Hábitos Alimentares Referidos pelas Crianças que Frequentaram o "*Atelier* de Alimentação Saudável" em 2014

Vera Ganhão (1); Helena Arco (2); Margarida Malcata (3); (1) Enfermeira; (2) (3) Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre – ESSP | IPP – alimentacao.saudavel@ipportalegre.pt

Introdução

Uma alimentação saudável proporcional condições propícias a um desenvolvimento infantil adequado, assim como a realização de várias refeições diárias evitando excessos de consumo.

Foi realizado um inquérito sobre a alimentação que realizam num dia de semana e num dia de fim de semana, nas diferentes refeições, a 134 alunos de sete turmas que frequentaram o "*Atelier* de Alimentação Saudável" no Mercado Municipal de Portalegre, no ano de 2014.

Metodologia

A elaboração desta fase do projeto foi ancorada numa metodologia qualitativa. Para a análise dos dados foi utilizado o programa *Microsoft Word*.

15 alunos	**• 1º A dos Assentos**
16 alunos	**• 2º C dos Assentos**
14 alunos	**• 3º E dos Assentos**
23 alunos	**• 1º B da Praceta**
16 alunos	**• 2º A da Praceta**
24 alunos	**• 3º A da Praceta**
26 alunos	**• 3º B da Praceta**

Imagem nº1 - Número de alunos distribuídos pelas sete turmas.

Resultados

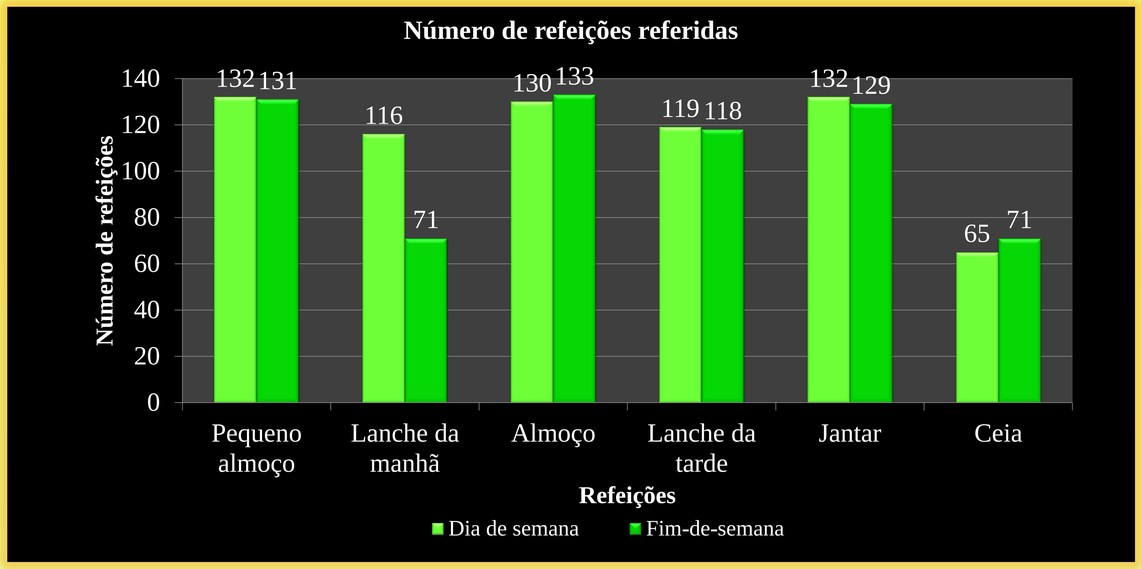


Gráfico nº1 - Número de refeições referidas pelos 134 alunos em ambos os dias em análise.

Imagem nº3 – Ordem das subcategorias referidas, pelos 134 alunos nos dois dias analisados, nas observações.

1. **Comida saudável**
2. **Ser saudável**
3. **Evitar alimentos pouco saudáveis**
4. **Crescer**
5. **Variedade no consumo de alimentos**
6. **Consumo de várias refeições**
7. **Evitar doenças**
8. **Ser mais forte**
9. **Ter mais energia**
10. **Boa nutrição**
11. **Adequado desenvolvimento**
12. **Refeições equilibradas**
13. **Bem-estar**
14. **Evitar excesso**
15. **Concentração**

1. Cereais, Derivados e Tubérculos | **2. Carne, Pescado e Ovos** | **3. Lacticínios** | **4. Fruta** | **5. Hortícolas** | **6. Óleos e Gorduras** | **7. Leguminosas** | **8. Água**

Imagem nº2 – Ordem dos grupos de alimentos da roda dos alimentos referidas pelos 134 alunos nos dois dias analisados.

Conclusão

A análise, aos alimentos referidos e das suas observações dos alunos participantes, pode-se retirar algumas conclusões apresentadas de seguida.

As refeições menos referidas no geral foi a do deitar e a do lanche da manhã, este fato pode ser explicado ou pela realização tardia de outras refeições ou pelo despertar tardio ou ainda pelo deitar prematuro.

O grupo de alimentos mais referido foi o dos 'Cereais, Derivados e Tubérculos' seguido do grupo da 'Carne, Pescado e Ovos'. O grupo dos 'Óleos e Gorduras', surge em quantidade semelhante (embora menor) dos grupos das 'Hortícolas' e 'Fruta'. No entanto o grupo das 'Leguminosas' e da 'Água' são pouco referidos quando comparados com os restantes grupos da Roda dos Alimentos. O grupo das 'Leguminosas' é rico em proteínas, hidratos de carbono e ferro, entre outros minerais. Sendo um dos menores grupos da Roda dos Alimentos dever ser consumido em menor quantidade no entanto deve estar presente numa alimentação saudável e equilibrada. A água por outro lado encontra-se no centro da roda, logo dever ser consumida com regularidade ao longo do dia, pode não estar claro no instrumento de recolha de dado que os participantes devem também referir o que beberam além do que comeram.

Os alunos de modo geral entendem o que é necessário para a realização de uma alimentação saudável, sendo que associam em maior quantidade o consumo de alimentos saudáveis, nomeadamente em "23-3º-B-Praceta-2014 "Devia ter comido mais sopa e fruta"", e como consequência do consumo desta o ser saudável, tal como por exemplo "2-1º-A-Assentos-2014 "Para termos mais saúde"".

Em suma, a partir desta análise surge a necessidade de realização uma ação de formação a participantes e a seus pais e educadores sobre a importância do consumo de todas as porções da Roda dos Alimentos.

BIBLIOGRAFIA

Direção Geral de Saúde (2002). Princípios de uma Alimentação Saudável. In *Direção Geral de Saúde*. Acedido a 7 de Janeiro de 2014 em http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008723.pdf.

Direção Geral de Saúde (s.d). A nova Roda dos Alimentos… um guia para a escolha alimentar diária!. In *Direção Geral de Saúde*. Acedido a 7 de Janeiro de 2014 em http://www.dgs.pt/?cn=55185540612361 54AAAAAAAA.

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (2004). Guia-Os Alimentos na Roda. In *Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto*. Acedido a 7 de Janeiro de 2014 em http://www.fcna.up.pt/wp/wp-content/uploads/2013/10/Livro_Alimentos_na_Roda.pdf.

Nunes, E. & Breda, J. (s.d.). Manual para uma Alimentação Saudável em Jardins de Infância. In Direção Geral de Saúde. Acedido a 7 de Janeiro de 2014 em http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf.

Plataforma Contra a Obesidade (s.d.). Alimentação Infantil. In *Plataforma Contra a Obesidade*. Acedido a 7 de Janeiro de 2014 em http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=362&menuid=233&exmenuid=190.

World Health Organization (2014). Nutrition. In *World Health Organization*. Acedido a 7 de Janeiro de 2014 em http://www.who.int/topics/nutrition/en/index.html.