Hábitos Alimentares Referidos pelas Crianças que Frequentaram o "Atelier de Alimentação Saudável" em 2013

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

Introdução

Uma alimentação saudável e equilibrada possibilita um adequado desenvolvimento infantil, pois faculta a ingestão dos nutrientes necessários. De igual forma é importante fasear a ingestão de alimentos, evitando assim 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 128 alunos de oito escolas que frequentaram o "Atelier de Alimentação Saudável" no Mercado Municipal de Portalegre, no ano de 2013.

Metodologia

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

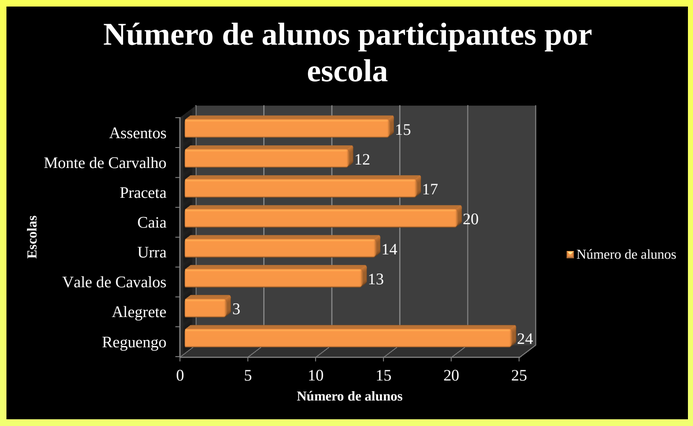


Gráfico nº1 - Número de alunos distribuídos pelas quatro escolas.

Resultados

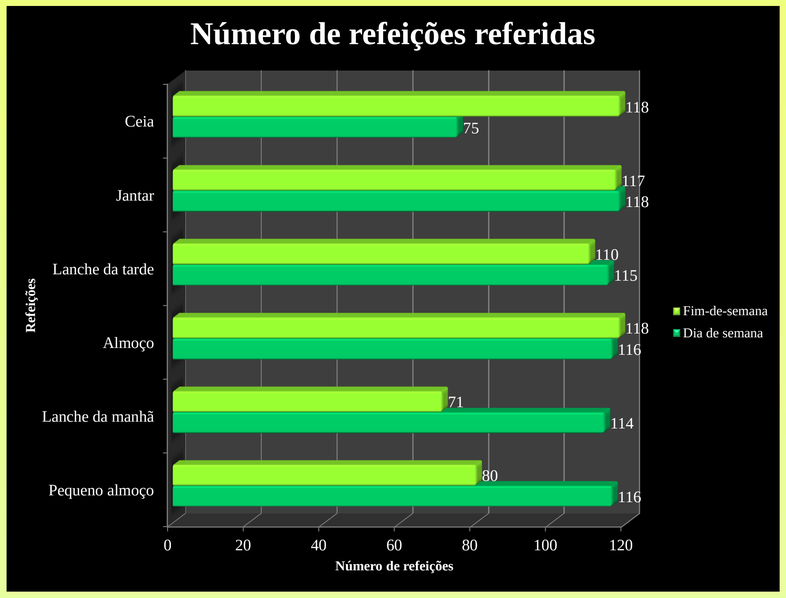
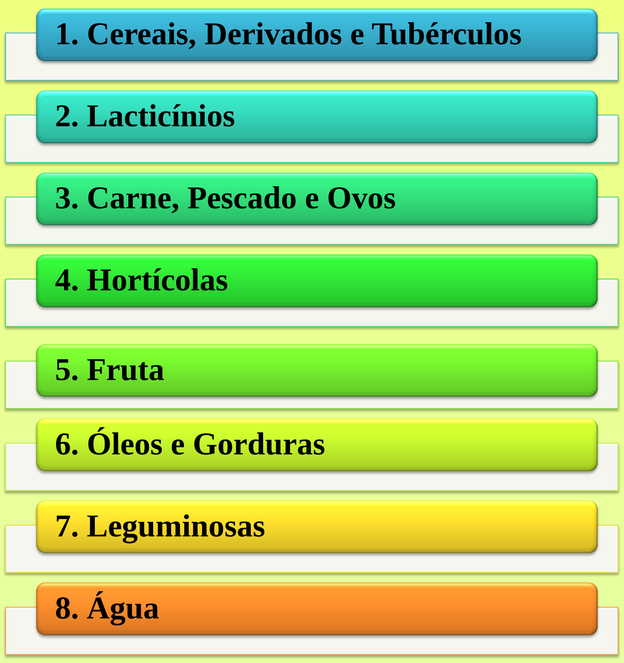


Gráfico nº2 - Número de refeições referidas pelos 128 alunos em ambos os dias em análise.



Os alimentos mais referidos nos dois dias em análise, são os pertencentes ao grupos dos 'Cereais, tubérculos e derivados', seguido do grupo dos 'Lacticínios' e 'Carne, pescado e ovos'.

Os alimentos menos referidos pelos alunos pertencem ao grupo das 'Leguminosas' e da 'Água'.

Imagem nº1 – Ordem dos grupos de alimentos da roda dos alimentos referidas pelos 128 alunos nos dois dias analisados.

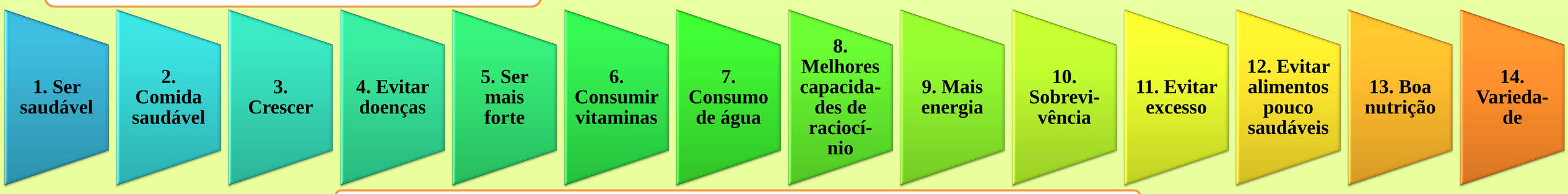


Imagem nº2 – Ordem das subcategorias referidas, pelos 128 alunos nos dois dias analisados, nas observações.

Conclusão

Após a análise das entrevistas dos participantes podemos retirar algumas conclusões.

Existe um número elevado de referências de alimentos ricos em açúcares em detrimento de outros mais saudáveis, nomeadamente alimentos do grupo das 'Hortícolas'. Em dia de fim-de-semana, existe menos referência a uma refeição específica, o Lanche da Manhã, facto que pode ser explicado pelo despertar mais tardio dos participantes, não existindo tempo para a realização de duas refeições entre o despertar e o almoço.

Pode-se observar uma supremacia de referências dos alimentos pertencentes ao grupo dos 'Cereais, derivados e tubérculos', indo ao encontro do preconizado na roda dos alimentos. No entanto existe um grande deficit no consumo de leguminosas e de igual forma, existe um pequeno número de referências de consumo de água, sendo esta essencial à realização de uma alimentação saudável sem dúvida que deveria de ser consumida em maior quantidade. Uma vez que, o estudo é só em base no que os alunos participantes referem pode não estar claro que também devem referir o que beberam e não só o que comeram.

De modo geral os alunos entendem qual a importância de uma alimentação saudável, no entanto associam muito a ideia de que para ter uma alimentação saudável é necessário consumir frutas e vitaminas, como por exemplo "Os alimentos saudáveis fazem-me crescer e têm vitaminas." (Red. 2-1º-V.d.Cavalos-2013). Por outro lado, também associam que a alimentação saudável serve entre outras coisas para ajudar a crescer de forma saudável, "crescer forte e saudável" (Red. 3-2º-Caia-2013).

Em suma, a partir desta análise sugerimos a realização de uma ação de formação aos participantes, pais e educadores, de modo a que estes entendam a importância do consumo de leguminosas e da água e a grande variedade de nutrientes que são obtidos através de uma alimentação saudável.

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=55185540612361544AAAAAAAA.

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.



Nutrition Awards 2012 – Menção Honrosa