



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
Agrária

Elaboração e implementação de ementas adequadas, avaliação nutricional e educação alimentar numa instituição social

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

David Rodrigues Barreira

Orientadores
Marisa Figueiredo

Outubro de 2013



Elaboração e implementação de ementas adequadas, avaliação nutricional e educação alimentar numa instituição social

David Rodrigues Barreira

Orientadores

Marisa Figueiredo

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 Nutricionista Marisa Figueiredo, Professora do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro de 2013

Agradecimentos

Ao longo destes três meses de estágio, muitos foram os momentos de angústia e preocupação em atingir os objetivos pretendidos, mas o apoio de pessoas importantes ajudou-me a superá-los.

Em primeiro lugar quero agradecer à minha mãe, pois é a principal responsável por ser quem sou e por todo apoio demonstrado.

A toda a minha família que esteve sempre presente, nos bons e maus momentos e sempre com incentivos de força.

Aos meus amigos, pela amizade, pelo carinho e todo o apoio que me deram.

À professora Marisa Figueiredo por ter aceitado ser orientador deste trabalho, disponibilidade, acompanhamento e simpatia que me dedicou.

À Escola Superior Agrária de Castelo Branco e aos meus professores pelos ensinamentos fornecidos durante todo o meu percurso.

À Irmã Lourdes Lima pelo interesse demonstrado, por ter permitido a realização deste trabalho e por toda a informação facultada.

Aos trabalhadores e colaboradores do Centro Social de Valado dos Frades por me terem acolhido tão bem.

A todos aqueles que direta ou indiretamente colaboraram e apoiaram este trabalho.

Um obrigado a todos!

Resumo

Introdução: A infância é uma importante fase da vida para criar hábitos corretos e saudáveis que serão reflexos individuais no futuro.

Em Portugal existem instituições sociais e de ensino que recebem muitas crianças anualmente, onde a maioria pratica as suas refeições diárias motivo pelo qual estas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento de conceitos e aprendizagem na área alimentar das crianças, colaboradores e dos respetivos familiares.

Objetivo: Este trabalho de estágio teve como propósito a revisão e elaboração de ementas e respetivas fichas técnicas, avaliação antropométrica e educação alimentar em crianças de idade escolar e a monitorização e acompanhamento do sistema de segurança alimentar numa instituição de solidariedade social.

Metodologia: Recolheram-se todas as ementas utilizadas na instituição para avaliação. A melhoria e o cálculo nutricional foi efetuado a partir das recomendações da OMS e as respetivas fichas técnicas com cálculo do valor energético, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, fibra e sódio foram elaboradas com recurso à tabela da composição de alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

A componente educação alimentar dividiu-se em duas partes, uma teórica com base no método expositivo baseado no guia alimentar roda dos alimentos. Na componente prática recorreu-se a vários jogos de estimulação dos sentidos e de atividades de confeção.

O estado nutricional foi calculado a partir das medições de peso e altura posteriormente interpretado a partir das curvas de percentis da OMS.

Foram ainda avaliadas e registadas várias medições de temperatura, aspeto, textura, cor e cheiro dos alimentos numa componente de segurança alimentar.

Resultados: A alteração de ementas resultou numa melhoria da diversidade da oferta, no aumento da utilização de legumes, na diminuição de consumo de proteínas ao almoço e na introdução da fruta nos lanches.

De acordo com o IMC calculado, verificou-se que, das 39 crianças avaliadas, 23,1% sofre de obesidade, 12,8% tem Excesso de Peso e 64,1% tem Peso Normal, dos quais os rapazes apresentavam 13% com Obesidade, 17,4% com Excesso de Peso e 69,6% com Peso Normal, enquanto nas raparigas obteve-se 31% com Obesidade, 6,2% com Excesso de Peso e 62,5% com Peso Normal.

A colaboração foi total para a prática das sessões de educação alimentar, onde a aceitação começou por ser escassa pelas crianças, acabando por se manterem interessados e pró ativos nas atividades desenvolvidas.

Quanto ao registo das temperaturas, não se verificaram desvios consideráveis.

Conclusão: Com este trabalho conclui-se que existe uma falta de conhecimento acerca de uma alimentação saudável e equilibrada, ainda que as crianças se mostrem recetivas a novos conceitos. O técnico responsável pela área alimentar desempenha um papel chave na elaboração de ementas equilibradas bem como na manutenção e supervisão dos aspetos relacionados com a segurança alimentar.

Palavras chave

Instituições sociais, Antropometria, Sistema de Segurança Alimentar, Educação alimentar, Fichas Técnicas

Abstract

Introduction: The childhood is an important phase in life in order to create the correct and healthy habits that will be reflected in the future.

In Portugal there are social and educational institutions that receive many children annually, where the majority of them practice their own daily meals, that is the reason why this institutions play a fundamental role in the development of concepts and learning on the food area of children, employees and respective families.

Objective: The purpose of this internship was the review and elaborations of menus and respective worksheets, anthropometric evaluation and nutrition education in children of school age and the monitoring and accompaniment of the food safety system in a social solidarity institution.

Methodology: Every menu used in the institution was collected for evaluation. The improvement and nutritional calculation was accomplished based on the recommendations of WHO (World Health Organization) and the respective worksheets, with the calculation of the energetic value, carbohydrates, proteins, lipids, fibers and sodium, were made by using the food composition table from Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

The nutrition education component was divided in two parts, a theoretical one that the expository method based in the food guide, the food wheel. In the practical component were used many senses stimulating games and cooking activities.

The nutritional state was calculated recurring to weight and height measurements and that were after interpreted using the WHO percentage curves

Besides that, many temperature measures, aspect, texture, color and food smell were also evaluated and recorded in a food safety component.

Results: The changes of the menus resulted in an improvement of the offering diversity, an augmentation in the utilization of vegetables, a decrease of protein consumption at lunch and the introduction of fruits as snack.

According with the calculated BMI (Body Mass Index), was verified, that of 39 children evaluated, 23.1% suffers from obesity, 12.8% is overweight and 64.1% has regular weight. From these, the boys presented 13% with obesity, 17.4% overweight and 69.6% with regular weight, as for the girls, 31% has obesity, 6.2% are overweight and 62.5% have regular weight.

As for the temperatures record, there was no considerable deviations.

Conclusion: With this work, we can conclude that exists a lack of knowledge about eating healthy and in a balanced way, though the children have shown interest to new concepts.

The technician responsible for the food area plays a key role in the elaboration of balanced menus as well as in the maintenance and supervision of the aspects related with the food safety system.

Keywords

Social Institutions, Anthropometry, Food Safety System, Nutrition Education, Factsheets.

Índice geral

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	V
Abstract.....	VII
Índice geral	IX
Índice de figuras	XI
Índice de Tabelas.....	XIII
Índice de Apêndices	XV
Índice de Anexos.....	XVII
2. Caracterização do local de estágio	3
2.1. História.....	3
2.2. Objetivos da Instituição	3
2.3 Recursos e utentes.....	4
2.4 Objetivos do trabalho de estágio.....	4
3. Descrição das Atividades Desenvolvidas	4
3.1 Elaboração e revisão nutricional de ementas e respetivas fichas técnicas.	4
3.1.1. Recolha da amostra.....	4
3.1.2. Metodologia	5
3.1.3 Resultados	6
3.1.4 Discussão	9
3.1.5 Comparação com outros estudos	10
3.2 Ações de educação Alimentar.....	11
3.2.1 Metodologia	11
3.2.3 Resultados	12
3.2.4 Discussão	13
3.3 Avaliação nutricional em crianças.....	14
3.3.1 Metodologia	14
3.3.2 Resultados	15
3.3.3 Discussão	16
3.4 Acompanhamento das normas de higiene e segurança alimentar	16
3.4.1 Metodologia	16

3.4.2 Resultados.....	16
3.4.3 Discussão	18
4. Considerações Finais	18
5. Referências bibliográficas.....	20
Apêndices.....	23
Anexos.....	159

Índice de figuras

Figura 1- Ementa fornecida para o Berçário e Creche.....	6
Figura 2- Ementa elaborada pelo autor para o Berçário.....	6
Figura 3- Ementa Elaborada pelo autor para a Creche.	7
Figura 4- Ementa fornecida para o SAD durante o fim-de-semana.....	7
Figura 5- Ementa elaborada pelo autor para o SAD durante o fim semana.....	7
Figura 6- Ementa elaborada pelo autor para o SAD durante o fim semana.....	8
Figura 7- Ementa elaborada pelo autor para o ATL, Jardim de Infância, Centro de dia e SAD.....	8
Figura 8 - Ementa fornecida para o Lanche.....	8
Figura 9- Ementa Elaborada pelo autor para o Lanche	9
Figura 10- Palestra sobre RODA DOS ALIMENTOS	12
Figura 11- Atividade prática.....	13

Índice de Tabelas

Tabela 1- Distribuição energética ao longo do dia	5
Tabela 2- Recomendações por refeição	5
Tabela 3- Valores Recomendados para o Almoço	6
Tabela 4- Tabela de Classificação IMC- Idade.....	14
Tabela 5- Tabela de Classificação Estatura-Idade.....	15
Tabela 6- Tabela de Classificação Peso-Idade	15
Tabela 7- Resultados obtidos do IMC das crianças	15
Tabela 8- Resultado do IMC dos Rapazes.....	15
Tabela 9- Resultado do IMC das Raparigas	16
Tabela 10- Registos de Temperaturas.....	17

Índice de Apêndices

Apêndice A- Fichas Técnicas elaboradas pelo autor	25
Apêndice B - Ementas elaboradas pelo autor	151

