

PO99

Os hábitos alimentares das crianças em idade escolar

Joana Silva^{1*}, Constança Festas¹

¹Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Escola de Enfermagem, Porto, Portugal

Autor para correspondência: Joana Silva

*✉joanarosilva22@gmail.com

Resumo

Introdução: É importante ter uma alimentação saudável na infância para potenciar um normal e concordante crescimento da criança. [1] Esta deve ser equilibrada, completa e variada, realizando o número de refeições recomendadas para uma adequada distribuição dos alimentos ao longo do dia. [1; 2] O pequeno-almoço e a merenda escolar são refeições essenciais para o desenvolvimento da criança em idade escolar [3;4], devendo a escola ser um agente promotor dos hábitos alimentares saudáveis [5]. **Objetivo:** Conhecer os hábitos alimentares das crianças em idade escolar. **Metodologia:** Revisão sistemática da literatura, cuja colheita de dados foi realizada em dois momentos no mês de setembro de 2019, nas bases de dados CINAHL, MEDLINE, Medclatina, Scielo e no repositório RCAAP. Após a aplicação dos critérios de inclusão e de exclusão, de uma análise dos títulos, dos resumos e de uma leitura integral dos estudos foram selecionados 12 documentos. **Resultados:** Os estudos

indicam que a maior parte das crianças realiza 4 refeições diárias (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço e jantar). Quanto à ingestão alimentar das crianças em idade escolar no que se refere ao pequeno-almoço, os alimentos mais consumidos em idade escolar são, na sua maioria, saudáveis, dos quais se destacam os cereais, o pão, o leite, a fruta e a ingestão de gordura. Os alimentos consumidos nos lanches da manhã não são, na sua maioria, os mais adequados. Os produtos que os estudantes adquiriram nas escolas e nas suas imediações foram maioritariamente alimentos com elevado teor de açúcar. **Conclusão:** Os hábitos alimentares relativamente às merendas escolares das crianças não são, na sua maioria, os mais adequados para o seu desenvolvimento. A escola deve ser um elemento promotor de bons hábitos alimentares, devendo fornecer alimentos saudáveis, o que não foi, na sua maioria, verificável. É essencial a adoção de estratégias que visem a promoção de hábitos alimentares salutar.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, Idade Escolar, Dietary habits, School Age.

Objetivos de aprendizagem

- Os hábitos alimentares relativamente às merendas escolares das crianças não são, na sua maioria, os mais adequados para o seu desenvolvimento.
- A escola deve ser um elemento promotor de bons hábitos alimentares, devendo fornecer alimentos saudáveis, o que não foi, na sua maioria, verificável.
- É essencial a adoção de estratégias que visem a promoção de hábitos alimentares salutar.

Referências

- [1] Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Guia para Educadores - Alimentação em idade escolar. 2013. p. 35.
- [2] Direção-Geral de Saúde. Princípios para uma Alimentação Saudável. Lisboa, Portugal : s.n., 2005. pp. 1-31.
- [3] Sociedade Portuguesa de Pediatria. Lanche Saudável - Manual de Orientação. Departamento Científico de Nutrologia. São Paulo : s.n., 2012. p. 52.
- [4] Direção Regional da Educação. Escola Promotora de Hábitos Alimentares Saudáveis Orientações para Lancheiras Saudáveis. 2019/2020.
- [5] Direção-Geral de Saúde. Programa Nacional de Saúde Escolar. Lisboa, Portugal : s.n., 2015. p. 105.

RevSALUS

Revista Científica da Rede Académica das
Ciências da Saúde da Lusofonia

3^a RACS 2020

3^a Reunião Internacional
Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia



Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia

COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA



O Presidente da República