

CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NO PRIMEIRO ANO DE VIDA DAS CRIANÇAS DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE BARCELOS

Silva S^I, Sousa S^{II}, Pereira B^{III}

Comunicação oral 15

As experiências e hábitos alimentares adquiridos durante a infância são determinantes dos hábitos e preferências alimentares na adolescência e idade adulta. O aleitamento materno exclusivo é benéfico e recomendado durante o primeiro semestre de vida. Após este período, deverá iniciar-se a diversificação alimentar, sendo esta fundamental para um bom estado nutricional e integração na dieta familiar.

O presente estudo pretendeu caracterizar os hábitos alimentares durante o primeiro ano de vida das crianças da Santa Casa da Misericórdia de Barcelos.

Neste estudo transversal avaliou-se a prevalência de aleitamento materno e exclusivo, o início da diversificação alimentar e a idade de introdução de alimentos sólidos, com recurso a um questionário de administração direta, dirigido aos Encarregados de Educação. A amostra foi constituída por 114 crianças, a maioria do sexo feminino (55,3%) com idade média de $21,8 \pm 9,4$ meses.

Verificou-se a prática de aleitamento materno em 95,9% das crianças, na maioria com duração inferior a 6 meses. A duração média de aleitamento materno exclusivo foi de $3,9 \pm 2,1$ meses e do aleitamento materno foi de $7,4 \pm 6,6$ meses. Apenas 5 crianças mantiveram a amamentação até pelo menos aos 2 anos de idade.

A diversificação alimentar teve início em média aos $5,4 \pm 1,1$ meses com a sopa, seguindo-se, na maioria, a introdução da fruta, carne, peixe, iogurte, ovo, e leguminosas. Apenas 7 crianças introduziram o leite de vaca antes dos 12 meses. Em alguns casos, verificou-se que alimentos como o iogurte e leguminosas foram introduzidos precocemente ou tardiamente, respetivamente, na alimentação da criança.

Concluindo, apesar da elevada prevalência de aleitamento materno exclusivo este foi de curta duração e o início da diversificação alimentar foi precoce. Desta forma, a promoção de aleitamento materno e de bons hábitos alimentares nos primeiros anos de vida revela-se pertinente para o pleno desenvolvimento da criança e por isso uma prioridade em Saúde Pública.

^I Licenciada em Ciências da Nutrição, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

^{II} Nutricionista, Santa Casa da Misericórdia de Barcelos.

^{III} Professora Auxiliar Convidada, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.