

**CONCLUSÕES:** A partir do conhecimento do estado nutricional e de segurança alimentar produziram-se materiais e ações de formação para o Programa de Acompanhamento Nutricional Materno Infantil VIH.

## PO75. PROJETO PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – INFANTÁRIO RAINHA SANTA ISABEL

Jéssica Fernandes<sup>1</sup>; Sónia Xavier<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Santa Casa da Misericórdia de Machico da Região Autónoma da Madeira

**INTRODUÇÃO:** A alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal crescimento, desenvolvimento e promoção da saúde e os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta.

**OBJETIVOS:** O presente projeto procurou assegurar uma alimentação saudável nas crianças e avaliar o seu estado antropométrico.

**METODOLOGIA:** O projeto teve a duração de 3 meses e envolveu 41 crianças com idades entre os 3 e os 5 anos. Durante o projeto, efetuou-se uma avaliação antropométrica, recorrendo à altura (cm), ao peso (Kg) e ao perímetro abdominal (cm). Realizaram-se diversos jogos, utilizando a metodologia “Semáforo dos alimentos” e “Roda dos Alimentos” e procedeu-se a uma avaliação das recusas alimentares de dois grupos alimentares, Horticolas e Leguminosas. No final do projeto, foi distribuído um questionário de avaliação aos encarregados das crianças.

**RESULTADOS:** As avaliações fizeram-se de acordo com os Percentis Estatura-Idade, Peso-Idade, Índice de Massa Corporal-Idade entre os 2 e os 20 anos da Direção-Geral da Saúde (DGS). Cerca de 17% das crianças foram classificadas com obesidade, 7% com excesso de peso e 76% normoponderais. Relativamente à metodologia do “Semáforo dos alimentos” e “Roda dos Alimentos” todas as crianças perceberam e realizaram os jogos de forma correta. Obteve-se resultados positivos na redução de recusas alimentares, da maneira que algumas crianças ao início não consumiam determinados alimentos mas ao longo do projeto aceitaram os mesmos, o que se confirma com as respostas ao questionário, em que 33 encarregados verificaram mudanças nos hábitos alimentares dos seus educandos. As classificações “Interessante” e “Muito Interessante” foram atribuídas à maioria das atividades.

TABELA 1

Distribuição das respostas ao questionário de avaliação do projeto

QUESTÃO 1. DE FORMA A AVALIAR AS ATIVIDADES FEITAS NO ÂMBITO DO PPAS, BEM COMO A SUA EXECUÇÃO, PREENCHA O QUADRO ABAIXO DE ACORDO COM A SEGUINTE ESCALA:					
	Nada interessante	Pouco interessante	Interessante	Muito Interessante	Não respondeu
Avaliação Antropométrica		2(*)	15	22	2
Roda dos Alimentos	1		11	27	2
Metodologia "Semáforo dos Alimentos"			11	27	3
Redução das recusas alimentares			11	27	3
QUESTÃO 2. SENTE QUE O SEU EDUCANDO(A) ADQUIRIU NOVOS CONHECIMENTOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?					
	Sim	Não	Não respondeu		
	38	2	1		
QUESTÃO 3. NOTOU ALGUMA DIFERENÇA NA ALIMENTAÇÃO DO SEU EDUCANDO(A) RELATIVAMENTE À REDUÇÃO DAS RECUSAS ALIMENTARES?					
	Sim	Não	Não respondeu		
	33	7	1		

\* Número de respostas assinaladas pelos encarregados

**CONCLUSÕES:** É possível perceber que os ensinamentos na infância conduzem a bons resultados, sendo necessário a continuidade destes projetos que promovem uma alimentação saudável para prevenir futuras enfermidades.

## PO76. FRUITS AND VEGETABLES CONSUMPTION ACCORDING TO “5 COLOR DAY” PROGRAM IN ADOLESCENTS WITH OVERWEIGHT OR OBESITY

Ana Maria Pandolfo Feoli<sup>1</sup>; Thais Bombardelli Scherer Lopes<sup>1</sup>; Rosane Tavares Santana<sup>1</sup>; Raquel M Boff<sup>2</sup>; Andreia S Gustavo<sup>1</sup>; Márcio Vinícius Fagundes Donadio<sup>1</sup>; Margareth S Oliveira<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pontifical Catholic University of Rio Grande do Sul (PUCRS)

<sup>2</sup> University of Caxias do Sul (UCS)

**INTRODUCTION:** Fruits and vegetables are an important component of healthy and quality food and its consumption in adequate quantity is associated with the prevention of chronic non-communicable diseases. The “5 color day” program aims to promote the daily consumption of at least five portions of fruits and vegetables of different colors in order to contribute to the prevention of various chronic diseases associated with food.

**OBJECTIVES:** To evaluate of consumption of fruits and vegetables according to “5 color day” program in adolescents with overweight or obesity.

**METHODOLOGY:** A cross-sectional study was conducted using the database of the study “Effect of a Motivational Multidisciplinary Intervention on Lifestyle Modification and Cardiovascular Risk in Adolescents with Overweight and Obesity”. The sample consisted of participants who had complete records of 24-hour Dietary Recall (R24) and 2-Day Food Record (R2d). The colors were analyzed individually and according to the frequency of consumption according to the program “5 color day”, being: red, orange, purple, green and white. The value of 80 g was counted as one portion.

**RESULTS:** A total of 107 participants (73.8% girls and 26.2% boys) were included. It was observed that 84.7% of the interviewees did not consume any type of fruit and vegetables. Among the most consumed colors, red reached 28.04% in the 24-hour recall (R24) and in the 2-day food register (R2d) reached 20.57% of consumption and the least consumed color among adolescents was purple, which reached 4.68% in R24 and R2d reached 7.46% of consumption.

**CONCLUSIONS:** The intake of fruits and vegetables was insufficient among the adolescents of this study, and among those who consumed some type of fruit or vegetable, such consumption is little diversified in color.

## PO77. A SUPLEMENTAÇÃO COM ÁCIDO FÓLICO NA GRAVIDEZ: PERCEÇÕES E PRÁTICAS CLÍNICAS NA ÁREA METROPOLITANA DO PORTO

Carla Silva<sup>1</sup>; Elisabete Pinto<sup>2,3</sup>; Elisa Keating<sup>4,5</sup>

<sup>1</sup> Administração Regional de Saúde do Norte – Unidade de Saúde Pública ACeS Tâmega II- Vale do Sousa Sul

<sup>2</sup> Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

<sup>3</sup> Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

<sup>4</sup> CINTESIS – Center for Research in Health Technologies and Information Systems of University of Porto

<sup>5</sup> Departamento de Bioquímica da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

**INTRODUÇÃO:** Em Portugal, os suplementos de ácido fólico (AF) comparticipados contêm uma dose 12,5 vezes superior à dose diária recomendada pela Organização Mundial da Saúde, prevendo-se que, no nosso país, as grávidas incorram numa suplementação excessiva com AF durante a gravidez.

**OBJETIVOS:** Os objetivos deste trabalho são conhecer as práticas e as percepções

clínicas sobre a suplementação com AF durante a gravidez bem como enumerar os possíveis benefícios e efeitos adversos que os médicos reconhecem nesta prática.

**METODOLOGIA:** Realizaram-se entrevistas semiestruturadas a médicos especialistas em medicina geral e familiar e a médicos obstetras. Após a desgravação, foram codificadas categorias e subcategorias que foram analisadas qualitativamente recorrendo ao software NVIVO 10.0.

**RESULTADOS:** Observou-se que: a) todos os profissionais identificam a suplementação com AF na gravidez como um procedimento importante na prevenção da ocorrência de malformações do tubo neural; b) existe, nos profissionais entrevistados, a ideia de que a adesão à toma de AF é muito elevada; c) é descrita, de forma unânime, a falta de oportunidade para início da suplementação com AF antes da conceção; d) é possível verificar que existe um razoável desconhecimento em torno da dose de AF prescrita, por parte dos profissionais entrevistados.

**CONCLUSÕES:** Este estudo evidencia a necessidade de homogeneizar as práticas clínicas na suplementação com AF na gravidez, a nível nacional, tendo em conta as recentes publicações que sugerem efeitos adversos da suplementação com AF em doses excessivas e em períodos temporais desadequados.

## PO78. GREEN SEAWEED AS A HEALTHY FOOD, A POTENTIAL SOURCE OF IODINE?

**Cláudia Afonso<sup>1,2</sup>; Andrea Ripol<sup>3</sup>; Hugo Quental-Ferreira<sup>1,2</sup>; Inês Delgado<sup>4</sup>; Inês Coelho<sup>4</sup>; Isabel Castanheira<sup>4</sup>; Pedro Pousão-Ferreira<sup>1,2</sup>; Narcisa Bandarra<sup>1,2</sup>; Carlos Cardoso<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> Division of Aquaculture and Upgrading (DivAV), Portuguese Institute for the Sea and Atmosphere

<sup>2</sup> CIIMAR, Interdisciplinary Centre of Marine and Environmental Research of University of Porto

<sup>3</sup> Centre of Marine Sciences of University of Algarve

<sup>4</sup> Food and Nutrition Department of National Health Institute Doutor Ricardo Jorge

**INTRODUCTION:** According to WHO, it is recognized that iodine is essential for human health and that there is a dietary deficiency worldwide that is a risk factor for serious disorders. Particularly, there is concern regarding children, since recent studies have shown deficiency problems. This poses a risk to their cognitive development and health (hypothyroidism). Accordingly, it has been recommended iodized salt at school meals. However, it is important to find alternatives to iodized salt, given the problems of hypertension in the adult population, which justify educating children about the benefits of moderate salt consumption. A possible alternative would be seaweeds (SW). Indeed, green SWs (harvested or produced in aquaculture systems) are a source of nutrients to human diet and, particularly, iodine, which is an element much more abundant in SW than in other foods.

**OBJECTIVES:** The aim of this work was to study iodine in green SW (*Chaetomorpha linum*, *Rhizoclonium riparium*, *Ulva intestinalis*, *Ulva lactuca*, *Ulva prolifera*) grown in fish pond aquaculture systems.

**METHODOLOGY:** In order to evaluate the iodine that is available for absorption in the organism, the bioaccessibility was also evaluated through an innovative in vitro digestion model that simulates the human digestion in the mouth, stomach, and intestine. Moreover, a benefit assessment through a mathematical model based on the Extreme Value Theory was also carried out.

**RESULTS AND CONCLUSIONS:** Regarding iodine, *R. riparium* had the highest content, 282 ppm dw. In addition, iodine bioaccessibility ranged from 14 to 31%. This entailed that would be necessary to consume between 13.1 g (*R. riparium*) and 200 g (*U. prolifera*) of SW in order to reach the recommended daily allowance (RDA) of 150 µg/day. A more realistic benefit assessment supported these results, since it showed that the iodine RDA could be met through low green SW consumption frequencies.

## PO79. ADHERENCE TO THE MEDITERRANEAN FOOD PATTERN IN CHILDREN FROM THE 3<sup>RD</sup> GRADE OF PRIMARY SCHOOLS OF SINTRA

**Rita Faria<sup>1</sup>; Bruno Sousa<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Agrupamento de Escolas do Município de Sintra

<sup>2</sup> Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

**INTRODUCTION:** The principles and values of the Mediterranean Diet are seen as an example in the establishment of good food habits and for this reason, the inclusion of those in children's food education constitutes a great value for their future health.

**OBJECTIVES:** To evaluate the adherence to the Mediterranean Food Pattern (MFP) in a sample of children from the 3<sup>rd</sup> grade of primary schools of Sintra.

**METHODOLOGY:** This sample was composed by 3<sup>rd</sup> grade students from some schools of Sintra (n=170). The Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents (KIDMED) was applied to evaluate the adherence to MFP.

**RESULTS:** This sample was composed by children between seven and eleven years old, being the mean age 8.15 (±0.60) years and 50% of the total (n=85) boys. We have observed an adherence to MFP of high level (score ≥ 8) of 40.6%, intermediate level (score between 4 and 7) of 32.4% and of low level (score ≤ 3) of 27.1%. The mean of scores was 5.5 (±4.7). Boys showed greater adherence of high level (59.4%) and girls greater adherences of intermediate (58.2%) and low levels (54.3%). Question number 11 ("In my house, is olive oil used?") had more answers indicative of adherence to MFP (94.1%) and question number 10 ("Do I eat nuts (walnuts, almonds, hazelnuts...) at least two to three times a week?") had the lowest percentage of answers indicative of adherence (22.4%).

**CONCLUSIONS:** These children from Sintra present percentage values of adherence levels to MFP close between them (only 13.5% from high to low adherence) and a high adherence inferior to 50% of the total of children's. It is concluded that there is a need to establish conditions to improve adherence to MFP.

## PO80. EVALUATION OF THE PORTUGUESE POPULATION PERCEPTION ABOUT THE CONCEPT OF COMFORT FOODS

**Edite Sousa<sup>1</sup>; Tânia Gonçalves Albuquerque<sup>1,2</sup>; Helena S Costa<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

<sup>2</sup> LAQV/REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

**INTRODUCTION:** Healthy eating habits are particularly important for the adequate growth and development over all ages. Furthermore, foods have a considerable importance on the emotional support, and are several times a social and cultural symbol. The concept Comfort Food considers that the foods or the culinary recipes are intrinsically linked to our emotions and social relations. In addition, foods can convey a positive sense of comfort and pleasure, by creating a taste memory of familiar flavours.

**OBJECTIVES:** To verify if the concept "Comfort Food" has importance and meaning for the Portuguese Population and to evaluate if there are foods that fit and stand out as preferential taking into account the memories and emotions.

**METHODOLOGY:** An online anonymous questionnaire was developed and applied in 2018 to evaluate how the Portuguese Population perceives Comfort Foods, as well as to check if there are foods that stand out in this concept.

**RESULTS AND CONCLUSIONS:** The obtained results were analysed using Microsoft Office Excel® (2007). The questionnaire applied to 57 subjects shows that Comfort Food is recognized as a concept (45.6%) and known by the majority (52.6%) of the participants. A notable association (78.9%) between memories/emotions and comfort foods was observed, especially in women (75.6%) who choose calorie dense foods (61%). The choice of a comfort food differs according to the feeling