

PROJETO C2S - CRECHE COM SABOR E SAÚDE

Relatório de Resultados

2023



Cofinanciamento



Apoio Técnico - Científico





FICHA TÉCNICA

Projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde. Relatório de Resultados

Relatório realizado no âmbito do Projeto Creche com Sabor e Saúde cofinanciado pela Direção-Geral de Saúde e coordenado pela Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros.

Abril 2023

PALAVRAS CHAVE

alimentação saudável, infância, orientações, oferta alimentar, capacitações, ementas, creche

EDITOR

Universidade do Porto. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação

ISBN

978-972-98406-2-3

AUTORES

Ana Gonçalves (Coordenação)

Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros

Beatriz Teixeira

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto | EPIUnit - Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto | Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

Inês Dias

Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros

Mariana Conceição

Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros

Lúcia Nova

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Beatriz Cidade Coelho

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Liliana Ferreira

Cáritas Diocesana de Coimbra | EPIUnit - Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto | Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

Ana Verdasca Jorge

Cáritas Diocesana de Coimbra

Olívia Pita

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Maria Cristina Teixeira Santos

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto | ProNutri Group - CINTESIS@RISE - Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, Universidade do Porto | Laboratório Associado RISE - Rede de Investigação em Saúde, Porto, Portugal



FICHA TÉCNICA

Sara S.P. Rodrigues

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto | EPIUnit - Instituto de Saúde Pública, Universidade do | Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

Ada Rocha

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

GreenUPorto - Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Cláudia Afonso

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto | EPIUnit - Instituto de Saúde Pública, Universidade do | Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

Sugestão de Referência Bibliográfica

Teixeira B, Dias I, Conceição M, Nova L, Coelho BC, Ferreira L, Jorge AV, Pita O, Teixeira Santos MC, Rodrigues S, Rocha A, Afonso C, Gonçalves A. Projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde. Relatório de Resultados. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. ISBN 978-972-98406-2-3. Abril 2023

Índice

Índice de figuras	4
Abreviaturas, siglas e acrônimos	5
Sumário	6
1. Introdução	8
2. Objetivos	10
3. Metodologia	11
4. Resultados	14
4.1. Público-alvo	14
4.2. Oferta alimentar	17
4.3. Condições higiossanitárias	31
4.4. Conhecimentos em alimentação	32
4.5. Comportamentos	37
5. Considerações finais	39
6. Referências	41
Apêndice A - Lista de Verificação para a Avaliação Qualitativa das Ementas de Almoço em Contexto de Creche	43
Apêndice B - Categorização dos alimentos e bebidas constituintes dos lanches considerando a sua adequação nutricional	48

Índice de Figuras

Figura 1. Distribuição geográfica das instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	14
Figura 2. Caracterização das instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde de acordo com o meio em que se encontram	14
Figura 3. Caracterização do rendimento bruto mensal (em euros) do agregado familiar das crianças que integram as instituições do projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde ..	15
Figura 4. Caracterização das unidades de alimentação das instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	17
Figura 5. Caracterização das refeições oferecidas pelas instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	17
Figura 6. Comparação das médias das quantidades servidas ao almoço (em gramas) dos alimentos fornecedores de hidratos de carbono com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária	23
Figura 7. Comparação das médias das quantidades servidas ao almoço (em gramas) dos alimentos fornecedores de proteína com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária	24
Figura 8. Comparação das médias das quantidades servidas ao almoço (em gramas) dos hortícolas do prato com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária	25
Figura 9. Comparação das médias das quantidades servidas ao almoço (em gramas) de fruta na sobremesa com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária	26
Figura 10. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 6 aos 8 meses	27
Figura 11. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 9 aos 11 meses	27
Figura 12. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 12 aos 23 meses	27
Figura 13. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 24 aos 36 meses	27
Figura 14. Caracterização do aspeto visual do almoço dos 9 aos 11 meses	28
Figura 15. Caracterização do aspeto visual do almoço dos 12 aos 23 meses	28
Figura 16. Caracterização do aspeto visual do almoço dos 24 aos 36 meses	28
Figura 17. Literacia dos Encarregados de Educação sobre alimentação infantil - Itens que obtiveram um menor número de respostas corretas nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	33
Figura 18. Literacia dos profissionais que contactam diretamente com as crianças (educadores, auxiliares de ação educativa, outros) sobre alimentação infantil - Itens que obtiveram menor número de respostas corretas nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	35
Figura 19. Conhecimentos dos manipuladores de alimentos sobre higiene e segurança alimentar - Itens que obtiveram um maior número de respostas incorretas nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	36
Figura 20. Comportamentos dos Encarregados de Educação perante a alimentação das crianças - Respostas indicadas como "sempre", "maioria das vezes" e "às vezes" nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	37
Figura 21. Comportamentos dos profissionais que contactam diretamente com as crianças perante a alimentação das crianças - Respostas indicadas como "sempre", "maioria das vezes" e "às vezes" nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde	38



ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS

ACRC - Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros

C2S - Creche com Sabor e Saúde

DGS - Direção-Geral da Saúde

EE - Encarregados de Educação

EPACI - Estudo do Padrão Alimentar e de Crescimento Infantil

FCNAUP - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social

NC - Não Conformidade

PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Sumário

O Projeto Creche com Sabor e Saúde (C2S) surgiu da necessidade da realização de um diagnóstico sobre a caracterização da oferta alimentar em contexto de Creche em Portugal, e consequente definição de linhas orientadoras para a oferta alimentar nesta resposta social.

Este projeto teve a duração de um ano e apresentou como principais objetivos a caracterização da oferta alimentar das crianças em contexto de Creche e a capacitação dos agentes envolvidos (encarregados de educação (EE) ou cuidadores e profissionais) no que concerne a uma alimentação segura e saudável nas crianças até aos três anos.

Na fase do diagnóstico aplicaram-se, no início do projeto, diferentes ferramentas criadas para este âmbito. Após a análise dos resultados obtidos, a equipa forneceu orientações em prol de uma melhoria gradual de um ambiente alimentar mais saudável e seguro em cada instituição. Para avaliar o efeito da intervenção na capacitação dos agentes envolvidos, as mesmas ferramentas foram aplicadas no final do projeto.

Finalmente, elaborou-se um documento técnico com orientações práticas para a replicação deste projeto-piloto noutras instituições, em prol da melhoria da oferta alimentar nas creches nacionais.

Principais resultados do diagnóstico:

- Qualitativamente, no que concerne à oferta alimentar dos almoços, verificou-se o défice da oferta de leguminosas (<1x/semana) e de ovo como principal fonte proteica (<2x/mês) dos 9 aos 11 meses bem como a presença de sopa com proteína animal mesmo quando já era oferecido prato completo. Dos 12 aos 36 meses destacou-se o baixo recurso ao ovo como principal fonte proteica (<2x/mês), ao peixe gordo (<1x/mês) e a métodos de confeção como ensopados, caldeiradas e jardinagens (<1x/mês).
- No que diz respeito aos lanches oferecidos, apurou-se que todas as instituições ofereciam alimentos ricos em açúcares simples e gorduras tais como leite com chocolate, cereais de pequeno-almoço, pães de leite e bolachas.
- A capitação oferecida para o alimento fornecedor de proteína estava de acordo com o recomendado. Contudo, foi facilmente perceptível o excesso da capitação relativa ao fornecedor de hidratos de carbono e ao défice da capitação de hortícolas quando estes eram colocados no prato, pois, do que foi possível visualizar, maioritariamente não eram oferecidos. No que diz respeito à fruta, este alimento foi oferecido em excesso até aos 11 meses. Já no 1º e 2º ano de vida, a porção dada ao almoço estava correta se considerarmos que as crianças comem 3 vezes fruta por dia.

- Em relação às texturas, confirmou-se, na medida do possível, uma evolução que acompanha a idade, com a oferta inicial dos alimentos através de uma textura mais cremosa/pastosa, passando, gradualmente, a serem oferecidos triturados, desfiados, raspados e, finalmente, no seu formato inteiro.
- Nas instituições avaliadas, mais de 80% colocam sal na sopa a partir dos 6 meses e todas o fazem a partir dos 9 meses.
- No que concerne às condições higiossanitárias, avaliaram-se 23 unidades através da ferramenta criada para o efeito, tendo-se apresentado, em média, 23,5% de não conformidades (NC). Os itens dos domínios “Atividades de monitorização e verificação” (45,3%) e “Armazenamento em temperatura ambiente” (37,0%) foram aqueles que apresentaram um maior número de NC.
- No que diz respeito à dimensão dos conhecimentos, os EE ou cuidadores e os profissionais consideram que as papas caseiras (feitas em casa) são melhores do que as industriais (75,4% e 98,7%, respetivamente), que a manteiga deve ser usada no tempero e confeção dos alimentos tal como o azeite (62,5% e 89,8%, respetivamente) e que o leite deve ser oferecido antes da hora de deitar (43,4% e 49,0%, respetivamente). Já os manipuladores de alimentos apresentam, na generalidade, uma maior dúvida no que diz respeito à definição dos termos “higienização, lavagem e desinfecção” de mãos (87,9%).

Principais resultados do efeito da intervenção:

- Em função da aplicação da ferramenta de avaliação qualitativa de ementas aplicada no início e no final do projeto, verificou-se uma melhoria na percentagem de conformidades de 15,5%, tendo em conta a avaliação inicial (70,3%) e final (80,7%).
- Em função da aplicação da ferramenta de avaliação das condições higiossanitárias aplicada no início e no final do projeto, verificou-se uma melhoria de 24,1% no número de NC, tendo em conta a avaliação inicial (23,4%) e final (17,8%).
- O nível de conhecimentos relativos à temática de alimentação infantil foi semelhante, no início e no final do projeto, tanto nos EE e/ou cuidadores como nos profissionais. Já o nível de conhecimentos sobre higiene e segurança alimentar dos manipuladores de alimentos aumentou, em média, 10,8%.

Com este projeto foi possível realizar o diagnóstico da oferta alimentar em contexto de creche, identificando os principais itens que necessitam ser alvo de intervenção para que se seja possível contribuir para a melhoria da oferta de uma alimentação saudável, segura, economicamente acessível, adaptada à disponibilidade de alimentos e bebidas existentes a nível local, bem como aos gostos, preferências e necessidades nutricionais das crianças.

1. Introdução

Em idade pediátrica, a alimentação e a nutrição assumem um papel preponderante enquanto determinantes da modulação do risco de desenvolvimento de doenças crónicas na idade adulta (Gruszfeld & Socha, 2013; Zalewski *et al.*, 2017). A alimentação da criança até aos três anos de idade pode ser responsável pela aquisição das suas preferências alimentares, constituindo uma fase ímpar para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo esta promoção até aos dois anos de idade considerada uma prioridade para a obtenção de ganhos em saúde (Rêgo *et al.*, 2019).

A investigação tem demonstrado que os hábitos alimentares das crianças até aos três anos de idade não são adequados (Rêgo *et al.*, 2012; Lopes *et al.*, 2017). Os programas de educação alimentar escasseiam nesta faixa etária, eventualmente por dificuldades em trabalhar estas temáticas, pois tal implica necessariamente tempo e motivação, aspetos apontados pelos educadores, Encarregados de Educação (EE) ou outros cuidadores, como barreiras à sua implementação.

Nos resultados apresentados no Estudo Padrão Alimentar e de Crescimento na Infância Portugal (EPACI) em 2012, verificou-se que somente metade das crianças avaliadas, com idades compreendidas entre um e três anos, consumiam hortícolas no prato diariamente. Com a mesma regularidade, 17% consumiam bebidas açucaradas, 10% sobremesas doces e 87% apresentavam uma ingestão de sódio acima do limite superior tolerável (Rêgo *et al.*, 2012).

Em muitos casos, esta fase evolutiva da criança decorre, numa parte considerável do seu dia, em contexto de Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) que disponibilizam a reposta social de Creche para dar apoio às necessidades das famílias. É nestas instituições que muitas crianças passam a maior parte do seu tempo e onde fazem a maior parte das suas refeições (Department of Health and Children, 2004). Estas instituições assumem então um papel fulcral no desenvolvimento da criança e também na aquisição dos seus hábitos alimentares (WHO, 2006). Desta forma, é essencial que os profissionais que trabalham com e para a criança sejam capacitados para as temáticas da alimentação saudável e sustentável, não descurando os aspetos relacionados com a segurança alimentar, uma prioridade neste tipo de serviço (WHO, 2006).

Contudo, não existe, à data da publicação deste documento, um diagnóstico de situação nem orientações relativas à oferta alimentar em contexto de Creche que auxiliem à tomada de decisões com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis até aos três anos de vida. Perante este cenário, torna-se necessária a criação e implementação de projetos nas instituições que têm esta resposta social, que promovam a melhoria da sua

oferta alimentar e, ao mesmo tempo, que contribuam para aumentar a literacia em alimentação e nutrição. Com este propósito, temas como a aleitamento materno, alimentação complementar, inserção da criança no padrão alimentar da família, alergias e intolerâncias alimentares, cuidados a ter com a alimentação da criança em contexto de famílias vegetarianas, entre outras, serão por certo relevantes de serem abordadas e/ou reforçadas aos EE ou outros cuidadores e a profissionais em contexto de Creche.

Neste contexto decorreu o projeto Creche com Sabor e Saúde (C2S), cofinanciado pela Direção-Geral da Saúde (DGS), no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, e coordenado pela Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros (ACRC). O C2S foi constituído por uma equipa com profissionais da área da saúde e nutrição, contando ainda com o suporte técnico-científico da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) e da Cáritas Diocesana de Coimbra.

O projeto C2S assentou em **quatro eixos principais**:

- a caracterização das instituições de apoio social quanto à sua oferta alimentar e capacitação para a temática em causa;
- a melhoria da oferta alimentar nas suas variadas vertentes;
- o aumento da literacia alimentar e nutricional na dimensão dos conhecimentos e dos comportamentos dos profissionais que lidam com crianças na faixa etária referida;
- a capacitação dos EE ou outros cuidadores para a promoção de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

Todas as atividades planeadas para o projeto tiveram um foco comum: a melhoria da oferta alimentar destinada a crianças até aos três anos de idade, bem como a capacitação em diferentes temáticas da área da alimentação e nutrição dos profissionais que com elas trabalham diariamente e que assumem um papel essencial no desenvolvimento e criação de hábitos alimentares saudáveis.

2. Objetivos

Este projeto teve como objetivos gerais:

- Identificar os hábitos alimentares das crianças em contexto de Creche através da oferta alimentar/refeições disponibilizadas pelas IPSS de forma a ser possível intervir na sua promoção e melhoria;
- Capacitar os agentes envolvidos no desenvolvimento das crianças até aos três anos, no que concerne a uma alimentação segura e saudável e sustentável, nomeadamente EE ou outros cuidadores e profissionais (educadores, auxiliares de ação educativa, assistentes operacionais, funcionários dos refeitórios e cozinheiros e outros manipuladores de alimentos) das IPSS;
- Elaborar um documento técnico com orientações práticas para a replicação deste projeto-piloto em outras IPSS que apresentem resposta social de Creche, a nível nacional.

3. Metodologia

O projeto C2S encontra-se Integrado na “Candidatura a Financiamento Público a Projetos no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável” (AVISO N.º 37/2021).

Numa fase inicial, de forma a dar resposta aos objetivos supracitados, definiram-se as seguintes atividades inerentes à concetualização, planeamento, operacionalização e logística do projeto:

- Revisão bibliográfica para o planeamento do projeto;
- Estabelecimento de parcerias protocoladas entre a instituição coordenadora, ACRC e:
 - a FCNAUP
 - 18 IPSS

Posteriormente, e de forma a concretizar os objetivos definidos, foram planeadas tarefas a serem realizadas por um período de um ano (28.02.2022 – 28.02.2023) envolvendo as instituições parceiras.

Este projeto apresentou como público-alvo:

Público-alvo direto

- IPSS com resposta social de Creche
- EE ou outros cuidadores de crianças em contexto de Creche;
- Profissionais (educadores, auxiliares de ação educativa, assistentes operacionais, funcionários dos refeitórios e todos os manipuladores de alimentos) em contexto de Creche.



Público-alvo indireto

- Crianças dos 0 aos 3 anos em contexto de Creche.



3. METODOLOGIA

De forma a responder aos objetivos mencionados anteriormente, os seguintes passos metodológicos foram tidos em conta:

1

Criação e aplicação de um questionário de diagnóstico aos profissionais em contexto de creche e aos EE ou cuidadores, de forma a compreender as principais necessidades de cada instituição no que diz respeito aos conhecimentos sobre alimentação até aos 3 anos de vida.

2

Criação e aplicação de uma ferramenta com o objetivo de avaliar qualitativamente as ementas da refeição almoço em contexto de creche nos últimos 3 meses seguidos antes do início do projeto (Apêndice A).

3

Criação e aplicação de uma ferramenta com o objetivo de avaliar as condições higiossanitárias das unidades de confeção e receção das instituições no início do projeto.

4

Criação de uma metodologia simples para ser usada em contexto de creche para auxiliar à escolha dos alimentos a serem oferecidos ao lanche e caracterização dos lanches oferecidos (Apêndice B).

5

Cálculo das capitações diárias dos alimentos a serem oferecidos em contexto de creche tendo em conta as recomendações da *European Food Safety Authority* e da *European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition* (EFSA, 2019; ESPGHAN, 2017).

Como orientação, utilizou-se, partindo das capitações diárias definidas, um exemplo de distribuição para a refeição almoço:

- 20%, em todas as faixas etárias, para os alimentos fornecedores de hidratos de carbono;
- 50%, em todas as faixas etárias, para os alimentos fornecedores de proteína;
- 12,5% em todas as faixas etárias, para os hortícolas do prato;
- 50% e 33,3% dos 6-11 meses e dos 12-35 meses, respetivamente, para a fruta.

6

Cálculo da média das capitações oferecidas durante 5 dias consecutivos em 6 instituições e análise do aspeto visual dos alimentos oferecidos ao almoço (cor, tipo de corte e textura), bem como da adição de sal.

7

Análise dos resultados e levantamento das necessidades da situação do contexto creche de cada instituição.

8

Orientação para melhoria (se necessário) gradual da oferta alimentar em contexto de creche (ao nível das ementas e das condições higiossanitárias) através, por exemplo, da elaboração de relatórios com sugestões de melhoria.

9

Planeamento e desenvolvimento de um programa de formação direcionado aos profissionais das creches e de um outro direcionado aos encarregados de educação ou cuidadores com base nas principais necessidades encontradas.

10

Implementação dos programas de formação:

- 4 sessões dirigidas a EE ou cuidadores e 1 sessão prática dirigida a crianças com 2 anos de idade
- 5 sessões dirigidas aos profissionais

11

Avaliação do efeito da intervenção através de:

- Aplicação dos mesmos questionários aplicados no início do projeto dirigidos aos profissionais e aos EE ou cuidadores
- Aplicação da ferramenta de avaliação qualitativa de ementas aos últimos 3 meses do projeto.
- Aplicação da ferramenta de avaliação das condições higiossanitárias a cada instituição no final do projeto.

Nota: As taxa de melhoria (%) foram calculadas a partir das seguintes fórmulas:

Avaliação dos conhecimentos dos EE e dos profissionais

$-[100 - (\% \text{ respostas corretas finais} \times 100 / \% \text{ respostas corretas iniciais})]$

Avaliação qualitativa das ementas e avaliação das condições higiossanitárias

$100 - (\% \text{ NC final} \times 100 / \% \text{ NC inicial})$

4. Resultados

4.1. Público-alvo

Instituições

O projeto C2S incluiu 18 IPSS dispersas em Portugal Continental, que apoiam no total 850 crianças, pelo que todos os resultados apresentados no presente relatório não são representativos das Creches portuguesas. Pese embora, este relatório apresenta, pela primeira vez, a realidade relativa ao ambiente em torno da oferta alimentar das Creches portuguesas.

Das 18 IPSS parceiras, metade localizam-se na **região Norte** e as restantes na **região Centro** (Figura 1).

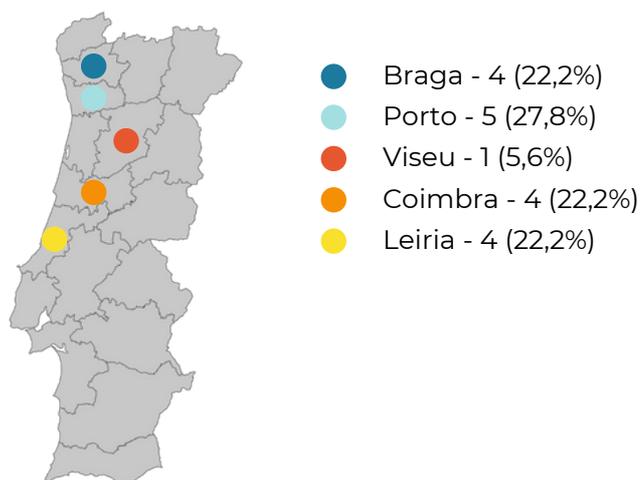


Figura 1. Distribuição geográfica das instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde

No que concerne o meio em que se encontram, 8 (44,4%) pertencem ao meio predominantemente rural e 10 (55,6%) ao meio predominantemente urbano (Figura 2).

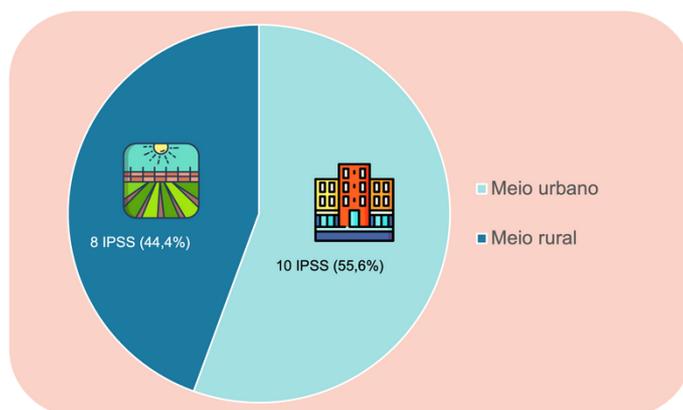


Figura 2. Caracterização das instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde de acordo com o meio em que se encontram

Encarregados de educação ou outros cuidadores

A informação recolhida na avaliação de diagnóstico relativa aos comportamentos alimentares face à alimentação da criança e ao nível de conhecimentos em alimentação infantil inclui dados reportados por 403 EE (taxa de participação de 47,4%) num total de 850 EE, com uma média de idades de $34,3 \pm 5,4$ anos, sendo na sua maioria os EE constituídos pelas mães das crianças (95,8%).



403 EE (taxa de participação de 47,4%)

média de idades de $34,3 \pm 5,4$ anos

95,8% são as mães das crianças

No que concerne aos rendimentos aferidos pelo agregado familiar, cerca de metade (46,7%) dos EE indicaram que o rendimento mensal bruto total do agregado familiar se encontrava entre os 1000 e 2000 euros (Figura 3).

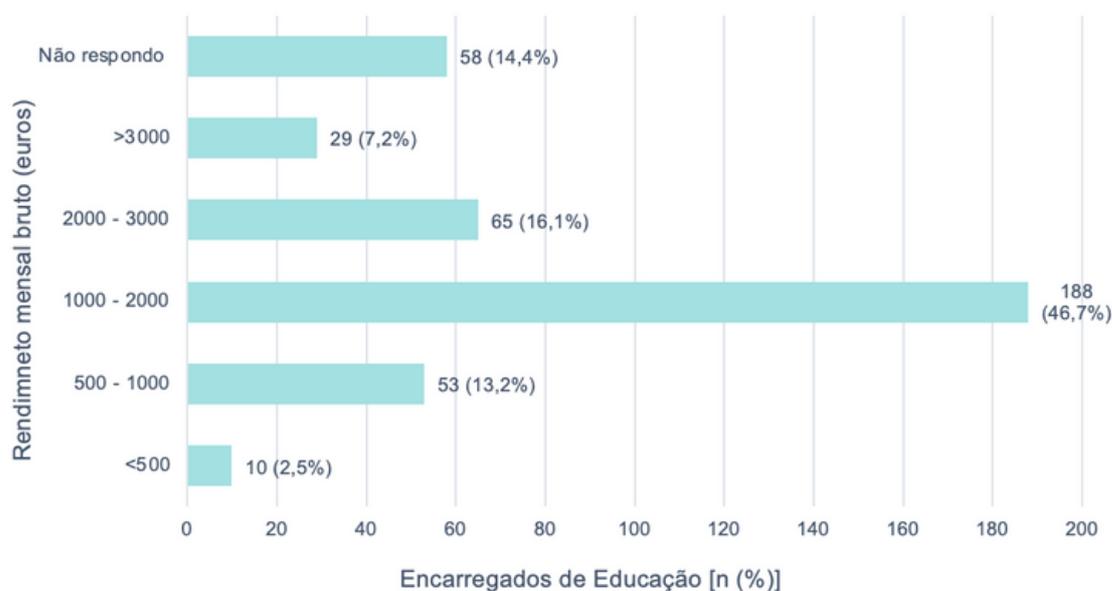


Figura 3. Caracterização do rendimento bruto mensal (em euros) do agregado familiar das crianças que integram as instituições do projeto C2S – Creche com Sabor e Saúde

Crianças

A partir da análise dos questionários da avaliação de diagnóstico respondidos pelos EE, conseguiu-se obter dados sobre **415 crianças** num total de 850 crianças (48,8%), uma vez que alguns EE apresentavam mais do que um(a) filho(a) na Creche. A **idade média das crianças** é de $2,0\pm 0,2$ anos e **214 (51,7%)** são do **sexo masculino**. No distrito de Leiria obtiveram-se dados de **119 (28,6 %)** crianças, tendo sido o distrito com mais respostas por parte dos EE.



415 crianças

média de idades de $2,0\pm 0,2$ anos

51,7% (n=214) são do **sexo masculino**

Profissionais

Este projeto incluiu, através da avaliação de diagnóstico, dados de **223 profissionais** num total de 255 (taxa de resposta de **87,5%**). A **média de idades dos profissionais** é de $46\pm 10,2$ anos e **219 (98,6%)** são do **sexo feminino**.

Destes 223, **157** são profissionais que contactam diretamente com as crianças, nomeadamente **102 auxiliares de ação educativa (45,9%)** e **45 educadores(as) (20,3%)**, e **66** são **manipuladores de alimentos** (cozinheiro, ajudante de cozinha, auxiliar de serviços gerais e auxiliar de copa) (**29,3%**).

Relativamente ao distrito em que cada profissional trabalha, destacam-se os distritos de Coimbra (n=77) e do Porto (n=52).



223 profissionais

média de idades de $46\pm 10,2$ anos

98,6% (n=219) são do **sexo feminino**



157 (70,8%) são profissionais que contactam diretamente com as crianças (educadores, auxiliares de ação educativa, outros)

66 (29,3%) manipuladores de alimentos

4.2. Oferta alimentar

As 18 instituições integram um total de 23 unidades de alimentação, sendo 16 unidades de confeção e 7 unidades de receção (Figura 4).

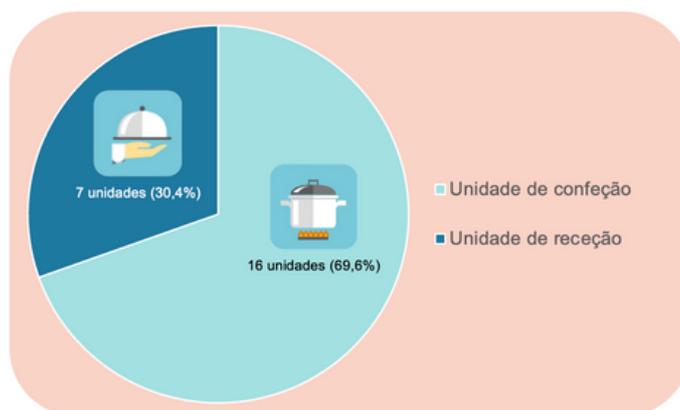


Figura 4. Caracterização das unidades de alimentação das instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde

O planeamento e a elaboração de ementas encontram-se à responsabilidade de um(a) nutricionista em 14 (77,8 %) instituições, embora apenas 10 (55,6 %) possuam um(a) nutricionista presente na IPSS. Apenas 3 (16,7 %) das instituições que integram o projeto afirmam possuir ementa vegetariana. Contudo, não foi enviada pelas IPSS, nenhum plano de ementa vegetariana realizado quando o mesmo foi pedido.

A totalidade de instituições disponibiliza o almoço na Creche e mais de 80% disponibiliza o lanche da tarde. O lanche da manhã e o reforço da tarde são disponibilizados em menos de metade das instituições, conforme apresentado na Figura 5.

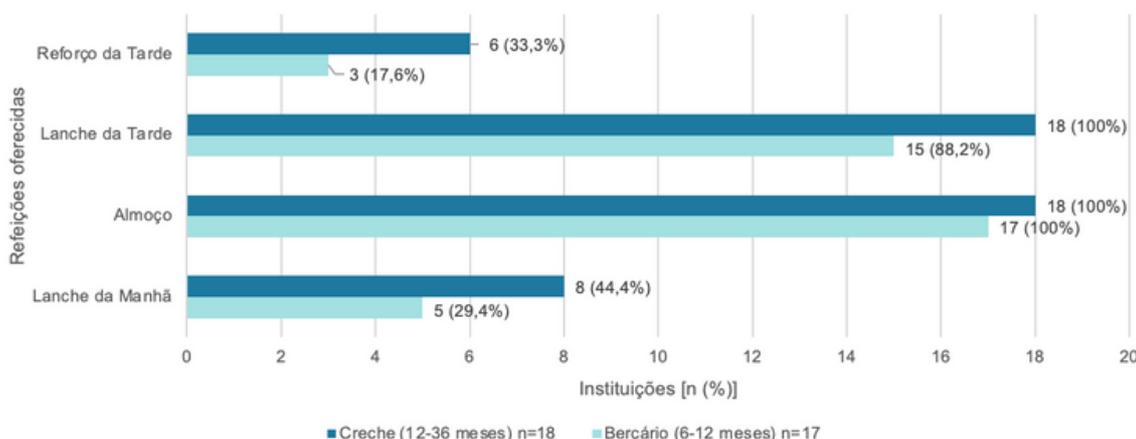


Figura 5. Caracterização das refeições oferecidas pelas instituições que integram o projeto C2S - Creche com Sabor e Saúde

4. RESULTADOS

Das 18 IPSS, 14 (77,8%) permitem a entrada de alimentos enviados pelos EE ou outros cuidadores, 12 (85,7%) não monitorizam estes alimentos, relativamente à adequação dos mesmos para a alimentação saudável das crianças. Para além disso, todas as IPSS permitem a entrada de leite humano.

Relativamente às instituições que recebem donativos alimentares, foi indicado pelas mesmas as seguintes proveniências:



Donativos Monetários
2 instituições (18,2%)



Supermercados
3 instituições (27,3%)



Banco Alimentar
8 instituições (72,7%)

Almoços

Um dos principais objetivos do projeto C2S foi melhorar a oferta alimentar disponível nas instituições parceiras e, por isso, realizou-se uma avaliação qualitativa dos planos de ementas de diagnóstico para compreender como eram constituídas as ementas do almoço das 18 instituições.

Quais foram os maiores problemas encontrados na avaliação de diagnóstico?



4. RESULTADOS

Além destes, foram encontrados outros aspetos importantes a melhorar, tais como:

Berçário (6 – 11 meses)



Repetição do alimento fornecedor de hidratos de carbono mais de 2x/semana (9-11 meses)
30,8% instituições com 50% de conformidade



Baixa oferta de pescado na sopa (6-8 meses)
30,8% instituições com 0% de conformidade ou no prato (9-11 meses)
7,7% instituições com 0% de conformidade



Ausência de, pelo menos, 3 hortícolas na sopa
53,8% instituições com 0% de conformidade



Puré de fruta com várias variedades de fruta
50% instituições com 0% de conformidade

Creche (12 – 36 meses)



Presença de alimentos pré-fritos/fritos
27,8% instituições com ≤50% de conformidade



Presença de proteína animal na sopa
22,2% instituições com 0% de conformidade



Oferta reduzida de leguminosas no prato
33,3% instituições com 50% de conformidade



Presença de sobremesas doces
22,3% instituições com ≤50% de conformidade

Todos os itens mencionados anteriormente, apresentaram melhoria após a intervenção, por parte da equipa do projeto, através de sugestões de melhoria e acompanhamento contínuo.

Mais especificamente, os parâmetros que apresentaram uma maior melhoria na avaliação final, comparativamente à avaliação inicial foram:

Berçário

6-8 meses

- Presença de, pelo menos, 3 hortícolas na sopa (*100%)
- Presença de **pescado na sopa 2 a 3x/semana (*8,3%)**
- Oferta de **fruta confeccionada num máximo de 2x/semana (*100%)**
- Oferta de **puré de fruta apenas com uma variedade de fruta (*100%)**

9-11 meses

- Variação nas técnicas de confeção utilizadas (*50%)
- Ausência de **pratos repetidos num mês (*41,7%)**
- Presença de, pelo menos, 3 hortícolas na sopa (*100%)
- Oferta de **pescado no prato 2 a 3x/semana (*4,2%)**
- Acompanhamento de **hidratos de carbono não repete mais de 2x/semana (*33,3%)**
- Oferta de **fruta confeccionada num máximo de 2x/semana (*100%)**
- Oferta de **puré de fruta apenas com uma variedade de fruta (*100%)**

*Mediana (%) da percentagem de variação de conformidade (final-inicial)

Creche

12-36
meses

- Ausência de **alimentos pré-fritos ou fritos** (*4,2%)
- Ausência de **proteína animal na sopa** (*4,2%)
- Oferta de **peixe gordo no mínimo 1x/semana** (*8,3%)
- Acompanhamento de **hidratos de carbono não repete** mais de 2x/semana (*8,3%)
- Adição de **hortícolas ao acompanhamento base 2x/semana** (*8,3%)
- Oferta de **leguminosas no prato** pelo menos 1x/semana (*4,2%)
- Variação entre **hortícolas crus e confeccionados** (*4,2%)
- Oferta de **fruta confeccionada** num máximo de 2x/mês (*100%)
- Oferta de **puré de fruta apenas com uma variedade de fruta** (*100%)
- **Ausência** de sobremesas doces (*4,2%)

***Mediana (%) da percentagem de variação de conformidade (final-inicial)**

De acordo com a análise das ementas das 18 instituições envolvidas no projeto, verificou-se uma **melhoria global da oferta alimentar** de 15,5%.

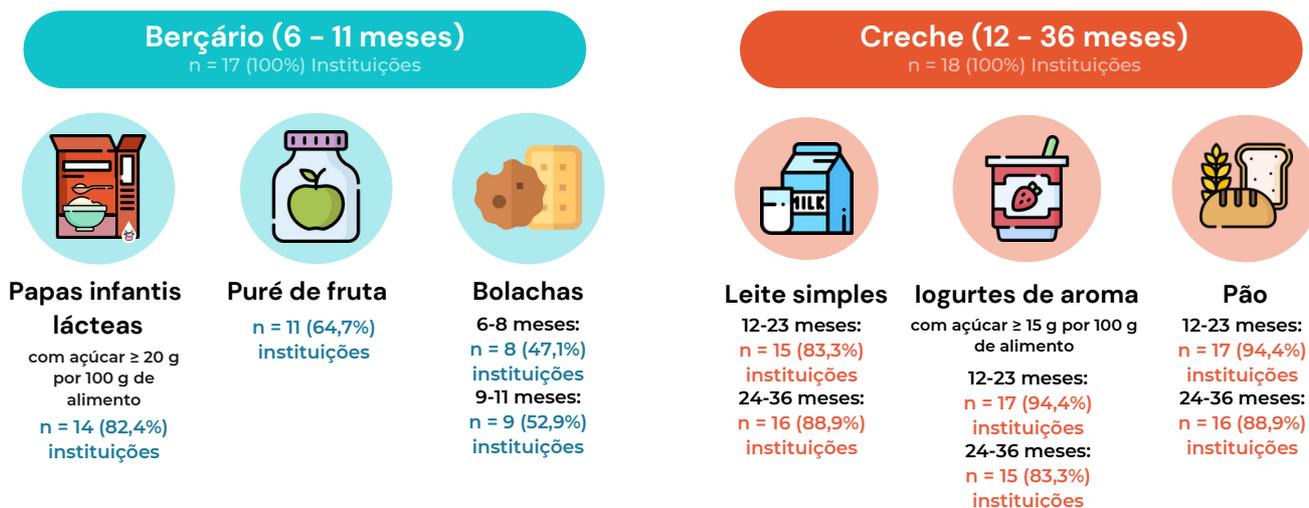
Numa análise mais particular, pode afirmar-se que duas instituições obtiveram uma percentagem de melhoria global superior a 30% (43,7% e 35,0%), nove melhoraram a oferta alimentar entre [15-30[% e sete entre [0-15[%.

Desta forma, conclui-se que todas as instituições parceiras melhoraram a sua oferta alimentar, a nível da refeição de almoço.

Lanches

Os lanches das instituições parceiras também foram analisados permitindo uma caracterização mais completa da oferta alimentar existente nas mesmas.

Alimentos presentes mais frequentemente:



À medida que a idade avança, observa-se uma mudança dos alimentos disponibilizados.



Em todas as 18 (100%) instituições analisadas, verificou-se a oferta de, pelo menos, um dos seguintes alimentos que não se adequam a uma alimentação e crescimento saudáveis, não devendo ser oferecidos. Entre estes, encontravam-se:



Leite com chocolate n=6 (33,3%)
Cereais de pequeno-almoço açucarados n=1 (5,5%)
Bolacha tipo Maria n=13 (72,2%)
Marmelada, doce e bolos n=9 (50%)
Pão de forma ou Pão de leite n=2 (11,1%)
Fiambre n=14 (77,8%)



Queijo n=15 (83,3%)
Manteiga e/ou Creme vegetal n=15 (83,3%)
Bolacha de água e sal n=1 (5,5%)

n= número de instituições

Capitações oferecidas ao almoço nas instituições

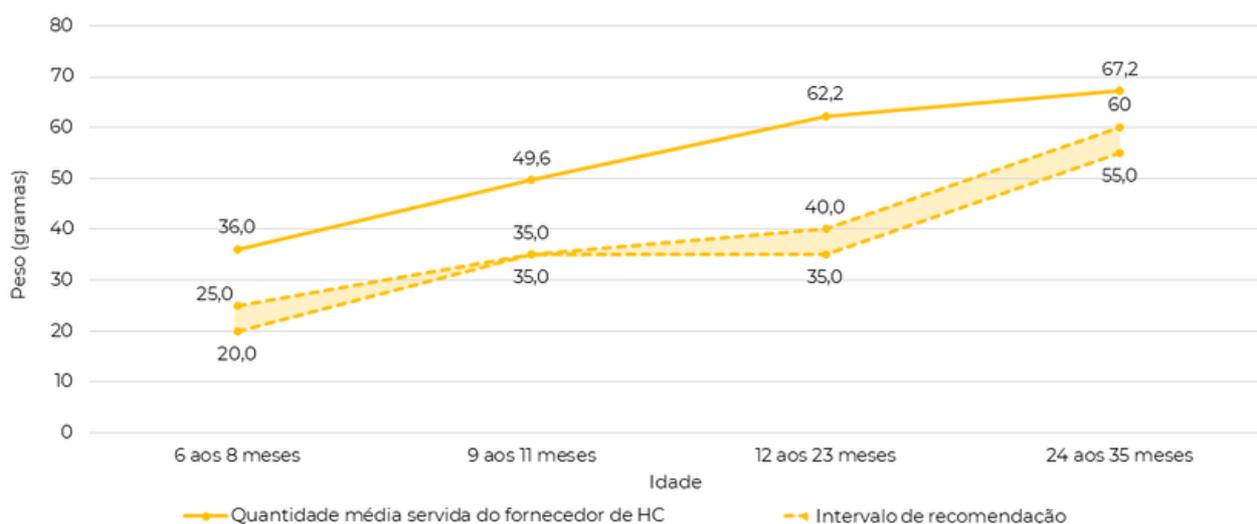
Após a pesagem dos pratos em 6 das instituições do Projeto, as respetivas capitações médias oferecidas foram comparadas com as recomendações criadas no âmbito do projeto.

Alimentos fornecedores de hidratos de carbono

Para cada faixa etária em que se verificou a oferta de alimentos fornecedores de hidratos de carbono no prato, encontra-se descrita, na **Figura 6**, a comparação entre as médias das quantidades servidas, em gramas (g), e os respetivos intervalos de orientação considerados para as mesmas.

Pela **Figura 6**, é possível verificar que as quantidades médias servidas nas instituições de alimentos fornecedores de hidratos de carbono foram sempre superiores às orientações. Mais especificamente, a quantidade média oferecida é superior ao limite máximo do intervalo de orientação em 11 g, 14,6 g, 22,2 g e 7,2 g, para a faixa etária dos 6-8 meses, 9-11 meses, 12-23 meses e 24-35 meses, respetivamente.

A maior diferença detetada foi na faixa etária dos 12 aos 23 meses, onde a quantidade média oferecida do acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (62,2 g) é quase o dobro da orientação considerada (35 - 40 g).



HC - Hidratos de Carbono;

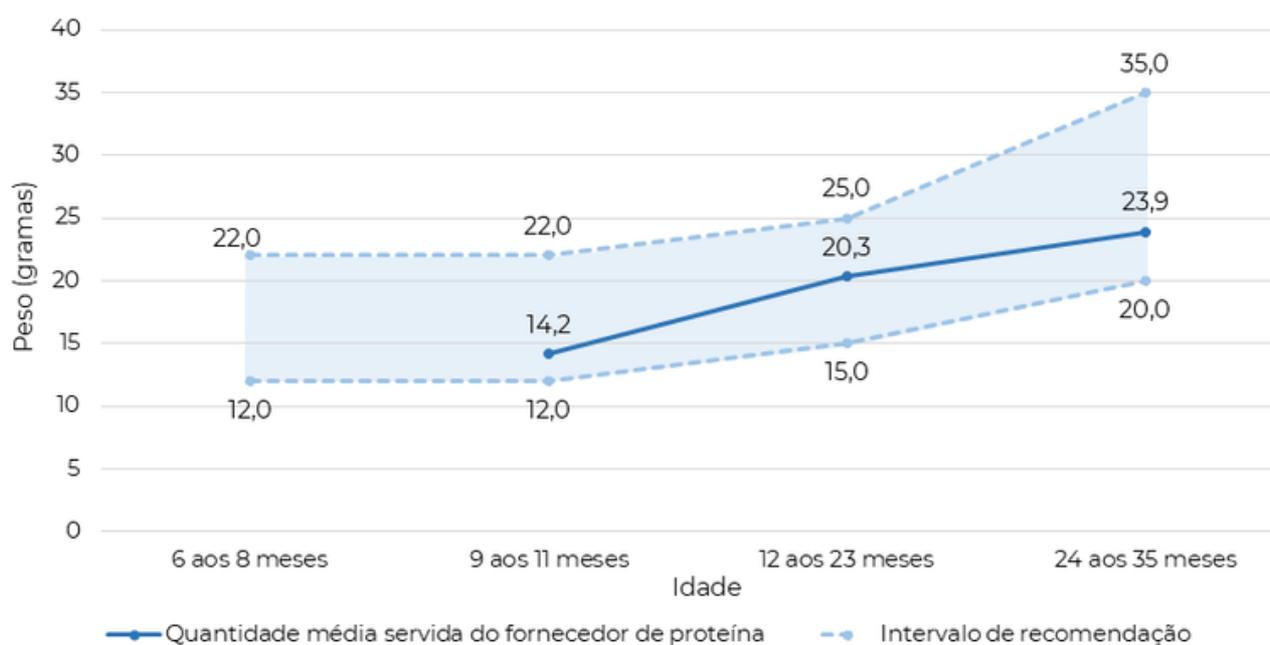
Nota: Considerou-se os acompanhamentos mais utilizados (arroz, massa e batata); No cálculo das recomendações, considerou-se uma ingestão ao almoço destes alimentos de 20,0%, relativamente à capitação total diária, para todas as faixas etárias analisadas.

Figura 6. Comparação da média das quantidades servidas ao almoço (em gramas) dos alimentos fornecedores de hidratos de carbono com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária

Alimentos fornecedores de proteína

Para cada faixa etária em que se verificou a oferta de alimentos fornecedores de proteína animal no prato, encontra-se descrita na **Figura 7** a comparação entre as médias das quantidades servidas, em gramas (g), e os respetivos intervalos de orientação considerados para as mesmas.

Pela análise da **Figura 7**, é possível concluir que as médias das quantidades servidas dos alimentos fornecedores de proteína, estiveram sempre dentro dos intervalos de orientação considerados, para todas as faixas etárias onde se verificou oferta.



Notas: Considerou-se os fornecedores proteicos mais utilizados (carne, peixe, ovo inteiro); No cálculo das recomendações, considerou-se uma ingestão ao almoço destes alimentos de 50,0%, relativamente à captação total diária, para todas as faixas etárias analisadas.

Figura 7. Comparação das médias das quantidades servidas ao almoço (em gramas) dos alimentos fornecedores de proteína com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária

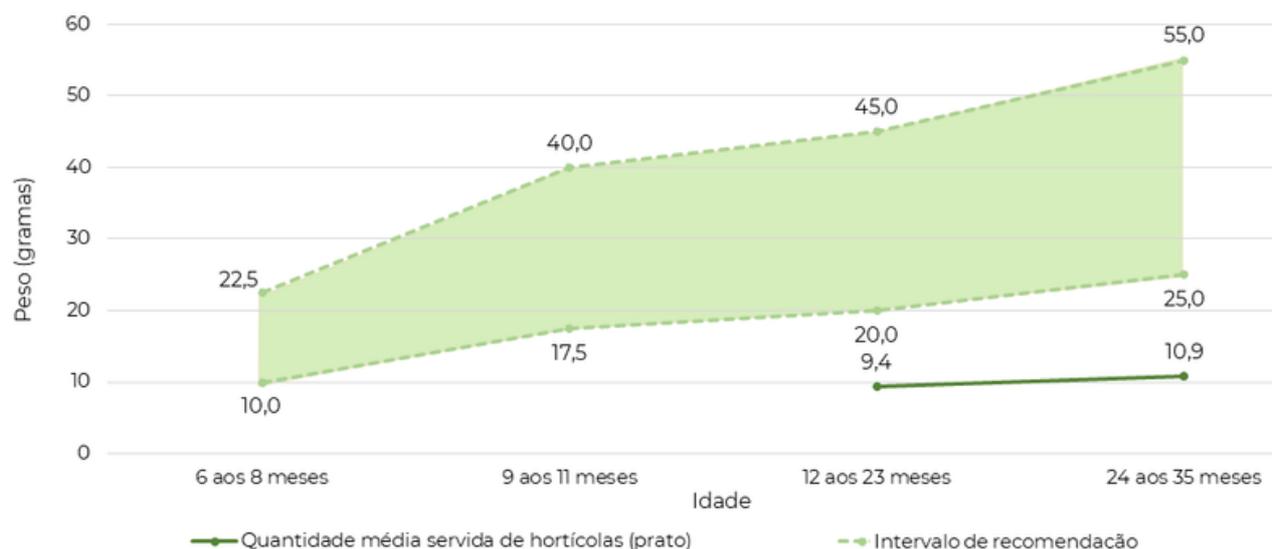
Hortícolas do prato

A Figura 8 descreve, para cada faixa etária (6-8 meses, 9-11 meses, 12-23 meses e 24-35 meses), a comparação entre as médias das quantidades servidas, em gramas (g), de hortícolas do prato e os respetivos intervalos de orientação considerados para as mesmas.

Pela Figura 8, é possível verificar que, para todas as instituições visitadas (n=6), não existiu oferta de hortícolas no prato na faixa etária dos 6 aos 11 meses.

Por outro lado, os hortícolas estiveram presentes em 59,1% (n=39/66) e 66,7% (n=48/66) dos pratos dos 12 aos 23 meses e dos 24 aos 35 meses, respetivamente.

Para as faixas etárias onde se verificou alguma oferta deste componente no prato, as quantidades médias oferecidas nas instituições (9,4 g dos 12 aos 23 meses e 10,9 g dos 24 aos 35 meses) são inferiores aos intervalos de orientação considerados. Mais especificamente, a quantidade média de hortícolas no prato é inferior ao limite mínimo do intervalo de orientação em 10,6 g dos 12 aos 23 meses e em 14,1 g dos 24 aos 35 meses.



Nota: Considerou-se os hortícolas mais utilizados no prato (Hortaliças B e Hortícolas B, C e D); No cálculo das recomendações, considerou-se uma ingestão ao almoço destes alimentos de 12,5% para todas as faixas etárias, relativamente à captação total diária.

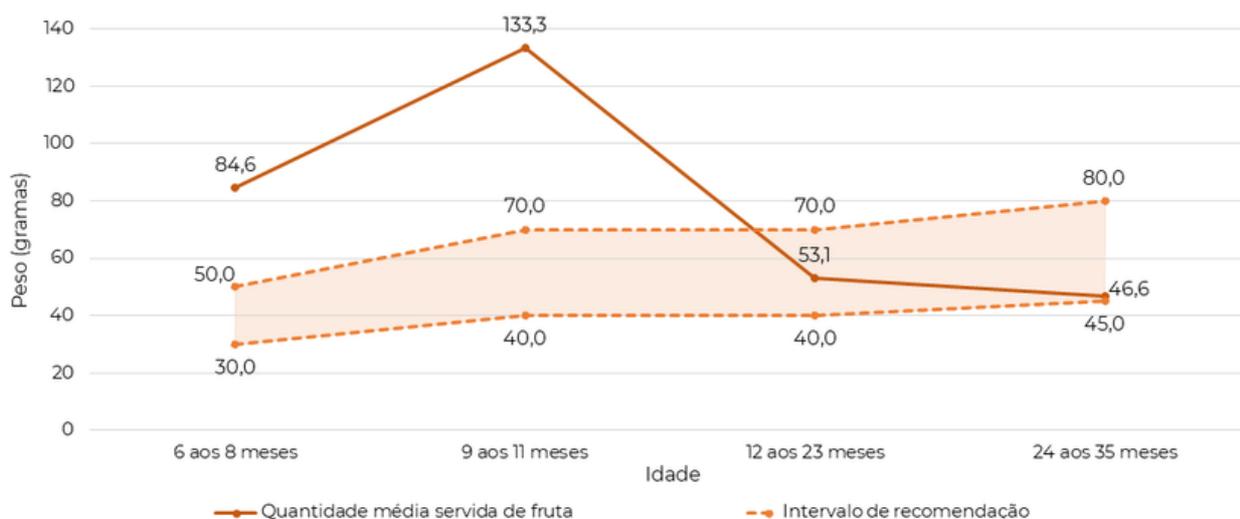
Figura 8. Comparação das médias das quantidades servidas ao almoço (em gramas) dos hortícolas do prato com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária

Fruta

Para cada faixa etária em que se verificou a oferta de fruta à sobremesa, encontra-se descrita na **Figura 9** a comparação entre as médias das quantidades servidas, em gramas (g), e os respetivos intervalos de orientação considerados para as mesmas.

Pela **Figura 9**, é possível concluir que, dos 6 aos 11 meses, as quantidades médias servidas de fruta (84,6 g dos 6 aos 8 meses e 133,3 g dos 9 aos 11 meses) estão acima dos intervalos de orientação considerados, sendo superiores aos limites máximos destes em 34,6 g dos 6 aos 8 meses e em 63,3 g dos 9 aos 11 meses. Nas visitas realizadas, observou-se que, nesta idade, a fruta era oferecida maioritariamente confeccionada, em forma de papas e purés, com mais do que uma peça de fruta na sua constituição. Contudo, para esta faixa etária, se se considerar que a criança consome fruta apenas na refeição do almoço, a capitação para o dia alimentar total estaria cumprida apenas num momento de consumo. No entanto, sabemos que o dia alimentar da criança não se limita apenas à oferta alimentar da Creche.

Por outro lado, dos 12 aos 35 meses, as quantidades médias servidas de fruta estão dentro dos intervalos de orientação considerados, embora dos 24 aos 35 meses (46,6 g) a oferta se encontre no limite inferior da respetiva orientação (45 g).



Nota: Considerou-se a fruta mais comumente oferecida como sobremesa (Fruta A e B); No cálculo das recomendações, relativamente à capitação diária total, considerou-se uma ingestão destes alimentos de 2 vezes por dia (50,0% para o almoço) dos 6 aos 11 meses, de 3 vezes por dia (33,3% para o almoço) dos 12 aos 23 meses e dos 24 aos 35 meses.

Figura 9. Comparação das médias das quantidades servidas ao almoço (em gramas) de fruta na sobremesa com as recomendações definidas no Projeto Creche com Sabor e Saúde - C2S, por faixa etária

Adição de sal à refeição do almoço

Dos pratos avaliados durante 5 dias nas 6 instituições consideradas, foi feito o registo da adição de sal à preparação e confeção dos mesmos (na sopa dos 6 aos 8 meses e da sopa e/ou prato dos 9 aos 36 meses). As Figuras 10, 11, 12, e 13, descrevem os registos da adição de sal realizados, para cada faixa etária.

Dos 9 aos 36 meses, verificou-se que é sempre adicionado sal à refeição, sendo que apenas na faixa etária dos 6 aos 8 meses, 16,8% das refeições avaliadas não apresentam adição de sal.

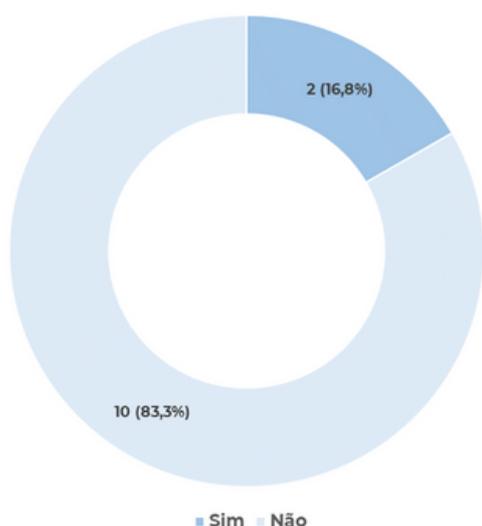


Figura 10. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 6 aos 8 meses (n=12)

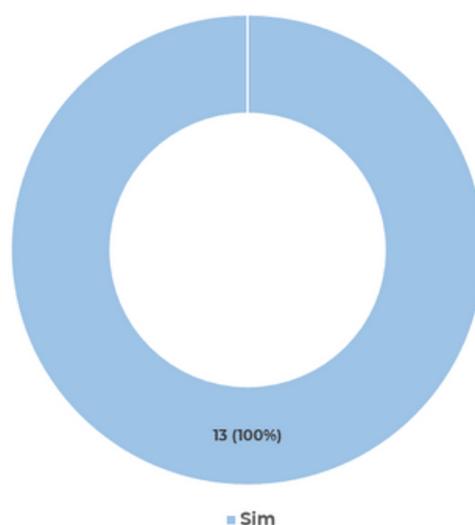


Figura 11. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 9 aos 11 meses (n=13)

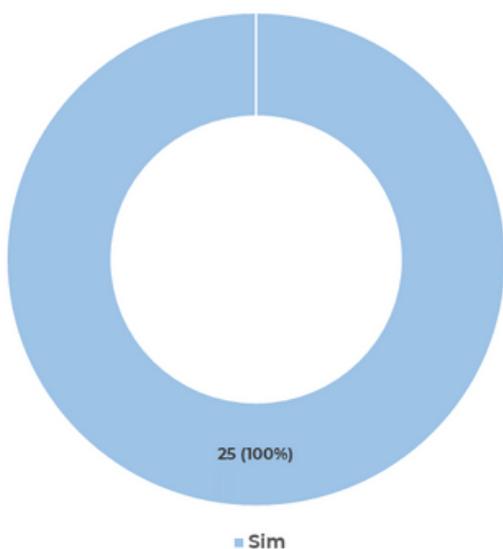


Figura 12. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 12 aos 23 meses (n=25)

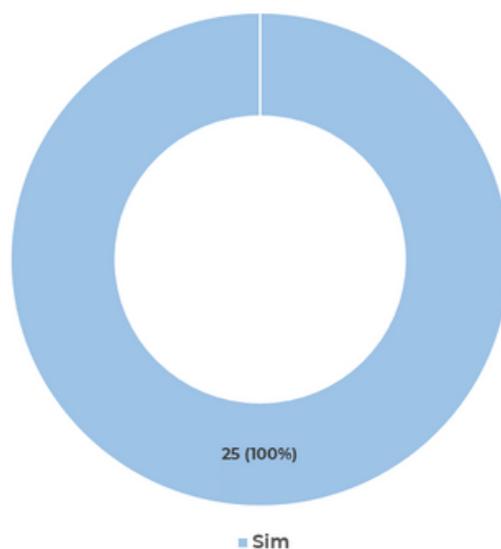


Figura 13. Caracterização da adição de sal ao almoço dos 24 aos 36 meses (n=25)

Caracterização do aspeto visual do almoço

Dos pratos analisados durante 5 dias nas 6 instituições selecionadas, foi ainda avaliado se os pratos eram ou não monocromáticos. As Figuras 14, 15 e 16 apresentam as observações efetuadas sobre este item por faixa etária (dos 9 aos 36 meses, sendo que dos 6 aos 8 meses não existiu registo de prato).

Verificou-se que, para todas as faixas etárias, a maioria dos pratos (83,3% dos 9 aos 11 meses e 93,3% dos 12 aos 36 meses) não eram monocromáticos.

A refeição apresenta um aspeto monocromático?

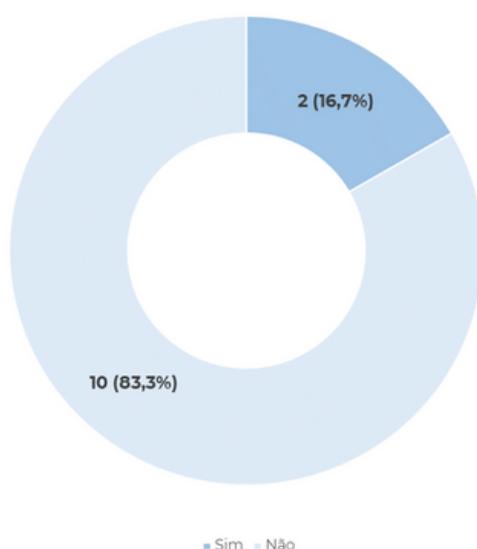


Figura 14. Caracterização do aspeto visual do almoço dos 9 aos 11 meses (n=12)

A refeição apresenta um aspeto monocromático?

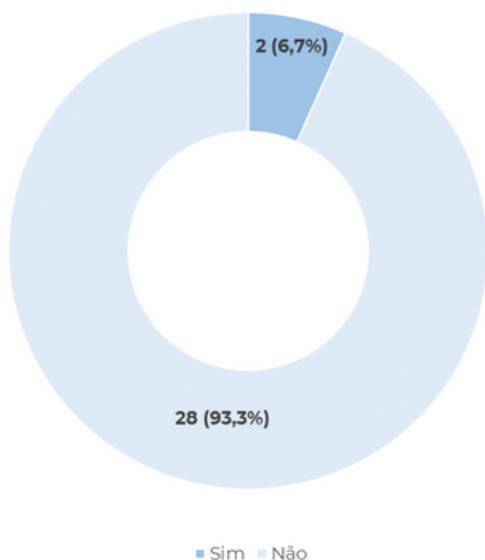


Figura 15. Caracterização do aspeto visual do almoço dos 12 aos 23 meses (n=30)

A refeição apresenta um aspeto monocromático?

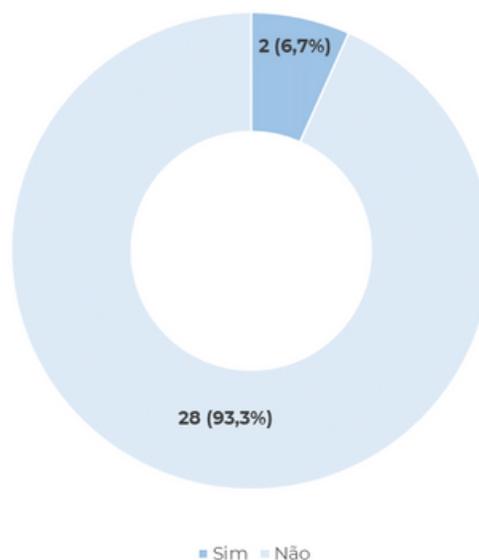


Figura 16. Caracterização do aspeto visual do almoço dos 24 aos 36 meses (n=30)

Tipo de corte e textura oferecidos no almoço

Dos pratos avaliados durante 5 dias nas 6 instituições selecionadas, foi possível visualizar sobre o tipo de corte/textura praticada no almoço.

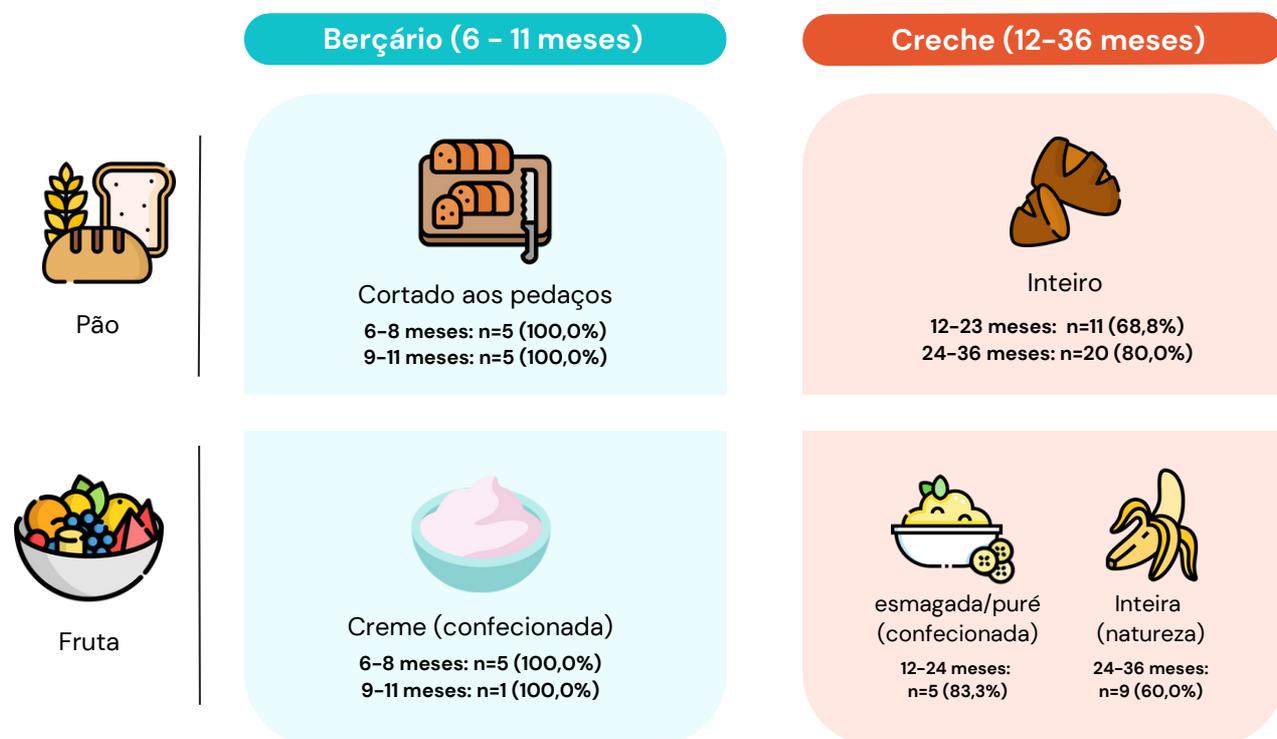


n = número de dias em que o componente está presente no corte/textura descrita (% relativa ao número total de dias em que o componente está presente)

Tipo de corte e textura oferecidos nos lanches

Durante 5 dias nas 6 instituições selecionadas, foi possível questionar sobre o tipo de corte/textura praticada nos lanches.

No que diz respeito a estas refeições (lanches da manhã, tarde e reforço da tarde), verificou-se uma evolução no tipo de corte e na textura/consistência praticado de alguns alimentos oferecidos nos lanches com o decorrer da idade, nos quais se destacam o pão e a fruta.



n = número de dias em que o componente está presente no corte/textura descrita (% relativa ao número total de dias em que o componente está presente)

4.3. Condições higiossanitárias

A todas as unidades de confeção e receção foram efetuadas uma avaliação inicial, com posterior análise e inclusão de sugestões de forma a melhorar as suas condições higiossanitárias.

Quais os domínios que apresentaram uma maior percentagem de não conformidades (NC) no diagnóstico?



Atividades de monitorização e verificação (45,3% NC)



Armazenamento a temperatura ambiente (37,0% NC)

Ambos diminuíram a percentagem de não conformidades após as sugestões de melhoria.

Destacaram-se os seguintes itens que apresentavam um maior número de não conformidades na avaliação inicial e que melhoraram após a intervenção do projeto:



Armazenamento dos géneros alimentícios afastados do solo, das paredes e entre si. (85,0% NC vs 70,0% NC)



No caso de existir regeneração de refeições, garantir que a temperatura no interior (centro térmico) dos alimentos é superior a 75°C. (100% NC vs 0% NC)



Existir um equipamento para aquecimento de géneros alimentícios na copa de creche. (87,5% NC vs 52,9% NC)



Os rótulos dos produtos estarem completos e não rasurados. (91,3% NC vs 56,5% NC)

Considerando a média das NC detetadas no diagnóstico e avaliação final, 23,4% e 17,8%.

12 das 23 unidades avaliadas apresentaram uma taxa de melhoria superior a 30%

4.4. Conhecimentos sobre alimentação

Importa salientar que o espaço temporal deste projeto abrangiu dois anos letivos, o que justifica a diferença na população de profissionais e encarregados de educação ou outros cuidadores que participaram na avaliação diagnóstico e na avaliação pós-intervenção.

Como tal, a análise relativa a dados recolhidos ao nível individual, e não ao nível institucional, que se apresenta de seguida, não estabelece associação individual emparelhada, mas antes comparação entre os grupos populacionais inicial e final.

Encarregados de educação ou outros cuidadores



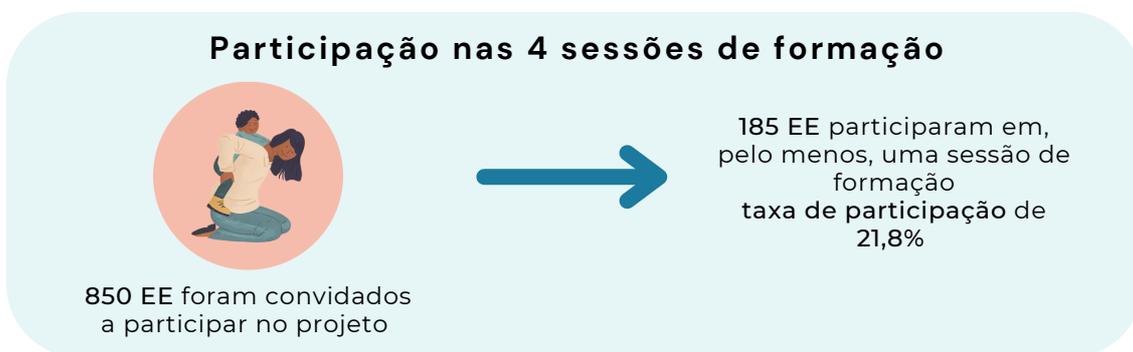
850 EE foram convidados a participar no projeto

403 EE que responderam ao questionário de diagnóstico
taxa de participação de 47,4%

190 EE que responderam ao questionário final
taxa de participação de 22,4%

Em ambos os grupos avaliados (início e fim do projeto) os EE correspondem em mais de 90% às mães das crianças, sendo a média de idades dos dois grupos é semelhante - 34 anos.

A partir da análise dos questionários respondidos pelos EE, conseguiu-se obter dados sobre 415 crianças no início do projeto e de 197 crianças no final do projeto. Em ambos os grupos a média de idades foi próxima dos 2 anos e cerca de metade eram do sexo feminino. Contudo, no início do projeto a maior percentagem de crianças eram do distrito de Leiria (28,6%) e no final do projeto eram do distrito de Coimbra e Braga (23,8% em cada).



O nível de conhecimentos sobre alimentação no início e no final do projeto foi semelhante (média de respostas corretas de 74,3% e 73,9%, respetivamente).

Na Figura 17 apresentam-se presentes os 5 itens que demonstraram ter um menor número de respostas corretas no questionário da avaliação de diagnóstico relativo ao nível de conhecimentos em alimentação infantil. Desta análise, verifica-se em todos os itens uma ligeira melhoria na percentagem de respostas corretas.

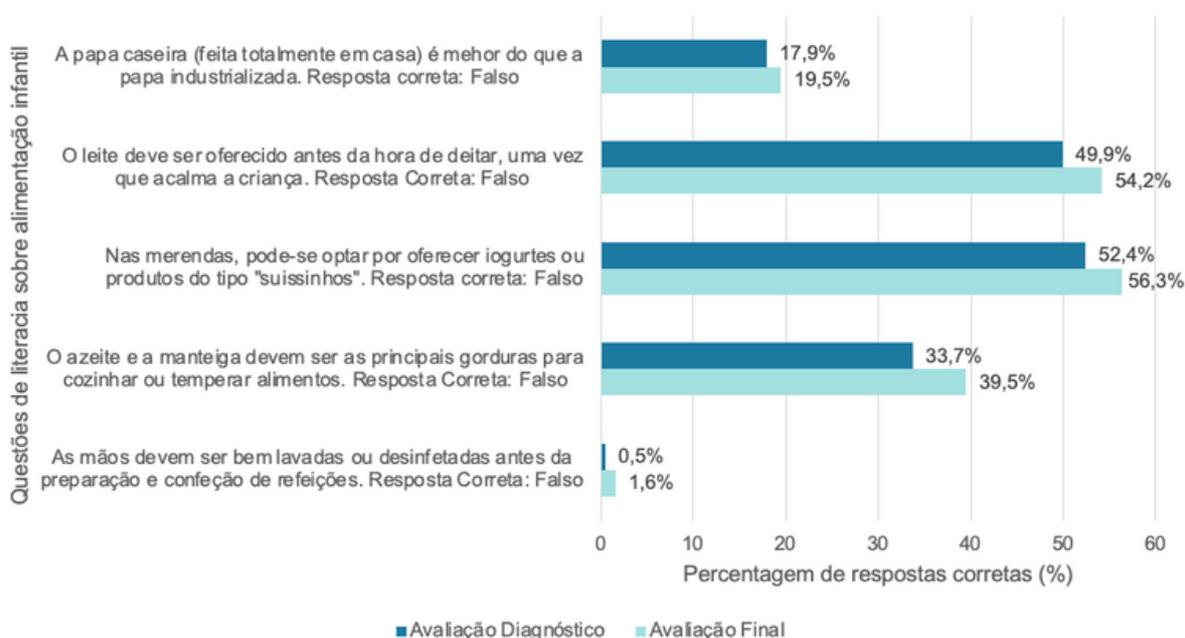


Figura 17. Literacia dos Encarregados de Educação sobre alimentação infantil - Itens que obtiveram um menor número de respostas corretas nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S – Creche com Sabor e Saúde

Profissionais



255 profissionais foram convidados a participar no projeto

223 responderam ao questionário de diagnóstico: 157 profissionais que contactam diretamente com as crianças e 66 manipuladores de alimentos

taxa de participação de 87,5%

147 responderam ao questionário final: 104 profissionais que contactam diretamente com as crianças e 43 manipuladores de alimentos

taxa de participação de 57,6%

Dos profissionais que contactam diretamente com as crianças, a categoria "auxiliar de ação educativa" manteve-se a mais frequente. Contudo, verificou-se um aumento dos profissionais alocados à sala dos 2 anos (28,6% para 43,0%). Em ambos os grupos avaliados (início e fim do projeto) mais de 90,0% são do sexo feminino, com uma média de idades semelhante - 46 anos.

Participação nas 5 sessões de formação



250 profissionais foram convidados a participar no projeto

259 profissionais participaram em, pelo menos, uma sessão de formação

taxa de participação superior a 100% (101,4%)*

*Este projeto contempla dois anos letivos diferentes (2021/2022 e 2022/2023) e como tal, o número de profissionais foi diferente desde o início e ao longo do mesmo, podendo explicar o número de participantes superior ao previsto.

Profissionais que contactam diretamente com as crianças (educadores, auxiliares de ação educativa, outros)

O nível de conhecimentos sobre alimentação dos profissionais envolvidos no início e no final do projeto aumentou 6,1% (média de respostas corretas de 73,4% e 77,9%, respetivamente).

Na Figura 18 apresentam-se os 4 itens que demonstraram ter o menor número de respostas corretas relativo ao nível de conhecimentos em alimentação infantil no início do projeto: as mãos devem ser lavadas ou desinfetadas antes da preparação e confeção das refeições, a papa caseira feita em casa é melhor que a industrializada, todos os alimentos devem ser descartados após a data de validade definida no rótulo do produto e o azeite e a manteiga devem ser as principais gorduras para cozinhar ou temperar alimentos. Verificando-se, para todos eles, um ligeiro aumento do nível de literacia no final do projeto. Ainda nesta figura, destacam-se 3 itens que demonstraram uma melhoria de mais de 15,0% no número de respostas corretas, como nas merendas pode-se optar por oferecer iogurtes ou produtos de queijo fresco com polpa de fruta (ex. produtos tipo “suissinhos”), o leite de vaca deve ser oferecido antes da hora de deitar, uma vez que acalma a criança e os hortícolas devem estar presentes diariamente na alimentação, ao almoço e jantar, mas se estiverem na sopa, não precisam de estar presentes no prato.

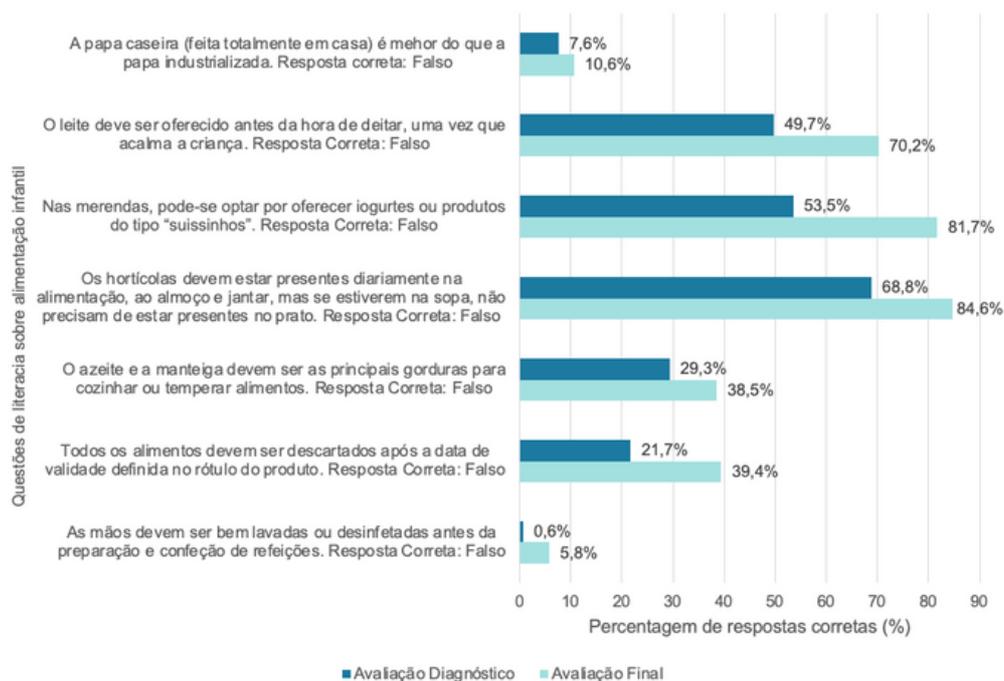


Figura 18. Literacia dos profissionais que contactam diretamente com as crianças (educadores, auxiliares de ação educativa, outros) sobre alimentação infantil - Itens que obtiveram menor número de respostas corretas nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S – Creche com Sabor e Saúde

Manipuladores de alimentos

O nível de conhecimento dos manipuladores sobre higiene e segurança alimentar no início e no final do projeto aumentou, em média, 10,8% (média de respostas corretas de 65,7% e 72,8%, respetivamente).

Na Figura 19 destacam-se os 3 itens que apresentaram, no início do projeto, um maior número de respostas incorretas sobre higiene e segurança alimentar por parte dos manipuladores de alimentos e as respetivas alterações no seu nível de conhecimentos no final do projeto.

Desta análise verifica-se que se mantém a dificuldade no conhecimento sobre o processo de monitorização da temperatura dos produtos refrigerados e congelados no momento da receção dos mesmos e sobre a temperatura correta de confeção. No entanto, também se conclui com estes resultados que os manipuladores de alimentos obtiveram melhor avaliação na distinção entre lavagem e desinfecção das mãos (aumento de 53,0% de respostas corretas) e sobre o conceito “marcha em frente” numa unidade, uma vez este item apresentou uma melhoria de 21,8% de respostas corretas.

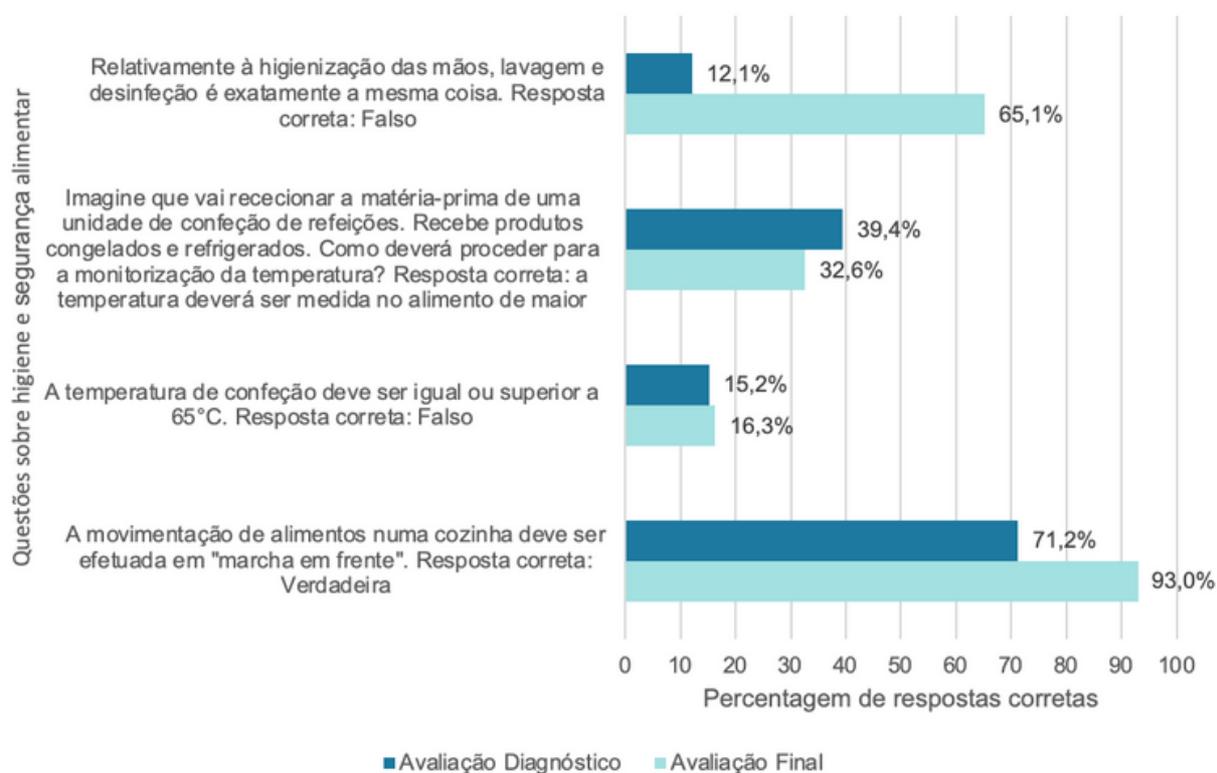


Figura 19. Conhecimentos dos manipuladores de alimentos sobre higiene e segurança alimentar - Itens que obtiveram um maior número de respostas incorretas nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S – Creche com Sabor e Saúde

4.5. Comportamentos

Os comportamentos dos EE e dos profissionais perante a alimentação das crianças também foram avaliados através dos questionários respondidos na avaliação de diagnóstico e na avaliação final.

Encarregados de educação ou outros cuidadores

De uma maneira geral pode-se dizer que os comportamentos dos EE face à alimentação das crianças foram semelhantes entre a avaliação de diagnóstico e a final. Concretamente, a alteração (entre a frequência *sempre*, *maioria das vezes* e *às vezes* vs. *raramente* e *nunca*) de cada comportamento do EE ou outro cuidador face à alimentação da criança variou, entre o final e o início do projeto, de -6,1 a +7,2%. Na Figura 20 destacam-se alguns comportamentos dos EE face à alimentação das crianças que apresentam uma ligeira melhoria entre a avaliação de diagnóstico e a avaliação final, nomeadamente um aumento na frequência com que as crianças comem o mesmo que o restante agregado familiar, uma diminuição da frequência com que as crianças substituem a sopa por uma refeição láctea, uma diminuição relativa aos EE ou outros cuidadores ficarem zangados quando o educando não come, uma diminuição da frequência com que os EE ou outros cuidadores recorrem aos doces ou outros alimentos como recompensa de bom comportamento e, por último, uma diminuição de EE que oferecem *snacks* à criança.

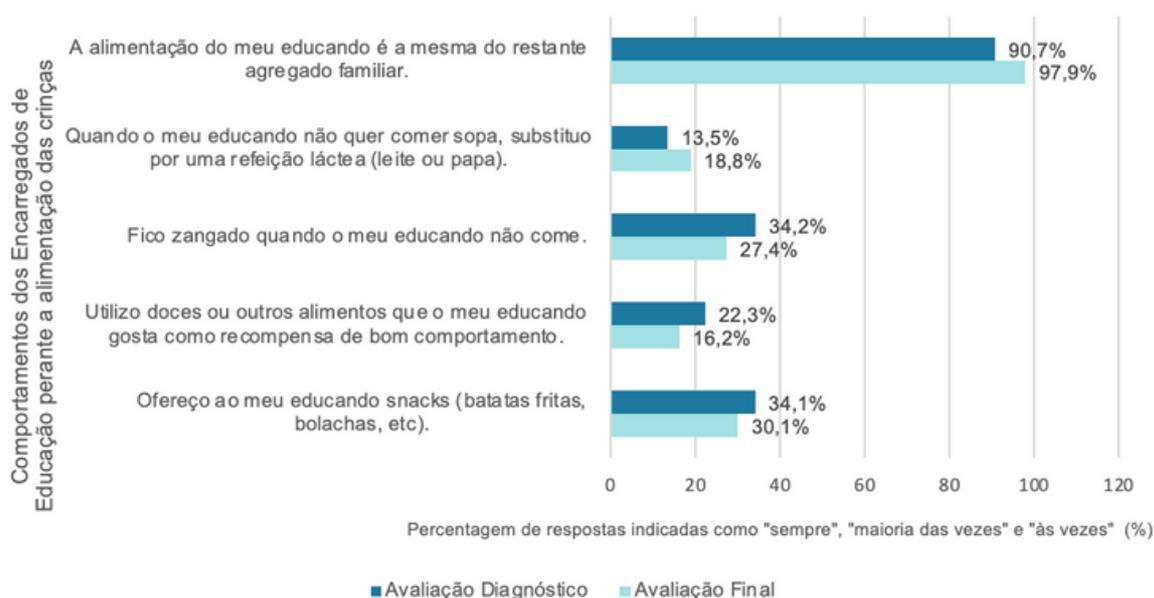


Figura 20. Comportamentos dos Encarregados de Educação perante a alimentação das crianças - Respostas indicadas como "sempre", "maioria das vezes" e "às vezes" nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S – Creche com Sabor e Saúde

Profissionais

Verificou-se uma diminuição de 19,8% de profissionais que ficam aborrecidos sempre, na maioria das vezes ou às vezes quando a criança não quer comer e uma diminuição de 16,6% de profissionais que não substituem *sempre*, na *maioria das vezes* ou *às vezes* a sopa por uma refeição láctea quando a criança não quer comer. Destaca-se ainda a diminuição de 9,7% de profissionais que não deixam repetir sempre, na *maioria das vezes* ou *às vezes* o prato quando a criança pede e uma diminuição de 6,4% de profissionais que substituem *sempre*, na *maioria das vezes* ou *às vezes* uma sopa por uma refeição láctea (Figura 21). Os restantes comportamentos alimentares avaliados nos profissionais que lidam com as crianças face à alimentação das mesmas variaram, entre o final e o início do projeto, de -5,0 a +1,7%.

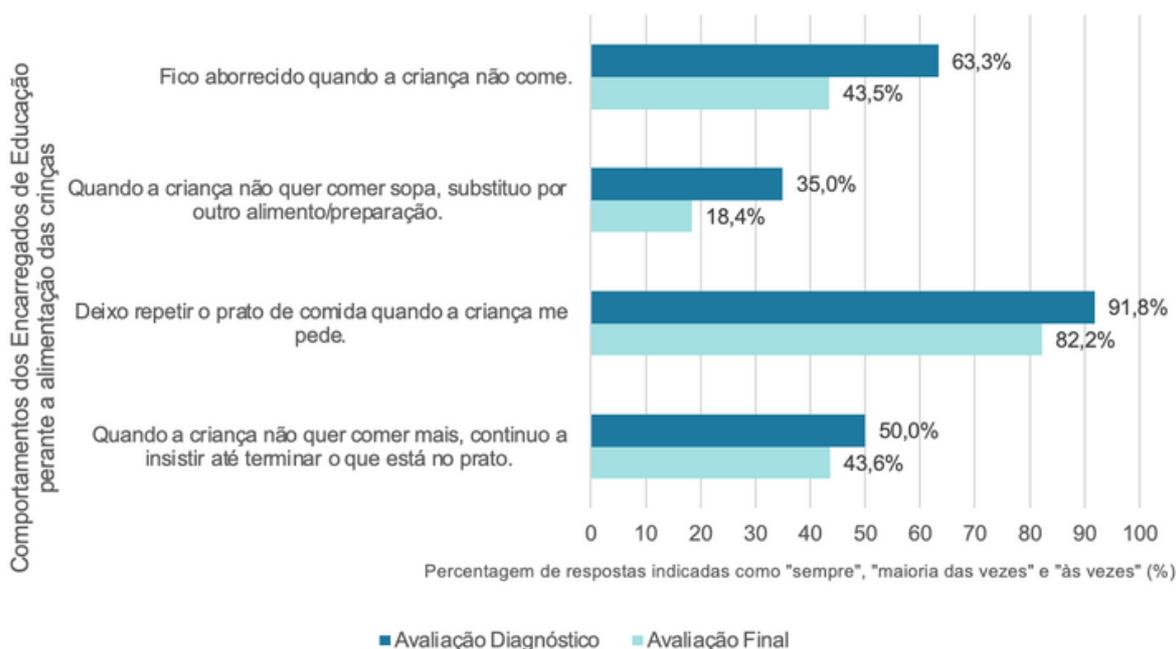


Figura 21. Comportamentos dos profissionais que contactam diretamente com as crianças perante a alimentação das crianças - Respostas indicadas como "sempre", "maioria das vezes" e "às vezes" nas avaliações de diagnóstico e final - projeto C2S – Creche com Sabor e Saúde

5. Considerações finais

Este relatório descreve os resultados de diagnóstico e caracterização, bem como os resultados do pós-intervenção deste projeto, relacionados com a oferta alimentar em contexto de Creche e o nível de literacia alimentar/nutricional na dimensão dos conhecimentos e dos comportamentos dos EE ou outros cuidadores e dos profissionais envolvidos.

Verificou-se que a oferta alimentar dos almoços nem sempre se encontrava de acordo com as recomendações alimentares existentes. Para além disso, os lanches oferecidos são muitas vezes inadequados à faixa etária em questão.

Relativamente às condições higiossanitárias, os parâmetros relativos às atividades de verificação e monitorização e ao armazenamento a temperatura ambiente foram aqueles que apresentaram um maior número de não conformidades. Os conhecimentos sobre alimentação e nutrição, necessitam de ser trabalhados no público-alvo deste projeto.

No que concerne aos resultados pós-intervenção deste projeto, verificou-se uma melhoria global (15,5%) na percentagem de conformidades da avaliação qualitativa dos planos de ementas. Sendo que todas as 18 IPSS apresentaram uma melhoria.

No que diz respeito à intervenção realizada ao nível das condições higiossanitárias, 12 das 23 unidades de confeção e receção analisadas apresentaram uma taxa de melhoria superior a 30,0%, perfazendo uma melhoria média de 24,1% no número de NC detetado.

O nível de conhecimentos relativos à temática de alimentação infantil foi semelhante, no início e no final da intervenção, tanto nos EE como nos profissionais, o que pode, em parte, dever-se ao baixo número de formandos presentes ao longo de todas as formações. O nível de conhecimento sobre higiene e segurança alimentar dos manipuladores de alimentos no início e no final do projeto aumentou, em média, 10,8%. O facto de ter sido possível realizar formações “*on job*” permitiu a melhoria significativa de alguns tópicos.

O projeto C2S, através de orientações concretas e de um acompanhamento personalizado permitiu que as instituições modificassem positivamente a sua oferta alimentar e as condições higiossanitárias das suas unidades de confeção e receção, demonstrando-se assim que a estratégia aplicada foi favorável à promoção e orientação de uma alimentação mais saudável nas Creches envolvidas. No entanto, conclui-se que são ainda necessárias mais iniciativas que promovam a participação e integração dos EE na melhoria dos hábitos alimentares das crianças, uma vez que este foi o público-alvo mais difícil de alcançar.

Identificou-se a necessidade de um documento que compilasse as linhas de orientação para alimentação saudável dos zero aos três anos em contexto de Creche. Tendo sido elaborado um documento que reúne e disponibiliza informação baseada na

evidência científica mais atual. Espera-se poder contribuir para a melhoria da oferta alimentar em contexto de Creche, apelando, por um lado, ao recurso às informações de qualidade fornecidas neste documento orientador e, por outro lado, ao bom-senso dos profissionais envolvidos em cada instituição, para que seja possível harmonizar as boas práticas em prol da otimização dos hábitos alimentares das crianças até aos três anos de idade e conseqüente promoção da sua saúde.

Acredita-se ainda que a disseminação deste documento seja uma mais valia para contribuir para a melhoria da oferta de uma alimentação segura, economicamente acessível, adaptada à disponibilidade de alimentos e bebidas existentes a nível local, bem como aos gostos, preferências e necessidades nutricionais das crianças a seu cargo, não descurando, ainda assim, a necessidade de cada instituição ter o apoio de uma equipa multidisciplinar que englobe profissionais da área das ciências da nutrição.

6. Referências

Afonso C, Santos M, Morais C, Franchini B, Chilro R, Rocha A. Sistema de planeamento e avaliação de refeições escolares-SPARE. Rev Aliment Humana. 2011;17(1-3):37-46.

Department of Health and Children. Food and Nutrition Guidelines for Pre-School Services; Dublin: Health Promotion Unit. 2004.

de Sousa AMC. Ementas Escolares Sustentáveis: proposta de critérios para avaliação qualitativa. Porto. Tese [Grau de Mestre em Alimentação Coletiva] - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2021.

European Food Safety Authority. Dietary Reference Values (DRVs) Finder. 2019 [Available from: <https://multimedia.efs.europa.eu/drvs/index.htm>].

Ferreira A, Gregório M, Santos C, Graça P. Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Direção-Geral da Saúde. 2017.

Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. Journal of pediatric gastroenterology and nutrition. 2017;64(1):119-32.

Gregório MJ, Graça P. Orientações para o fornecimento de refeições saudáveis pelas entidades da economia social. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde. 2016.

Gregório MJ, Lima R, de Sousa SM, Marinho R. Guia para lanches escolares saudáveis. Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral da Educação; 2021.

Gruszfeld D, & Socha P. Early nutrition and health: short-and long-term outcomes. In Evidence-Based Research in Pediatric Nutrition (Vol. 108, pp. 32-39); 2013.

Lima RM. Orientações sobre ementas e refeitórios escolares. Ministério da Educação - Direção Geral da Educação. 2016.

Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: www.ian-af.up.pt.

Rêgo C, Lopes C, Durão C, Pinto E, Mansilha H, Pereira da Silva L, et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos–Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. Direção-Geral da Saúde. Ministério da Saúde; 2019.

Rêgo C, Lopes C, Pinto E, Nazareth M, & Graça P. Estudo do padrão alimentar e de crescimento infantil: EPACI Portugal 2012. Porto: Universidade do Porto; 2012.

WHO. Food and nutrition policy for schools: a tool for the development of school nutrition programmes in the European Region; 2006.

Zalewski B. M, Patro B, Veldhorst M, Kouwenhoven S, Crespo Escobar P, Calvo Lerma J, Koletzko B, van Goudoever J. B, & Szajewska H. Nutrition of infants and young children (one to three years) and its effect on later health: a systematic review of current recommendations (EarlyNutrition project). *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(3), 489-500; 2017.

APÊNDICE A

Lista de Verificação para a Avaliação Qualitativa das Ementas de Almoço em Contexto de Creche

Para crianças até os 3 anos de idade em Creches, desenvolveu-se uma ferramenta que tem como objetivo avaliar qualitativamente um conjunto de recomendações que tiveram como base orientações já existentes, destinadas a outras faixas etárias. A percentagem de conformidade poderá ser obtida, para cada semana avaliada, pela seguinte fórmula: (nº de conformidades/total de parâmetros para uma dada faixa etária) X 100.

(6-8 meses)

	C	NC	NA/Na
1. Critérios Gerais			
1.1. Oferta de sopa com hortícolas diariamente			
1.2. Oferta de um alimento fornecedor de proteína na sopa todos os dias			
1.3. Oferta de fruta diariamente			
1.4. Disponibilização de água à refeição como única bebida permitida			
1.5. Azeite virgem extra como fonte de gordura na confeção e tempero em cru			
1.6. Ausência de adição de sal na preparação e confeção da refeição			
1.7. Existência de fichas técnicas com a composição da refeição, as matérias-primas utilizadas, as respetivas capitações e o valor energético, a descrição da preparação e do(s) método(s) de confeção e os alergénios presentes na refeição			
1.8. Cumprimento da ementa (planeada = executada)			
1.9. Cumprimento das fichas técnicas (planeadas = executadas)			
1.10. Privilégio na utilização de alimentos de produção local/regional/nacional (em pelo menos 30% dos alimentos da ementa mensal)			
1.11. Recurso a alimentos respeitando a sua sazonalidade (em pelo menos 50% da globalidade dos produtos presentes na ementa mensal, nomeadamente, hortícolas, frutas e pescado)			
2. Sopa			
2.1. Base composta por hortícolas variados, batata e/ou leguminosas			
2.2. Diariamente, um mínimo de 3 hortícolas diferentes em cada sopa			
2.3. Carne na sopa 2 a 3 vezes por semana			
2.4. Pescado na sopa 2 a 3 vezes por semana			
2.5. Ausência de preparados sem base de hortícolas (exemplo canja) como substituição de sopa			
2.6. Oferta de sopa com diferentes texturas			
3. Sobremesa			
3.1. Oferta de fruta em natureza, pelo menos 3 vezes por semana, privilegiando a sazonalidade			
3.2. Oferta de fruta confeccionada, sem adição de açúcar, num máximo, de 2 vezes por semana			
3.3. Oferta de, no mínimo, 3 variedades de frutas diferentes por semana			
3.4. Quando oferecido puré de fruta não deve ter mais do que uma variedade de fruta			
3.5. Ausência de sobremesas doces			
4. Alimento fornecedor de proteína vegetal (este domínio apenas é avaliado no caso de existir oferta de opção vegetariana)			
4.1. Leguminosas ou tofu natural na sopa diariamente			
4.2. Oferta variada das diferentes leguminosas			

C – Conforme / NC – Não Conforme / NA – Não Auditado / Na – Não aplicável

APÊNDICE A - LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS EMENTAS DE ALMOÇO EM CONTEXTO DE CRECHE

(9-11 meses)

	C	NC	NA/Na
1. Critérios Gerais			
1.1. Oferta de sopa com hortícolas diariamente			
1.2. Oferta de prato completo com um alimento fornecedor de hidratos de carbono, um alimento fornecedor de proteína e acompanhamento de hortícolas diariamente			
1.3. Oferta de fruta diariamente			
1.4. Oferta variada de técnicas de confeção (exemplos estufados, grelhados, cozidos, ...), excluindo a fritura			
1.5. Recurso a ensopados, caldeiradas, jardineiras ou açordas, pelo menos, 1 vez por mês			
1.6. Ausência de alimentos pré-fritos e fritos			
1.7. Ausência de alimentos fornecedores de gorduras <i>trans</i>			
1.8. Disponibilização de água à refeição como única bebida			
1.9. Azeite virgem extra como fonte de gordura na confeção e tempero em cru			
1.10. Ausência de adição de sal na preparação e confeção da refeição			
1.11. Ausência de pratos repetidos num mês			
1.12. Ausência de pratos completos com textura semelhante dos seus componentes			
1.13. Ausência de pratos completos monocromáticos			
1.14. Existência de fichas técnicas com a composição da refeição, as matérias-primas utilizadas, as respetivas capitações e o valor energético, a descrição da preparação e do(s) método(s) de confeção e os alergénios presentes na refeição			
1.15. Cumprimento da ementa (planeada igual à executada)			
1.16. Cumprimento da ficha técnica (planeada igual à executada)			
1.17. Privilégio na utilização de alimentos de produção local/regional/nacional (em pelo menos 30% dos alimentos da ementa mensal)			
1.18. Recurso a alimentos respeitando a sua sazonalidade (em pelo menos 50% da globalidade dos produtos presentes na ementa mensal, nomeadamente, hortícolas, frutos e pescado)			
2. Sopa			
2.1. Base composta por hortícolas variados, batata e/ou leguminosas			
2.2. Ausência de alimentos de proteína animal (carne/pescado/ovo) na sopa			
2.3. Diariamente, um mínimo de 3 hortícolas diferentes em cada sopa			
2.4. Leguminosas na sopa, no mínimo, 1 vez por semana			
2.5. Ausência de preparados sem base de hortícolas (exemplo canja) como substituição de sopa			
2.6. Oferta de sopa com diferentes texturas			
3. Alimento fornecedor de proteína animal (carne, pescado e ovo)			
3.1. Carne como principal fonte proteica 2 a 3 vezes por semana			
3.2. Pescado como principal fonte proteica 2 a 3 vezes por semana			
3.3. Carne vermelha, no máximo, 1 vez por semana			
3.4. Ovo, no mínimo, 2 vezes por mês como principal fonte proteica			
3.5. Ausência de produtos de charcutaria e salsicharia			
3.6. Carne e peixe livre de peles e gorduras visíveis			

(continua na página seguinte)

APÊNDICE A – LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS EMENTAS DE ALMOÇO EM CONTEXTO DE CRECHE

(continuação da lista de verificação dos 9-11 meses)

	C	NC	NA/Na
4. Componente fornecedor de hidratos de carbono (cereais e derivados, tubérculos)			
4.1. Presença diária de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono			
4.2. Presença máxima 2 vezes por semana do mesmo acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono			
4.3. Adição de hortícolas ao acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono 2 vezes por semana			
4.4. Privilégio na utilização de cereais transformados pouco refinados			
5. Leguminosas			
5.1. Oferta de leguminosas no prato 1 vez por semana			
6. Hortícolas (crus ou confeccionados)			
6.1. Presença diária de hortícolas cozinhados e/ou crus no prato			
6.2. Oferta variada entre as diversas variedades de hortícolas			
6.3. Oferta variada entre hortícolas crus e confeccionados			
7. Sobremesa			
7.1. Oferta diária de fruta em natureza			
7.2. Oferta de fruta confeccionada sem adição de açúcar num máximo de 1 vez por semana			
7.3. Quando oferecido puré não deve ter mais do que uma variedade de fruta			
7.4. Oferta de no mínimo 3 variedades de frutas diferentes por semana			
7.5. Oferta de fruta rica em vitamina C (exemplo laranja, kiwi), pelo menos 1 vez por semana			
7.6. Ausência de sobremesas doces			
8. Alimento fornecedor de proteína vegetal (este domínio apenas é avaliado no caso de existir oferta de opção vegetariana)			
8.1. Oferta de leguminosas como principal constituinte proteico, preferencialmente ou, em alternativa, <i>tofu</i> , <i>tempeh</i> ou soja			
8.2. Alternância do tipo de leguminosas entre os diferentes dias da semana			
8.3. Oferta de leguminosas na sopa, caso não estejam presentes no prato			

C – Conforme / NC – Não Conforme / NA – Não Auditado / Na – Não aplicável

APÊNDICE A - LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS EMENTAS DE ALMOÇO EM CONTEXTO DE CRECHE

(12-36 meses)

	C	NC	NA/Na
1. Critérios Gerais			
1.1. Oferta de sopa com hortícolas diariamente			
1.2. Oferta de prato completo com um alimento fornecedor de hidratos de carbono, um alimento fornecedor de proteína e acompanhamento de hortícolas diariamente			
1.3. Oferta de fruta diariamente			
1.4. Oferta variada de técnicas de confeção (exemplos estufados, grelhados, cozidos, ...), excluindo a fritura			
1.5. Recurso a ensopados, caldeiradas, jardineiras ou açordas, pelo menos, 1 vez por mês			
1.6. Ausência de alimentos pré-fritos e fritos			
1.7. Ausência de alimentos fornecedores de gorduras <i>trans</i>			
1.8. Disponibilização de água à refeição como única bebida			
1.9. Azeite virgem extra como fonte de gordura na confeção e tempero em cru			
1.10. Ausência de adição de sal na confeção			
1.11. Ausência de pratos repetidos num mês			
1.12. Ausência de pratos completos com textura semelhante dos seus componentes			
1.13. Ausência de pratos completos monocromáticos			
1.14. Existência de fichas técnicas com a composição da refeição, as matérias-primas utilizadas, as respetivas capitações e o valor energético, a descrição da preparação e do(s) método(s) de confeção e os alergénios presentes na refeição			
1.15. Cumprimento da ementa (planeada igual à executada)			
1.16. Cumprimento da ficha técnica (planeada igual à executada)			
1.17. Privilégio na utilização de alimentos de produção local/regional/nacional (em pelo menos 30% dos alimentos da ementa mensal)			
1.18. Recurso a alimentos respeitando a sua sazonalidade (em pelo menos 50% da globalidade dos produtos presentes na ementa mensal, nomeadamente, hortícolas, frutos e pescado)			
2. Sopa			
2.1. Base composta por hortícolas variados, batata e/ou leguminosas			
2.2. Ausência de alimentos de proteína animal (carne/pescado/ovo) na sopa			
2.3. Diariamente, um mínimo de 3 hortícolas diferentes em cada sopa			
2.4. Leguminosas na sopa, no mínimo, 1 vez por semana			
2.5. Sopa passada, num máximo, 2 vezes por semana			
2.6. Ausência de preparados sem base de hortícolas (exemplo canja) como substituição de sopa			
3. Alimento fornecedor de proteína animal (carne, pescado e ovo)			
3.1. Carne como principal fonte proteica 2 a 3 vezes por semana			
3.2. Pescado como principal fonte proteica 2 a 3 vezes por semana			
3.3. Carne vermelha, no máximo, 1 vez por semana			
3.4. Peixe gordo no mínimo 1 vez por semana (exemplo salmão)			
3.5. Ovo, no mínimo, 2 vezes por mês como principal fonte proteica			
3.6. Ausência de produtos de charcutaria e salsicharia			
3.7. Carne e peixe livre de peles e gorduras visíveis, assim como de ossos e espinhas			

(continua na página seguinte)

APÊNDICE A – LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS EMENTAS DE ALMOÇO EM CONTEXTO DE CRECHE

(continuação da lista de verificação dos 12-36 meses)

	C	NC	NA/Na
4. Componente fornecedor de hidratos de carbono (cereais e derivados, tubérculos)			
4.1. Presença diária de acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono			
4.2. Presença máxima 2 vezes por semana do mesmo acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono			
4.3. Adição de hortícolas ao acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono 2 vezes por semana			
4.4. Privilégio na utilização de cereais transformados pouco refinados			
5. Leguminosas			
5.1. Oferta de leguminosas no prato 1 vez por semana			
6. Hortícolas (crus ou confeccionados)			
6.1. Presença diária de hortícolas cozinhados e/ou crus no prato			
6.2. Oferta variada entre as diversas variedades de hortícolas			
6.3. Oferta variada entre hortícolas crus e confeccionados			
7. Sobremesa			
7.1. Oferta diária de fruta em natureza			
7.2. Oferta de fruta confeccionada sem adição de açúcar num máximo de 2 vezes por mês			
7.3. Oferta de no mínimo 3 variedades de frutas diferentes por semana			
7.4. Oferta de fruta rica em vitamina C (exemplo laranja, kiwi), pelo menos 1 vez por semana			
7.5. Ausência de sobremesas doces			
8. Alimento fornecedor de proteína vegetal (este domínio apenas é avaliado no caso de existir oferta de opção vegetariana)			
8.1. Oferta de leguminosas como principal constituinte proteico, preferencialmente ou, em alternativa, <i>tofu</i> , <i>tempeh</i> ou soja			
8.2. Alternância do tipo de leguminosas entre os diferentes dias da semana			
8.3. Oferta de leguminosas na sopa, caso não estejam presentes no prato			

C – Conforme / NC – Não Conforme / NA – Não Auditado / Na – Não aplicável

APÊNDICE B

Categorização dos alimentos e bebidas constituintes dos lanches considerando a sua adequação nutricional

Com o objetivo de esquematizar as recomendações consideradas pelo Projeto C2S, apresentam-se os alimentos distribuídos em três categorias, de acordo com a sua adequação nutricional:

A privilegiar – Alimentos que fazem parte das opções saudáveis e que podem estar incluídos nos lanches diários.

A evitar - Alimentos que têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura que não devem estar presentes nos lanches. No entanto, por uma questão logística (ex.: donativos alimentares, contextos socioeconómicos da instituição), alguns destes alimentos continuam a fazer parte da oferta alimentar das Creches. Recomenda-se, então, a que a disponibilização destes alimentos seja reduzida e idealmente substituída por alimentos contemplados na categoria verde.

A não disponibilizar – Alimentos que têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e, portanto, não devem estar presentes nos lanches.

Abaixo está exemplificada a categorização acima descrita no que respeita aos alimentos e bebidas passíveis de serem oferecidos nos lanches.

Categorização dos alimentos e bebidas constituintes dos lanches considerando a sua adequação nutricional

Categoria		
Verde	Amarelo	Vermelho
Pão, preferencialmente, de mistura ou integral Tostas integrais sem açúcar Bolachas de arroz ou de milho sem adição de sal e açúcar Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex.: <i>corn flakes</i> , flocos de aveia, trigo ou arroz tipo <i>puff</i>)	Bolachas de água e sal Manteiga Iogurtes de aromas com ≤10 g de açúcar Queijo amanteigado, de Azeitão, <i>brie</i> , <i>camembert</i> , <i>feta</i> , flamengo, da ilha, <i>mozzarella</i> , de ovelha, parmesão, de Serpa, da serra, da serra fresco	Produtos de charcutaria (ex.: chouriço, fiambre, ...) Refrigerantes e néctares Bolos de pastelaria ou caseiros com adição de açúcar e/ou elevado teor em gordura Bolachas recheadas Bolachas tipo maria, torradas e tostadas Pão de leite ou de forma

(Continua na página seguinte)

(Continuação)

Categoria		
Verde	Amarelo	Vermelho
<p>Papas de cereais lácteas ou não lácteas sem adição de açúcar, adoçantes e aromas e com enriquecimento de vitaminas e minerais</p> <p>logurte natural</p> <p>Leite gordo ou meio gordo simples</p> <p>Queijo fresco de cabra, ovelha e vaca, requeijão e <i>ricotta</i></p> <p>Fruta</p> <p>Hortícolas</p> <p>Pasta de frutos gordos ao natural sem adição de açúcar</p> <p>Bebidas vegetais sem adição de açúcar</p>	<p>Papas lácteas ou não lácteas sem adição de açúcar e sem enriquecimento de vitaminas e minerais ou</p> <p>Papas lácteas ou não lácteas com até ≥ 20 g e ≥ 15 g de açúcar e com enriquecimento de vitaminas e minerais.</p>	<p>logurtes de aromas com ≥ 10g de açúcar</p> <p>Leite aromatizado (ex.: com chocolate)</p> <p>Sobremesas lácteas</p> <p>Chocolates e guloseimas</p> <p>Chocolate de barrar</p> <p>Barras de cereais</p> <p>Cereais de pequeno-almoço açucarados</p> <p>Purés de fruta com adição de açúcar</p> <p>Sumo de fruta (100% ou fruta líquida)</p> <p>Marmelada/compotas sem adição de açúcar</p> <p>Bebidas vegetais aromatizadas</p>

Adaptado do manual "Guia para lanches escolares saudáveis" da Direção-Geral da Saúde e da Direção-Geral da Educação

Características nutricionais utilizadas para a definição de critérios para a categorização dos alimentos e bebidas a incluir nos lanches

Alimentos e Bebidas	Categorias		
	Verde	Amarelo	Vermelho
Leite	≥ 0,2 g gordura ≤ 3,5 g ≤ 2 g AG saturados ≤ 5,5 g açúcares Sem edulcorantes	≤ 3,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 8 g de açúcar	≥ 2,5 g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 8 g açúcar
Iogurtes	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 10 g açúcares Sem edulcorantes	≤ 2,5 g gordura ≤ 2 g AG saturados ≤ 12 g de açúcar	≥ 2,5 g gordura ≥ 2 g AG saturados ≥ 15 g açúcar
Queijo	≤ 20 g gordura ≤ 13 g AG saturados ≤ 1,3 g de sal	≤ 30 g gordura ≤ 18 g AG saturados ≤ 1,8 g de sal	> 30 g gordura > 18 g AG saturados > 1,3 g de sal
Alimentos dos grupos dos cereais (pão, cereais, barras de cereais, bolachas, ...)	≤ 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados Sem AG trans ≤ 7 g açúcar ≤ 1 g sal Sem edulcorantes > 3 g fibra	> 8 g gordura ≤ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≤ 15 g açúcar > 1 g de sal	> 8 g gordura ≥ 3 g AG saturados ≤ 2 g AG trans ≥ 15 g açúcar > 1 g de sal
Papas lácteas	Sem açúcar adicionado	≤ 20 g de açúcar	≥ 20 g de açúcar
Papas não lácteas	Sem açúcar adicionado	≤ 15 g de açúcar	≥ 15 g de açúcar

AG – Ácidos Gordos; g- grama

Nota: A informação nutricional da tabela encontra-se por 100 g de alimento.

Os valores utilizados nesta tabela tiveram em conta o manual "Guia para lanches escolares saudáveis" da Direção Geral da Saúde e da Direção Geral da Educação, a literatura com recomendações alimentares para esta faixa etária e um estudo de mercado dos produtos referidos no período de construção do manual do Projeto C2S.

RELATÓRIO DE RESULTADOS

PROJETO C2S - CRECHE COM SABOR E SAÚDE

CRECHE COM SABOR E SAÚDE

WWW.CRECHE2S.PT



Cofinanciamento



Apoio Técnico - Científico

