

# Hábitos Alimentares das Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico

## Introdução

O estilo de vida do ser humano é condicionado pelos hábitos que vai adquirindo desde os primeiros anos de vida. A alimentação é um hábito essencial para o desenvolvimento, crescimento e para a prevenção de problemas de saúde.

Hábitos alimentares incorrectos, aliados à inactividade física, estão hoje claramente identificados, como sendo os principais factores implicados na origem das doenças crónicas não transmissíveis (nomeadamente a obesidade), constituem actualmente a principal causa de morbilidade e mortalidade nas sociedades desenvolvidas. A alimentação é uma condição e um recurso fundamental para a saúde (Carta de Ottawa, 1986).

Ao nível do ensino básico, a educação para a saúde, e particularmente a Educação Alimentar (EA), deve ser considerada pelas escolas como área prioritária, devendo ser abordada numa perspectiva interdisciplinar.

## Objectivos

- Conhecer os hábitos alimentares das crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico.

## Materiais e métodos

Estudo Descritivo

População - crianças do 1º ciclo do Ensino Básico (298 crianças).

Instrumento de Colheita de Dados - Questionário

## Resultados

### Caracterização da População do Estudo

A idade das crianças, está compreendida entre os 5 e os 11 anos. A maioria, (50.6%) tem entre 6 e 7 anos de idade. A média de idades é de 7.5 anos, com um desvio padrão de 1.28.

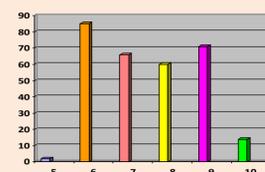


Figura 1 - Crianças segundo a idade

158, crianças são do sexo masculino (53.0%), e 140 (47.0%) do sexo feminino.

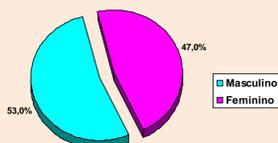


Fig. 2 - Crianças segundo o sexo

A maioria frequenta escolas da zona urbana

## Hábitos Alimentares

Das 298 crianças, 154 (51.7%) referem fazer 6 ou mais refeições diárias e 105 (35.2%) fazem cinco refeições. No entanto existem ainda 39 alunos (13.1%) que fazem apenas 4 refeições ou menos.

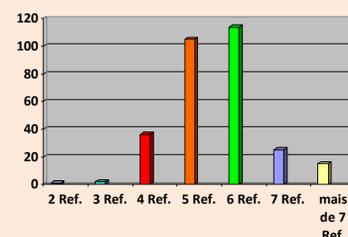


Fig. 3 - Número de Refeições Diárias

Os resultados relativos às respostas das crianças sobre os alimentos consumidos ao pequeno-almoço (Fig.4), mostram que são: leite (87.6%); pão (46.6%); cereais (27.5%); bolachas (6.0%) e sumos (4.4%);

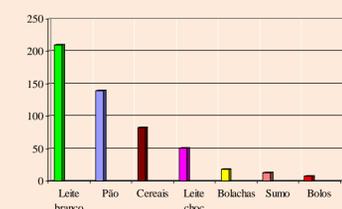


Fig 4 - Alimentos Consumidos ao Pequeno-almoço

A maioria das crianças, 261 (87.6%) refere consumir leite, no entanto, destes 51 (17.1%) consomem-no com chocolate. Ainda nove alunos consomem iogurte em substituição do leite. De salientar que 24 alunos (8.05%) não consomem leite ao pequeno-almoço.

Relativamente ao local onde os alunos têm por hábito almoçar, 216 alunos (72.5%) fá-lo em casa, 11 alunos (3.7%) almoça na escola, 63 alunos (21.1%) diz fazê-lo noutra cantina, 6 alunos (2.0%) refere fazê-lo no restaurante e 2 alunos não responderam.

Mais de metade dos alunos do 1º ciclo almoça em casa.

Relativamente á questão colocada aos alunos inquiridos sobre com quem têm por hábito almoçar, à excepção de um aluno que refere almoçar sozinho, todos os outros o fazem acompanhados de familiares.

Os alunos que almoçam no refeitório classificam-no em Bom (83.1%) e Satisfatório (16.9%).

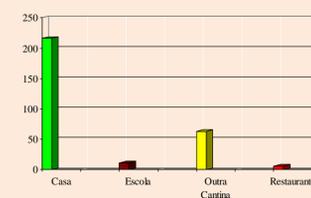


Fig 5 - local do Almoço

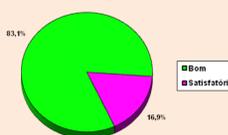


Fig 6 - Classificação refeitório

Quando inquiridos sobre o que costumam comer e beber ao almoço, 179 alunos (60.1%) referem comer: sopa, carne ou peixe, fruta e beber água ou sumo, 39 alunos (13.1%) mencionam comer só sopa e sumo ou água e 78 alunos (26.2%) só comem o 2º prato sendo este, para 14 alunos, acompanhado de fruta e 4 alunos não responderam.

As crianças que referem fazer apenas o 2º prato à refeição, mencionam como alimentos mais consumidos: rissóis, calamares, massas, ovos, salsichas, etc.

Relativamente aos alimentos consumidos ao jantar, 153 alunos (51.3%) citam a sopa, carne ou peixe, fruta e beber sumo ou água, 45 alunos (15.1%) carne, 22 (7.4%) peixe, 36 (12.1%) só sopa, água ou sumo e 34 alunos (11.4%) referem comer a esta refeição outros alimentos, tais como: ovos massas, arroz, etc. e 8 crianças não responderam.

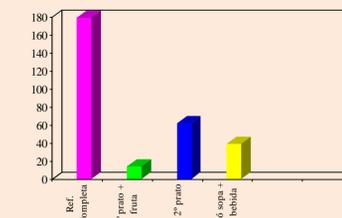


Fig 7 - Tipo de Refeição ao Almoço

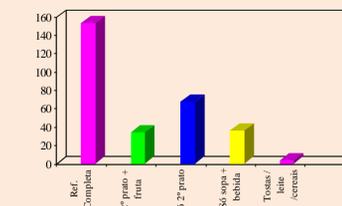


Fig 8 - Tipo de Refeição ao Jantar

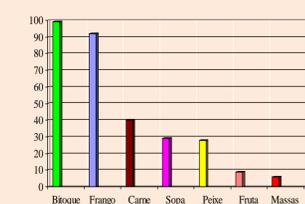


Fig. 9 - Alimentos que Gostam de Comer no Restaurante

Quando inquiridos sobre o que gostam de comer quando vão ao restaurante, 185 alunos (62.2%) referem gostar de comer: Bitoque, frango assado, carne com batatas; 16 alunos (5.3%) sopa, carne ou peixe e fruta; 13 alunos (4.4%) peixe e 83 alunos (28.1%) referem gostar de comer outras coisas: (caracóis, lasanha, marisco, etc.).

## Conclusão

Os hábitos e estilos de vida, ganharam lugar de destaque na nossa sociedade, a alimentação é uma área de particular interesse para todas as pessoas em geral e em particular para múltiplos profissionais, na perspectiva da saúde. A alimentação saudável é avaliada em função de cada indivíduo, considerando o sexo, a idade, meio ambiente em que está inserido, grau de actividade física e regulamento do metabolismo.

## Bibliografia

- Harden, A., Oakley, A. e Oliver, S. (2001). Peer-delivered health promotion for young people: A systematic review of different study designs". *Health Education Journal*, 60 (4), 339-353.
- Marques-Vidal, P., Velho, S. e Soares, A. (2001). Avaliação do estado nutricional, conhecimentos e hábitos alimentares de atletas de várias modalidades. *Revista Alimentação Humana*, 9 (3).
- MELLO, Elza D. de LUFT, Vivian C. and MEYER, Flavia (2004) - Childhood obesity: towards effectiveness. *J. Pediatr.* V.80, n.3, may/june.
- Nunes e Breda (2001) - *Manual para uma alimentação saudável em jardins-deinfância*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.
- Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P. e Rosado, V. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7-9 Year-Old. Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970-2002. *American Journal of Human Biology*, 16, 670-678.
- Raimundo, Maria da Graça Beraldo de Brito(2006) - Hábitos Alimentares e Obesidade Infantil: O caso dos alunos do 1º Ciclo de Ensino Básico em dois conselhos do distrito de Évora.

Elaborado Por: Ermelinda Batanete (UE/ESESJD)  
Hildeberto Bettencourt (USIP-CLSP Açores)  
Maria Laurência Gemito (UE/ESESJD)  
Maria Vitória Casas-Novas (UE/ESESJD)