

REGINATO, Thainá Cássia. Avaliação do estado nutricional e da qualidade dos lanches de pré-escolares de uma escola particular do Município de Bragança Paulista, SP: FESB, 2009. (IMPRESSO)

## RESUMO

Ter uma alimentação adequada, hoje em dia, é sinônimo de vida saudável, principalmente na infância para garantir crescimento e desenvolvimento na saúde e bem estar do indivíduo. A obesidade infantil vem aumentando de forma significativa e determina várias complicações na infância e na vida adulta. O comportamento alimentar da criança é fortemente influenciado por características sociais que depende de uma relação positiva entre todos os fatores envolvidos no processo, desde seu primeiro contato com os alimentos em casa, até novas experiências em sua vida escolar até sua fonte de alimento em casa e na escola. O presente trabalho teve como objetivo, avaliar o estado nutricional dos pré-escolares e analisar a qualidade do lanche consumido no intervalo de aula durante o período de três dias. A primeira etapa do trabalho foi avaliação antropométrica, onde foi aferido dados de peso e estatura, e classificados os pré-escolares de acordo com o índice de massa corporal (IMC). A segunda etapa foi a observação do lanche escolar consumido no período de três dias durante o intervalo de aula. A classificação do estado nutricional dos pré-escolares mostrou um índice de sobrepeso e obesidade entre o gênero masculino de 40% e entre o gênero feminino de 25%. O consumo de pães e cereais, embutidos, suco artificial e doce, é maior entre os pré-escolares do gênero masculino. Entre os pré-escolares do gênero feminino consomem-se mais frutas. Observou-se que a maior prevalência de sobrepeso e obesidade no gênero masculino, é devido a preferência por alimentos calóricos acompanhados de vida sedentária e sem atividade física. Conclui-se que o nutricionista é o profissional habilitado para difundir o conceito da Educação Nutricional, fazendo com que a criança dê preferências à alimentos saudáveis, e introduzindo cada vez mais o conhecimento de alimentação e nutrição saudável, para que no futuro possamos ter adolescentes e adultos com hábitos saudáveis, mantendo saúde e concretizando o objetivo de qualidade de vida.