

# Hábito alimentar nos lanches intermediários de crianças pré-escolares brasileiras: estudo em amostra nacional representativa

## Between meal snacks and food habits in preschool brazilian children: national representative sample survey

<sup>1</sup> Mauro Fisberg

<sup>2</sup> Ana Paula Wolf Tasca Del'Arco

<sup>3</sup> Agatha Previdelli

<sup>4</sup> Abykeyla Mellisse Tosatti

<sup>5</sup> Carlos Alberto Nogueira-de-Almeida

<sup>1</sup> MD, PhD, Associate Professor Pediatrics, Paulista School of Medicine and Feeding Difficulties Center, Pensi Institute, Sabara Children's Hospital.

<sup>2</sup> MSc, PhD Student, Federal University of São Paulo, Pediatrics Department.

<sup>3</sup> PhD, Post-Doctoral Student and Professor, São Judas Tadeu University, Program of Sciences of Aging.

<sup>4</sup> Specialist in Adolescent, Nutritionist at Feeding Difficulties Center, Pensi Institute, Sabara Children's Hospital.

<sup>5</sup> PhD, Full Professor, University of Ribeirão Preto.

### Institutions:

<sup>1</sup> Feeding Difficulties Center, Pensi Institute, Sabara Children's Hospital.

<sup>2</sup> Pediatrics Department, Federal University of São Paulo.

<sup>3</sup> Program of Sciences of Aging, São Judas Tadeu University

<sup>4</sup> Feeding Difficulties Center, Pensi Institute, Sabara Children's Hospital.

<sup>5</sup> University of Ribeirão Preto.

### Conflict Interest Statement:

This research has received partial support from Danone Research.

<sup>1</sup> has received occasional support for conferences, research and travel from Abbott, CPW, Danone Research and Institute International, Mondelez, Nestle.

## RESUMO

**Objetivo:** Descrever os hábitos alimentares das crianças pré-escolares brasileiras, relacionados à ingestão dos lanches intermediários, e verificar o aporte nutricional dos mesmos. **Metodologia:** Análise secundária de questionário estruturado respondido por 3 dias, pelas mães de 1.391 crianças de 4 a 6 anos, de todas as regiões do país, sobre os alimentos consumidos nos lanches e suas quantidades. **Resultados:** 98,20% das crianças brasileiras realizam os lanches intermediários e, em média, são compostos por 2,9 grupos de alimentos. Qualitativamente, as composições dos lanches da manhã e da tarde foram semelhantes, em sua maioria contendo os mesmos grupos alimentares: frutas em geral, biscoitos em geral e iogurtes em geral. O lanche da tarde se mostrou mais calórico e com consumo mais frequente de alimentos variados e com alto teor de açúcares de adição (como balas, sorvetes e chocolates). O consumo de açúcar de adição, somadas as quantidades de açúcares do lanche da manhã e da tarde, se aproximou do limite recomendado para a dieta. O consumo do grupo das frutas em geral foi frequente em 98,8% das composições de lanches estudadas. **Conclusão:** As crianças pré-escolares brasileiras têm o hábito de realizar os lanches intermediários. A composição dos lanches é de suma importância, uma vez que são oportunidades para o preenchimento dos requerimentos nutricionais desta faixa etária, que por estarem em período de crescimento e desenvolvimento, precisam de aporte nutricional adequado.

**Palavras-chave:** lanches intermediários; crianças pré-escolares; hábitos alimentares.

## INTRODUÇÃO

As crianças em idade pré-escolar apresentam algumas peculiaridades em relação à alimentação, no tocante às necessidades qualitativas e quantitativas. Por estarem em período de crescimento e desenvolvimento e em grande vulnerabilidade biológica, elas precisam de aporte nutricional adequado, pois a ausência e/ou deficiência de alguns nutrientes e/ou o excesso de outros, podem trazer problemas relacionados às condições de saúde da criança que poderão persistir ao longo da vida<sup>1</sup>. A literatura mostra que existem inadequações de consumo em crianças pré-escolares, tanto de nutrientes como de energia<sup>2,3</sup>.

O consumo excessivo de calorias associado a um gasto calórico inferior ao consumido, culmina em desbalanço energético, sendo uma das causas da obesidade<sup>2</sup>, que é uma questão importante de saúde pública, uma vez que as crianças podem apresentar problemas imediatos, como hipertensão arterial e resistência à insulina<sup>1,4,5</sup>, doenças que antigamente eram encontradas apenas em adultos e que atualmente são observadas em idades cada vez mais precoces. Os dados da obesidade infantil no Brasil são preocupantes, segundo Bueno et al.<sup>2</sup>, aproximadamente 30% das crianças brasileiras entre 2 e 6 anos de idades têm sobrepeso ou são obesas. Entre as crianças de 5 e 9 anos, o número se repete, sendo 32% das meninas com excesso de peso e, destas, 11,8% com obesidade; 34,8% dos meninos apresentam excesso de peso, sendo 16,6% considerados obesos, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares<sup>6</sup>.

A mudança dos padrões alimentares ajudaria a explicar o contínuo aumento da adiposidade nas crianças, por haver redução no consumo de frutas, hortaliças e leite, com aumento na ingestão de guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos, doces e refrigerantes), além da omissão de refeições, principalmente o café da manhã<sup>7</sup>.

O consumo fracionado de refeições e o tamanho apropriado das porções são estratégias utilizadas para auxiliar no tratamento da obesidade infantil, entre outras orientações<sup>4</sup>, sendo a prática do fracionamento alimentar recomendada também na dieta usual. Recomenda-se que a dieta da criança seja fracionada em 6 ou mais refeições, dependendo da idade. Segundo o Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia<sup>8</sup> da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), em idade pré-escolar, o recomendado é que sejam realizadas as refeições

principais (café da manhã, almoço e jantar), com três lanches intermediários entre elas: lanche da manhã, lanche da tarde, lanche da noite, em horários regulares e com intervalos de 2 a 3 horas, suficientes para que a criança sinta fome na próxima refeição<sup>8</sup>.

O lanche é uma refeição intermediária realizada entre duas refeições principais ocorrendo geralmente pela manhã (entre o café da manhã e o almoço) e à tarde (entre o almoço e o jantar), devendo suprir, cada uma delas, de 10 a 15% das necessidades energéticas diárias segundo a SBP<sup>9</sup>. No Brasil, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem como objetivo suprir entre 20 e 70% das recomendações energéticas dos escolares durante a permanência nas escolas, no intuito de melhorar a condição nutricional dos estudantes que frequentam desde a pré-escola até o ensino médio das redes pública ou filantrópica<sup>10</sup>.

Os lanches intermediários devem respeitar as necessidades nutricionais, a aceitação das crianças e ofertar alimentos variados a fim de evitar a monotonia alimentar. Da mesma forma que nas refeições principais, devem incluir grupos de alimentos que forneçam macronutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas), fibras e também micronutrientes (vitaminas e minerais), além de bebidas para adequada hidratação das crianças e adolescentes<sup>9</sup>. Assim, maior variedade de alimentos nos lanches intermediários, conseqüentemente irá fornecer maior gama de nutrientes.

Na elaboração dos lanches, a presença de alimentos in natura é importante por apresentarem maior biodisponibilidade de vitaminas e minerais, além de fornecerem fibras, devendo ser respeitadas disponibilidade e sazonalidade, com preferência aos produtos básicos<sup>9</sup>. Os industrializados, por serem alimentos práticos, fáceis de transportar e assegurarem conservação prolongada, podem compor os lanches saudáveis desde que se tenha o cuidado de avaliar sua composição nutricional, sendo o momento da compra muito importante para poder realizar esta avaliação, verificando os ingredientes apresentados nos rótulos dos produtos com o intuito de priorizar aqueles alimentos com menores teores de açúcar, sódio, gorduras, conservadores e aditivos<sup>11</sup>.

Uma alimentação balanceada também requer o estabelecimento de diretrizes, com rotinas alimentares diárias bem definidas, pois não só a qualidade e a quantidade da alimentação oferecida à criança são importantes, como também os

horários das refeições; não sendo diferente para os lanches intermediários. O que diferencia o lanche do “belisco” ou do alimento consumido de forma irregular e sem intuito de preencher recomendações ou requerimentos nutricionais, é sua preparação ou planejamento. A falta de disciplina alimentar costuma ser a maior causa de dificuldades alimentares, comprometendo a qualidade e a quantidade da alimentação consumida<sup>12</sup>.

Outra característica importante dos lanches intermediários é sua contribuição no fracionamento da dieta, sendo o lanche um importante momento de consumo para manter o número de refeições diárias entre 5 ou 6, conforme recomenda a SBP<sup>8</sup>.

Os pais são responsáveis pelas escolhas e pela formação dos hábitos alimentares das crianças, uma vez que a família é responsável por disponibilizar os alimentos a serem consumidos pela criança e a exposição frequente de determinado alimento pode influenciar a formação do hábito alimentar da criança, seja para os alimentos saudáveis quanto para os pouco saudáveis<sup>13</sup>. A população infantil é, do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, influenciada pelo ambiente onde vive, preferindo os alimentos facilmente disponíveis e habitualmente servidos em casa<sup>8</sup>. O ambiente escolar é também preditor da formação dos hábitos alimentares das crianças e recomenda-se oferecer variedade de alimentos e quantidades adequadas<sup>14</sup>.

São necessárias ações integradas que visem à saúde das crianças, envolvendo famílias, escolas, comunidades e indústria de alimentos, além de um sistema de saúde que priorize a prevenção de doenças, com estudos que investiguem com profundidade os determinantes dos desvios nutricionais nas comunidades.

De acordo com o exposto acima, uma avaliação atual da alimentação da criança brasileira, em relação ao aporte dietético das refeições, em especial dos lanches intermediários, se justifica. Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo descrever os hábitos alimentares das crianças brasileiras de 4 a 6 anos de idade, relacionados à ingestão dos lanches intermediários, e verificar o aporte nutricional dos mesmos.

## **METODOLOGIA**

Estudo transversal de base populacional, com amostra representativa do país, de acordo com gênero, nível social e econômico, com

abrangência em todas as regiões do Brasil. Este estudo se baseou na análise secundária de dados, de pesquisa contínua, do painel regular da agência Kantar Worldpanel (KW). Sendo assim, por a análise dos dados ser realizada por médias e agrupamentos de dados, não havendo contato com os dados individuais ou identificados dos indivíduos, não houve necessidade de informe de consentimento ou assentimento<sup>15</sup>.

A amostra compreendeu 1.391 crianças de 4 a 6 anos. A amostra de indivíduos do painel regular da KW é definida de forma aleatória e estratificada por região, nível social e econômico, idade e sexo, sendo realizada através da eleição de domicílios e, conseqüentemente, dos indivíduos residentes nos domicílios correspondentes. A amostragem é por conglomerados, permitindo a representação por região, idade, número de familiares e nível social e econômico não havendo critérios de inclusão ou exclusão, sendo essa uma técnica estatística onde a população (os domicílios) é dividida em conglomerados ou clusters (os municípios dos quais os domicílios pertencem) que são selecionados aleatoriamente, observando densidade populacional e dispersão entre os municípios.

A área de controle amostral da KW indica para as entrevistadoras de campo os setores censitários nos quais devem ser buscados os domicílios para o preenchimento das cotas, de forma a representar a população brasileira (o quadro 1 sumariza a distribuição da quantidade amostral por cotas consideradas para este estudo).

Para a coleta de dados de consumo foi utilizado um questionário estruturado contendo 14 categorias pré-determinadas de alimentos, sendo os alimentos alocados em uma mesma categoria por suas características semelhantes em relação ao conhecimento do mercado varejista brasileiro e de consumo. Este critério foi estabelecido por questões práticas no tocante à facilidade da lógica do preenchimento do questionário estruturado pelos respondentes. Em campo, as entrevistadoras orientam os respondentes sobre como os questionários devem ser preenchidos, registrando a quantidade consumida de cada alimento e o momento de consumo em que as crianças ingerem cada alimento. Além disso, os respondentes recebem orientação escrita impressa nos questionários e o telefone do supervisor de campo, para o qual têm a liberdade de entrar em contato em caso de quaisquer dúvidas adicionais. Os respondentes deste estudo,

para a faixa etária definida de 4 a 6 anos, foram os pais ou responsáveis pelas crianças nos lares, que foram orientados a preencherem o questionário buscando ao máximo extrair as informações de consumo das crianças.

O questionário estruturado foi preenchido durante 3 dias, sendo rodizados aleatoriamente para representarem de forma adequada todos os dias da semana e para não sobrecarregar o respondente, o que facilita a adesão dos entrevistados à pesquisa. Após 7 dias em média, os questionários foram recolhidos e revisados pelos supervisores de campo, de cada região do país que enviaram os questionários ao escritório da KW em São Paulo para verificação de consistência, posterior digitação e processamento dos dados. O período de coleta das informações analisadas neste estudo foi de 08 de junho a 30 de junho de 2015.

A partir dos dados obtidos nos questionários estruturados, foram identificados os alimentos consumidos com maior frequência pelas crianças para compor os lanches intermediários (lanche da manhã [LM] e lanche da tarde [LT]), na faixa etária de 4 a 6 anos, por gênero (feminino e masculino) e nível social e econômico (classes AB, C e DE), no Brasil e em cada região geográfica (agrupadas em Norte + Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul). A identificação dos alimentos consumidos com maior frequência nos lanches, ocorreu primeiramente com a identificação dos grupos alimentares mais consumidos pelas crianças. Foram definidos 23 grupos nos quais os alimentos foram agrupados de acordo com suas características de consumo e/ou similaridade nutricional (quadro 2).

Segundo as recomendações dietéticas do Manual do Lanche Saudável da SBP<sup>9</sup>, o lanche intermediário usualmente deve ser composto por uma fruta, um tipo de carboidrato, um tipo de proteína e uma bebida, que deve ser preferencialmente a água ou sucos sem açúcar. Sendo assim, a partir da soma da frequência percentual dos alimentos agrupados conforme descrito no quadro 2, foram identificados os 3 grupos mais frequentes em cada lanche (LM e LT). Na sequência, dentro de cada um dos 3 grupos identificados, verificou-se o alimento com maior frequência consumido no grupo correspondente. Desta maneira, foram elencados os 3 alimentos que compuseram os lanches intermediários das crianças.

Com os dados do Brasil (amostra total), foram identificadas 3 composições de LM e 3 composições de LT consumidas com maior frequência pelas crianças.

Ainda considerando os dados do Brasil, outras 3 composições de LM e de LT foram identificadas para o nível social e econômico AB, para o C e para o estrato DE; além da identificação de 3 composições de LM e LT para o sexo feminino e outras 3 de cada lanche para o sexo masculino. Totalizando 36 composições de lanches intermediários mais consumidos pelas crianças brasileiras. Para cada região geográfica do Brasil (considerando a leitura de Norte e Nordeste em conjunto), identificou-se a uma composição de LM e uma composição de LT mais frequente para a amostra total de cada região, também para cada nível social e econômico e para os gêneros feminino e masculino. Desta maneira, 12 composições de lanches intermediários foram identificadas para as 4 regiões, totalizando 48 composições de lanches.

Para a análise da composição nutricional das 84 composições diferentes lanches identificados, as quantidades médias reportadas foram consideradas para a análise de cada alimento e, conseqüentemente da refeição. Assim, os alimentos e bebidas foram transformados em energia e nutrientes pelo software Nutrition Data System for Research (NDSR, versão 2014, Nutrition Coordinating Center [NCC], Universidade de Minnesota, Minneapolis). O NDS-R contém valores de 165 nutrientes de mais de 18.000 alimentos e 8.000 marcas registradas derivados da tabela do USDA, literatura científica, indústria de alimentos e, para alimentos regionais, outras tabelas estrangeiras. Após a identificação da composição nutricional dos lanches, foi analisado o aporte nutricional dos mesmos, em relação ao aporte calórico, aporte de macro e micronutrientes.

## RESULTADOS

Os lanches intermediários foram realizados por 98,20% das crianças brasileiras da amostra, sendo uma refeição bastante presente e habitual na faixa etária estudada. O lanche da manhã se mostrou menos frequente (71,17%) do que o lanche da tarde (96,69% de frequência). Verificou-se que nas regiões Norte + Nordeste as crianças consomem o lanche da manhã com maior frequência (81,09%), seguido das crianças do Centro-Oeste (78,30%) e as menores frequências do consumo do lanche da manhã estão nas regiões Sudeste (66,27%) e Sul do país (64,32%).

Em relação à quantidade de alimentos que compõe o lanche das crianças pré-escolares, foi observado que a média de grupos alimentares presente nos lanches intermediários é de 2,9 grupos.

Os lanches da manhã são os que tendem a apresentar maior monotonia alimentar, uma vez que os alimentos que apresentam frequência de consumo maior do que 5% se concentram entre 7 a 12 alimentos, para as amostras totais de Brasil e de todas as regiões do país. Já no lanche da tarde, a frequência de consumo dos alimentos maior do que 5% é verificada nos 20 primeiros alimentos, o que pode caracterizar maior variedade de alimentos consumidos, para o Brasil e todas as regiões (amostra total).

As composições dos lanches da manhã das crianças brasileiras foram caracterizadas, em geral, pelos mesmos grupos alimentares: frutas em geral (40,34%), biscoitos em geral (33,28%) e iogurtes em geral (22,34%). Estes 3 grupos foram os mais frequentes em todos os níveis sociais e econômicos e entre meninas e meninos. Apenas para o nível social e econômico DE a ordem da frequência dos grupos foi diferente, sendo os biscoitos em geral o grupo mais frequente (40,65%), seguido do grupo das frutas (37,33%) e dos iogurtes (22,26%). Especificamente dentro do grupo dos biscoitos, o tipo doce foi consumido com maior frequência, sendo o biscoito doce sem recheio o mais frequente para Brasil total, entre os meninos e para os níveis sociais e econômicos AB e C; já para as meninas e entre as crianças do nível social e econômico DE, o biscoito doce com recheio foi o consumido com maior frequência, 13,60% e 14,83% respectivamente. Cerca de 6% das crianças brasileiras consumiram balas e/ou pirulitos no lanche da manhã.

Em relação ao lanche da tarde, verificou-se que a composição qualitativa do lanche foi semelhante ao lanche da manhã, contudo o grupo que aparece como o mais frequente no lanche da tarde foi o grupo dos biscoitos em geral (79,44%), seguido pelo grupo das frutas em geral (58,10%) e dos iogurtes em geral (41,33%). Tal composição de lanche da tarde difere apenas para o nível social e econômico C, onde o grupo do leite e bebidas à base de leite foi o terceiro grupo consumido com maior frequência.

O consumo de alimentos com alto teor de açúcares de adição (como balas, sorvetes e chocolates) aparece com frequência superior a 5% no momento de consumo lanche da tarde para todos os níveis sociais e econômicos e entre as meninas e os meninos brasileiros. A frequência de consumo destes grupos entre as crianças brasileiras foi de 20,49% para o grupo das balas e/ou pirulitos, 17,76% para o grupo dos sorvetes e sobremesas lácteas e de 16,75% para o grupo dos chocolates.

A tabela 1 apresenta os alimentos consumidos com maior frequência (até 5% de frequência) nos lanches da manhã e da tarde das crianças brasileiras, com indicação da quantidade média consumida no momento de consumo.

Analisando a composição nutricional dos lanches intermediários das crianças, verificou-se que a contribuição energética dos mesmos se encontra dentro da faixa recomendada pela SBP9, que se estabelece entre 15 e 20% do valor energético total (VET). Neste trabalho, que avaliou apenas os lanches intermediários das crianças, o VET da dieta das crianças não foi calculado; assumindo-se, portanto, o VET recomendado (1800 kcal) para o estabelecimento da faixa de adequação, que foi de 180 a 270 kcal para a contribuição calórica adequada dos lanches intermediários. Apenas o lanche da manhã da região Centro-Oeste e o lanche da tarde da região Sudeste se mostraram abaixo da recomendação, com 146 kcal e 168 kcal respectivamente. A média calórica dos lanches intermediários de Brasil, considerando nível social e econômico e gênero, variou de 190 a 250 kcal, sendo os lanches da tarde os mais calóricos (208-250 kcal).

Em relação aos macronutrientes, o consumo proteico médio em todas as regiões do país foi de 5 gramas (g) de proteína em cada lanche, exceto na região Centro-Oeste, onde o consumo médio foi de 3 g. O consumo médio de 5 g de proteínas também foi constante em todos os níveis sociais e econômicos e em ambos os sexos, na amostra do Brasil. O consumo de gordura total foi maior na região Norte + Nordeste, com pico de 8,6 g para o lanche da manhã, seguido por 8,3 g no lanche da manhã da região Sudeste e 7,6 g no lanche da manhã da região Sul e da região Norte + Nordeste. O nível social e econômico C do Brasil, mostrou pico de 8,5 g de lipídeos totais no lanche da tarde. Ao analisar o consumo de gordura total das meninas, verificou-se que este foi maior (média de 6,8 g) em relação ao consumo médio dos meninos (6,45 g).

O carboidrato foi ingerido na quantidade média de 31,9 g no lanche da manhã e de 36,7 g no lanche da tarde para a amostra de Brasil total, sendo sempre maior o consumo no lanche da tarde, ao considerar nível social e econômico e gênero. O maior consumo de carboidrato foi de 43 g nos lanches da manhã da região Sudeste e da tarde da região Centro-Oeste. Em média, as meninas consumiram mais carboidrato que os meninos nos lanches, com média de 35,05 g (sexo feminino) e

33,50 g (sexo masculino). O consumo de açúcar de adição se mostrou bastante expressivo nos lanches intermediários, uma vez que a soma da quantidade de açúcares de adição do lanche da manhã com o lanche da tarde, se aproxima do limite recomendado pela OMS<sup>16</sup>, que é de 5% do VET, se estabelecendo em 22,5 g de açúcar de adição para crianças entre 4 a 6 anos, considerando o VET recomendado pela SBP<sup>9</sup> que é de 1800 kcal para esta faixa etária. Na região Centro-Oeste verifica-se que o lanche da tarde tem 21,4 g de açúcares de adição, contribuindo com quase a totalidade da recomendação para o dia (gráfico 1). Tal contribuição é explicada pela composição do lanche da tarde nesta região, formado pelos alimentos consumidos com maior frequência pelas crianças: biscoito doce com recheio, banana e suco de frutas comprado.

Em relação aos minerais, verificou-se que o consumo de cálcio foi de 120 miligramas (mg) no lanche da manhã e de 125 mg no lanche da tarde, quando avaliados os lanches das crianças na amostra total de Brasil, mantendo as médias de consumo para todos os níveis sociais e econômicos e para ambos os sexos. Os maiores consumos de cálcio foram verificados no lanche da manhã da região Sudeste, com 186 mg e da região Sul, com 163 mg (gráfico 2 a.). O lanche da tarde foi o que mais contribuiu com a ingestão de ferro para todas as regiões. Nos lanches de Brasil total, o consumo de ferro foi de 1,82 mg no lanche da manhã e de 2,15 mg no lanche da tarde; exceto o nível social e econômico DE, amostra Brasil, onde a ingestão de ferro se mostrou menor (1,59 mg na média dos 2 lanches) e para o lanche da tarde da região Centro-Oeste (2,98 mg de ferro) e Norte + Nordeste (2,97 mg de ferro) (gráfico 2 b.).

O gráfico 2 c. apresenta a ingestão média de sódio do Brasil, segundo nível social e econômico, gênero e macrorregiões, nos lanches da manhã e da tarde, para a faixa etária de 4 a 6 anos. Verifica-se que o consumo médio foi de 457 mg quando somadas as quantidades médias dos lanches intermediários das composições de lanches do Brasil. O maior consumo de sódio foi no lanche da tarde do nível social e econômico C (273 mg). Entre as regiões, o Sudeste, Norte + Nordeste e Sul apresentaram o maior consumo de sódio no lanche da manhã, sendo 259 mg, 243 mg e 239 mg, respectivamente.

Como relatado anteriormente, o grupo das frutas em geral se mostrou bastante frequente nas composições dos lanches intermediários, estando

presente em 83 das 84 composições de lanches estudadas (exceto no lanche da tarde da região Norte + Nordeste no nível social e econômico AB). Reflexo do consumo frequente do grupo das frutas em geral, o consumo médio de fibras foi em torno de 2 g, o que representa 20% da recomendação preconizada pela OMS, que é de 5 g de fibras somadas à idade da criança (gráfico 2 d.). Ainda, tal característica revela um consumo de vitamina C expressivo, onde a soma da quantidade de vitamina C nos lanches da manhã e da tarde, atinge a recomendação de 30 mg de vitamina C estabelecida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)<sup>17</sup> nos níveis sociais e econômicos, em ambos os sexos e na maioria das regiões, exceto nas regiões Norte + Nordeste, onde a soma da quantidade foi de 11 mg, e na região Sul, sendo 10 mg o conteúdo de vitamina C na soma dos lanches (gráfico 3 a.).

Para as vitaminas lipossolúveis, verificou-se que o consumo médio de vitamina A foi de 40 microgramas (mcg) de retinol na amostra de Brasil total. Já nas regiões do país, observou-se um consumo em torno de 20 mcg nos lanches da manhã (de todas as regiões) e nos lanches da tarde das regiões Norte + Nordeste e Sul; já para o lanche da tarde da região Centro-Oeste, o consumo desta vitamina foi zero e na região Sudeste, se estabeleceu próximo à média da amostra de Brasil (gráfico 3 b.). Para a vitamina D, o consumo médio nos lanches de Brasil foi de 0,1 mcg, exceto para o lanche da tarde da região Sudeste, onde o pico de 0,73 mcg de vitamina D foi devido ao consumo de leite achocolatado pronto para beber com enriquecimento; e o pico de 0,81 mcg do lanche da tarde do nível social e econômico C de Brasil, também foi devido ao consumo de leite achocolatado, mas preparado em casa, como pó de preparo também enriquecido (gráfico 3 c.). Observou-se nas composições dos lanches da manhã e da tarde de Brasil, que a o consumo médio de vitamina E foi de 1,0 mg tanto para amostra total, como para meninas e meninos e para todos os níveis sociais e econômicos (gráfico 3 d.).

## DISCUSSÃO

De acordo com as recomendações da SBP<sup>9</sup>, a variedade dos grupos alimentares na dieta, o fracionamento da dieta e o adequado aporte calórico das refeições, perfazem características de uma alimentação saudável. Sendo assim, a realização dos lanches intermediários entre as refeições principais,

caracteriza o fracionamento da dieta. Neste estudo, verificou-se que a maioria das crianças (98,20%) fazem 1 ou 2 lanches durante o dia, observação que corrobora os dados da literatura. Segundo Fiates et al.<sup>18</sup>, que avaliaram escolares de 7 a 10 anos de idade em Florianópolis, a grande maioria dos estudantes referiu consumir diariamente o café da manhã, o almoço e o jantar, com 1 ou 2 lanches intermediários (média de 4,2 refeições ao dia) e que os meninos realizavam mais refeições do que as meninas, com significância estatística. Em estudo realizado em Caxias do Sul, com 1.230 escolares, observou-se que o número de refeições diárias teve associação com obesidade abdominal, sendo que os escolares que relataram realizar 4 ou mais refeições por dia, incluindo o lanche, apresentaram menor prevalência de obesidade abdominal<sup>19</sup>. Segundo Tuma et al.<sup>20</sup>, habitantes de países industrializados consomem 3 ou 4 refeições principais e 2 ou mais lanches por dia.

O aporte calórico dos lanches intermediários de crianças de 4 a 6 anos deve estar entre 180 e 270 kcal, equivalente a 10 e 15% do VET que se estabelece em 1800 kcal<sup>9</sup>. No presente estudo, para o Brasil e para a maioria das regiões, a média do consumo de energia nos lanches intermediários estava de acordo com o preconizado.

A diversidade dos grupos alimentares e, conseqüentemente, dos alimentos nos lanches, é recomendada para que os mesmos se caracterizem como lanche saudável<sup>9</sup>. Para os lanches intermediários o ideal é que se tenha 1 porção de alimento rico em carboidratos, 1 porção de alimento fonte de proteínas e 1 porção de frutas ou legumes, garantindo a ingestão equilibrada de energia, vitaminas, minerais e fibras<sup>8,9,14</sup>. Neste estudo, verificou-se que, em média, os lanches eram compostos por 2,9 grupos de alimentos, estando em linha com o preconizado para a faixa etária estudada. No entanto, nesta primeira análise não foi possível avaliar a repetição de alimentos dentro do mesmo grupo.

O presente estudo mostrou consumo bastante expressivo do grupo frutas em geral nos lanches intermediários, estando a fruta presente em 98,8% das composições de lanches. Contudo, estudo realizado com 356 crianças de escola pública em Pelotas mostrou que o consumo de frutas e vegetais foi inferior às recomendações entre as crianças e os autores verificaram que o consumo de frutas e vegetais era baixo, sendo que menos da metade

das crianças apresentou ingestão frequente de frutas (definido como o consumo em ao menos 5 dos 7 dias que precederam a entrevista) e apenas 20% delas consumiram vegetais com a frequência definida acima<sup>21</sup>. Segundo Bueno et al.<sup>2</sup>, que mapearam o risco nutricional de 3.058 crianças, entre 2 e 6 anos de idade, que frequentavam escolas públicas ou privadas, em estudo multicêntrico em 9 cidades de todas as regiões do Brasil, 95% das crianças brasileiras (no estrato etário de 4 a 6 anos), apresentaram risco nutricional para fibra, pois sua ingestão mostrou-se inferior a AI (Adequate Intake). A presença das frutas em grande parte dos lanches no presente estudo pode ser entendida como uma tendência de melhoria da educação nutricional no Brasil; por outro lado, pode refletir, também, uma limitação metodológica, relativa ao instrumento de coleta, que permite ao entrevistado declarar a composição de sua dieta, podendo ocorrer inverdades nessa declaração.

A diversidade dos alimentos nos lanches deve ser entendida como instrumento para uma dieta balanceada, respeitando o aporte de nutrientes importantes para o desenvolvimento e o crescimento das crianças que se encontram em período de vulnerabilidade biológica<sup>1</sup>. Segundo Fiates et al.<sup>18</sup>, mais de 80% dos estudantes pesquisados em Florianópolis, declararam que os pais tinham preocupação em relação ao que eles consumiam, controlando sua alimentação no intuito de evitar principalmente o consumo excessivo de guloseimas doces, salgadinhos de pacote, bolachas recheadas, alimentos gordurosos e refrigerantes. Nobre, Lamounier e Franceschini<sup>22</sup>, identificaram 3 padrões alimentares em pré-escolares de Diamantina, sendo um deles caracterizado por alimentos ricos em gorduras e açúcares, e denominado como “lanches”. Aranceta et al.<sup>23</sup>, em estudo realizado na Espanha, identificaram 5 padrões alimentares em crianças, adolescentes e adultos jovens, e o padrão definido como “lanches” foi caracterizado pelo consumo mais frequente e elevado de pães, bolos e biscoitos, doces, salgadinhos e refrigerantes. O presente estudo observou que o consumo de alimentos como biscoitos doces recheados foi frequente em 45% das composições dos lanches das crianças, contribuindo para o consumo expressivo de açúcares de adição. Ainda, nos lanches da tarde das crianças, o refrigerante, o chocolate e as balas e/ou pirulitos apresentaram frequência de ingestão superior a 5%. A preferência alimentar das crianças por guloseimas

é amplamente reconhecida e sofre influência ambiental e genética, estando tais preferências cada vez mais divergentes das recomendações nutricionais<sup>18</sup>.

Os lanches intermediários devem ser planejados, preparados pela família ou pela escola, no intuito de agregar valor nutricional ao mesmo, preenchendo as recomendações nutricionais, diferenciando assim o lanche daquele momento de consumir alimentos de forma irregular, denominado como “beliscar”. O hábito de “beliscar” algum alimento em frente à televisão, principalmente bolachas, salgadinhos de pacote, pipoca, frutas e guloseimas doces foi bastante frequente entre estudantes de Florianópolis, sendo estes alimentos consumidos entre as refeições, no momento que deveriam ser consumidos os lanches intermediários<sup>18</sup>. Segundo Tuma et al.<sup>20</sup>, os fastfood, enlatados/embutidos e doces/guloseimas, são experimentados pelas crianças muito precocemente, assim como os snacks que se popularizam cada vez mais no cardápio infantil, comprovando a adoção de uma cultura alimentar globalizada no país<sup>20</sup>. O presente estudo não investigou os “beliscos”, mas se ateu aos lanches intermediários pesquisados como refeição, na escola e no domicílio. Sendo assim, os dados apresentados neste trabalho podem não refletir o total de alimentos consumidos entre as refeições.

Os lanches intermediários se revelam como importantes oportunidades para a ingestão de nutrientes, principalmente para aqueles que se expressam com inadequação de ingestão (tanto para deficiência como para excesso). Segundo Bueno et al.<sup>2</sup>, 73% das crianças entre 4 e 6 anos estavam com ingestão de sódio acima da UL (Upper Limit), dados que refletem os achados do presente estudo, uma vez que a ingestão de sódio, só nos lanches intermediários (somadas as quantidades dos lanches da manhã e da tarde), foi de quase 40% da AI (que se estabelece em 1200 mg para a faixa etária). Segundo Tavares et al.<sup>3</sup>, o consumo de sódio também se mostrou superior ao recomendado em estudo realizado com 308 crianças de creches públicas e privadas em Manaus.

Ainda de acordo com Bueno et al.<sup>2</sup>, a inadequação de ingestão de vitamina D e vitamina E, se mostrou significativa tanto para crianças que frequentavam escolas públicas como para aquelas que frequentavam instituições privadas. Na faixa etária de 4 a 6 anos, os percentuais de inadequação

de consumo de vitamina D foram de 90,9% e 94,1% em escolas públicas e privadas, respectivamente; e, para vitamina E, o percentual de inadequação em escolas públicas foi de 28,9% e nas privadas foi de 27,7%<sup>2</sup>. No estudo de Tavares et al.<sup>3</sup>, os autores verificaram que o consumo de vitamina A e de vitamina C (além de zinco e sódio) estavam inadequados para a maioria das crianças avaliadas entre 2 e 6 anos de idade.

É grande a importância da composição dos lanches intermediários, já que este momento de consumo pode ser uma oportunidade para a ingestão de nutrientes fundamentais para o crescimento das crianças, como o cálcio. No presente estudo, o consumo de cálcio foi importante nos lanches, atingindo em cada um cerca de 20% da recomendação (que se estabelece em 600 mg, segundo a ANVISA<sup>17</sup>). O grupo dos iogurtes em geral e o grupo do leite e das bebidas à base de leite esteve presente em 93% das composições, o que explica o consumo de cálcio reportado. Contudo, a inadequação da ingestão de cálcio entre as crianças brasileiras de 4 a 6 anos parece estar bem estabelecida na literatura. Segundo Tavares et al.<sup>3</sup>, o consumo de cálcio foi inferior às recomendações para 27,6% das crianças estudadas em Manaus. Os percentuais de inadequação de consumo de cálcio para as crianças brasileiras de 4 a 6 anos foram de 48,9% e 40,3% em escolas públicas e privadas, respectivamente, em todo o Brasil<sup>2</sup>. Portanto, os dados deste estudo mostram que os lanches intermediários, por representarem o consumo de cerca de 20% das recomendações de ingestão de cálcio, são importantes momentos para a ingestão deste nutriente.

Os lanches intermediários também se revelam como oportunidades para a ingestão de alimentos obesogênicos. Estudo realizado com escolares americanos mostrou que o consumo de leite e derivados (com baixo teor de gordura), frutas e hortaliças, estão negativamente associados ao risco de ter sobrepeso; enquanto que o aumento do consumo de refrigerantes, gorduras, óleos e sódio são os principais fatores dietéticos associados positivamente com o sobrepeso na infância<sup>24</sup>.

Em relação às bebidas frequentemente consumidas nos lanches, Prado<sup>25</sup> verificou que o consumo de leite foi auto reportado com menor frequência entre os escolares obesos; o que pode ser explicado pela preferência ao consumo de refrigerantes, ao invés de bebidas mais nutritivas



como o leite e o suco de frutas. Contudo, em estudo realizado com 126 estudantes de Ribeirão Preto, o consumo de cálcio foi maior, com significância estatística, naqueles estudantes que eram eutróficos em relação aos estudantes com excesso de peso, verificando-se portanto que o consumo de cálcio foi importante na relação com o estado nutricional dos estudantes, uma vez que praticamente a única diferença entre a dieta dos eutróficos e dos obesos foi o consumo de cálcio em quantidades significativamente diferentes<sup>26</sup>. De acordo com Fiates et al. 18as bebidas favoritas mais citadas entre os estudantes de Florianópolis foram, respectivamente, sucos (naturais ou artificiais), refrigerantes, água e achocolatados. No presente estudo, o leite e bebidas à base de leite estiveram presentes em quase 10% das composições de lanches e o suco compôs 8,3% dos lanches intermediários estudados. O refrigerante apresentou frequência de ingestão superior a 5% no lanche da tarde das crianças.

Assim, os lanches intermediários são oportunidades valiosíssimas para compor o adequado aporte de nutrientes para as crianças. Fazem-se necessários estudos que possam avaliar a composição real dos lanches intermediários consumidos pelas crianças brasileiras, com dados individuais de consumo. Ainda, pôde-se verificar que a análise isolada de 1 ou 2 momentos de consumo na dieta, não perfaz uma análise detalhada da condição de ingestão de nutrientes pelas crianças, uma vez que não existem parâmetros de recomendações de aporte nutricional para momentos de consumo isolados e sim parâmetros estabelecidos para o aporte nutricional da dieta das crianças pré-escolares.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que as crianças pré-escolares brasileiras têm o hábito de realizar os lanches intermediários e que o fazem de acordo com as recomendações preconizadas, contendo 3 grupos alimentares na composição dos lanches. A composição qualitativa dos grupos alimentares nos lanches da manhã e da tarde se assemelham; contudo, o lanche da tarde foi o mais calórico, também por apresentar maior frequência de ingestão de alimentos com baixo valor nutricional.

Os lanches intermediários são oportunidades para o preenchimento dos requerimentos nutricionais, sendo importante sua composição; entretanto, o

consumo de açúcar de adição se mostrou muito expressivo nos lanches intermediários, sendo o valor da soma dos lanches da manhã e da tarde, um valor próximo ao estabelecido como limite para o dia. O sódio, também com a soma dos dois momentos de consumo estudados, apresentou valor de ingestão próximo a 40% do preconizado para a dieta.

Importante destacar, que no tocante à adequação nutricional dos lanches em relação ao aporte de nutrientes dentro da dieta, a metodologia deste estudo não permitiu que mais conclusões pudessem ser tecidas; uma vez que a dieta global das crianças não foi analisada neste primeiro estudo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bernardi JR, Cezaro C, Fisberg RM, Fisberg M, Vitolo MR. Estimation of energy and macronutrient intake at home and in the kindergarten programs in preschool children. *J Pediatr (Rio J)*. 2010; 86(1): 59-64.
2. Bueno MB, Fisberg RM, Maximino P, Rodrigues GP, Fisberg M. Nutritional risk among Brazilian children 2 to 6 years old: a multicentric study. *Nutr*. 2013; 29(2): 405-410.
3. Tavares BM, Veiga GV, Yuyama LKO, Bueno MB, Fisberg RM, Fisberg M. Nutritional status and energy and nutrients intake of children attending day-care centers in the city of Manaus, Amazonas, Brazil: are there differences between public and private day-care centers? *Rev Paul Pediatr*. 2012; 30(1):42-50.
4. Cavalcante ACM, Sampaio HAC, Almeida PC. Dietary recommendations to treat childhood obesity: similarities and differences according to the professional category. *Rev BaianaSaudePublica*. 2012; 36(3):764-776.
5. World Health Organization (WHO). Childhood overweight and obesity on the rise. Geneva: WHO; 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>. Acesso em: 20 de julho de 2015.
6. Brasil – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008\\_2009\\_aquisicao/pof20082009\\_aquisicao.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_aquisicao/pof20082009_aquisicao.pdf). Acesso em 20 de julho de 2015.
7. Triches MR, Giugliani JRE. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. *Rev Saúde Pública*. 2005; 39(4): 541-547.
8. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia. São Paulo: SBP; 2012. Disponível em: <http://www.sbp.com.br/pdfs/14617a-PDManualNutrologia-Alimentacao.pdf>. Acesso em: 20 de julho de 2015.

9. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual do lanche saudável. Departamento Científico de Nutrologia. São Paulo: SBP; 2012. Disponível em: [http://www.sbp.com.br/pdfs/Manual\\_Lanche\\_saudavel\\_04\\_08\\_2012.pdf](http://www.sbp.com.br/pdfs/Manual_Lanche_saudavel_04_08_2012.pdf). Acesso em: 21 de julho de 2015.
10. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Fundo Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Resolução no32, de 10 de agosto de 2006. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Brasília: 2006. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/>. Acesso em 20 de julho de 2015.
11. Campos, JADB; Zuanon ACC. Merenda escolar e promoção de saúde. *CiencOdontol Bras*. 2004; 7(3): 67-71.
12. Gaglione CP. Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar. In: Lopez FA, Brasil ALD. *Nutrição e Dietética em Clínica Pediatria*. São Paulo: Atheneu, 2003. p.61-62.
13. Cooke L. The importance of exposure for health eating in childhood: a review. *J Human Nutrition and Dietetics*. 2007; 20(4):294-301.
14. Vitolo MR. *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*, 2ª Ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2015. 568 p.
15. American Academy of Pediatrics, Committee on Bioethics. Informed consent, parental permission, and assent in pediatric practice. *Pediatrics*. 1995; 95: 314-317.
16. World Health Organization (WHO). *Ingestão de açúcares por adultos e crianças*. Geneva: WHO; 2015. Disponível em: [http://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucares%20por%20adultos%20e%20criancas\\_portugues.pdf?ua=1](http://www.paho.org/bra/images/stories/GCC/ingestao%20de%20acucares%20por%20adultos%20e%20criancas_portugues.pdf?ua=1). Acesso em: 20 de julho de 2015.
17. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC no 269, de 22 de setembro de 2005. Regulamento técnico sobre a ingestão diária recomendada (IDR) de proteína, vitaminas e minerais. Brasília: 2005. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/1884970047457811857dd53fbc4c6735/RDC\\_269\\_2005.pdf?MOD=AJPERES](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/1884970047457811857dd53fbc4c6735/RDC_269_2005.pdf?MOD=AJPERES). Acesso em 20 de julho de 2015.
18. Fiates GMR, Amboni RDMC, Teixeira E. Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. *Rev Nutr*. 2008; 21(1):105-114.
19. Pedroni JL, Rech RR, Halpern R. Marin S, Roth LR, Sirtoli M, Cavalli A. Prevalência de obesidade abdominal e excesso de gordura em escolares de uma cidade serrana no sul do Brasil. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2013; 18 (5): 1417-1425.
20. Tuma RCFB, Costa THM, Schmitz BAS. Dietary and anthropometric assessment of three pre-schools from Brasília, Federal District, Brazil. *Rev Bras SaúdeMaternolnfantil*. 2005; 5(4): 419-428.
21. Ciochetto CR, Orlandi SP, Vieira MF. Consumption of fruits and vegetables in the public school in southern Brazil. *Arch Latinoam Nutr*. 2012; 62(2):172-8.
22. Nobre L, Lamounier JA, Franceschini, SCC. Padrão alimentar de pré-escolares e fatores associados. *Jornal de Pediatria*. 2012; 88(2): 129-136.
23. Aranceta J, Pérez-Rodrigo C, Ribas L, Serra-Majem L. Sociodemographic and lifestyle determinants of food patterns in Spanish children and adolescents: the enKid study. *Eur J ClinNutr*. 2003;57:S40-4.
24. Bouhlal S, Issanchou S, Nicklaus S. The impact of salt, fat and sugar levels on toddler food intake. *Br J Nutr*. 2011; 105(4):645-653.
25. Prado, BG. *Qualidade das dietas de escolares do Município de São Paulo*. 2014. 117 f. Tese (Doutorado em Ciências) – Universidade de São Paulo. São Paulo. 2014.
26. Nogueira-de-Almeida et al. Comparison of feedings habits and physical activity between eutrophic and overweight/obese children and adolescents: a cross sectional study. *Rev Assoc Med Bras*. 2015; 61(3):227-233.

Recebido em 14/10/2015  
 Revisado em 16/10/2015  
 Aceito em 20/10/2015

**Corresponding author:**  
 Ana Paula Wolf Tasca Del'Arco  
 MsC, PhD Student, Federal University of São Paulo,  
 Pediatrics Department.  
 Address: Angelo Cal st., #300 – São José do Rio Preto  
 São Paulo - Brazil - ZIP: 15093-110.  
 Phone: 17 3216 7731  
 Mobile Phone: 17 9 9733 2600  
 Mailing Address: [apwt.delarco@gmail.com](mailto:apwt.delarco@gmail.com)

**Quadro 1** - Distribuição amostral por regiões do país (N + NE, CO, SE e S) e nível social e econômico em 3 estratos (AB, C e DE).

Regiões do país	Nível social e econômico			TOTAL
	AB	C	DE	
Norte (N) + Nordeste (NE)	24%	44%	32%	26%
Centro-Oeste (CO)	35%	43%	22%	7%
Sudeste (SE)	30%	51%	19%	50%
Sul (S)	44%	41%	15%	17%
TOTAL				100%

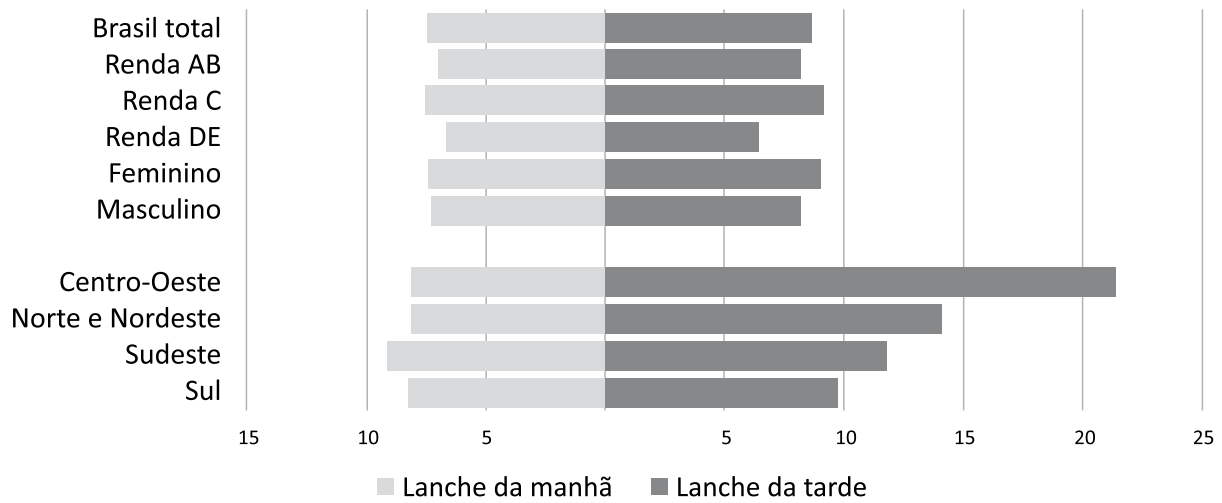
**Quadro 2** - Definição dos grupos dos alimentos, agrupados de acordo com as características de consumo

Grupo	Alimentos
Pães	pão da padaria; pão industrializado; pão para lanches; pães doces e croissant; sanduiches
Bolos	bolos industrializados; muffin/cupcake/brownie/waffles
Biscoitos em geral	biscoitos doces sem recheio; biscoitos doces recheados; biscoitos salgados sem recheio; biscoitos salgados com recheio; salgadinhos/biscoito de polvilho
Salgados, tortas e pizzas	salgadinhos preparados; tortas e pizzas
Cereais	barra de cereais; cereais matinais
Sementes e oleaginosas	sementes; castanhas e nozes
Queijos	queijos amarelos em geral; queijos brancos em geral; ricota/cottage/coalhada; requeijão
Frios e embutidos	peito/blanchet de peru/presunto; presunto/salame; salsicha/hambúrguer
Frutas em geral	frutas (pêssego/damasco/pera/mamão); frutas cítricas em gomos; outras frutas frescas (banana); frutas em lata ou caseiro; frutas secas e desidratadas; papinhas caseiras ou prontas (doce)
Chocolate	chocolate tablete recheado; tabletes de chocolate
Balas	balas/pirulitos/caramelos
Iogurtes em geral	iogurtes funcionais; iogurte natural saborizado; iogurte natural; iogurte com polpa de frutas; iogurte light; iogurte grego; iogurte líquido para beber; leite fermentado
Queijo <i>pettitsuisse</i>	<i>pettitsuisse</i>
Sorvetes e sobremesas lácteas	sorvetes de massa, picolé e outro; doces a base de leite; sobremesa láctea cremosa; sobremesa como flan/pudim
Leite e bebidas à base de leite	leite puro; leite achocolatado feito em casa; leite achocolatado pronto; leite puro, leite em pó puro; café com leite; vitamina de frutas batidas com leite; leite específico de 0 a 6 meses; leite formulado por especialista
Café e chá	café puro ou com adoçantes; café adoçado; chá
Suco de frutas	suco de frutas com água; suco de frutas comprado; suco em pó/concentrado; bebida à base de soja
Bebidas energéticas e refrigerantes	bebidas energéticas/esportivas; refrigerantes
Verduras e legumes	saladas/verduras em folhas; legumes
Tubérculos	tubérculos fritos; tubérculos assados/cozidos
Preparações salgadas	sopa/creme/purê; massa sem recheio molho tomate; massa sem recheio molho leite; massas com recheio; arroz branco e arroz integral; grãos (feijão/lentilha/soja); pratos pré-preparados; papinhas caseiras ou prontas (salgada)
Carnes e ovos	carnes vermelhas; frango; peixes; ovos fritos; ovos cozidos/omeletes
Gelatina	Gelatina

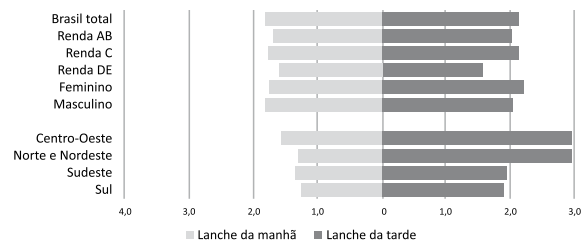
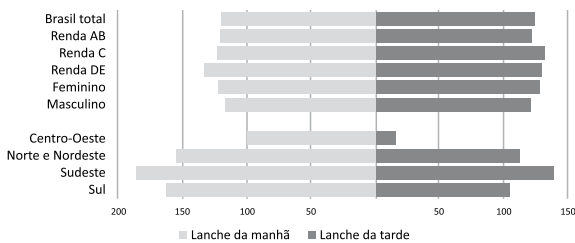
**Tabela 1** - Frequência e quantidade média consumida (g ou ml) dos alimentos mais frequentes consumidos nos lanches da manhã e da tarde pelas crianças brasileiras de 4 a 6 anos.

Lanche da Manhã			Lanche da Tarde		
Alimento	Frequência (%)	Quantidade média	Alimento	Frequência (%)	Quantidade média
Banana	15,38	37,19 g	Biscoitos doces recheados	30,55	25,62 g
Frutas cítricas em gomos	13,95	41,33 g	Banana	22,29	43,14 g
Biscoitos doces sem recheio	12,80	34,51 g	Frutas cítricas em gomos	22,00	42,71 g
Biscoitos doces recheados	12,29	21,90 g	Balas/Pirulitos/ Caramelos	20,49	3,97 g
Mamão	9,49	46,24 g	Biscoitos doces sem recheio	20,06	40,06 g
logurte com polpa de frutas	8,91	68,53 g	logurte com polpa de frutas	18,40	65,47 g
Balas/Pirulitos/ Caramelos	5,97	4,29 g	Pão da padaria	17,97	36,88 g
Pettitsuisse	5,75	20,87 g	Biscoitos salgados sem recheio	15,10	40,45 g
Leite fermentado	5,39	31,39 g	Mamão	12,37	44,11 g
			Suco de frutas comprado	11,93	74,79 ml
			Sorvetes (massa/ picolé)	11,22	77,58 g
			Leite achocolatado feito em casa	11,07	76,11 ml
			Refrigerantes	11,07	86,93 ml
			Pettitsuisse	10,86	19,52 g
			Salgadinhos/Biscoito de polvilho	10,71	25,22 g
			Chocolate tablete recheado	10,57	5,11 g
			Suco em pó/ concentrado	9,63	72,8 ml
			Leite fermentado	8,84	30,92 g
			Suco de frutas com água	8,41	79,40 ml
			Queijos amarelos em geral	7,91	8,11 g
			Bolos industrializados	7,26	19,52 g
			Salgadinhos preparados	7,05	37,38 g
			Café com leite	6,83	77,50 ml
			logurte líquido para beber	6,61	63,19 ml
			Leite achocolatado pronto	6,33	301,20 ml
			Tabletes de chocolate	6,18	15,48 g
			Doces a base de leite	5,46	47,85 g

**Gráfico 1** - Consumo médio de açúcar de adição (gramas) do Brasil, segundo nível social e econômico, gênero e macrorregiões, nos lanches da manhã e da tarde, para a faixa etária de 4 a 6 anos.



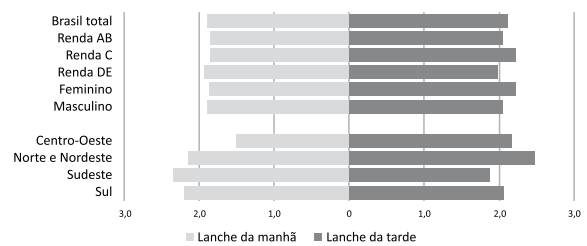
**Gráfico 2. a.** - Consumo médio de cálcio (mg), b. ferro (mg), c. sódio (mg) e d. fibras (g) do Brasil, segundo nível social e econômico, gênero e macrorregiões, nos lanches da manhã e da tarde, para a faixa etária de 4 a 6 anos.



**a. Consumo médio de cálcio (mg)**



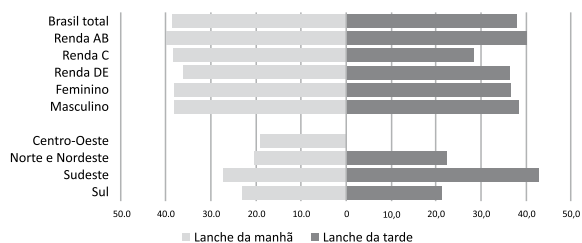
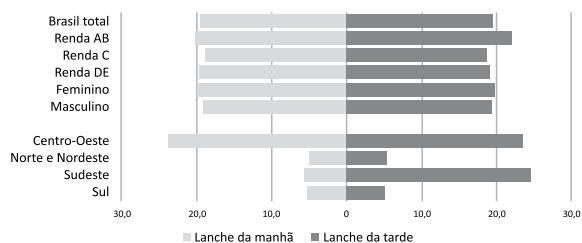
**b. Consumo médio de ferro (mg)**



**c. Consumo médio de sódio (mg)**

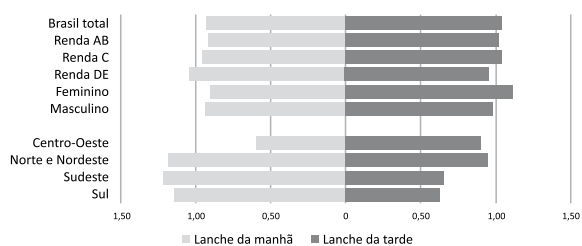
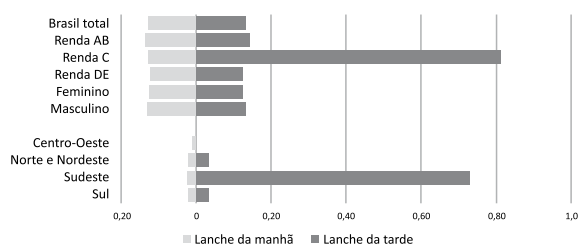
**d. Consumo médio de fibras (gramas)**

**Gráfico 3. a.** - Consumo médio de vitamina C (mg), b. vitamina A (mcg), c. vitamina D (mcg) e d. vitamina E (mg) do Brasil, segundo nível social e econômico, gênero e macrorregiões, nos lanches da manhã e da tarde, para a faixa etária de 4 a 6 anos.



**a. Consumo médio de vitamina C (mg)**

**b. Consumo médio de vitamina A (mcg)**



**c. Consumo médio de vitamina D (mcg)**

**d. Consumo médio de vitamina E (mg)**