

PO58. CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DOS LANCHES ESCOLARES DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Daniela Alves¹; Carolina Alves¹; Catarina Balbino¹; Cláudia Godinho¹; Francisca Perna¹; Gabriela Silvestre¹; Sara Simões Dias^{1,2}; Cátia Braga-Pontes^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde de Leiria do Instituto Politécnico de Leiria

² ciTechCare - Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde do Instituto Politécnico de Leirias

INTRODUÇÃO: A escolha de lanches escolares inadequados para crianças em idade pré-escolar tem sido fortemente associada a um risco mais elevado de doenças crónicas não transmissíveis. A idade pré-escolar compreende um momento crítico para a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Assim sendo, a sua promoção deverá ser prioritária.

OBJETIVOS: Avaliar o consumo alimentar nos lanches escolares de crianças em idade pré-escolar.

METODOLOGIA: Estudo observacional transversal. A amostra é constituída por 29 encarregados de educação (EE) de 31 crianças em idade pré-escolar, que responderam a um questionário *online* no período de 19 de abril a 31 de maio de 2023. A avaliação da frequência do consumo alimentar nos lanches escolares foi realizada tendo por base as categorias definidas no documento "Guia para Lanches Escolares Saudáveis", publicado pela Direção Geral da Saúde. Para a análise dos dados utilizou-se o *software* estatístico SPSS® (versão 28.0).

RESULTADOS: Foram analisadas 31 respostas dos 29 participantes com idade média de 36,21± 8,020 anos. Relativamente à categoria "A privilegiar", verificou-se que os alimentos incluídos com maior frequência são o pão de mistura (frequentemente=41,9%; sempre=12,9%), a fruta fresca (frequentemente=38,7%; sempre=35,5%), o leite simples (frequentemente=25,8%; sempre=32,3%) e a água (frequentemente=12,9%; sempre=64,5%). Dos 29 participantes, 54,8% referem nunca incluir hortícolas nas lancheiras. Na categoria "De vez em quando" os EE identificaram os leites aromatizados (frequentemente=22,6%; sempre=32,3%) e sumos 100% de fruta (frequentemente= 35,5%; sempre=19,4%) como alimentos que com maior frequência são incluídos nos lanches escolares. Por último, na categoria "A evitar", os alimentos de charcutaria (frequentemente=32,3%; sempre=19,4%) e pão de leite (frequentemente=22,6%; sempre=12,9%) foram identificados como alimentos que com maior frequência são encontrados nas lancheiras.

CONCLUSÕES: Os resultados deste estudo evidenciam a necessidade de desenvolver estratégias que promovam a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis através da inclusão de alimentos categorizados como "A privilegiar" nos lanches escolares.

PO59. IMPACTO DA INTERVENÇÃO DO PROJETO "CRECHE COM SABOR E SAÚDE" (C2S) NA OFERTA ALIMENTAR DE CRECHES PORTUGUESAS

Olívia Pita¹; Beatriz Teixeira^{1,3}; Lúcia Nova¹; Inês Dias⁴; Mariana Conceição⁴; Beatriz Cidade Coelho¹; Liliana Ferreira^{2,3,5}; Ana Verdasca Jorge⁶; Maria do Céu Monteiro^{1,6}; Maria Cristina Teixeira Santos^{1,7}; Sara SP Rodrigues^{1,3}; Ada Rocha^{1,6}; Ana Gonçalves⁴; Cláudia Afonso^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² EPIUnit - Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

⁴ Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros

⁵ Cáritas Diocesana de Coimbra

⁶ GreenUPorto - Sustainable Agrifood Production Research Centre/Inov4Agro, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

⁷ 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 Group – CINTESIS@RISE - Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: Considerando as orientações das entidades de saúde nacionais e internacionais, a oferta alimentar das creches portuguesas é desadequada.

OBJETIVOS: Avaliar o impacto da implementação de um projeto de intervenção comunitária na oferta alimentar de creches portuguesas.

METODOLOGIA: Estudo realizado numa amostra de seleção não probabilística e de conveniência em 18 creches portuguesas. Para caracterização das instituições, desenvolveu-se um questionário online de autoaplicação. Para avaliação das ementas, desenvolveu-se uma ferramenta de análise qualitativa. Após uma avaliação inicial de 12 semanas de ementas a cada instituição, a intervenção teve a duração de 9 meses e consistiu na redação de relatórios técnicos individualizados e num acompanhamento próximo das creches. O impacto foi estimado pela diferença entre os resultados obtidos na pré-intervenção e numa nova aplicação da ferramenta de análise de ementas nas últimas 12 semanas do projeto.

RESULTADOS: No pós-intervenção, destacou-se, no geral, uma melhoria na descrição dos componentes das refeições e na avaliação qualitativa (16%) dos planos de ementas. Dos 6-8 meses, verificou-se o aumento da existência de planos de ementas em três instituições e do cumprimento da oferta de sopa com um mínimo de 3 hortícolas diferentes (+100%) e da oferta de fruta confeccionada no máximo de 2 vezes/semana (+100%). Dos 9-11 meses, melhorou a oferta de puré de fruta só de uma variedade (+100%) e a utilização de técnicas variadas de confeção, excluindo a fritura (+50%). Dos 12-36 meses, aumentou a oferta de peixe gordo (+8,3%) e de hortícolas ao acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (+4,2%).

CONCLUSÕES: Apesar da simplicidade e duração desta intervenção, constatou-se uma melhoria no cumprimento das recomendações, justificando a pertinência do desenvolvimento de projetos de intervenção comunitária no ambiente alimentar das creches.

FINANCIAMENTO: O projeto C2S foi cofinanciado pela Direção Geral de Saúde e pela Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros (entidade coordenadora).

PO60. IMPACTO DO "MAIA MENU SAUDÁVEL & OS SUPER-PODERES DO TEU ALMOÇO" NA ADESAO AO ALMOÇO ESCOLAR - CONSUMO E CONHECIMENTOS

Rita Branco^{1,2}; Marta Sampaio²; Cláudia Afonso¹; Marta Ferreira²

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² Câmara Municipal da Maia

INTRODUÇÃO: A escola apresenta-se como o local privilegiado para promoção de comportamentos e escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, por ser o local onde as crianças e jovens passam parte importante do seu dia.

OBJETIVOS: Implementar e avaliar o impacto do Projeto "Maia Menu Saudável e os Super-Poderes do Teu Almoço" (MMS&SPA) no aumento do consumo de alimentos habitualmente rejeitados pelas crianças, como o pescado, produtos hortícolas, leguminosas e fruta, sensibilizando para a redução do desperdício alimentar.

METODOLOGIA: As atividades deste trabalho desenrolam-se nos 2.º e 3.º Períodos do ano letivo 2022/2023 em 4 Escolas Básicas do Município da Maia, no qual participaram 22 turmas da Pré-Escolar ao 1.º Ciclo, contando com 429 crianças. O projeto foi compostos por 5 fases: diagnóstico, intervenção, capacitação da escola para a continuidade do projeto, avaliação e encerramento. Para analisar o consumo alimentar dos diferentes constituintes do almoço foi realizado o registo fotográfico dos pratos da refeição escolar dos alunos, no início e no fim da refeição. Para avaliar o impacto do projeto foram desenvolvidos e

aplicados questionários dirigidos aos encarregados de educação, não docentes, docentes e respetivas turmas.

RESULTADOS: Verificou-se um aumento de consumo de Super-Poderes para a Força (proteína), Proteção (produtos hortícolas) e Energia (cereais, derivados e tubérculos) de 28%, 31% e 21% nos pratos de carne e um aumento de 8%, 22% e 58% nos pratos de pescado, respetivamente. Para 91,7% dos docentes e 81,9% dos encarregados de educação o projeto contribuiu para a aquisição de novos conhecimentos por parte dos alunos.

CONCLUSÕES: O projeto teve impacto nas escolas intervenientes, apresentando-se como uma ferramenta importante de educação alimentar, promotora de conhecimentos sobre alimentação saudável, assim como na promoção do consumo dos alimentos mais rejeitados no almoço escolar.

PO61. ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF PEDAGOGICAL TOOLS ON VEGETABLE CONSUMPTION AMONG PRESCHOOL CHILDREN: RESULTS OF THE VEGGIES4MYHEART PROJECT

Rita Novo¹; Joana Edra¹; Leonel Vieito¹; Sara Simões Dias^{1,2}; Marlene Lages¹; Maria P Guarino^{1,2}; Cátia Braga-Pontes^{1,2}

¹ ciTechCare – Center of Innovative Care and Health Technology of the Polytechnic of Leiria

² ESSLei – School of Health Sciences of the Polytechnic of Leiria

INTRODUCTION: WHO recommends the consumption of 400g/day of vegetables; however, vegetable consumption is lower than recommended, especially in pediatric age. Veggies4myHeart is an educational project aimed at promoting vegetable consumption in preschool children by creating pedagogical tools that support nutritional education.

OBJECTIVES: Analyze the impact of different Veggies4myHeart pedagogical tools on vegetable consumption in preschool children.

METHODOLOGY: Veggies4myHeart is a prospective longitudinal study with children from 2-6 years old. Two kindergartens participated in a five-week intervention, each with distinctive pedagogical tools related to vegetables: a storybook (SB) and a digital game (DG), respectively. The intake of eight vegetables (carrot, lettuce, red cabbage, cucumber, tomato, onion, beetroot, and red bell pepper) was evaluated before and after the intervention. The Wilcoxon test was used to compare vegetable consumption before and after intervention, and the Mann-Whitney U test was used to compare vegetable consumption between kindergartens. The data were analyzed using IBM SPSS software.

RESULTS: 98 children (55.1% girls) participated, with a mean age of 4.15 ± 0.868 years. After the intervention with the DG, there was a statistically significant increase in eight vegetables, namely lettuce (p<0.001), beetroot (p=0.001), onion (p=0.018), carrot (p=0.045), red cabbage (p=0.001), cucumber (p=0.035), red bell pepper (p=0.020) and tomato (p=0.006). Regarding the intervention with SB, there was a statistically significant increase in the consumption of lettuce (p<0.001), red cabbage (p=0.001) and cucumber (p=0.040).

There were no statistically significant differences in the total consumption of vegetables after intervention between kindergartens or the consumption of each vegetable except for beetroot, in which the group with DG had a higher consumption (p=0.030).

CONCLUSIONS: The SB and DG created for the Veggies4myHeart project prove to be effective in increasing vegetable consumption in preschool children.

ACKNOWLEDGEMENTS: Funded by FCT/UI/05704/2020. ML funded by 2021.07673. BD, RN by UIDB/05704/2020 and MPG by DOI 10.54499/CEECINST/00051/2018/CP1566/CT0009.

PO62. ADAPTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR A CASOS DE SELETIVIDADE ALIMENTAR

Liliana Oliveira Dias¹; Lara Guerreiro¹; Raquel Ferreira¹

¹ Núcleo de Educação e Qualidade Alimentar, Departamento de Educação, Juventude e Desporto | Câmara Municipal de Sintra

INTRODUÇÃO: A alimentação escolar visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades dos alunos, zelando pela inclusão escolar, nos termos do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, nomeadamente daqueles que apresentam necessidades alimentares específicas.

OBJETIVOS: Caracterizar a intervenção do município de Sintra na adaptação da alimentação escolar das crianças sinalizadas por seletividade alimentar.

METODOLOGIA: Avaliaram-se os registos de dietas personalizadas desde o ano letivo (AL) 2018-2019 até 2023-2024. Procedeu-se à caracterização de procedimentos adotados na resposta às crianças com seletividade alimentar.

RESULTADOS: No AL 2018-2019, registaram-se 3 pedidos de adaptação da alimentação escolar por seletividade alimentar (1,6% do total de dietas) e no AL 2023-2024 registaram-se 34 (4,9%). Após receção de declaração médica, a equipa de nutricionistas da autarquia: 1) contacta o encarregado de educação e a equipa local de acompanhamento; 2) comunica as necessidades de adaptação à equipa do refeitório escolar; 3) acompanha a criança, com vista ao aumento da diversidade alimentar. No AL 2023-2024, 32,4% das crianças beneficiaram de uma medida de intervenção (n=11), 52,9% beneficiaram de 2 medidas (n=18) e 14,7% de 3 medidas (n=5). Estas medidas incluem: alteração da consistência da sopa (58,8%); enriquecimento da sopa (32,4%); apresentação dos componentes do prato em separado (52,9%); disponibilização de alimentos tolerados (26,5%); ingestão de refeição proveniente do domicílio no refeitório (5,9%).

CONCLUSÕES: A tendência dos pedidos de adaptação da alimentação escolar a casos de seletividade alimentar no município de Sintra aumentou nos últimos 6 anos. A avaliação do impacto destas ações é determinante, no sentido de garantir o adequado estado nutricional e salvaguardar a efetiva inclusão escolar destas crianças.

PO63. HÁBITOS ALIMENTARES DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA IDADE D' OURO ATIVA

Ana Costa¹; Beatriz Teixeira^{1,3}; Antónia Ferreira⁴; Bruno Oliveira^{1,5}; Cláudia Afonso^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² EPIUnit – Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR)

⁴ Câmara Municipal de Gondomar

⁵ LIAAD-INESC TEC, Campus da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A alimentação impacta significativamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos.

OBJETIVOS: Caracterizar os hábitos alimentares dos participantes do programa Idade D'Ouro Ativa do Município de Gondomar e estudar os respetivos fatores associados.

METODOLOGIA: Estudo transversal com aplicação direta de um questionário com dados sociodemográficos, de estilo de vida, de avaliação cognitiva e de estado nutricional autoperceção do estado de saúde. Aplicou-se a escala "Avaliação breve e inicial dos hábitos alimentares para abordagem inicial" para avaliar os hábitos alimentares. Avaliou-se o peso, a altura e o perímetro da cintura e calculou-se o índice de massa corporal e a razão perímetro cintura/altura (PCA). Utilizaram-se modelos lineares generalizados (UnifANOVA) ajustados.

RESULTADOS: Incluíram-se 128 participantes (79,7% mulheres), com uma mediana de idade de 71 anos. Cerca de 30% apresentavam obesidade e 52,9%