

Análise de Conteúdo de composições das crianças da EB1 de Monte de Carvalho, sobre hábitos alimentares - 2009

Através da leitura e análise dos resultados, podemos concluir que existem ainda algumas crianças a consumir muitos hidratos de carbono de liberação rápida, (doces 3, refrigerantes 1). Segundo Holford (2000), uma alimentação rica em hidratos de carbono acarreta diversas consequências na saúde, nomeadamente, a obesidade. Assim, as quantidades excedentes de hidratos de carbono são convertidas em gordura, conduzindo por isso à obesidade. Outra das consequências do consumo excessivo de hidratos de carbono é a diabetes que pode surgir a longo prazo. Embora todos os hidratos de carbono possam causar um certo grau de cárie dentária, os maiores responsáveis são os açúcares, como refere Giudicelli (1993).

Verificámos também que algumas crianças consomem alimentos com alto teor de gorduras saturadas, hidrogenadas e sal, (batatas fritas 3, pizza 1, pão com chouriço 1). Holford (2000) menciona que as gorduras saturadas são muito pouco saudáveis. Elas fazem o organismo produzir mais colesterol, LDL, contribuindo para o aumento dos níveis de colesterol no sangue. O excesso de gorduras saturadas aumenta o risco de doença cardiovascular. Bem como a elevada ingestão de cloreto de sódio, faz o organismo reter mais líquidos e aumentar de volume, podendo levar ao aumento de pressão sanguínea e causar a hipertensão, respondendo por enfarte do miocárdio e acidente vascular cerebral, podendo também afetar os rins.

O excesso de gorduras e de açúcar e o aprovisionamento “muito insuficiente” de fibras, vitamina C e cálcio representam um risco muito severo para a saúde infantil, adverte Pedro Moreira, docente da Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto, avisando especialmente para doenças cardiovasculares. Há já provas anatómicas (verificadas em autópsias) de formação de placa arteriosclerótica (entupimento das artérias) em rapazes a partir da puberdade e nas raparigas um pouco após esta fase de desenvolvimento.

Mas também é de louvar, termos verificado que 2 crianças consumiram fibras (legumes, hortaliças 2), grande fonte de vitaminas e sais minerais, que contribuem para o bom funcionamento do trato intestinal e atuam na prevenção de doenças crónicas e até podem auxiliar na perda de peso.

Da análise e da leitura dos dados no que respeita a percepção acerca da importância da alimentação saudável, o maior número de crianças, no valor de 4, demonstraram ter consciência de uma alimentação saudável e apenas 1 criança demonstrou não ter consciência de uma alimentação saudável.

Nestas 4 crianças que manifestaram ter consciência de uma alimentação saudável, é referido por 1 criança ter consciência dos erros alimentares; 1 outra apresenta vontade de melhorar os hábitos alimentares; outra diz que prefere os alimentos não saudáveis e apenas 1 criança refere ter consciência e efetua, efetivamente, uma alimentação saudável como podemos verificar.

Pelo que constatámos, pensamos que há mais consciência e conhecimento acerca da alimentação saudável e, sobretudo, alguma vontade em mudar esses hábitos.

Após a leitura e análise dos resultados chegamos às seguintes conclusões e sugestões: as crianças não referem consumir água às refeições principais nem ao longo do dia; o consumo de fibras é baixo: a sopa de legumes não é mencionada como um prato importante e imprescindível nas refeições principais e a fruta não é consumida como sobremesa nem nos lanches da manhã nem da tarde.

A água, a fruta e a sopa de legumes, que são ricos em fibras e sais minerais, poderão contribuir para a prevenção de doenças crónicas, para o bom funcionamento do organismo e até podem auxiliar na perda de peso.

Por estas razões, sugerimos o consumo destes alimentos de uma maneira equilibrada.