cantina. Essa capacitação deve ser assessorada por um nutricionista, garantindo assim o oferecimento de alimentos mais saudáveis e os diferentes modos de preparo mais atraentes e saborosos.

A constante sensibilização dos funcionários deve ocorrer para que se garanta a melhor produção dos alimentos para a cantina escolar.

#### Quinto passo: Conscientização

A conscientização de diretores, professores, pais, alunos, administradores da cantina escolar e toda a equipe escolar sobre a importância da prevenção contra o risco da obesidade, suas conseqüências, e de outros problemas de saúde causados por hábitos incorretos de alimentação é muito importante. É preciso demonstrar o quanto uma alimentação inadequada na escola pode repercutir negativamente na saúde dos alunos, no presente e no futuro, contribuindo para o desenvolvimento de obesidade, hipertensão, diabetes, etc. Portanto, o desenvolvimento de programas educativos é a melhor maneira de adaptar, de forma saudável, o cardápio da cantina escolar.

## Sexto passo: Seleção dos Alimentos para Venda na Cantina

A seguir estão apresentadas algumas sugestões que visam contribuir para que as cantinas escolares se tornem um espaço de promoção da alimentação saudável:

- ***Alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras:*** frutas *in natura* (banana, maçã, goiaba, pêra, etc), frutas secas, salada de frutas;
- ***Produtos com alto conteúdo de fibras:*** barras de cereais, cereais matinais, pães, bolos, tortas e biscoitos confeccionados com farinha integral e aveia;
- ***Bebidas:*** sucos de frutas naturais ou polpa de frutas, iogurte com frutas, iogurte com cereais, leite com frutas, bebidas à base de soja, água de coco;
- ***Preparações e alimentos salgados:*** pães de legumes e verduras (de batata, abóbora, beterraba, cenoura, etc.), salgados de forno (esfihas, tortas e bolos de legumes), sanduíches com recheios de queijo branco ou ricota com legumes e verduras (cenoura, beterraba, tomate, alface, espinafre, acelga, agrião, rúcula, etc);
- ***Preparações e alimentos doces:*** pães e bolos de frutas e/ou legumes (de cenoura coberto com maçã, laranja, banana, frutas variadas, maracujá, beterraba, limão, etc.), gelatina com frutas;
- Coloque à venda apenas alimentos em porções individuais, as porções oferecidas não devem ser grandes ou extragrandes;
- Pães, bolos, tortas, biscoitos não devem conter gordura vegetal hidrogenada.



## Referências Bibliográficas

- AMODIO, M. F. P.; FISBERG, M. O papel da escola na qualidade da alimentação das crianças e dos adolescentes. Informativo Saúde e Nutrição, n. 4, dez. 2002 *apud* ZANCUL, M. S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto – SP**. 2004. 85 f. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2004.
- BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação Conselho Deliberativo. RESOLUÇÃO/FNDE/CD, n. 32 de 10 de agosto de 2006. **Estabelecer as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE**. Disponível em: <[ftp://ftp.fnde.gov.br/web/resolucoes\\_2006/res032\\_10082006.pdf](ftp://ftp.fnde.gov.br/web/resolucoes_2006/res032_10082006.pdf)>. Acesso em: 21 nov. 2008.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Experiências estaduais e municipais de regulamentação da comercialização de alimentos em escolas no Brasil: identificação e sistematização do processo de construção e dispositivos legais adotados**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 85 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).
- DANELON, M. A. S.; DANELON, M. S.; SILVA, M. V. DA. Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das cantinas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 85-94, 2006.
- DUNKER, K. L. L.; ALVARENGA, M.; MORIEL, P. Grupo do leite, queijo e iogurte. In: PHILIPPI, S, T. (org.). **Pirâmide alimentar: fundamentos básicos da nutrição**. São Paulo: Manole, 2008. Capítulo 4, p. 99-165.
- FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória – ES**. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006. Disponível em: <<http://www.ipv-pos.com.br/arquivos/18/Mono%20nutri%20clinica%20final.doc>>. Acesso em: 10 dez. 2007.
- IRALA, C. H.; FERNANDEZ, P. M. Peso Saudável. **Manual para Escolas. A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis**. 2001. Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília. Disponível em: <[http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/peso\\_saudavel.pdf](http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/documentos/peso_saudavel.pdf)>. Acesso em: 10 dez. 2007.
- LUCAS, B. Nutrição na Infância. In: MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10ª ed. São Paulo: Roca, 2002. Capítulo 10. 229-246.

- MAINARDI, N. **A ingestão de alimentos e as orientações da escola sobre alimentação, sob o ponto de vista do aluno concluinte do ensino fundamental.** 2005. 151 f.. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2005.
- MONTEIRO, P. H. N.; LEVY-COSTA, R. B. Alimentação saudável e Escolas: possibilidades e incoerências. In: Boletim do Instituto de Saúde. **Qualidade de Vida.** nº 32, abril, 2004.
- POLÔNIO, M. L. Aditivos Alimentares e Saúde Infantil. In: ACCIOLLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E.M.A. **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria.** Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2003. Cap. 29. p. 511-527.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Departamento de Aterosclerose. IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, V. 88, Suplemento I, abril 2007.