



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
Agrária

# Hábitos de consumo de pequeno-almoço em crianças de idade pré-escolar

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Soraia Helena Pereira Branco

Orientador  
Dina Raquel João

Novembro de 2014





# Hábitos de consumo de pequeno-almoço em crianças de idade pré-escolar

Soraia Helena Pereira Branco

## **Orientador**

Dina Raquel João

Relatório de Estágio apresentado ao 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 Doutora Dina Raquel João do Departamento da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

**Novembro de 2014**



## Agradecimentos

O presente trabalho ter-se-ia tornado mais complexo se não tivesse o apoio de algumas pessoas, que sempre me apoiaram em tudo o que foi necessário. Por isso mesmo, tenho a agradecer.

À Doutora Dina João, orientadora interna, por ter aceitado ser minha orientadora, pela disponibilidade incondicional e interesse em ajudar à elaboração do relatório.

À Engenheira Tânia Rodrigues, orientadora externa, pelo apoio em tudo o que foi necessário, inclusive na análise estatística do presente trabalho, pela confiança e disponibilidade incondicional.

À Dra. Mara Rebelo por ter aceitado a realização do estágio na instituição.

Às educadoras de infância com quem trabalhei, Mónica e Cristina, e respetivas auxiliares, por terem sido tão prestáveis e me ajudarem em todas as atividades desenvolvidas com as crianças.

Às crianças do jardim-de-infância pelo carinho, alegria e interesse nas atividades educativas.

Aos utentes do Lar pela disponibilidade que tiveram e por permitirem a avaliação do seu estado nutricional.

Aos meus amigos que sempre estiveram presentes, deram carinho, incentivo e apoio.

Por último, à minha mãe por permitir que tudo isto fosse possível, por acreditar em mim e pela força transmitida.



## Resumo

**Introdução:** O pequeno-almoço proporciona às crianças a energia necessária para o desempenho das suas funções diárias, otimizando as capacidades cognitivas e facilitando os processos de aprendizagem.

**Objetivos:** Este estudo pretende: avaliar o estado nutricional de crianças em idade pré-escolar; avaliar a frequência com que as crianças ingerem o PA e as razões da sua omissão; avaliar a influência de um conjunto de fatores no consumo do PA tais como: a dimensão do agregado familiar, o grau de escolaridade e as atividades profissionais dos pais e a ingestão do PA pelos pais; caracterizar o ambiente social do PA, nomeadamente local, indivíduos presentes e responsáveis pela preparação desta refeição; avaliar qualitativamente o PA; identificar alimentos e bebidas que as crianças mais ingerem ao PA.

**Metodologia:** As variáveis em estudo foram recolhidas através de um questionário no qual participaram 25 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos. Foi também avaliado o estado nutricional e o perímetro da cintura das crianças. Após a aplicação de todos os questionários e recolha dos dados antropométricos procedeu-se à codificação e introdução dos dados no programa Microsoft Office Excel 2007.

**Análise de resultados:** A análise dos resultados permitiu avaliar que a omissão do PA nas crianças é baixa, neste caso, foi mesmo nula. A maior parte das crianças toma-o em casa, com a família e são os pais em conjunto que o costumam preparar. Embora a omissão do PA nas crianças seja nula, a sua qualidade não é a desejável, dado que a maioria das crianças ingere um PA classificado como razoável.

**Conclusão:** Assim, este estudo indica que é importante apostar mais na educação alimentar em torno do PA ao nível das crianças com o intuito de melhorar a sua qualidade, mas também é indispensável que esta abranja os pais.

**Palavras chave:** Crianças, pequeno-almoço, estado nutricional, perímetro da cintura.



## Abstract

**Introduction:** Breakfast gives children the energy to perform their daily activities, optimizing cognitive capacities and make easier learning processes.

**Aims:** This study wants: evaluate children's nutritional conditions in preschool age; evaluate how often children eat breakfast and why they don't eat it; evaluate the influence of some factors in breakfast's consume such as: the size of the household, the level of education, parents professional activities and the ingestion of breakfast by parents; characterize breakfast social environmental, particularly local, people present and responsible for the preparation of this meal; evaluate breakfast qualitatively; identify foods and drinks that children ingest more at breakfast.

**Methods:** The variables under study were collected through a questionnaire in which participated 25 children aged between 3 and 6 years. Was also assessed the nutritional status and children waist circumference. After application of all questionnaires and anthropometric data we proceeded to coding and entering data into Microsoft Office Excel 2007 program.

**Allowed results:** The results allowed us to assess that the omission of breakfast by children is low and in this case was even zero. Most children take breakfast home with their family and usually are the parents that prepare it. Although the omission of the breakfast is zero in children, its quality is not desirable, since most children eat a breakfast rated as reasonable.

**Conclusion:** Thus, this study indicates that it is important to invest more in food education particularly in breakfast level for children in order to improve its quality, but it is also essential that this food education covers parents.

**Keywords:** Children, breakfast, nutritional status, waist circumference.



## Índice geral

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	V
Abstract.....	VII
Índice de figuras.....	XI
Lista de tabelas.....	XI
Lista de abreviaturas.....	XIII
Introdução.....	1
Metodologia.....	4
1. Caracterização do local de estágio.....	4
2. Tipo de estudo.....	4
3. População e amostra.....	4
4. Avaliação antropométrica.....	5
4.1 Peso.....	5
4.2 Estatura.....	5
4.3 Perímetro da cintura.....	6
5. Questionários.....	8
6. Análise estatística.....	9
Resultados.....	10
Caracterização da amostra.....	10
Caracterização do Estado Nutricional.....	12
Caracterização do PA.....	13
Caracterização qualitativa do PA.....	14
Discussão dos resultados.....	17
Caracterização do Estado Nutricional.....	17
Frequência da ingestão do PA.....	19
Caracterização do PA.....	19
Alimentos consumidos e qualidade do PA.....	20
Outras atividades desenvolvidas.....	22
Atividades de educação alimentar no jardim-de-infância.....	22

Alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis .....	22
História da Ritinha e do Joãozinho – Como crescer forte e saudável.....	23
Introdução à Nova Roda dos Alimentos .....	23
Nova Roda dos Alimentos .....	24
Espetadas de fruta .....	25
Feijão no algodão .....	25
Prato saudável.....	26
As refeições.....	26
Avaliação do estado nutricional dos idosos.....	27
Conclusão.....	29
Referências bibliográficas .....	30
Anexos.....	33