

PD-310 - (21SPP-11641) - SWEET CHILDREN - ESTUDO PRELIMINAR DO CONSUMO DE ALIMENTOS AÇUCARADOS EM CRIANÇAS DOS 3 AOS 9 ANOS

Paulo Canas¹; Mafalda Castelão^{2,3}; Sara Azevedo^{2,3}

1 - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa; 2 - Serviço de Pediatria, Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria, Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte; 3 - Clínica Universitária de Pediatria, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)

Introdução e Objectivos

A obesidade infantil é uma doença crónica. Em 2019, 30% das crianças em Portugal tinha excesso de peso e 12% obesidade. O consumo excessivo de açúcar é um fator de risco para obesidade. Objetivo: Análise exploratória dos hábitos de consumo de alimentos açucarados em crianças com idade entre 3 e 9 anos.

Metodologia

Questionário anónimo *online*, entre 22 e 28 março 2021, dirigido a cuidadores de crianças dos 3 aos 9 anos, responsáveis pelas escolhas alimentares; contendo 15 questões sobre o padrão de disponibilidade e consumo de determinados alimentos e *recall* alimentar das 24 horas prévias.

Resultados

Obtiveram-se 322 respostas (80% mães); 62% com uma e 32% com duas crianças, na faixa etária analisada. Cereais, iogurtes e bolachas são os alimentos com açúcar mais frequentemente disponíveis em casa e os mais consumidos (consumo diário ou bi-diário por 9,3%, 8,1% e 5,6%, respetivamente). Refrigerantes, bolos, gelados e guloseimas, são nunca ou raramente consumidos pela maioria (82,9%, 87,6%, 77,6% e 59,6%, respetivamente). No pequeno-almoço, 41% consome leite simples de vaca, 35% pão branco/cereais, 16% leite achocolatado e 12% cereais Nestlé®. No lanche, 47% consome pão branco/cereais, 31% fruta e 26% iogurte aromatizado. Nas refeições principais, 75% consome fruta e 13% não come sobremesa. A maioria dos cuidadores (56%) considera que as crianças consomem uma quantidade de açúcar adequada para a idade e 29% acredita que consomem açúcar em excesso.

Conclusões

A maioria dos cuidadores mostrou preocupação sobre a quantidade de açúcar consumido pelas crianças. A educação parental para uma alimentação infantil equilibrada e adequada deve ser uma ação prioritária da saúde infantil. São necessários estudos alargados para conhecer o consumo real de açúcar pelas crianças.

Palavras-chave : Alimentos açucarados, obesidade, saúde infantil