



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

# Consumo de Laticínios em Crianças em Idade Pré-escolar

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Carla Isabel Martins dos Santos

**Orientadores**

Mestre Dina Raquel João

Educadora Lídia Maria Neves Rosendo

Outubro de 2014





## Consumo de Laticínios em Crianças em Idade Pré-escolar

Carla Isabel Martins dos Santos

### Orientadores

Mestre Dina Raquel João

Educadora Lúcia Maria Neves Rosendo

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco realizado na Associação Centro Social do Sagrado Coração de Maria do Ferro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Mestre Dina Raquel João, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro de 2014



## **Dedicatória**

Aos meus Pais, por todo o esforço que fizeram. Obrigado!



## Agradecimentos

Ao fim da elaboração deste relatório de estágio e de todo este percurso acadêmico não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que de forma direta ou indireta contribuíram para que tudo isto fosse possível.

Em primeiro lugar quero agradecer à minha orientadora Professora Dina João por todo o apoio, paciência e disponibilidade que teve para comigo nos momentos em que surgiram dúvidas e problemas ao longo deste relatório de estágio.

Agradeço à minha orientadora no local Educadora Lúcia Rosendo, pela calorosa recepção, pelo apoio incondicional e por toda a ajuda que me deu em todos os momentos que estive na instituição.

À Associação Centro Social Sagrado Coração de Maria do Ferro, agradeço a toda a direção por esta oportunidade e por ter tornado possível a realização deste relatório.

Quero agradecer aos funcionários do infantário “Rato Mickey” nomeadamente a todas as auxiliares, Educadoras e senhoras da cozinha pela paciência e ajuda na concretização das atividades.

Agradeço aos pais das crianças e crianças pela participação na realização deste relatório de estágio.

À Professora Catarina Gavinhos pela ajuda na elaboração da parte estatística deste trabalho.

Agradeço à minha família, nomeadamente aos meus pais por todo apoio e sacrifícios que fizeram para que tudo isto fosse possível, aos meus avós e a minha madrinha pelo apoio incondicional e amor.

E por último mas não menos importante ao meu namorado por todo o apoio nos momentos mais difíceis, pela paciência e amor.

O meu muito obrigado sem todos vocês nada disto seria possível.

Obrigado!



## Resumo

**Introdução:** Os laticínios são importantes na dieta das crianças uma vez que são a fonte primária de cálcio, contêm proteínas, lípidos e vários micronutrientes essenciais.

Tem-se vindo a verificar que o consumo de leite pelas crianças tem vindo a diminuir com o aumento da idade e que este tem vindo a ser substituído pelo consumo de refrigerantes.

Portugal ocupa a segunda posição mais alta na prevalência de obesidade infantil na Europa, no entanto existem evidências recentes que sugerem que as dietas ricas em cálcio podem ter um papel direto na prevenção e tratamento da obesidade.

**Objetivos:** O presente relatório tem como objetivo primário, avaliar o estado nutricional e estudar os hábitos de consumo de leite e iogurtes de crianças do Infantário “Rato Mickey” da Associação Centro Social do Sagrado Coração de Maria do Ferro.

**Metodologia:** Foi realizada uma avaliação do estado nutricional, tendo a classificação sido feita através das curvas de crescimento Índice de Massa Corporal para a idade da Organização Mundial de Saúde (OMS). A classificação do perímetro da cintura foi feita através da tabela de Fernandez (2004) e a classificação da prega cutânea tricótipal através da tabela de Frisansho (1990). Relativamente ao consumo de laticínios, foi feito um questionário aos pais das crianças para que pudesse avaliar a frequência de consumo.

Todos os dados foram tratados no programa de análise estatística R, versão 2.15.2 para Windows de onde se obtiveram os resultados.

**Resultados:** Na avaliação do estado nutricional verificou-se que, 74% (n=28) das crianças eram normoponderais, 5% (n=2) apresentaram risco de excesso de peso, 5% (n=2) apresentaram excesso de peso e 16% (n=6) apresentaram obesidade.

As recomendações são provavelmente, atingidas pelas crianças uma vez que ingerem leite mais de uma vez ao dia e consomem iogurtes a maior parte, quatro a sete vezes por semana.

Não se verificaram diferenças significativas entre o consumo de leite e o estado nutricional das crianças ( $p=0,85$ ), bem como entre o consumo de iogurtes e o estado nutricional ( $p=0,25$ ).

**Conclusão:** A maioria das crianças apresentava um estado nutricional adequado, embora a prevalência de sobrepeso fosse de 21%. O consumo de laticínios referente à quantidade, não estando, no presente estudo, relacionado com o estado nutricional. É importante contrariar o decréscimo do consumo de laticínios através de uma educação alimentar que sensibilize as crianças os educadores e as famílias, promovendo saúde e prevenindo o aparecimento de doenças.

## Palavras chave

Laticínios; educação alimentar; estado nutricional; crianças do pré-escolar.



## Abstract

**Introduction:** Dairy products are important in children diets since they are the primary source of calcium, they contain proteins, lipids and various micronutrientes.

It has been found that the milk consumption by children has been decreasing with increasing age and this has been replaced by soda consumption.

Portugal occupies the second highest prevalence of childhood obesity in Europe position, however there are recent evidence to suggest that high diets in calcium may have a direct role in the prevention and treatment of obesity.

**Objectives:** This report has as a primary objective, to assess nutritional status and study habits of milk and yogurts consumption of kindergarten “Rato Mickey” children of Associação Centro Social do Sagrado Coração de Maria do Ferro.

**Methodology:** An assessment of nutritional status was performed, and the classification was made through the growth curves body mass index for age of the World Health Organization (WHO). The waist circumference was made through Fernandez chart (2004) and the triceps skinfold classification through the Frisansho chart (1990). Relatively to dairy products was made a questionnaire to children’s parents to evaluate the consumption frequency.

All data were treated in the statistical analysis programme R, version 2.15.2 to Windows from where the results were obtained.

**Results:** In nutritional status evaluation it has been found that 74% (n=28) of the children were normal weight, 5% (n=2), present overweight and 16% present obesity.

Recommendations are probably, achieved by children since they ingest milk more than once a day and the most consume yogurt four to seven times a week.

Significant differences don’t occur between milk consumption and children nutritional status ( $p=0,85$ ) as well as between the yogurt consumption and the nutritional status ( $p=0,25$ ).

**Conclusion:** The most of the children present an appropriate nutritional status, although the overweight prevalence was 21%.The dairy products consumption relative to quantity isn’t, in this study, related with the nutritional status. It’s important to counteract the decrease of dairy products consumption through a nutrition education that sensitizes the children, educators and the families, promoting health and preventing the appearance of diseases.

## Keywords

Dairy products, nutrition education, nutritional status, pre school children.



# Índice geral

Dedicatória.....	III
Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VII
Abstract.....	IX
Índice de figuras.....	XIII
Lista de tabelas.....	XV
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	XVII
1. Introdução.....	1
1.1. Objetivos.....	3
2. Metodologia.....	4
2.1. Caracterização do local de estágio.....	4
2.2. População e amostra.....	4
2.3 Variáveis antropométricas.....	5
2.3.1. Peso.....	5
2.3.2. Estatura.....	6
2.3.3. Perímetro da cintura.....	6
2.3.4. Prega cutânea tricipital.....	7
2.3.5. Percentil de índice de massa corporal para a idade.....	8
2.4. Questionários.....	9
2.4.1. Questionários de frequência alimentar.....	9
2.4.2. Folhas de registos de dados.....	10
2.4.3. Escala de Graffar.....	10
2.5 Análise Estatística.....	10
3. Resultados.....	11
3.1. Características da amostra.....	11
3.2. Estado Nutricional.....	12
3.3. Relação entre o género e o estado nutricional.....	13
3.4. Relação entre o consumo de leite e iogurtes e o estado nutricional.....	14
3.4.1. Consumo de leite.....	14
3.4.2. Consumo de iogurtes.....	15

3.5. Classe Social.....	15
3.6. Relação entre o consumo de leite e iogurtes e a classe social.....	16
3.6.1. Consumo de leite.....	16
3.6.2. Consumo de iogurtes.....	17
4. Discussão dos Resultados.....	18
5. Outras atividades desenvolvidas.....	20
5.1. Atividades de educação alimentar.....	20
5.2. Ementas.....	23
6. Conclusão.....	26
7. Bibliografia.....	27
Anexos.....	29