

U. PORTO



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO**

Caracterização do pequeno-almoço de estudantes do 2º e 3º ciclo

Rita Isabel Paiva da Silva

Orientado por: Dr. Rui Lima

Trabalho de Investigação

Lisboa, 2006

Agradecimentos

Ao Dr. Rui Lima, pelo apoio no desenvolvimento de todas as etapas deste estudo.

O estudo foi possível graças à colaboração de todas as escolas que participaram na recolha de dados e respectivos alunos e professores:

Escola Básica 2º,3º ciclo Martim de Freitas;

Escola Básica 2º,3º ciclo de Montenegro;

Escola Básica 2º,3º ciclo Marquesa de Alorna;

Escola Básica 2º,3º ciclo do Sabugal;

Escola Básica 2º,3º ciclo de Sendim;

Escola Básica 2º,3º ciclo Irene Lisboa;

Escola Básica 2º,3º ciclo Poeta Bernardo Passos;

Escola Básica Integrada Dr. Manuel Magro Machado;

Escola Básica 2º,3º ciclo/ secundária Mestre Martins Correia;

Escola Básica 2º,3º ciclo de Santa Clara.

Índice Geral



AGRADECIMENTOS	I
LISTA DE ABREVIATURAS	IV
LISTA DE TABELAS	V
LISTA DE FIGURAS	VII
RESUMO	VIII
1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJECTIVO GERAL	4
3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	4
4. MATERIAL E MÉTODOS	5
4.1 Selecção da amostra.....	5
4.2 Instrumento de medição	7
4.3 Procedimento.....	8
4.4 Análise estatística.....	9
5. RESULTADOS	10
5.1 Caracterização da amostra.....	10
5.2 Consumo de pequeno-almoço.....	16
5.3 Omissão do pequeno-almoço	18
5.4 Local onde consumiu o pequeno-almoço.....	19
5.5 Comensalidade.....	20
5.6 Variabilidade do pequeno-almoço.....	21
5.7 Alimentos consumidos ao pequeno-almoço.....	22
5.8 Qualidade do pequeno-almoço	24
5.9 Frequência do pequeno-almoço.....	31
6. DISCUSSÃO	35
6.1 Consumo e frequência de pequeno-almoço.....	35

6.2 Local de consumo e comensalidade	38
6.3 Variabilidade do pequeno-almoço.....	39
6.4 Alimentos consumidos ao pequeno-almoço	40
6.5 Qualidade do pequeno-almoço	41
6.6 Fraquezas e forças do estudo.....	45
7. CONCLUSÕES	47
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
ÍNDICE DE ANEXOS	1

Lista de Abreviaturas

EBI/JI – Escola Básica Integrada/ Jardim-de-infância

EB 2,3 – Escola Básica 2º e 3º ciclo

EB 2,3/ES – Escola Básica 2º e 3º ciclo/ Escola Secundária

EUA – Estados Unidos da América

Europa C.- Europa Central

D.P. – desvio padrão

DRE – Direcção Regional de Educação

DRE – Direcções Regionais de Educação

Max. – máximo

Mín. – mínimo

PALOP – Pais Africano de Língua Oficial Portuguesa



Lista de Tabelas

Tabela 1: Escolas seleccionadas por DRE e área de povoamento	5
Tabela 2: Respostas recebidas por escolas, turmas e alunos.....	6
Tabela 3: Distribuição da amostra por género.....	10
Tabela 4: Distribuição da amostra por ano de escolaridade e idade	11
Tabela 5: Distribuição dos estudantes por DRE	11
Tabela 6: Distribuição da amostra da DRE de Lisboa por género, ano de escolaridade e idade.....	11
Tabela 7: Distribuição da amostra da DRE do Algarve por género, ano de escolaridade e idade.....	12
Tabela 8: Distribuição da amostra da DRE do Norte por género, ano de escolaridade e idade.....	12
Tabela 9: Distribuição da amostra da DRE do Alentejo por género, ano de escolaridade e idade.....	12
Tabela 10: Distribuição da amostra da DRE do Centro por género, ano de escolaridade e idade.....	12
Tabela 11: Distribuição da amostra por nacionalidade	13
Tabela 12: Distribuição da amostra por grupo de identificação	13
Tabela 13: Distribuição dos pais dos estudantes por nacionalidade.....	13
Tabela 14: Distribuição dos pais dos estudantes por nível de escolaridade	14
Tabela 15: Distribuição dos estudantes por ter quarto próprio	15
Tabela 16: Distribuição dos estudantes por “ter computador”	15
Tabela 17: Distribuição dos estudantes nº de carros na família	15
Tabela 18: Distribuição dos estudantes por quantidade de semanada recebida	15
Tabela 19: Comparação do consumo de pequeno-almoço entre géneros.....	16
Tabela 20: Consumo de pequeno-almoço por local	19
Tabela 21: Distribuição dos estudantes por quem preparou o pequeno-almoço	20

Tabela 22: Distribuição dos estudantes por comensalidade e idade	20
Tabela 23: Distribuição dos estudantes por comensalidade e área de povoamento.....	21
Tabela 24: Classificação e fundamentos para a classificação dos alimentos	25
Tabela 25: Distribuição dos estudantes por qualidade do pequeno-almoço	26
Tabela 26: Diferenças na qualidade do pequeno-almoço dos estudantes por área de povoamento	28
Tabela 27: Diferenças de qualidade de pequeno-almoço entre estudantes com e sem semana	29
Tabela 28: Diferenças entre local de refeição e inclusão de alimentos “não saudáveis” ao pequeno-almoço	30
Tabela 29: Diferenças entre local de refeição e inclusão de alimentos indispensáveis ao pequeno-almoço	30
Tabela 30: Diferenças entre o local de consumo e qualidade do pequeno-almoço	30
Tabela 31: Distribuição dos estudantes por frequência de consumo de pequeno-almoço.....	31
Tabela 32: Associação de diversos factores e a frequência de consumo de pequeno-almoço	34

Lista de Figuras

Figura 1: Distribuição da amostra por escola	6
Figura 2: Distribuição da amostra por área de povoamento	14
Figura 3 Consumo de pequeno-almoço por idade	16
Figura 4: Percentagem de consumo de pequeno-almoço por idade	17
Figura 5: Consumo de pequeno-almoço por ano lectivo	17
Figura 6: Alimentos consumidos ao pequeno-almoço	23
Figura 7: Distribuição dos estudantes por qualidade do pequeno-almoço	26
Figura 8: Distribuição da frequência de consumo da amostra por idade dos estudantes	31
Figura 9: Distribuição da frequência de consumo por DRE	32



Resumo

Introdução: O consumo de pequeno-almoço é extremamente importante para o equilíbrio nutricional dos jovens. É um contributo essencial para o desenvolvimento e crescimento saudável dos jovens.

Objectivo: Descrever o modelo de consumo de pequeno-almoço dos jovens do 2º e 3º ciclo do ensino público oficial.

Métodos: Trata-se de um estudo transversal realizado numa amostra com 839 estudantes que frequentam o 2º e 3º ciclo do ensino básico. Foram seleccionadas aleatoriamente 5 turmas de cada uma das 2 escolas escolhidas em cada DRE. Foi aplicado um questionário de auto-administração que inclui questões sobre factores socio-demográficos e a recordação das 24 horas anteriores de consumo de pequeno-almoço.

Resultados: A taxa de participação foi de 93,1% dos estudantes escolhidos. Entre rapazes, 87,3% toma pequeno-almoço 5 ou mais vezes por semana, 79,6% das raparigas toma esta refeição com a mesma frequência. Os jovens mais novos têm maior frequência de consumo do pequeno-almoço que os jovens com mais idade. A maioria dos estudantes toma o pequeno-almoço em casa com família. Os alimentos mais consumidos ao pequeno-almoço são: o pão (47,9%), o leite com chocolate (39,4%), o leite branco (32,4%) e os cereais (31,1%). A qualidade do pequeno-almoço consumido pela maioria dos estudantes é razoável. A maioria inclui, também, alimentos sem interesse nutritivo. Há uma relação entre a baixa qualidade de pequeno-almoço com a menor escolaridade dos pais. A qualidade é

também menor entre estudantes de zonas não urbanas. Outro resultado observado foi que a qualidade do pequeno-almoço é pior entre os estudantes que tomam o pequeno-almoço na escola, entre amigos ou sozinhos.

Conclusões: O consumo de pequeno-almoço entre os estudantes é frequente. No entanto a qualidade do pequeno-almoço não é adequada. A educação alimentar deve ser promovida junto de toda a comunidade educativa, não esquecendo os pais, de modo a promover a melhoria da qualidade do consumo.

1. Introdução

A adolescência, pelas suas características fisiológicas, é um período em que as necessidades nutricionais estão significativamente aumentadas e é também um período em que se definem hábitos alimentares. Porque se trata de uma fase de extrema importância no desenvolvimento, os comportamentos alimentares dos adolescentes influenciam directa ou indirectamente a sua saúde a curto e a longo prazo.

Uma das práticas recomendadas com mais frequência em todas as idades, mas particularmente em crianças e adolescentes, é o consumo diário de pequeno-almoço. Esta refeição é descrita como a mais importante do dia ^(1, 2, 3), mas apesar disso sua omissão parece ser um erro alimentar comum ⁽⁴⁾. É descrita por alguns investigadores como a refeição mais omitida pelos adolescentes ⁽⁵⁾. Tipicamente, a omissão do pequeno-almoço aumenta com o aumento da idade das crianças e adolescentes ^(5,6,7,8,9,10), e quando comparados os géneros, o predomínio deste comportamento é maior entre as raparigas ^(1,2,3,5,6,11,12,14,15), o que parece dever-se, como é explicado por alguns investigadores, à maior susceptibilidade das raparigas à pressão social para a magreza e para fazer dieta. Este comportamento é uma forma encontrada para controlar o peso e lidar com a insatisfação corporal ^(1,7,8,11,12,16,17). A literatura actual sugere ainda que a omissão do pequeno-almoço é mais comum entre as minorias étnicas e as classes socioeconómicas mais baixas ^(6,7,9,13,17,18,19). Comportamentos pouco saudáveis, como fumar, o consumo excessivo de álcool, a falta de exercício físico e a realização de regimes alimentares pobres e inadequados, são também associados à omissão de pequeno-almoço entre adolescentes. ^(8, 9,10,11,14,17,18).

Os adolescentes que omitem o pequeno-almoço têm maior tendência a “depenicar” ^(4,10,12,16) e a consumir alimentos ricos em gordura. Além disso omitir o pequeno-almoço é um comportamento associado à omissão das refeições principais ⁽¹⁰⁾.

Sendo que os adolescentes se encontram numa fase de forte crescimento físico e desenvolvimento psicossocial, a qualidade da sua alimentação assume neste período uma extrema importância para a saúde actual e futura, pois, não só existe um aumento das necessidades nutricionais, como, é neste estágio que se estabelecem e reforçam os hábitos alimentares ^(2,4). O pequeno-almoço é apontado como uma refeição que contribui substancialmente para o adequado consumo diário de nutrientes pelas crianças e adolescentes ^(9,10,14,15,18).

Apesar da contribuição nutricional (energia e macronutrientes) do pequeno-almoço ser amplamente variável e influenciada pelas características demográficas das populações, pelo alimentos consumidos e pelo local onde este é consumido o pequeno-almoço. (por exemplo: em casa ou na escola) ^(2,6,13), existem alguns pontos comuns. Assim se explica que diversos grupos de populações apresentam características semelhantes quanto ao consumo de determinados alimentos ao pequeno-almoço. Nos Estados Unidos da América (EUA), Canadá e em alguns países Europeus o leite é o alimento mais consumido e a sua combinação com cereais de pequeno-almoço é também muito frequente nestes países. ^(2, 6, 15,18, 23).

Quando comparadas as crianças e os adolescentes que consomem pequeno-almoço com os que não tomam, os primeiros têm uma maior ingestão energética ⁽²¹⁾. A investigação sugere que os adolescentes que omitem essa refeição não compensam as calorias em deficit durante o resto do dia alimentar ^(2,10,16,15,22). Os

jovens que consomem pequeno-almoço tendencialmente ingerem mais hidratos de carbono, proteínas e lípidos ^(16,21) do que os que não fazem. O consumo de fibras e micronutrientes é também maior entre os que consomem cereais de pequeno-almoço ^(10, 14,18,22).

A omissão do pequeno-almoço é particularmente penalizante, para as raparigas que, além de não compensarem as calorias em falta nas refeições seguintes, têm tendência a consumir menos nutrientes nessas refeições ^(20,22). Esta conclusão, chegada por alguns investigadores, é especialmente preocupante pois há tendência, nesta população, para a realização de uma ingestão insuficiente de nutrientes chave, como por exemplo, o de cálcio ^(3,7,19,20).

Alguns estudos transversais relacionam a omissão de pequeno-almoço com índices de massa corporal e pesos mais elevados em crianças e adolescentes ^(9,14,19), no entanto esta hipótese não é unanimemente aceite ⁽²⁰⁾. Uma outra hipótese ainda pouco clara é a presunção que o consumo de pequeno-almoço está relacionado com uma melhoria do rendimento escolar. A investigação aponta que esta melhoria é particularmente visível em crianças em risco nutricional ^(24,25,26). O pequeno-almoço tem um impacto positivo nas capacidades cognitivas e académicas a curto prazo, pois causa uma resposta metabólica que contraria o "fasting". No entanto outros mecanismos parecem estar relacionados, mas não são ainda claros ^(24,27). A longo prazo os efeitos do pequeno-almoço sobre a capacidade cognitiva ainda não são conhecidos ⁽²⁴⁾.

Em Portugal, os estudos que se debruçam especialmente sobre o pequeno-almoço são escassos, no entanto alguns trabalhos sugerem que a omissão do pequeno-almoço varia entre 5 e 15% e é mais frequente entre as raparigas ^(4,28).

2. Objectivo Geral

Descrever o modelo de consumo de pequeno-almoço em jovens estudantes do 2º e 3º ciclo do ensino básico oficial.

3. Objectivos Específicos

- Avaliar os hábitos de consumo ao pequeno-almoço dos estudantes;
- Investigar a relação entre o tipo de pequeno-almoço com factores socio-demográficos;
- Investigar os factores condicionantes do consumo de um pequeno-almoço adequado.

4. Material e Métodos

4.1 Selecção da amostra

A população alvo deste estudo transversal é constituída por estudantes, de ambos os géneros, do 2º e 3º ciclo do ensino básico de escolas públicas de Portugal Continental, matriculados no ano lectivo de 2005/2006, num total de 535973 estudantes, em 1948 escolas ⁽²⁹⁾.

A amostra foi seleccionada aleatoriamente a partir de uma lista de escolas do ensino público de todo o país (Portugal Continental), estratificada uniformemente pelas cinco regiões escolares (Norte, Centro, Lisboa, Alentejo e Algarve). A listagem de escolas inclui: EBI/JI (Escola Básica Integrada/ Jardim-de-Infância), EB2,3 (Escola Básica do 2º e 3º ciclo) e EB2,3/ ES (Escola Básica do 2º e 3º ciclo /Escola Secundária). Foram seleccionadas 2 escolas de cada região educacional, sendo que uma delas pertencia à cidade onde estava localizada a Direcção Regional Educativa (DRE), pois tinha características tipicamente urbanas e outras de características mais suburbanas ou rurais.

<i>Escolas seleccionadas por DRE área de povoamento</i>		
	Área de povoamento	
	Urbana	Não urbana
DRE do Norte	EB 2,3 Irene Lisboa	EB 2,3 de Sendim
DRE do Centro	EB 2,3 Martim de Freitas	EB 2,3 do Sabugal
DRE de Lisboa	EB 2,3 Marquesa de Alorna	EB 2,3 Mestre Martins Correia
DRE do Alentejo	EB 2,3 Escola de Santa Clara	EBI Manuel Magro Machado
DRE Algarve	EB 2,3 de Montenegro	EB 2,3 Poeta Bernardo Passos

Tabela 1: Escolas seleccionadas por DRE e área de povoamento

A técnica de escolha da amostra a de “cluster sampling”, onde o “ cluster” ou unidade de análise foi a turma. Após a selecção aleatória das escolas foram eleitas as turmas B do 5º ao 9º ano.

Assim foram seleccionadas 50 turmas 5º ano (10 turmas), 6º ano (10 turmas), 7ºano (10 turmas), 8º ano (10 turmas) e 9º ano (10 turmas).

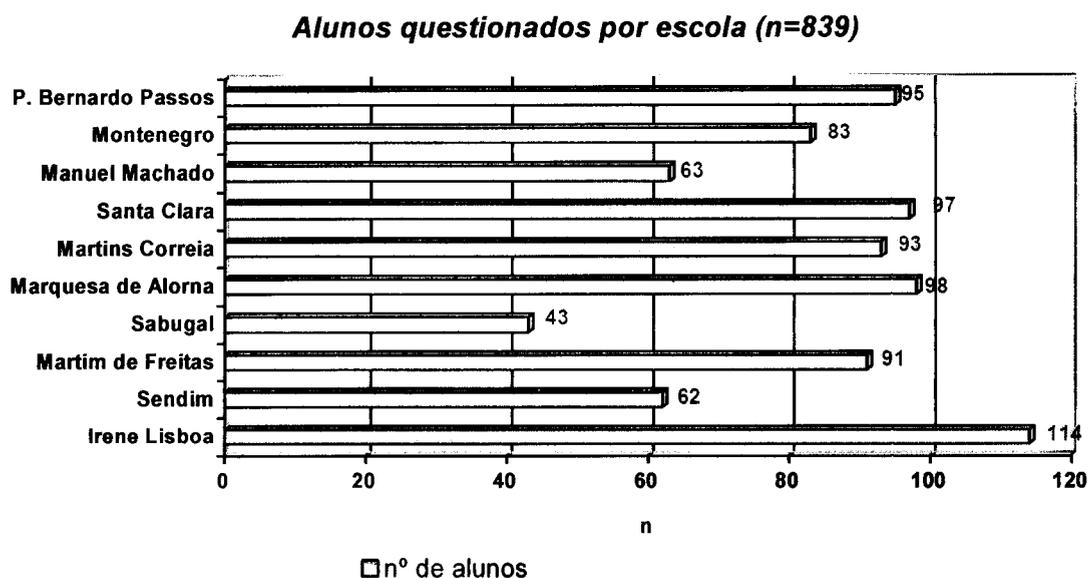


Figura 1: Distribuição da amostra por escola

Da totalidade de questionários enviados as escolas das cinco regiões escolares, foi obtida uma taxa de resposta de 100%. Quanto às turmas, a taxa obtida foi de 98%. Em relação aos alunos a taxa de resposta obtida foi de 93,1%. A maioria da “não resposta” dos alunos (n=57) deveu-se à sua ausência no dia da aplicação do questionário.

	ENVIO	RESPOSTA	RESPOSTAS %	SEM RESPOSTA
ESCOLAS	10	10	100	10
TURMAS	50	49	98	1
ALUNOS	955	889	93,1	66

Tabela 2: Respostas recebidas por escolas, turmas e alunos

Dos 889 questionários recebidos, foram posteriormente excluídos 50 (5,6%) quer por não indicarem o género ou a idade quer por se encontrarem na sua quase totalidade em branco ou com múltiplas respostas. A amostra final ficou constituída por 839 indivíduos, 433 raparigas (51,6%) e 406 rapazes (48,4%), com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos.

Não foi obtida a resposta da turma do 8º ano da EB 2,3 do Sabugal por, neste estabelecimento, não existir a turma B e não ter sido previsto a sua substituição por outra.

4.2 Instrumento de medição

O método utilizado para estudar as características do pequeno-almoço dos jovens do 2º e 3º ciclo foi um questionário estruturado de administração directa de cinco páginas (ver anexo I). Este questionário retrospectivo está dividido em duas componentes distintas: as variáveis socio-demográficas do indivíduo e a recordação das 24 horas anteriores sobre pequeno-almoço. As variáveis socio-demográficas recolhidas foram: a idade, o género, o ano do escolaridade que frequentam, a nacionalidade, o grupo de identificação (recorreu-se ao mesmo critério utilizado pelo estudo HBSC⁽³⁰⁾), a nacionalidade e a escolaridade parental, a área de povoamento, a existência de carro, ter quarto individual, ter computador e o valor da semana recebida. A componente de recordação das 24 horas anteriores era constituída por uma lista com 23 alimentos para que o indivíduo indicasse a composição do seu pequeno-almoço. Questões sobre: comensalidade, quem prepara o pequeno-almoço, frequência, o consumo ou não, são também incluídas neste questionário.

A maioria das questões é fechada de resposta sim/não ou escolha única de opções múltiplas. Na folha de rosto deste questionário é explicado o objectivo

geral do estudo, o sigilo e a voluntariedade da resposta, e as condições de preenchimento do questionário.

Outros estudos que avaliam os consumos e as características nutricionais dos pequenos-almoços de crianças e jovens, não são unânimes nos métodos de recolha de informação, pois são utilizados questionários de recordação de 24 horas, registos alimentares de vários dias e história alimentar ⁽²⁾. A definição de pequeno-almoço também não é unânime entre os diversos estudos. Nesta investigação a definição do pequeno-almoço é: “qualquer bebida ou alimento consumido entre as 6h e 11h da manhã”.

O questionário foi sujeito a um pré-teste numa amostra semelhante àquela em que iria ser aplicado, pois era necessário adequá-lo às características dos indivíduos a que se destinava.

Para os propósitos deste estudo alguns dos 23 alimentos do questionário foram classificados como “não saudáveis”, se os alimentos eram predominantemente ricos em gordura, açúcar adicionado, sal, baixa quantidade de fibra ou baixa densidade nutricional. Outros alimentos, pelo contrário, eram classificados “saudáveis”, pois apresentavam diferentes características.

4.3 Procedimento

Após a selecção das escolas, foram enviados ofícios às DRE (ver anexo II). As escolas foram previamente contactadas por telefone, no sentido de confirmar a sua disponibilidade para colaborar no estudo, sendo posteriormente contactadas por ofício.

A recolha dos dados foi realizada através de 130 questionários, que foram distribuídos pelos Correios ou entregues pessoalmente a cada escola. Os questionários foram aplicados às turmas B de cada ano na sala de aula.

Foi enviado para todas as escolas participantes:

- Um ofício dirigido ao Presidente do Conselho Executivo apresentando o estudo (ver anexo III);
- Além dos questionários, foi enviado, a cada Professor, um documento de procedimentos (ver anexo IV). Esse documento informava o Professor sobre os objectivos do estudo e dava instruções para a recolha dos dados. Solicitou-se aos Professores que, antes de aplicarem o questionário à turma, lessem a folha de rosto em voz alta a fim de normalizar o preenchimento do mesmo por parte dos alunos. O questionário de administração directa deveria ser preenchido sob a supervisão do professor, que não deveria, no entanto, interferir.

Após a aplicação dos questionários, a escola procedeu ao seu reenvio.

4.4 Análise estatística

Para a realização da análise e tratamento estatístico dos questionários foi utilizado o programa "Statistical Package for Social Science – SPSS – Windows" (versão 13.0).

A análise exploratória de dados foi realizada através da estatística descritiva univariada. Para determinar a relação entre variáveis foram utilizados testes estatísticos como: o teste *qui-quadrado* e o teste exacto de *fisher* (quando o *qui-quadrado* não se aplicava) com análise de resíduos ajustados (para localização dos valores significativos) para relacionar variáveis categóricas; o coeficiente de correlação de *spearman*, para relacionar variáveis ordinais. O teste *T* de *student* para a comparação da média de variáveis contínuas com variáveis dicotómicas, na impossibilidade da aplicação de teste de Kolmogorov-Smirnov. Os testes foram aplicados a um nível de confiança de 95% ($\alpha = 0,05$), no entanto vários testes eram significativos para níveis de confiança superiores.

5. Resultados

5.1 Caracterização da amostra

Na caracterização da amostra apresenta-se a análise descritiva no que diz respeito ao género, escolaridade e nacionalidade dos estudantes e dos pais, grupo de identificação e alguns indicadores socio-económicos.

Os estudantes da amostra encontram-se distribuídos em percentagens idênticas no que se refere ao género.

Género (n= 839)	
Rapaz (n= 406)	Rapariga (n=433)
48,4%	51,6%

Tabela 3: Distribuição da amostra por género

Em relação à idade, este estudo foi realizado em turmas do 5º, 6º, 7º, 8º e 9º ano. Além desta divisão por ano de escolaridade, foi realizada uma subdivisão por três grupos etários:

- Grupo dos 10-12 anos – idade inferior a 12,99 anos;
- Grupo dos 13-15 anos – dos 13 aos 15,99 anos;
- Grupo dos 16 anos – 16 anos ou mais.

Os quadros seguintes indicam o número de alunos da amostra por ano de escolaridade e por idade.

Ano de escolaridade (n = 839)				
5º ano (n=179)	6º ano (n=169)	7º ano (n=183)	8º ano (n=154)	9º ano (n=151)
21,3%	20,1%	21,8%	18,7%	18%
Idade (n=839)				
10-12 anos (n=376)		13-15 anos (n=415)		16 anos (n=48)
44,8%		49,5%		5,7%

Tabela 4: Distribuição da amostra por ano de escolaridade e idade

A amostra encontra-se dividida por regiões escolares correspondentes às Direcções Regionais de Educação: Lisboa, Algarve, Norte, Alentejo e Centro.

Regiões (n=839)				
Lisboa	Algarve	Norte	Alentejo	Centro
(n=191)	(n=178)	(n=176)	(n=160)	(n=134)
22,8%	21,2%	21,0%	19,1%	16,0%

Tabela 5: Distribuição dos inquiridos por DRE

As tabelas seguintes apresentam as características da amostra recolhida em cada região escolar, relativamente ao género, à idade (média, desvio padrão, mínimo e máximo) e ao ano de escolaridade.

Lisboa										
Género		Idade				Escolaridade				
Rapazes	Raparigas	Média	D.P.	Mín.	Máx.	5º	6º	7º	8º	9º
46,1%	53,9%	12,67	1,651	10	18	25,7%	20,4%	19,4%	21,5%	13,1%

Tabela 6: Distribuição da amostra da DRE de Lisboa por género, ano de escolaridade e idade

Algarve										
Género		Idade				Escolaridade				
Rapazes	Raparigas	Média	D.P.	Mín.	Máx.	5º	6º	7º	8º	9º
50,0%	50,0%	13,07	1,681	10	17	25,7%	20,4%	19,4%	21,5%	13,1%

Tabela 7: Distribuição da amostra da DRE do Algarve por género, ano de escolaridade e idade

Norte										
Género		Idade				Escolaridade				
Rapazes	Raparigas	Média	D.P.	Mín.	Máx.	5º	6º	7º	8º	9º
51,1%	48,9%	12,82	1,670	10	18	21,6%	22,7%	21,6%	19,3%	14,8%

Tabela 8: Distribuição da amostra da DRE do Norte por género, ano de escolaridade e idade

Alentejo										
Género		Idade				Escolaridade				
Rapazes	Raparigas	Média	D.P.	Mín.	Máx.	5º	6º	7º	8º	9º
47,5%	52,5%	13,03	1,762	10	17	21,3%	20,0%	21,3%	16,3%	21,3%

Tabela 9: Distribuição da amostra da DRE do Alentejo por género, ano de escolaridade e idade

Centro										
Género		Idade				Escolaridade				
Rapazes	Raparigas	Média	D.P.	Mín.	Máx.	5º	6º	7º	8º	9º
47,0%	53,0%	12,67	1,751	10	17	19,4%	23,1%	23,1%	12,7%	21,6%

Tabela 10: Distribuição da amostra da DRE do Centro por género, ano de escolaridade e idade

Em relação à nacionalidade e ao grupo de identificação os indivíduos são maioritariamente portugueses e “brancos”, como é indicado nas tabelas seguintes.



<i>Nacionalidade (n=838)</i>				
Portuguesa (n=771)	PALOP (n=17)	Europa C. de e Leste (n=15)	Brasileira (n=10)	Outras (n=25)
92,0%	2,0%	1,8%	1,2%	3,0%

Tabela 11: Distribuição da amostra por nacionalidade

<i>Grupo de Identificação (n=836)</i>					
Branco (n=795)	Negro (n=16)	Mestiço (n=13)	Cigano (n=6)	Indiano (n=4)	Asiático (n=2)
95,1%	1,9%	1,6%	0,7%	0,5%	0,2%

Tabela 12: Distribuição da amostra por grupo de identificação

Quanto aos dados recolhidos referentes aos pais dos estudantes (nacionalidade e escolaridade), cerca de 10% não são portugueses e a maioria tem o 2 ou 3º ciclo de escolaridade.

	<i>Nacionalidade n (%)</i>				
	<i>Portuguesa</i>	<i>PALOP</i>	<i>Brasileira</i>	<i>Europa C. e de Leste</i>	<i>Outra</i>
Mãe (n=836)	740 (88,5%)	43 (5,1%)	11 (1,3%)	19 (2,3%)	23 (2,8%)
Pai (n= 835)	750 (89,8%)	39 (4,7%)	11 (1,3%)	15 (1,8%)	20 (2,4%)

Tabela 13: Distribuição dos pais dos estudantes por nacionalidade

	<i>Escolaridade n (%)</i>				
	Nunca estudou	1ºciclo	2º/3ºciclo	Secundário	C. médio ou superior
Mãe (n=814)	7 (0,9%)	160 (19,7%)	293 (36,0%)	173 (21,3%)	181 (22,2%)
Pai (n=798)	11 (1,4%)	157 (19,7%)	313 (39,2%)	159 (19,9%)	158 (19,8%)

Tabela 14: Distribuição dos pais dos estudantes por nível de escolaridade

A selecção da amostra teve em conta a área de povoamento em que os estudantes vivem: área urbana, suburbana e rural. O gráfico seguinte indica como está distribuída a amostra (n=827) pelas diferentes áreas.

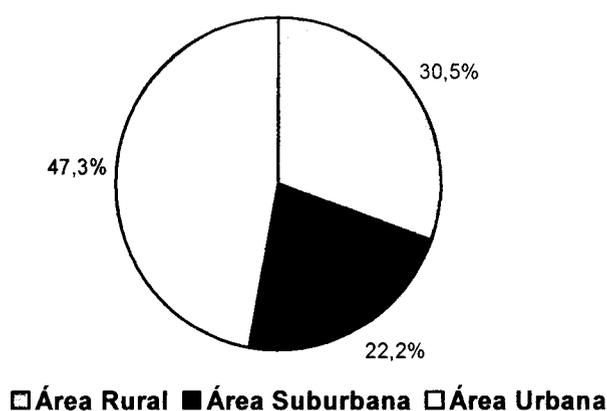


Figura 2: Distribuição da amostra por área de povoamento

Pela dificuldade em avaliar a condição socio-económica dos estudantes a que corresponde a amostra foram recolhidos apenas alguns indicadores, as variáveis estudadas foram: “ ter quarto próprio”, “ ter computador”, o “ nº de carros da família” e o “valor da semanada recebida”.

A maioria dos estudantes diz ter quarto próprio (72,1%), ter computador (85%), ter semanada (52%) e a família ter dois ou mais carros (53,9%), como indicam as tabelas 15, 16, 17 e 18.

<i>Ter quarto próprio (n=835)</i>	
Sim (n=605)	Não (n=230)
72,1%	27,5%

Tabela 15: Distribuição dos estudantes por ter quarto próprio

<i>Ter computador (n=832)</i>	
Sim (n=707)	Não (n=125)
85,0%	15,0%

Tabela 16: Distribuição dos estudantes por “ter computador”

<i>Carro (n=835)</i>		
Nenhum (n=82)	Um (n=303)	Dois ou mais (n=450)
9,8%	36,3%	53,9%

Tabela 17: Distribuição dos estudantes nº de carros na família

<i>Semanada (n= 830)</i>			
Não tem (n=398)	Até 10€ (n=292)	Entre 10 e 20€ (n=81)	Mais de 20€ (n=59)
48,0%	35,1%	9,8%	7,1%

Tabela 18: Distribuição dos estudantes por valor da semanada recebida

5.2 Consumo de pequeno-almoço

Para aferir o consumo de pequeno-almoço pelos estudantes foi utilizado um questionário da recordação das 24 horas anteriores.

O pequeno-almoço foi consumido pela maioria dos estudantes. Entre os 839 estudantes que constituem a amostra, o consumo foi de 93,1%.

Entre rapazes e raparigas existem diferenças estatisticamente significativas.

Neste aspecto verifica-se que o consumo foi maior entre rapazes.

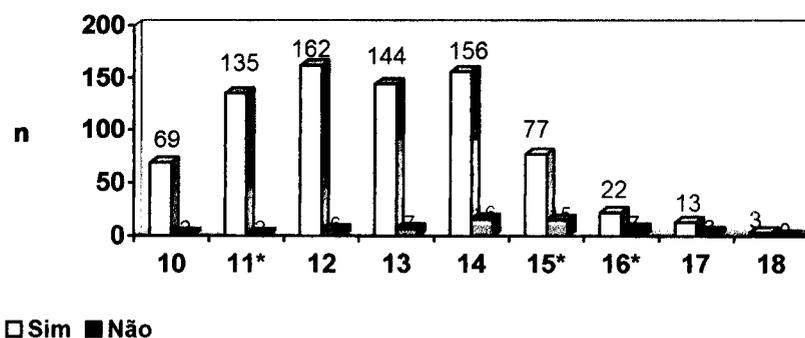
Consumo de pequeno-almoço por género ^{a)}		
	Sim	Não
Rapaz	95,8%*	4,2%*
Rapariga	90,5%*	9,5%*

a) $\chi^2 (1) = 9,08, p < 0,01, n = 839$

* resíduos ajustados > 1,9 ou < -1,9

Tabela 19: Comparação do consumo de pequeno-almoço entre géneros

Os resultados revelam uma tendência para a diminuição do consumo de pequeno-almoço com o aumento da idade ($t\text{-test} = -5,849, p < 0,001$), como mostram as figuras 3 e 4:



*-resíduos ajustados >1,9 ou <-1,9 (n=839)

Figura 3 Consumo de pequeno-almoço por idade

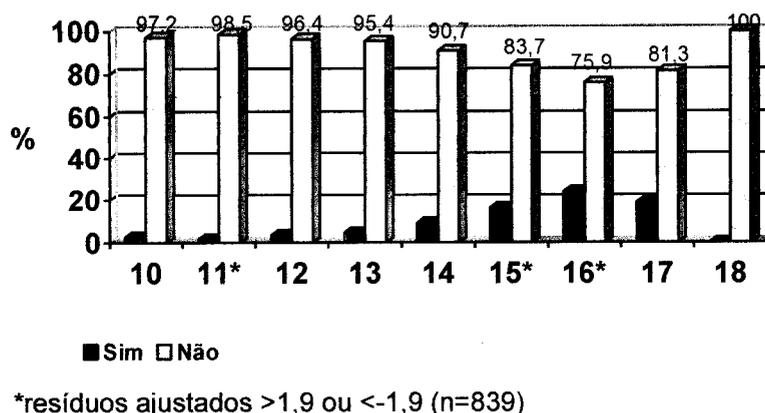


Figura 4: Percentagem de consumo de pequeno-almoço por idade

Esta tendência também se verifica quando se cruza o ano lectivo dos estudantes e o consumo de pequeno-almoço das 24 horas anteriores ($t\text{-test} = -4,194$, $p < 0,001$). (Figura 5)

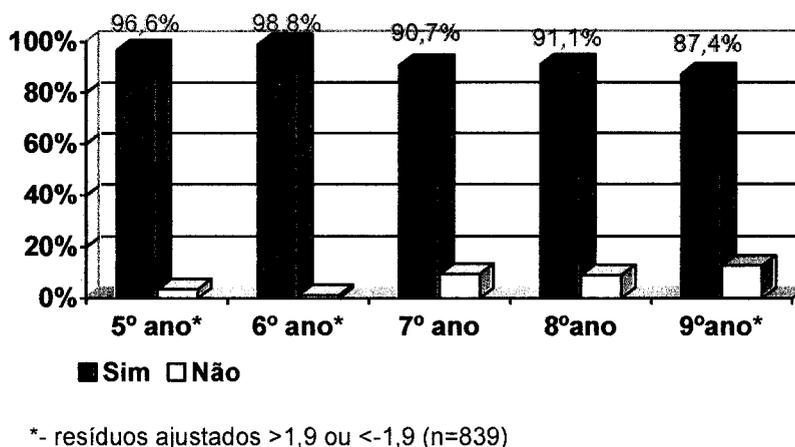


Figura 5: Consumo de pequeno-almoço por ano lectivo

O consumo de pequeno-almoço dos estudantes apresentou diferenças entre as DRE ($\chi^2(4) = 10,03$, $p = 0,04$). Os valores mais baixos (88,2%) são encontrados no Algarve. As DRE do Alentejo, de Lisboa e do Centro, apresentam valores crescentes de 92,5%, 94,2% e 94,8%, respectivamente. A DRE do Norte é aquela que apresenta o maior consumo de pequeno-almoço (96,0%). Quando se analisa

a relação das escolas e o consumo de pequeno-almoço, não se encontram diferenças significativas.

O consumo de pequeno-almoço nas 24 horas anteriores entre estudantes portugueses ou estrangeiros apresenta diferenças significativas entre si ($p=0,04$). Entre estudantes estrangeiros ($n=67$), 86,6% tomou pequeno-almoço. Entre portugueses ($n=771$) essa percentagem é de 93,9%.

A mesma tendência encontra-se para a nacionalidade da mãe: filhos de mães estrangeiras tomam menos esta refeição que os filhos de mães portuguesas (85,4% vs 94,1%, $p=0,004$).

Não se encontram diferenças significativas para a associação nacionalidade do pai e consumo de pequeno-almoço ($p=0,06$).

O grupo de identificação também não apresenta qualquer associação ($p=0,758$).

Também não existem diferenças significativas entre o consumo do pequeno-almoço nas 24 horas anteriores entre os estudantes que vivem na área urbana, suburbana ou rural ($p=0,646$).

5.3 Omissão do pequeno-almoço

As razões apresentadas para a omissão de pequeno-almoço são semelhantes entre os géneros. As razões mais apontadas entre os que omitiram esta refeição são: "não ter fome" ($n= 23$), "não ter tempo" ($n=20$) e "não gostar" ($n=7$). Dos 58 estudantes da amostra apenas três admitem não terem tomado o pequeno-almoço por estarem em dieta. Cinco não responderam ou afirmaram ter uma outra razão.

Entre os estudantes que omitem o pequeno-almoço por não ter tempo ou fome 67, 4% (n=31) afirma tratar-se de uma situação habitual.

5.4 Local onde consumiu o pequeno-almoço

Na resposta à questão “ Onde tomaste o pequeno-almoço?” 90,5% (n= 707) dos estudantes que tomam o pequeno-almoço responderam que o realizavam em casa, como se pode inferir na tabela seguinte.

Local onde tomou pequeno-almoço (n=781)			
Casa (n=707)	Escola (n=45)	Café/ cafeteria (n=22)	Outro/ não respondeu (n=7)
90, 5%	5,8%	2,8%	0,9%

Tabela 20: Consumo de pequeno-almoço por local

Entre as 5 DRE, destaca-se (resíduos ajustados > 1,9 ou < -1,9) a DRE do Norte (n=176), na qual 5,3% dos estudantes afirma que ingerem o pequeno-almoço no café/ cafeteria e apenas 0,6% toma na escola. Os estudantes da DRE do Alentejo (n=160), na sua maioria, fazem o pequeno-almoço em casa (83%) mas em menor percentagem que nas outras DRE. As escolas que mais se afastam dos valores médios apresentados são: a EB 2,3 de Montenegro onde 12,3% dos seus estudantes tomam o pequeno-almoço na escola; valores diametralmente opostos encontram-se na EB 2,3 Martim de Freitas e a EB 2,3 do Sabugal onde, respectivamente, 96,5% e 100% dos estudantes tomam em casa; também os estudantes da EB 2,3 de Santa Clara consomem, maioritariamente o pequeno-almoço em casa (80,5%) e 18,4% na escola; na EB 2,3 Irene Lisboa, não há qualquer caso de referência de ingestão de pequeno-almoço na escola.

Entre os estudantes que tomam o pequeno-almoço em casa, a sua maioria prepara a sua própria refeição. A tabela seguinte resulta das respostas à questão “ Se tomas o pequeno-almoço em casa quem o preparou?”.

<i>Preparou o pequeno-almoço (n=684)</i>			
Eu mesmo (n=381)	Mãe (n=228)	Pai (n=35)	Outro (n=40)
55,7%	33,3%	5,1%	5,8%

Tabela 21: Distribuição dos estudantes por quem preparou o pequeno-almoço

5.5 Comensalidade

A questão sobre a comensalidade do pequeno-almoço foi respondida por 752 estudantes, dos quais 53,1% (n=399) realiza esta refeição com a família, 38,8% (n=292) sozinho e 7,2% (n=54) com os amigos.

A comensalidade não apresenta diferenças significativas ($p > 0,05$) entre géneros. Quanto à idade, o pequeno-almoço em família diminui à medida que a idade aumenta e os estudantes passam progressivamente a tomar o pequeno-almoço sozinhos.

Comensalidade do pequeno-almoço por idade^{a)}			
	Família	Amigos	Sozinho
10-12 anos	61,7%*	5,7%	32,6%*
13-15 anos	47,1%*	8,4%	44,6%*
16 anos	38,9%*	11,1%	50,0%*

* resíduos ajustados > 1,9 ou < -1,9

a) $\chi^2(4) = 18,73, p = 0,001, n = 745$

Tabela 22: Distribuição dos estudantes por comensalidade e idade

Entre DRE, os estudantes da DRE do Norte são aqueles que mais consomem o pequeno-almoço em família e em menor número sozinhos (62,3% vs 29,0%). A DRE do Centro tem valores semelhantes à DRE do Norte para consumo em

família (63,4%), e apenas 1,6% dos estudantes toma pequeno-almoço com os amigos. Na DRE do Alentejo um menor número de estudantes toma o pequeno-almoço em família (40,0%) e um maior número toma entre amigos (13,6%), quando comparado com os valores médios.

As escolas que apresentam maior distanciamento em relação à média são: a EB 2,3 Sendim, na qual 20,7% dos estudantes toma o pequeno-almoço entre amigos e 19% toma sozinho; a EB 2,3 de Montenegro na qual 14,8% dos estudantes toma com amigos; a EB 2,3 Irene Lisboa, onde 64,4% toma em família e nenhum estudante questionado diz tomar na companhia dos amigos; EB 2,3 Martim de Freitas onde 63,9% toma em família.

Estudantes que vivem na área urbana tomam maioritariamente o pequeno-almoço em família e menos entre amigos, quando comparados com estudantes de áreas não urbanas.

<i>Comensalidade do pequeno-almoço por área de povoação ^{a)}</i>			
	Família	Amigos	Sozinho
Área urbana	57,4%*	4,1%*	38,5%
Área suburbana	48,8%	10,4%	40,9%
Área rural	50,9%	9,1%	40,0%

* resíduos ajustados > 1,9

a) $\chi^2(4) = 10,04$, $p = 0,03$ $n = 737$

Tabela 23: Distribuição dos estudantes por comensalidade e área de povoamento

5.6 Variabilidade do pequeno-almoço

A maioria dos estudantes (81,2%) toma um pequeno-almoço de constituição idêntica durante a semana. Entre os 761 estudantes que responderam à questão,

os rapazes apresentam menor variabilidade de alimentos ingeridos que as raparigas, (86,1% vs 79,3%, $p=0,02$). Os estudantes das EB 2,3 de Santa Clara e Martins Correia são os que mais se afastam dos valores médios: o pequeno-almoço é idêntico para 72,4% e 89,5%, respectivamente.

Ao fim-de-semana, um maior número de estudantes diversificam os alimentos incluídos no seu pequeno-almoço. Como já referido, as raparigas diversificam mais o seu pequeno-almoço que os rapazes. O mesmo comportamento é verificado ao fim de semana (42,5% vs 33,4%, $p= 0,003$).

No entanto, a maioria dos estudantes (60%) continua a consumir ao fim-de-semana um pequeno-almoço semelhante àquele que fazem durante a semana.

Os alunos das EB 2,3 de Montenegro e de Santa Clara, apresentam valores distantes desta média: 50% dos estudantes da primeira diz variar o seu pequeno-almoço ao fim-de-semana; da segunda escola, 56,6%, refere o mesmo. A EB 2,3 Martins Correia e a EBI Manuel Magro Machado apresentam, para padrão de pequeno-almoço idêntico ao fim-de-semana, valores de 78,8% e 79,3% respectivamente.

5.7 Alimentos consumidos ao pequeno-almoço

Da lista de 23 alimentos apresentados no questionário, os alimentos mais comuns no pequeno-almoço dos estudantes são: pão ou tostas (47,9%), leite com chocolate (39,4%), leite branco (32,4%) e cereais de pequeno-almoço ou barras de cereais (31,1%). O iogurte é consumido por 11,1% e a fruta por 10% dos estudantes. Alimentos como bolachas e biscoitos, produtos de pasteleira e bolos são consumidos, respectivamente por, 8,5%, 7,6% e 5,2% dos estudantes ($n=771$).

O pequeno-almoço mais comum entre os estudantes é constituído por pão e leite com chocolate (n=178) ou cereais de pequeno-almoço com leite branco (n= 133). A manteiga/margarina e o fiambre são os alimentos mais combinados com o pão. O gráfico seguinte ilustra as escolhas alimentares realizadas ao pequeno-almoço pelos estudantes.

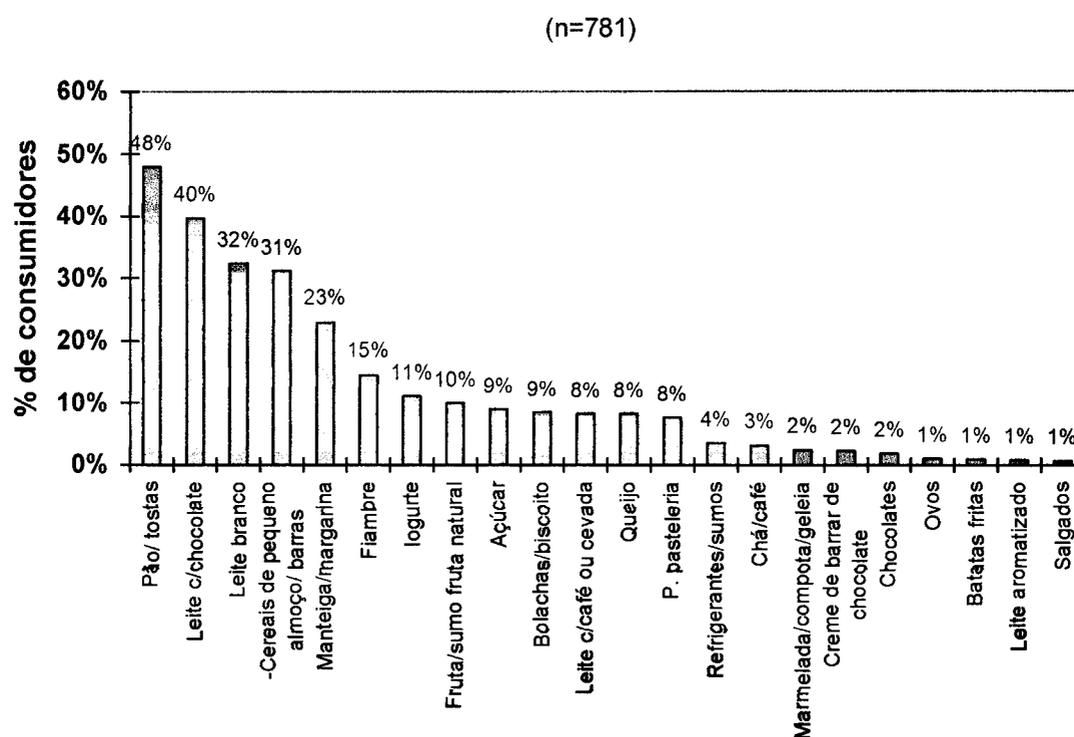


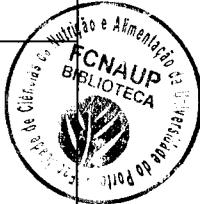
Figura 6: Alimentos consumidos ao pequeno-almoço

Os rapazes consomem mais bolos que as raparigas (7,2% vs 3,3%, $p= 0,016$) e também o fazem em relação aos produtos de pasteleria (9,0% vs 6,1%). As raparigas consomem ao pequeno-almoço mais bolachas e biscoitos que os rapazes (10,2% vs 6,7%). Os cereais de pequeno-almoço são mais consumidos pelos estudantes que vivem nas áreas urbanas do que pelos que vivem nas áreas

suburbanas e rurais (34,8 vs 27,6%, $p=0,035$). O leite branco é o único alimento que apresenta diferenças estatisticamente significativas ($t\text{-test}=-2,571$, $p= 0,01$) para a idade. É consumido por 32,8% de estudantes com idades compreendidas entre 10 e 12 anos e por 27,3% por jovens entre os 13 e os 15 anos. A ingestão de leite branco ao pequeno-almoço diminui com o aumento da idade.

5.8 Qualidade do pequeno-almoço

Para avaliar a qualidade do pequeno-almoço foram ponderados 16 alimentos da lista de alimentos do questionário e foram consideradas duas variáveis, a variável “pequeno-almoço completo/não completo” e a variável “pequeno-almoço saudável/ não saudável”. A variável “pequeno-almoço completo/ não completo” é composta por quatro categorias. A categoria “pequeno-almoço muito bom” é constituída por alimentos do grupo dos laticínios (leite, iogurte), do grupo da fruta (fruta/ sumo de fruta natural) e do grupo dos cereais (cereais de pequeno-almoço/barras de cereais /pão/ tostas). Existe ainda a categoria “pequeno-almoço razoável” que tem dois dos grupos mencionados acima, a categoria “pobre” com apenas um grupo e a categoria “muito pobre” que não contém nenhum desses grupos. A variável “pequeno-almoço saudável/ não saudável” tem duas categorias de pequeno-almoço: o que inclui alimentos considerados “não saudáveis” e o que não inclui alimentos “não saudáveis”. Os alimentos ponderados nas duas variáveis que classificam a qualidade do pequeno-almoço estão presentes na tabela seguinte, na qual são também apontadas as razões para a classificação. Os alimentos foram classificados segundo os seguintes pressupostos: açúcar adicionado, sódio; fibras, hidratos de carbono complexos, calorias e densidade nutricional.



Classificação	Alimentos	Fundamento para a classificação
Saudável	Leite branco	Elevada densidade nutricional. Sem açúcar adicionado.
	Leite c/ café ou cevada	
	logurte	Elevada densidade nutricional, (pode ser rico em açúcar adicionado).
	Fruta e sumo de fruta natural	Elevada densidade nutricional, teor de gorduras e em sódio; A fruta é rica em fibra e tem baixas calorias (sumo de fruta natural é algumas vezes adoçado).
	Pão/ tostas	Rico em hidratos de carbono complexos. Pobre em gordura e açúcar. Pode ser rico em fibras e ter elevada densidade nutricional e elevado teor de sal.
	Cereais de pequeno-almoço/ barra de cereais	Elevada valor nutritivo. Rico em hidratos de carbono complexos, fibras (e pode ser rico em açúcar, sódio). Pobre em gordura.
Não saudável	Produtos de pastelaria	Rico em gordura saturada, calorias e açúcar adicionado. Pobre em fibras e baixa densidade nutricional.
	Bolos	
	Bolachas e biscoitos	
	Chocolates	Rico em gordura saturada, açúcar adicionada e calorias. Pobre em fibras.
	Salgados	Rico em gordura, sódio, calorias.
	Batatas fritas	Rico em gordura e sódio e calorias.
	Refrigerantes/ sumos não naturais	Elevado açúcar adicionado, baixa densidade nutricional e pobre em fibra.
	Leite com chocolate e aromatizado	Mais rico em açúcar e calorias que o leite branco
	Açúcar adicionado	Pobre valor nutritivo

Tabela 24: Classificação e fundamentos para a classificação dos alimentos

Os estudantes, na sua maioria, consomem alimentos “não saudáveis” ao pequeno-almoço (56,5%). Estes estudantes que optam por alimentos “não saudáveis” são aqueles que ingerem pequenos-almoços menos completos.

<i>Qualidade do pequeno-almoço ^{a)}</i>				
	M. Bom	Razoável	Pobre	Muito pobre
Sem alimentos não saudáveis (n=336)	5,1%*	64,9%*	29,5%*	0,6%*
Com alimentos não saudáveis (n=445)	4,9%*	55,5%*	37,1%*	2,5%*

* resíduos ajustados > 1,9 ou < -1,9

$\chi^2(3) = 0,02$, $p = 0,017$, $n = 781$

Tabela 25: Distribuição dos estudantes por qualidade do pequeno-almoço

O conceito “qualidade” foi assim, determinado pela combinação das duas variáveis, deste modo foram consideradas 8 categorias.

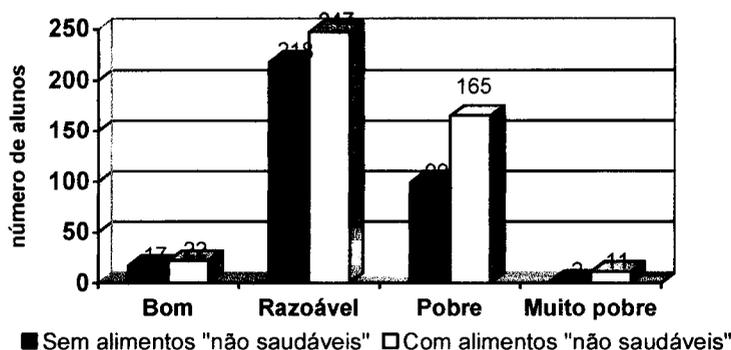


Gráfico: Distribuição dos estudantes por qualidade de pequeno-almoço (n=781)

Figura 7: Distribuição dos estudantes por qualidade do pequeno-almoço

A qualidade do pequeno-almoço não parece ter relação com o género ($p = 0,753$), ou com a idade ($p = 0,560$). A nacionalidade e o grupo de identificação também não apresentam associação com a qualidade do pequeno-almoço ($p > 0,05$).

Quando são consideradas as DRE e excluídos os alunos das quatro subcategorias relativas às categorias “muito pobre” e “muito bom” (52 estudantes, que não podem ser avaliados estatisticamente) existem diferenças significativas entre elas ($p < 0,001$). A DRE do Centro destaca-se, pois os seus estudantes tomam maioritariamente pequenos-almoços razoáveis (2 grupos de alimentos) sem alimentos “não saudáveis” (43,7%), tendência que é também seguida pela DRE de Lisboa (35,8%).

Em oposição, na DRE do Alentejo a maioria (33,3%) dos estudantes tomam pequenos-almoços “pobres” (um grupo de alimentos) com a inclusão de alimentos não saudáveis”. Nesta DRE, em relação ao valor médio, em menor número de estudantes tomam um pequeno-almoço razoável sem alimentos “não saudáveis”.

Na DRE do Norte, 53,1% dos estudantes toma pequenos-almoços razoáveis com a inclusão de alimentos não saudáveis e menos estudantes tomam pequenos-almoços “pobres”.

Nas EB 2, 3 Marquesa de Alorna e Martim de Freitas, a maioria dos estudantes consome pequenos-almoços razoáveis sem alimentos “não saudáveis” (46,6% e 47,6%, respectivamente). Nas EB 2,3 de Sendim e Irene Lisboa, a maioria dos estudantes toma pequenos-almoços razoáveis, mas inclui alimentos não saudáveis (53,4% e 47,5%). Os estudantes da EB 2,3 de Santa Clara destacam-se negativamente por consumirem na sua maioria (33,3%) pequenos-almoços pobres com a inclusão de alimentos “não saudáveis”.

A escolaridade dos pais é uma variável relevante na qualidade do pequeno-almoço dos estudantes. De facto, os estudantes cujos pais (escolaridade da mãe, $p < 0,001$; escolaridade do pai, $p = 0,001$) têm habilitações escolares superiores,

têm melhores pequenos-almoço: 41,9% toma pequeno-almoço razoável sem alimentos "não saudáveis". Pelo contrário, filhos de pais com o 1º ciclo e 2º/ 3º ciclo, tomam maioritariamente pequenos-almoços razoáveis ou pobres com inclusão de alimentos "não saudáveis".

A qualidade do pequeno-almoço dos estudantes varia com a área de povoamento em que estes vivem ($p=0,004$). Se excluirmos os alunos que tinham um pequeno-almoço "muito pobre" ($n=13$), verifica-se que os estudantes de áreas urbanas têm melhores pequenos-almoços que os de áreas suburbanas e rurais. Nas áreas urbanas, a maioria dos estudantes consome um pequeno-almoço razoável sem a inclusão de alimentos "não saudáveis" (33,5%). Na área rural predominam os pequenos-almoços razoáveis com inclusão de alimentos não saudáveis (33,2%).

(Tabela 26)

<i>Qualidade do pequeno-almoço por área de povoamento ^{a)}</i>						
	Sem alimentos "não saudáveis"			Com alimentos "não saudáveis"		
	M. Bom	Razoável	Pobre	M. Bom	Razoável	Pobre
Área urbana (n=355)	2,5%	33,5%*	11,5%	2,8%	33,2%	16,3%*
Área suburbana (n=169)	2,4%	29,6%	15,4%	2,4%	23,7%*	26,6%
Área Rural (n=234)	3,8%	20,5%*	12,4%	1,3%	36,8%	25,2%

a) $\chi^2(10) = 25,76$, $p=0,004$, $n=758$

*-resíduos ajustados > 1,9 ou < -1,9

Tabela 26: Diferenças na qualidade do pequeno-almoço dos estudantes por área de povoamento

Analisando os indicadores socio-econômicos, “ter computador”, o “nº de carro”, e “ter quarto próprio”, estes não mostraram ter relação com a qualidade do pequeno-almoço. No entanto existem diferenças significativas no que diz respeito à qualidade dos pequenos-almoços de estudantes que têm semanada e os que não têm semanada ($p < 0,05$). Os estudantes que recebem semanada ($n=406$) têm melhores pequenos-almoços que aqueles que não recebem ($n=398$). (Tabela 27)

<i>Qualidade do pequeno-almoço e ter semanada ^{a)}</i>								
	Sem alimentos “não saudáveis”				Com alimentos “não saudáveis”			
	M. Bom	Razoável	Pobre	M. pobre	Bom	Razoável	Pobre	M. pobre
Tem ($n=406$)	3,7%	27,6%	9,6%*	1,0%	3,0%	34,5%	20,4%	0,2%
Não tem ($n=367$)	1,9%	28,3%	16,1%*	1,6%	1,1%	28,9%	21,8%	0,3%

a) $\chi^2() = 14,51$, $p=0,04$, $n=773$

*- resíduos ajustados > 1,9 ou < -1,9

Tabela 27: Diferenças de qualidade de pequeno-almoço entre estudantes com e sem semanada

Os estudantes que tomam o pequeno-almoço em casa consomem uma refeição de melhor qualidade que os que tomam na escola ou no café/cafeteria ($p < 0,001$). O pequeno-almoço tomado em família é também de melhor qualidade (pequeno-almoço razoável) do que o tomado sozinho ou com amigos ($p < 0,001$). Entre os estudantes que tomam esta refeição na escola, 49% toma pequenos-almoços pobres, que incluem alimentos “não saudáveis”. (Tabelas 28,29 e 30)

Inclusão ao pequeno-almoço de alimentos "não saudáveis" e local de consumo		
(n=774)		
	Sem alimentos "não saudáveis"	Com alimentos "não saudáveis"
Casa (n=717)	44,8%*	55,2%*
Escola (n=45)	17,8%*	82,2%*
Café/cafeteria (n=22)	27,3%	72,7%

Tabela 28: Diferenças entre local de refeição e inclusão de alimentos "não saudáveis" ao pequeno-almoço

Pequeno-almoço e local de consumo (n=774)				
	M. Bom	Razoável	Pobre	M. pobre
Casa (n=717)	5,5%	62,0%*	31,7%*	0,8%*
Escola (n=45)	0,0%	24,4%*	62,2%*	13,3%*
Café/ cafeteria (n=22)	0,0%	50,0%	40,5%	4,5%

Tabela 29: Diferenças entre local de refeição e inclusão de alimentos indispensáveis ao pequeno-almoço

Qualidade do pequeno-almoço e local da refeição ^{a)}				
	Sem alimentos não saudáveis		Com alimentos não saudáveis	
	Razoável	Pobre	Razoável	Pobre
Casa (n=662)	31,4%*	13,6%	34,7%	20,2%*
Escola (n=39)	7,7%*	12,8%	20,5%	59,0%*
Cafeteria (n=21)	19,0%	9,5%	33,3%	38,1%

a) $\chi^2(6) = 36,64$, $p=0,000$, $n=722$

*- resíduos ajustados > 1,9 ou < -1,9

Tabela 30: Diferenças entre o local de consumo e qualidade do pequeno-almoço

Estudantes que tomam o pequeno-almoço com maior frequência, fazem uma refeição de melhor qualidade dos que aqueles que a realizam com menor frequência. ($p=0,008$).

5.9 Frequência do pequeno-almoço

A maioria dos estudantes consome o pequeno-almoço 5 ou mais vezes por semana (83,3%). (Tabela 31)

<i>Frequência semanal do consumo de pequeno-almoço (n=834)</i>			
5 ou mais vezes (n=695)	3 a 4 vezes (n=77)	1 a 2 vezes (n=57)	Nunca (n=5)
83,3%	9,2%	6,8%	0,6%

Tabela 31: Distribuição dos estudantes por frequência de consumo de pequeno-almoço

Os rapazes consomem o pequeno-almoço com mais frequência (5 a mais vezes) do que as raparigas (87,3% vs 79,6%).

À medida que "crescem", os estudantes aumentam a omissão do pequeno-almoço, como é demonstrado na figura abaixo ($r= - 0,15$, $p= 0,000$). Igual raciocínio o ano de escolaridade em que o estudante se encontra ($r= - 0,08$, $p=0,026$, $n=834$). (Figura 8)

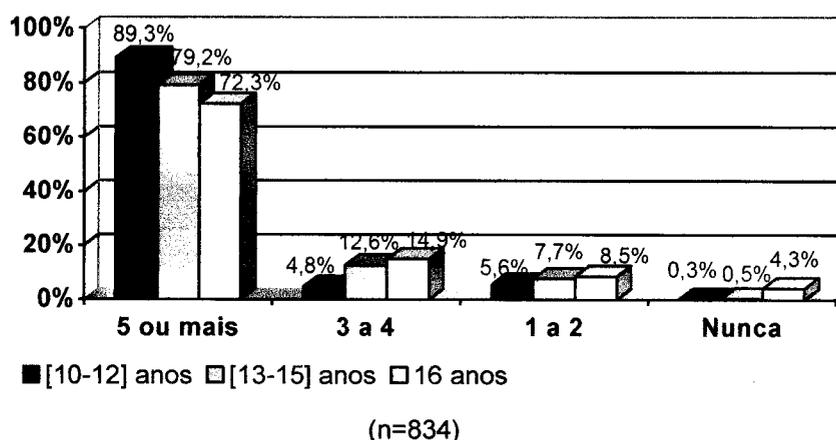


Figura 8: Distribuição da frequência de consumo da amostra por idade dos estudantes

Quanto às DRE, os alunos das escolas da DRE do Centro apresentam um perfil de frequência (5 ou mais vezes/semana) de consumo superior (93,2%) às outras DRE. Pelo contrário, a DRE do Algarve, é aquela que apresenta os valores mais baixos (78,7%), a figura seguinte apresenta os valores de frequência de consumo por DRE, ($\chi^2 (8) = 19,39, p=0,013$).

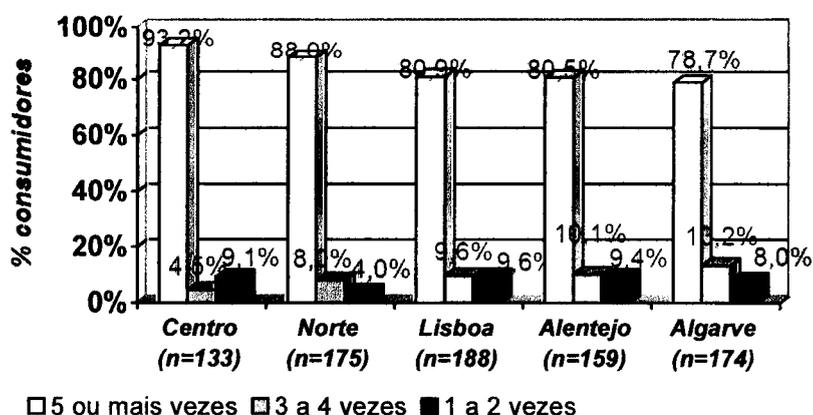


Figura 9: Distribuição da frequência de consumo por DRE

A frequência de consumo do pequeno-almoço apresenta diferenças significativas quando associada à escolaridade dos pais dos estudantes. Com o aumento da escolaridade da mãe, a frequência de consumo de pequeno-almoço aumenta também ($r=0,09, p=0,007, n=810$). Tendência semelhante ocorre na associação da escolaridade do pai e a frequência de consumo de pequeno-almoço ($r=0,12, p=0,002, n=793$). São os estudantes cujos pais têm curso médio ou superior que apresentam valores mais elevados de frequência – 90,0%, para consumos de 5 ou mais vezes por semana.

O valor da semanada recebido não tem associação com a frequência de consumo ($p > 0,05$). Quanto à associação entre possuir carro na família e a frequência, existem diferenças significativas ($r=0,08$, $p=0,03$, $n= 830$). A frequência aumenta com o aumento do nº de carros na família.

Analisando a associação entre outros factores e consumidores frequentes/ não frequentes: os jovens do grupo de identificação “brancos” omitem menos o pequeno-almoço que os jovens pertencentes a outros grupos, particularmente ao grupo de “negros”. Outras associações são descritas na tabela abaixo.

Associação de diversos factores com frequência semanal de pequeno-almoço			
n (%)			
	5 ou mais vezes	Menos de 5 vezes	p-value
Género			P = 0,03
<i>Feminino</i>	343 (79,6%)	88 (20,4%)	
<i>Masculino</i>	352 (87,3%)	51 (12,7%)	
Nacionalidade			p> 0,05
<i>Portuguesa</i>	642 (83,8%)	124 (16,2%)	
<i>Estrangeira</i>	52 (77,6%)	15 (22,4%)	
Nacionalidade Mãe			P > 0,05
<i>Portuguesa</i>	616 (83,7%)	120 (16,3%)	
<i>Estrangeira</i>	76 (80,0%)	19 (20,0%)	
Nacionalidade pai			
<i>Portuguesa</i>	692 (83,6%)	122 (16,4%)	P > 0,05
<i>Estrangeira</i>	67 (79,8%)	17 (20,2%)	
Grupo de identificação			P = 0,016
<i>Branco</i>	664 (84,1%)	126 (15,9%)	
<i>Outros</i>	28 (68,3%)	13 (31,7%)	
Zona de residência			p>0,05
<i>Urbana</i>	325 (83,5%)	64 (16,5%)	
<i>Não urbana</i>	362 (83,6%)	71 (16,4%)	
Quarto próprio			P > 0,05
<i>Sim</i>	505 (84,0%)	96 (16,0%)	
<i>Não</i>	186 (81,2%)	43 (38,4%)	
Computador			P = 0,006
<i>Sim</i>	595 (84,8%)	107 (15,2%)	
<i>Não</i>	93 (74,4%)	32 (25,6%)	

Tabela 32: Associação de diversos factores e a frequência de consumo de pequeno-almoço

6. Discussão

6.1 Consumo e frequência de pequeno-almoço

Nesta amostra, em resposta ao questionário de “consumo nas 24 horas anteriores”, o pequeno-almoço é consumido por 93,1% dos estudantes. Os rapazes apresentam um consumo mais frequente que as raparigas. Com o aumento da idade dos adolescentes aumenta também a omissão do pequeno-almoço. O consumo regular do pequeno-almoço parece ser maior entre estudantes portugueses e filhos de mães portuguesas do que entre os estudantes estrangeiros e os filhos de mães estrangeiras. No entanto apenas 8% dos estudantes e 11,5% das mães da amostra são estrangeiros, serão necessários estudos mais aprofundados para encontrar as causas destes resultados. Sendo a família a principal influência no comportamento alimentar dos adolescentes, é a mãe o principal elemento decisor no consumo de alimentos e na aquisição de hábitos alimentares ^(26,30). Os comportamentos culturais e sociais adquiridos pelas famílias imigrantes nos países de origem provavelmente podem permanecer, o que pode explicar que as famílias sejam pouco permeáveis aos “novos” hábitos alimentares.

Entre os estudantes, 83,3% afirma consumir o pequeno-almoço 5 ou mais vezes por semana e 16,7% dos estudantes apresentam este padrão de omissão, se considerarmos omissão de pequeno-almoço como: consumir pequeno-almoço menos de 5 vezes por semana. Diversos estudos realizados na Europa e nos EUA apontam para resultados semelhantes aos encontrados neste trabalho. A comparação entre estudos é uma tarefa complicada devido às diferentes metodologias e definições adoptadas. Os resultados encontrados por Siega-Riz *et al.* ⁽⁶⁾ numa amostra da população norte-americana avaliada em 1991, refere que

20% dos jovens entre os 11 e 14 anos omitem o pequeno-almoço e entre os 15 e 18 anos esse valor aumenta para os 30%. Shawn, num estudo longitudinal realizado em 1998 na Austrália ⁽¹⁾ verificou que 19% dos adolescentes de 13 anos de idade omitem o pequeno-almoço. Aranceta *et al.* ⁽¹³⁾ realizou um estudo transversal da população de crianças e jovens espanhóis e concluiu que apenas 8% não toma pequeno-almoço com “regularidade”. Os estudos realizados em Portugal indicam que a exclusão desta refeição varia entre 5 e 10% ⁽⁴⁾. Os estudos mais recentes apresentam valores de omissão superiores. O estudo da *Growth from Knowledge* ⁽²⁸⁾ que avaliou 551 estudantes entre os 14 e 17 anos de Portugal Continental afirma que 16% não toma pequeno-almoço diariamente. O estudo de Matos *et al.*, com uma amostra representativa da população escolar Portuguesa com idades de 11, 13 e 15 anos, indica que 16,3% não toma pequeno-almoço todos os dias ⁽³¹⁾. Estes resultados são semelhantes aos encontrados neste trabalho. A frequência do consumo do pequeno-almoço entre os estudantes portugueses parece estar a diminuir.

A frequência diminui também com o aumento da idade. Este resultado foi encontrado por diversos estudos norte – americanos e europeus ^(8,17,18,31). Este comportamento pode dever-se ao aumento da autonomia do adolescente em relação à família, à afirmação da sua personalidade e à imposição de um estilo de vida ⁽⁴⁾. Em ambos os géneros, o aumento da idade, leva a uma diminuição da frequência do consumo de pequeno-almoço semanalmente, mas são as raparigas que omitem mais esta refeição. Este achado é semelhante ao encontrado por outros estudos ^(1,2,9). As razões mais apontadas para a omissão do pequeno-almoço entre as raparigas estão relacionadas com a preocupação com o peso e a imagem corporal ^(1,2,8,9,11,31,32). No entanto, não foram encontradas diferenças

←

significativas entre géneros quanto às razões apontadas para omissão de pequeno-almoço. A maioria dos estudantes diz não ter fome ou tempo. Entre eles, 67,4% diz que se trata de um hábito e não de uma situação esporádica. Apenas 3 estudantes afirmam não tomar o pequeno-almoço por estarem em dieta e nem todos são raparigas. Estes resultados são idênticos aos encontrados pelo estudo da *Growth from Knowledge* ⁽²⁸⁾, no qual 53% dos estudantes que omitem o pequeno-almoço diz não ter tempo e 26% não ter fome. As razões mais apontadas para a omissão num estudo realizado na Austrália ⁽¹⁾ em 721 jovens de 13 anos são: a falta de tempo (52%), falta de fome (22%) e porque não lhes apetece (14%). Estar em dieta ou estar a tentar perder peso foi a razão apresentada por 11 jovens todas raparigas.

A frequência de consumo semanal do pequeno-almoço apresenta associação com grupo de identificação a que pertencem os estudantes. Assim, o consumo é mais frequente entre os estudantes “brancos” e menos entre estudantes de outros grupos ($p < 0,05$). O consumo é particularmente inferior entre estudantes “negros”. No entanto são necessários estudos que analisem as razões para esta associação. Nesta amostra, apenas 4,9% dos estudantes pertence a outro grupo de identificação que não o grupo “branco” e apenas 1,9% pertencem ao grupo “negro”. As diferenças entre os grupos de identificação são difíceis de interpretar pois existem confundidores, como as medidas socio-económicas que não foram avaliadas de forma clara. Os resultados encontrados em estudos realizados noutros países são contraditórios, provavelmente devido a diferentes composições das amostras e às diferentes definições e metodologias utilizadas. Alguns estudos apresentam os mesmos resultados ^(6,18), ou seja, os estudantes

“negros” omitem com maior frequência o pequeno-almoço, embora noutros estudos esta associação não é encontrada ^(2,7).

O baixo consumo de pequeno-almoço é relacionada com um baixo nível socio-económicos em diversos estudos ^(2,9,13,33,34). No estudo, realizado por Aranceta *et al.* em Espanha, o consumo é menor entre jovens com condições socio-económicas mais baixas ⁽¹³⁾. Um estudo transversal realizado na Finlândia, em 404 crianças entre os 10 e 11 anos, relaciona a baixa condição socio-económica com o consumo irregular de refeições ⁽³⁴⁾. Devido aos limitados indicadores utilizados neste estudo, não é possível verificar esse pressuposto. No entanto, foi encontrada relação com número de carros que a família possui ($p < 0,05$) e possuir computador ($p < 0,01$). Estudantes oriundos de famílias com um menor número de carros ou que não têm computador em casa, apresentam menor frequência de consumo de pequeno-almoço.

A área de povoamento em que o estudante vive não apresenta associação com a frequência de consumo neste estudo. Gross *et al.*, pelo contrário, concluiu que os estudantes que vivem em áreas urbanas tomam pequenos-almoços com menor frequência do que os que vivem em áreas suburbanas e rurais ⁽³⁵⁾.

6.2 Local de consumo e comensalidade

Os estudantes tomam o seu pequeno-almoço maioritariamente em casa (90,5%), em família (53,1%), e preparam a sua própria refeição (55,7%). O consumo de pequeno-almoço em família diminui com o aumento da idade dos estudantes, que deixam de tomar a refeição em família, para o realizarem sozinhos.

O aumento da independência dos adolescentes em relação aos pais, as relações difíceis com os pais e não gostar dos alimentos servidos na refeição em família podem ser factores para que a refeição deixe de ser partilhada em família nestas idades ⁽³⁵⁾. Os estudantes que vivem em áreas não urbanas apresentam maiores consumos de pequeno-almoço entre amigos e sozinhos do que os que vivem áreas urbana (50% vs 42,6%). Esses estudantes vivendo geralmente mais afastados da escola, despendem mais tempo no transporte o que poderá levá-los a optar por realizar esta refeição sozinhos ou/e a realiza-la na escola.

6.3 Variabilidade do pequeno-almoço

A maioria dos estudantes têm um pequeno-almoço monótono, 81,2% consome o mesmo tipo de alimentos todos os dias da semana. Apesar desse facto, parece que as raparigas variam os alimentos consumidos mais que os rapazes. Ao fim-de-semana, porque as rotinas e horários são diferentes, a variação no tipo de alimentos consumidos é maior. No entanto, isso é verdade apenas para 40%. Para os restantes estudantes, estes poderão ter simplesmente o hábito de consumir o mesmo tipo de alimentos ao pequeno-almoço, mas poderão fazê-lo por conveniência, ou seja, consomem alimentos fáceis de preparar ou de consumir no caminho para a escola. Outro motivo é a disponibilidade dos alimentos em casa, e neste caso as escolhas são particularmente influenciadas pelos pais ⁽³⁶⁾.

6.4 Alimentos consumidos ao pequeno-almoço

O pequeno-almoço típico dos estudantes é pão com manteiga/margarina ou fiambre e leite branco ou com chocolate, ou cereais de pequeno-almoço com leite branco.

O iogurte é o alimento escolhido apenas por 11,1% dos estudantes e fruta por 10%. Alimentos como bolachas/ biscoitos, produtos de pasteleira, e bolos, são, respectivamente, consumidos por 8,5%, 7,6% e 5,2% dos estudantes.

Os estudantes que vivem em áreas urbanas consomem mais cereais de pequeno-almoço do que os de áreas não urbanas. Provavelmente têm maior acesso e maior pressão para o consumo pelos seus pares ⁽³⁶⁾.

O tipo de alimentos consumidos ao pequeno-almoço é semelhante em várias populações. O leite, e os cereais de pequeno-almoço são alimentos muito comuns entre diversos países como nos EUA, na Espanha, na Croácia e no Reino Unido ^(2,5,14). O pão é um outro alimento também muito comum ⁽²⁾. Os jovens espanhóis têm um pequeno-almoço semelhante ao realizado pelos estudantes portugueses. Este pequeno-almoço típico: é leite com chocolate e açúcar, ou cereais de pequeno-almoço ⁽¹³⁾. No entanto o consumo de pão pelos jovens espanhóis é bastante inferior ao dos estudantes portugueses (15% vs 47,9%). Os resultados para os alimentos consumidos são semelhantes aos encontrados pelo estudo da *Growth From Knowledge*, para o consumo de pão e de leite branco ⁽²⁸⁾. No entanto apenas 8% dos estudantes nesse estudo diz tomar leite com chocolate ao pequeno-almoço e enquanto os resultados encontrados foram de 39,7%.

Entre os estudantes apenas 9,0% diz adicionar açúcar ao seu pequeno-almoço. O consumo pelos estudantes parece ser assim baixo. Entre os estudantes ou,

efectivamente apenas 9% adiciona açúcar ao pequeno-almoço, ou está subavaliado devido a erros no auto-preenchimento do questionário.

O leite branco é o único alimento que apresenta relação com a idade, os estudantes mais jovens consomem mais que os mais velhos, que tendem a substituir o seu consumo por iogurte.

6.5 Qualidade do pequeno-almoço

A maioria dos estudantes toma um pequeno-almoço razoável (59,5%), ou seja, consomem 2 dos 3 tipos de alimentos considerados para um pequeno-almoço completo. Porém, 33,8% dos estudantes toma um pequeno-almoço pobre, no qual inclui apenas 1 dos 3 grupos de alimentos considerados. Apenas 5% dos estudantes toma um pequeno-almoço “muito bom”.

No estudo realizado em Espanha avaliou de modo semelhante a qualidade do pequeno-almoço ⁽¹³⁾. Uma variável com 4 categorias avaliou a inclusão dos três grupos de alimentos também considerados neste trabalho. Este estudo encontrou resultados semelhantes. Entre os jovens espanhóis, 45% realiza um pequeno-almoço razoável, 44,7% uma refeição pobre, e tal como neste estudo, apenas 5% toma um bom pequeno-almoço.

O consumo de alimentos “não saudáveis” ao pequeno-almoço é uma prática da maioria dos estudantes avaliados neste estudo (57%). As duas variáveis apresentam relação entre si ($p < 0,05$), os alunos que tomam pequenos-almoços mais incompletos, consomem também alimentos “não saudáveis”. Entre os que tomam pequenos-almoços mais completos, o consumo de alimentos “não

saudáveis” é menor. A maioria dos estudantes substitui o consumo de alimentos nutricionalmente adequados por alimentos sem interesse nutritivo.

A qualidade do pequeno-almoço está relacionada com a escolaridade dos pais dos estudantes. Uma maior escolaridade dos pais predispõe a um consumo de pequeno-almoço de melhor qualidade entre os estudantes. Esta conclusão é semelhante à encontrada no estudo de Aranceta *et al.* ⁽¹³⁾

A associação da escolaridade dos pais e a qualidade do pequeno-almoço dos estudantes revela que possuir mais conhecimento pode influenciar o modo como se interpreta a relação entre alimentação e saúde, e as vantagens de uma alimentação saudável ⁽³⁷⁾. O conhecimento dos pais em termos de nutrição pode influenciar a escolha de alimentos, a disponibilidade desses em casa e até as porções consumidas pelos estudantes ⁽³¹⁾.

A promoção da adopção de pequenos-almoços saudáveis e completos junto dos pais é muito importante para a melhoria da qualidade dos pequenos-almoços tomados pelos estudantes. Concomitantemente à educação alimentar, deve ser promovida a melhoria das qualificações da população e fomentada a aprendizagem ao longo da vida, pois a população adulta portuguesa tem um baixo nível de instrução. Assim, a promoção da aquisição de conhecimentos gerais é uma forma indirecta de modificar os hábitos alimentares dos indivíduos ⁽³⁷⁾.

A área de povoamento é também um factor relacionado com a qualidade do pequeno-almoço. Esta qualidade é maior entre os estudantes que vivem em áreas urbanas. Nesta área, menos estudantes consomem pequenos-almoços pobres e

menor número de estudantes incluem alimentos “não saudáveis”, quando comparados com os estudantes das áreas não urbanas. Os estudantes que vivem em áreas não urbanas tomam mais frequentemente o pequeno-almoço na escola e entre amigos ou sozinhos. Possivelmente, as grandes distâncias entre casa e a escola, leva os estudantes a despendem pouco tempo no pequeno-almoço, e consumir o mais conveniente, o que demora menos tempo a tomar ou a preparar. As escolas que recebem estudantes provenientes de locais relativamente distantes, devem ter estratégias de promoção do pequeno-almoço adequado e disponibilizar menus completos e adequados a baixo custo nos bufetes escolares.



A qualidade parece estar associada à semanada: os estudantes que recebem semanada, consomem melhores pequenos-almoços que aqueles que não a têm. No entanto, é a única variável socio-económica com significado estatístico. No estudo de Aranceta *et al*, os factores socio-económicos têm associação com a qualidade do pequeno-almoço. Uma refeição adequada é mais dispendiosa que tomar um pequeno-almoço incompleto e mais cara que alguns alimentos “não saudáveis” habitualmente incluídos nos pequenos-almoços.

Os pequenos-almoços realizados pelos estudantes em casa, e em família, são de melhor qualidade que os tomados na escola, nos cafés, e quando os estudantes os tomam sozinhos e com amigos. As conclusões neste estudo são consistentes com outros estudos realizados. (11,13, 34)

As escolhas alimentares dos estudantes que tomam pequeno-almoço em contexto familiar são influenciadas pela disponibilidade de alimentos, pelas escolhas alimentares dos pais e pelo modo como é tomada a refeição em família (32).

O pequeno-almoço em família é uma oportunidade para os pais proporcionarem escolhas alimentares saudáveis e darem o exemplo de uma alimentação saudável ⁽⁷⁾. Como foi já referido, o aumento de autonomia dos adolescentes é um factor relacionado com a não realização da refeição em família. Os pequenos-almoços tomados entre amigos e/ou sozinhos são de pior qualidade, pois se no primeiro caso, os estudantes podem ser influenciados pelas escolhas dos amigos, como forma de integração e aceitação ^(38, 39), no segundo caso, o estudante escolhe o tipo de alimentos sem a “pressão” familiar.

O pequeno-almoço é particularmente pobre quando realizado na escola e inclui alimentos “não saudáveis”. A escola deve promover o consumo de pequeno-almoço, mas mais importante, é promover o consumo de um pequeno-almoço de qualidade pelos estudantes ⁽²⁾. A escola tem um grande impacto nas escolhas alimentares e na qualidade da alimentação dos estudantes, pois é o local onde uma parte significativa da alimentação é realizada ⁽³⁸⁾. É ainda o local ideal para estabelecer e promover uma alimentação saudável. A disponibilização e promoção de alimentos saudáveis, a limitação ou exclusão de alimentos sem interesse nutricional e o envolvimento de toda a comunidade educativa na adopção de uma alimentação saudável, particularmente dos pais, são medidas a ser adoptadas ^(13,32).

Os estudantes que tomam o pequeno-almoço com maior frequência, fazem uma refeição com melhor qualidade que aqueles que tomam menos de 5 vezes por semana. Estes estudantes têm presumivelmente maior preocupação com alimentação e saúde do que aqueles que não o tomam e naturalmente têm maior preocupação com os alimentos que ingerem.

6.6 Fraquezas e forças do estudo

Este estudo tem diversas limitações: o estudo, sendo transversal, não identifica uma relação causal, mas dá evidência sobre a associação entre variáveis. A amostra seleccionada é pequena, em relação à população que se pretende estudar e apenas é reproduzível para as escolas envolvidas. Embora a amostra tenha sido recolhida em várias regiões geográficas do país, foi de modo homogéneo e não de modo estratificado heterogéneo, o que diminui a validade dos resultados encontrados

O questionário utilizado foi sujeito a um pré-teste numa amostra com características semelhantes àquela em que iria ser aplicado, de forma a identificar problemas. Este questionário não foi, no entanto, validado. Não existem metodologias e definições consensuais para responder aos problemas colocados. No entanto questionários semelhantes foram utilizados para outros estudos com objectivos idênticos aos do presente estudo e em populações semelhantes. O questionário utilizado é de auto-administração e a este estão inerentes desvios da resposta, por falta de memória, ou respostas não verdadeiras. Este último viés pode ser prevenido pelo anonimato do questionário e pelo seu carácter não obrigatório. Neste questionário é utilizado a "recordação das 24 horas" para avaliar o consumo de pequeno-almoço, as respostas eram fechadas e o número de alimentos era limitado, o que pode subavaliar consumo. A informação recolhida não é do consumo usual, mas realizado num determinado momento. As respostas dadas pelos estudantes nem sempre estão de acordo com as definições utilizadas neste estudo. Para prevenir este viés foram esclarecidas as definições na introdução dos questionários e nas instruções enviadas ao

professor, e excluídos os questionários com perguntas que, indevidamente, tinham mais que uma resposta.

Neste estudo a escolaridade apresentou relação com a qualidade do pequeno-almoço, no entanto a avaliação dos factores socio-económicos não foi devidamente realizada e trata-se de confundidor, que pode alterar os resultados.

Este estudo tem também forças: a amostra foi recrutada das cinco áreas geográficas e a taxa de resposta é muito elevada. Outra virtude foi o de ter sido realizado um pré-teste que permitiu adaptar o questionário à população avaliada. Finalmente, os resultados encontrados neste estudo são consistentes com os de outros estudos já realizados.



7. Conclusões

Analisando os resultados deste estudo, conclui-se que o consumo do pequeno-almoço ainda é uma prática frequente entre os estudantes. O consumo é mais frequente nos rapazes do que nas raparigas e diminui com o aumento da idade em adolescentes. A maioria dos estudantes toma a refeição em casa e em família. A qualidade do pequeno-almoço é razoável, ou insuficiente com a inclusão de alimentos "não saudáveis", ou seja, o consumo é inadequado. A fruta só é incluída no pequeno-almoço de 10% dos estudantes. A maioria dos estudantes consome pão com leite achocolatado ou cereais com leite. No entanto é preocupante a percentagem de pequenos-almoços insuficientes, em que a maioria dos estudantes consome exclusivamente leite.

Programas de educação alimentar nas escolas, que incluam, além dos estudantes, a família, os professores e os auxiliares de acção educativa, são essenciais para que os estudantes aprendam a fazer melhores escolhas alimentares e façam um consumo adequado de pequeno-almoço, ou seja, incluindo alimentos do grupo dos cereais, laticínios e fruta. A preocupação com esta problemática deve ser maior nas escolas que recebem estudantes em risco de consumos de pouca qualidade, ou seja, estudantes cujos pais têm baixa escolaridade e baixo nível socio-económico, estudantes de áreas rurais e suburbana. Estudantes, que tomam pequenos-almoços na escola, têm pequenos-almoços desajustados às suas necessidades. Por essa razão é necessário que as escolas avaliem a oferta alimentar que proporcionam aos alunos e assumam que a educação alimentar é mais do que se aprende na sala de aula, é também o "ambiente alimentar" de toda a escola.



8. Referências Bibliográficas

- Shaw ME. Adolescent breakfast skipping: an Australian study. *Adolescence*. 1998; 33 (132):851-861.
2. Rampersaud G, Pereira M, Beverly G, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005; 105: 743-760.
 3. Mahoney C, Taylor H, Kanarek R, Samuel P. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary schoolchildren. *Physiol Behav*. 2005 85: 635-645.
 4. Moreira P, Peres E. Alimentação De Adolescentes. In: *Rev. Aliment Hum*. 1998; 11 (4): 4-44.
 5. Dwyer JT, Evan M, Stone EJ, Feldman HA, Lytle L, Hoelscher D, Johnson C, Zive M, Yang M. Adolescents' eating patterns influence their nutrient intakes. *J Am Nutr Diet*. 2001; 101 (7): 798-802.
 6. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. *Am J Clin Nutr*. 1998; 67(supl): 748S-756.
 7. Videon TM, Manning CK. Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *J Adolesc Health*. 2003; 32 (5): 365-373.
 8. Lattimore PJ, Halford JC. Adolescence and the diet-dieting disparity: Health food choice or risky health behaviour? *Br J Health Psychol*. 2003; 8 451-463.
 9. Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. Breakfast skipping and health-compromising behaviours in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr*. 2003; 57: 842- 853.

10. Sjoberg A, Hallberg L, Hoglund D, Hulthen L. Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *Eur J Clin Nutr.* 2003; 57: 1569- 1578.
11. Zullig K, Ubbes VA, Pyle J, Valois RF. Self-reported weight perception, dieting behavior, and breakfast eating among high school adolescents. *J Sch Health.* 2006; 76 (3): 87-92
12. Monneuse MO, Bellisle F, Koppert G. Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students. *Eur J Clin Nutr.* 1997; 51: 46-53.
13. Aranceta J, Serra-Majem L, Ribas L, Perez-Rodrigo C. Breakfast consumption in Spanish children and young people. *Public Health Nutr.* 2001; 4(6A):1439-1444.
14. Barton B, Eldridge A, Thompson D, Affenito S, Striegel-Moore R, Franko D, Abertson A, Crockett S. The relationship of breakfast and cereal consumption to nutrient intake and body mass index: The National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105: 1383-9.
15. Baric IC, Satalic Z. Breakfast quality differences among children and adolescents in Croatia. *Int J Food Sci Nutr.* 2002 53; 79-87.
16. Keski-rahkonen A, Viken RJ, Kaprio J, Rissanen A, Rose RJ. Genetic and environmental factors in breakfast eating patterns. *Behav Genet.* 2004; 34 (5): 503-514.
17. Barker M, Robinson S, Wilman C, Barker DJ. Behavior, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite.* 2000; 35: 161-170.

18. Affenito S, Thompson D, Barton B, Franko D, Daniels S, Obarzanek E, Eldridge A, Schreiber G, Striegel-Moore R. Breakfast consumption by african-american and white girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105 (6): 938-945.
19. O' Dea JA, Caputti P. Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6-to 19-years-old children and adolescents. *Health Educ Res.* 2001; 16 (5): 521-532.
20. Ortega R, Requejo A, López-Sobaler A, Andrés A, Quintas M, Navia B, Izqueirido M, Rivas T. The importance of breakfast in meeting daily recommended calcium intake in a group of schoolchildren. *J Am Coll Nutr.* 1998; 17 (1): 19-24.
21. Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Yacoub N, Dreenowski A, Hercberg S. Breakfast type, daily nutrient intakes, and vitamin and mineral status of French children, adolescents and adults. *J Am Coll Nutr.* 1999; 18 (2): 171-8
22. Cho S, Dietrich M, Brown CJ, Clark CA, Block G. The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: Results from the Third Nacional Health and Nutrition Examination Survey (NHANESIII). *J Am Coll Nutr.* 2003; 22 (4): 296-302.
23. Berkey CS, Rockett HR, Gillman MW, Field AE, Colditz GA. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2003; 27: 1258-1266.

24. Taras H. Nutrition and student performance at school. *J Sch Health*. 2005; 75 (6): 199-213.
25. Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramirez D, Patton K, Pagano ME, Murphy JM. Diet, breakfast, and academic performance in children. *Ann Nutr Metab*. 2002; 46 (suppl1); 24-30.
26. Padez C, Mourão I, Moreira P, Rosado V. Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Paediatr*. 2005; 94 (11) 1550-7.
27. Dykman RA, Pivik RT. Cardiovascular effects of morning nutrition in preadolescents. *Physiol Behav*. 2004; 82: 295-302.
28. Growth From knowledge Group. Os jovens e a obesidade. Apresentação Pública no Liceu Camões; 2006 Mar 28; Lisboa.
29. Gabinete de Informação e Análise do Sistema Educativo [*homepage*]. Lisboa: GIASE, Sensoria. [actualizado em: Set 6 , citado em: 2006 Set 11]. Disponível em: [http:// www.giase.min-edu.pt](http://www.giase.min-edu.pt).
30. Vereecken CA, Keukelier E, Maes L. Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children. *Appetite* 2004; 43: 93-103.
31. Matos M, Gonçalves A, Reis C, Simões C, Santos D, Diniz J, Lebre P, Dias S, Carvalhosa S, Gaspar T. A Saúde dos Adolescentes Portugueses (quatro anos depois). Relatório Português do Estudo HBSC 2002. 1ª ed. Lisboa: Edições FMH, 2003
32. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviour. *J Am Diet Assoc*. 2002; 102 (suppl 3): S40-51.

33. Temple N, Steyn N, Myburgh N, Nel J. Food items consumed by students attending school in different socioeconomic areas in Cape Town, South Africa. *Nutrition*. 2006; 22: 252-8.
34. Haapalahti M, Mykkänen H, Tikkanen S, Kokkonen J. Meal patterns and food use in 10- to 11-years-old Finnish children. *Public Health Nutr*. 2002; 6 (4): 365-370.
35. Gross S, Bronner Y, Welch C, Dewberry-Moore N, Paige DM. Breakfast and lunch meal skipping patterns among fourth-grade children from selected public schools in urban, suburban, and rural Maryland. *J Am Diet Assoc*. 2004; 104: 420-3.
36. Neumark-sztainer D, Story M, Perry C, Casey, MA. Factors influencing food choices of adolescents: Finding from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc*. 1999; 99: 929-934,937.
37. Moreira P, Padrão P. Educational and economic determinants of food intake in Portuguese adults: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*. 2004; 4-58.
38. Taylor JP, Evers S, Mckenna M. Determinants of healthy eating in children and youth. *Can J Public Health*. 2005; 96 (suppl 3): S20-26.
39. Croll J, Neumark-Sztainer D, Story M. Health eating: What does it mean to adolescents?. *J Nutr Educ*. 2001; 33 : 193-8.

Índice de Anexos

ANEXO I: QUESTIONÁRIO DE AUTO-ADMINISTRAÇÃO APLICADO.....	2
ANEXO II: MODELO DO OFÍCIO ENVIADO ÀS DRE	7
ANEXO III: MODELO DO OFÍCIO ENVIADO ÀS ESCOLAS.....	9
ANEXO IV: MANUAL DE PROCEDIMENTOS PARA A APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO.....	11

Anexo I: Questionário de auto-administração aplicado

Escola _____

Ano _____

Caracterização do pequeno-almoço de jovens dos 2º e 3º ciclos

Com este questionário pretende-se fazer uma avaliação do teu pequeno-almoço. Por favor, tenta responder com a máxima sinceridade. Informamos-te, ainda, que o questionário é **anónimo** (não necessitas de te identificar).

Em cada questão deves escolher **apenas uma opção**, assinalando o respectivo círculo, excepção feita à pergunta 2.2.

Deves considerar tudo o que comeste, incluindo o alimento consumido sozinho e aquele que é adicionado a outros (exemplo: o açúcar no leite).

Na pergunta 2.2, tem atenção à definição de pequeno-almoço: **qualquer bebida ou alimento consumido entre as 6 e as 11h da manhã.**

Presta atenção às indicações que se encontram diante das respostas (exemplo: passa à questão x): elas ajudam-te a responder às questões certas! As setas que encontras em algumas respostas têm a mesma função.

Preenche o questionário com caneta de tinta azul ou preta.

Se tiveres dúvidas durante o preenchimento, **pergunta!**

O nº de identificação que encontras nesta página não é para preencheres.

N.º de identificação do questionário

<p>A. Variáveis socio-demográficas</p> <p>1. Idade _____ (anos)</p> <p>2. Sexo F <input type="radio"/> M <input type="radio"/></p> <p>3. Que ano frequentas? 5º <input type="radio"/> 6º <input type="radio"/> 7º <input type="radio"/> 8º <input type="radio"/> 9º <input type="radio"/></p> <p>4. Nacionalidade: Portuguesa <input type="radio"/> PALOP's (Pais Africano de Língua Oficial Portuguesa) <input type="radio"/> Brasileira <input type="radio"/> Europa Central e de Leste <input type="radio"/> Outra <input type="radio"/> Se respondeste outra, qual? _____</p> <p>5. Nacionalidade dos pais: Mãe Portuguesa <input type="radio"/> PALOP's (Pais Africano de Língua Oficial Portuguesa) <input type="radio"/> Brasileira <input type="radio"/> Europa Central e de Leste <input type="radio"/> Outra <input type="radio"/> Se respondeste outra, qual? _____</p> <p>Questão 5 continua na próxima coluna</p>	<p>Continuação da pergunta 5</p> <p>5. Nacionalidade dos pais:</p> <p>Pai Portuguesa <input type="radio"/> PALOP's (Pais Africano de Língua Oficial Portuguesa) <input type="radio"/> Brasileira <input type="radio"/> Europa Central e de Leste <input type="radio"/> Outra <input type="radio"/> Se respondeste outra, qual? _____</p> <p>6. Grupo de identificação: Branco <input type="radio"/> Negro <input type="radio"/> Mestiço <input type="radio"/> Cigano <input type="radio"/> Indiano <input type="radio"/> Asiático <input type="radio"/></p> <p>7. Qual é o nível de escolaridade dos teus pais?</p> <p>Mãe Nunca estudou <input type="radio"/> 1º Ciclo (4ºano) <input type="radio"/> 2º/3º Ciclo (6º ano/ 9ºano) <input type="radio"/> Secundário (12ºano) <input type="radio"/> Curso médio ou Superior <input type="radio"/></p> <p>Pai Nunca estudou <input type="radio"/> 1º Ciclo (4ºano) <input type="radio"/> 2º/3º Ciclo (6º ano/ 9ºano) <input type="radio"/> Secundário (12ºano) <input type="radio"/> Curso médio ou superior <input type="radio"/></p> <p>Questão 8 aparece na próxima página</p>
--	---

8. A tua família tem carro próprio?

Não

Sim, um

Sim, dois ou mais

9. Tens quarto só para ti?

Sim

Não

10. Tens computador em casa?

Sim

Não

11. Qual é o valor da tua semanada?

Não tenho

Até 10€

Mais de 10€ e menos de 20€

Mais de 20€

12. Vives numa:

Área urbana

Área suburbana

Área rural

Parte B. aparece na próxima coluna

B. Recordação das 24 horas anteriores

Por favor, tenta recordar-te de **tudo** o que comeste ontem ao pequeno-almoço.

(definição de pequeno-almoço: qualquer bebida ou alimento consumido entre as 6 e as 11h da manhã)

1. A que horas acordaste **ontem**?

__h__m

2. A que horas começaste **ontem** as aulas?

__h__m

3. **Ontem**, tomaste o pequeno-almoço?

Sim (PASSA À QUESTÃO 3.2)

Não

3.1 Se não, porquê?

Não tive tempo (PASSA À QUESTÃO 7)_

Não tive fome (PASSA À QUESTÃO 7)_

Estou a fazer dieta (PASSA À QUESTÃO 8)_

Não gosto (PASSA À QUESTÃO 8)_

Outra

Qual? _____ (PASSA À QUESTÃO 9)

3.2 Se sim, a que horas tomaste **ontem** o pequeno almoço?

__h__m

← Questão 7 aparece na página 4

Questão 8 aparece na página 4 ↓

Questão 3.3 aparece na próxima página

3.3. O que comeste e bebeste **ontem** ao pequeno-almoço?

Alimento

- Leite branco
- Leite com chocolate
- Leite aromatizado (baunilha, morango...)
- Leite com café/ cevada
- Iogurte
- Açúcar
- Queijo
- Ovos
- Fiambre
- Fruta/ sumo de fruta natural
- Pão/Tostas
- Marmelada/ compota/ geleia
- Manteiga/ margarina
- Creme de barrar de chocolate (tuliocrema...)
- Cereais de pequeno-almoço/ barras de cereais
- Bolos (donuts, bollicaos...)
- Produtos de pastelaria (queques, croissant...)
- Bolachas/ biscoitos
- Chocolates (lion, kit kat...)
- Salgados (rissois, empadas...)
- Batatas fritas
- Refrigerantes/ sumos
- Chá/ café

Questão 4 aparece na próxima coluna

4. **Ontem**, onde tomaste teu pequeno-almoço?

- Casa
- Café/ Confeitaria (PASSA À QUESTÃO 5) _____
- Escola (PASSA À QUESTÃO 5) _____
- Outra (PASSA À QUESTÃO 5) _____
- Qual? _____

4.1. Se tomaste em casa, quem preparou o teu pequeno-almoço?

- Eu mesmo(a)
- Mãe
- Pai
- Outro

Quem? _____

5. **Ontem**, com quem tomaste o pequeno-almoço?

- Família
- Amigos
- Sozinho
- Outro

Quem? _____

6. Nos outros dias da semana o teu pequeno-almoço é parecido com este?

- Sim (PASSA À QUESTÃO 8)
- Não

Questão 6.1 aparece na próxima página

Questão 8 aparece na próxima página

6.1 Se não, enumera os 3 alimentos que consomes com maior frequência ao pequeno-almoço: (PASSA À QUESTÃO 8)

1. _____
2. _____
3. _____

7. É habitual não teres fome ou não teres tempo?

Sim o (PASSA À QUESTÃO 8) _____

Não o

7.1 Se não, enumera os 3 alimentos que consomes com maior frequência ao pequeno-almoço:

1. _____
2. _____
3. _____

8. Ao fim de semana, o teu pequeno-almoço é parecido com o do resto da semana?

Sim o

Não o

9. Com que frequência tomas o pequeno-almoço?

5 ou mais vezes por semana

3 a 4 vezes por semana o

1 a 2 vezes por semana o

Nunca o

Obrigada pela colaboração.

Anexo II: Modelo do ofício enviado às DRE

**Exma. Senhor
Director Regional de Educação**

Sua referência:

Nossa referência: DOAE/2006

Assunto: Pedido de autorização para recolha de dados para realização de trabalho de investigação

A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade Porto ministra o Curso Superior de Ciências da Nutrição. No plano de estudos do curso, fazem parte integrante, o Estágio e o trabalho complementar, no 5ºano do Curso.

No âmbito do estágio a decorrer na Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular/ Divisão de Orientação e Apoios Educativos (DGIDC/DOAE) e do trabalho complementar, pretende-se realizar um estudo para caracterizar os pequenos-almoços de jovens do 2º e 3º ciclo do ensino básico.

No procedimento de amostragem foram escolhidas 5 turmas de duas escolas por Direcção Regional de Educação para a aplicação de um questionário.

Deste modo pretende-se solicitar autorização do Exmo(a) Sr.(a) Director Regional de Educação do Norte para aplicação deste questionário nas escolas e turmas seguintes: escola básica 2,3 ...e escola básica e nas turmas B do 5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos de cada escola.

Os questionários serão enviados para as escolas pela DGIDC/DOAE acompanhados de um manual de procedimentos para melhor orientar os professores durante a sua aplicação.

a8

O presente estudo tem como finalidade conhecer os comportamentos dos jovens em relação ao pequeno-almoço e reconhecer os factores sociais ligados a esses comportamentos.

Sem outro assunto de momentos, aguardamos resposta com maior brevidade possível.

Com os melhores cumprimentos

A Directora Geral

(Cristina Paulo)

RS /

Anexo III: Modelo do ofício enviado às escolas

**Exm. Senhor
Presidente do Conselho Executivo
da Escola Básica ...**

Sua referência:

Nossa referência: DOAE/2006

Assunto: Pedido de autorização para recolha de dados para realização de trabalho de investigação

A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade Porto ministra o Curso Superior de Ciências da Nutrição. No plano de estudos do curso, fazem parte integrante, o Estágio e o trabalho complementar, no 5º ano do Curso.

No âmbito do estágio a decorrer na Direcção-geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular e Divisão de Orientação e Apoio Educativo e do trabalho complementar, pretende-se realizar um estudo para caracterizar os pequenos-almoços de jovens do 2º e 3º ciclo do ensino básico.

No procedimento de amostragem foram escolhidas 5 turmas (correspondentes aos 5 diferentes anos do 2º e 3º ciclo) de duas escolas por Direcção Regional de Educação para a aplicação de um questionário. Esta escola foi uma das aleatoriamente seleccionadas.

O presente estudo tem como finalidade conhecer os comportamentos dos jovens em relação ao pequeno-almoço e reconhecer os factores sociais ligados a esses comportamentos.

Deste modo pretende-se solicitar autorização de V. Exa para a recolha dos dados junto dos alunos das turmas B do 5º, 6º, 7º, 8º, e 9º ano.

Os questionários serão enviados para a escola, no dia 18 de Abril, acompanhados de um manual de procedimentos para que os professores possam, se necessário, ajudar os alunos no preenchimento do questionário.

Pretende-se que a aplicação seja realizada nos dias 27 e 28 de Abril e que os inquéritos sejam devolvidos até dia 2 de Maio.

Sem outro assunto de momentos, aguardamos resposta até ao dia 12 de Abril de 2006.

Com os melhores cumprimentos,

A Directora Geral

(Cristina Paulo)

RS /

Anexo IV: Manual de procedimentos para a aplicação do questionário

Caracterização do pequeno-almoço de jovens do 2º e 3º ciclo

Manual de Procedimentos

Objectivo e Descrição do estudo

Este estudo pretende caracterizar os pequenos-almoços dos jovens dos 2º e 3º ciclos. Tem por objectivo conhecer os seus comportamentos em relação a esta refeição e determinar os factores sociais associados a esses comportamentos.

1. Características pessoais e socio-económicas:

- a) idade e sexo;
- b) ano escolar;
- c) nacionalidade e grupo de identificação;
- d) nacionalidade, grau de escolaridade parental;
- e) situação socio-económica;
- f) área de residência.

2. Ambiente social e ingestão alimentar:

- a) frequência e qualidade da ingestão do pequeno-almoço nas 24 horas anteriores;
- b) local e a comensalidade do pequeno-almoço das 24 horas anteriores;
- c) Comparação qualitativa do pequeno-almoço em relação ao modelo definido como ideal.

Outros:

Verificar a relação entre ingestão e qualidade do pequeno-almoço com:

- a) Idade e sexo;
- b) Grau de escolaridade;
- c) Nacionalidade e grupo de identificação;
- d) Grau de escolaridade e nacionalidade parental;
- e) Situação socio-económica;
- f) Área de residência.

Regras de Recolha de Dados

Para a recolha de dados será utilizado um questionário estruturado de administração directa com questões fechadas e semi-fechadas que será aplicado nos dias 27 e 28 de Abril, referindo-se sempre à ingestão alimentar de um dia de semana comum.

Pretende-se que o preenchimento do questionário suscite aos jovens o menor número dúvidas e, para tal, definiram-se as seguintes regras:

Regras Gerais

Depois de entregar os questionários aos alunos, o professor deve ler, em voz alta, a primeira página que contém as instruções de preenchimento.

Durante o preenchimento não faça comentários às respostas dos alunos, pois pode estar a influenciá-los, limitando as suas respostas.

Os alunos podem apresentar dúvidas que devem ser esclarecidas no início. Se surgirem durante o preenchimento deverão ser esclarecidas individualmente.

As dúvidas mais frequentes são as seguintes:

Variáveis socio-demográficas:

- Questão 4. Nacionalidade- PALOP;
- Questão 11. Valor da semanada – confusão no caso de receberem todos os dias ou mensalmente;
- Questão 12. Área onde vive.

Recordação das 24 horas anteriores:

- Questão 3.3, nos produtos de pastelaria estão incluídos: bolo caseiro, folar, entre outros produtos semelhantes;
- “Ice Tea” não é chá, é refrigerante;
- Insistir na necessidade de referir tudo o que ingerem, por exemplo, o que barraram no pão, ou o açúcar que acrescentaram ao leite.

Solicitamos ainda aos professores a leitura prévia de todo o questionário. As dúvidas podem ser esclarecidas através do

Telefone – 213 934 648 (Rui Lima ou Rita Silva)

Obrigada pela colaboração.