



**Câmara Municipal de Odivelas**  
Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências



**Fundação Portuguesa de Cardiologia**

# **O Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância**

Diagnóstico sobre os hábitos  
alimentares das crianças do  
pré-escolar no concelho de  
Odivelas



**Odivelas**

Outubro de 2006

## FICHA TÉCNICA

**Título:**

O Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância

Diagnóstico sobre os hábitos alimentares das crianças do pré-escolar no concelho de Odivelas

**Autoria:**

Câmara Municipal de Odivelas/Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências:

Paula Ganchinho

Fundação Portuguesa de Cardiologia:

Luís Negrão

**Consultoria Técnica:**

Fundação Portuguesa de Cardiologia:

Luís Negrão

**Colaboração Técnica:**

Câmara Municipal de Odivelas/Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências:

Catarina Abreu

Paulo Rainha

Fundação Portuguesa de Cardiologia:

Elsa Feliciano

**Tratamento Estatístico:**

Câmara Municipal de Odivelas/Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências:

Arlindo Rodrigues

**Outubro de 2006**

## PREFÁCIO

O “Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância” é o início de um programa de promoção da saúde alimentar que, a Câmara Municipal de Odivelas, através da Divisão de Saúde e de Prevenção das Toxicodependências, quer mais efectivo e sustentado.

Se por um lado foi com agrado que se abraçou a ideia de tornar as crianças do concelho de Odivelas mais saudáveis, é um facto que os resultados obtidos são preocupantes e exigem medidas urgentes por parte de todos, autarcas, pais, técnicos de educação, órgãos de comunicação social... que possam influenciar e estimular à adopção de comportamentos e hábitos alimentares mais saudáveis.

Enquanto Vereador responsável pelo Pelouro da Saúde, mas, também, enquanto pai, preocupa-me que as nossas crianças apresentem níveis de obesidade tão elevados que podem ser facilitadores de doenças várias que as impeçam enquanto adultos de desfrutarem de uma vida plena e feliz.

Mas, e porque também sou optimista, acredito que, e com base no trabalho já realizado no âmbito desta parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia e de outras a que nos possamos vir a associar, e porque já entendemos que o problema da obesidade infantil é de todos, ainda estamos a tempo de inverter esta marcha.

O Zé Robusto visitou os jardins de infância do concelho de Odivelas e decidiu que não quer ser gordo! E nós estamos totalmente de acordo!

O Vereador



(José Esteves)

## ÍNDICE

	pg.:
Introdução .....	4
1 - Breve caracterização sociodemográfica do concelho de Odivelas .....	6
1.1 - População Residente .....	6
1.2 - Índice de Envelhecimento .....	7
1.3 - Grau de Instrução .....	8
1.4 - Poder de Compra .....	9
2 - “O Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância” .....	10
2.1 - Objectivos .....	10
2.2 - População Alvo .....	10
2.3 - Metodologia .....	11
3 - Análise dos resultados .....	13
3.1 - Participantes nas Acções de Formação .....	13
3.2 - Caracterização dos Encarregados de Educação .....	13
3.3 - Hábitos alimentares dos educandos .....	14
3.3.1 - O acordar .....	14
3.3.2 - O pequeno almoço .....	15
3.3.3 - A merenda da manhã .....	16
3.3.4 - O almoço .....	17
3.3.5 - O lanche .....	18
3.3.6 - O jantar .....	19
3.4 - A constituição física dos educandos .....	21
Conclusões .....	24
Recomendações .....	26
Fontes e Bibliografia .....	28
Anexo .....	29

## INTRODUÇÃO

A criação da Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências na actual macro-estrutura da Câmara Municipal de Odivelas permitiu o desenvolvimento de uma dinâmica de trabalho assente na investigação – acção.

Esta metodologia implicou, por um lado, a avaliação do trabalho já existente, por outro, a elaboração de estratégias que permitissem melhorar a qualidade de vida dos munícipes no âmbito dos Determinantes de Saúde.

Assim, a alimentação e as práticas a ela associadas continuaram a permanecer uma preocupação desta unidade orgânica, cuja força de resposta implicava necessariamente a potencialização de recursos, esforços e criatividade.

Neste sentido, e dando continuidade ao Projecto “Zé Robusto” desenvolvido por esta unidade orgânica desde 1999, para 2005/2006, e por solicitação de muitas instituições oficiais e privadas do concelho de Odivelas que trabalham com crianças, foi implementado o “Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância”, em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

A razão pela qual se estabeleceu esta parceria é fundamental, por um lado, pelo saber acumulado desta instituição que é considerada um sinal de qualidade das boas práticas alimentares, mas também pela excelente qualidade de relação interpessoal e institucional que sempre se manteve e mantém entre estas duas equipas, que acabam por se tornar a verdadeira hipotenusa.

O estudo aqui presente, apenas pretende ser um contributo no melhoramento, aperfeiçoamento e em algumas situações de relembrar boas práticas alimentares, caídas em desuso, mas que sempre se revelaram as mais saudáveis e... também mais económicas.

As receitas só existem na culinária e ninguém detém toda a verdade. Contudo, o reflectir, discutir e debater estas questões, poderá ter sido o maior contributo que a Câmara Municipal de Odivelas – Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, os jardins de infância da rede pública e os da rede solidária, os encarregados de educação e os profissionais

de educação podem dar para um problema que já nos assusta e que afecta efectivamente de forma crescente as pessoas que mais amamos, os nossos filhos.

As conclusões e recomendações aqui apresentadas são apenas algumas reflexões que ainda poderão ser mais enriquecidas, após este dia 26 de Outubro de 2006, no âmbito do Encontro sobre Obesidade Infantil “O Zé Robusto não quer ser gordo!”, porque um estudo deste tipo nunca está concluído.

## 1 – Breve caracterização sociodemográfica do concelho de Odivelas

O concelho de Odivelas apesar de ser um concelho recente, criado em 1998, apresenta algumas assimetrias em relação a vários indicadores sociodemográficos, nomeadamente sobre alguns que possam interferir directa ou indirectamente nos comportamentos alimentares, como é o exemplo do Poder de Compra, que pode, em muitos casos, ser condicionador da escolha dos alimentos.

Para uma melhor compreensão do concelho de Odivelas apresentamos alguns dados dos Censos de 2001 referentes à População Residente, Índice de Envelhecimento, Grau de Instrução e Poder de Compra da população do concelho.

### 1.1 – População Residente

Segundo os Censos e da análise do Quadro I, constata-se que a população residente por grupos etários com maior peso, encontra-se em maior número nas faixas etárias designadas em idade activa. Os grupos etários dos 20-24 anos e 25-29 anos, são os que apresentam os valores mais elevados.

QUADRO I  
População residente por grupos etários  
Concelho de Odivelas, 2001

Grupos Etários	População	
	N.º	%
De 0 a 4 anos	6553	4,90
De 5 a 9 anos	6343	4,74
De 10 a 14 anos	6875	5,14
De 15 a 19 anos	8727	6,52
De 20 a 24 anos	11534	8,62
De 25 a 29 anos	11346	8,48
De 30 a 34 anos	10050	7,51
De 35 a 39 anos	9452	7,06
De 40 a 44 anos	9604	7,18
De 45 a 49 anos	10177	7,60
De 50 a 54 anos	10672	7,97
De 55 a 59 anos	9173	6,85
De 60 a 64 anos	7307	5,46
De 65 a 69 anos	5931	4,43
De 70 a 74 anos	4256	3,18
De 75 a 79 anos	3053	2,28
De 80 a 84 anos	1589	1,19
De 85 a 89 anos	845	0,63
90 ou mais anos	360	0,27
<b>Total</b>	<b>133847</b>	<b>100,00</b>

Fonte: INE, Recenseamento Geral da População e Habitação, 2001 (Resultados Definitivos).

No que diz respeito à população residente por grandes grupos etários e por freguesia, verificamos no concelho uma tendência para o envelhecimento da sua população. As freguesias de Famões e Ramada apresentam uma realidade na qual ainda prevalece uma superioridade da população mais jovem, face à população idosa. Em sentido inverso, a freguesia de Olival Basto já apresenta um maior número de idosos (65 ou mais) em relação ao número de jovens (0-14 anos) e a freguesia da Pontinha regista valores idênticos em relação a estes dois grandes grupos etários (Quadro II).

QUADRO II  
População residente por grandes grupos etários e por freguesia, 2001

Grupos Etários Freguesia	0-14		15-24		25-64		65 ou +		Total
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	
Caneças	1707	16,03	1549	14,55	5992	56,28	1399	13,14	10647
Famões	1601	17,77	1447	16,06	5294	58,77	666	7,39	9008
Odivelas	7536	14,1	7854	14,69	31354	58,66	6705	12,54	53449
Olival Basto	844	13,52	908	14,55	3475	55,67	1019	16,32	6242
Pontinha	3560	14,82	3637	15,14	13423	55,88	3403	14,17	24023
Póvoa de Santo Adrião	1889	12,85	2546	17,32	8759	59,57	1510	10,27	14704
Ramada	2634	16,7	2320	14,71	9484	60,14	1332	8,45	15770
<b>Concelho Odivelas</b>	<b>19771</b>	<b>14,77</b>	<b>20261</b>	<b>15,14</b>	<b>77781</b>	<b>58,11</b>	<b>16034</b>	<b>11,98</b>	<b>133847</b>
<b>Grande Lisboa</b>	<b>286576</b>	<b>14,72</b>	<b>266324</b>	<b>13,68</b>	<b>1086743</b>	<b>55,81</b>	<b>307618</b>	<b>15,8</b>	<b>1947261</b>

Fontes: INE, Recenseamento Geral da População e Habitação, 2001 (Resultados Definitivos);

## 1.2 - Índice de Envelhecimento

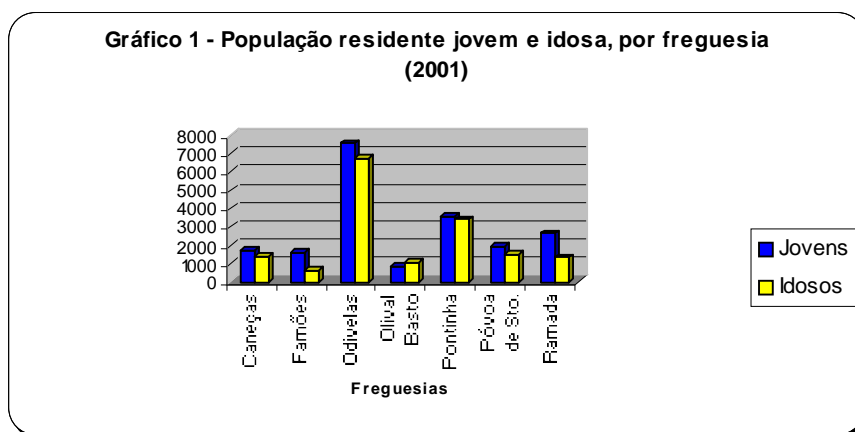
Em relação ao Índice de Envelhecimento, Olival Basto, Pontinha e Odivelas são as freguesias que apresentam os valores mais elevados (Quadro III). No Olival Basto o peso da população idosa é já superior ao da população jovem (Gráfico 1).

QUADRO III  
Índice de Envelhecimento da População, por freguesia, 2001

Grupo Freguesia	Jovens (0-14 anos)	Idosos (65 anos ou +)	Índice de Envelhecimento (%)
Caneças	1707	1399	81,96
Famões	1601	666	41,60
Odivelas	7536	6705	88,97
Olival Basto	844	1019	120,73
Pontinha	3560	3403	95,59
Póvoa de Santo Adrião	1889	1510	79,94
Ramada	2634	1332	50,57
<b>Concelho Odivelas</b>	<b>19771</b>	<b>16034</b>	<b>81,10</b>
<b>Grande Lisboa</b>	<b>286576</b>	<b>307618</b>	<b>107,34</b>

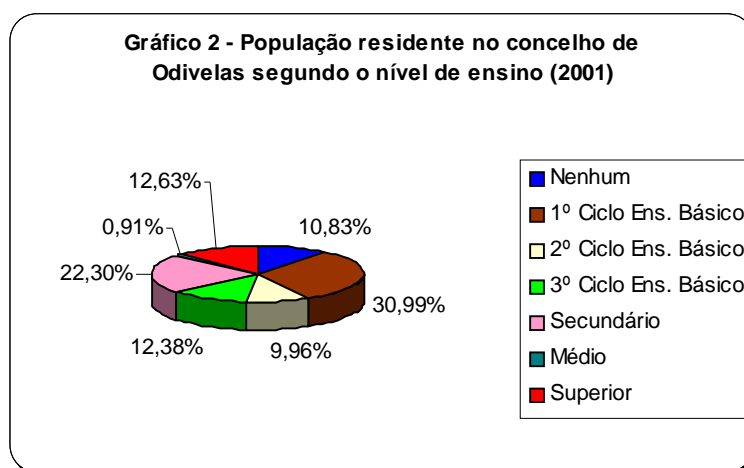
Fontes: INE, Recenseamento Geral da População e Habitação, 2001 (Resultados Definitivos);  
CMO-GS, Perfil de Saúde do Concelho de Odivelas, 2005.





### 1.3 - Grau de Instrução

A população do concelho de Odivelas apresenta, de acordo com os Censos de 2001, quanto ao Grau de Instrução uma percentagem considerável de indivíduos com baixo nível de instrução. Cerca de um terço (31%) apenas detém como nível de instrução o 1º Ciclo. Se somarmos a este valor a percentagem de população que não detém nenhum nível de ensino (10,8%), bem como a que detém apenas o 2º Ciclo (10%) e o 3º Ciclo (12,4%), podemos concluir que mais de metade da população do concelho (64,2%) apresenta um baixo ou médio nível de instrução, conforme se pode verificar no Gráfico 2.



Se baixarmos a análise deste indicador ao nível da freguesia (Quadro IV), verificamos que as freguesias onde se apresentam as maiores percentagens de habitantes sem nenhum nível de ensino são as freguesias da Pontinha, Olival Basto, Caneças e Famões. Este facto poderá estar relacionado com o peso mais envelhecido da sua população (ver Quadro III).

QUADRO IV

População residente no concelho de Odivelas, por freguesia e por nível de ensino atingido, 2001

Freguesia	Total	Nível de Ensino Atingido													
		Nenhum		1º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		Secundário		Médio		Superior	
		HM	%	HM	%	HM	%	HM	%	HM	%	HM	%	HM	%
Caneças	10647	1267	11,90	3678	34,54	1153	10,83	1370	12,87	2187	20,54	69	0,65	923	8,67
Famões	9008	1000	11,10	3078	34,17	1076	11,94	1203	13,35	1824	20,25	34	0,38	793	8,80
Odivelas	53449	5423	10,15	15474	28,95	4925	9,21	6467	12,10	12760	23,87	607	1,14	7793	14,58
Olival Basto	6246	749	11,99	2009	32,16	798	12,78	813	13,02	1271	20,35	48	0,77	558	8,93
Pontinha	24023	3075	12,80	8662	36,06	2432	10,12	2878	11,98	4448	18,52	155	0,65	2373	9,88
Póvoa Sto. Adrião	14704	1328	9,03	4255	28,94	1407	9,57	1838	12,50	3467	23,58	191	1,30	2218	15,08
Ramada	15770	1650	10,46	4320	27,39	1540	9,77	2006	12,72	3891	24,67	112	0,71	2251	14,27
<b>Concelho Odivelas</b>	<b>133847</b>	<b>14492</b>	<b>10,83</b>	<b>41476</b>	<b>30,99</b>	<b>13331</b>	<b>9,96</b>	<b>16575</b>	<b>12,38</b>	<b>29848</b>	<b>22,30</b>	<b>1216</b>	<b>0,91</b>	<b>16909</b>	<b>12,63</b>

Fonte: INE, Recenseamento Geral da População e Habitação, 2001 (Resultados Definitivos)

#### 1.4 - Poder de Compra

Indicador importante para a caracterização socioeconómica da população é o Índice per Capita do Poder de Compra. O concelho de Odivelas apresentou para este indicador, segundo o INE, no ano de 2004, um valor de 109,43, situando-se este abaixo da média da Grande Lisboa (167,10), sendo ainda bastante inferior ao índice da capital portuguesa, que foi de 277,93, para o mesmo período. Dos nove concelhos que compõem a Área da Grande Lisboa, o concelho de Odivelas apresenta a terceira menor contribuição (1,45%) para o poder de compra nacional, conforme se pode verificar no Quadro V.

QUADRO V

Poder de Compra dos concelhos da Grande Lisboa

Concelho	Indicador per Capita	% do Poder de Compra
Amadora	129,09	2,19
Cascais	162,29	2,75
Lisboa	277,93	14,68
Loures	116,65	2,24
Mafra	92,02	0,51
<b>Odivelas</b>	<b>109,43</b>	<b>1,45</b>
Oeiras	180,97	2,88
Sintra	104,51	3,89
Vila Franca de Xira	96,29	1,18
<b>Grande Lisboa</b>	<b>167,10</b>	<b>31,77</b>

Fonte: INE, Estudo sobre o Poder de Compra Concelhio, N.º VI, 2004.

## **2 – “O Zé Robusto de visita ao Jardim de infância”**

Na opinião de vários especialistas que desenvolvem a sua actividade na elaboração de programas de educação alimentar, para além do papel inquestionável da família, é na escola, e em especial no jardim de infância, que esta temática assume enorme importância na aprendizagem de comportamentos alimentares saudáveis.

Considera-se que, através da educação alimentar direccionada para as crianças em idade pré-escolar, é possível criar atitudes positivas face à alimentação, promovendo de uma forma precoce o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.

O exercício de uma alimentação saudável por parte das crianças, contribui de forma decisiva para evitar no seu crescimento a ocorrência de várias patologias graves, como é o exemplo da obesidade infantil que, de forma preocupante, tem vindo a registar uma crescente evolução do número de casos nas sociedades ocidentais, limitando cada vez mais a sua qualidade de vida.

Foi em consonância com estes pressupostos que foi concebido o projecto “Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância”.

### **2.1 - Objectivos**

O projecto “Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância”, desenvolvido em parceria entre a Câmara Municipal de Odivelas, através da Divisão de Saúde e da Prevenção das Toxicodependências, e a Fundação Portuguesa de Cardiologia teve como objectivos conhecer os hábitos alimentares das crianças até aos seis anos de idade do pré-escolar, bem como perspectivar formas de intervenção com vista à melhoria dos hábitos alimentares das famílias residentes no concelho de Odivelas.

### **2.2 - População Alvo**

A população alvo directa deste estudo foram as crianças entre os três e os seis anos de idade que frequentaram o pré-escolar da rede pública e solidária do concelho de Odivelas no ano lectivo de 2005/06. Contudo, e porque as mesmas teriam dificuldade em responder a todas as questões, considerámos ser pertinente envolver os encarregados de educação e técnicos de educação. É inquestionável que as possibilidades de escolha dos alimentos destas crianças, ainda em formação, passam pela informação que estes modelos lhes apresentam.

### 2.3 - Metodologia

O projecto, desenvolvido entre Fevereiro e Julho de 2006, contemplou 23 Acções de Formação sobre a temática da alimentação, dirigidas a encarregados de educação e técnicos de educação, ministradas pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Estas Acções de Formação, por forma a serem acessíveis a todos, foram realizadas em horário pós-laboral e nas próprias instituições.

Após cada Acção de Formação foi solicitado o preenchimento do Questionário (ver Anexo). Foram preenchidos no total 627 questionários e recolhidas 17 ementas escolares, junto das instituições que aderiram ao Projecto.

Apresenta-se quadro resumo da distribuição das Acções de Formação realizadas por freguesia.

QUADRO VI  
Número de Acções de Sensibilização por freguesia

Freguesia	EB1/JI	IPSS's	Total
Odivelas	5	3	8
Pontinha	4	2	6
Póvoa St.º Adrião	2	1	3
Ramada	1	2	3
Caneças	2	0	2
Famões	0	1	1
Olival Basto	0	0	0
<b>Total</b>	14	9	23

Apesar dos questionários terem sido aplicados aos encarregados de educação no ano lectivo de 2005/06, apontamos como referência para calcular a Amostra, os dados referentes ao ano lectivo 2003/04, uma vez que são os únicos disponíveis quanto ao universo de alunos a frequentar o pré-escolar destes estabelecimentos. O número total de crianças que frequentaram os jardins de infância das instituições acima referidas foi de 1309, no ano lectivo de 2003/2004.

Refira-se também que, de acordo com os dados referentes aos últimos anos, apenas se tem verificado uma ligeira variação no número de crianças, o que transmite alguma segurança quanto ao valor da Amostra.

Neste sentido, os 627 questionários obtidos corresponderão a cerca de 48% do total de crianças a frequentar o pré-escolar nos jardins de infância da rede pública e da rede solidária, conferindo a este estudo uma Amostra bastante significativa.

### 3 – Análise dos resultados

#### 3.1 - Participantes nas Acções de Formação

QUADRO VII  
Participantes na Acção de Formação

Condição face ao aluno	Número	%
Encarregado de Educação	474	75,6
Mãe	10	1,6
Pai	4	0,6
Amiga	1	0,2
NR	138	22,0
Total	627	100,0

Como se pode verificar, os participantes no projecto identificaram-se predominantemente como sendo os encarregados de educação (75%). No quadro acima não estão contabilizados os profissionais de educação, uma vez que os questionários destinavam-se apenas àqueles ou aos seus representantes.

#### 3.2 - Caracterização dos Encarregados de Educação

Em termos de habilitações literárias, 50% dos Encarregados de Educação tinham o ensino secundário e cerca de 18% tinham o ensino superior. Comparativamente com o grau de instrução da população do concelho, registada em 2001 (ver Gráfico 2), os participantes no projecto possuíam um nível de escolaridade mais elevado. Enquanto que na população do concelho apenas cerca de 35% possui mais de 9 anos de escolaridade, os participantes no projecto com o mesmo nível de habilitações literárias (secundário e superior) foram de cerca de 60%.

QUADRO VIII  
Habilitações Literárias dos Encarregados de Educação

Habilitações Literárias	Número	%
Ensino Básico 1º Ciclo	36	5,7
Ensino Básico 2º Ciclo	53	8,5
Ensino Básico 3º Ciclo	77	12,3
Ensino Secundário	312	49,8
Ensino Superior	114	18,2
NR	35	5,6
Total	627	100,0

No que refere à situação profissional dos encarregados de educação, verificou-se que quase 80% se encontrava empregado.

QUADRO IX  
Situação Profissional dos Encarregados de Educação

Situação Profissional	Número	%
Empregado	491	78,3
Desempregado	115	18,3
NR	21	3,3
<b>Total</b>	<b>627</b>	<b>100,0</b>

### 3.3 - Hábitos alimentares dos educandos

#### 3.3.1 - O acordar

Relativamente aos educandos, as 8:00 horas da manhã são para cerca de 40% das crianças a hora do despertar.

QUADRO X  
Horário a que habitualmente se levantam os educandos

Horário	Respostas	%
7h00	119	19,6
7h30	152	25,0
8h00	240	39,5
8h30	83	13,7
9h00	12	2,0
9h30	2	0,3

### 3.3.2 - O pequeno-almoço

Os educandos tomam habitualmente o pequeno-almoço entre as 8h00 e as 8h30 horas e para a maioria (94,6%) das crianças ele é tomado em casa. Houve quem referisse que o tomava no café (1% das crianças) e houve até um caso em que a resposta foi “no carro”.

QUADRO XI  
Horário a que habitualmente os educandos tomam o pequeno-almoço

Horários	Respostas	Horários	Respostas
6h30	4	8h05	1
7h00	13	8h10	6
7h05	1	8h15	61
7h10	4	8h20	13
7h15	19	8h25	2
7h20	7	8h30	168
7h25	1	8h35	6
7h30	48	8h40	14
7h35	3	8h45	34
7h40	8	9h00	24
7h45	32	9h15	6
7h50	4	9h30	1
8h00	104	9h35	1

QUADRO XII  
O que comem os educandos ao pequeno-almoço

Alimento	Respostas	%
Leite	523	28,7
Refrigerante gasoso	1	0,1
Cereais	325	17,8
Fruta	33	1,8
Pão com fiambre	140	7,7
Iogurte	151	8,3
Sumo natural de fruta	31	1,7
Pão com manteiga	223	12,2
Pão simples	32	1,8
Donut's	32	1,8
Sumo de Pacote	19	1,0
Papa	147	8,1
Bolo de pastelaria	37	2,0
Pão com queijo	84	4,6
Bolicau	36	2,0
Salgados / Folhados	9	0,5



Quando questionados sobre o conteúdo do pequeno-almoço das crianças, e perante uma lista de alimentos contida no questionário, a maioria dos alimentos referidos consumidos abrangem alimentos como leite (28,7%), os cereais (17,8%), pão com ou sem conteúdo, iogurte, sumos de fruta natural, entre outros. No entanto, foram referidos com alguma frequência (7,4%) alimentos como refrigerantes, bolos de pastelaria, salgados, folhados, “donut’s”, entre outros.

### 3.3.3 - A merenda da manhã

QUADRO XIII

Sabe se o seu educando come alguma coisa a meio da manhã fornecida pelo jardim de infância?

	Respostas	%
Sim, sei	433	76,4
Não sei se come	134	23,6
<b>Total</b>	<b>567</b>	<b>100,0</b>

Cerca de ¼ dos encarregados de educação não sabe se o jardim de infância fornece uma merenda a meio da manhã aos seus educandos.

QUADRO XIV

O seu educando leva alguma coisa para comer a meio da manhã no jardim de infância?

	Respostas	%
Sim	182	29,9
Não	427	70,1
<b>Total</b>	<b>609</b>	<b>100,0</b>

QUADRO XV

O que levam os educandos de casa para comer a meio da manhã?

Alimento	Respostas	%
Leite/iogurtes	79	26,2
Bolo (pastelaria, bolicau, donut's, etc.)	29	9,6
Bolachas	67	22,2
Pão (simples ou c/ queijo, fiambre, etc.)	81	26,8
Sumos / Refrigerantes	19	6,3
Fruta	22	7,3
Doces/Gelados/Chocolates	2	0,7
Batatas Fritas	1	0,3
Salgados	2	0,7
<b>Total</b>	<b>302</b>	<b>100,0</b>

Cerca de 30% das crianças levam para o jardim de infância uma merenda para tomar a meio da manhã. O leite e o iogurte são os alimentos que compõem a maioria das lancheiras. A fruta é menos frequentemente mencionado (7,3% dos alimentos). No entanto, com base nas respostas dadas, as bolachas são muito utilizadas a meio da manhã (22,2%) os sumos e os refrigerantes, os bolos, os “bolicaus”, e os “donut’s” aparecem referenciados com uma frequência elevada atendendo à sua qualidade nutricional.

### 3.3.4 - O almoço

QUADRO XVI

O educando almoça no jardim de infância?

	Respostas	%
Sim	499	80,6
Não	120	19,4
<b>Total</b>	619	100,0

A maioria das crianças (80,6%) almoça no jardim de infância. Os restantes comem em casa, em casa de familiares directos ou em amas.

Para se avaliar o que comem as crianças ao almoço nos jardins de infância solicitaram-se as ementas das refeições servidas na semana em que foi efectuada a Acção de Formação. Dos 23 estabelecimentos visitados, 17 facultaram as respectivas ementas. Constatou-se que apenas uma empresa faculta os almoços aos jardins de infância da rede pública.

A análise destas ementas visou avaliar a frequência do tipo de refeições administradas, os métodos de confecção utilizados e o tipo de sobremesa administrada. Concluiu-se que:

- Sopas – As sopas de legumes são as mais utilizadas. O recurso a caldo pareceu ser excepcional e são pouco frequentes as sopas de leguminosas;
- Prato - Existe uma alternância entre o peixe e a carne durante os dias da semana. O recurso a refeições como pizzas, rissóis e croquetes é pouco frequente. No entanto, o uso de carnes vermelhas é tão frequente como o uso de carnes brancas;

- Legumes – Os legumes cozidos são muito pouco utilizados. O recurso a legumes crus (saladas) é sistemático quando referido, uma vez que muitas das ementas não os mencionam;
- Acompanhamento – O arroz, simples ou com legumes, a batata cozida e as massas são os acompanhamentos mais frequentes. A batata frita foi excepcionalmente utilizada;
- Confeção – Os estufados e os guisados são os métodos de preparação dos alimentos mais utilizados (37% dos pratos). Por ordem decrescente, os fritos foram o método utilizado em 23% das refeições. Assados no forno e cozidos foram os métodos utilizados em cerca de 15% das vezes;
- Sobremesas – A fruta crua foi a sobremesa mais utilizada (64% das refeições). Em 16% das vezes o doce apareceu no fim da refeição. Numa frequência relativamente elevada (11%), a sobremesa é referida nas ementas como “doce/fruta”, sem que haja uma definição clara do que as crianças tomam. O recurso ao iogurte como sobremesa foi muito pequeno.

### 3.3.5 - O lanche

QUADRO XVII  
O que habitualmente lancham os educandos

Alimento	Respostas	%
Leite	340	15,3
Refrigerante gasoso	8	0,4
Cereais	154	7,0
Fruta	183	8,3
Pão com fiambre	250	11,3
Gelado	30	1,4
Iogurte	413	18,6
Sumo natural de fruta	50	2,3
Pão com manteiga	273	12,3
Batatas Fritas	24	1,1
Pão simples	44	2,0
Donut's	32	1,4
Sumo de Pacote	81	3,7
Papa	53	2,4
Bolo de pastelaria	43	1,9
Chocolate	15	0,7
Pão com queijo	138	6,2
Bolicau	70	3,2
Salgados / Folhados	11	0,5
Hambúrguer	3	0,1

Às 15h00 os jardins de infância encerram, pelo que a maioria das crianças vai para casa (80%) e lancha. Habitualmente o lanche é composto por iogurte, leite, pão (com ou sem conteúdo), fruta ou cereais. No entanto, em 14% dos alimentos mencionados surgem os refrigerantes, os bolos de pastelaria, os chocolates, as batatas fritas, os gelados, os “donut’s”, os sumos de pacote, “bolicaus”, salgados/folhados e hambúrgueres.

#### QUADRO XVIII

O que leva o educando de casa para comer ao lanche no ATL

Alimento	Respostas	%
Leite/Logurtes	31	24,2
Bolo (pastelaria, bolicau, donut's, etc.)	12	9,4
Bolachas	18	14,1
Pão (simples ou c/ queijo, fiambre, etc.)	34	26,6
Sumos / Refrigerantes	21	16,4
Fruta	10	7,8
Doces/Gelados/Chocolates	1	0,8
Salgados	1	0,8
<b>Total</b>	128	100,0

As crianças que não vão para casa depois dos jardins de infância, e que vão para os ATL (10%), o lanche é feito com recurso aos alimentos que trazem de casa e aí a utilização de alimentos como os bolos, as bolachas, os refrigerantes e os salgados são muito mais frequentes (41% dos alimentos mencionados).

#### 3.3.6 - O jantar

Todas as crianças jantam, e se não o fazem nas suas casas, fazem-no em casa de familiares directos. Pelas 21h30, 50,6% das crianças estão jantadas e a maioria está deitada pelas 22h30. Cerca de ¼ das crianças não come antes de se deitar.

## QUADRO XIX

Os alimentos que o educando consumiu no jantar do dia anterior

Alimento	Respostas	%
Sandes	11	0,5
Carne/Peixe	582	25,4
Salada	156	6,8
Massa	176	7,7
Arroz	287	12,5
Leguminosas (Feijão, Grão,...)	62	2,7
Sopa	337	14,7
Doces	30	1,3
Legumes	96	4,2
Batata	197	8,6
Fruta	358	15,6

Na tentativa de se avaliarem as práticas alimentares das crianças questionou-se sobre o que comeu na véspera ao jantar. Carne ou peixe foram os alimentos mais utilizados (25,4%). A sopa foi referida apenas em 14% dos questionários. Só 4% das crianças tiveram legumes cozidos ao jantar e legumes crus (saladas) só em 6,8% dos questionários. A fruta ainda apareceu em 15% dos casos.

## QUADRO XX

As bebidas que o educando consumiu no jantar do dia anterior

Bebida	Respostas	%
Água	466	59,6
Vinho	0	0,0
Leite	27	3,5
Sumo natural de fruta	72	9,2
Sumo pacote	170	21,7
Refrigerante gasoso	38	4,9
Nenhuma bebida	9	1,2

Relativamente às bebidas, se a maioria bebe água (59,6%), existe uma percentagem significativa que bebe sumos de pacote ou refrigerantes ao jantar (21,7%). 9% dos questionários mencionam o uso de sumos de fruta natural, mas fica a dúvida se são naturalmente espremidos da fruta ou adquiridos em vasilhame próprio como sumo natural de fruta.

### 3.4 - A constituição física dos educandos

Interrogámos os pais relativamente à constituição física dos seus filhos e demos-lhes cinco hipóteses de resposta:

QUADRO XXI

Como considera ser a constituição física do seu educando?

	%
Magro	14,3
Peso Adequado	74,4
Forte	8,3
Gorduchinho	3,0
Gordo	0,0

A maioria dos encarregados de educação referiu que o seu educando tinha o *Peso Adequado* (74,4%). A hipótese *Magro* foi referida por 14,3% dos encarregados de educação. A *Forte* foi mencionada por 8,3% e a hipótese *Gorduchinho* por 3,0%. Nenhum encarregado de educação considerou que o seu educando fosse *Gordo*.

Pedimos aos pais que nos indicassem que idade, género, peso e altura tinham os seus educandos. Das 322 crianças que sabíamos ter idades entre os 3 e os 6 anos, os pais não sabiam o peso de 40, a altura de 43 e o peso e a altura de 38. Cerca de 38% dos encarregados de educação desconhecem os dados antropométricos dos seus filhos.

Quando, com base nos dados facultados pelos encarregados de educação, calculámos os Índices de Massa Corporal (IMC) das crianças e nas tabelas de IMC em função da idade, disponíveis na Direcção Geral de Saúde, verificámos que:

QUADRO XXII  
Resultados após o cálculo do IMC

Classificação segundo o Encarregado de Educação	Resultado após o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)
Magro	100% tem o IMC inferior ao P <sub>85</sub>
Peso Adequado	60% tem o IMC inferior ao P <sub>85</sub>
	24% tem o IMC entre o P <sub>85</sub> e o P <sub>95</sub> (excesso de peso)
	18% tem o IMC superior ao P <sub>95</sub> (obeso)
Forte	27% tem o IMC inferior ao P <sub>85</sub>
	18% tem o IMC entre o P <sub>85</sub> e o P <sub>95</sub> (excesso de peso)
	55% tem o IMC superior ao P <sub>95</sub> (obeso)
Gorduchinho	100% tem o IMC superior ao P <sub>95</sub> (obeso)

Cerca de 24% das crianças cujos encarregados de educação consideravam ter um peso adequado, tinham efectivamente um IMC superior ao percentil 85 (P<sub>85</sub>) para a idade e cerca de 18% tinha o IMC superior ao P<sub>95</sub> para a idade.

Aqueles que os encarregados consideravam ser *Fortes*, apenas 27% tinha um IMC adequado para a sua idade (inferior ao P<sub>85</sub>), enquanto que 18% tinha um IMC entre o P<sub>85</sub> e o P<sub>95</sub>. Mais de metade (55%) tinha-o superior ao P<sub>95</sub>.

Os *Gorduchinhos* tinham todos, um IMC superior ao P<sub>95</sub> para a idade.

Todas as crianças consideradas magras pelos seus encarregados de educação tinham o IMC inferior ao P<sub>85</sub> para a idade.

Das crianças dos 3 aos 6 anos a frequentar os jardins de infância, 40% apresentam excesso de peso (percentil superior ao P<sub>85</sub> para a idade). Encontrámos mais rapazes do que raparigas com um IMC superior ao P<sub>95</sub> para a idade (26% rapazes vs. 17% raparigas) enquanto que encontrámos mais raparigas do que rapazes com um IMC entre o P<sub>85</sub> e o P<sub>95</sub> para a idade (20% raparigas vs. 17% rapazes).

Se os estudos realizados no nosso país indicam que cerca de um terço das crianças dos 7 aos 9 anos têm excesso de peso, ou são mesmo obesas, então, a avaliar pelos resultados obtidos no Zé Robusto, a geração que os segue parece segui-los a “passos muito largos”. 40% das crianças dos 3 aos 6 anos a frequentar jardins de infância no concelho de Odivelas têm excesso de peso ou são mesmo obesas.



## CONCLUSÕES

Os encarregados de educação inquiridos apresentam uma índice de habilitações literárias bastante elevado, sendo que 60% possuem o ensino secundário ou superior.

Relativamente ao pequeno-almoço não existem grandes considerações, no entanto não podemos deixar de referir que 7.4% dos inquiridos admitem que os seus educandos tomaram ao pequeno-almoço refrigerantes, donut's, salgados, etc.

Mais de 20% dos encarregados de educação desconhece se a criança faz merenda a meio da manhã. Ora tendo em consideração que na sua maioria estas crianças tomam o pequeno-almoço às 8h da manhã e almoçam às 12h00, consideramos que a merenda da manhã é imprescindível.

Ainda sobre a merenda da manhã, a fruta, o iogurte, o leite simples e o pão, de preferência, escuro, são os alimentos mais saudáveis e que devem fazer parte de uma merenda a meio da manhã.

No que respeita aos almoços dos jardins de infância, nas ementas escolares, constata-se que existe um predomínio das sopas de legumes, sendo ocasionalmente oferecido e, por vezes, sopas de leguminosas.

A maioria das crianças que frequentam os estabelecimentos de educação da rede pública não lancham no seu jardim de infância, sendo que estão, pelo menos, três horas sem comer.

Cerca de 10% das crianças que vão para o ATL lancham o que habitualmente levam de casa, sendo que 40% são alimentos ricos em gorduras e hidratos de carbono simples (açúcares).

Ao jantar foi referido que a hora preferencial situa-se entre as 20h e 20h30, isto significa que também neste período a grande maioria das crianças está sem comer há mais de três horas.

Apenas 14,7% referiu que o seu educando consumiu sopa à hora do jantar, sendo a restante refeição constituída por carne e peixe (25%), arroz, massas e batata.

No que se refere à hora de deitar, mais uma vez, reforça-se que as crianças permanecem um número substancial de horas sem ingestão de qualquer alimento. 50% das crianças deita-se às 21h e 45% por volta das 22h30.

Os encarregados de educação vêem os filhos com olhar de amor, não tendo o discernimento necessário para encarar a realidade.

O mito “criança gorda, criança saudável” não corresponde actualmente à verdade, sendo que uma criança com excesso de peso e /ou obesa tornar-se á, com grandes probabilidades, num adulto obeso, e com uma esperança de média de vida mais reduzida.

A avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) pode ser perfeitamente controlável através das consultas de desenvolvimento, que devem ser realizadas, no mínimo, uma vez por ano, quer no pediatra, quer no médico de família.

## RECOMENDAÇÕES

Em função da realidade diagnosticada, consideramos ser pertinente deixar as seguintes recomendações:

- ↳ Realização de Acções de Formação sobre alimentação para encarregados de educação, profissionais de educação e profissionais de saúde.
- ↳ Realização de Acções de Formação para o pessoal de cozinha e manipuladores de alimentos sobre métodos de preparação e confecção mais saudáveis, armazenamento e conservação dos alimentos.
- ↳ Criação de espaços de lazer onde a prática de exercício físico possa ser apelativa para as famílias terem tempo de qualidade.
- ↳ Ocupação dos tempos livres das crianças com os encarregados de educação para a realização de actividades extracurriculares, nomeadamente no âmbito do exercício físico.
- ↳ Sensibilizar as famílias para a necessidade de ir às consultas de desenvolvimento, pelo menos, uma vez por ano, com o objectivo de se avaliar clinicamente o IMC de cada criança.
- ↳ As ementas escolares dos jardins de infância da rede pública deveriam ser elaboradas e acompanhadas por um nutricionista exterior à empresa vencedora do concurso público.
- ↳ Supervisão, por parte do órgão competente, das ementas escolares dos estabelecimento de educação da rede pública.
- ↳ Incrementar o uso de carnes brancas, em detrimento das carnes vermelhas, nas ementas escolares.
- ↳ Definição mais clara do que se pressupõe ser *acompanhamento*.
- ↳ Definição mais clara se a sobremesa é fruta ou doce.

- ↳ As merendas a meio da manhã devem fazer parte das ementas dos jardins de infância e ser obrigatórias.
- ↳ A sopa deve ser consumida nas duas refeições principais (almoço e jantar).
- ↳ A carne e o peixe devem ser consumidos de forma moderada, dando mais destaque aos legumes, preferencialmente cozidos, aos hidratos de carbono complexos (arroz, massas, batatas, evitando a frita) e à fruta.
- ↳ Os sumos de fruta naturais são os que provêm directamente da fruta, mas não são substitutos da fruta. Os sumos de pacote não são sumos de fruta naturais, contêm hidratos de carbono simples prejudiciais à saúde das crianças.
- ↳ Os refrigerantes e sumos de pacote devem ser evitados, dando preferência à água e aos sumos naturais de fruta espremida.
- ↳ O iogurte ou leite simples, pão, de preferência, escuro, com ou sem acompanhamento, e a fruta são alimentos que devem ser preferenciais no lanche das crianças ao invés dos alimentos ricos em gorduras, sal e açucares, muitas vezes utilizados.
- ↳ Inculcar o hábito, nas crianças, de se fazer um segundo lanche entre as 16h e as 20h.
- ↳ Sensibilizar os encarregados de educação para a importância da ceia, que pode ser constituída por um copo de leite simples, por um iogurte ou por uma peça de fruta.

## FONTES E BIBLIOGRAFIA

Censos 2001: Resultados Definitivos: XIV Recenseamento Geral da População: IV Recenseamento Geral da Habitação, Instituto Nacional de Estatística, Lisboa, INE, 2002;

Estudo Sobre o Poder de Compra Concelhio, vol.6, Instituto Nacional de Estatística, Lisboa, INE, 2004;

NUNES, Emília e BRENDA, João; Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância; Lisboa, Direcção Geral de Saúde, [D.L. 2001];

Perfil de Saúde do Concelho de Odivelas, Câmara Municipal de Odivelas, Gabinete de Saúde, Odivelas, 2005;

## **ANEXO**

### **Questionário sobre os hábitos alimentares das crianças que frequentam o Jardim de Infância**

# “Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância”

## Questionário sobre hábitos alimentares das crianças que frequentam o Jardim de Infância

A Câmara Municipal de Odivelas, através do Gabinete de Saúde, e em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia encontra-se a desenvolver o Projecto de Educação Alimentar, “Zé Robusto de visita ao Jardim de Infância”.

Assim, e porque sabemos do seu interesse neste matéria, convidamo-lo a preencher este questionário, anónimo, através do qual faremos o diagnóstico de situação, bem como prepararemos perspectivas de intervenção.

Só com a sua ajuda é possível!

Jardim de Infância: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### **I. Informação sobre o encarregado de educação**

**Esta primeira parte do questionário pretende obter informação sobre o encarregado de educação da criança que frequenta esta instituição.**

1 - Participa na Acção de Formação na qualidade de:

Encarregado de Educação

Outro, qual \_\_\_\_\_

2 - Quais são as suas habilitações literárias?

Ensino Básico 1.º ciclo

Ensino Secundário

Ensino Básico 2.º ciclo

Ensino Superior

Ensino Básico 3.º ciclo

3 – Actualmente, encontra-se:

Empregado

Desempregado



## II. Avaliação da Acção de Formação

Esta segunda parte pretende obter informação sobre a Acção de Formação que assistiu na instituição do seu educando.

4 - Classifica a temática em causa, quanto ao seu grau de importância, como:

Nada Importante

Pouco Importante

Importante

Muito Importante

5 - Considera que os conhecimentos transmitidos foram:

Muito Insuficientes

Suficientes

Bons

Muito Bons

6 - Gostaria de Participar em futuras Acções de Formação sobre outras temáticas?

Sim

Não

7 - Caso tenha respondido afirmativamente, indique outros temas:

---

---

---

8 - Quantos educandos tem a frequentar esta instituição?

Idades:

(1)

(2)

(3)

(4)

Sexo:

M  F

M  F

M  F

M  F

### III – Consumo alimentar relativo à primeira refeição do dia do seu educando

Esta terceira parte pretende obter informação sobre os hábitos do seu educando.

9 - A que horas levanta habitualmente o seu educando?

7h00

8h00

9h00

7h30

8h30

9h30

10 - O seu educando toma o pequeno-almoço?

Sim

Não  (passe à questão 12)

A que horas? \_\_\_\_\_

Onde?

Casa

Jardim de Infância

Outro local, onde? \_\_\_\_\_

11 – O que come o seu educando ao pequeno-almoço ?

Assinale com um **X**:

Leite

Pão simples

Refrigerante gasoso

Donut's

Cereais

Sumo de Pacote

Fruta

Papa

Pão com fiambre

Bolo de pastelaria

logurte

Pão com queijo

Sumo natural de fruta

Bolicau

Pão com manteiga

Salgados / Folhados

12 - Se o seu educando não toma o pequeno-almoço, diga-nos porquê:

---

---

13 – Sabe se o seu educando come alguma coisa a meio da manhã fornecida pelo Jardim de Infância?

Sim, sei

Não sei se come

O quê? \_\_\_\_\_

14 – O seu educando leva alguma coisa de casa para comer a meio da manhã no Jardim de Infância?

Sim

Não

O quê? \_\_\_\_\_

15 – O seu educando almoça no Jardim de Infância?

Sim

Não

Se não, indique o local onde ele almoça:

---

#### **IV – Consumo alimentar relativo ao lanche da tarde do seu educando**

**Esta parte pretende obter informação sobre os hábitos do seu educando a partir das 15h.**

16 - O seu educando quando sai do Jardim de Infância vai para:

ATL

Casa  (passe para a questão 19)

Outro local, qual \_\_\_\_\_

17 – Caso o seu educando vá para o ATL lancha o que habitualmente leva de casa. O que leva o seu educando de casa para comer ao lanche no ATL?

---

18 – A que horas sai o seu educando do ATL? \_\_\_\_\_

19 – Se o seu educando vai para casa e/ou outro local, costuma lanchar?

Sim

Não

O quê? Assinale com um **X**:

Leite

Pão simples

Refrigerante gasoso

Donut's

Cereais

Sumo de Pacote

Fruta

Papa

Pão com fiambre

Bolo de pastelaria

Gelado

Chocolate

Iogurte

Pão com queijo

Sumo natural de fruta

Bolicau

Pão com manteiga

Salgados / Folhados

Batatas fritas

Hambúguer

20 - Se o seu educando habitualmente não lancha, diga-nos porquê:

---



24 - Diga-nos agora todos os alimentos que o seu educando consumiu no jantar de ontem, colocando um **X**:

Sandes

Carne / Peixe

Salada

Massa

Arroz

Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas)

Sopa

Doces

Legumes

Batata

Fruta

25 – Diga-nos agora todas as bebidas que o seu educando consumiu no jantar de ontem, colocando um **X**:

Água

Vinho

Sumo pacote

Nenhuma bebida

Leite

Refrigerante gasoso

Sumo natural de fruta

26 – Se o seu educando habitualmente não janta, diga-nos porquê?

---

---

27 - Antes de se deitar, o seu educando come / bebe alguma coisa?

Sim

Não

Se sim, assinale o quê colocando um **X**:

Leite

Refrigerante gasoso

Cereais

Fruta

Pão com fiambre

logurte

Sumo natural de fruta

Pão com manteiga

Pão simples

Donut's

Sumo de Pacote

Papa

Bolo de pastelaria

Pão com queijo

Bolicau

Salgados / Folhados

28 - A que horas costuma deitar o seu educando?

19h00     20h00     21h00     22h00     23h00     00h00   
19h30     20h30     21h30     22h30     23h30

29 – Fisicamente, como considera o seu educando:

	Educando 1	Educando 2	Educando 3	Educando 4
Magro				
Peso adequado				
Forte				
Gorduchinho				
Gordo				

30 - Qual o peso do seu educando:

\_\_\_\_\_ kg (1)      \_\_\_\_\_ kg (2)      \_\_\_\_\_ kg (3)      \_\_\_\_\_ kg (4)

31 - Qual é a altura do seu educando?

\_\_\_\_\_ cm (1)      \_\_\_\_\_ cm (2)      \_\_\_\_\_ cm (3)      \_\_\_\_\_ cm (4)

## VI – Frequência de consumo de alimentos / bebidas do seu educando

Esta parte pretende aferir a frequência com que o seu educando consome os alimentos ou as bebidas abaixo indicados durante uma semana. Para o efeito, deverá assinalar com um X o alimento / bebida que mais se aproxima dos hábitos alimentares do seu educando.

Alimento / Bebida	Durante uma semana			
	Consome todos os dias	Consome 3 a 4 vezes por semana	Consome 1 vez por semana	Nunca consome
Água				
Arroz				
Batata				
Doces				
Fruta				
Pão				
Ovo				
Legumes				
Leite				
Massa				
Leguminosas				
Manteiga				
Sopa				
Salsicha				
Filetes				
Hambúrguer				
Carne Frango				
Carne Vaca				
Carne Peru				
Carne Porco				
Peixe Fresco				
Peixe Congelado				
Douradinhos				
Refrigerante				
Pizza				
Carne coelho				
Salada				
Vinho				



## VII – Opinião sobre o consumo de certos alimentos e bebidas

Através do preenchimento da grelha abaixo, pretendemos ficar a conhecer a sua opinião, enquanto encarregado de educação, sobre determinados alimentos e bebidas que podem eventualmente estar presentes nos hábitos alimentares do seu educando.

<b>Alimento / Bebida</b>	<b>Faz bem</b>	<b>Nem faz bem nem faz mal</b>	<b>Faz mal</b>	<b>Não sei</b>
Água				
Arroz				
Batata				
Doces				
Fruta				
Pão				
Ovo				
Legumes				
Leite				
Massa				
Leguminosas				
Manteiga				
Sopa				
Salsicha				
Filetes				
Hambúrguer				
Carne Frango				
Carne Vaca				
Carne Peru				
Carne Porco				
Peixe Fresco				
Peixe Congelado				
Douradinhos				
Refrigerante				
Pizza				
Carne coelho				
Salada				
Vinho				

Obrigado pela sua colaboração!