

ESTUDO DO ÍNDICE DE QUALIDADE DA DIETA EM ESCOLARES DA REDE PRIVADA DE ENSINO NO INTERIOR DE SÃO PAULO (APOIO UNIP)

Aluna: Nathally Fernanda Pastega

Orientadora: Profa. Dra. Mariana Giaretta Mathias

Curso: Nutrição

Campus: São José do Rio Preto

O presente trabalho teve por objetivo avaliar o padrão alimentar de crianças em uma escola da rede privada de ensino em São José do Rio Preto, São Paulo, por meio do Índice da Qualidade da Dieta (IQD). Foram convidados a participar todos os alunos matriculados no 5º e 6º ano do ensino fundamental da escola e incluídos aqueles que aceitaram participar e cujos pais assinaram o TCLE. Ao final, participaram da presente pesquisa ao todo 13 alunos entre 10 e 11 anos. Foi realizado o método Recordatório de 24 horas para coletar os dados referentes à alimentação. Em seguida, foram analisados 12 componentes: cereais totais; cereais integrais; vegetais totais e leguminosas; vegetais verdes escuros e amarelos; frutas incluindo os sucos; apenas frutas; carnes, ovos, produtos de soja e leguminosas; leite e seus derivados excluindo manteiga, creme de leite e fórmulas infantis; óleos vegetais e óleos de peixe; gordura saturada; sódio presente nos alimentos; e calorias totais referentes ao consumo de gordura saturada, mais álcool e açúcar de adição. Após isto, foi atribuída a pontuação para cada componente e, por fim, realizada a somatória de todas as pontuações para classificar o IQD, obtendo-se os seguintes resultados: 84,62% dos avaliados apresentaram dieta pobre; 15,38% dieta intermediária e 0% dieta adequada. Diante desta pesquisa, foi possível concluir que os escolares avaliados apresentaram um consumo alimentar ruim, com baixo IQD, o que pode acarretar ganho de peso ou até mesmo prejudicar seu desenvolvimento intelectual e motor.