

Consumo Alimentar das Crianças do Município de Paredes (Parte II)



No âmbito do projeto "Avaliação do Estado Nutricional em Crianças em Idade Escolar do Município de Paredes", divulgado no Boletim de Nutrição e Saúde de maio (disponível em cm-paredes.pt), realizou-se um questionário dirigido aos pais relativo ao consumo alimentar das crianças avaliadas. No Boletim de Nutrição e Saúde do mês de junho explanou-se algumas evidências sobre o consumo alimentar aferido e este Boletim vem dar continuidade a esse trabalho.

A prevalência de excesso de peso e obesidade no nosso Município é consideravelmente superior à média nacional, existindo escolas em que metade das crianças entre os 6 e os 8 anos têm excesso de peso ou obesidade. Esta prevalência é preocupante e o consumo alimentar desequilibrado é uma das causas principais para estes resultados.

Frequência de consumo de "Carnes, outros produtos e substitutos de carne", "Peixe" e "Ovos":



Relativamente ao consumo de carne vermelha, mais rica em gordura saturada, 7 em cada 10 crianças consomem este tipo de alimento uma ou mais vezes por semana, sendo que as recomendações de saúde incentivam a redução do consumo deste tipo de carne. O consumo de carne poderá ser substituído por peixe ou ovo, no entanto, o seu consumo é

consideravelmente baixo, aferindo que 4 em cada 10 crianças nunca consomem peixe ou esse consumo é ocasional e o consumo de ovo é inferior a 1 vez por semana.

O consumo dos alimentos do grupo "Carnes, Peixe e Ovos" deve ser variado, aumentando o consumo de pescado nas refeições principais pelo seu teor benéfico em ácidos gordos ómega 3 e 6, pelas vitaminas e minerais que são fundamentais para o bom funcionamento cerebral.

O ovo tem a proteína mais completa de todos os alimentos, o que, por si só, o deveria colocar num lugar de destaque à mesa, como substituto das outras proteínas animais. Além disso, o seu baixo custo, comparativamente às restantes proteínas, é, também, uma mais valia para um consumo com maior frequência.

Frequência de consumo de "Produtos lácteos e substitutos":



Apesar de 7 em cada 10 crianças consumir leite diariamente, é de relembrar que as recomendações de consumo de leite e derivados por dia é de cerca de 2 a 3 porções por dia, devendo variar os alimentos deste grupo ao longo do dia e da semana. Com estes resultados verifica-se que esta variedade não está a acontecer e que existirá uma percentagem elevada de crianças que não atingirá as recomendações de consumo deste grupo de alimentos. Uma vez que só 3 em 10 crianças consome iogurte todos os dias e apenas uma criança consome queijo todos os dias.

Outro resultado alarmante é que cerca de 5 crianças por turma consomem leite achocolatado ou com sabor mais de 4 vezes por semana. Tendo em conta que estas bebidas na sua grande maioria têm elevados valores de açúcares, o seu consumo deverá ser avaliado e reduzido.

O consumo de "Produtos lácteos e substitutos" deverá ser reajustado, consumindo leite simples diariamente e diminuindo o consumo de leite com sabor para menos de duas vezes por semana, optando por leite com menor teor de açúcar. O consumo de iogurtes também deverá ser aumentado para cerca de um iogurte por dia, salvaguardando a escolha para iogurtes com menos de 10 gramas de açúcar por 100 gramas de iogurte. Quanto ao queijo, a escolha deverá ter em conta um baixo teor de gordura (meio-gordo e magro) e menor quantidade de sal por cada 100 gramas.

Frequência de consumo de "Produtos lácteos e substitutos":

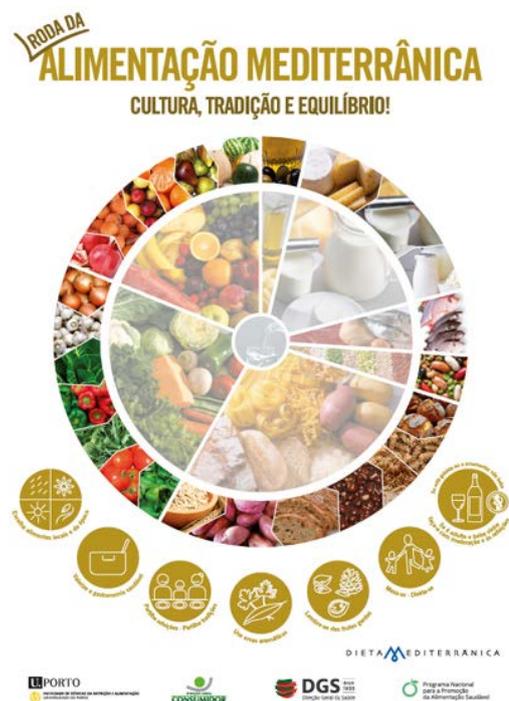


Considerando que o consumo de refrigerantes deverá ser limitado a ocasiões festivas, é mais uma vez alarmante aferir que cerca de 5 crianças em cada turma das escolas do nosso

Município, consomem estas bebidas uma ou mais vezes por semana. Esta frequência é consideravelmente elevada e poderá ser um motivo para a substituição de alimentos ricos nutricionalmente, como os iogurtes, por estas bebidas sem qualquer valor nutricional. Poderá, também, ser uma das causas para uma baixa ingestão de água ao longo do dia, uma vez que apenas 18,6% das crianças atinge a recomendação de ingestão de água por dia de cerca de 1,2L.

A Roda da Alimentação Mediterrânica deverá ser a base para a alimentação de todas as crianças, promovendo, além de uma alimentação equilibrada, pelo tamanho das suas fatias, os alimentos que deverão ser consumidos diariamente, consumindo os que não estão incluindo apenas em ocasiões festivas.

TEXTO E IMAGEM
Serviço de Nutrição,
Pelouro da Educação.



SALADA FRESCA DE ATUM COM BATATA

Ingredientes:

- 2 Batatas cozidas pequenas
- 1 Tomate médio
- 1 Lata de atum
- 1 ovo cozinho
- Feijão verde cozido a gosto
- Feijão encarnado cozido a gosto
- Orégãos q.b.
- Azeite q.b.
- Sumo de limão q.b.

Preparação:

1. Cortar as batatas, o ovo e o tomate em quartos e dispor num prato.
2. Adicionar o atum, o feijão verde e o feijão.
3. Temperar com um fio de azeite, orégãos e sumo de limão, terminar com salsa fresca.

Nota: Outros temperos: pimenta, vinagre e ervas aromáticas.



RECEITA E IMAGEM
vidaativa.pt

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