

CURSO DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO

**LEVANTAMENTO NUTRICIONAL E DE
CONHECIMENTOS DE UMA POPULA-
ÇÃO ENTRE OS 4 E OS 6 ANOS.**

Rute Pujol Dunkel Matos

ORIENTADORA - Prof. Dra Zaida Azeredo

AGRADECIMENTOS

- . À Exma. Sra. Profa. Doutora Zaida Azeredo que orientou este estágio, e em quem sempre encontrei a disponibilidade e o saber indispensáveis.
- . Aos profissionais do S.A.O.M. pela colaboração prestada.
- . Às crianças frequentadoras do S.A.O.M. pelo entusiasmo com que participaram no trabalho de investigação.
- . À minha família, amigos e colegas, que me apoiaram e incentivaram.



INDICE

	Pág.
INTRODUÇÃO	3
OBJECTIVOS	4
MATERIAL E MÉTODOS	5
ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	7
. Questionário	7
. Avaliação antropométrica	24
CONCLUSÕES	29
SUGESTÕES	33
BIBLIOGRAFIA	34
ANEXOS	

INTRODUÇÃO

A alimentação condiciona o desenvolvimento físico, tem influência sobre o desenvolvimento intelectual e sobre o aparecimento e evolução de determinadas doenças e é fundamental para o trabalho físico. Por tal motivo, deve dar-se a maior atenção à problemática de alimentação-nutrição.

A educação alimentar, base de uma alimentação racional, deve iniciar-se logo na infância, pois, é nesta idade que facilmente se modificam e se adquirem hábitos alimentares. Se a criança começa a adquirir erros alimentares será muito difícil, embora possível, na idade adulta, eliminá-los.

Esta educação terá que ser dinâmica e contínua, começando na pré-escolar e continuada pela vida fora.

Sendo, os pais destas crianças, os responsáveis pela sua alimentação deverá, em simultâneo, ser ministrado conhecimentos sobre uma alimentação racional, se ainda não os têm.

Os professores, como educadores permanentes, deverão desempenhar um papel fundamental quer junto das crianças quer junto dos pais. Para tal deverão ter uma preparação adequada.

São estas, algumas das razões que me motivaram a aumentar os meus conhecimentos e a escolher a faixa etária, que trabalhei durante o estágio.

OBJECTIVOS

Este trabalho teve os seguintes objectivos principais:

- Estudar alguns hábitos alimentares numa população infantil, de 4 aos 6 anos, de forma a estabelecer um plano de Educação para a Saúde
- Fazer o levantamento de conhecimentos que estas crianças possuíam sobre alimentação humana
- Avaliar, a curto prazo, o impacto de aplicação de um plano de E.S..

MATERIAL E MÉTODOS

Foi aplicado um questionário (anexo I) de perguntas abertas e fechadas, sobre as condições sócio-econômicas, hábitos alimentares e conhecimentos existentes, dirigidos a 36 crianças (100%) entre os 4 e os 6 anos a frequentarem o infantário na área de influência do Centro de Saúde da Carvalhosa (S.A.O.M.) e respectivos educadores.

O questionário foi devidamente testado, antes de ser aplicado directamente, por apenas um observador.

Através de diversos métodos e baseado nos conhecimentos detectados, foi feita educação alimentar dirigida às crianças, pais e funcionários do S.A.O.M..

Foi feita a avaliação deste programa através de nova aplicação do questionário inicial.

Como complemento do questionário foram feitas medições Antropométricas de peso, altura, perímetro torácico e do braço, usando respectivamente balança, pediómetro e fita métrica.

Estes dados antropométricos foram respectivamente comparados com tabelas de percentis do Nation Center for Health Statistics, tabelas extraídas e adaptadas da A.R. Frisancho e de G.H. Lowry.

Foi também feita a medição do perímetro cefálico.

Todo o tratamento estatístico dos resultados foi feito manualmente.

Para o trabalho foi feita a respectiva pesquisa bibliográfica.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

QUESTIONÁRIO

No trabalho efectuado, foram observadas 36 crianças entre os 4 e os 6 anos, sendo, 24 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, respectivamente 66,6% e 33,4%, sendo a maior percentagem de 5 anos (52,7%). (QUADRO I e GRÁFICO I)

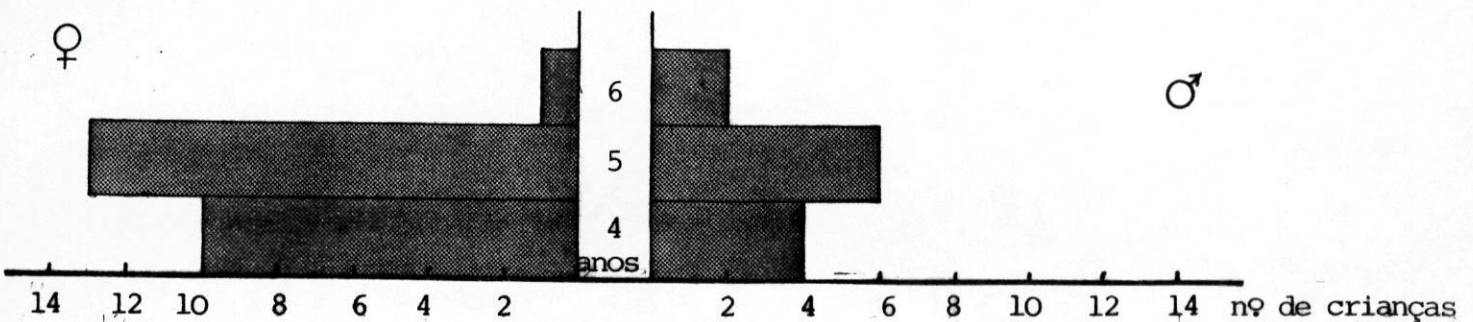
QUADRO I

DISTRIBUIÇÃO ETÁRIA E POR SEXO

ANOS \ SEXO	4		5		6		TOTALS	
	N	%	N	%	N	%	N	%
MASCULINO	4	11.1	6	16.7	2	5.6	12	33.4
FEMININO	10	27.8	13	36.0	1	2.8	24	66.6
TOTALS	14	38.9	19	52.7	3	8.4	36	100.0

GRÁFICO I

DISTRIBUIÇÃO ETÁRIA E POR SEXO



Estas crianças pertenciam na sua maioria (47,2%) a um agregado familiar com 4 a 5 elementos. (QUADRO II)

QUADRO II

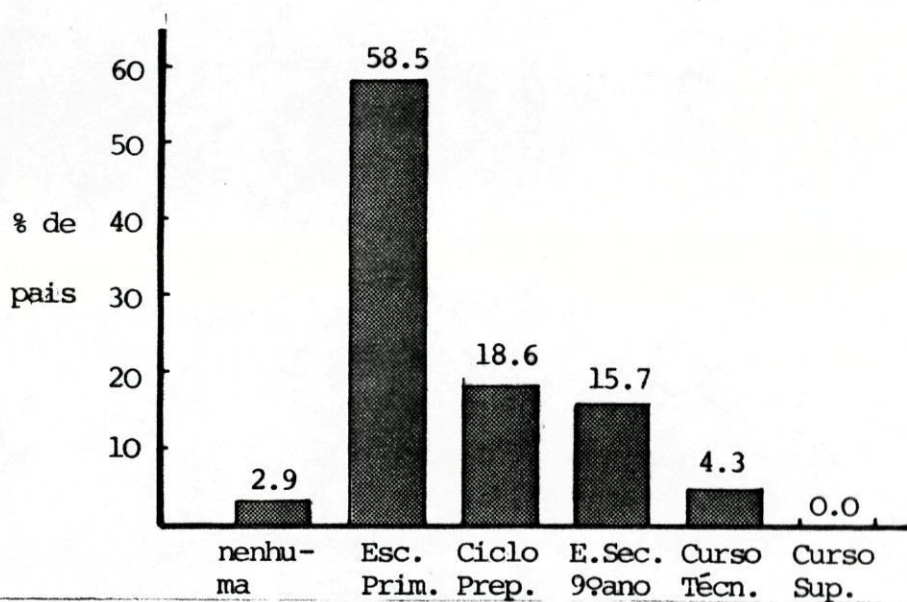
NÚMERO DE ELEMENTOS DO AGREGADO

Número de elementos	N	%
≤ 3	10	27.8
4-5	17	47.2
≥ 6	9	25.0

Nos agregados familiares estudados, a maior parte dos casais, tinham o mesmo grau de escolaridade, predominando a Escola Primária. (GRÁFICO II)

GRÁFICO II

ESCOLARIDADE DOS PAIS



Para classificar os pais das crianças, quanto ao grupo profissional, seguiu-se a classificação dos grupos profissionais do general Register Office, acrescentando as variáveis "reformado", "desempregado" e "desconhecido". As profissões mais frequentes, pertenciam ao grupo 4 (operários semi-qualificados-motorista, cozinheiros, etc.) e grupo 5 (empregadas domésticas, serventes e outros operários não especializados). (QUADRO III)

QUADRO III

GRUPOS PROFISSIONAIS DOS PAIS

GRUPOS	N	%
Grupo 1	0	0.0
Grupo 2	0	0.0
Grupo 3	8	11.1
Grupo 4	20	27.8
Grupo 5	31	43.1
Reformado	1	1.4
Desempregado	7	9.7
Desconhecido	5	6.9

A maior parte das crianças estudadas, tinham intervalos entre as refeições incorrectas, essencialmente entre a merenda e o almoço (por defeito), o almoço e o lanche (por excesso) e entre a última refeição do dia e a primeira do dia seguinte (por excesso). (QUADRO IV - GRÁFICO III)

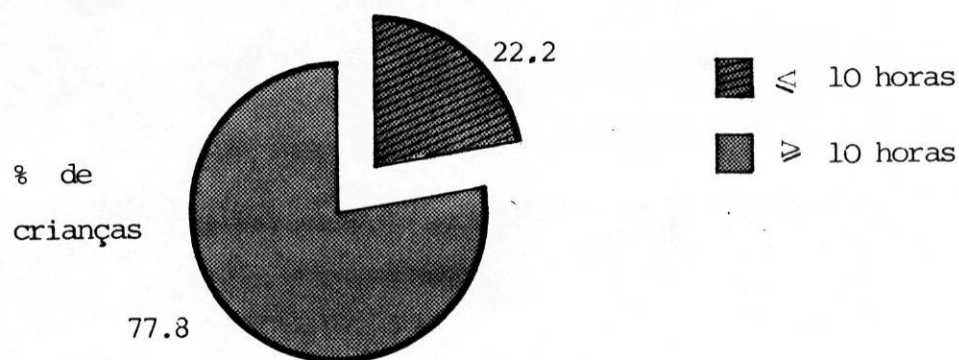
QUADRO IV

INTERVALOS ENTRE AS REFEIÇÕES

Intervalos Refeições	≤ 2h		2h-3,30h		> 3,30h		sem significado	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Peq. almoço-Merenda	18	50.0	14	38.9	0	0.0	4	11.1
Merenda-almoço	36	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Almoço-lanche	0	0.0	0	0.0	36	100.0	0	0.0
Lanche-jantar	8	22.2	21	58.3	7	19.5	0	0.0

GRÁFICO III

INTERVALO ENTRE A ÚLTIMA REFEIÇÃO DO DIA E 1^a. DO DIA SEGUINTE



A maior percentagem das crianças que apresentava intervalo incorrecto, entre o lanche e o jantar, eram as percentes ao grupo que tinham maior número de elementos no seu agregado.

Notou-se que a maior percentagem de crianças com um intervalo incorrecto entre a última refeição e a 1^a. do dia seguinte, se verificava naqueles, cujo agregado familiar tinham 4 a 5 elementos, logo seguidos dos que tinham 6 ou mais elementos. (QUADRO V)

QUADRO V

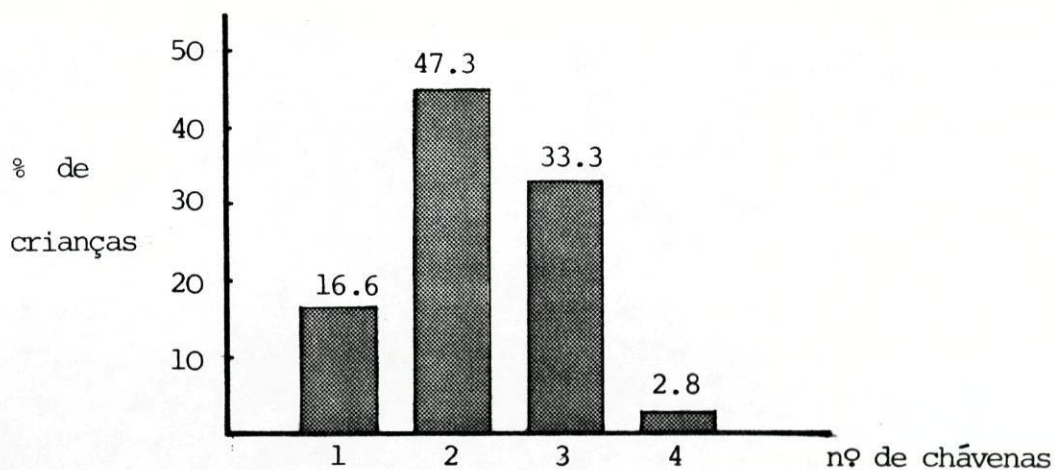
RELAÇÃO DOS INTERVALOS COM O NÚMERO
DE ELEMENTOS DO AGREGADO. (%)

N.de elementos \ Intervalos	lanche/jantar		última refeição/1 ^a .do dia seguinte	
	Correcto	Incorre.	Correcto	Incorre.
≤ 3	80	20	60	40
4 - 5	88.2	11.8	0.0	100
≥ 6	66.7	33.3	22.2	77.8

A maior parte, ingeria 2 a 3 chavenas de leite por dia (Gráfico IV). Das crianças que ingeriam 2 chavenas de leite por dia, 70,6%, comiam também, frequentemente queijo ou iogurte. Das que bebiam 3 chavenas, 66%, comiam também frequentemente queijo ou iogurte. Em contrapartida das que apenas ingeriam 1 chavena de leite (16,6%) apenas 16,7% ingeriam também frequentemente queijo ou iogurte.

GRÁFICO IV

CONSUMO DIÁRIO DE LEITE



Havia uma grande percentagem (77,8%) de crianças que durante o dia alternava carne com peixe. (QUADRO VI)

QUADRO VI

INGESTÃO DIÁRIA DE CARNE E PEIXE

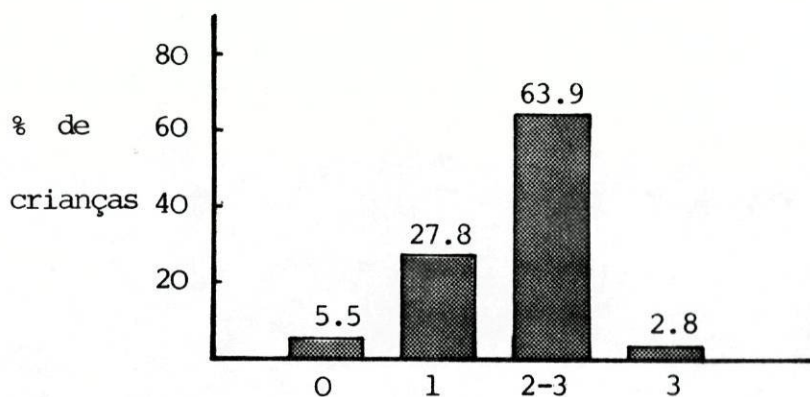
Alimentos \ Nº de vezes	1X/dia		2X/dia		*Raramente		Nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Carne	28	77.8	7	19.4	1	2.8	0	0
PEIXE	28	77.8	0	0.0	6	16.7	2	5.5

*Considerou-se "raramente" quando a criança comia até 3 vezes por semana

A maior parte das crianças também consumiam 2 a 3 ovos por semana. (GRÁFICO V)

GRÁFICO V

CONSUMO SEMANAL DE OVOS



A percentagem de crianças, que comiam frequentemente leguminosas é baixa (30,6%); em contrapartida, 97,2% comiam frequentemente arroz/batata, sendo mais raro a ingestão de massa. (QUADRO VII e GRÁFICO VI)

QUADRO VII

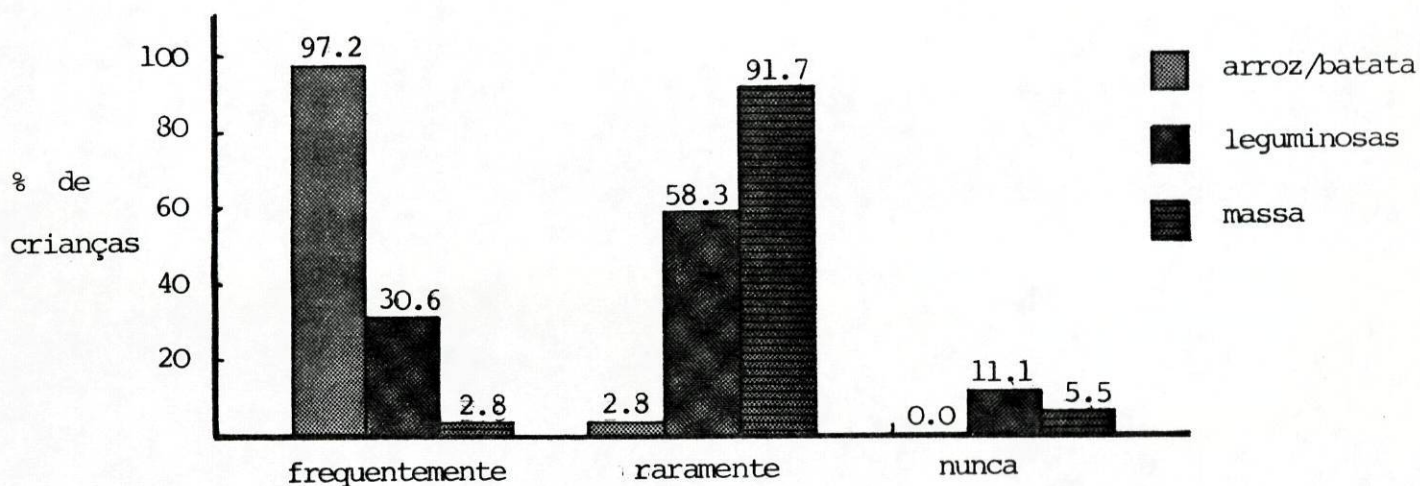
INGESTÃO DE ARROZ/BATATA, LEGUMINOSAS E MASSA

Tipo Alimento \ Frequência	Frequentemente		*Raramente		Nunca	
	N	%	N	%	N	%
Arroz/Batata	35	97.2	1	2.8	0	0.0
Leguminosas	11	30.6	21	58.3	4	11.1
Massa	1	2.8	33	91.7	2	5.5

*Considerou-se "raramente" quando a criança comia até 3 vezes por semana

GRÁFICO VI

INGESTÃO DE ARROZ/BATATA, LEGUMINOSAS E MASSA

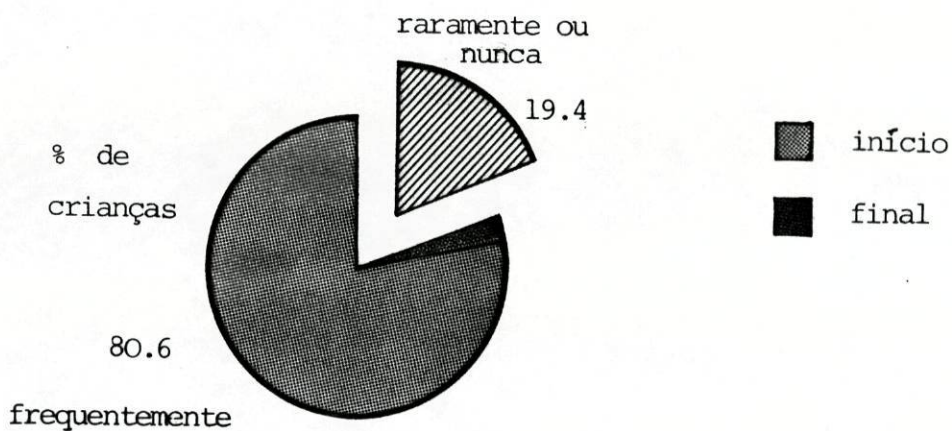


Verificou-se haver 29 crianças (80,6%) que comiam 2/3 pães por dia e 6 (16,7%) que ingeriam 4 ou mais por dia. O pão utilizado era sempre o tipo "bijou".

A maior parte dos inquiridos (80,6%) comiam sopa frequentemente. Deste total 82,6% iniciava a refeição com sopa (GRÁFICO VII) sendo esta confeccionada com produtos hortícolas variados.

GRÁFICO VII

INGESTÃO DE SOPA

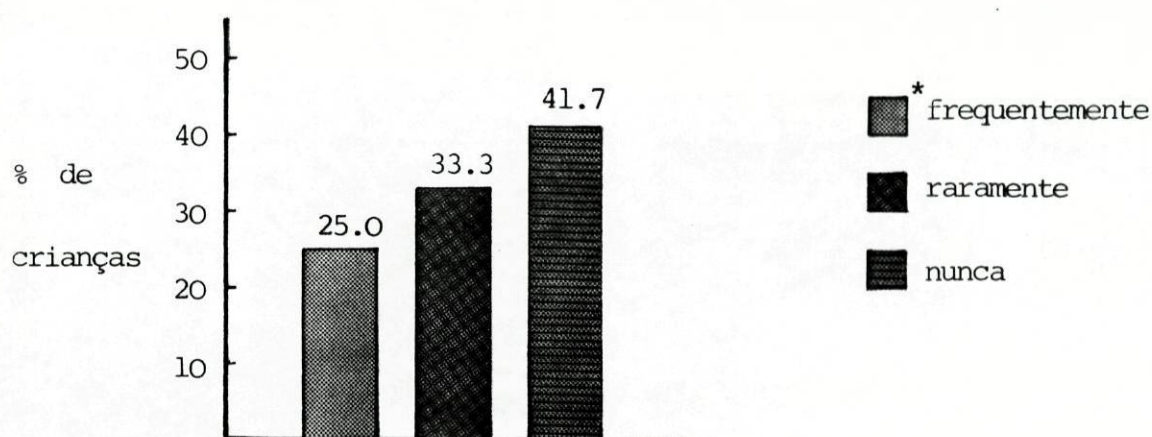


Verificou-se que os que não incluíam sopa na refeição também não utilizavam produtos hortícolas no prato.

A ingestão de produtos hortícolas fora da sopa era diminuta, na maior parte das crianças. (GRÁFICO VIII)

GRÁFICO VIII

INGESTÃO DE PRODUTOS HORTÍCOLAS FORA DA SOPA

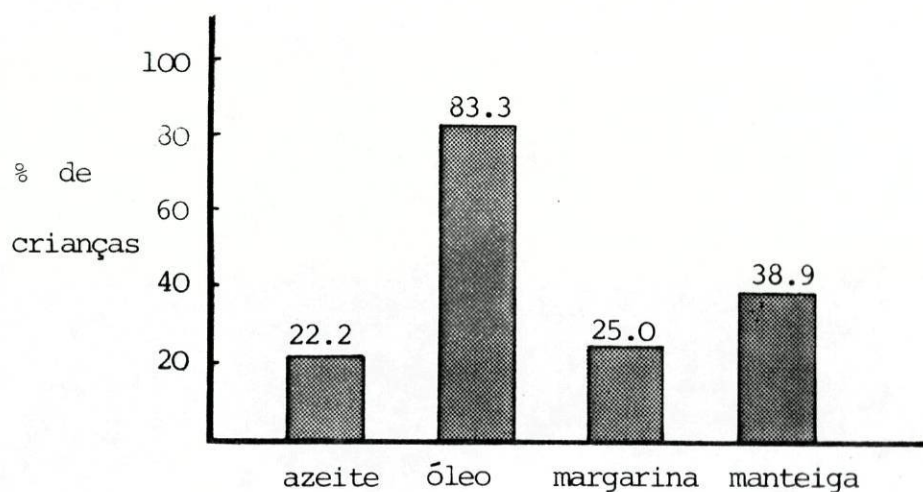


* Foi considerado "frequentemente" quando ingeriam pelo menos uma vez por dia produtos hortícolas fora da sopa.

Na confecção de refeições, a gordura mais utilizada era o óleo, não tendo sido possível especificar qual o tipo de óleo (GRÁFICO IX)

GRÁFICO IX

GORDURAS MAIS UTILIZADAS



* Alguns dos inquiridos responderam mais do que 1 tipo de gordura utilizada

Verificou-se que:

Todas as crianças comem fruta diariamente; havendo uma grande percentagem (83,3%) que ingeriam duas ou mais peças por dia. Das que apenas comem uma peça de fruta (82,3%) também consumiam raramente produtos hortícolas a acompanhar a refeição, embora ingerissem sopa diariamente.

No que diz respeito à ingestão de bebidas haverá a salientar, não só o facto de 22,2% das crianças consumirem bebidas alcoólicas ao jantar, bem como o exagero na utilização de refrigerantes ao jantar e entre as refeições.

(QUADRO VIII e GRÁFICO X)

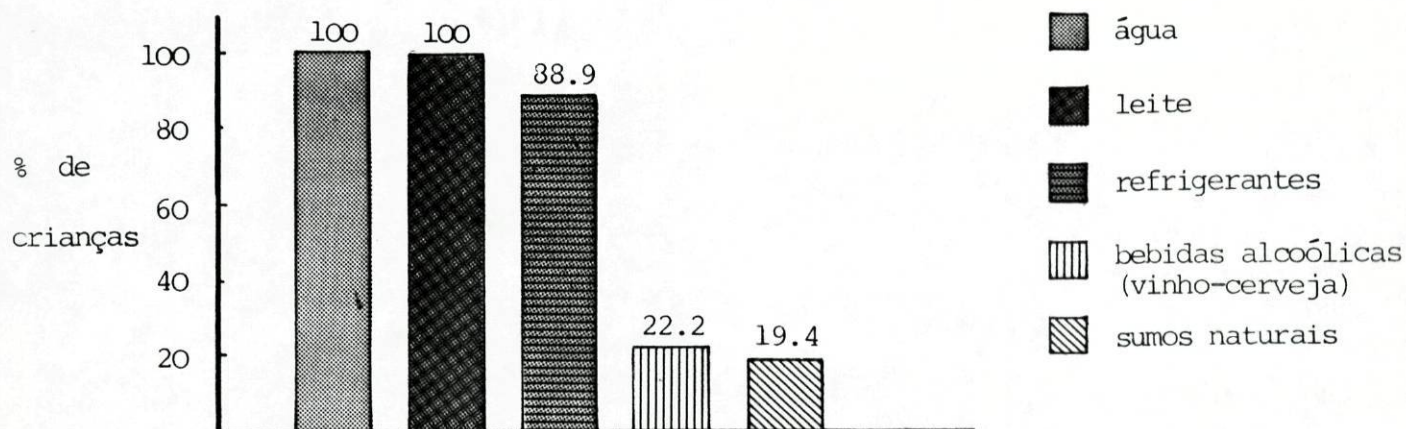
QUADRO VIII

DISTRIBUIÇÃO DA INGESTÃO DE BEBIDAS POR REFEIÇÃO

Refeições \ Tipo Bebidas	Água		Leite		Refrig.		Beb.Alcool.		Sumos Nat.	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Peq.Almoço	2	5.6	33	91.7	-	-	-	-	1	2.8
Merenda	1	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-
Almoço	36	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-
Lanche	-	-	36	100.0	-	-	-	-	-	-
Jantar	33	91.7	-	-	14	38.9	8	22.2	2	5.6
Ceia	-	-	20	55.6	-	-	-	-	1	2.8
Entre refei.	1	2.8	-	-	18	50.0	3	8.3	4	11.1

GRÁFICO X

INGESTÃO DIÁRIA DE BEBIDAS



Para além dos refrigerantes a maior parte das crianças consumiam frequentemente outros produtos açucarados.

(QUADRO IX)

QUADRO IX

INGESTÃO DE AÇÚCAR E PRODUTOS AÇUCARADOS

Frequência Tipos de Prod.	Frequentemente		Paramente		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Açúcar	13	36.1	20	55.6	3	8.3	36	100.0
Bolos	24	66.7	8	22.2	4	11.1	36	100.0
Guloseimas	29	80.6	7	19.4	0	0.0	36	100.0

Foram assim detectados alguns erros alimentares que serviram de base à aplicação do plano de E.S., cujo impacto e sucesso foi medido através da alteração nos conhecimentos sobre alimentação racional demonstrados pelas crianças, após aplicação do plano.

Relativamente ao conhecimento da Roda dos Alimentos houve alterações (inicialmente apenas 58.3% a conheciam estando no final todos familiarizados com ela) - (QUADRO X), bem como com o seu significado.

QUADRO X

CONHECIMENTO SOBRE A RODA DOS ALIMENTOS

	Conhecida		Desconhecida	
	N	%	N	%
Antes da E.S.	21	58.3	15	41.7
Depois da E.S.	36	100.0	0	0.0

No conhecimento da necessidade de ingestão diária de leite não houve grande alteração por já haver uma alta percentagem (91,7%) que sabiam ser um elemento importante na alimentação (QUADRO XI). No entanto foram muito mais precisos ao explicarem porque este era necessário. O mesmo se passou com a ingestão de água. (QUADRO XI) Já no consumo de refrigerantes e bebidas alcoólicas houve alterações positivas. (QUADRO XI)

QUADRO XI

CONHECIMENTO SOBRE A NECESSIDADE DA INGESTÃO DE BEBIDAS (%).

	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Água	83.3	16.7	97.2	2.8
Leite	91.7	8.3	100.0	0.0
Refriger.	36.1	63.9	94.4	5.6
Beb.Alcoól.	72.2	27.8	100.0	0.0

De salientar que, após a aplicação do plano de E.S., a maior parte das crianças passaram a ter a noção exacta de quais as bebidas importantes ao seu desenvolvimento (água, leite).

Pela razão anteriormente apontada, não houve grande alteração de conhecimentos relativos à ingestão de carne, pei

xe e ovos. (QUADRO XII) Mais uma vez, se verificou que o im pacto se deu essencialmente na precisão da resposta.

QUADRO XII

CONHECIMENTO SOBRE A INGESTÃO DE CARNE
PEIXE E OVOS (%)

	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Carne	97.2	2.8	100.0	0.0
Peixe	80.6	19.4	100.0	0.0
Ovos	91.7	8.3	97.2	2.8

O mesmo se passou com os conhecimentos sobre a inges tão de arroz, batata e pão. Já na ingestão de leguminosas, as crianças ficaram mais conscientes da sua necessidade na ali- mentação. (QUADRO XIII)

QUADRO XIII

CONHECIMENTO SOBRE A INGESTÃO DE ARROZ/BATATA,
PÃO E LEGUMINOSAS (%)

	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto
Arroz/ Batata	94.4	5.6	97.2	2.8
Pão	91.7	8.3	100.0	0.0
Leguminosas	38.9	61.1	94.4	5.6

Da necessidade e importância de ingerir diariamente produtos hortícolas/frutas também houve alterações positivas nos conhecimentos que tinham antes da aplicação do plano de E.S. (QUADRO XIV)

QUADRO XIV

CONHECIMENTO SOBRE A INGESTÃO DE PRODUTOS HORTÍCOLAS/FRUTAS

Produtos Hortícolas/ /Frutas	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	N	%	N	%
Correcto	19	52.8	34	94.4
Incorrecto	17	47.2	2	5.6

Após a E.S. um grande número de crianças adquiriu conhecimentos sobre o consumo, importância e necessidade de uma ingestão correcta de gorduras, ficando com a noção de que a ingestão de gorduras é indispensável, mas que esta deve ser feita em pouca quantidade.

Relativamente ao consumo de produtos açucarados, houve uma nítida alteração nos seus conhecimentos. (QUADRO XV)

QUADRO XV

CONHECIMENTO SOBRE A INGESTÃO DE PRODUTOS AÇUCARADOS

Produtos açucarados	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	N	%	N	%
Correcto	14	38.9	35	97.2
Incorrecto	22	61.1	1	2.8

Também no número de refeições diárias ideais houve alterações positivas, bem como na necessidade de tomar sempre o pequeno-almoço e na sua composição. (QUADRO XVI e QUADRO XVII)

QUADRO XVI

CONHECIMENTO SOBRE O NÚMERO DE REFEIÇÕES

Número de Refeições	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	N	%	N	%
Correcto	23	63.9	35	97.2
Incorrecto	13	36.1	1	2.8

QUADRO XVII

CONHECIMENTO SOBRE A NECESSIDADE DE TOMAR
O PEQUENO ALMOÇO

Necessidade do Pequeno-Almoço	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	N	%	N	%
Correcto	29	80.6	35	97.2
Incorrecto	7	19.4	1	2.8

Assim aquelas crianças que inicialmente pensavam que ao pequeno-almoço se deveria comer grande quantidade de produtos açucarados, para além de refrigerantes, após a E.S. responderam correctamente. (QUADRO XVIII)

QUADRO XVIII

CONHECIMENTO SOBRE A COMPOSIÇÃO DO PEQUENO-ALMOÇO

Composição do Pequeno-Almoço	Antes da E.S.		Depois da E.S.	
	N	%	N	%
Correcto	9	25.0	36	100.0
Incorrecto	27	75.0	0	0.0

Em todas as respostas prévias à Educação para a Saúde foi patente o conhecimento empírico, isto é, baseado no que faziam diariamente.

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

No estudo dos percentis (por sexo) Peso/Idade, Estatura/Idade e relação Peso/Estatura não se observou nenhuma criança com percentil inferior a 5. Nestes mesmos parâmetros foram encontrados respectivamente 5, 4 e 2 crianças com percentil superior a 95. (QUADRO XIX)

QUADRO XIX

DISTRIBUIÇÃO POR PERCENTIS DAS RELAÇÕES PESO/IDADE,
ESTATURA/IDADE E PESO/ESTATURA

Percentis	Peso/Idade		Estatura/Idade		Peso/Estatura	
	N	%	N	%	N	%
00.0 - 0.50	0	0.0	0	0.0	0	0.0
05.1 - 10.0	2	5.6	0	0.0	3	8.3
10.1 - 25.0	2	5.6	2	5.6	4	11.1
25.1 - 50.0	9	24.9	8	22.1	13	36.1
50.1 - 75.0	12	33.2	10	27.8	11	30.5
75.1 - 90.0	5	13.9	6	16.7	1	2.8
90.1 - 95.0	1	2.8	6	16.7	2	5.6
> 95	5	13.9	4	11.1	2	5.6

As 5 crianças com percentil para o Peso/Idade superior a 95 pertenciam a ambos os sexos sendo 3 raparigas e 2 rapazes. (QUADRO XX)

As 4 crianças que apresentavam este percentil para a Estatura/Idade, eram 3 do sexo masculino e 1 do feminino. (QUADRO XX)

As 2 crianças que apresentavam percentil superior a 95 para a relação Peso/Estatura pertenciam ao sexo feminino. (QUADRO XX)

QUADRO XX

DISTRIBUIÇÃO POR PERCENTIS DAS RELAÇÕES PESO/IDADE, ESTATURA/IDADE E PESO/ESTATURA, POR SEXO

PERCENTIS		Peso/Idade		Estatura/Idade		Peso/Estatura	
		Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
00.0 - 0.50	N	0	0	0	0	0	0
	%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
05.1 - 10.0	N	0	2	0	0	1	2
	%	0.0	8.3	0.0	0.0	8.3	8.3
10.1 - 25.0	N	2	0	0	2	3	1
	%	16.7	0.0	0.0	8.3	25	4.2
25.1 - 50.0	N	2	7	1	7	3	10
	%	16.7	29.2	8.3	29.2	25	41.7
50.1 - 75.0	N	5	7	5	5	5	6
	%	41.7	29.2	41.7	20.8	41.7	25
75.1 - 90	N	0.0	5	1	5	0	1
	%	0	20.8	8.3	20.8	0.0	4.2
90.1 - 95	N	1	0	2	4	0	2
	%	8.3	0.0	16.7	16.7	0.0	8.3
> 95	N	2	3	3	1	0	2
	%	16.7	12.5	25	4.2	0.0	8.3

Dado tratar-se de um estudo transversal e na impossibilidade de ter acesso aos boletins de todas as crianças não foi possível estudar a curva de percentis para ver o seu desenvolvimento físico.

Feita a correlação entre Peso/Estatura com Estatura/Idade, (QUADRO XXI), observou-se que 83,3% dos inquiridos encontravam-se nos percentis considerados dentro dos valores desejáveis. De salientar existirem 2 crianças que apresentavam um percentil para Peso/Estatura superior ao da relação Estatura/Idade, pelo que parece haver uma tendência para a obesidade, que é corroborada por um perímetro do braço também superior a 95.

QUADRO XXI

CORRELAÇÃO ENTRE AS RELAÇÕES PESO/ESTATURA
E ESTATURA/IDADE

Peso/Estatura	ESTATURA/IDADE					
	< 5		5-95		> 95	
	N	%	N	%	N	%
< 5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
5 - 95	0	0.0	30	83.3	4	11.1
> 95	0	0.0	2	5.6	0	0.0

Neste último parâmetro antropométrico (perímetro do braço) não se encontrou nenhuma criança com um percentil inferior a 5, (QUADRO XXII), o que indicava não haver em nenhuma esgotamento dos depósitos subcutâneos de gordura.

QUADRO XXII

DISTRIBUIÇÃO POR PERCENTIS DA RELAÇÃO
PERÍMETRO DO BRAÇO/IDADE

Percentis	N	%
00.0 - 0.50	0	0.0
05.1 - 50.0	17	47.2
50.1 - 95.0	17	47.2
> 95	2	5.6

Em todas (100%) as crianças estudadas verificou-se uma circunferência torácica superior a 80% do padrão o que indica não haver desnutrição.

Todas as crianças, com idade inferior ou igual a 5 anos, apresentavam valor superior a 1 para relação Perímetro torácico/Perímetro cefálico o que significava não haver uma mal nutrição proteico-calórica.

CONCLUSÕES

Do estudo efectuado poder-se-ão tirar as seguintes conclusões:

- . Foram detectados erros alimentares sobretudo nas refeições que eram feitas em casa (pequeno-almoço e jantar).
- . Houve também erros por defeito ou por excesso, nos intervalos entre as refeições. Assim, na maior parte dos casos, o intervalo entre a merenda e o almoço, era demasiado pequeno enquanto o intervalo entre o almoço e o lanche, assim como entre a última refeição e a 1^a. do dia seguinte, eram demasiado grandes
- . Foi nas crianças que viviam nos agregados familiares com maior número de elementos, que se verificaram intervalos demasiado grandes entre o lanche e o jantar e a última refeição e a 1^a. do dia seguinte
- . No que diz respeito ao consumo de leite e derivados houve um grande número de crianças que os consumia em excesso, havendo também um grupo (mais restrito) que o fazia por defeito

- . O consumo diário de peixe era deficiente

- . Houve um número restrito de crianças que ingeriam frequentemente leguminosas mas em contrapartida havia uma alta percentagem que comia arroz e batata. De notar neste grupo de alimentos uma certa monotonia

- . 80,6% das crianças ingeriam frequentemente no início das refeições sopa, cujo conteúdo englobava vários tipos de produtos hortícolas. Aqueles que o não faziam eram também os que comiam raramente produtos hortícolas no prato, bem como pouca fruta.

- . Constatou-se o facto de haver crianças (22,2%) a ingerir bebidas alcoólicas, não só ao jantar, mas também, algumas delas entre as refeições. De salientar a pouca idade das crianças inquiridas (entre 4 e 6 anos tendo a maior parte até 5 anos)

- . A ingestão excessiva/frequente de açúcar e produtos açucarados, foi outro dos erros detectados.

Alguns destes erros poderão ser colmatados com uma educação alimentar dirigida aos pais das crianças.

- . Relativamente aos conhecimentos que as crianças em estudo tinham, verificou-se que só 50,8% conheciam a Roda dos Alimentos, que os seus conhecimentos da necessidade de ingerir água e leite eram na sua maior parte correctos, já não se podendo dizer o mesmo, relativamente a bebidas alcoólicas e muito menos a refrigerantes

- . Houve também uma grande percentagem que tinha noção correcta da necessidade de ingerir carne, peixe, ovos, pão, arroz e batata. Já o mesmo não se poderá dizer relativamente às leguminosas, produtos hortícolas e fruta

- . 63,9% tinham ideia de qual o número de refeições diárias a fazer, mas a maior parte (80,6%) tinham um conhecimento incorrecto da necessidade de tomar o pequeno almoço, bem como de qual a sua composição

Após a aplicação do plano E.S. houve modificações, para melhor, nos seus conhecimentos, salientando-se pela sua importância:

- . Ingestão prejudicial de bebidas alcoólicas e refrigerantes

- . Necessidade de ingerir leguminosas, produtos hortícolas/fruta
- . Consequências nefastas de ingestão incorrecta de açúcar e outros produtos açucarados
- . Necessidade de tomar pequeno almoço e sobretudo de qual deve ser a composição deste.

Pode-se pois concluir que apesar da sua curta duração, este programa de E.S. foi profícuo, pelo menos no que diz respeito à aquisição de conhecimentos.

Relativamente aos parâmetros antropométricos estudados verificou-se que nenhuma criança se situava abaixo dos percentis desejáveis sugerindo não haver nenhum caso que indicasse desnutrição.

Da observação dos percentis Peso/Idade, Peso/Estatura e perímetro do braço poder-se-á pensar que 5.6% das crianças tinham uma tendência para a obesidade, pois apresentavam percentis superiores a 95 em todos estes parâmetros antropométricos.

SUGESTÕES

O trabalho de investigação efectuado sugere que:

- . Há necessidade de estabelecer um programa de E.S. dirigido aos pais destas crianças devidamente acompanhado por uma assistência do técnico do Serviço Social

- . A E.S. efectuada deveria ter uma continuidade utilizando os chamados actores permanentes (educadoras de infância, vigilantes, etc.)

- . Periodicamente, à medida que era ministrado E.S., deveriam ser feitas avaliações não só do grau de conhecimento destas crianças e respectivos pais, bem como da real alteração aos seus hábitos.

BIBLIOGRAFIA

- . AGUIAR, Rego. Manual de Educação Alimentar.
Publicações Dom Quixote, 1988

- . ALMEIDA, Maria Daniel Vaz e Rosa Castro. Culinária Saudável.
Editorial Caminho, Lisboa 1983

- . ANDERSON et al. Nutrição
Editora Guanalaria, 1988

- . DREW G. Kelts, e Elisabeth G. Jones - Manual of
Pediatric Nutrition.

- . FERREIRA, F. A. Gonçalves. Nutrição Humana
Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa 1983

- . FERREIRA, F.A. Gonçalves. Tabela de Composição
dos Alimentos Portugueses.
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge 1977

- . JELLIFE, D. B. - Appreciation de l'État Nutritionnel
des Populations.
O.M.S. - Geneve 1969

- . KRAUS e Mahan - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.
Brasil 1985
- . MOREIRA, Virgilio. A Criança dos Dois aos Seis Anos.
Editorial Caminho. Lisboa 1986
- . MOTA, Henrique Carmona. Avaliação do Estado de Nutrição.
Revista Saúde Infantil. Ano IV nº 2 (135-143) Set. 1982
- . NATIONAL Center for Health Statistics, tabelas de
percentis Peso/Idade, Estatura/Idade e Peso/Estatura.
- . ORNELAS, Alfredo et al. Alimentação da Criança
Atheneu Editora São Paulo S.A.. Brasil 1970
- . PERES, Emilio. Alimentação e Saúde
Editorial Caminho. Lisboa 1980
- . PERES, Emilio. Ideias Gerais sobre Alimentação Racional
Editorial Caminho. Lisboa 1981
- . SANCHES, Natália. "Problemas Relacionados com a Ali-
mentação da Criança". In: Nutrição em Pediatria -
Informação Básica.
Publicação da Direcção Geral de Saúde 1983

- . SANTOS, Norberto Teixeira. Avaliação Nutricional da População Infantil de Banto (0-5)
Revista Ciênc. Med. Lourenço Marques vol. 17
série B 1974

- . WATERLOW, J.C. et al - The presentation and use of height and weight data for comparing the nutritional status of groups of children under the age of 10 years.
Bulletin of the world Health Organization
55(4):489-498 (1977).

ANEXO I

INQUÉRITO ALIMENTAR

A - IDENTIFICAÇÃO

NOME _____

IDADE _____ anos

SEXO - masculino

feminino

DATA ___/___/___

Quantos elementos tem o teu agregado familiar? _____

Quantos elementos da tua família trabalham? _____

Profissão | do pai _____

| da mãe _____

Habilitações literárias:

do pai | nenhuma

| escola primária

| ciclo preparatório

| secundário

| ensino técnico

| superior

da mãe | nenhuma

| escola primária

| ciclo preparatório

| secundário

| ensino técnico

| superior

B - HÁBITOS ALIMENTARES

1- A QUE HORAS HABITUALMENTE TE LEVANTAS? _____ horas

TE DEITAS? _____ horas

2- A QUE HORAS COMES?

Pequeno-almoço _____ horas

Merenda a meio da manhã _____ horas

Almoço _____ horas

Merenda a meio da tarde _____ horas

Jantar _____ horas

Ceia _____ horas

3- QUE BEBIDAS TOMAS GERALMENTE?

a) água - 1

b) refrigerantes 4

c) vinho - 5

leite - 2

cerveja - 6

sumos de frutos - 3

4- EM QUE ALTURA DO DIA TOMAS ESSAS BEBIDAS?

Pequeno-almoço 1-2-3-4-5-6

Merenda a meio da manhã 1-2-3-4-5-6

Almoço 1-2-3-4-5-6

Merenda a meio da tarde 1-2-3-4-5-6

Jantar 1-2-3-4-5-6

Ceia 1-2-3-4-5-6

Entre as refeições 1-2-3-4-5-6

5- QUAL A QUANTIDADE DE LEITE QUE TOMAS AO PEQUENO ALMOÇO?

1 chávena almoçadeira

1 copo cheio

1 pingo

Outro

6- COMES IOGURTE?

- SIM frequentemente
 raramente
 NÃO

7- COMES QUEIJO?

- SIM frequentemente
 raramente
 NÃO

8- COMES CARNE ÀS REFEIÇÕES?

- SIM 1 vez por dia
 2 vezes por dia
 raramente
 NÃO

9- COMES PEIXE ÀS REFEIÇÕES?

- SIM 1 vez por dia
 2 vezes por dia
 raramente
 NÃO

10- COMES OVOS?

- SIM 1 vez por dia
 até 3 vezes por dia
 mais de 3 vezes por semana
 NÃO

11-COMES SOPA ÀS REFEIÇÕES?

- SIM início
 final frequentemente
 única raramente
- NÃO

12-A SOPA É CONSTITUÍDA POR:

- um só tipo de legumes
 vários tipos de legumes
 nenhum

13-COMES HORTALIÇAS, LEGUMES ÀS REFEIÇÕES A ACOMPANHAR O PRATO?

- SIM frequentemente
 raramente
- NÃO

14-COMES ARROZ E BATATAS?

- SIM frequentemente
 raramente
- NÃO

15-COMES MASSA?

- SIM frequentemente
 raramente
- NÃO

16- COMES LEGUMINOSAS?

- SIM frequentemente
 raramente
 NÃO

17- COMES PÃO?

- SIM Quantos comes por dia? _____ pães
 NÃO

18- QUE TIPO DE PÃO COMES?

- "Bijou"
 Mistura
 Boroa
 Outro

19- COMES FRUTA?

- SIM 1 vez por dia
 2 vezes por dia
 mais de 2 vezes por dia
 raramente
 NÃO

20- QUE TIPO DE FRUTA COMES?

- maçã
 pêra
 banana
 laranja
 outros

21- QUE GORDURAS MAIS UTILIZAS?

- azeite
 óleo
 margarina
 manteiga

22- COMES BOLOS?

- SIM frequentemente
 raramente
 NÃO

23- COMES CHOCOLATES, REBUÇADOS E CHUPAS?

- SIM frequentemente
 raramente
 NÃO

24- COMES AÇÚCAR?

- SIM frequentemente
 raramente
 NÃO

C - CONHECIMENTOS ALIMENTARES

25- INDICA DUAS BEBIDAS MAIS ACONSELHADAS NO TEU CRESCIMENTO

26-CONHECES A RODA DOS ALIMENTOS?

SIM

NÃO

27-SE SIM QUAL OS ALIMENTOS QUE DEVES COMER MAIS?

leite e derivados

carne, peixe e ovos

gorduras

massas, batatas e leguminosas

frutas e produtos hortícolas

PORQUÊ? _____

não sabe

28-QUE ALIMENTOS DEVES COMER MENOS?

leite e derivados

carne, peixe e ovos

gorduras

massas, batatas e leguminosas

frutas e produtos hortícolas

PORQUÊ? _____

não sabe

29- DEVES BEBER LEITE TODOS OS DIAS?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

30- DEVES BEBER ÁGUA TODOS OS DIAS?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

31- DEVES BEBER REFRIGERANTES TODOS OS DIAS?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

32- DEVES BEBER VINHO/CERVEJA OU OUTRAS BEBIDAS ALCOÓLICAS?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

33- DEVES COMER CARNE?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

34- DEVES COMER PEIXE?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

35- DEVES COMER OVOS?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

36- DEVES COMER ARROZ E BATATAS?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

37- DEVES COMER LEGUMINOSAS?(feijão, grão de bico, etc.)

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

38-DEVES COMER PÃO?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

39-DEVES COMER PRODUTOS HORTÍCOLAS/FRUTA?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

40-DEVES COMER GORDURAS?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

41-DEVES COMER AÇÚCAR, BOLOS, CHOCOLATES?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

42- QUANTAS REFEIÇÕES DEVES FAZER POR DIA?

_____ refeições

PORQUÊ? _____

não sabe

43- QUANDO TE LEVANTAS DEVES COMER?

SIM

NÃO

PORQUÊ? _____

não sabe

44- QUE DEVES COMER AO PEQUENO ALMOÇO?

leite

chá

café/cevada com leite

pão com manteiga

queijo

fiambre

sopa

compotas e marmelada

bolos

iogurte

refrigerante

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

NOME _____

IDADE _____ anos

SEXO - masculino feminino

DATA ___/___/___

Peso _____ g

P/I _____

P/E _____

Estatura _____ cm

E/I _____

Perímetro do braço _____ cm

PB/I _____

Perímetro cefálico _____ cm

Perímetro torácico _____ cm

Relação Per. torácico/Per. cefálico _____ cm