



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Sena, Ana Rita Ramos

**Avaliação da adequação nutricional das refeições  
e promoção de uma alimentação saudável numa  
população infantil do Município da Guarda**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/2869>

**Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2013
<b>Resumo</b>	Introdução: Uma alimentação correta constitui um referencial para qualquer indivíduo que queira ter uma vida saudável. Neste sentido, aos profissionais desta área cabe-lhes demonstrar de forma consubstanciada o impacto positivo de uma educação alimentar sustentada em pilares sólidos e credíveis. As escolhas alimentares na infância têm suma importância na saúde dos indivíduos. Por isso urge que lhes sejam inculcados hábitos alimentares saudáveis. Atualmente as crianças começam a frequentar o...
<b>Editor</b>	IPCB. ESA
<b>Palavras Chave</b>	Ementas escolares, Desperdícios, Avaliação qualitativa, Educação alimentar
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-25T20:43:08Z com  
informação proveniente do Repositório



# **Avaliação da adequação nutricional das refeições e promoção de uma alimentação saudável numa população infantil do Município da Guarda**

Ana Rita Ramos Sena

## **Orientadores**

Mestre Marisa Figueiredo

Mestre Dânia Dinis

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciada em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Mestre Marisa Figueiredo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Outubro de 2013**



## Agradecimentos

Após a elaboração deste trabalho expresseo o meu agradecimento e apreço a todas as pessoas, que contribuíram das mais diversas formas, para a realização do presente trabalho.

Em primeiro lugar agradeço às pessoas mais importantes da minha vida, os meus pais, pelo apoio que sempre me deram, pela paciência, pela educação e pelos valores que me inculcaram, por estarem sempre presentes de forma pronta e amiga. É para eles que vai o meu agradecimento mais sentido.

Agradeço também a minha avó materna e ao meu namorado pelo apoio e motivação que me têm dado para a concretização deste trabalho. A eles devo a minha imensa admiração, gratidão e amor.

A todos os meus amigos e familiares pelo carinho, pelo apoio e pela ajuda cuja amizade nunca vou esquecer, sobretudo a minha bisavó que já não está presente fisicamente mas que está sempre a olhar por mim.

Às minhas amigas, Ana Carina Duarte, Marlene Freitas e Sónia Carrujo, que fiz em Castelo Branco, com as quais partilhei muitos e bons momentos e que irão ficar para sempre na minha memória.

À Professora Marisa Figueiredo por ter aceitado ser a minha orientadora de estágio e pela sua ajuda e disponibilidade ao longo dos últimos meses.

Ao Presidente da Câmara Municipal da Guarda, que aceitou com agrado o pedido de estágio no Gabinete de Nutrição e Alimentação e a todos os funcionários da mesma, pela simpatia, amizade e disponibilidade demonstrada para esclarecer qualquer dúvida.

À orientadora de estágio da Câmara, Mestre Dânia Dinis, por toda a disponibilidade e ajuda que me deu durante o tempo de estágio, com quem gostei muito de trabalhar.

Não posso deixar de agradecer ao Chefe da cozinha da Câmara, Luís Santos, por toda a disponibilidade e ajuda na pesagem dos alimentos.

A todos o meu Muito Obrigado.



## Resumo

**Introdução:** Uma alimentação correta constitui um referencial para qualquer indivíduo que queira ter uma vida saudável. Neste sentido, aos profissionais desta área cabe-lhes demonstrar de forma consubstanciada o impacto positivo de uma educação alimentar sustentada em pilares sólidos e credíveis.

As escolhas alimentares na infância têm suma importância na saúde dos indivíduos. Por isso urge que lhes sejam inculcados hábitos alimentares saudáveis.

Atualmente as crianças começam a frequentar os estabelecimentos escolares desde muito cedo, sendo de considerar que é nestes espaços que se adquirem os comportamentos e as atitudes corretas no quadro alimentar.

A saúde depende da forma como as pessoas se alimentam e da maior ou menos frequência dos seus erros alimentares. A escola enquanto agente educativo assume por inerência a nobre tarefa de ensinar as nossas crianças a comer corretamente.

**Objetivos:** Este estudo teve por objetivo avaliar a adequação nutricional das refeições, verificando a adequação nutricional das capitações dos alimentos, definidas pela CMG numa escola do 1º CEB do Agrupamento de Escolas de S. Miguel – Guarda e análise dos restos alimentares provenientes das refeições. Desenvolveram-se ainda algumas atividades de Educação Alimentar.

**Metodologia:** A amostra deste estudo abrangeu 41 alunos saudáveis com idades compreendidas entre os 06 e 09 anos, aos quais foram fornecidas refeições com base nas capitações dos alimentos da CMG. Para a recolha dos dados necessários para avaliar e analisar os restos alimentares, definiram-se três estratégias. Começou-se por elaborar duas ementas semanais, estas foram acompanhadas pelas fichas técnicas dos constituintes, por fim foi elaborada uma base de dados no programa Microsoft Excel com as capitações em cru por refeição, contabilizou-se a parte edível e o rendimento de todos os ingredientes e obteve-se a capitação efetiva a comer. Para além disso, foram realizadas ações de educação alimentar para 25 alunos que estavam inscritos nas férias ativas.

**Resultados:** Foram analisadas 10 refeições. A amostra do nosso estudo relativamente à sopa apresentou uma grande homogeneidade, a maioria dos alunos comeram a sopa na totalidade.

Nas refeições onde a fonte proteica foi pescado verificou-se uma menor adesão, ao contrário das refeições onde a fonte proteica era carne ou ovos.

Relativamente às leguminosas, ao contrário do espetável, os alunos aceitaram-nas bem. De todos os acompanhamentos, verificou-se que a massa e o arroz foram os preferidos dos alunos. Salientou-se no entanto uma fraca adesão aos produtos hortícolas.

No nosso estudo verificou-se uma boa aceitação de todas as variedades de fruta servidas.

**Conclusão:** De uma forma geral, é possível concluir que a média das refeições analisadas apresentou um contributo percentual para o almoço dentro do intervalo recomendado, classificando-se em Normocalóricas, hiperproteicas, normolipídicas e normoglicídicas, resultados bastante satisfatórios.

Concluimos que a fraca ingestão de pescado e produtos hortícolas devem-se aos maus hábitos alimentares das crianças, é urgente alterar estes hábitos. Com o objetivo de melhorarmos o consumo destes alimentos elaborou-se um projeto de educação alimentar “Comer com saber”.

## **Palavras-chave**

Ementas escolares, desperdícios, avaliação qualitativa e educação alimentar

## Abstract

**Introduction:** Proper nutrition is a reference for anyone who wants to have a healthy life. In this sense, the professionals in this area have to prove substantially the positive impact of a nutrition education supported on solid and credible pillars.

The food choices in childhood are very important in the health of individuals. Therefore it is urgent to instill healthy eating habits.

Currently children begin attending the schools very early, and considering that it is in these spaces that they acquire the behaviors and right attitudes within food.

Health depends on the way people feed themselves and the greater or less frequency of their dietary mistakes. The school as an educational agent inherently assumes the noble task of teaching our children how to eat properly.

**Aim:** This study aimed to assess the nutritional adequacy of meals, checking the nutritional adequacy of the capitation of food, defined by CMG in a Primary School of the Group of Schools of S. Miguel - Guarda and analysis of food scraps from meals. Also, some activities of Nutrition Education were developed.

**Methodology:** The study sample included 41 healthy students aged between 6 and 9 years old which were provided meals based on capitation food of CMG. To collect the data needed to assess and analyze food debris, three strategies were defined. We started by preparing two weekly menu, these were accompanied by data sheets constituents, finally we created a database in Microsoft Excel with capitation in raw per meal, counted up the edible part and the income of all ingredients and obtained the actual capitation to eat. Furthermore, actions of nutritional education for 25 students who were enrolled in active vacations.

**Results:** We analyzed 10 meals. The sample of our study regarding the soup showed a great homogeneity, most students ate the soup in full.

In meals where the protein source was the fish, we found a lower adherence, unlike meals where the protein source was meat or eggs.

Regarding legumes, on contrary, students well-accepted them. Of all the dishes, it was found that the pasta and rice were preferred. However, It was pointed out poor adherence to vegetables.

In our study there was a good acceptance of all varieties of fruit served.

**Conclusion:** In general, we conclude that the average meals analyzed showed a contribution percentage for lunch within the recommended range, ranking in Normocalorical, hyper protein, normolipidics and normoglicidics, satisfactory results.

We conclude that low intake of fish and vegetables are due to poor eating habits of children, it is urgent to change these habits. Aiming to improve the consumption of these foods was conducted a nutrition education project "Eat with knowing."



## **Keywords**

School menus, waste, qualitative assessment and nutrition education

# Índice geral

Índice de figuras

Lista de tabelas

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

1.	Introdução .....	1
2.	Alimentação nos refeitórios escolares.....	2
3.	Ementas .....	2
4.	Avaliação quantitativa de ementas.....	8
5.	Desperdícios Alimentares.....	9
5.1.	Metodologia .....	9
5.2.	Resultados .....	11
5.3.	Discussão.....	23
5.4.	Conclusão.....	24
6.	Educação Alimentar.....	25
6.1.	Metodologia .....	26
6.2.	Resultados .....	26
6.3.	Conclusão.....	28
7.	Conclusão Geral.....	28

Referencias Bibliográficas

Apêndice

Apêndice A- Capitações da CMG

Apêndice B- Ementas

Apêndice C- Fichas Técnicas

Apêndice D- Avaliação nutricional das 6 ementas

Apêndice E- Ementas utilizada na avaliação dos restos alimentares

Apêndice F – Fichas técnicas utilizadas na avaliação dos restos alimentares

Apêndice G- Calculo da Capitação Efectiva a Comer

Apêndice H -Tabela de Comparação entre as Capitação efectiva a comer e a média dos restos e desvio padrão dos alimentos não consumidos pelos alunos (por refeição)

Apêndice I- Tabela de Comparação entre as capitações da CMG e a média dos restos e desvio padrão dos alimentos não consumidos (por grupo de alimentos)

Apêndice J- Análise nutricional das 10 refeições analisadas

Apêndice L- Projeto de Educação Alimentar “Comer com saber”

Apêndice M- Power Point “A importância da sopa”

Apêndice N- Power Point “O meu pratinho saudável”

Apêndice O- Power Pont “O arco íris da fruta”

Apêndice P- Jogo- Elaboração de um prato saudável

Apêndice Q- Jogo- “Laranjinha”