

**CURSO DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO**  
Universidade do Porto

**TRABALHO**  
**de**  
**INVESTIGAÇÃO**

**Orientado por: DR. EMÍLIO PERES**  
**Realizado por: MARIA PALMA MATEUS**

**1990/91**

**PERFIL ALIMENTAR DE UMA POPULAÇÃO ESTUDANTIL URBANA  
DO CICLO PREPARATÓRIO**

## ÍNDICE

	Pág.
INTRODUÇÃO .....	1
OBJECTIVOS .....	2
MATERIAL .....	2
METODOLOGIA .....	4
A. Avaliação Antropométrica .....	4
B. Consumos Alimentares .....	7
C. Tipos de Culinária .....	9
D. Dados Sócio-económico-culturais, demográficos e outros .....	9
E. Pré-inquérito e procedimento para a recolha de dados .....	9
RESULTADOS .....	10
A. Descrição da Amostra .....	10
B. Avaliação Antropométrica .....	14
C. Dieta das 24 Horas Anteriores .....	18
1. Refeições na dieta das 24 horas .....	18
1.1. Primeiro-almoço .....	19
1.2. Merenda a Meio da Manhã .....	21
1.3. Merenda a Meio da Tarde .....	23
1.4. Ceia .....	25

1.5. Almoço e Jantar .....	27
1.6. Número de Refeições .....	34
2. Consumos Extra Refeições .....	35
D. Consumos/Frequências e Preferências Alimentares .....	37
1. Leite/Iogurte/Queijo e Sobremesas Lácteas .....	37
2. Carne/Criação/Peixe e Ovos .....	38
3. Cereais e Derivados e Frutos Secos .....	40
4. Leguminosas e Batata .....	41
5. Produtos Hortícolas e Fruta .....	42
6. Gorduras e Óleos .....	43
7. Açúcar/Chocolate e Guloseimas .....	44
8. Produtos de Cafeteria .....	45
9. Bebidas Alcoólicas e Não Alcoólicas .....	46
10. Tipos de Culinária .....	48
INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	49
A. Avaliação Antropométrica .....	49
B. Número de Refeições e Composição .....	50
C. Consumos Alimentares (frequências) .....	51
CONCLUSÕES .....	54
ANEXOS .....	56
BIBLIOGRAFIA .....	59

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, durante o qual se dá a maturação sexual de que resulta uma aceleração de crescimento estatural e ponderal, e desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários que conduzem à maturação somática. Estas transformações de carácter biológico acompanham-se de profundas alterações psicológicas, culminando na maturação psicossocial<sup>(1)</sup>.

A grande velocidade de crescimento e as exigências da maior actividade física que caracterizam este período, condicionam o aumento das necessidades nutricionais, tornando estas idades particularmente vulneráveis a carências, excessos e desequilíbrios alimentares que importa prevenir, pois podem perturbar o seu normal desenvolvimento<sup>(2,3,4)</sup>.

Este é também, um período de contestação dos valores tradicionais e desejo de experiências novas, que podem traduzir-se no comportamento alimentar, pela prática de alguns erros alimentares, susceptíveis de influir sobre a saúde do indivíduo o resto da vida<sup>(1,5,6 e 7)</sup>.

São exemplo, a preferência por refeições tipo "snack"; o consumo de álcool; consumo excessivo de açúcares de absorção rápida; horário irregular de refeições e/ou omissão de refeições<sup>(2,7)</sup>.

A adolescência, revela-se assim, como um período propício à intervenção e alteração de comportamentos alimentares incorrectos, sendo por isso, um grupo de estudo importante.

O presente estudo encontra-se inserido num projecto maior no âmbito da Alimentação e Nutrição Humana, do qual fazem parte mais sete nutricionistas – estagiários.

Foi conduzido no sentido de se proceder ao levantamento do padrão alimentar de uma população estudantil urbana do ciclo preparatório.

## OBJECTIVOS

Ao trabalho efectuado presidiram os seguintes objectivos:

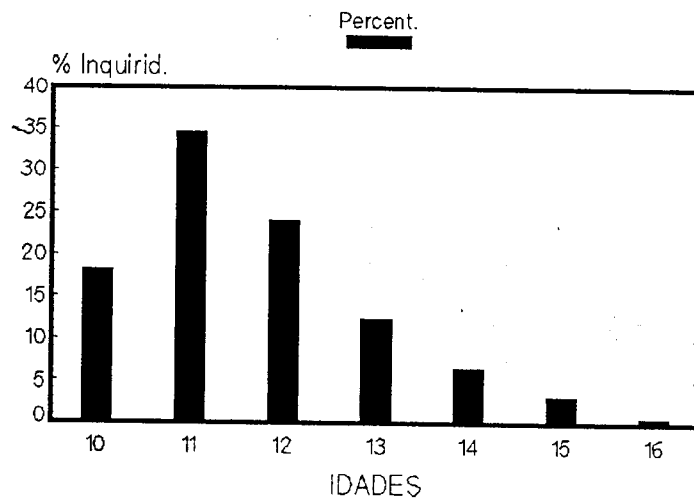
- 1 - Estudo do perfil alimentar: comportamentos, preferências e consumos alimentares, de uma população escolar do ciclo preparatório.
- 2 - Avaliação Antropométrica.
- 3 - Caracterização sócio - económica - cultural.

## MATERIAL

### A. Amostra

O presente estudo foi efectuado no ano lectivo de 1990/91, e incidiu sobre uma população alvo de 602 alunos, que frequentavam os 5º e 6º anos da Escola Preparatória Leonardo Coimbra (Filho), situada na área urbana do Porto.

Gráfico 1 – Distribuição das idades, em percentagens.



A amostra retirada desta população, de modo aleatório, incluiu 121 indivíduos, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos, constituindo 20% da população alvo.

A distribuição por sexos e idades foi respeitada na amostra, pelo que, os indivíduos do sexo feminino só se encontram representados entre os 10 e 14 anos.

#### B. Material Utilizado na Recolha de Dados Antropométricos.

Os parâmetros avaliados foram:

- Altura;
- Peso;
- Prega cutânea tricipital;
- Perímetro braquial.

O material utilizado foi:

- Balança Seca<sup>®</sup> (precisão de 0.1Kg);
- Holtain Calliper Skinfolder<sup>®</sup> (precisão de 0,2 mm);
- Fita métrica de fibra de vidro (precisão de 0.1 cm).

### C. Outro Material

- Bibliografia consultada para o estudo (pesquisa bibliográfica);
- Formulário para recolha de dados antropométricos (anexo 1);
- Questionário para inquérito sócio - económico - cultural<sup>(2,8)</sup> e de consumos alimentares (anexo 2);
- Folha de instruções para os inquiridores (anexo 3);
- Tabelas de Percentis do National Centre of Health Statistics (N.C.H.S.)<sup>(9)</sup> (anexos 4,5,6 e 7) e A. Frisancho de 1981<sup>(10,11,12,13)</sup> (anexos 8,9,10 e 11).

## METODOLOGIA

### A) A Avaliação Antropométrica

No grupo etário em estudo foram efectuados as seguintes medições:

#### 1) Peso

Os indivíduos em pé, foram pesados sem sapatos, e em roupa interior, tendo permanecido no centro da plataforma sem se apoiarem a nada, de costas para a escala<sup>(14,15)</sup>.

A balança foi aferida previamente e entre as pesagens<sup>(14)</sup>.

Teóricamente, a bexiga deveria estar vazia mas este dado não foi tomado em consideração<sup>(14,15)</sup>.

## 2) Altura

Para esta medição, na impossibilidade de utilizar um estadiómetro, foi necessário recorrer à improvisação: sob uma parede lisa, foi colocada a 50 cm do chão, uma fita métrica de fibra de vidro<sup>(14)</sup>.

Após a instalação da escala procedeu-se à medição:

Indivíduo em pé, sem sapatos, com os pés juntos, calcanhares, nádegas, costas e parte posterior da cabeça em contacto com a escala. Para a leitura, a cabeça foi orientada segundo o plano aurículo orbital<sup>(14,15)</sup>.

## 3) Prega cutânea tricipital

Nesta medição usou-se o braço não dominante, que permanecia relaxado e pendente ao longo do corpo.

O ponto de medida foi o ponto médio entre o acrómio e o olecrânio<sup>(14,15)</sup>.

Segurou-se a prega cutânea no sentido do eixo longitudinal do corpo com o polegar e o indicador da mão esquerda, separou-se o tecido adiposo subcutâneo do tecido muscular adjacente. As pontas do compasso foram colocadas nessa região, foram feitas 3 medições por cada indivíduo, obtendo-se depois um valor médio<sup>(14,15)</sup>.

#### 4) Perímetro braquial

Foi utilizado o mesmo braço e o mesmo ponto de medida da prega cutânea tricipital.

A fita métrica foi colocada suave, mas firmemente, à volta do braço, de modo a acompanhar o contorno do mesmo sem comprimir os tecidos moles<sup>(14,15)</sup>.

A leitura era feita através da sobreposição das extremidades, com uma aproximação de 0.1 cm<sup>(14,15)</sup>.

#### 5) Circunferência muscular do braço

Utilizando a fórmula de cálculo de Jelliffe:

$C.M.B. = P.b. - \pi \times P.c.T.$ <sup>(14)</sup>, é possível determinar a circunferência muscular do braço (C.M.B.), a partir da medida da prega cutânea tricipital (P.c.T.) e do perímetro braquial (P.b.)<sup>(14,15)</sup>.

#### 6) Índice de massa corporal

Baseado no índice de massa corporal (índice de Quetelet):

$I.M.C. = \text{peso}/\text{altura}^2$ <sup>(14,16)</sup>, foi feita a classificação de obesidade. O peso é expresso em Kg e a altura em metros.

A classificação de Garrow comumente usada como padrão de referência para o I.M.C. não se revelou exacta (anexo 12), pelo que se optou para o estudo deste grupo etário em distribuir os I.M.C. por centís.

Os resultados obtidos foram classificados, agrupados e estudados de acordo com as normas e padrões internacionais recomendados.

#### Peso e altura

Os padrões de referência usados foram as tabelas de percentís do National Centre of Health Statistics (N.C.H.S.), dos E.U.A. de 1976<sup>(17)</sup>.

Prega cutânea tricipital; perímetro braquial; circunferência muscular do braço e índice de massa corporal

Os padrões de referência usados foram as Tabelas de percentís, segundo Frisancho 1981, a partir do Inquérito de Saúde dos E.U.A. de 1971 - 1974<sup>(17)</sup>.

#### B) Consumos Alimentares

A caracterização, do padrão alimentar foi efectuada através de um inquérito qualitativo que mostra o consumo de alimentos, bebidas alcoólicas e não alcoólicas e preferências alimentares<sup>(18)</sup> (anexo 2).

O inquérito foi realizado na segunda quinzena de Maio.

##### 1 - Dieta das 24 Horas

O inquérito relativo à dieta das 24 horas anteriores consistia numa descrição detalhada das refeições e alimentos ingeridos no dia anterior<sup>(19)</sup>.

No início da entrevista era pedida a colaboração dos inquiridos para a realização do inquérito, incitando-os a serem pormenorizados nas suas respostas<sup>(19)</sup>.

O inquérito obedecia a uma ordem cronológica começando pela primeira refeição do dia; todos os alimentos, seu modo de preparação, assim como, as horas a que eram ingeridos e o local das refeições eram registados<sup>(18,19)</sup>.

No final do inquérito, procedia-se ainda, ao registo das bebidas e consumos feitos nos intervalos das refeições<sup>(19)</sup>.

Para o primeiro - almoço, para uma melhor referência, as respostas foram agrupadas de acordo com a seguinte classificação:

- 1 - Completo e equilibrado (pão ou equivalente + derivado protéico de origem animal + leite ou equivalentes + gordura de adição + fruta);
- 2 - Incompleto (falta fruta e/ou derivado protéico de origem animal e/ou gordura de adição);
- 3 - Completo e desequilibrado (uso de alimentos do mesmo grupo; adição de açúcar e/ou chocolate);
- 4 - Incompleto e desequilibrado (falta pão ou equivalente, e/ou leite ou derivados).

## 2 - Ingestão de alimentos por listagem prévia e preferências alimentares

A análise das frequências alimentares foi efectuada com base numa lista prévia de 53 itens, preenchida com a seguinte chave: 1 - Nunca; 2 - Menos de 1/mês; 3 - 1/mês; 4 - 2 a 3/mês; 5 - 1/semana; 6 - 2 a 3/semana; 7 - 4 a 6/semana; 8 - Todos os dias pelo menos 1/dia; 9 - Todos os dias pelo menos 2/dia; 10 - Todos os dias pelo menos 3/dia<sup>(20)</sup>.

Os termos descritivos mais utilizados para identificar as preferências alimentares são geralmente, gosto, não gosto, neutro e nunca provei<sup>(21)</sup>.

Neste estudo foram usados os termos, gosta, não gosta, indiferente e não conhece.

### **C) Tipo de Culinária**

Os tipos de culinária predominantes têm merecido especial atenção no campo da alimentação<sup>(22)</sup>, pelo que, se procurou avaliar na população estudada, as frequências de uso para cada um dos tipos de culinária.

### **D) Dados Sócio - económico - culturais, Demográficos e Outros**

No inquérito procedeu-se também ao levantamento de dados demográficos e outros: sexo; idade; ano de escolaridade; prática desportiva e exercício físico; nível sócio-económico-cultural - classificação dos Grupos Profissionais (General Register Office)<sup>(2,8)</sup>; fontes de conhecimento nutricional (pais, irmãos, amigos, professores, televisão, rádio e outros).

A opinião dos inquiridos sobre a cantina e o bufete escolares era outro dado recolhido no inquérito.

### **E) Pré-inquérito e Procedimento para a Recolha de Dados**

Elaborado o inquérito com base na pesquisa bibliográfica efectuada, foi posteriormente testado.

Com esse fim, foram inquiridos 20 alunos da população alvo (10 alunos do 5º ano e 10 alunos do 6º ano de escolaridade).

A partir dos resultados obtidos procedeu-se à rectificação do inquérito: diminuição do número de alimentos que constavam da lista de frequências de forma a diminuir o tempo da entrevista; introdução do termo não conhece o sabor, pois verificou-se, que os inquiridos desconheciam o sabor de alguns alimentos; eliminação do parâmetro consumo habitual, tendo-se verificado por parte dos inquiridos que este gerava confusão com as preferências alimentares.

Após rectificação do inquérito procedeu-se à execução do presente trabalho.

O inquérito de perguntas abertas, fechadas, e semi-fechadas, teve como inquiridores, os alunos da disciplina Nutrição e Saúde Pública do 3º ano do curso de Ciências de Nutrição, do Porto.

Aos inquiridores foram previamente explicados os objectivos do estudo, e fornecida uma folha de instruções (anexo 3).

## RESULTADOS

### A) Descrição da Amostra

Em termos de percentagens, a amostra de 121 inquiridos, era constituída por 52.1% de indivíduos do sexo masculino e 47.9% de indivíduos do sexo feminino.

O Quadro I mostra a distribuição da amostra por sexos e grupos etários.

Idade	10A	11A	12A	13A	14A	15A	16A	TOTAL
♀	11	25	16	5	1	—	—	58
♂	11	17	13	10	7	4	1	63
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>121</b>

QUADRO I – Distribuição por Sexos e Grupos Etários

1 – Caracterização Sócio – Económica – Cultural

Com base na profissão dos pais agrupados segundo a Tabela de profissões da General Register Office<sup>(2,8)</sup> (Quadro II).

<b>Grupo I</b> –	Profissões liberais, dirigentes administrativos, patentes superiores das forças armadas, empresários, proprietários.
<b>Grupo II</b> –	Chefes de secção, gerentes, peritos, técnicos, comerciantes, funcionários responsáveis.
<b>Grupo III</b> –	Profissões auxiliares qualificadas ou especializadas, estudantes, empregados de escritório e comércio, encarregados.
<b>Grupo IV</b> –	Operários semi-qualificados (motoristas, cozinheiros, subalternos das forças armadas e da segurança, artesãos.
<b>Grupo V</b> –	Operários braçais e outros trabalhadores não especializados, rurais, empregadas domésticas e serventes.

QUADRO II – Classificação dos Grupos Profissionais (General Register Office)

Utilizando a profissão do ascendente mais diferenciado, obteve-se a seguinte distribuição (Gráfico 2).

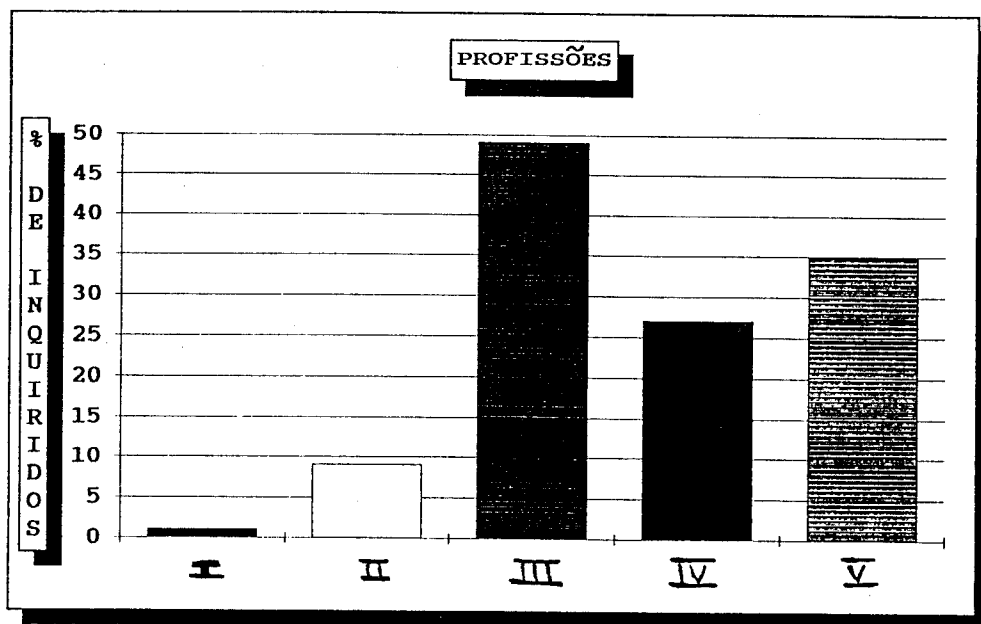


GRÁFICO 2 – Distribuição dos Grupos Profissionais, em percentagens (%)

Verificando-se um predomínio dos grupos profissionais III e V, ou seja, do sector de serviços e operários de baixa qualificação.

## 2 – Actividade Física e Exercício Físico

A maioria dos inquiridos (75.2%), deslocavam-se a pé para a escola (anexo 13), mas dado, que grande parte deles vivia próximo da escola, as distâncias percorridas por 54.9% dos inquiridos que se deslocavam a pé eram inferiores a 1 Km (anexo 14).

Em relação ao exercício físico, 82,6% praticavam desporto (Educação Física) na escola (anexo 15), e 47.1% referiram outras práticas desportivas fora da escola (anexo 16) mas só 26.3% destes o faziam com frequência superior a 2 vezes por semana (anexo 16).

Outro tipo de actividade física relacionada com as tarefas

desenvolvidas fora da escola é pouco significativa, pois apesar de 94.2% ajudarem os pais, 89,5% destes referem-se a actividades domésticas (anexo 17).

### 3 - Fontes de Conhecimentos nutricionais

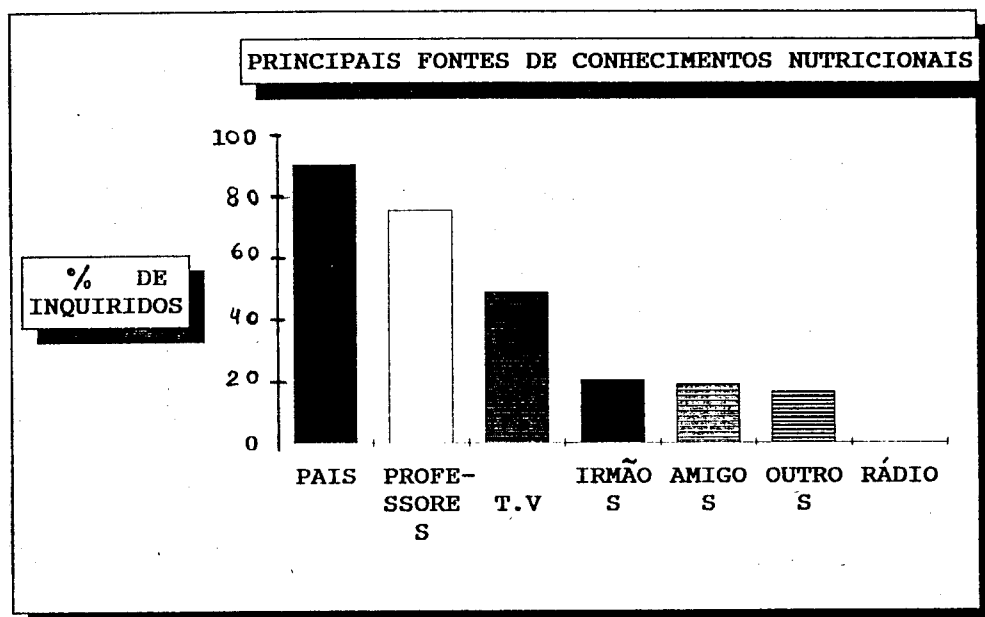


GRÁFICO 3 - Distribuição das Fontes de Conhecimentos nutricionais, em percentagens (%)

De acordo com o gráfico 3, os pais são a principal fonte de conhecimentos nutricionais, representando 90.1%, seguem-se os professores com 75.2%. A televisão com 48,8%, representa a terceira fonte mais importante.

As outras fontes referidas pelos inquiridos foram sempre as avós.

## B) Avaliação Antropométrica

### 1 - Peso

Perc.	< 5	5-10	>10-25	>25-50	>50-75	>75-90	>90-95	>95
Nº♀	0	1	9	15	16	13	2	2
Nº♂	3	2	11	17	15	10	4	1
TOTAL (%)	2.5	2.5	16.5	26.4	25.6	19.0	5.0	2.5

QUADRO III - Percentis do Peso

Na população estudada 52.0% situava-se entre os percentis >25 a 75.

Abaixo do percentil >25 obteve-se uma distribuição de 21.5% com prevalência do sexo masculino com 13,2%, destes 2.5% situavam-se abaixo do percentil 5.

Acima do percentil 75 a distribuição observada foi de 26.5%, dos quais 19.0% situavam-se entre os percentis >75 e 90; acima do percentil 95 a percentagem de indivíduos do sexo feminino é 1.7% e do sexo masculino é 0.8%.

### 2 - Altura

Perc.	<5	5-10	>10-25	>25-50	>50-75	>75-90	>90-95	>90
Nº ♀	3	2	9	12	18	8	2	4
Nº ♂	2	6	11	12	18	7	3	4
TOTAL (%)	4.1	6.6	16.5	19.8	29.8	12.5	4.1	6.6

QUADRO IV - Percentis de Altura

Encontrou-se a percentagem de 49.6% entre os percentis >25 e 75, neste intervalo as percentagens de indivíduos do sexo feminino e do sexo masculino eram iguais.

Abaixo do percentil >25 situava-se 27.2% da amostra, percentagem ligeiramente superior à encontrada acima do percentil 75 (23.2%).

Abaixo do percentil 5 a distribuição observada foi de 2.5% para o sexo feminino e 1.7% para o sexo masculino.

Acima do percentil 95 verifica-se uma distribuição igual para os dois sexos.

### 3 - Prega cutânea tricipital

Perc.	<5	5-10	>10-25	>25-50	>50-75	>75-90	>90-95	>90
Nº ♀	2	1	11	17	15	9	3	0
Nº ♂	0	3	8	14	20	15	3	0
TOTAL (%)	1.7	3.3	15.7	25.6	28.9	19.8	5.0	0

QUADRO V - Percentis da Prega cutânea tricipital

54.5% da amostra situava-se entre os percentis >25 a 75.

Os percentis 5 a 25, representavam 19.0% da amostra.

Abaixo do percentil 5 só foram encontrados inquiridos do sexo feminino (1.7%).

A distribuição entre os percentis >75 a 95 era de 24.8%; não foram encontrados inquiridos acima do percentil 95.

## 4 - Perímetro braquial

Perc.	<5	5-10	>10-25	>25-50	>50-75	>75-90	>90-95	>90
Nº ♀	0	4	13	19	8	11	2	1
Nº ♂	6	10	10	18	10	6	2	1
TOTAL (%)	5.0	11.6	19.0	30.6	14.9	14.0	3.3	1.6

QUADRO VI - Percentis do perímetro braquial

Entre os percentis >25 a 75 foi encontrada 45.5% da amostra.

A distribuição observada abaixo do percentil >25 com percentagem de 35.6% é superior à verificada acima do percentil 75 com percentagem de 18.9%.

Abaixo do percentil 10 verifica-se a prevalência do sexo masculino sobre o sexo feminino, nomeadamente abaixo do percentil 5 em que a percentagem de indivíduos do sexo masculino é 5.0% e a do sexo feminino é 0%.

Acima do percentil 90 as percentagens são iguais para os dois sexos.

## 5 - Circunferência muscular do braço

Perc.	<5	5-10	>10-25	>25-50	>50-75	>75-90	>90-95	>90
Nº ♀	0	3	14	17	10	11	1	2
Nº ♂	8	5	15	17	11	3	2	2
TOTAL (%)	6.6	6.6	24.0	28.0	17.4	11.6	2.5	3.3

QUADRO VII - Percentis da circunferência muscular do braço

45.4% da amostra situava-se entre os percentis >25 a 75.

Abaixo do percentil >25 a distribuição obtida foi de 37.2%,

percentagem superior à encontrada acima do percentil 75 com 17.4%.

Abaixo do percentil 10, a prevalência é do sexo masculino com 10.7%, dos quais 6.6% se encontram abaixo do percentil 5 onde não foram encontrados indivíduos do sexo feminino.

#### 6 - Índice de massa corporal

Perc.	<5	5-10	>10-25	>25-50	>50-75	>75-90	>90-95	>90
Nº ♀	1	1	14	13	14	10	4	1
Nº ♂	3	6	9	13	23	6	3	0
TOTAL (%)	3.3	5.8	19.0	21.5	30.6	13.2	5.8	0.8

QUADRO VIII - Percentis do Índice de massa corporal

Para os percentis >25 a 75 a percentagem encontrada foi de 52.1%.

Abaixo do percentil >25 situava-se 28.1% da amostra.

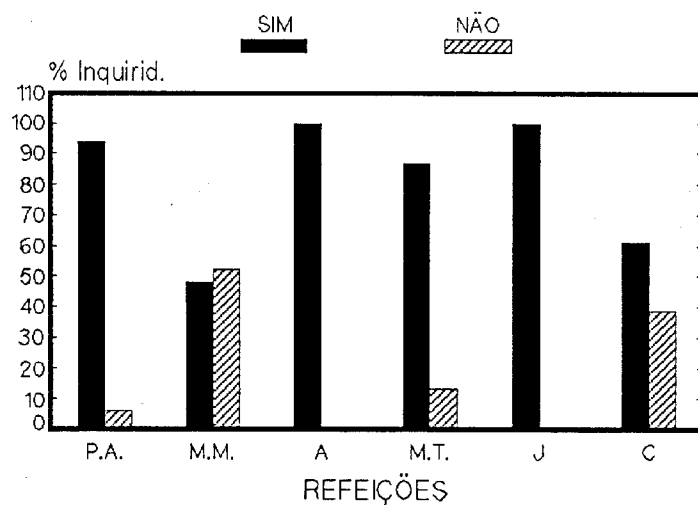
Entre os percentis >10 e 25 observou-se uma percentagem maior para os indivíduos do sexo feminino (11.6%).

Abaixo do percentil 10 a prevalência é dos indivíduos do sexo masculino com uma percentagem de 7.4%.

Acima do percentil 75 verifica-se que 12.4% da amostra pertenciam ao sexo feminino, dos quais 0.8% situavam-se acima do percentil 95 onde não foram encontrados indivíduos do sexo masculino.

### C) Dieta das 24 Horas Anteriores

#### 1. Refeições na Dieta das 24 horas



#### Legenda:

- P.A. - Primeiro-almoço
- M.M. - Merenda a meio da manhã
- A - Almoço
- M.T. - Merenda a meio da tarde
- J - Jantar
- C - Ceia

GRÁFICO 4 - Percentagens (%) de Refeições Feitas e Falhadas.

Em relação às refeições feitas pelos inquiridos na dieta das 24 horas observaram-se os seguintes valores:

Primeiro-Almoço - 94.1%

Meio da Manhã - 47.9%

(\*) Almoço e Jantar - 100%

Meio da tarde - 86.8%

Ceia - 61.2%

### 1.1 - Primeiro-almoço

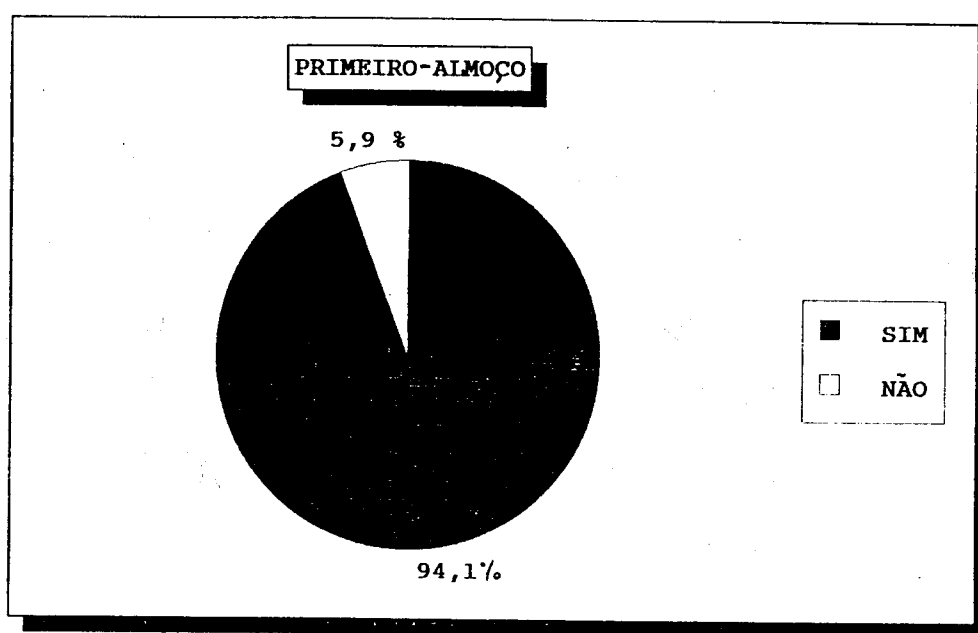


GRÁFICO 5 - Percentagem (%) de Inquiridos que Não Tomam Primeiro-almoço.

Não fazem esta refeição 7 inquiridos o que corresponde a 5.9% da amostra.

---

(\*) Almoço - Nesta percentagem estão incluídas 3 refeições tipo snack e 2 refeições compostas só por sopa.

Jantar - Nesta percentagem estão incluídas 3 refeições tipo snack e 5 refeições compostas só por sopa.

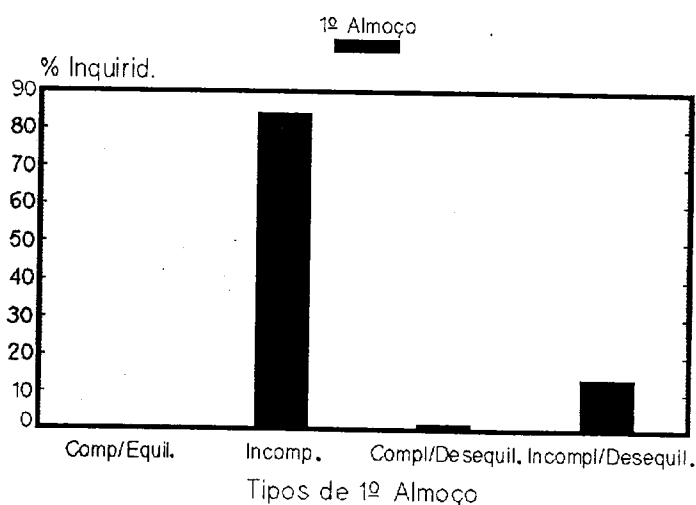


GRÁFICO 6 – Distribuição dos Diferentes Tipos de Primeiro-almoço, em percentagens (%).

Nesta perspectiva, puramente qualitativa, 84.2% dos inquiridos faziam um primeiro-almoço incompleto, representando a maioria da amostra; 1.8% foram classificados como completos e desequilibrados e 14.0% correspondiam a incompleto e desequilibrado.

Na categoria de completo e equilibrado não foi encontrado nenhum (anexo 18).

O tipo de leite mais consumido era o leite meio-gordo referido por 25.6% dos inquiridos.

A maioria dos inquiridos usava aditivos no leite, o chocolate foi referido por 27.3% dos inquiridos; o açúcar por 9.1%; a percentagem de inquiridos que usava açúcar e chocolate simultâneamente era superior à dos que bebiam leite simples 6.6% e 4.9%, respectivamente.

O creme para barrar o pão mais usado era a margarina com percentagem

de 38.8%; segue-se a manteiga com 9.9%; os cremes de chocolate foram referidos por 5.8% dos inquiridos.

### 1.2 – Merenda a Meio da Manhã

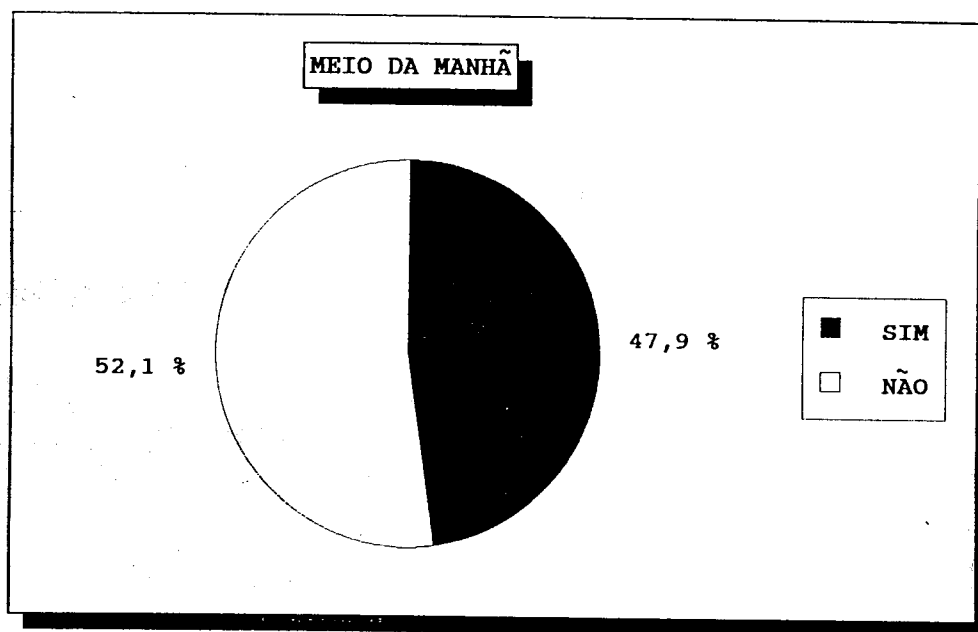


GRÁFICO 7 – Percentagem (%) de Inquiridos que Não Fazem Merenda da Manhã.

A percentagem de inquiridos que não faz esta refeição é superior à dos que fazem, representando mais de metade da amostra 52.1% e 47.9%, respectivamente.

ALIMENTOS INGERIDOS	
Fruta	20
Iogurte	2
Pão + iogurte	1
Pão + manteiga/margarina	9
Pão + manteiga/margarina + leite	2
Pão + manteiga/margarina + iogurte	1
Pão + queijo + sumo de máquina	1
Pão + queijo + fruta	2
Pão + fiambre	2
Pão + fiambre + sumo de máquina	1
Pão + fiambre + fruta	1
Pão + marmelada + Compal	1
Pão + Tulicreme	1
Croissant + iogurte	1
Croissant + fiambre + coca-cola	2
Croissant + sumo Bongo + gelado	1
Lanche	1
Lanche + sumo máquina	1
Bolos	3
Bolachas	3
Gelados	2
Bolo + Gelado	1
Cachorro	1
Cachorro + leite	1
(*)Nota	

Fruta e pão com manteiga ou margarina, representam os maiores consumos 32.3% e 19.4%, respectivamente.

(\*) Dos 58 inquiridos que fazem esta refeição, quatro deles referiam duas merendas a meio da manhã, pelo que o total de refeições feitas é 62.

A ingestão de leite e derivados só é referida por 19.4% dos inquiridos que fazem esta refeição.

Refeições constituídas exclusivamente por produtos açucarados (p.ex. bolos, bolachas, gelados), representam 14.5% do total das refeições feitas.

### 1.3 – Merenda a Meio da Tarde

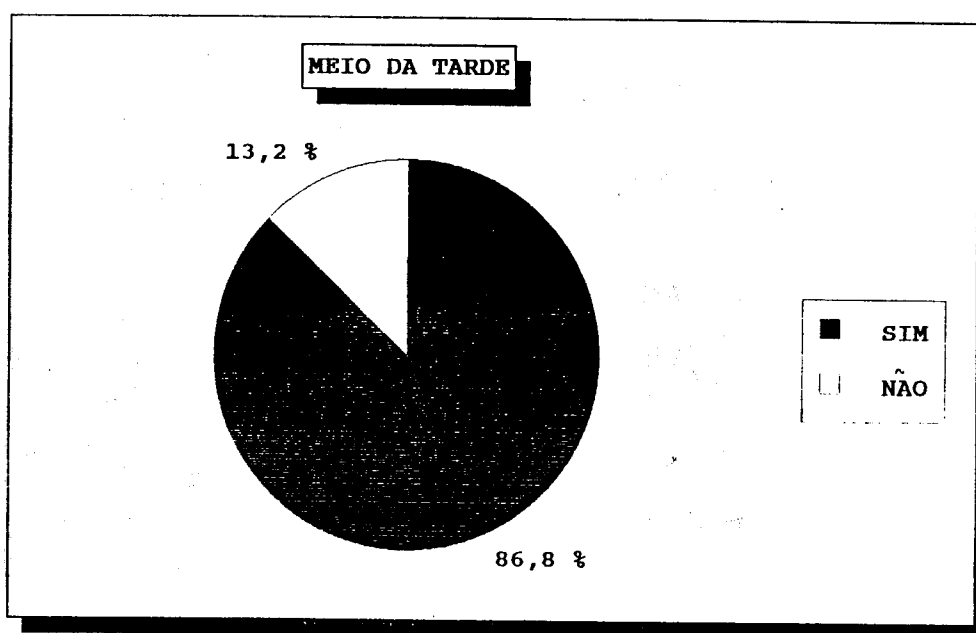


GRÁFICO 8 – Percentagem (%) de Inquiridos que Não Fazem Merenda da Tarde.

A percentagem de 86.8% corresponde a 105 inquiridos que fazem esta refeição. Aqueles que a não fazem, representam 13.2% da amostra.

Mais frequente que a refeição a meio da manhã apresenta um consumo muito diversificado de alimentos.

ALIMENTOS INGERIDOS	
Fruta	5
Leite chocolateado	3
Iogurte	3
Leite chocolateado + iogurte	2
Iogurte + fruta	2
Pão + fruta	1
Pão + fruta + leite	1
Pão + manteiga/margarina	7
Pão + manteiga/margarina + leite	20
Pão + manteiga/margarina + leite + iogurte	2
Pão + manteiga/margarina + leite + bolachas	2
Pão + manteiga/margarina + iogurte	4
Pão + manteiga/margarina + sumo laranja natural	3
Pão + manteiga/margarina + fruta + iogurte	1
Pão + manteiga/margarina + fruta + Sumol	2
Pão + manteiga/margarina + fruta + gelado	2
Pão + queijo	6
Pão + fiambre + iogurte	1
Pão + fiambre + leite	1
Pão + fiambre + fruta + Trinaranjus	1
Cachorro + Compal	2
Cachorro + sumo de máquina	2
Pão + geleia/marmelada + leite	2
Pão + Tulicreme + leite	3
Lanche + fruta	1
Flocos de Cereais	2
Croissant + fiambre + Coca-cola	3
Croissant + leite	3
Bolos	8
Gelados	6
Bolo + leite	2
Bolo + sumo de máquina	3
Bolo + sumo Bongo (pacote)	1
Bolo + Compal	1
Bolo + refresco de groselha	1
Bolo + gelado	3
Bolachas + leite	2
Bolachas + leite	2
Bolachas + iogurte	1
Bolachas + leite + gelado	1
Batatas fritas (pacote)	2
(*) Nota	

(\*) Dos 105 inquiridos que fazem esta refeição, 19 deles referiram duas merendas a meio da tarde o que corresponde a um total de 124 refeições.

O pão é o principal constituinte desta refeição para 52.4% dos inquiridos. Sendo a margarina ou manteiga o seu principal acompanhamento (34.7%).

A ingestão de leite ou derivados verifica-se em 51.6% do total das refeições feitas.

Os produtos açucarados (p.ex. bolos, bolachas, gelados) como constituintes exclusivos desta refeição, representam 23.4% do total das refeições.

#### 1.4 - Ceia

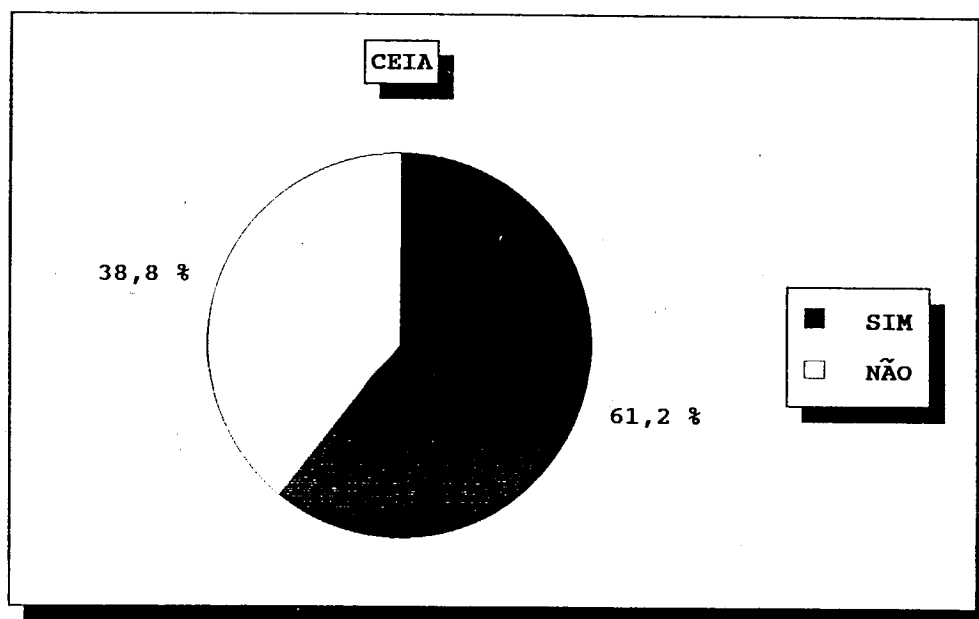


GRÁFICO 9 - Percentagem (%) de Inquiridos que Não Fazem Ceia.

Do total de inquiridos, 38.8% não fazem esta refeição.

Handwritten calculations:  
34  
47  
-----  
81  
100 - 19 = 81  
51 - 30 = 21

ALIMENTOS INGERIDOS	
Fruta	2
Leite	43
Flocos de cereais	1
Pão	2
Pão + manteiga/margarina	2
Pão + manteiga/margarina + leite	5
Pão + manteiga/margarina + refresco groselha + fruta	1
Pão + manteiga/margarina + bolachas + cevada	1
Pão + fiambre + leite	1
Bolachas	3
Bolachas + leite	2
Bolachas + bolo	1
Bolachas + Coca-cola	1
Chá	1
Água aquecida com cola cao	1
Frisumo	1
Batatas fritas	1
Iscas de bacalhau	1
Frango assado com batatas assadas	1

O leite ou derivados são o principal constituinte desta refeição para 63.5% dos inquiridos que a fazem.

O pão faz parte da composição de 16.2% do total das refeições.

Os produtos açucarados (p.ex. bolos, bolachas, refrigerantes) como principais constituintes desta refeição, representam 10.8% do total de refeições.

Foram também referidos alguns consumos extravagantes, tais como, água aquecida com cola cao; iscas de bacalhau e frango assado com batatas assadas.

### **1.5 – Almoço e Jantar**

Estas duas refeições encontram-se representadas na totalidade da amostra (100%).

Nesta percentagem estão incluídas refeições tipo snack e refeições constituídas só por sopa.

Para o almoço as refeições tipo snack, representam 2.5% e 1.7% correspondem aos almoços compostos só por sopa.

Para o jantar as refeições tipo snack e as sopas correspondiam a 2.5% e 4.1%, respectivamente.

Refeições constituídas por sopa, prato e sobremesa, representam 41.3% e 43.8% do total de almoços e jantares, respectivamente.

As restantes refeições encontradas eram compostas por prato e sobremesa, 54,5% para o almoço e 49.6% para o jantar.

	ALMOÇO	JANTAR
	(%)	(%)
- Sopa	52 (42.9)	57 (47.1)
- Carne	64 (52.9)	46 (38.0)
- Carne + ovo	6 (5.0)	7 (5.8)
- Peixe	21 (17.4)	27 (22.3)
- Peixe + ovo	1 (0.8)	4 (3.3)
- Conserva de peixe	2 (1.7)	3 (2.5)
- Aves	18 (14.9)	18 (14.9)
- Ovos	4 (3.3)	8 (6.6)
- Leg. frescas	17 (14.0)	8 (6.6)
- Leg. secas	5 (4.1)	6 (5.0)
- Prod. Hortícolas	60 (49.6)	45 (37.2)
- Arroz	41 (33.9)	28 (23.1)
- Batata	26 (21.5)	47 (38.8)
- Massa	7 (5.8)	8 (6.6)
- Arroz + batata	31 (25.6)	16 (13.2)
- Massa + batata	2 (1.7)	1 (0.8)
- Fruta	75 (62.0)	69 (57.0)
- Doce	16 (13.2)	17 (14.0)
- Iogurte	5 (4.1)	6 (5.0)
- Água	90 (74.4)	72 (59.5)
- Leite	1 (0.8)	2 (1.7)
- Sumo Natural	2 (1.7)	4 (3.3)
- Refrig. sumo	19 (15.7)	20 (16.5)
- Colas	6 (5.0)	5 (4.1)
- Tang	2 (1.7)	4 (3.3)
- Néctares	1 (0.8)	7 (5.8)

QUADRO IX - Composição do Almoço e do Jantar

### Sopa

O consumo de sopa não abrange metade da população estudada, sendo as percentagens para o almoço e para o jantar 42.9% e 47.1%, respectivamente.

Ao jantar 2 inquiridos referiram **sopa de pacote**, estas não foram contabilizadas.

### Carne

Os pratos de carne de mamífero foram os mais consumidos, 52.9% dos

inquiridos comem carne ao almoço e 5.0% acrescentaram ovos como complemento ao prato de carne.

Ao jantar esta percentagem baixa para 38.0% mas 5.8% acrescentaram ovo.

Os tipos de carne mais utilizados eram vaca/boi e porco; 3 inquiridos (2.5%) referiram a ingestão de fígado: 2 ao almoço (1.7%) e 1 ao jantar (0.8%).

### **Peixe**

Menos consumido que a carne, 17.4% e 22.3% para o almoço e jantar, respectivamente.

Ovo como complemento do prato de peixe também apresenta percentagens menores em comparação com a carne, 0.8% ao almoço e 3.3% ao jantar.

Os tipos de peixe mais consumidos eram o bacalhau e a pescada.

### **Aves**

Apresentam igual consumo para o almoço e para o jantar, 14.9%.

Nesta categoria, o frango era o tipo de carne mais consumido.

Carne de mamífero e peixe foram consumidos, alternadamente, nas duas principais refeições do dia por 25.6% dos inquiridos.

O consumo de peixe às duas refeições foi referido por 7.4% dos inquiridos.

Aves e carne de mamífero foram consumidas, alternadamente, ao almoço e ao jantar por 11.6% dos inquiridos; o consumo de aves às duas refeições foi de 1.7%.

### **Leguminosas**

O consumo de leguminosas (frescas e secas) apresenta um predomínio das leguminosas frescas em relação às secas.

As leguminosas frescas totalizam nas 2 refeições 20.6% e as leguminosas secas totalizam 9.1%.

### **Produtos hortícolas**

Os produtos hortícolas, cozidos ou em salada, apresentam consumos de 49.6% para o almoço e 37.2 para o jantar.

### **Arroz/Massa/Batata**

Arroz e batata são os acompanhamentos habituais do prato, com predomínio do arroz (33.9%) ao almoço e da batata (38.8%) ao jantar. À massa correspondem as percentagens de 5.8% para o almoço e 6.6% para o jantar.

O consumo de arroz e batata simultaneamente, é maior ao almoço com 25.6%.

### **Sobremesa**

Referida por 89.2% dos inquiridos ao almoço e por 81.0% ao jantar.

A fruta foi referida por 62.0% dos inquiridos ao almoço e por 57.0% ao jantar.

O consumo de iogurte quer ao almoço (4.1%) quer ao jantar (5.0%), é menor que o consumo de sobremesas doces com 13.2% ao almoço e 14.0% ao jantar.

## Bebidas

Como bebidas foram ingeridas preferencialmente a água e os refrigerantes de sumo (sumol; Frisumo; ...) com predomínio da água; mais ao almoço com 74.4% do que ao jantar com 59.5%.

Os refrigerantes de sumo representam 15.7% das bebidas ingeridas ao almoço e 16.5% das bebidas ingeridas ao jantar.

## Pão

O pão entra na refeição de 58.6% dos inquiridos ao almoço e de 57.0% ao jantar.

A média de consumo de pão à refeição era 0.9 para o almoço e 1.1 para o jantar.

O tipo de pão mais consumido era pão branco.

ALIMENTO	TIPO CONFECCÃO	ALMOÇO	JANTAR
CARNE	Frito	32 (45.7%)	35 (64.8%)
	Est./Gui.	18 (25.7%)	15 (27.7%)
	Assado	12 (17.2%)	1 (1.9%)
	Cozido	4 (5.7%)	1 (1.9%)
	Grelhado	4 (5.7%)	2 (3.7%)
PEIXE	Frito	8 (36.4%)	15 (46.8%)
	Est./Gui.	2 (9.1%)	2 (6.3%)
	Assado	1 (4.5%)	2 (6.3%)
	Cozido	10 (45.5%)	12 (37.5%)
	Grelhado	1 (4.5%)	1 (3.1%)
AVES	Frito	2 (11.1%)	2 (11.1%)
	Est./Gui.	9 (50.0%)	10 (55.6%)
	Assado	6 (33.3%)	5 (27.7%)
	Cozido	0	1 (5.6%)
	Grelhado	1 (5.5%)	0
OVOS	Cozidos	3 (27.3%)	7 (33.3%)
	Mexidos	3 (27.3%)	5 (23.8%)
	Estrelados	5 (45.4%)	6 (28.6%)
	Omeletes	0	3 (14.3%)

QUADRO X – Tipos de Confeccão para os Diferentes Alimentos

O tipo de confeccão mais usado é o frito, principalmente para a carne com 45.7% ao almoço e 64.8% ao jantar, e para os ovos com 27.3% e 33.3% para o almoço e jantar, respectivamente.

Para o peixe, o tipo de confeccão mais usado varia com as refeições, ao almoço é o cozido com 45.5% e ao jantar é o frito com 46.8%.

Para as aves o tipo de confeccão predominante é o estufado/guisado com 50.0% ao almoço e 55.6% ao jantar.

	ALMOÇO	JANTAR
Frito	50 (41.3%)	66 (52.8%)
Est./Gui.	29 (24.0%)	27 (21.6%)
Assado	19 (15.7%)	8 (6.4%)
Cozido	17 (14.0%)	21 (16.8%)
Greilhado	6 (5.0%)	3 (2.5%)

QUADRO XI – Totais dos Diferentes Tipos de Culinária ao Almoço e ao Jantar

Verificou-se que o tipo de confecção predominante é o frito com 41.3% ao almoço e 52.8% ao jantar.

Em segundo lugar, estão os estufados e guisados com 24.0% e 21.6% para o almoço e jantar, respectivamente.

#### Onde gostas mais de comer?

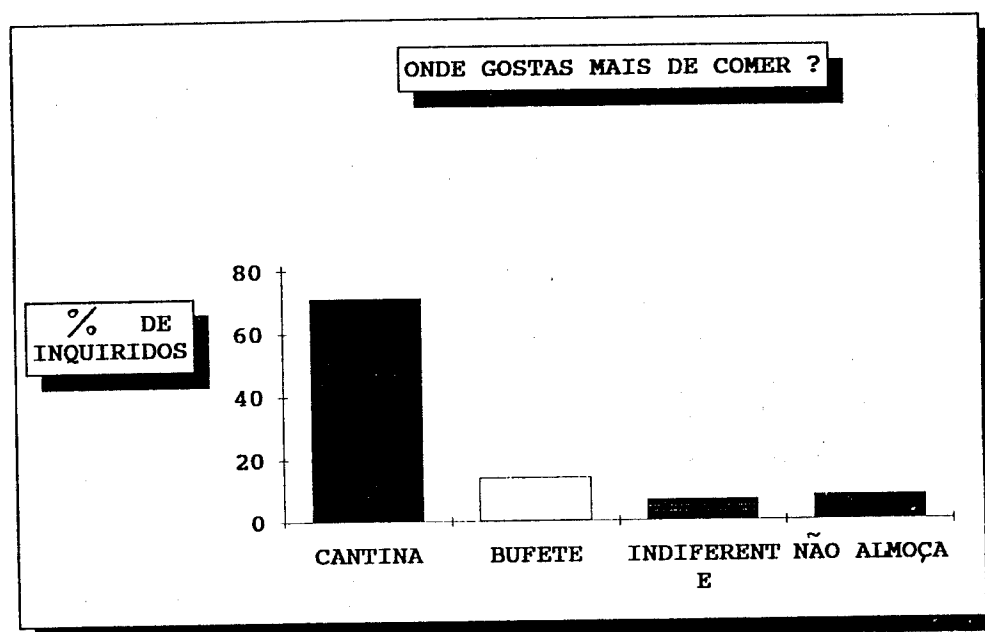


GRÁFICO 10 – Opinião dos Inquiridos sobre a Cantina e Bufete Escolares, em percentagens (%)

A maioria das respostas a esta questão deram preferência à cantina com percentagem de 70.2%.

Aqueles que preferiam o bufete, representavam 14.1%.

Os restantes não almoçavam na escola (8.3%) ou não tinham preferência (7.4%).

Os principais motivos alegados por aqueles que preferiam a cantina foram:

- Comida quente e mais equilibrada;
- Mais confortável e convívio com os colegas;
- As refeições são melhor servidas, e mais completas porque têm sopa;
- A alimentação do bufete é errada.

Aqueles que preferiam o bufete apontaram como principais motivos:

- Maior variedade de escolha;
- Mais espaço para brincar;
- Gosta mais de sanduíches do que da comida da cantina.

### 1.6 – Número de Refeições Diárias

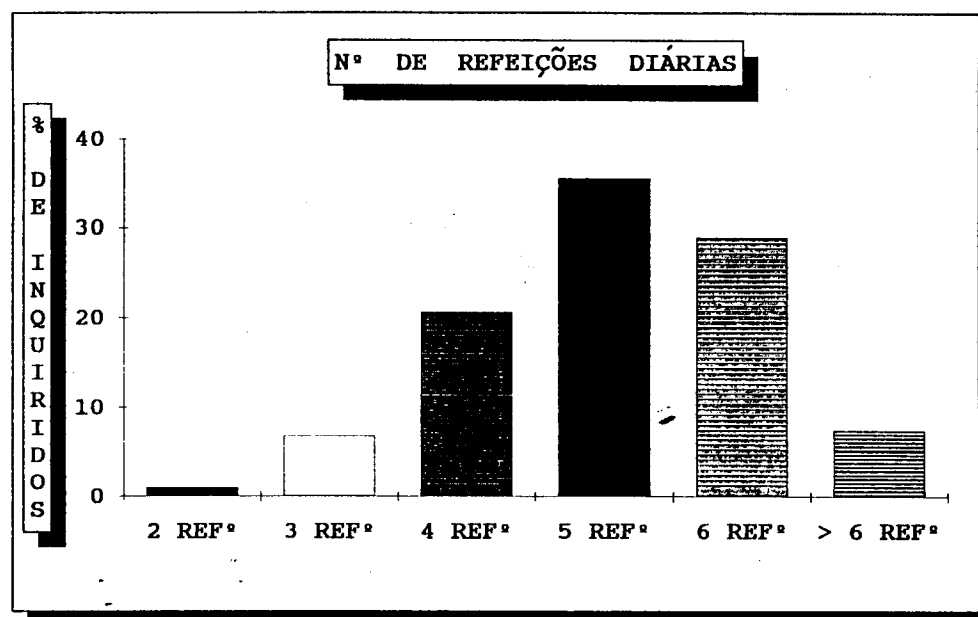


GRÁFICO 11 – Número de Refeições Diárias, em percentagens (%)

A maioria dos inquiridos (71.9%) fazia mais de 4 refeições por dia; sendo de 28.1% a percentagem de inquiridos que fazia 4 ou menos refeições por dia. Destes, 0.8% (um inquirido) só fazia 2 refeições por dia.

## 2 - Consumos Extra-refeições

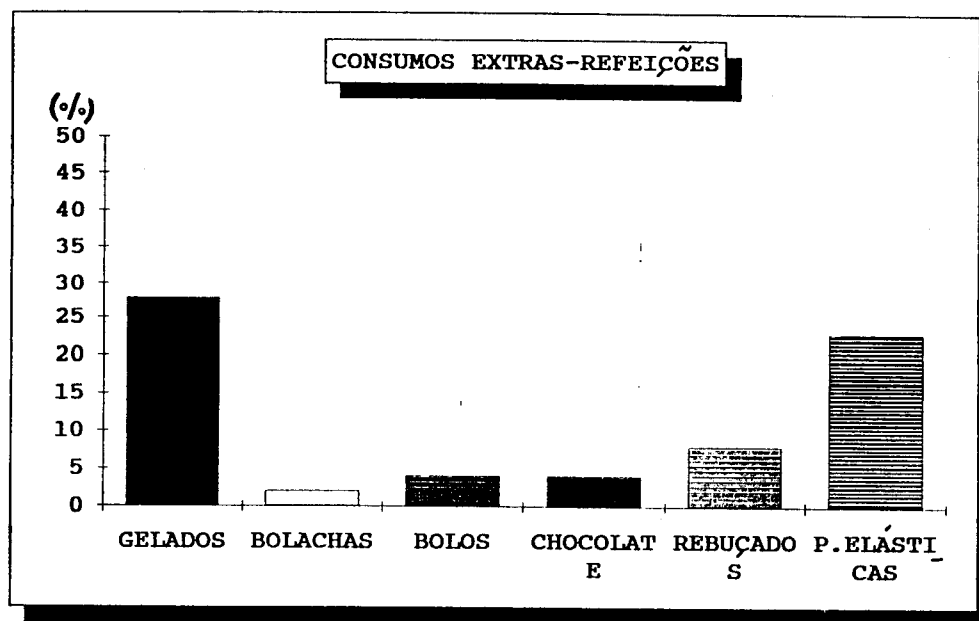


GRÁFICO 12 - Consumos nos Intervalos das Refeições, em percentagens (%)

Referiram consumos fora das refeições 69.4% dos inquiridos.

Os consumos mais elevados verificaram-se para os gelados com a percentagem de 28.1% do total da amostra e para as pastilhas elásticas com 23.1%.

### 2.1 - Bebidas Ingeridas no Intervalo das Refeições

#### 2.1.1 - Água

A percentagem de inquiridos que bebem água durante o dia é de 88.4%.

#### 2.1.2 - Outras bebidas

Do total da população estudada a percentagem de inquiridos que ingerem outras bebidas é de 59.6%.

Esta percentagem é independente daqueles que ingerem água, podendo verificar-se os dois tipos de consumo num mesmo indivíduo.

A percentagem dos inquiridos que ingerem outras bebidas apresenta a seguinte distribuição (Gráfico 13):

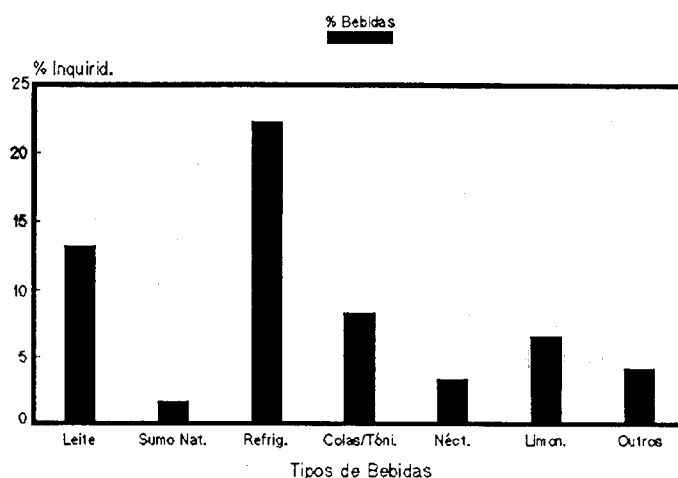


GRÁFICO 13 – Bebidas Ingeridas nos Intervalos das Refeições, em percentagens (%).

Os refrigerantes de sumo (sumo1, Fanta, Frisumo, ...), representam o maior consumo com 22.3%. O leite foi referido por 13.2% dos inquiridos, representando o segundo maior consumo.

A percentagem de 4.2% correspondente a outros representa chá (1.7%); cevada (1.7%) e Tang (0.8%).

## D) Consumos/Frequências e Preferências Alimentares (anexo 19)

## 1 - Leite/Iogurte/Queijo e Sobremesas Lácteas

	<1/Semana	1/Semana	4 a 6 /Semana	Todos os dias 1/Dia	2/Dia	3/Dia
- Leite	7.5%	0.8%	4.1%	22.3%	36.4%	23.9%
- Leite chocolatado	14.1%	6.6%	19.8%	34.7%	5.8%	4.1%
- Iogurte		14.9%	22.3%	18.2%	2.5%	0.8%
- Queijo	26.4%	14.0%	13.2%	6.6%	5.0%	1.7%
- Sobremesas Lácteas	65.3%	23.2%	0	0.8%	0.8%	0

QUADRO XII - Frequências de Consumos, em percentagens (%)

Ingerem leite diariamente 82.6% da população estudada, destes 60.3% com frequência igual ou superior a 2 vezes por dia.

O tipo de leite referido mais vezes foi o leite meio-gordo por 59.8% dos inquiridos, segue-se o leite gordo com 38.1% e o leite magro foi referido por 2.1% dos inquiridos.

O leite chocolatado é ingerido diariamente, pelo menos 1 vez por dia, por 34.7% dos inquiridos, e 9.9% ingerem leite chocolatado 2 ou mais vezes por dia.

O iogurte é consumido diariamente por 21.5% dos inquiridos, destes 9.9% fazem-no 2 ou mais vezes por dia.

O queijo representa a segunda maior percentagem de consumos < 1/semana com 26.4%, e apenas 13.3% dos inquiridos ingerem queijo diariamente.

As sobremesas lácteas com a percentagem de 65.3% para a frequência de consumo de < 1/semana, representam o alimento menos consumido deste grupo, apenas 1.6% dos inquiridos referem o seu consumo diário.

	LEITE	LEITE CHOCOLATADO	IOGURTE	QUEIJO	SOBREMESAS LÁCTEAS
- Gosta	85.1%	86.8%	95.0%	75.2%	56.2%
- Não gosta	9.9%	9.1%	1.7%	18.9%	34.7%
- Indiferente	5.0%	4.1%	3.3%	5.8%	7.4%
- Não conhece o sabor	0	0	0	0.8%	1.7%

QUADRO XIII – Preferências Alimentares, em percentagens (%)

Em termos de preferências alimentares, o iogurte vem em primeiro lugar com 95.0%, segue-se o leite chocolatado com 86.8%; o leite simples é apreciado por 85.1% dos inquiridos.

O queijo e as sobremesas lácteas apresentam as percentagens mais altas de não gosta com 18.9% e 34.7%, respectivamente. O sabor destes dois alimentos é desconhecido para alguns inquiridos, 0.8% não conhecem o sabor do queijo e 1.7% desconhecem o sabor das sobremesas lácteas.

## 2 – Carne/Criação/Peixe e Ovos

	<1/Semana	1/Semana	2 a 3/ Semana	4 a 6/ Semana	Tod. dias 1/dia	2/Dia
- Carne de mamífero	0	9.1%	39.6%	29.8%	19.0	1.7%
- Aves	4.2%	38.0%	42.1%	13.2%	2.5%	0
- Fígado	67.4%	24.8%	7.4%	0.8%	0	0
- Salsichas	18.2%	36.4%	37.2%	8.2%	0	0
- Chouriço	50.4%	23.1%	14.9%	5.8%	3.3%	1.7%
- Peixe	7.4%	16.5%	43.8%	26.5%	5.8%	0
- Ovos	5.0%	19.8%	54.6%	13.2%	6.6%	0.8%

QUADRO XIV – Frequências de Consumos, em percentagens (%)

A carne de mamífero representa a maior percentagem de consumo diário com 19.0% em relação aos outros tipos de carne e ao peixe, assim para as aves esse consumo é de 2.5% e para o peixe é de 5.8%.

O fígado é consumido 1 vez por semana por 24.8% dos inquiridos; 67.4% dos inquiridos referiram consumos com frequência < 1/semana.

Os ovos são consumidos diariamente por 7.4% dos inquiridos; e 13.2% dos inquiridos referem consumos de 4 a 6/semana.

As salsichas para a frequência de 2 a 6/semana apresentam consumos mais altos (45.4%) que o chouriço com 20.7% para a mesma frequência. No entanto, não foram encontrados consumos diários para as salsichas, ao contrário do chouriço, para o qual 5.0% dos inquiridos referiam o seu consumo diário.

	Carne de Mamífero	Aves	Fígado	Salsich.	Chouriço	Peixe	Ovos
- Gosta	96.7%	93.4%	33.0%	89.3%	57.0%	72.7%	92.6%
- Não Gosta	2.5%	3.3%	52.9%	6.6%	33.9%	15.7%	4.1%
- Indiferente	0.8%	3.3%	12.4%	4.1%	9.1%	11.7%	3.3%
- Não conhece o sabor	0	0	1.7%	0	0	0	0

QUADRO XV – Preferências Alimentares, em percentagens.

As preferências dos inquiridos vão em maior percentagem para a carne de mamíferos com 96.7%; seguem-se as aves com 93.4%.

Em relação ao peixe, 72.7% dos inquiridos disseram gostar; a percentagem daqueles que não gostavam é de 15.7%.

Os ovos apresentam uma percentagem de preferência próxima das aves com 92.6%.

O fígado apresenta uma percentagem de inquiridos que não gostam superior à daqueles que gostam, 52.9% e 33.0%, respectivamente; o seu sabor é desconhecido para 1.7% dos inquiridos.

## 3 – Cereais e Derivados/Frutos Secos

	<1/Sem.	1/Sem.	2 a 3/Sem.	Todos os dias 1/Dia	2/Dia	3/Dia
- Pão branco	0	0.8%	0.8%	7.4%	28.9%	58.0%
- Pão escuro	68.5%	20.7%	6.6%	0.8%	2.5%	0
- Pão integral	84.2%	8.2%	1.7%	1.7%	0.8%	0
- Massa/Arroz	1.6%	6.6%	30.6%	19.8%	2.5%	0
- Flocos Cereais	48.8%	14.9%	15.7%	10.7%	1.7%	1.7%
- Farinhas/Cereais	85.1%	7.4%	5.8%	0	0	0
- Cereais/Preparados	59.5%	14.9%	19.8%	2.5%	0	0
- Bolachas/Biscoitos	4.1%	16.5%	21.5%	25.6%	7.4%	1.7%
- Bolos	18.9%	23.1%	28.9%	20.7%	0.8%	0.8%
- Frutos Secos	95.0%	3.3%	0	0	0	0.8%

QUADRO XVI – Frequências de Consumos, em percentagens (%)

O pão branco é consumido diariamente (1 ou mais vezes por dia) por 94.3% dos inquiridos.

Consumem regularmente (2 a 3/semana) pão escuro e pão integral 6.6% e 1.7% dos inquiridos, respectivamente.

Bolachas e/ou biscoitos são consumidos diariamente (pelo menos 1 vez por dia) por 25.6% dos inquiridos; os bolos para a mesma frequência apresentam um consumo de 20.7%.

Flocos de cereais, farinhas de cereais e cereais preparados são consumidos 2 a 3/semana por 15.7%, 5.8% e 19.8% dos inquiridos, respectivamente.

Os flocos de cereais e os cereais preparados apresentam consumos diários, 14.1% para os flocos e 2.5% para os cereais preparados.

Os frutos secos com a percentagem de 95.0% para consumos < 1/semana, representam o consumo mais baixo para este grupo de alimentos. Um inquirido (0.8%) referiu o seu consumo diário mas referia-se só a amendoins.

Massa e arroz são consumidos 2 a 3/semana por 30.6% dos inquiridos; o seu consumo diário (1 a 2 vezes por dia) foi referido por 22.3% dos inquiridos.

	Pão Bran.	Pão Esc.	Pão Int.	Mas./ Arroz	Floc. Cer.	Fari./ Cer.	Cereais /Prep.	Bolach. /Bisc.	Bolos	Frut. Secos
Gosta	100%	41.0%	28.0%	95.9%	70.2%	33.1%	70.2%	96.7%	96.7%	50.4%
Não Gosta	0	43.8%	52.9%	0.8%	19.8%	57.0%	23.1%	1.7%	1.7%	36.4%
Indiferente	0	9.9%	11.7%	3.3%	8.2%	7.4%	5.0%	1.7%	1.7%	12.4%
Não Conhece o Sabor	0	5.8%	7.4%	0	1.7%	2.5%	1.7%	0	0	0.8%

QUADRO XVII – Preferências Alimentares, em percentagens (%)

O pão branco registou uma percentagem de 100% de inquiridos que gostavam deste tipo de pão. Os outros tipos de pão apresentaram percentagens inferiores, 41.0% para o pão escuro e 28.0% para o pão integral, tendo sido encontrados inquiridos que desconheciam o seu sabor, 5.8% e 7.4% para o pão escuro e integral, respectivamente.

Bolachas/Biscoitos e bolos com 96.7%, representam uma percentagem elevada de inquiridos que referiram gostar deste tipo de produtos.

Os flocos de cereais e cereais preparados faziam parte das preferências de 70.2% dos inquiridos. Em relação às farinhas de cereais, só 33.1% dos inquiridos disseram gostar.

Aos frutos secos corresponde uma percentagem de 50.4% de inquiridos que referiram gostar.

Em relação à massa e arroz, 95.9% dos inquiridos gostavam, e só 0.8% não gostavam.

#### 4 – Leguminosas (frescas e secas) e Batata

	<1/Sem.	1/Sem.	2 a 3/Sem.	Tod. Dias 1/dia	2/dia
– Ervil./Favas Frescas	20.9%	21.5%	39.7%	2.5%	0
– Feijão/Grão	28.9%	32.2%	28.1%	2.5%	0
– Batata	0.8%	4.1%	30.6%	27.3%	5.8%

QUADRO XVIII – Frequências de Consumos, em percentagens (%)

Consumem 1 a 3/semana leguminosas frescas (ervilhas e favas) 61.2% dos inquiridos, para a mesma frequência o consumo de leguminosas secas (feijões e grão) é 60.3%.

A batata apresenta um consumo diário, de pelo menos 1 vez por dia, de 27.3%, superior ao consumo de leguminosas frescas (2.5%) e leguminosas secas (2.5%) para a mesma frequência.

As preferências dos inquiridos vão para a batata com 93.4% de inquiridos que referiram gostar.

As leguminosas frescas e secas apresentam igual percentagem de preferência (74.4%). No entanto, em relação às leguminosas frescas a percentagem de inquiridos que não gostam é superior à referida para as leguminosas secas 18.2% e 113.2%, respectivamente.

#### 5 - *Produtos Hortícolas e Fruta*

	<1/Sem.	1/Sem.	4 a 6/Sem.	Todos Dias 1/dia	2/dia	3/dia
- Prod.Hortícolas Saladas	7.4%	8.2%	25.6%	23.1%	9.1%	0
- Fruta	2.5%	0.8%	6.6%	20.7%	41.0%	22.3%

QUADRO XIX - Frequências de Consumos, em percentagens (%)

O consumo diário, 1 a 2/dia, de produtos hortícolas foi referido por 32.2% dos inquiridos.

A fruta apresenta um consumo diário de 1 ou mais vezes por dia, de 84.0%.

A percentagem de inquiridos que gostavam de produtos hortícolas é de 86.8%; a percentagem de inquiridos que não gostam de produtos hortícolas é 12.4%.

Em relação à fruta, 96.7% dos inquiridos referiram gostar, apenas 0.8% dos inquiridos referiram não gostar de fruta.

### 5.1 – Sopa

Apenas 23.1% dos inquiridos referiram comer sopa diariamente (pelo menos 1 vez por dia); o consumo diário de 2 vezes por dia foi referido por 20.7% dos inquiridos.

Para as sopas de pacote não foram referidos consumos diários, e 79.3% dos inquiridos referiram que nunca as consumiam.

Apesar do baixo consumo de sopa, 75.2% dos inquiridos gostavam de sopa; em relação às sopas de pacote, 15.7% dos inquiridos disseram gostar, e 26.5% desconheciam o seu sabor.

## 6 – Gorduras e Óleos

	<1/Sem.	2 a 3/Sem.	4 a 6/Sem.	Tod.Dias 1/dia	2/dia	3/dia
Azeite	13.2%	38.8%	15.7%	11.7%	0	0
Óleo	13.3%	26.5%	20.6%	17.3%	15.7%	0
Manteiga	56.1%	5.0%	3.3%	11.7%	7.4%	3.3%
Margarina	18.3%	5.8%	7.4%	23.1%	24.8%	16.5%
Banha	87.7%	3.3%	0	0	0.8%	0

QUADRO XX – Frequências de Consumos, em percentagens (%)

O azeite foi referido por 54.5% dos inquiridos para um consumo de 2 a 6 vezes por semana. O óleo para a mesma frequência foi referido por 47.1% dos inquiridos.

Todavia, o consumo diário (1 ou mais vezes por dia) é superior para o óleo com 33.0% em relação ao azeite com 11.7%.

A margarina com um consumo diário de 64.4% é mais usada que a manteiga com um consumo de 22.4%, para a mesma frequência.

A banha apresenta um consumo <1/semana de 87.7%, sendo o seu consumo regular muito baixo, só 3.3% dos inquiridos refere um consumo de 2 a 3/semana.

As preferências dos inquiridos vão para a margarina com 78.5%; segue-se o azeite com 76.0%; o óleo e a manteiga apresentam percentagens semelhantes 65.3% e 64.5%, respectivamente.

A banha é desconhecida para 53.7% dos inquiridos; e só 9.9% referiram gostar.

### 7 - Açúcar/Chocolate e Guloseimas

	<1/Sem.	1/Sem.	2 a 3/Sem.	4 a 6/Sem.	Tod.Dias 1/dia	2/dia	3/dia
- Açúcar	14.0%	9.9%	9.1%	5.0%	25.6%	23.1%	13.2%
- Adit. Chocolat.	24.8%	8.2%	14.9%	10.7%	24.8%	13.2%	3.3%
- Chocolate	19.0%	38.0%	28.1%	6.6%	7.4%	0.8%	0
- Rebuçados	25.6%	21.5%	26.5%	9.9%	13.2%	2.5%	0.8%
- Past. Elásticas	15.8%	12.4%	22.3%	23.1%	17.3%	7.4%	1.7%
- Gelados	4.1%	10.7%	37.2%	22.3%	18.9%	5.0%	2.5%
- Mar./Compotas	54.5%	14.9%	15.7%	4.1%	7.4%	2.5%	0.8%

QUADRO XXI - Frequências de Consumos, em percentagens (%)

O açúcar e os aditivos chocolatados são consumidos diariamente, 1 ou mais vezes por dia, por 61.9% e 41.3% dos inquiridos, respectivamente.

O chocolate é consumido 2 ou mais vezes por semana por 34.7% dos inquiridos; e 7.4% dos inquiridos referem o seu consumo diário (1 vez por dia).

Os rebuçados e as pastilhas elásticas apresentam um consumo diário de 16.5% e 26.4%, respectivamente.

Os gelados são consumidos 2 ou mais vezes por semana por 59.5% dos inquiridos; e 26.4% dos inquiridos referem o seu consumo diário.

As marmeladas e compotas corresponde a percentagem de 15.7% para um consumo de 2 a 3/semana. O seu consumo diário foi referido por 10.7% dos inquiridos.

Estes produtos fazem parte das preferências da maioria dos inquiridos.

As marmeladas e as compotas são aquelas que apresentam a percentagem mais baixa de preferência com 62.8%.

O açúcar e os aditivos chocolatados apresentam percentagens semelhantes, 82.6% e 86.0%, respectivamente.

Os gelados representam a preferência da maioria dos inquiridos com 99.2%; seguem-se os rebuçados com 94.2%; os chocolates com 91.7% e as pastilhas elásticas com 87.6%.

## **8 – Produtos de Cafetaria**

Destes produtos (batatas fritas; lanches e fritos de cafetaria), as batatas fritas apresentam o consumo mais elevado para a frequência de 2 ou mais vezes por semana, com a percentagem de 43.0%; para a mesma frequência de consumo, aos lanches corresponde a percentagem de 28.9%, e os fritos de cafetaria (rissóis; chamuças, ...), representam 28.1%.

No que se refere a consumos diários, as batatas fritas apresentam igualmente, a maior percentagem com 8.2%; os lanches foram referidos por 5.0% dos inquiridos, e os fritos de cafetaria por 1.7% dos inquiridos.

Em termos de preferências, as batatas fritas e os lanches apresentam igual percentagem (88.4%); os fritos de cafetaria fazem parte das preferências de 79.3% dos inquiridos.

## 9 – Bebidas Alcoólicas e não Alcoólicas

### 9.1 – Bebidas alcoólicas

	<1/Mês	2 a 3/ Mês	1/Sem.	2 a 3/ Sem.	4 a 6/ Sem.
– Vinho	97.5%	0	0	0	0
– Cerveja	86.7%	1.7%	4.1%	2.5%	0.8%
– Bebidas Destiladas	97.5%	0.8%	0	0.8%	0

QUADRO XXII – Frequências de Consumos, em percentagens (%)

A bebida alcoólica mais consumida é a cerveja.

Com efeito, 4.1% dos inquiridos bebem cerveja 1 vez por semana, e 2.5%, 2 a 3 vezes por semana.

Não foi encontrada frequência de consumo diário para nenhum destes tipos de bebida.

No que se refere a preferências, a cerveja é apreciada por 19.8% dos inquiridos; as bebidas destiladas por 8.2% e o vinho por 3.3% dos inquiridos.

Não conhecem o sabor da cerveja 12.4% dos inquiridos; o vinho é desconhecido de 10.7% dos inquiridos e 14.0% nunca provaram bebidas destiladas.

### 9.2 – Bebidas não alcoólicas

Diariamente (1/dia), bebem chá 4.1% dos inquiridos; para o café, e para esta frequência, a percentagem de consumo é de 2.5%. Foram encontrados inquiridos que bebiam chá mais de 1 vez por dia (2.5%).

O consumo regular (1 a 3/semana) de chá e café foi referido por 43.8% e 19.9% dos inquiridos, respectivamente.

Em termos de preferências, o chá era apreciado por 80.2% dos inquiridos e o café foi referido por 41.0% dos inquiridos.

	<1/Sem.	1/Sem.	2 a 3/Sem.	4 a 6/Sem.	Tod. Dias 1/dia	≥2/dia
- Refrig. de Sumo	22.2%	29.8%	24.8%	11.7%	8.2%	3.3%
- Colas/Tónicas	38.0%	29.8%	18.9%	9.9%	4.1%	0
- Refrig. Clássicas	42.9%	27.3%	18.2%	5.8%	2.5%	3.3%
- Néctares	52.1%	19.8%	17.3%	6.6%	4.1%	0
- Sumo	47.1%	24.0%	16.5%	6.6%	5.0%	0.8%

QUADRO XXIII - Frequência de Consumos, em percentagens (%)

Para este tipo de bebidas os refrigerantes de sumo apresentam a percentagem mais alta de consumo regular (2 ou mais vezes por semana) com 36.5%. Seguem-se-lhe as colas e tónicas com 28.8%. Para esta frequência, os néctares, representam o consumo mais baixo com 23.1%.

Todas estas bebidas apresentam consumos diários, e destas, os refrigerantes de sumo (3.3%); os refrigerantes clássicos (3.3%) e os sumos (0.8%) apresentam consumos diários de mais de 1 vez por dia.

	Refrig. de sumo	Colas/ Tónicas	Refrig. Clássicos	Néctares	Sumos
- Gosta	95.9%	78.5%	79.3%	69.4%	70.2%
- Não Gosta	3.3%	19.0%	16.5%	21.5%	18.9%
- Indiferente	0.8%	2.5%	2.5%	6.6%	5.8%
- Não conhece o sabor	0	0	0.8%	2.5%	5.9%

QUADROS XXIV - Preferências Alimentares, em percentagens (%)

Os refrigerantes de sumo são preferidos pela maioria dos inquiridos com 95.9%; seguem-se-lhe os refrigerantes clássicos com 79.3% e as colas e tónicas com 78.5%.

Os néctares não são apreciados por 21.5% dos inquiridos, e 2.5% desconhecem o seu sabor.

Os sumos são desconhecidos para 5.8% dos inquiridos.

### 10 – Tipos de Culinária

	<1/Sem.	2 a 3/Sem.	4 a 6/Sem.	Tod.Dias 1/dia	2/dia	3/dia
- Fritos	2.5%	42.1%	35.5%	12.4%	0.8%	0
- Cozidos	4.2%	49.6%	17.3%	6.6%	0	0
- Estufados/Guisados	10.7%	38.0%	16.5%	1.7%	0	0
- Grelhados	32.1%	24.8%	10.7%	0	0	0
- Assados	17.4%	30.6%	4.1%	0	0	0

QUADRO XXV – Frequência de Consumos, em percentagens (%)

Os fritos são usados regularmente (2 ou mais vezes por semana) por 77.6% dos inquiridos. O seu uso diário (1/dia) foi referido por 12.4% dos inquiridos, representando o tipo de culinária predominante.

O uso regular de cozidos foi referido por 66.9% dos inquiridos, apenas 6.6% dos inquiridos referem o seu uso diário.

Os estufados e guisados são usados regularmente por 54.5% dos inquiridos, e o seu uso diário só foi referido por 1.7% dos inquiridos.

Em relação aos grelhados e assados, não foram encontradas referências ao seu uso diário. A frequência de 2 a 3/semana, representa as percentagens mais altas de uso destes dois tipos de confecção, com 24.8% para os grelhados e 30.6% para os assados.

No que diz respeito às preferências dos inquiridos, os fritos são os seus preferidos com 94.2%; os assados fazem parte das preferências de 92.6% dos inquiridos; e os estufados e guisados foram referidos por 86.0% dos inquiridos.

Cozidos e grelhados apresentam percentagens semelhantes, 80.2% e 81.0%, respectivamente.

## INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### A) Avaliação Antropométrica

O estado nutricional é um dos melhores indicadores de saúde, individual ou comunitária, muito particularmente na criança, já que o seu crescimento e desenvolvimento está em grande parte condicionado pela alimentação e nutrição.

Na verdade, uma nutrição inadequada, conduz a um estado de malnutrição, quer por defeito (subnutrição), quer por excesso (supernutrição) ou ainda, por uma carência específica ou desequilíbrio nutricional<sup>(23)</sup>.

Pelo que, a antropometria é um instrumento importante em epidemiologia na avaliação do estado nutricional de populações jovens<sup>(24)</sup>.

Como critérios de obesidade foram considerados:

- Prega cutânea tricipital, cujo percentil fosse superior a 75<sup>(25)</sup>.
- Índice de massa corporal, cujo percentil fosse superior a 75<sup>(25)</sup>.

Foram considerados obesos os inquiridos que apresentavam os dois critérios simultaneamente.

	<5	5-10	>10-25	>25-50	>50-75	>75-90	>90-95	>95
- Peso	2.5%	2.5%	6.5%	26.4%	25.6%	19.0%	5.0%	2.5%
- Altura	4.1%	6.6%	16.5%	19.8%	29.8%	12.5%	4.1%	6.6%
- Prg. cutâ. tricipital	1.7%	3.3%	15.7%	25.6%	28.9%	19.8%	5.0%	0
- Perímetro braquial	5.0%	11.6%	19.0%	30.6%	14.9%	14.0%	3.3%	1.6%
- Circunf. Muscu. do Braço	6.6%	6.6%	24.0%	28.0%	17.4%	11.6%	2.5%	3.3%
- I.M.C.	3.3%	5.8%	19.0%	21.5%	30.6%	13.2%	5.8%	0.8%

QUADRO XXVI - Distribuição Comparativa dos Diferentes Percentis, em percentagens (%)

Segundo os critérios considerados, 19.8% dos inquiridos eram obesos,

verificando-se com maior frequência no sexo feminino (Quadro VIII).

Considerados os parâmetros de obesidade isoladamente, 26.5% dos inquiridos apresentavam alteração no peso, e 24.8% na prega cutânea tricipital (Quadro XXVI).

### B - Número de refeições e composição

A realização de 5 ou 6 refeições por dia, tem vindo a ser preconizada como aconselhável<sup>(2,22,26)</sup>, sendo o primeiro almoço considerado indispensável<sup>(22,26,27)</sup>.

Neste estudo, 64.4% dos inquiridos faziam 5 a 6 refeições por dia. Todavia, 52.1% dos inquiridos não tomam merenda a meio da manhã, fazendo portanto um intervalo entre o primeiro almoço e o almoço superior a 3 horas, o que de acordo com alguns autores<sup>(1,22,27)</sup> diminui o rendimento escolar.

De salientar, no entanto, que dos 47.9% dos inquiridos que fazem merenda a meio da manhã, 32.3% referem só fruta, o que por si só não constitui uma refeição suficiente<sup>(22)</sup>.

No que diz respeito ao primeiro almoço, 91.4% dos inquiridos tomavam esta refeição. No entanto, 14.0% destes, referiram um primeiro almoço classificado como incompleto e desequilibrado, onde faltava o leite ou derivados (8.8%) ou o pão ou equivalentes (5.2%).

Nos primeiros-almoços classificados como incompletos, a fruta constituía a grande ausência (84.4%) (anexo 18).

Em relação à composição das merendas e da ceia, os hidratos de carbono de absorção rápida como principais constituintes destas refeições correspondem a 14.5% e 23.4% do total das refeições feitas a meio da manhã e a meio da tarde, respectivamente; para a ceia essa percentagem é de 10.8%.

Os hidratos de carbono de absorção rápida encontram, ainda, maior representatividade, nos consumos feitos nos intervalos das refeições

*Qual será a importância disso?*

*debe de estar em equilíbrio?*

*qual o nível de peso de fruta por semana ideal?*

referidos por 69.4% dos inquiridos, dos quais 28.1% referem-se a gelados, ao que não terá sido alheia a época do ano em que este trabalho foi realizado (fins de Maio). Em relação às bebidas ingeridas nos intervalos das refeições, os refrigerantes de sumo foram referidos por 22.3% dos inquiridos, sendo o tipo de bebida mais consumida.

No que diz respeito às duas principais refeições (almoço e jantar), a carne de mamífero (principalmente vaca/boi) representa o tipo de carne mais utilizada, referida por 52.9% dos inquiridos ao almoço e 38.0% ao jantar.

O peixe apresenta um consumo comparativamente baixo, atingindo o valor máximo ao jantar de 22.3%.

Os ovos e as aves apresentam igualmente um consumo baixo; os ovos atingem o valor máximo de 15.7% para o jantar na totalidade das refeições; o consumo de aves foi referido por 14.9% dos inquiridos ao almoço e ao jantar.

A sopa considerada como indispensável<sup>(22,26)</sup> a estas duas refeições foi ingerida apenas, por 41.3% dos inquiridos ao almoço e 43.8% ao jantar.

Um número pequeno, mas não desprezível, de inquiridos referiram ao almoço (4.1%) e ao jantar (6.6%) refeições deficientes compostas por produtos de cafetaria ou sopa.

### **C – Consumos Alimentares (frequências)**

Diariamente ingeriam leite 82.6% dos inquiridos, no entanto, apenas 60.3% o faziam com frequência igual ou superior a 2 vezes por dia.

Verificou-se, ainda, que 5.0% dos inquiridos não ingeriam leite, e que 9.9% o faziam apenas com frequência semanal, o que poderá sugerir a ingestão de quantidades insuficientes.

Dos seus derivados (iogurte e queijo), o iogurte é o mais consumido,

tendo sido referido o seu consumo diário por 21.5% dos inquiridos; o queijo é consumido regularmente (4 a 6/semana) por 13.2% dos inquiridos.

Dada a importância destes alimentos fornecedores de cálcio e proteínas de alto valor biológico, para um correcto desenvolvimento dos ossos e dentes<sup>(4,22)</sup>, pensa-se que o seu consumo deve ser objecto de estímulo, promovendo a generalização da sua aceitação por todas as crianças<sup>(28)</sup>.

No que se refere às proteínas animais, a carne de mamífero, representa 19.0% dos consumos diários, comparativamente com o peixe com 5.8% e com aves com 2.5% esta percentagem revela-se alta, e indica que as proteínas animais são fornecidas majoritariamente por carne em detrimento do peixe e das aves, o que é negativo em termos de prevenção de doenças a longo prazo<sup>(1,28,29)</sup>.

Em relação aos ovos, apenas 7.4% dos inquiridos referiram o seu consumo diário, o que é manifestamente baixo<sup>(28,30,31)</sup>; pela sua composição em proteínas de alto valor biológico e gorduras instauradas entre outros nutrientes<sup>(30,31)</sup>, são um excelente alimento cujo consumo deve ser incentivado.

No que diz respeito ao consumo de alimentos predominantemente fornecedores de amido (pão e outros derivados dos cereais; batata e leguminosas secas), verifica-se que o tipo de pão mais consumido era o pão branco apresentando um consumo diário de 94.3%; o pão de mistura, recomendado pela sua composição em celulose, vitaminas e minerais<sup>(28)</sup>, apresenta um consumo diário muito baixo (3.3%).

As leguminosas secas apresentam também consumos baixos, apenas 39.7% dos inquiridos referem um consumo regular de 2 a 3/semana; dada a sua

riqueza em proteínas vegetais e fibra entre outros nutrientes, deve-se implementar o seu consumo regular, assim como do pão de mistura, pelo seu efeito benéfico a nível da prevenção de várias doenças<sup>(28,32)</sup>.

A batata e arroz/massa apresentam consumos regulares (2 a 3/semana) semelhantes (30.6%), embora o consumo diário de batata seja superior (33.1%) em relação ao arroz/massa com 22.3%.

Em relação aos alimentos grandes fornecedores de fibra, produtos hortícolas e fruta, os consumos referidos revelaram-se baixos para os produtos hortícolas com um consumo diário de 32.2%; a fruta apresenta um consumo diário mais elevado de 84.0%.

Verifica-se também, neste caso, a necessidade de implementar o consumo de produtos hortícolas, pois está actualmente bem determinado o seu efeito benéfico<sup>(28,33)</sup>.

O tipo de gordura mais usado é a margarina utilizada diariamente por 64.4% dos inquiridos. Segue-se o óleo, representando 33.0% dos consumos diários.

O consumo diário de azeite foi referido por apenas 11.7% dos inquiridos.

Pelo que, revela-se a necessidade de incentivar o consumo de azeite e diminuir o consumo de margarinas e óleos vegetais, cujo abuso está na origem de doenças degenerativas do coração, artérias e cancro<sup>(4,34,35)</sup>.

Os hidratos de carbono de absorção rápida apresentam consumos diários elevados: açúcar (61.9%); aditivos chocolatados (41.3%); bolachas/biscoitos (34.7%); bolos (22.3%); gelados (26.4%); refrigerantes de sumo (23.2%).

Recomenda-se, portanto, a moderação no consumo destes produtos<sup>(28)</sup>,

cuja ingestão abusiva eleva as probabilidades de aparecimento de várias doenças (obesidade, diabetes, arteriosclerose, ...), aumenta a frequência e gravidade da cárie dentária, e empobrece relativamente a riqueza nutritiva global da ração<sup>(22)</sup>.

No que diz respeito às bebidas alcoólicas, a cerveja foi o tipo de bebida mais referido apresentando um consumo regular (1 a 6/semana) de 7.4%; o consumo de bebidas destiladas revela-se mais frequente que o consumo de vinho, tendo sido referidas para frequências de 2 a 3/mês (0.8%) e 2 a 3/semana (0.8%). O consumo de vinho foi referido por 2.5% dos inquiridos para a frequência de 2 a 3/mês.

Estas percentagens são preocupantes, se tivermos em conta, que o consumo de álcool pelos seus malefícios e implicações futuras, se encontra interdito a este grupo etário<sup>(22,28,36)</sup>.

## CONCLUSÕES

- 1 - A obesidade foi encontrada em 19.8% dos inquiridos.
- 2 - O principal erro alimentar encontrado foi o consumo excessivo de hidratos de carbono de absorção rápida.
- 3 - 39.7% dos inquiridos não ingerem a quantidade de leite recomendada.
- 4 - O consumo de carne é elevado, quando comparado com os consumos de peixe, aves e ovos.
- 5 - Apenas 32.2% dos inquiridos referem consumos diários de produtos hortícolas.

- 6 - O consumo de azeite é baixo, quando comparado com os consumos de margarina e óleo.
- 7 - Mais de metade dos inquiridos não fazem merenda a meio da manhã.
- 8 - A ingestão de bebidas alcoólicas foi referida por alguns inquiridos: 7.4% ingerem regularmente cerveja; 1.6% ingerem bebidas destiladas e 2.5% ingerem vinho.
- 9 - Os pais foram referidos como principal fonte de conhecimentos nutricionais por 90.1% dos inquiridos.

**ANEXOS**

PL72

INQUERITO ALIMENTAR

DADOS PESSOAIS

DATA \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

IDADE \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ANO \_\_\_\_\_ TURMA \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

PESO \_\_\_\_\_ Kg

Percentil (P/I) \_\_\_\_\_

ALTURA \_\_\_\_\_ cm

Percentil (A/I) \_\_\_\_\_

PERÍMETRO DO BRAÇO \_\_\_\_\_ cm

Percentil (P.B./I) \_\_\_\_\_

FREGA CUTÂNEA TRICIPITAL

1a. medição \_\_\_\_\_

2a. medição \_\_\_\_\_

3a. medição \_\_\_\_\_

Média: \_\_\_\_\_

Percentil (P.C./I) \_\_\_\_\_

CIRCUNFERÊNCIA MUSCULAR DO BRAÇO \_\_\_\_\_ cm

Percentil (C.M.B./I) \_\_\_\_\_

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (Quetelet) \_\_\_\_\_

O inquiridor \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

ANO \_\_\_\_\_ TURMA \_\_\_\_\_ NUMERO \_\_\_\_\_

MORADA \_\_\_\_\_ ZONA RURAL

\_\_\_\_\_ PISCATÓRIA

\_\_\_\_\_ URBANA

COM QUEM VIVES? \_\_\_\_\_

Pai  Profissão \_\_\_\_\_ Habilit.lit. \_\_\_\_\_

Mãe  Profissão \_\_\_\_\_ Habilit.lit. \_\_\_\_\_

Outros  Profissão \_\_\_\_\_ Habilit.lit. \_\_\_\_\_

1. Deslocação para a escola

1.1. Que meio de transporte utilizas para te deslocares para a escola?

- A pé
- Autocarro
- Carro
- Comboio
- Outros  Quais? \_\_\_\_\_

1.2. Se te deslocas a pé indica qual a distância?

- < 1 km
- 1 a 2 km
- 2 a 3 km
- > 3 km

1.3. Quanto tempo demoras? \_\_\_\_\_

2. Praticas ginástica ou desporto fora da escola?

Sim  Quais? \_\_\_\_\_

Frequência semanal \_\_\_\_\_

Tempo de cada sessão \_\_\_\_\_

Não

3. Estás dispensado de Educação Física na Escola?

Sim  Porquê? \_\_\_\_\_

Não

4. Costumas ajudar os teus pais?

Sim  O que fazes? \_\_\_\_\_

Não



8. ALMOÇO

Não  Porquê ? \_\_\_\_\_

Sim  Horas \_\_\_\_\_

Local : Casa

Escola

cantina

bufete

Outros

O quê ?

Sopa \_\_\_\_\_

Prato 1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

Sobremesa \_\_\_\_\_

Pão \_\_\_\_\_

Bebidas \_\_\_\_\_

8.1. Quando almoças na escola, gostas mais de comer :

na cantina?

no bufete?

Justifica a tua resposta \_\_\_\_\_

9. Comes durante a tarde?

Não  Porquê ? \_\_\_\_\_

Sim  Horas 1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

Local : Em Casa

De Casa

Escola

Outros

O quê ? 1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

10. JANTAR

Não  Porquê? \_\_\_\_\_

Sim  Horas \_\_\_\_\_

Local \_\_\_\_\_

O quê? \_\_\_\_\_

Sopa \_\_\_\_\_

Prato 1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

Sobremesa \_\_\_\_\_

Pão \_\_\_\_\_

Bebidas \_\_\_\_\_

11. Comes ou bebes depois de jantar?

Não  Porquê? \_\_\_\_\_

Sim  Horas \_\_\_\_\_

Local \_\_\_\_\_

O quê? \_\_\_\_\_

12. Que bebidas consumiste durante o dia?

Água

Outras

Quais? \_\_\_\_\_

13. Que outros consumos fizeste durante o dia?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. A que horas te deitaste? \_\_\_\_\_

15. CONSUMOS, FREQUÊNCIAS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

\*CHAVE\*

1- Nunca	6- 2 a 3 / Semana
2- Menos 1 / Mes	7- 4 a 6 / Semana
3- 1 / Mes	8- Todos os dias pelo menos 1 / Dia
4- 2 a 3 / Mês	9- Todos os dias pelo menos 2 / Dia
5- 1 / Semana	10- Todos os dias pelo menos 3 / Dia

	Frequência de Uso *CHAVE*	Preferência Individual			Não Conhece
		SIM	NÃO	INDIFER.	
Leite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite chocolatado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iogurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobremesas lácteas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de mamíferos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fígado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsichas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chouriço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
óleo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ervilhas/Favas frescas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legum. secas (Feijão/Grão)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prod. Hort. / Saladas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão branco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão escuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Massa/Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flocos de cereais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Farinhas de cereais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereais preparados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolachas/biscoitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*CHAVE\*

- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| 1- Nunca         | 6- 2 a 3 / Semana                    |
| 2- Menos 1 / Mes | 7- 4 a 6 / Semana                    |
| 3- 1 / Mes       | 8- Todos os dias pelo menos 1 / Dia  |
| 4- 2 a 3 / Mês   | 9- Todos os dias pelo menos 2 / Dia  |
| 5- 1 / Semana    | 10- Todos os dias pelo menos 3 / Dia |

	Frequência	Preferência			Não
	de Uso	Individual			
	*CHAVE*	SIM	NÃO	INDIFER.	
		(GOSTA)			
Água					
Café					
Chá					
Vinho					
Cerveja					
Bebidas destiladas					
Refrigerantes clássicos					
Colas e tónicas					
Refrigerantes de sumo					
Néctares					
Sumos					
Aditivos chocolatados					
Açúcar					
Chocolates					
Rebuçados					
Pastilhas elásticas					
Batatas fritas					
Gelados					
Marmelada/Compota					
Fritos de cafetaria					
"Lanches", brandeiras					
Fritos					
Cozidos					
Estufados/quizados					
Grelhados					
Assados no forno					
Sopas de vegetais					
Sopas de pacote					

16. Principais fontes de conhecimentos alimentares

Pais		Irmãos	
Amigos		Professores	
Televisão		Rádio	
Outros			

O inquiridor

FOLHA DE INSTRUÇÕES AOS INQUIRIDORES

1. TEXTO DE INTRODUÇÃO AO QUESTIONÁRIO:

Somos estudantes do Curso de Ciências da Nutrição e queremos fazer algumas perguntas sobre o que comes em casa e na escola. Para isso, contamos com a tua colaboração, sem a qual este questionário não se poderia realizar.

2. INSTRUÇÕES A SEGUIR DURANTE A EXECUÇÃO DO QUESTIONÁRIO:

Apresentar-se aos inquiridos usando o texto introdutório.  
Colocar as questões pausadamente.  
Não sugerir as respostas.  
As informações que se seguem estão ordenadas, de acordo com o número da pergunta.

INQUÉRITO ALIMENTAR RELATIVO A DIETA DAS 24 HORAS

Em relação à descrição da dieta:

Especificar:

- tipo de leite e produtos adicionados;
- tipo de creme para barrar;
- tipo de pão.

Questões 6., 7. e 9.:

DE CASA - refere-se a qualquer alimento que o inquirido tenha trazido de casa.

Questões 7. e 9.:

HORAS 1. e 2., no caso do inquirido comer mais de uma vez durante a manhã ou a tarde, assinalar as horas e em que consiste cada uma das refeições (o quê 1. e 2.)

Questões 8. e 10.:

Prato 1 - destinado aos fornecedores de proteínas de origem animal (carne, peixe, ovos,...);

Prato 2 - destinado aos fornecedores de hidratos de carbono (batata, feijão, grão, arroz, massa,...);

Prato 3 - destinado a produtos hortícolas e legumes;

Especificar o tipo de confecção culinária.

Questão 13.:

Doutros consumos refere-se a qualquer tipo de bebida ou alimento, e ainda guloseimas (rebuçados, chocolates, bolachas, bolos, chupa-chupas, chicletes), que o inquirido possa ter consumido a qualquer hora.

Questão 15.: CONSUMOS, FREQUÊNCIAS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

Preferência individual

Indiferente- quando o inquirido diz não apreciar, mas comer

Não conhece- quando o inquirido não teve contacto com o alimento

Leite

Usar o pontilhado para especificar o tipo de leite, quando o inquirido o souber.

Sobremesas lácteas

Exemplos: arroz doce, flãnzinhos, suissinhos, queijinhos...

Flocos de cereais

Exemplos: nestun, corn flakes, muesli...

Farinhas de cereais

Exemplos: milupa, cérelac...

Cereais preparados

Exemplos: chocapic,...

Aditivos chocolatados

Exemplos: cola cao, nesquik, milo, suchard express...

Sumos de fruta (100% sumo de fruta)

Exemplos: compal, libbys...

Néctares (50% fruta)

Exemplos: compal (sumo e polpa), sumol (sumo), frami (sumo e polpa)...

Refrigerantes de sumo (12% de fruta)

Exemplos: caprisonne, frisumo, frutini, joi, laranjinaC, schweppes, sucol, sumol, trinaranjus, vitasumo...

Refrigerantes clássicos (de essência com sabor a fruta)

Exemplos: limonadas, laranjadas, gasosas, seven-up, sprite, laranjada schweppes...

Colas e tónicas

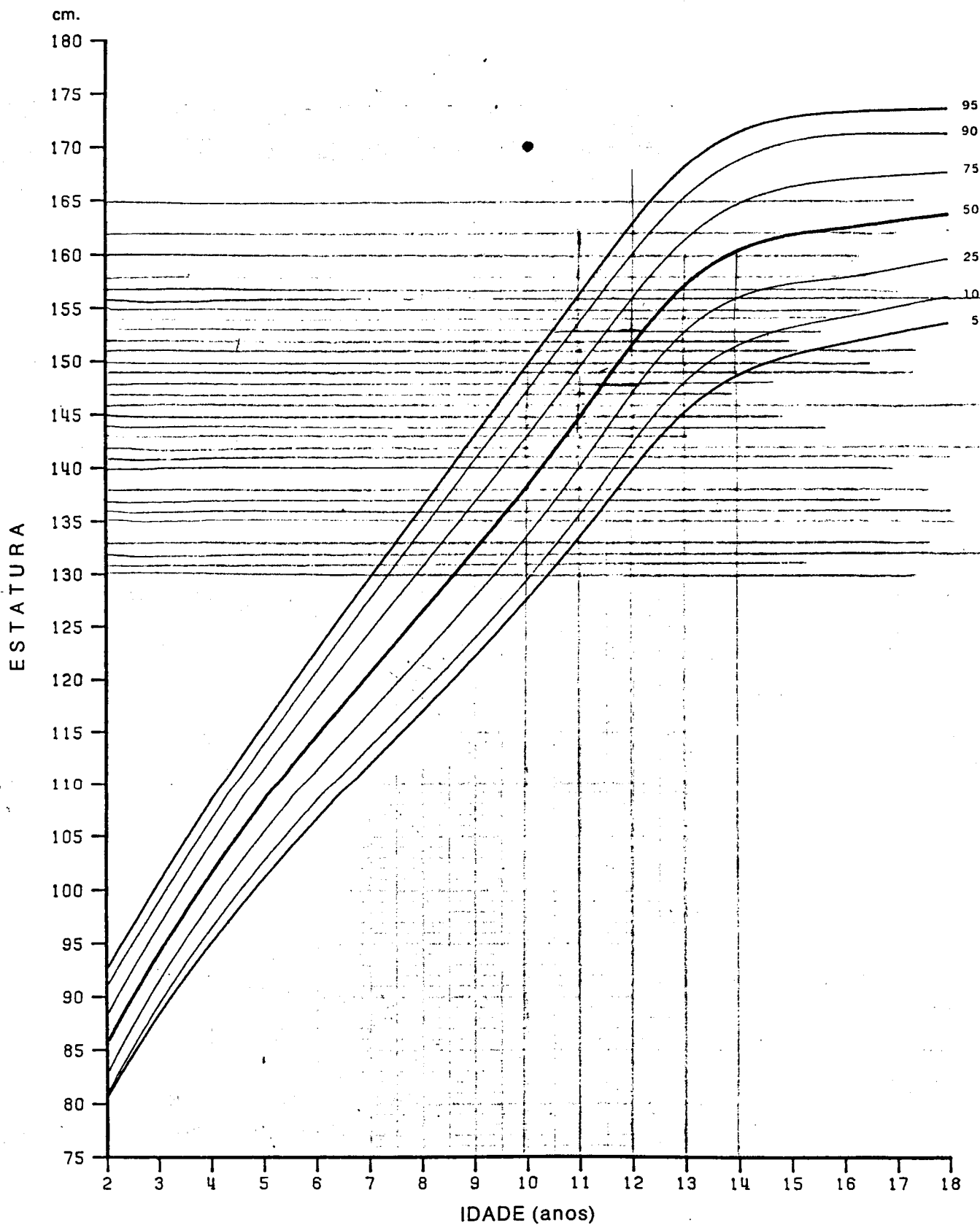
Exemplos: coca-cola, pepsi-cola, canada dry, ginger ale, água tónica...

Questão 16.:

Usar 1., 2., 3., para designar as fontes de conhecimento alimentar mais importantes para o inquirido.

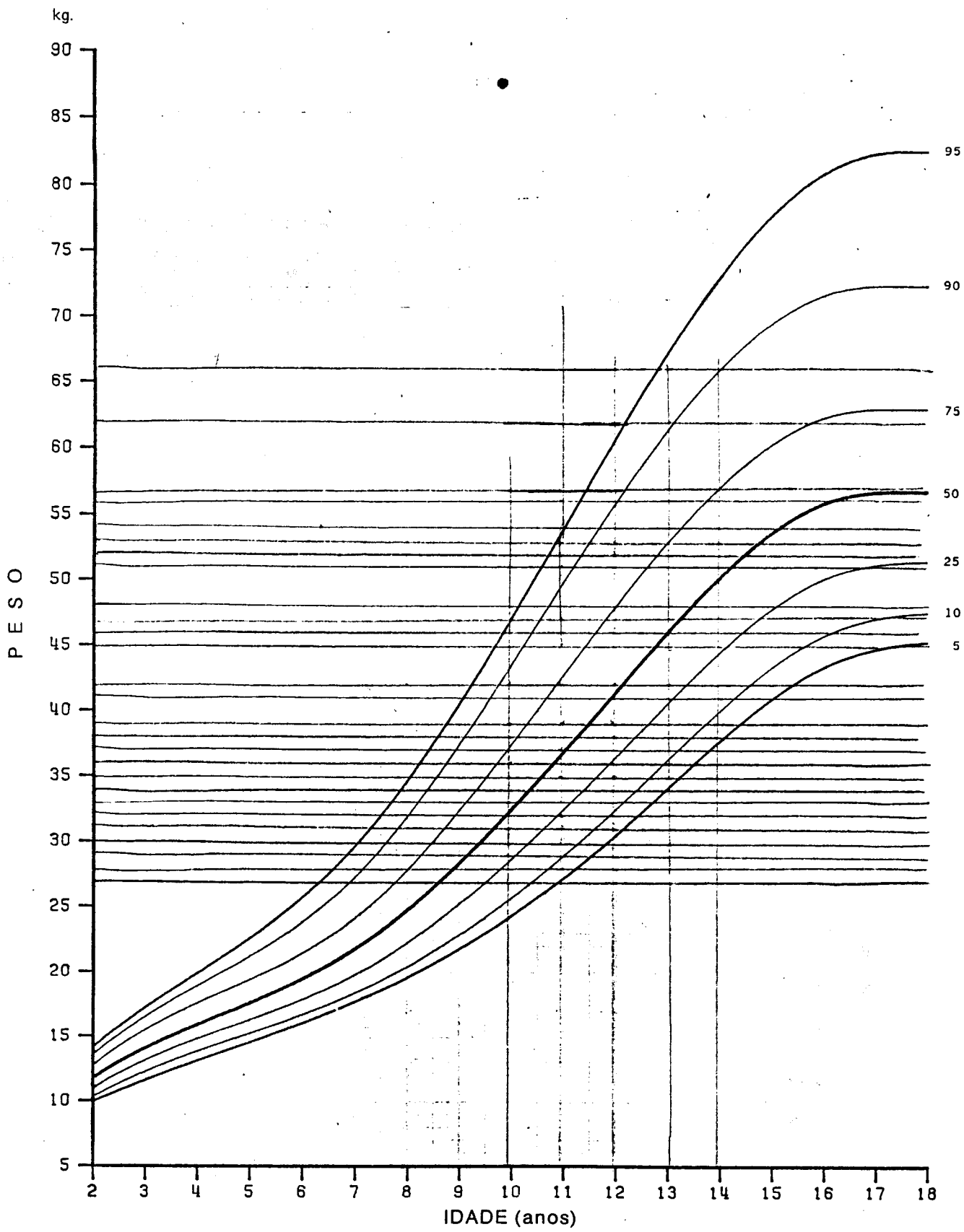
# RAPARIGAS 2-18 ANOS

## ESTATURA



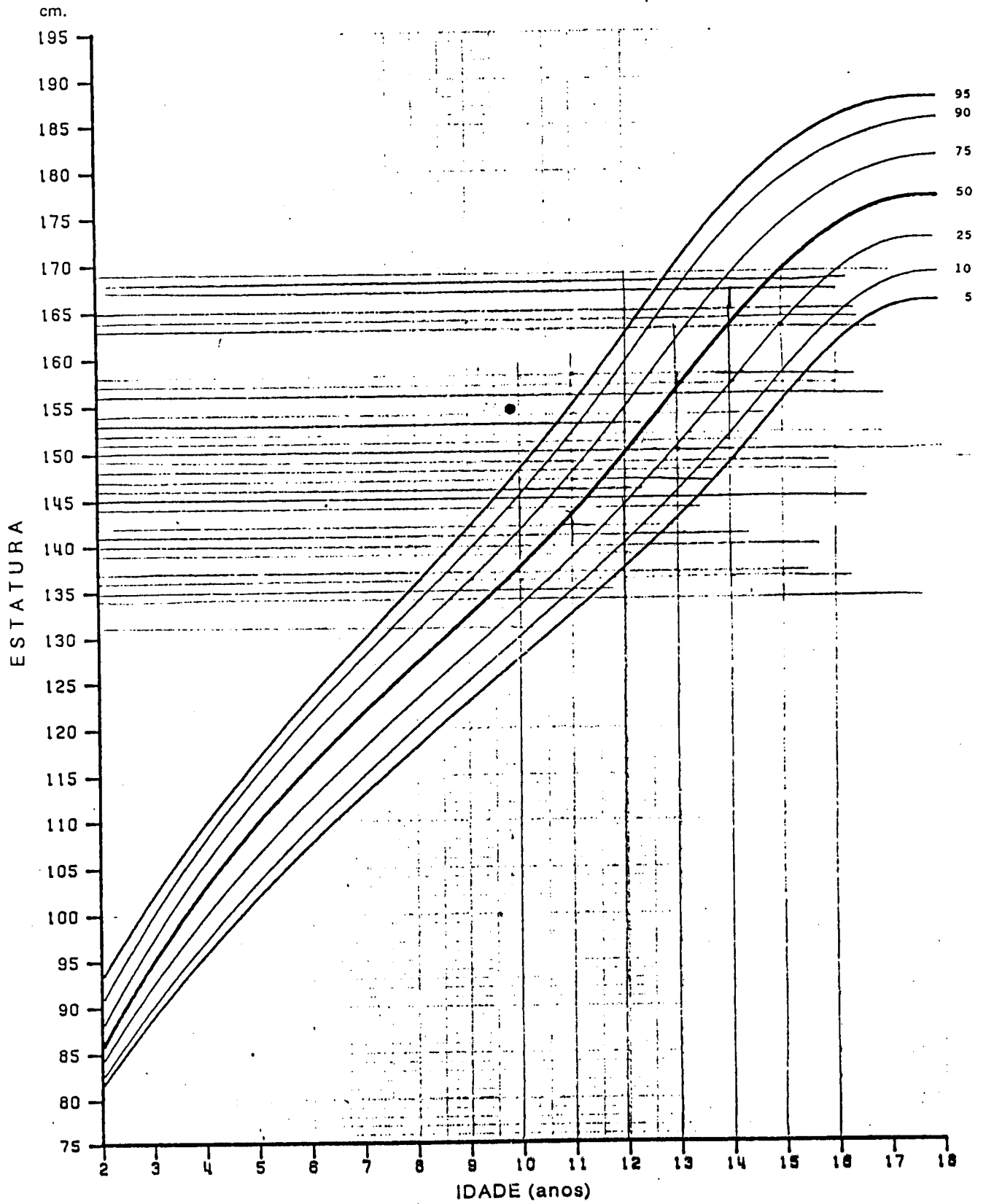
# RAPARIGAS 2-18 ANOS

PESO



# RAPAZES 2-18 ANOS

## ESTATURA



# RAPAZES 2-18 ANOS

PESO

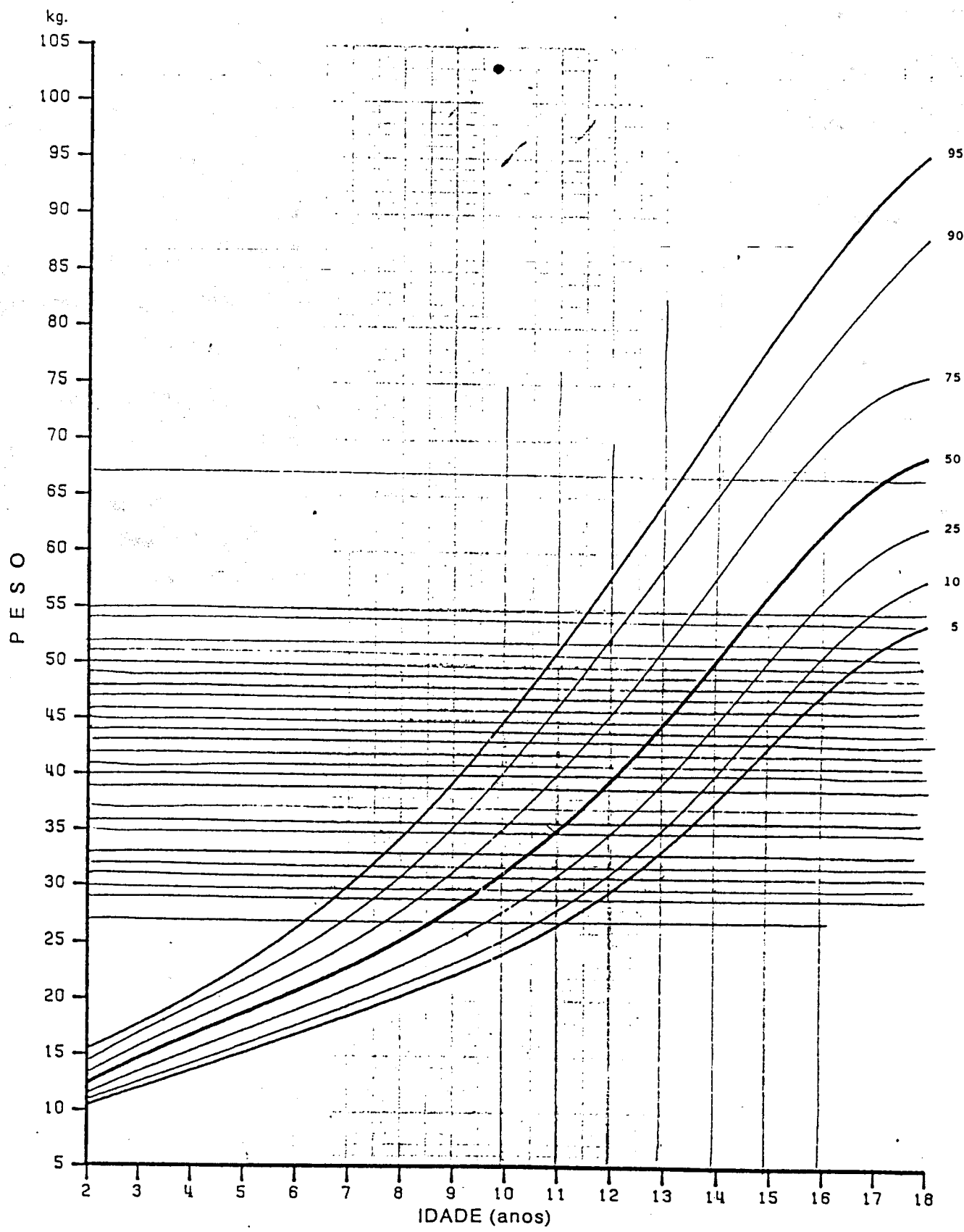


Table IV.16.

Means, standard deviations, and percentiles of triceps skinfold thickness (mm) by age for males and females of 1 to 74 years

Age (yrs)	N	Mean	SD	Percentiles								
				5	10	15	25	50	75	85	90	95
<b>Males</b>												
1.0-1.9	681	10.4	2.9	6.5	7.0	7.5	8.0	10.0	12.0	13.0	14.0	15.5
2.0-2.9	677	10.0	2.9	6.0	6.5	7.0	8.0	10.0	12.0	13.0	14.0	15.0
3.0-3.9	717	9.9	2.7	6.0	7.0	7.0	8.0	9.5	11.5	12.5	13.5	15.0
4.0-4.9	708	9.2	2.7	5.5	6.5	7.0	7.5	9.0	11.0	12.0	12.5	14.0
5.0-5.9	677	8.9	3.1	5.0	6.0	6.0	7.0	8.0	10.0	11.5	13.0	14.5
6.0-6.9	298	8.9	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	8.0	10.0	12.0	13.0	16.0
7.0-7.9	312	9.0	4.0	4.5	5.0	6.0	6.0	8.0	10.5	12.5	14.0	16.0
8.0-8.9	296	9.6	4.4	5.0	5.5	6.0	7.0	8.5	11.0	13.0	16.0	19.0
9.0-9.9	322	10.2	5.1	5.0	5.5	6.0	6.5	9.0	12.5	15.5	17.0	20.0
10.0-10.9	334	11.5	5.7	5.0	6.0	6.0	7.5	10.0	14.0	17.0	20.0	24.0
11.0-11.9	324	12.5	7.0	5.0	6.0	6.5	7.5	10.0	16.0	19.5	23.0	27.0
12.0-12.9	348	12.2	6.8	4.5	6.0	6.0	7.5	10.5	14.5	18.0	22.5	27.5
13.0-13.9	350	11.0	6.7	4.5	5.0	5.5	7.0	9.0	13.0	17.0	20.5	25.0
14.0-14.9	358	10.4	6.5	4.0	5.0	5.0	6.0	8.5	12.5	15.0	18.0	23.5
15.0-15.9	356	9.8	6.5	5.0	5.0	5.0	6.0	7.5	11.0	15.0	18.0	23.5
16.0-16.9	350	10.0	5.9	4.0	5.0	5.1	6.0	8.0	12.0	14.0	17.0	23.0
17.0-17.9	337	9.1	5.3	4.0	5.0	5.0	6.0	7.0	11.0	13.5	16.0	19.5
18.0-24.9	1752	11.3	6.4	4.0	5.0	5.5	6.5	10.0	14.5	17.5	20.0	23.5
25.0-29.9	1251	12.2	6.7	4.0	5.0	6.0	7.0	11.0	15.5	19.0	21.5	25.0
30.0-34.9	941	13.1	6.7	4.5	6.0	6.5	8.0	12.0	16.5	20.0	22.0	25.0
35.0-39.9	832	12.9	6.2	4.5	6.0	7.0	8.5	12.0	16.0	18.5	20.5	24.5
40.0-44.9	828	13.0	6.6	5.0	6.0	6.9	8.0	12.0	16.0	19.0	21.5	26.0
45.0-49.9	867	12.9	6.4	5.0	6.0	7.0	8.0	12.0	16.0	19.0	21.0	25.0
50.0-54.9	879	12.6	6.1	5.0	6.0	7.0	8.0	11.5	15.0	18.5	20.8	25.0
55.0-59.9	807	12.4	6.0	5.0	6.0	6.5	8.0	11.5	15.0	18.0	20.5	25.0
60.0-64.9	1259	12.5	6.0	5.0	6.0	7.0	8.0	11.5	15.5	18.5	20.5	24.0
65.0-69.9	1774	12.1	5.9	4.5	5.0	6.5	8.0	11.0	15.0	18.0	20.0	23.5
70.0-74.9	1251	12.0	5.8	4.5	6.0	6.5	8.0	11.0	15.0	17.0	19.0	23.0
<b>Females</b>												
1.0-1.9	622	10.4	3.1	6.0	7.0	7.0	8.0	10.0	12.0	13.0	14.0	16.0
2.0-2.9	614	10.5	2.9	6.0	7.0	7.5	8.5	10.0	12.0	13.5	14.5	16.0
3.0-3.9	652	10.4	2.9	6.0	7.0	7.5	8.5	10.0	12.0	13.0	14.0	16.0
4.0-4.9	681	10.3	3.0	6.0	7.0	7.5	8.0	10.0	12.0	13.0	14.0	15.5
5.0-5.9	673	10.4	3.5	5.5	7.0	7.0	8.0	10.0	12.0	13.5	15.0	17.0
6.0-6.9	296	10.4	3.7	6.0	6.5	7.0	8.0	10.0	12.0	13.0	15.0	17.0
7.0-7.9	330	11.1	4.2	6.0	7.0	7.0	8.0	10.5	12.5	15.0	16.0	19.0
8.0-8.9	276	12.1	5.4	6.0	7.0	7.5	8.5	11.0	14.5	17.0	18.0	22.5
9.0-9.9	322	13.4	5.9	6.5	7.0	8.0	9.0	12.0	16.0	19.0	21.0	25.0
10.0-10.9	329	13.9	6.1	7.0	8.0	8.0	9.0	12.5	17.5	20.0	22.5	27.0
11.0-11.9	302	15.0	6.8	7.0	8.0	8.5	10.0	13.0	18.0	21.5	24.0	29.0
12.0-12.9	323	15.1	6.3	7.0	8.0	9.0	11.0	14.0	18.5	21.5	24.0	27.5
13.0-13.9	360	16.4	7.4	7.0	8.0	9.0	11.0	15.0	20.0	24.0	25.0	30.0
14.0-14.9	370	17.1	7.3	8.0	9.0	10.0	11.5	16.0	21.0	23.5	26.5	32.0
15.0-15.9	309	17.3	7.4	8.0	9.5	10.5	12.0	16.5	20.5	23.0	26.0	32.5
16.0-16.9	343	19.2	7.0	10.5	11.5	12.0	14.0	18.0	23.0	26.0	29.0	32.5
17.0-17.9	291	19.1	8.0	9.0	10.0	12.0	13.0	18.0	24.0	26.5	29.0	34.5
18.0-24.9	2588	20.0	8.2	9.0	11.0	12.0	14.0	18.5	24.5	28.5	31.0	36.0
25.0-29.9	1921	21.7	8.8	10.0	12.0	13.0	15.0	20.0	26.5	31.0	34.0	38.0
30.0-34.9	1619	23.7	9.2	10.5	13.0	15.0	17.0	22.5	29.5	33.0	35.5	41.5
35.0-39.9	1453	24.7	9.3	11.0	13.0	15.5	18.0	23.5	30.0	35.0	37.0	41.0
40.0-44.9	1391	25.1	9.0	12.0	14.0	16.0	19.0	24.5	30.5	35.0	37.0	41.0
45.0-49.9	962	26.1	9.3	12.0	14.5	16.5	19.5	25.5	32.0	35.5	38.0	42.5
50.0-54.9	1006	26.5	9.0	12.0	15.0	17.5	20.5	25.5	32.0	36.0	38.5	42.0
55.0-59.9	880	26.6	9.4	12.0	15.0	17.0	20.5	26.0	32.0	36.0	39.0	42.5
60.0-64.9	1389	26.6	8.8	12.5	16.0	17.5	20.5	26.0	32.0	35.5	38.0	42.5
65.0-69.9	1946	25.1	8.5	12.0	14.5	16.0	19.0	25.0	30.0	33.5	36.0	40.0
70.0-74.9	1463	24.0	8.5	11.0	13.5	15.5	18.0	24.0	29.5	32.0	35.0	38.5

(Pozuelo beautiful)

Table IV.10.

Means, standard deviations, and percentiles of upper arm circumference (cm) by age for males and females of 1 to 74 years

Age (yrs)	N	Mean	SD	Percentiles								
				5	10	15	25	50	75	85	90	95
<b>Males</b>												
1.0-1.9	681	16.1	1.2	14.2	14.7	14.9	15.2	16.0	16.9	17.4	17.7	18.2
2.0-2.9	672	16.4	1.4	14.3	14.8	15.1	15.5	16.3	17.1	17.6	17.9	18.6
3.0-3.9	715	16.9	1.4	15.0	15.3	15.5	16.0	16.8	17.6	18.1	18.4	19.0
4.0-4.9	708	17.2	1.4	15.1	15.5	15.8	16.2	17.1	18.0	18.5	18.7	19.3
5.0-5.9	676	17.7	1.8	15.5	16.0	16.1	16.6	17.5	18.5	19.1	19.5	20.5
6.0-6.9	298	18.3	2.1	15.8	16.1	16.5	17.0	18.0	19.1	19.8	20.7	22.8
7.0-7.9	312	19.0	2.1	16.1	16.8	17.0	17.6	18.7	20.0	21.0	21.8	22.9
8.0-8.9	296	19.6	2.3	16.5	17.2	17.5	18.1	19.2	20.5	21.6	22.6	24.0
9.0-9.9	322	20.7	2.7	17.5	18.0	18.4	19.0	20.1	21.8	23.2	24.5	26.0
10.0-10.9	333	21.8	3.0	18.1	18.6	19.1	19.7	21.1	23.1	24.8	26.0	27.9
11.0-11.9	324	22.8	3.4	18.5	19.3	19.8	20.6	22.1	24.5	26.1	27.6	29.4
12.0-12.9	349	23.8	3.5	19.3	20.1	20.7	21.5	23.1	25.4	27.1	28.5	30.3
13.0-13.9	350	24.8	3.3	20.0	20.8	21.6	22.5	24.5	26.6	28.2	29.0	30.8
14.0-14.9	358	26.2	3.5	21.6	22.5	23.2	23.8	25.7	28.1	29.1	30.0	32.3
15.0-15.9	359	27.3	3.2	22.5	23.4	24.0	25.1	27.2	29.0	30.3	31.2	32.7
16.0-16.9	350	28.7	3.2	24.1	25.0	25.7	26.7	28.3	30.6	32.1	32.7	34.7
17.0-17.9	339	29.0	3.4	24.3	25.1	25.9	26.8	28.6	30.8	32.2	33.3	34.7
18.0-24.9	1757	31.0	3.5	26.0	27.1	27.7	28.7	30.7	33.0	34.4	35.4	37.2
25.0-29.9	1255	32.1	3.5	27.0	28.0	28.7	29.8	31.8	34.2	35.5	36.6	38.3
30.0-34.9	945	32.7	3.4	27.7	28.7	29.3	30.5	32.5	34.9	35.9	36.7	38.2
35.0-39.9	838	32.9	3.3	27.4	28.6	29.5	30.7	32.9	35.1	36.2	36.9	38.2
40.0-44.9	830	32.9	3.2	27.8	28.9	29.7	31.0	32.8	34.9	36.1	36.9	38.1
45.0-49.9	871	32.7	3.4	27.2	28.6	29.4	30.6	32.6	34.9	36.1	36.9	38.2
50.0-54.9	882	32.4	3.4	27.1	28.3	29.1	30.2	32.3	34.5	35.8	36.8	38.3
55.0-59.9	809	32.3	3.3	26.8	28.1	29.2	30.4	32.3	34.3	35.5	36.6	37.8
60.0-64.9	1263	31.9	3.4	26.6	27.8	28.6	29.7	32.0	34.0	35.1	36.0	37.5
65.0-69.9	1773	31.1	3.4	25.4	26.7	27.7	29.0	31.1	33.2	34.5	35.3	36.6
70.0-74.9	1251	30.6	3.4	25.1	26.2	27.1	28.5	30.7	32.6	33.7	34.8	36.0
<b>Females</b>												
1.0-1.9	622	15.7	1.3	13.6	14.1	14.4	14.8	15.7	16.4	17.0	17.2	17.8
2.0-2.9	615	16.2	1.3	14.2	14.6	15.0	15.4	16.1	17.0	17.4	18.0	18.5
3.0-3.9	651	16.6	1.4	14.4	15.0	15.2	15.7	16.6	17.4	18.0	18.4	19.0
4.0-4.9	680	17.1	1.5	14.8	15.3	15.7	16.1	17.0	18.0	18.5	19.0	19.5
5.0-5.9	673	17.7	1.8	15.2	15.7	16.1	16.5	17.5	18.5	19.4	20.0	21.0
6.0-6.9	296	18.2	2.0	15.7	16.2	16.5	17.0	17.8	19.0	19.9	20.5	22.0
7.0-7.9	330	19.0	2.2	16.4	16.7	17.0	17.5	18.6	20.1	20.9	21.6	23.3
8.0-8.9	275	20.0	2.6	16.7	17.2	17.6	18.2	19.5	21.2	22.2	23.2	25.1
9.0-9.9	321	21.1	2.8	17.6	18.1	18.6	19.1	20.6	22.2	23.8	25.0	26.7
10.0-10.9	330	21.8	3.1	17.8	18.4	18.9	19.5	21.2	23.4	25.0	26.1	27.3
11.0-11.9	302	23.2	3.6	18.8	19.6	20.0	20.6	22.2	25.1	26.5	27.9	30.0
12.0-12.9	324	24.0	3.4	19.2	20.0	20.5	21.5	23.7	25.8	27.6	28.3	30.2
13.0-13.9	361	25.0	3.7	20.1	21.0	21.5	22.5	24.3	26.7	28.3	30.1	32.7
14.0-14.9	370	25.9	3.6	21.2	21.8	22.5	23.5	25.1	27.4	29.5	30.9	32.9
15.0-15.9	309	25.9	3.5	21.6	22.2	22.9	23.5	25.2	27.7	28.8	30.0	32.2
16.0-16.9	343	26.8	3.5	22.3	23.2	23.5	24.4	26.1	28.5	29.9	31.6	33.5
17.0-17.9	293	27.3	4.1	22.0	23.1	23.6	24.5	26.6	29.0	30.7	32.8	35.4
18.0-24.9	2591	27.5	4.0	22.4	23.3	24.0	24.8	26.8	29.2	31.2	32.4	35.2
25.0-29.9	1934	28.5	4.3	23.1	24.0	24.5	25.5	27.6	30.6	32.5	34.3	37.1
30.0-34.9	1630	29.6	4.7	23.8	24.7	25.4	26.4	28.6	32.0	34.1	36.0	38.5
35.0-39.9	1460	30.2	4.8	24.1	25.2	25.8	26.8	29.4	32.6	35.0	36.8	39.0
40.0-44.9	1398	30.6	4.8	24.3	25.4	26.2	27.2	29.7	33.2	35.5	37.2	38.8
45.0-49.9	968	30.9	5.0	24.2	25.5	26.3	27.4	30.1	33.5	35.6	37.2	40.0
50.0-54.9	1010	31.2	4.5	24.8	26.0	26.8	28.0	30.6	33.8	35.9	37.5	39.3
55.0-59.9	887	31.6	5.1	24.8	26.1	27.0	28.2	30.9	34.3	36.7	38.0	40.0
60.0-64.9	1394	31.4	4.6	25.0	26.1	27.1	28.4	30.8	34.0	35.7	37.3	39.6
65.0-69.9	1950	30.9	4.4	24.3	25.7	26.7	28.0	30.5	33.4	35.2	36.5	38.5
70.0-74.9	1465	30.5	4.3	23.8	25.3	26.3	27.6	30.3	33.1	34.7	35.8	37.5

Percentiles for midarm circumference (mm)

(*circunferência muscular*)

Age group (yr) and sex	Population percentile						
	5	10	25	50	75	90	95
<b>BOYS</b>							
1.0-1.9	110	113	119	127	135	144	147
2.0-2.9	111	114	122	130	140	146	150
3.0-3.9	117	123	131	137	143	148	153
4.0-4.9	123	128	133	141	148	156	159
5.0-5.9	128	133	140	147	154	162	168
6.0-6.9	131	135	142	151	161	170	177
7.0-7.9	137	139	151	160	168	177	190
8.0-8.9	140	145	154	162	170	182	187
9.0-9.9	151	154	161	170	183	196	202
10.0-10.9	156	160	166	180	191	209	221
11.0-11.9	159	165	173	183	195	205	230
12.0-12.9	167	171	182	195	210	223	241
13.0-13.9	172	179	196	211	226	238	245
14.0-14.9	189	199	212	223	240	260	261
15.0-15.9	199	204	218	237	254	266	272
16.0-16.9	213	225	234	249	269	287	296
17.0-17.9	224	231	245	258	273	294	312
18.0-18.9	226	237	252	264	283	298	324
<b>GIRLS</b>							
1.0-1.9	105	111	117	124	132	139	143
2.0-2.9	111	114	119	126	133	142	147
3.0-3.9	113	119	124	132	140	146	152
4.0-4.9	115	121	128	136	144	152	157
5.0-5.9	125	128	134	142	151	159	165
6.0-6.9	130	133	138	145	154	166	171
7.0-7.9	129	135	142	151	160	171	176
8.0-8.9	138	140	151	160	171	183	191
9.0-9.9	147	150	158	167	180	194	198
10.0-10.9	148	150	159	170	180	190	197
11.0-11.9	150	158	171	181	196	217	223
12.0-12.9	162	166	180	191	201	214	220
13.0-13.9	169	175	183	198	211	226	240
14.0-14.9	174	179	190	201	216	232	247
15.0-15.9	175	178	189	202	215	229	261
16.0-16.9	170	180	190	202	216	234	249
17.0-17.9	175	183	194	205	221	239	257
18.0-18.9	174	179	191	202	215	237	245

Source: Adapted from A. R. Frisancho. *Am. J. Clin. Nutr.* 31:2540, 1961. Data from Health and Nutrition Examination Survey, 1971-1974.

Table IV. 5.

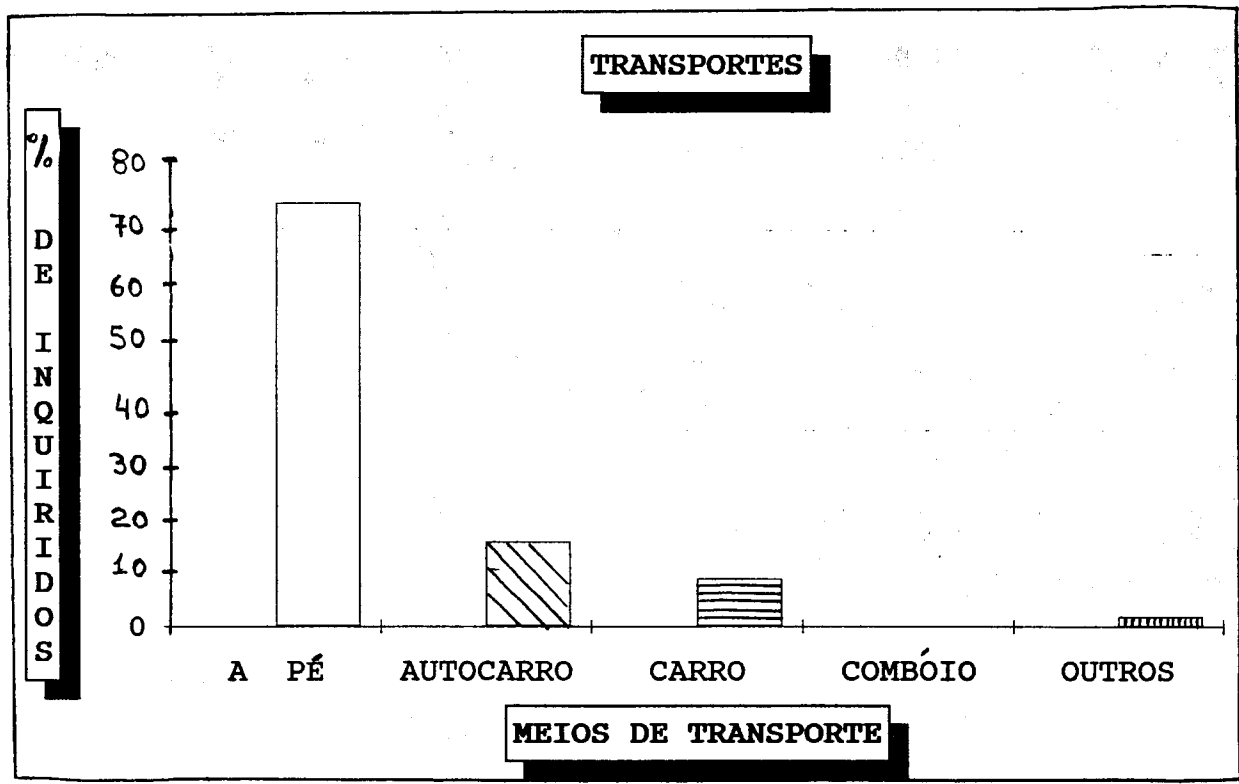
Means, standard deviations, and percentiles of body mass index ( $w/s^2$ ) by age for males and females of 1 to 74 years

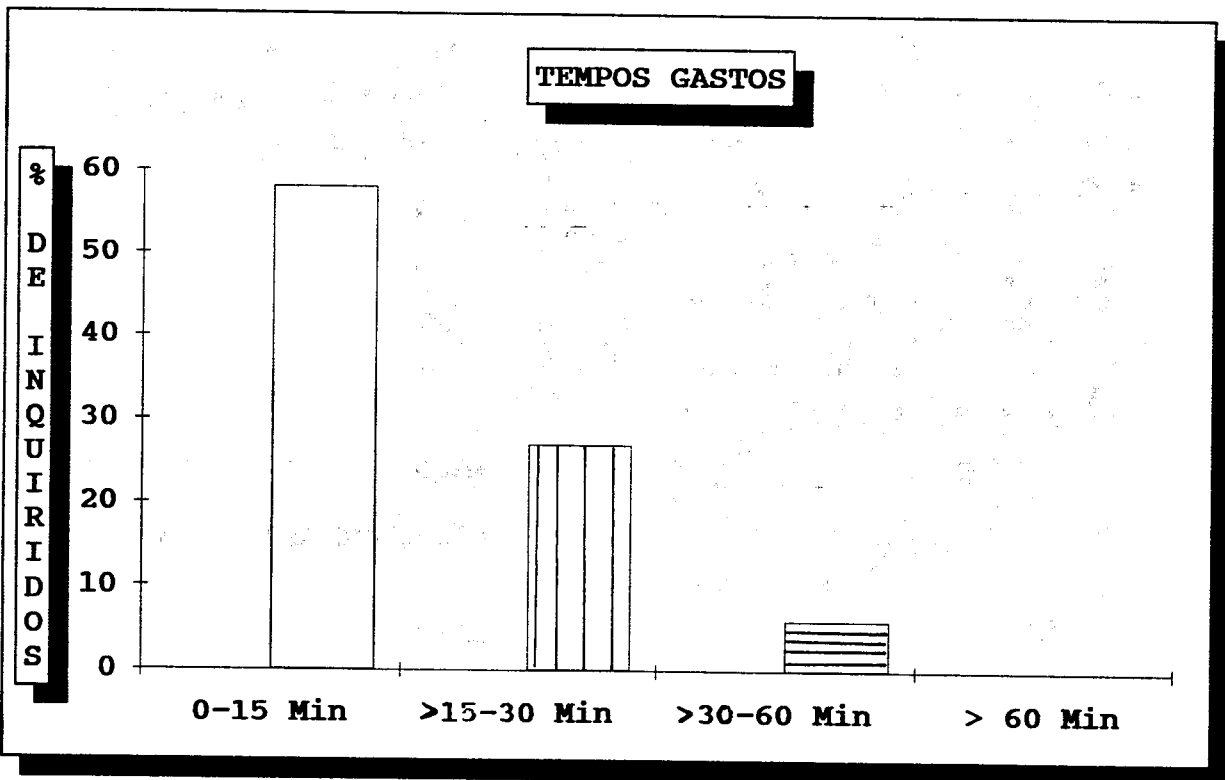
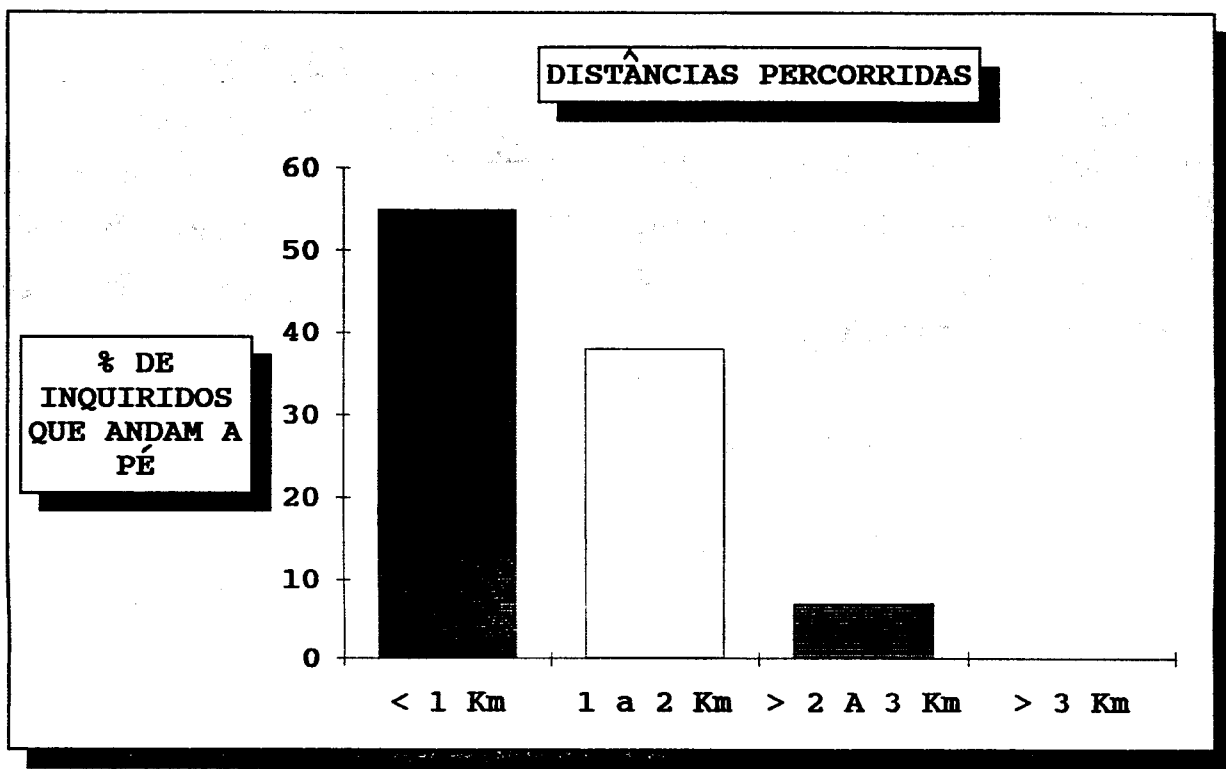
Age (yrs)	N	Mean	SD	Percentiles								
				5	10	15	25	50	75	85	90	95
<b>Males</b>												
1.0-1.9	366	17.3	2.4	15.2	15.6	15.9	16.4	17.1	18.0	18.6	19.0	19.6
2.0-2.9	664	16.2	1.3	14.3	14.6	15.0	15.4	16.2	17.1	17.5	17.8	18.4
3.0-3.9	716	16.0	1.4	14.2	14.6	14.8	15.1	15.8	16.6	17.1	17.5	18.2
4.0-4.9	709	15.7	1.3	13.9	14.2	14.5	14.9	15.6	16.4	16.8	17.2	17.8
5.0-5.9	675	15.6	1.5	13.8	14.1	14.3	14.7	15.5	16.3	16.8	17.2	18.1
6.0-6.9	298	15.8	1.9	13.7	14.1	14.3	14.8	15.3	16.4	17.2	18.0	19.3
7.0-7.9	312	16.0	1.8	13.7	14.1	14.3	14.9	15.6	16.7	17.5	18.2	19.5
8.0-8.9	296	16.3	2.2	13.8	14.3	14.6	15.0	15.9	17.1	18.0	19.1	20.1
9.0-9.9	322	16.9	2.4	14.1	14.6	14.8	15.3	16.3	17.7	19.0	19.9	21.8
10.0-10.9	334	17.7	2.8	14.6	15.0	15.3	15.8	17.1	18.7	19.8	21.2	23.4
11.0-11.9	324	18.4	3.6	14.7	15.1	15.7	16.2	17.4	19.8	21.5	22.5	25.3
12.0-12.9	349	18.9	3.5	15.2	15.7	16.1	16.7	17.9	20.2	21.7	23.7	25.8
13.0-13.9	348	19.5	3.5	15.6	16.4	16.6	17.2	18.7	20.7	22.2	24.0	25.9
14.0-14.9	359	20.3	3.3	16.5	17.0	17.5	18.1	19.5	21.6	23.1	24.2	26.4
15.0-15.9	359	20.8	3.1	16.8	17.5	18.0	19.0	20.4	22.0	23.4	24.1	26.6
16.0-16.9	349	21.9	3.3	18.0	18.5	19.0	19.6	21.3	23.0	24.8	25.9	27.3
17.0-17.9	338	21.8	3.5	17.8	18.4	18.9	19.5	21.1	23.4	24.9	26.1	28.3
18.0-24.9	1755	23.6	3.8	18.8	19.6	20.1	21.0	23.0	25.5	27.2	28.5	31.0
25.0-29.9	1255	24.9	4.3	19.5	20.4	21.1	21.9	24.3	27.0	28.5	30.0	32.8
30.0-34.9	947	25.7	4.2	19.9	21.0	21.9	23.0	25.1	27.8	29.3	30.5	32.9
35.0-39.9	839	25.9	4.0	19.7	21.0	21.9	23.3	25.6	28.0	29.5	30.6	32.8
40.0-44.9	829	26.2	4.0	20.4	21.5	22.2	23.4	26.0	28.5	29.9	31.0	32.5
45.0-49.9	871	26.3	4.2	20.1	21.5	22.4	23.5	26.0	28.6	30.1	31.2	33.4
50.0-54.9	882	26.1	4.2	19.9	21.1	22.0	23.3	25.9	28.2	30.1	31.3	33.3
55.0-59.9	807	26.2	4.3	19.8	21.3	22.1	23.5	26.1	28.5	30.2	31.6	33.6
60.0-64.9	1261	25.8	3.8	20.1	21.3	22.0	23.4	25.6	28.0	29.4	30.4	32.4
65.0-69.9	1773	25.5	4.0	19.1	20.5	21.4	22.7	25.5	27.8	29.6	30.7	32.3
70.0-74.9	1257	25.3	4.0	19.0	20.3	21.4	22.6	25.1	27.7	29.3	30.5	32.3
<b>Females</b>												
1.0-1.9	333	16.7	1.5	14.4	14.9	15.2	15.7	16.7	17.6	18.2	18.6	19.3
2.0-2.9	610	16.0	1.5	14.1	14.4	14.7	15.1	15.9	16.8	17.3	17.8	18.4
3.0-3.9	651	15.7	1.4	13.6	14.1	14.4	14.7	15.5	16.4	17.0	17.5	18.0
4.0-4.9	678	15.5	1.4	13.6	13.9	14.2	14.6	15.3	16.2	16.7	17.2	18.0
5.0-5.9	673	15.5	1.7	13.3	13.7	14.0	14.5	15.2	16.3	16.9	17.5	18.6
6.0-6.9	296	15.5	1.7	13.5	13.7	13.9	14.3	15.2	16.2	17.0	17.5	18.7
7.0-7.9	331	15.9	1.9	13.7	14.1	14.2	14.7	15.4	16.8	17.5	18.3	19.6
8.0-8.9	276	16.5	2.7	13.8	14.1	14.4	14.9	15.8	17.4	18.7	19.8	21.7
9.0-9.9	322	17.3	3.1	14.0	14.6	14.8	15.3	16.5	18.1	19.8	21.5	23.3
10.0-10.9	330	17.7	3.1	14.0	14.5	15.0	15.6	16.9	18.9	20.7	22.0	24.1
11.0-11.9	303	18.9	3.8	14.8	15.3	15.6	16.3	18.1	20.3	21.8	23.4	26.2
12.0-12.9	324	19.6	3.7	15.0	15.6	16.2	17.0	18.9	21.2	23.1	24.6	27.0
13.0-13.9	361	20.4	4.1	15.4	16.3	16.7	17.7	19.4	22.2	23.8	25.2	28.6
14.0-14.9	370	21.1	3.9	16.5	17.1	17.7	18.4	20.3	22.8	24.7	26.2	28.9
15.0-15.9	309	21.1	3.8	17.0	17.5	18.0	18.8	20.3	22.4	24.1	25.6	28.7
16.0-16.9	343	22.1	4.0	17.7	18.3	18.7	19.3	21.1	23.5	25.7	26.8	30.1
17.0-17.9	293	22.5	4.7	17.1	17.9	18.7	19.6	21.4	24.0	26.2	27.5	32.1
18.0-24.9	2592	22.9	4.6	17.7	18.4	19.0	19.9	21.8	24.5	26.5	28.6	32.1
25.0-29.9	1935	23.7	5.2	18.0	18.8	19.2	20.1	22.3	25.6	28.4	30.8	34.3
30.0-34.9	1633	24.8	5.9	18.5	19.4	19.9	20.8	23.1	27.2	30.4	33.0	36.6
35.0-39.9	1461	25.3	5.8	18.7	19.5	20.2	21.3	23.8	28.0	31.0	33.1	36.9
40.0-44.9	1399	25.7	5.9	18.8	19.8	20.5	21.5	24.2	28.3	31.6	33.7	36.6
45.0-49.9	969	26.0	6.2	19.0	20.1	20.8	21.9	24.5	28.6	31.4	33.4	37.1
50.0-54.9	1012	26.3	5.5	19.2	20.3	21.0	22.4	25.2	29.2	32.1	33.8	36.5
55.0-59.9	887	26.9	6.1	19.2	20.5	21.3	22.8	25.7	30.1	32.7	34.7	38.2
60.0-64.9	1392	26.7	5.5	19.3	20.7	21.4	22.9	25.8	29.7	32.1	33.8	36.6
65.0-69.9	1952	26.8	5.5	19.5	20.7	21.7	23.0	26.0	29.6	32.0	33.8	36.6
70.0-74.9	1467	26.6	5.3	19.3	20.5	21.5	23.0	26.0	29.5	31.7	33.1	35.8

## INDICE DE MASSA CORPORAL

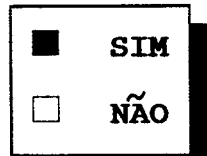
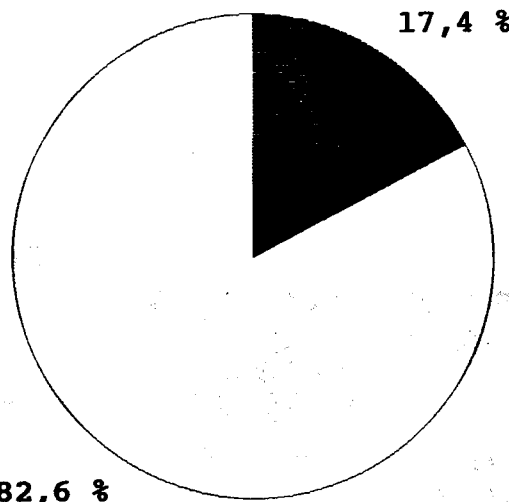
## CLASSIFICAÇÃO DE GARROW

	<20	20-24.9	25-29.9	30-39.9	>40
♀	43 (35.5%)	15 (12.4%)	---	---	---
♂	52 (43.0%)	11 (9.1%)	---	---	---
<b>TOTAL</b>	<b>95 (78.5%)</b>	<b>26 (21.5%)</b>	---	---	---





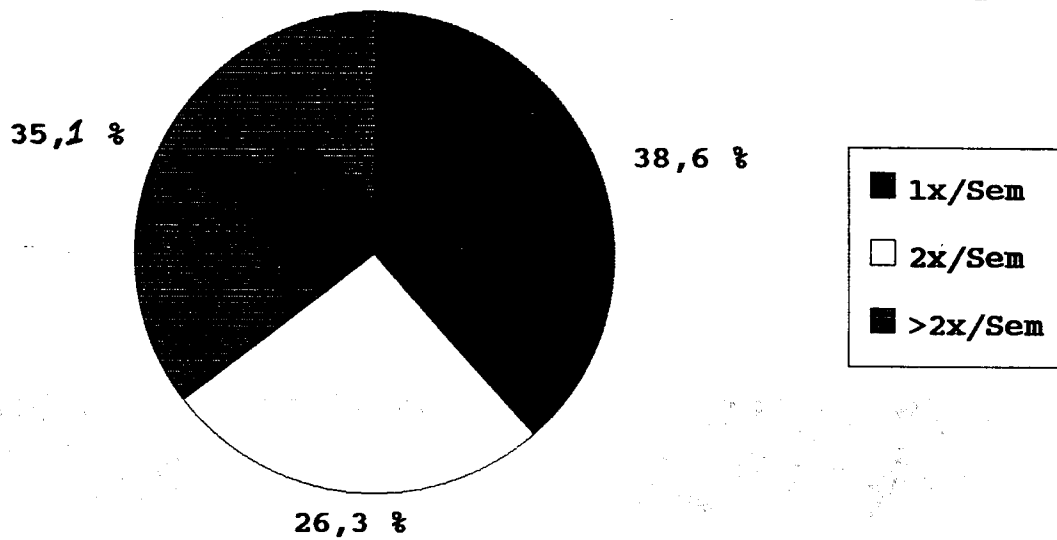
**ESTÁS DISPENSADO DE ED. FISICA?**



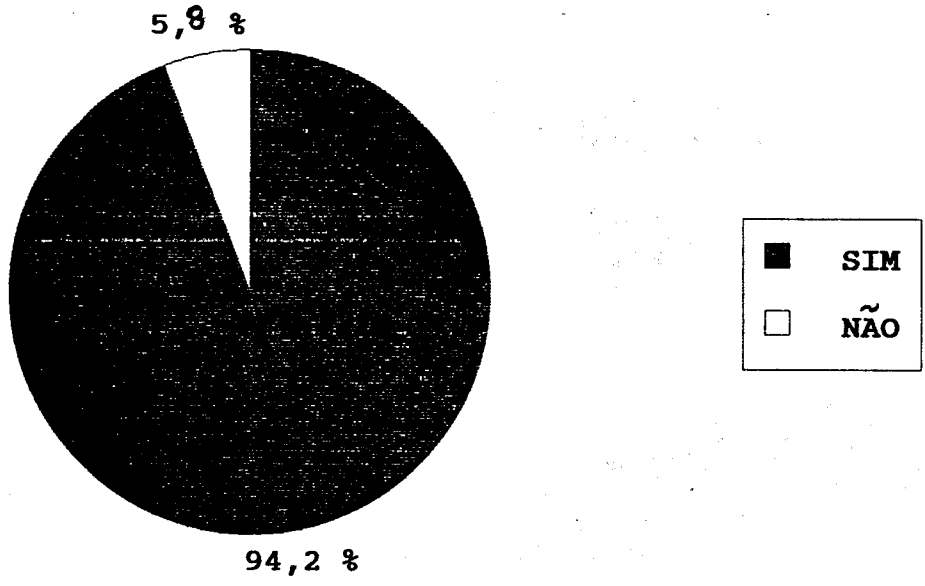
**% DE PRATICANTES DE DESPORTO FORA DA ESCOLA**



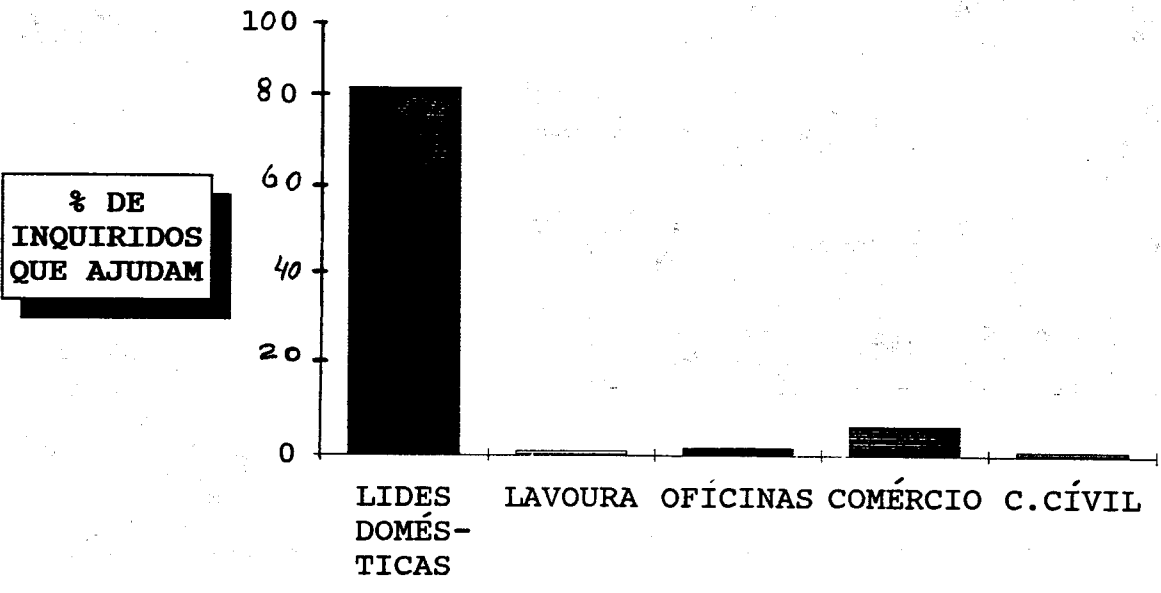
**FREQUÊNCIA SEMANAL**



**AJUDAS OS TEUS PAIS ?**



**TAREFAS**



## PRIMEIRO - ALMOÇO

## Composição

- 2 - Leite + pão + manteiga + fruta → 11
- 2 - Leite + café + pão torrado + margarina → 12
- 2 - Leite + chocolate + pão + margarina/manteiga → 29
- 2 - Flocos de cereais + leite → 4
- 2 - Leite + pão → 2
- 2 - Leite + chocolate + pão + fiambre → 2
- 2 - Nestum + leite + pão + manteiga + fruta → 1
- 2 - Leite + pão + margarina + bolachas → 2
- 2 - Iogurte + pão + margarina + fruta → 1
- 2 - Leite + chocolate + pão + marmelada → 1
- 2 - Leite + pão + requeijão → 1
- 2 - Leite + pão + Tulicreme → 1
- 2 - Leite + pão + margarina → 12
- 2 - Leite + pão + manteiga + queijo → 1
- 2 - Leite + pão + queijo → 3
- 2 - Leite + croissant + manteiga → 1
- 2 - Leite + café + açúcar + pão + manteiga + queijo → 1
- 2 - Leite + chocolate + pão + fruta → 1
- 2 - Leite + chocolate + pão de leite + manteiga + fruta → 1
- 2 - Flocos de cereais + leite + pão + queijo → 1
- 2 - Iogurte + bolo de arroz → 1
- 2 - Leite + chocolate + açúcar + pão → 1
- 2 - Leite + cevada + açúcar + bolo → 1
- 2 - Sopas de pão em leite → 1
- 2 - Iogurte + pão + manteiga → 1
- 2 - Iogurte + pão + Tulicreme → 1
- 2 - Iogurte + pão + manteiga + queijo → 1
- 2 - Leite + pão + manteiga + fiambre + bolachas → 1
- 3 - Leite + chocolate + açúcar + pão + margarina + fiambre + fruta → 1
- 3 - Leite + chocolate + pão + queijo + fiambre + fruta → 1
- 4 - Chá + pão + margarina → 2
- 4 - Leite + chocolate + bolachas → 1
- 4 - Bongo + croissant → 1
- 4 - Croissant + pingo → 1
- 4 - Cevada + pão + fiambre → 1
- 4 - Leite + açúcar + bolachas → 1
- 4 - Croissant recheado + leite chocolatado → 14 -pão + manteiga → 1
- 4 - Cevada + pão + margarina → 2
- 4 - Leite → 2
- 4 - Fanta + pão + margarina + fiambre → 1
- 4 - Cevada + pão → 1
- 4 - Pão + manteiga + pingo → 1

	FREQUÊNCIAS (%)										PREFERÊNCIAS			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	G	NG	I	INC
Leite	5.0	1.7	0	0.8	0.8	5.0	4.1	22.3	36.4	23.9	85.1	9.9	5.0	0
Leite Chocolateado	7.4	1.7	3.3	1.7	6.6	14.9	19.8	34.7	5.8	4.1	86.8	9.1	4.1	0
Iogurte	4.1	0	0	5.0	14.9	32.2	22.3	18.2	2.5	0.8	95.0	1.7	3.3	0
Queijo	14.0	5.8	2.5	4.1	14.0	33.1	13.2	6.6	5.0	1.7	75.2	18.9	5.8	0.8
Sobrem. Lácteas	38.0	8.3	14.0	5.0	23.2	9.9	0	0.8	0.8	0	56.2	34.7	7.4	1.7
Carne de Mamífero	0	0	0	0	9.1	39.6	29.8	19.0	1.7	0.8	96.7	2.5	0.8	0
Fígado	41.0	4.1	9.1	13.2	24.8	7.4	0.8	0	0	0	33.1	52.9	12.4	1.7
Aves	0	0	2.5	1.7	38.0	42.1	13.2	2.5	0	0	93.4	3.3	3.3	0
Salsichas	33.3	1.7	5.8	7.4	36.4	37.2	8.2	0	0	0	89.3	6.6	4.1	0
Chouriço	26.5	6.6	7.4	9.9	23.1	14.9	5.8	3.3	1.7	0.8	57.0	33.9	9.1	0
Peixe	5.0	0.8	0.8	0.8	16.5	43.8	26.5	5.8	0	0	72.7	15.7	11.7	0
Ovos	1.7	0	0.8	2.5	19.8	54.6	13.2	6.6	0.8	0	92.6	4.1	3.3	0
Azeite	5.0	0.8	3.3	4.1	20.6	38.8	15.7	11.7	0	0	76.0	9.9	5.8	0
Óleo	5.0	2.5	0	5.8	6.6	26.5	20.6	17.3	15.7	0	65.3	21.5	13.2	0
Manteiga	33.0	12.4	7.4	3.3	13.2	5.0	3.3	11.7	7.4	3.3	64.5	19.0	9.9	6.6
Margarina	11.7	4.1	0.8	1.7	4.1	5.8	7.4	23.1	24.8	16.5	78.5	13.2	8.2	0
Banha	76.1	3.3	6.6	1.7	8.2	3.3	0	0	0.8	0	9.9	28.9	7.4	53.7
Ervilhas/Fav. fresc.	12.4	4.1	5.8	6.6	21.5	39.7	7.4	2.5	0	0	74.4	18.2	7.4	0
Feijão/grão	5.8	3.3	6.6	13.2	32.2	28.1	8.2	2.5	0	0	74.4	13.2	12.4	0
Prod. Hortícolas	4.1	0.8	1.7	0.8	8.2	26.5	25.6	23.1	9.1	0	86.8	12.4	0.8	0
Batata	0	0	0	0.8	4.1	30.6	31.4	27.3	5.8	0	93.4	5.0	1.7	0
Fruta	0.8	0	0	1.7	0.8	6.6	6.6	20.7	41.0	22.3	96.7	0.8	2.5	0
Frutos Secos	32.2	48.9	8.2	6.6	3.3	0	0.8	0	0	0.8	50.4	36.4	12.4	0.8
Pão branco	0	0	0	0	0.8	0.8	4.1	7.4	28.9	58.0	100	0	0	0
Pão escuro	53.7	6.6	4.1	4.1	20.7	6.6	0.8	0.8	2.5	0	41.0	43.8	9.9	5.8
Pão integral	70.2	6.6	4.1	3.3	8.2	1.7	3.3	1.7	0.8	0	28.0	52.9	11.7	7.4
Massa/Arroz	0	0	0.8	0.8	6.6	30.6	38.8	19.8	2.5	0	95.9	0.8	3.3	0
Flocos Cereais	29.8	5.8	5.0	8.2	14.9	15.7	6.6	10.7	1.7	1.7	70.2	19.8	8.2	1.7
Farinhas/Cereais	66.9	9.9	5.0	3.3	7.4	5.8	1.7	0	0	0	33.1	57.0	7.4	2.5
Cereais Preparados	30.6	12.4	7.4	9.1	14.9	19.8	3.3	2.5	0	0	70.2	23.1	5.0	1.7
Bolachas/Biscoitos	1.7	0.8	0.8	0.8	16.5	21.5	23.1	25.6	7.4	1.7	96.7	1.7	1.7	0
Bolos	3.3	0.8	7.4	7.4	23.1	28.9	9.9	20.7	0.8	0.8	96.7	1.7	1.7	0
Água	0	0	0	0	0.8	0.8	0.8	0.8	13.2	83.5	96.7	0.8	2.5	0
Café	61.8	4.1	6.6	1.7	15.0	5.0	3.3	2.5	0	0	41.0	45.5	7.4	6.6
Chá	15.7	10.7	9.1	7.4	26.5	17.3	8.2	4.1	2.5	0	80.2	11.7	8.2	0
Vinho	93.4	4.1	2.5	0	0	0	0	0	0	0	3.3	80.2	5.8	10.7
Cerveja	82.6	4.1	4.1	1.7	4.1	2.5	0.8	0	0	0	19.8	64.5	3.3	12.5
Bebidas Destiladas	94.2	3.3	0.8	0.8	0	0.8	0	0	0	0	8.2	75.2	2.5	14.0
Refriger. Sumo	2.5	4.1	7.4	8.2	29.8	24.8	11.7	8.2	3.3	0	95.9	3.3	0.8	0
Colas e Tónicas	22.3	5.0	2.5	8.2	29.8	18.9	9.9	4.1	0	0	78.5	19.0	2.5	0
Refriger. Clássicos	19.8	7.4	5.8	9.9	27.3	18.9	5.8	2.5	3.3	0	79.3	16.5	2.5	0.8
Néctares	27.3	5.8	9.9	9.1	19.8	17.3	6.6	4.1	0	0	69.4	21.5	6.6	2.5
Sumos	27.3	9.1	8.2	2.5	24.0	16.5	6.6	5.0	0.8	0	70.2	18.9	5.8	5.8
Aditivos Chocolat.	13.2	2.5	3.3	5.8	8.2	14.9	10.7	24.8	13.2	3.3	86.0	8.2	5.8	0
Açúcar	7.4	3.3	0.8	2.5	9.9	9.1	5.0	25.6	23.1	13.2	82.6	6.6	10.7	0
Chocolates	1.7	4.1	6.6	6.6	38.0	28.1	6.6	7.4	0.8	0	91.7	4.1	4.1	0
Rebuçados	10.7	5.0	2.5	7.4	21.5	26.5	9.9	13.2	2.5	0.8	94.2	0.8	5.0	0
Pastilhas Elástic.	9.1	1.7	1.7	3.3	12.4	22.3	23.1	17.3	7.4	1.7	87.6	7.4	5.0	0
Batatas fritas	7.4	0.8	6.6	4.1	28.9	28.1	14.9	8.2	0.8	0	88.4	6.6	5.0	0
Gelados	0.8	0.8	0.8	1.7	10.7	37.2	22.3	18.9	5.0	2.5	99.2	0.8	0	0
Marmelada/Compota	31.4	8.2	5.8	9.1	14.9	15.7	4.1	7.4	2.5	0.8	62.8	28.9	8.2	0
Fritos de Cafeteria	13.2	5.0	12.4	11.7	28.1	24.8	3.3	1.7	0	0	79.3	13.2	7.4	0
Lanches	8.2	5.8	7.4	9.9	34.7	16.5	12.4	5.0	0	0	88.4	7.4	4.1	0
Fritos	0	0	0	2.5	6.6	42.1	35.5	12.4	0.8	0	94.2	2.5	3.3	0
Cozidos	1.7	0.8	0	1.7	22.3	49.6	17.3	6.6	0	0	80.2	8.2	11.7	0
Estufados/Guisados.	1.7	0.8	4.1	4.1	33.0	38.0	16.5	1.7	0	0	86.0	6.6	7.4	0
Grelhados	8.2	3.3	6.6	14.0	32.2	24.8	10.7	0	0	0	81.0	9.9	8.2	0.8
Assados	3.3	2.5	1.7	9.9	47.9	30.6	4.1	0	0	0	92.6	4.1	3.3	0
Sopas Vegetais	6.6	2.5	0.8	2.5	11.7	13.2	19.0	23.1	20.7	0	75.2	12.4	12.4	0
Sopas Pacote	79.3	6.6	1.7	1.7	6.6	3.3	0.8	0	0	0	15.7	4.1	4.1	26.5

NOTA: Devido aos arredondamentos, as percentagens de algumas frequências de consumo não totalizam 100%.

#### Legenda:

1 - Nunca; 2 - < 1/Mês; 3 - 1/Mês; 4 - 2 a 3/Mês; 5 - 1/semana; 6 - 2 a 3/semana; 7 - 4 a 6/semana; 8 - Todos os dias pelo menos 1/dia; 9 - Todos os dias pelo menos 2/dia; 10 - Todos os dias pelo menos 3/dia.

G - Gosta; NG - Não Gosta; I - Indiferente; NC - Não conhece o sabor.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Amorim Cruz, J. A. "Adolescentes e Nutrição" Rev. do CEN, Vol. 8, nº 71:88, Março 1984.
- 2) Monteiro, Rosa; Veríssimo, Teixeira "Avaliação do estado nutricional e caracterização do padrão alimentar dos alunos do ciclo preparatório de Cantanhede" Rev. do CEN, vol. 2, nº 1, 11:21, Jan/Mar 1990.
- 3) Bulton, Benjamin T. "Nutrição na infância e adolescência". Nutrição Humana, 227:238, McGraw Hill do Brasil, São Paulo, 1979.
- 4) Peres, Emílio "Anda na Escola: Como deve comer" Rev. "O Consumidor", nº 33, 17:18, Maio/Junho 1991.
- 5) Passmore, R.; Eastwood, M.A., "Childhood, youth and old age" in "Human Nutrition on Dietetics", 588:593, 8ª edição, Churchill Livingstone, Edinburgh London Melbourne and NY, 1986.
- 6) L. ~~M~~atheleen Mahau, M. S. R. D.; Marie V. Krause, B. S., M.S.R.D., "Nutrição na infância e na adolescência" de "Alimentos, nutrição e dietoterapia", 357:404, Krause & Mahau, Livraria Roca Lda., 1985.
- 7) Gardet, Manuel Justo; Marques Silva, Fernando Vasco "Adolescentes escolarizados num meio rural - Comportamentos e níveis de saúde", Rev. Port. de Saúde Pública, nº 3, 47:52, Julho/Setembro, 1989.
- 8) Fonte, Aníbal; Pires, Manuela "Inquérito alimentar numa escola do ciclo preparatório - Ermesinde", Rev. do CEN, vol. 6, nº 15, 19:30, Julho, 1982.
- 9) National Centre of Health Statistics: Tabelas de registro de crescimento.
- 10) Frisancho, A. R.: Percentiles of triceps skinfold Thickness. Manual of Pediatric Nutrition, 1984.
- 11) Frisancho, A. R.: Percentiles of upper arm circumference. Manual of Pediatric Nutrition, 1984.

- 12) Frisancho, A. R.: Percentiles of widarm circumference. Manual of Pediatric Nutrition, 1984.
- 13) Frisancho, A. R.: Percentiles of body mass index ( $W/S^2$ ).
- 14) Jellife, Derrick B.; Jellife, Patrice E. F. "Community Nutritional Assesment", 61:125, Oxford University Press, 1989.
- 15) Santos, Teixeira Norberto "Avaliação Nutricional Infantil".
- 16) Manuel Peña, M. D., PhD et al "Obesity" in "Nutritional Anthropology", 255:276, Alan R. Liss. Inc., 1987.
- 17) Fidanza, Flaminio "Avaliações nutricionais na população: o que é a normalidade?", Rev. do CEN, vol. 9, n° 3, 35:38, Julho/Setembro, 1985.
- 18) Sheila, A.; Bingham, Ph. D<sup>a</sup>. "The die tary assessment of individuals, - methods, accuracy, new techniques and recommendations" - Nutritian Abstracts and Reviews (Séries A), vol. 57, n° 10, 1987.
- 19) Leena Räsänen, Lic. Sc. "Nutrition Survey of Finnish rural children - Methodological study comparing the 24 - hour recall and the dietary history interview", The American Journal of Clinical Nutrition, n° 32, 2560:2567, December, 1979.
- 20) Julein M. Axelson, P. H., R. D.; Marilyn M. Csernus, R. D. "Reliability and validity of a food checklist" Journal of the American Dietetic Association, vol. 83, n° 2, 152:162, August, 1983.
- 21) Ann A. Hertzler, Ph. D., R. D. "Children's food patterns - a review: food preferences and feeding problems" Journal of the American Dietetic Association, vol. 83, n° 5, 551:553, November, 1983.
- 22) Peres, Emílio "Ídeias Gerais sobre Alimentação Racional", Editorial Caminho, 3<sup>a</sup> edição, 1981.
- 23) Guerra, M. e col. "Revisão bibliográfica - Metodologia: avaliação antropométrica, avaliação nutricional de Comunidades infantis portuguesas", Rev. Port. Pediatria, n° 21, 1:39, 1990.

- 24) Dibley, Michael J., M. B., B. S. et al. "Interpretation of Z - score anthropometric indicators derived from the international growth reference", American Journal of Clinical Nutrition, vol. 46, nº 5, 749:762, November, 1987.
- 25) Shannon, Bárbara, Ph. D., R. D. "Inaccuracies in self-reported weights and heights of a sample of sixth-grade children", Journal of the American Dietetic Association, vol. 91, nº 6, 675:678, June, 1991.
- 26) Torres e Menezes, J. M. e col. "Hábitos alimentares da população do concelho de Albergaria-a-Velha" Rev. do CEN, vol. 2, nº 3, 41:51, Julho/Setembro, 1990.
- 27) "Pequeno-almoço dos escolares - refeição indispensável", Rev. do CEN, vol. 4, nº 3, Novembro de 1980.
- 28) "Os grandes objectivos na alimentação do povo português", Rev. do CEN, vol. 6, nº 1, 21:32, Março, 1982.
- 29) Martins, Ilda "Valor Nutricional da carne de frango", Rev. do CEN, vol. 7, nº 3, 70:80, Novembro, 1983.
- 30) Mano, Carlota M. "O ovo no âmbito da alimentação e da saúde", Rev. do CEN, vol. 6, nº 1, 93:101, Março, 1982.
- 31) "Os ovos na alimentação corrente" Rev. do CEN, vol. 5, nº 3, Novembro, 1981.
- 32) Martins, Ilda "Leguminosas secas", Rev. do CEN, vol. 6, nº 3, 52:80, Novembro, 1982.
- 33) Resnicow, Ken; Reinhardt, Jane "What of children Know about fat, fiber and cholesterol?", Journal of Nutrition and education, vol. 23, nº 2, 52:80, Novembro, 1982.
- 34) "Azeite - alimento indispensável", Rev. do CEN, vol. 3, nº 1, 35:52, Março, 1979.

- 35) "O valor nutricional e gastronómico do azeite", Rev. "Alimentar", vol. 21, 18:20, 1990.
- 36) Dennis, Barbara, et al "Nutrient intakes among selected North American populations in the lipid research clinics - Prevalence study: Composition of energy intakes", The American Journal of Clinical Nutrition, vol. 41, nº 2, 312:329, February, 1985.

**Outra Bibliografia Consultada**

- Tabela de Alimentos Portuguesa de Gonçalves Ferreira
- Cameron, Margaret E.; Staveren, Wija A. Van "Manual of Methodology for food Consumption Studies", Oxford Medical Publications, 1988.
- Nutrition Reviews, vol. 39, nº 2, February, 1981

## AGRADECIMENTOS

Ao Dr. Emílio Peres.

Ao Dr. Pedro Moreira.

Ao Conselho Directivo da Escola Preparatória

Dr. Leonardo Coimbra (Filho).

Aos colegas, com os quais colaborei na realização deste projecto.

A todos aqueles que me ajudaram e colaboraram na concretização deste trabalho.