



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Esteves, Carla

**Atividades educativas na promoção da  
alimentação saudável em crianças do pré-escolar  
numa freguesia da Covilhã**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/617>

**Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2013
<b>Resumo</b>	A idade pré-escolar entre os 2 e os 6 anos é considerada uma fase de extrema importância, tanto no que diz respeito ao processo de maturação biológica como ao desenvolvimento social e psicomotor. Além disso, é nestas idades que as crianças começam a criar sua independência e a formar os seus hábitos alimentares. É também nestas idades que a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças é maior e tem vindo a aumentar cada vez mais nos últimos anos. Por isso, é hoje considerado um problema...
<b>Editor</b>	IPCB. ESA
<b>Palavras Chave</b>	estado nutricional, Hábitos alimentares, Crianças, Idade pré-escolar, Alimentação saudável
<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 2024-04-20T06:55:40Z com  
informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

# Atividades educativas na promoção da alimentação saudável em crianças do pré-escolar numa freguesia da Covilhã

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Carla Esteves

Orientador  
Professora Margarida Vieira

Outubro 2013





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

# Atividades educativas na promoção da alimentação saudável em crianças do pré-escolar numa freguesia da Covilhã

Carla Esteves

## Orientador

Professora Margarida Vieira

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Dra. Margarida Vieira, nutricionista e professora no Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro 2013



## Dedicatória

Dedico este trabalho à minha mãe, irmão e às pessoas que acreditaram em mim e me ajudaram de várias maneiras a alcançar esta etapa da minha vida.



## Agradecimentos

É com muita satisfação que expresso aqui o mais profundo agradecimento a todos aqueles que tornaram a realização deste trabalho possível.

Em especial agradeço à minha mãe e irmão, impulsionadores desta aprendizagem, pelo apoio e incentivo incondicional e pelos sacrifícios realizados em prol do meu curso profissional. Se não fossem essas barreiras e contrariedades, penso que não era tão saborosa esta satisfação de chegar até aqui.

Às pessoas que me ajudaram nestes meses em que estagiei, em especial à Eliana que tanto me ajudou e a todas as funcionárias da instituição Ovo Mágico.

À professora Margarida Vieira por me orientar na realização deste trabalho, e a todos os professores da Escola Superior Agrária que me ajudaram de certa forma ou outra.

Finalmente mas não menos importantes agradeço aos que me acompanharam durante estes três anos. Agradeço o apoio e a ajuda por me aguentarem euforias e desgostos. Por serem portos de abrigo nas alturas em que quis desistir, os bons momentos passados, as partilhas feitas nas aulas e fora delas. Aprendi e cresci muito com vocês.

Depois, sem querer deixar hierarquias definidas, agradeço em geral aos meus colegas e amigos que torceram por mim e me ajudaram para a finalização do curso.

A todos um muito obrigada!





## Resumo

A idade pré-escolar entre os 2 e os 6 anos é considerada uma fase de extrema importância, tanto no que diz respeito ao processo de maturação biológica como ao desenvolvimento social e psicomotor. Além disso, é nestas idades que as crianças começam a criar sua independência e a formar os seus hábitos alimentares. É também nestas idades que a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças é maior e tem vindo a aumentar cada vez mais nos últimos anos. Por isso, é hoje considerado um problema de saúde pública pela Organização Mundial de Saúde (OMS), daí ser fundamental a promoção de uma alimentação saudável e de boas práticas alimentares. Emerge então, a necessidade da implementação da educação alimentar e nutricional em pré-escolas, jardins-de-infância e infantários.

A educação nutricional é o meio mais concreto de orientação, adequação e incorporação de hábitos nutricionais adequados para as crianças. Sendo assim, o presente trabalho teve como objetivos avaliar o estado nutricional das crianças de uma instituição social situada no concelho da Covilhã e os seus conhecimentos em nutrição; compreender os hábitos alimentares das crianças nesta faixa etária e sensibilizar as crianças para a importância de uma alimentação saudável com o recurso a atividades lúdico pedagógicas, todas elas inseridas nos temas previamente programados no jardim-de-infância.

Para a avaliação e classificação do estado nutricional utilizou-se o índice de massa corporal (IMC) e comparado com as curvas propostas pela OMS. Os hábitos alimentares e conhecimentos em nutrição foram avaliados por meio de uma entrevista e um inquérito.

Foram avaliadas 14 crianças, sendo 8 do sexo masculino e 6 do sexo feminino. Conclui-se após avaliação do estado nutricional que 71% das crianças tinham peso normal, havendo 29% com baixo peso. Sobre os hábitos alimentares, a amostra dizia praticar bons hábitos alimentares e alguns conhecimentos básicos sobre nutrição. O grupo de crianças avaliado interiorizou os conhecimentos sobre alimentação trabalhados nas atividades e compreendeu a importância de uma alimentação saudável e de uma vida ativa na saúde.

## Palavras chave

Estado nutricional; Hábitos alimentares; Crianças; Idade pré-escolar; alimentação saudável



## Abstract

The pre-school age between 2 and 6 years is considered a stage of extreme importance, both as regards the process of biological maturation as to social development and psychomotor. In addition, it is in this age that children begin to create their independence and to train their eating habits. It is also in this age that the prevalence of overweight and obesity in children is higher and has been increasing ever more in recent years.

Nutritional education is the most concrete guidance, fitness and incorporating nutritional habits for children. This study aimed to evaluate the nutritional status of children, their knowledge about nutrition and understand the eating habits in this group of a social institution located in a community of Covilhã. Besides that we also intended to make children aware of the importance of healthy eating with the use of educational activities, all inserted in subjects previously programmed in the kindergarten.

For the assessment and classification of nutritional status it was used the body mass index (BMI) and compared with the curves proposed by WHO. The dietary habits and nutritional knowledge were assessed by means of an interview and a survey.

We evaluated 14 children, 8 male and 6 female. After evaluation of the nutritional status one can concluded that 71% of the children had normal weight, and 29% with low weight. About the eating habits, the sample group said practicing good eating habits and knowing some basic knowledge about nutrition. The group of children evaluated internalized some elementary knowledge about nutrition with the educational activities and understood the importance of healthy eating and an active living in health.

## Keywords

Nutritional status; Eating habits; Children; Pre-school age; Healthy nutrition



# Índice geral

Dedicatória.....	III
Agradecimentos .....	V
Resumo .....	VII
Abstract .....	IX
Índice de figuras .....	XIII
Lista de tabelas .....	XV
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos .....	XV
1. Introdução .....	1
2. Objetivos.....	3
3. Desenvolvimentos das atividades.....	4
3.1. Atividades desenvolvidas .....	4
3.1.1. “Alimentação do Pastor Tó Zé” .....	4
3.1.2. “Calendário das Frutas” .....	5
3.1.3. “Mercado do Tortosendo” .....	5
3.1.4. Palestra “Os grupos dos alimentos” .....	6
3.1.5. “A casa dos alimentos” .....	6
3.1.6. “Macaca dos frutos e Sol dos legumes” .....	7
3.1.7. Teatro “João e o feijoeiro mágico” .....	7
3.1.8. “Bolo verde” .....	8
3.1.9. “Canções Populares” .....	8
3.1.10. “Desfile de moda” .....	8
4. Metodologias de avaliação .....	10
4.1. Avaliação antropométrica .....	10
4.2. Avaliação dos hábitos alimentares .....	11
4.3 Inquérito .....	12
5. Apresentação e discussão dos resultados .....	13
5.1. Caracterização da amostra do jardim-de-infância.....	13
5.2. Resultados da entrevista .....	13
5.3. Resultados do inquérito.....	14

6. Considerações Finais:.....	18
6. Referências bibliográficas: .....	19
7. Apêndices .....	21

## Índice de figuras

Figura 1 Atividade da História da “Alimentação do Pastor Tó Zé.....	5
Figura 2 Atividade “Calendário das Frutas” .....	5
Figura 3 “A casa dos alimentos” .....	6
Figura 4 Jogos tradicionais “A Macaca das frutas” e “O sol dos legumes” .....	7
Figura 5 Teatro “João e o feijoeiro mágico” .....	7
Figura 6 Confeção do “Bolo Verde” .....	8
Figura 7 Classificação do estado nutricional da amostra.....	13
Figura 8 Resultados sobre a idade.....	14
Figura 9 Resultados sobre o género.....	14
Figura 10 Resultados sobre como gostam de passar os tempos livres.....	15
Figura 11 Resultados sobre os frutos favoritos.....	15
Figura 12 Resultados sobre os legumes favoritos.....	16
Figura 13 Resultados sobre os alimentos importantes nas refeições principais.....	16
Figura 14 Resultados sobre atividades que fazem bem à saúde.....	17





## Lista de tabelas

Tabela 1 Ordem dos grupos alimentares.....	6
Tabela 2 Atividades realizadas.....	9
Tabela 3 Classificação do Estado Nutricional de Crianças e Adolescentes tendo em conta o percentil IMC.....	11
Tabela 4 Médias e desvios padrão da idade, peso, estatura e IMC da amostra.....	13

## Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

OMS- Organização Mundial de Saúde

IMC- Índice de massa corporal

BSIJ- Boletim de Saúde Infantil e Juvenil

CDC- Centers for Disease Control and Prevention