



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Conhecimentos, sobre alimentação e nutrição, atitudes alimentares e imagem corporal em crianças em idade escolar – Projecto Obesidade Zero

Projecto Final de Licenciatura

ANEXOS

Volume II

Elaborado por Ricardo Carvalho Gonçalves

Aluno N° 200791523

Orientadora: Dr.^a Maria Ana Carvalho

Barcarena

Novembro 2011

ANEXOS

Volume II

Índice de Anexos

ANEXO 1 - Questionário sobre comportamentos e conhecimentos dirigido às crianças.	a-1
ANEXO 2 - Distribuição percentual da amostra, por municípios.	a-2
ANEXO 3 - Conhecimentos sobre alimentação e nutrição das crianças, por estado nutricional e municípios.....	a-4
ANEXO 4 - Atitudes alimentares face a vários grupos de alimentos, 1ª e 4ª consulta, por municípios.	a-8
ANEXO 5 - Atitudes alimentares face ao alimento pão escuro, na 1ª e 4ª consulta, por município.	a-11
ANEXO 6 - Atitudes alimentares face ao alimento pão branco, na 1ª e 4ª consulta, por município.	a-13
ANEXO 7 - Atitudes alimentares face a alimentos saudáveis, na 1ª e 4ª consulta, por município.	a-15

**ANEXO 1 –
ANEXO 1 - Questionário sobre comportamentos e conhecimentos
dirigido às crianças.**

**ANEXO 2 –
ANEXO 2 - Distribuição percentual da amostra, por municípios.**

Tabela 1 - Distribuição percentual da amostra, por municípios.

Município	n	%
Beja	20	6,9
Cascais	50	17,3
Mealhada	106	36,7
Melgaço	66	22,8
Silves	47	16,3
Total	289	100,0

ANEXO 3 –
ANEXO 3 - Conhecimentos sobre alimentação e nutrição das
crianças, por estado nutricional e municípios.

		1ª Consulta			4ª Consulta			
		n	Média	DP	n	Média	DP	
Beja	Conhecimentos Gerais (P1-P10)	Normoponderal	-	-	-	-	-	
		Excesso de Peso	4	54,5	2,6	8	59,3	1,6
		Obesidade	16	51,9	6,9	12	58,5	3,7
		Total	20	52,5	6,3	20	58,8	3,0
	Roda dos Alimentos (P1-P6)	Normoponderal	-	-	-	-	-	-
		Excesso de Peso	4	19,5	1,3	8	20,9	0,4
		Obesidade	16	17,9	4,6	12	20,7	0,9
		Total	20	18,3	4,2	20	20,8	0,7
	Dia Alimentar Saudável (P8)	Normoponderal	-	-	-	-	-	-
		Excesso de Peso	4	14,0	0,0	8	13,9	0,4
		Obesidade	16	13,4	0,8	12	13,5	0,8
		Total	20	13,5	0,8	20	13,7	0,7
Alimentos em dia de Festa (P10)	Normoponderal	-	-	-	-	-	-	
	Excesso de Peso	4	11,8	1,9	8	12,5	0,5	
	Obesidade	16	10,9	3,8	12	12,5	1,2	
	Total	20	11,1	3,5	20	12,5	0,9	

Tabela 1 - Conhecimentos sobre alimentação e nutrição das crianças, por estado nutricional, em Beja.

		1ª Consulta			4ª Consulta			
		n	Média	DP	n	Média	DP	
Cascais	Conhecimentos Gerais (P1-P10)	Normoponderal	3	43,7	2,5	1	33,0	.
		Excesso de Peso	20	48,2	7,9	14	54,4	2,6
		Obesidade	22	47,2	7,4	9	51,6	6,6
		Total	45	47,4	7,4	24	52,4	6,2
	Roda dos Alimentos (P1-P6)	Normoponderal	3	17,7	3,1	1	8,0	.
		Excesso de Peso	21	16,8	4,0	14	19,4	1,6
		Obesidade	24	17,8	2,4	9	18,1	4,9
		Total	48	17,3	3,2	24	18,4	3,9
	Dia Alimentar Saudável (P8)	Normoponderal	3	12,7	1,5	1	12,0	.
		Excesso de Peso	20	12,7	1,8	14	13,1	1,1
		Obesidade	24	12,0	2,9	9	12,3	1,6
		Total	47	12,3	2,4	24	12,8	1,3
Alimentos em dia de Festa (P10)	Normoponderal	3	5,7	1,5	1	3,0	.	
	Excesso de Peso	21	10,7	2,8	14	11,9	1,1	
	Obesidade	26	9,7	3,4	9	11,8	1,6	
	Total	50	9,9	3,3	24	11,5	2,2	

Tabela 2 - Conhecimentos sobre alimentação e nutrição das crianças, por estado nutricional, em Cascais.

		1ª Consulta			4ª Consulta			
		n	Média	DP	n	Média	DP	
Mealhada	Conhecimentos Gerais (P1-P10)	Normoponderal	14	54,0	4,7	26	57,5	11,9
		Excesso de Peso	35	52,2	5,0	34	57,6	4,4
		Obesidade	52	50,2	8,9	38	59,2	2,8
		Total	101	51,4	7,3	98	58,2	6,8
	Roda dos Alimentos (P1-P6)	Normoponderal	14	20,1	1,3	26	19,8	4,2
		Excesso de Peso	35	19,6	1,5	34	19,4	3,7
		Obesidade	53	19,7	1,6	38	20,5	0,9
		Total	102	19,7	1,6	98	20,0	3,1
	Dia Alimentar Saudável (P8)	Normoponderal	14	13,4	0,8	26	13,2	2,9
		Excesso de Peso	37	12,2	3,0	34	13,6	0,7
		Obesidade	54	11,8	4,1	39	13,5	2,3
		Total	105	12,2	3,5	99	13,5	2,1
Alimentos em dia de Festa (P10)	Normoponderal	14	11,4	3,2	26	12,3	2,6	
	Excesso de Peso	37	10,3	3,5	34	12,6	0,7	
	Obesidade	55	9,2	4,5	39	12,6	0,7	
	Total	106	9,8	4,1	99	12,5	1,4	

Tabela 3 - Conhecimentos sobre alimentação e nutrição das crianças, por estado nutricional, em Mealhada.

		1ª Consulta			4ª Consulta			
		n	Média	DP	n	Média	DP	
Melgaço	Conhecimentos Gerais (P1-P10)	Normoponderal	6	54,3	4,5	5	58,6	1,8
		Excesso de Peso	24	53,6	2,8	15	55,8	8,9
		Obesidade	31	54,0	3,2	19	58,5	1,3
		Total	61	53,9	3,2	39	57,5	5,7
	Roda dos Alimentos (P1-P6)	Normoponderal	6	19,8	1,6	5	20,8	0,4
		Excesso de Peso	27	19,3	2,0	15	19,2	4,8
		Obesidade	33	19,3	1,6	19	20,7	0,6
		Total	66	19,3	1,7	39	20,2	3,1
	Dia Alimentar Saudável (P8)	Normoponderal	6	12,8	1,0	5	13,6	0,5
		Excesso de Peso	24	13,1	0,9	15	13,4	1,1
		Obesidade	31	13,1	1,0	19	13,9	0,3
		Total	61	13,1	0,9	39	13,7	0,7
Alimentos em dia de Festa (P10)	Normoponderal	6	12,2	1,3	5	13,0	0,0	
	Excesso de Peso	27	12,1	1,0	15	11,8	2,7	
	Obesidade	33	12,2	1,2	19	12,5	1,0	
	Total	66	12,2	1,1	39	12,3	1,8	

Tabela 4 - Conhecimentos sobre alimentação e nutrição das crianças, por estado nutricional, em Melgaço.

		1ª Consulta			4ª Consulta			
		n	Média	DP	N	Média	DP	
Silves	Conhecimentos Gerais (P1-P10)	Normoponderal	3	52,7	2,3	2	58,5	0,7
		Excesso de Peso	18	51,6	5,6	11	59,0	1,2
		Obesidade	26	54,8	4,3	15	58,9	1,9
		Total	47	53,4	4,9	28	58,9	1,6
	Rodas dos Alimentos (P1-P6)	Normoponderal	3	17,7	4,0	2	20,5	0,7
		Excesso de Peso	18	19,3	2,3	12	20,6	0,5
		Obesidade	26	19,8	2,1	15	20,7	1,0
		Total	47	19,5	2,3	29	20,6	0,8
	Dia Alimentar Saudável (P8)	Normoponderal	3	14,0	0,0	2	14,0	0,0
		Excesso de Peso	18	12,7	1,5	11	13,9	0,3
		Obesidade	26	13,6	0,8	15	13,9	0,4
		Total	47	13,3	1,2	28	13,9	0,3
	Alimentos em dia de Festa (P10)	Normoponderal	3	12,7	0,6	2	12,5	0,7
		Excesso de Peso	18	10,3	3,3	12	12,7	0,7
		Obesidade	26	11,5	2,6	15	12,5	0,6
		Total	47	11,1	2,9	29	12,6	0,6

Tabela 5 - Conhecimentos sobre alimentação e nutrição das crianças, por estado nutricional, em Silves.

**ANEXO 4 –
ANEXO 4 - Atitudes alimentares face a vários grupos de alimentos,
1ª e 4ª consulta, por municípios.**

		1ª Consulta		4ª Consulta	
		Média	DP	Média	DP
Beja	Sopa (n=213)	1,4	0,7	1,4	0,5
	Hortícolas (n=211)	2,2	1,4	2,3	1,4
	Fruta (n=214)	0,8	0,4	0,9	0,2
	Leite (n=214)	0,9	0,2	0,9	0,3
	Peixe (n=214)	0,8	0,4	0,9	0,3

Tabela 1 - Atitudes alimentares face a vários grupos de alimentos, na 1ª e 4ª consulta, em Beja.

		1ª Consulta		4ª Consulta	
		Média	DP	Média	DP
Cascais	Sopa (n=213)	1,3	0,7	1,4	0,7
	Hortícolas (n=211)	3,0	1,0	2,8	1,4
	Fruta (n=214)	0,8	0,4	0,9	0,3
	Leite (n=214)	0,9	0,3	0,9	0,3
	Peixe (n=214)	0,6	0,5	0,9	0,3

Tabela 2 - Atitudes alimentares face a vários grupos de alimentos, na 1ª e 4ª consulta, em Cascais.

		1ª Consulta		4ª Consulta	
		Média	DP	Média	DP
Mealhada	Sopa (n=213)	1,4	0,7	1,7	0,6
	Hortícolas (n=211)	2,8	1,1	3,4	1,0
	Fruta (n=214)	0,9	0,2	1,0	0,2
	Leite (n=214)	0,9	0,2	1,0	0,1
	Peixe (n=214)	0,6	0,5	0,8	0,4

Tabela 3 - Atitudes alimentares face a vários grupos de alimentos, na 1ª e 4ª consulta, em Mealhada.

		1ª Consulta		4ª Consulta	
		Média	DP	Média	DP
Melgaço	Sopa (n=213)	1,0	0,8	1,2	0,8
	Hortícolas (n=211)	1,9	1,2	2,3	1,2
	Fruta (n=214)	0,8	0,4	0,9	0,3
	Leite (n=214)	0,9	0,3	0,9	0,2
	Peixe (n=214)	0,5	0,5	0,6	0,5

Tabela 4 - Atitudes alimentares face a vários grupos de alimentos, na 1ª e 4ª consulta, em Melgaço.

		1ª Consulta		4ª Consulta	
		Média	DP	Média	DP
Silves	Sopa (n=213)	1,1	0,9	1,4	0,7
	Hortícolas (n=211)	2,2	1,1	2,6	1,2
	Fruta (n=214)	0,8	0,4	0,9	0,3
	Leite (n=214)	0,9	0,2	0,9	0,3
	Peixe (n=214)	0,7	0,5	0,7	0,5

Tabela 5 - Atitudes alimentares face a vários grupos de alimentos, na 1ª e 4ª consulta, em Silves.

ANEXO 5 –
ANEXO 5 - Atitudes alimentares face ao alimento pão escuro, na 1ª e
4ª consulta, por município.

Conhecimentos sobre alimentação e nutrição, atitudes alimentares e imagem corporal em crianças em idade escolar – Licenciatura em Ciências da Nutrição

	Beja		Cascais		Mealhada		Melgaço		Silves	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
PE 1C	8	40,0	13	24,5	48	46,2	20	30,3	13	27,7
PE 4C	9	45,0	11	20,8	78	79,6	18	47,4	14	38,9

Tabela1 - Atitudes alimentares face ao alimento pão escuro, na 1ª e 4ª consulta, por município.

**ANEXO 6 –
ANEXO 6 - Atitudes alimentares face ao alimento pão branco, na 1ª e
4ª consulta, por município.**

	Beja		Cascais		Mealhada		Melgaço		Silves	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
PB1C	13	65,0	35	66,0	70	67,3	50	75,8	33	70,2
PB4C	11	55,0	13	24,5	95	96,9	25	64,1	24	66,7

Tabela 1 - Atitudes alimentares face ao alimento pão branco, na 1ª e 4ª consulta, por município.

**ANEXO 7 –
ANEXO 7 - Atitudes alimentares face a alimentos saudáveis, na 1ª e
4ª consulta, por município.**

	Beja	Cascais	Mealhada	Melgaço	Silves	Total
1ª Consulta	6,6	6,8	7,2	5,4	5,8	6,4
4ª Consulta	6,9	7,3	8,7	6,3	6,8	7,6

Tabela 1- Atitudes alimentares face a alimentos saudáveis, na 1ª e 4ª consulta, por município.

Projecto
Obesidade zero

CEidss
Centro de Estudos e Investigação
em Dinâmicas Sociais e Saúde
Associação sem fins lucrativos



Questionário sobre comportamentos e conhecimentos dirigido às crianças

**O questionário deverá ser preenchido pelas crianças.
Na questão nº 12, explicar às crianças o que se entende por pão branco (carcaça, pão de forma, pão alentejano) e por pão escuro (integral, com sementes, de mistura).**



1) A nova Roda dos Alimentos é constituída por quantos grupos?

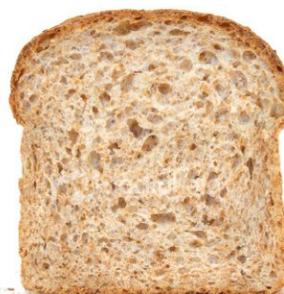
5

6

7

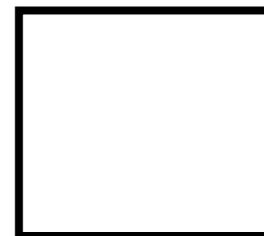
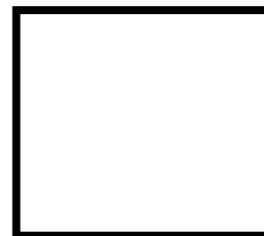
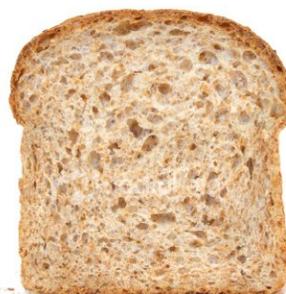


2) Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos cereais e derivados, tubérculos.





3) Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos hortícolas.





4) Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos lacticínios.





5) Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo das leguminosas.





6) Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos óleos e gorduras.





7) **Sublinha, na lista que se segue, os nutrientes que a fruta fornece.**

- **Vitaminas**
- **Água**
- **Gorduras**
- **Fibras**
- **Sais Minerais**
- **Proteínas**



8) Descubre o que está certo e errado.

Hora	Refeição	Hábitos alimentares	Qual a tua opinião?
9h	Pequeno-almoço	Um pão integral com queijo fresco.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Um copo de leite com muito chocolate.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Uma laranja.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
11h	Merenda da manhã	NADA	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
13h	Almoço	Canja de galinha.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Bife, batatas fritas e ovo estrelado.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Uma maçã.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
16h30	Lanche	Um batido de fruta.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Um pacote de batatas fritas.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
19h30	Jantar	Sopa de legumes.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Salmão com massa e legumes.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Um gelado.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
22h	Ceia	Um copo de leite branco.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Bolachas com recheio de chocolate.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>



9) Selecciona os alimentos que devem ser colocados na panela para preparar uma sopa de legumes e hortaliças.





10) Dos seguintes alimentos selecciona aqueles que só deves comer nos dias de festa.

Croquetes

Arroz

Bollycao

Leite meio gordo

Ice-tea

Rebuçados

Frango

Batatas fritas

Coca-cola

Pão integral

Bolos com creme

Sopa de legumes

Gomas



11) O que pensas sobre os hábitos alimentares?

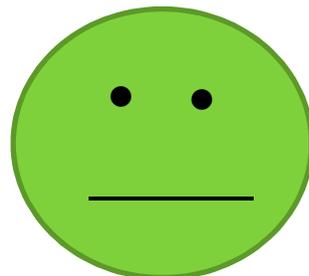
- **Penso que os hábitos alimentares são importantes**
- **Esses assuntos não me interessam**
- **Não tenho opinião, mas interesse-me pelo assunto**
- **A minha família preocupa-se com o que come**



12) Conforme o sentimento que o alimento te desperta, desenha a boca do boneco.



CONTENTE



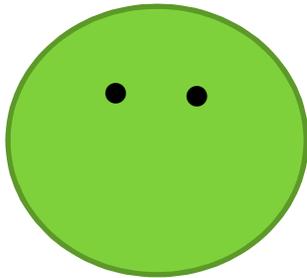
INDIFERENTE



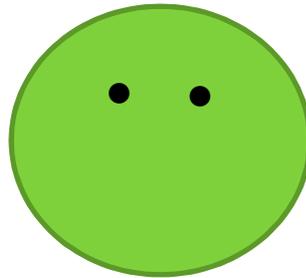
TRISTE



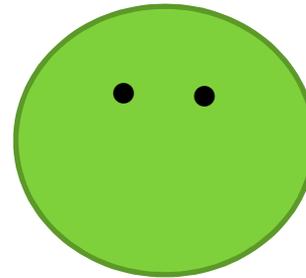
12) Conforme o sentimento que o alimento te desperta, desenha a boca do boneco.



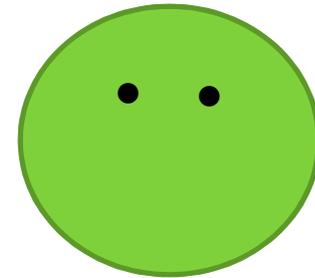
CEREAIS



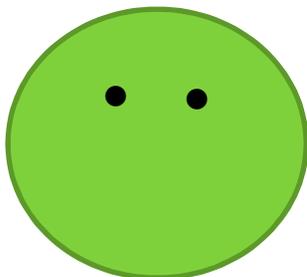
PÃO ESCURO



PÃO BRANCO



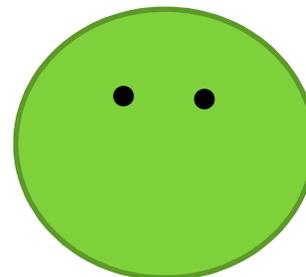
BOLACHAS



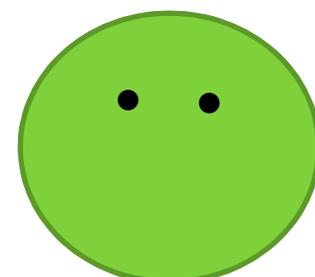
**SOPA COM
LEGUMES A
BOIAR**



**SOPA DE
LEGUMES
PASSADA**



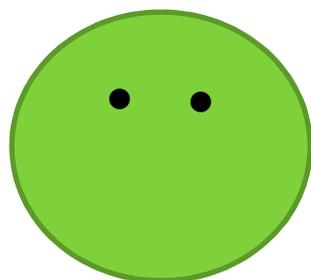
ALFACE



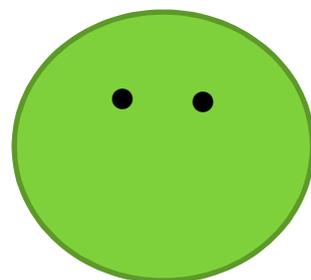
TOMATE



12) Conforme o sentimento que o alimento te desperta, desenha a boca do boneco.



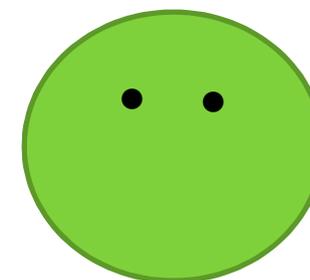
MAÇÃ



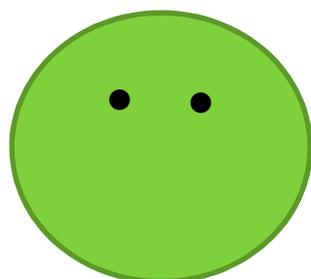
CENOURA



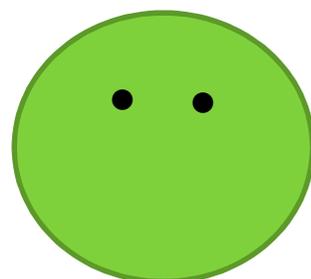
LARANJA



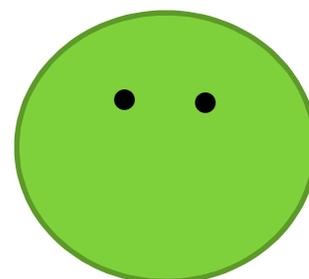
BRÓCOLOS



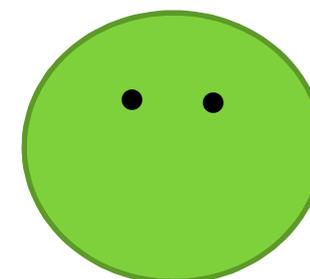
LEITE



PEIXE



IOGURTE



FRUTA



13) Pinta de verde a criança que se parece mais contigo e de encarnado a que se parece menos contigo.

