

4 em cada 10 crianças do Município de Paredes tem excesso de peso!



Atualmente, a obesidade na infância representa um grande problema de saúde pública a nível mundial. A obesidade surge principalmente quando a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia gasta pelo organismo. Esta situação deve-se sobretudo, a padrões alimentares desequilibrados e à diminuição da atividade física diária.

A obesidade tem efeitos adversos imediatos na saúde e também a longo prazo. Há um maior risco de desenvolver doenças crónicas não transmissíveis, como a diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e dislipidemia. Além disso, a qualidade de vida fica comprometida, aumentando significativamente o risco de mortalidade precoce e de persistência da doença ao longo da vida adulta.

Em 2022, o COSI Portugal, apresentou os dados relativos à prevalência de excesso de peso e obesidade infantil nas crianças portuguesas entre os 6 e os 8 anos. O COSI Portugal trata-se do Sistema de Vigilância Nutricional Infantil do Ministério da Saúde e INSA (Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge), no qual é avaliada uma amostra representativa a nível nacional. Em 2022, a prevalência registava-se nos 31,9% de excesso de peso e 13,5% de obesidade infantil.

Tendo por base o COSI Portugal, o Município de Paredes desenvolveu um projeto que pretendia avaliar o estado nutricional das crianças em idade escolar, com idades compreendidas entre os 6 e os 8 anos, que frequentam as escolas do Concelho. Este projeto foi aplicado nas 15 escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Município e teve a participação de 978 alunos. Consistiu na avaliação antropométrica das crianças, que incluía medições de peso e estatura, e no preenchimento do questionário sobre os hábitos alimentares e prática de atividade física.

18,4% das crianças apresentavam obesidade e 38,0% excesso de peso (incluindo obesidade)

Comparativamente com os resultados do COSI Portugal 2022, verifica-se um aumento da prevalência de excesso de peso de 31,9% para 38,0%, bem como da obesidade infantil, de 13,5% para 18,4%.

A prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) foi...

... superior nos meninos



0,5 % baixo peso
38,3 % excesso de peso (incluindo obesidade)
18,9 % obesidade



0,2 % baixo peso
37,7 % excesso de peso (incluindo obesidade)
17,9 % obesidade

Dos determinantes estudados, verificou-se:

4 em cada 10 crianças não come fruta diariamente



4 em cada 10 crianças não consome hortícolas/sopa de legumes diariamente



Apenas 10% das crianças come peixe mais de 1 vez por semana



**4 em cada 10
crianças consome
snaks doces mais
de 4 vezes por
semana**



**Mais de metade das
crianças inclui
cereais de pequeno-
almoço mais de 1 vez
por semana**



**13,4% ingere
refrigerantes
açucarados mais
de 4 vezes por
semana**



Sabe-se que um elevado consumo de calorias (gorduras e açúcar) e dietas pobres em fruta e hortícolas, estão associados ao desenvolvimento de excesso de peso infantil e podem ser as causas para as prevalências obtidas.

É na infância que os hábitos alimentares são formados e são estes que vão determinar os comportamentos alimentares na idade adulta. Sabe-se que a alimentação de todas as crianças deve ter por base a Roda da Alimentação Mediterrânica, mas...

Que hábitos alterar...

- Aumentar o consumo diário de fruta fresca, incluindo pelo menos duas peças de fruta no dia a dia;
- Aumentar o consumo de hortícolas/sopa de legumes para três vezes ao dia;
- Preferir o leite simples (magro ou meio-gordo) em detrimento do com sabor;
- Variar ao longo da semana o consumo de "Carne, pescado e ovos", aumentando o consumo de pescado nas refeições principais;
- Introduzir mais vezes leguminosas nas refeições;
- Restringir o consumo de snaks doces (bolachas, bolos, guloseimas...) a 1 vez por semana;
- Diminuir a frequência de consumo de refrigerantes açucarados, para 1 vez por semana, no máximo;
- Limitar a ingestão diária de cereais de pequeno-almoço, a 2 ou 3 vezes por semana, preferindo os que têm uma quantidade de açúcar inferior a 15g por 100g.

Em casa podem ser adotadas algumas estratégias para promover bons hábitos alimentares, nomeadamente envolver as crianças na escolha, preparação e confeção de alimentos. Isto permitirá a aquisição de conhecimento e a mudança de comportamentos alimentares.

Apesar das mudanças referidas, é essencial manter outros hábitos, muitas vezes esquecidos, como beber água com frequência ao longo do dia e praticar exercício físico. Nesta investigação verificou-se que:

Agora, é o momento de atuar! Vamos criar crianças saudáveis, felizes e com energia! Estejam atentos aos próximos Boletins de Nutrição e Saúde.

**75% pratica
atividade física em
clubes desportivos
1 ou mais vezes por
semana**



TEXTO E IMAGEM
Serviço de Nutrição,
Divisão da Educação.

QUEQUES DE CENOURA

Ingredientes:

- 150g de farinha de aveia;
- 3 gemas;
- 3 claras;
- 1 cenoura;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- Raspa e sumo de 1 laranja;
- 1 colher (sopa) de mel;
- 1 colher (sopa) de azeite.

Preparação:

1. Bater as claras em castelo e reservar.
2. Adicionar num liquidificador a cenoura partida aos bocados, as gemas, a raspa e sumo de laranja, o mel e o azeite.
3. Adicionar ao preparado anterior a farinha de aveia.
4. Acrescentar as claras em castelo e envolver levemente.

5. Adicionar o fermento em pó e envolver.
6. Colocar em formas individuais de silicone ou papel, untadas com azeite e farinha.
7. Acrescentar pedaços de chocolate negro ou nozes (opcional).
8. Levar ao forno a 180°C por 25 min.



RECEITA E IMAGEM
blog "Momentos
Doces e Salgados"

FICHA TÉCNICA BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutrição@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação