Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Pereira, Ana Margarida Dias

Promoção da alimentação saudável no Centro Infantil n. 1 - Segurança Social de Castelo Branco

https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/420

Metadados

Data de Publicação 2011

Resumo O crescimento e estado nutricional infantil são importantes indicadores de saúde de uma população. Com a modernização e mudanças socioeconómicas, as populações têm sofrido alterações estatuto ponderal, influenciadas por diversos factores: genéticos, ambientais e do estilo de vida. É muito importante estabelecer práticas alimentares durante a primeira infância. Na infância e adolescência, os bons exemplos de pais e outros familiares, ligados a educação atenta, são fundamentais para criar há...

Editor IPCB. ESA

Palavras Chave Criança, Avaliação nutricional, Antropometria, Educação alimentar

Tipo report

Revisão de Pares Não

Coleções ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-05-04T22:19:59Z com informação proveniente do Repositório

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Promoção da alimentação saudável no Centro Infantil n.º1 - Segurança Social de Castelo Branco

Ana Margarida Dias Pereira

Relatório de estágio apresentado ao 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 Doutora Margarida Vieira, Professora da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

2011

O conteúdo do presente relatório de estágio é da inteira responsabilidade do autor.

Este relatório foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

Agradecimentos

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

- À Dr.ª Paula Simões, Coordenadora de Curso;

- À Dr.ª Margarida Vieira, como minha orientadora interna;

- À Dr.ª Paula Plácido, como minha orientadora externa;

- A todos os funcionários do Centro Infantil n.º 1 – Segurança Social de Castelo Branco

- E a todas as crianças com quem trabalhei.

A todos o meu sincero
OBRIGADA!

Índice

Índice de Abreviaturas

Índice de Figuras

Índice de Gráficos

Índice de Tabelas

Resumo

Abstract

1. Introdução 1

2. Objetivos 3

3. Material e métodos 4

3.1 Definição da população 4

3.2 Caracterização da amostra 4

3.3 Recolha da informação 5

3.5 Antropometria 6

3.5.1 Estatura 6

3.5.2 Peso 7

3.5.3 Índice de Massa Corporal 8

4. Análise e discussão dos resultados 9

4.1 Medidas antropométricas 9

4.2 Questionário de Frequência Alimentar 12

4.3 Ementa 17

5. Atividades de educação alimentar 21

5.1 Atividades desenvolvidas com os pais 21

5.2 Atividades desenvolvidas com os funcionários 22

5.3 Atividades desenvolvidas com as crianças 22

6. Conclusão 24

Bibliografia

Anexos

Índice de Abreviaturas

cm – centímetros

CP – Sala do Patinho Feio

CV - Sala do Capuchinho Vermelho

E.S.A.C.B. – Escola Superior Agrária de Castelo Branco

g - gramas

h - horas

IMC - Índice de Massa Corporal

kg - quilogramas

OMS - Organização Mundial de Saúde

QFA - Questionário de Frequência Alimentar

Índice de Figuras

Figura 1 - Características do estadiómetro 7

Figura 2 - Características da balança 7

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Percentagem de crianças, por sexo em cada sala. Sala do Capuchinho Vermelho (CV), Sala do Patinho Feio (PF) 4

Gráfico 2 - Média da altura (cm) das crianças, por sexo em cada sala. Sala do Capuchinho Vermelho (CV), Sala do Patinho Feio (PF). 9

Gráfico 3 - Média do peso (kg) das crianças, por sexo em cada sala. Sala do Capuchinho Vermelho (CV), Sala do Patinho Feio (PF). 9

Gráfico 4 - Média do imc (kg/(altura) 2 das crianças, por sexo em cada sala. Sala do Capuchinho Vermelho (CV), Sala do Patinho Feio (PF). 10

Gráfico 5 - Média do percentil das crianças da Sala do Capuchinho Vermelho, por sexo. 11

Gráfico 6 - Média do percentil das crianças da Sala do Patinho Feio, por sexo. 11

Gráfico 7 - Ementa escolar, sopa 17

Gráfico 8 - Ementa escolar, segundo prato 18

Gráfico 10 – Segundo prato, tipos de carne 18

Gráfico 9 – Segundo prato, tipos de peixe 18

Gráfico 11 - Ementa escolar, saladas 19

Gráfico 12 – Ementa escolar, acompanhamentos. 19

Gráfico 14 - Sobremesas, tipos de fruta 20

Gráfico 13 - Ementa escolar, sobremesas 20

Gráfico 15 - Ementa escolar, lanche 20

Gráfico 16 – Lanche, recheio do pão 20

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Classificação dos valores de IMC 8

Resumo

O crescimento e estado nutricional infantil são importantes indicadores de saúde de uma população. Com a modernização e mudanças socioeconómicas, as populações têm sofrido alterações estatuto ponderal, influenciadas por diversos factores: genéticos, ambientais e do estilo de vida.

É muito importante estabelecer práticas alimentares durante a primeira infância.

Na infância e adolescência, os bons exemplos de pais e outros familiares, ligados a educação atenta, são fundamentais para criar hábitos alimentares corretos.

As escolas desempenham também um papel importante na formação dos hábitos alimentares, visto que é nesse ambiente onde crianças e adolescentes permanecem por expressivo período de tempo diário.

O presente trabalho tem por objectivo avaliar o estado nutricional das crianças na faixa etária dos 4 aos 6 anos de idade, matriculados no Centro Infantil nº1-Segurança Social de Castelo Branco, além de promover hábitos alimentares mais saudáveis, não só destinados às crianças, mas também destinados ao seu meio envolvente, como os pais e funcionários da instituição.

Para tal, procedeu-se à recolha das medidas antropométricas da amostra, à recolha dos hábitos alimentares através de um questionário de frequência alimentar, à caracterização da ementa praticada e posteriormente a um incentivo à promoção de uma alimentação saudável.

A amostra apresenta, para valores de IMC "normal", uma percentagem de 78, e para valores de IMC indicativos de "excesso de peso" e "obesidade" uma percentagem de 22. Além disso, averiguou-se um défice no consumo de frutas e de produtos hortícolas.

É necessário investir na promoção da saúde, mais concretamente na área da nutrição, uma vez que "as crianças de hoje são os pais de amanhã".

Mais do que mudar maus hábitos nas crianças é urgente corrigir os maus hábitos dos pais, pois são eles os responsáveis, hoje, pelas escolhas dos filhos.

Palavras - chave: criança, avaliação nutricional, antropometria, educação alimentar

Abstract

The infant growth and nutritional status are important indicators of health of one population. With the modernization and socio-economic changes, populations have suffered weight status changes, influenced by several factors: genetic, environmental and lifestyle. During infancy, it's important to establish feeding patterns.
In infancy and adolescence, the right examples by parents and family, regarding attentive education, are fundamental to create right feeding habits.
School also has an important role on forming feeding habits, since it's in that environment where children and teenagers remain for a significant period of time.
The aim of this report is to evaluate the nutritional status of children with ages between 4 and 6 years-old, enrolled in Centro Infantil nº1 - Segurança Social de Castelo Branco. Another goal is to promote healthier feeding habits, not only destined to children, but also to their environment, functionaries of the institute and parents.
To do so, it was held a collection of the anthropometric measurements of the people mentioned above, as well as a collection of their feeding habits through a food frequency questionnaire, the characterization of the menu already followed and posterior an incentive to promote healthy eating.
To BMI normal, the sample shows a percentage of 78 percent, and to BMI indicative of overweight and obesity a percentage of 22, that detects a deficit in the consumption of fruits and vegetables.
It's necessary to invest in health promotion, specifically in the area of nutrition, since today's children are tomorrow's parents.
Rather than change children's bad habits, it's urgent to amend bad habits of parents, because they are responsible for the choices their children make today.

Keywords: child, nutritional assessment, anthropometry, nutritional education