

**JORADANA COUTINHO  
KEILA ROSIANA DE OLIVEIRA  
MARIANE CAROLINA VIEIRA BARBOSA**

**RELATÓRIO  
PROJETO DE AÇÃO COMUNITÁRIA  
“É GOSTOSO COMER BEM”**

**CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA  
CATARINA  
UNIDADE DE ENSINO DE FLORIANÓPOLIS  
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE  
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM**

**É GOSTOSO COMER BEM**

**Jordana Coutinho  
Keila Rosiana de Oliveira  
Mariane Carolina Vieira Barbosa**

**Orientadora:  
Enfª Mestra Profª Márcia Bet Kuhls**

**Joinville/SC  
Junho/2007**

Dedicamos este projeto a todos que acreditam  
que a vida é um presente de Deus  
e que a prevenção ainda é o melhor remédio,  
cabe ao homem saber viver...

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente aos nossos amados familiares,  
Que dos bastidores, nos forneceram um lanchinho bom demais,  
Que nos levaram de um lado para o outro,  
Que cederam suas casas dando espaço para trabalharmos;  
Que nos deram ombro amigo nos momentos difíceis  
E que se alegraram com as nossas alegrias...  
Amamos vocês!

Aos diretores, professores e alunos das escolas EEBAMD e EEBGPF:  
Que acolheram o projeto,  
Que separaram um tempo precioso de suas aulas para as apresentações,  
Que participaram ativamente das dinâmicas e que deram muitas gargalhadas com a  
turminha do Seu Noura,  
Enfim, que fizeram o projeto acontecer.

A nossa orientadora Enf<sup>a</sup> Prof<sup>a</sup> Mestre Márcia Bet Kohls:  
Que direcionou nossas idéias para a elaboração do projeto e acompanhou de perto toda  
a nossa trajetória...

A Prof<sup>a</sup> Ana Paula Scheel que analisou com carinho este trabalho;

A todos vocês o nosso muito obrigado!!

## SUMÁRIO

<b>SUMÁRIO.....</b>	<b>5</b>
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>7</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>9</b>
<b>4. CRONOGRAMA.....</b>	<b>10</b>
4.1. Escola de Educação Básica Arnaldo Moreira Douat.....	10
4.2. Escola de Educação Básica Giovani Pasqualini Faraco.....	10
<b>5. MATERIAL UTILIZADO.....</b>	<b>12</b>
<b>6. RECURSOS.....</b>	<b>13</b>
6.1. Recursos Humanos:.....	13
6.2. Recursos Financeiros:.....	13
<b>7. RESULTADOS ALCANÇADOS.....</b>	<b>14</b>
7.1. Pesquisa dos hábitos alimentares.....	14
7.2. Dados Antropométricos.....	20
7.3. Avaliação Discente do Projeto.....	21
<b>8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>23</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>24</b>
Anexo I - Ficha de Pesquisa.....	25
Anexo II – Ficha Avaliativa.....	27
Anexo III – IMC.....	28
Anexo IV - Fotos.....	29

## 1. INTRODUÇÃO

No início de 2006, época na qual foi escolhido o tema do projeto, a mídia havia começado a divulgar sobre a obesidade infantil. Vale lembrar que a obesidade em qualquer faixa etária afeta a qualidade de vida e traz consigo doenças paralelas prejudicando a saúde. Embora sejam doenças muitas vezes assintomáticas, posteriormente exigirão um tratamento rigoroso, mudança de hábitos alimentares e adesão à prática de exercícios físicos.

Então, o projeto “É gostoso comer bem” teve como principal objetivo orientar os alunos da Educação Infantil e do Ensino Fundamental sobre a importância de uma alimentação saudável, balanceada e nutritiva atuando na prevenção e buscando identificar distúrbios nutritivos entre eles. Através de dinâmicas, bate-papo, coleta de dados e desenhos, as crianças puderam aprender algumas questões sobre os alimentos e suas funções desempenhadas no organismo.

O presente projeto foi realizado nas seguintes escolas: Escola de Educação Básica Arnaldo Moreira Douat e Escola de Educação Básica Giovani Pasqualini Faraco, atingindo crianças da Educação Infantil a 4ª série das séries iniciais no período de 13 de novembro de 2006 a 27 de abril de 2007.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Baseada no Guia AN, uma alimentação saudável consiste na ingestão adequada de nutrientes encontrados em diversos tipos de alimentos. Refeições variadas e bem equilibradas contribuem para um bom funcionamento do organismo, pois tornam-se ricas em nutrientes essenciais à manutenção da saúde.

Conforme apostila PROFAE (Profissionalização de Auxiliares de Enfermagem), os alimentos são compostos pelos seguintes nutrientes:

✚ **Proteínas:** são substâncias formadas por aminoácidos ligados entre si. Favorece o crescimento dos tecidos do corpo, forma enzimas, hormônios e anticorpos, transporta substâncias orgânicas, podem ser encontrados no frango, peixe, leite, ovos, feijão, soja, lentilha, ervilhas e outros.

✚ **Carboidratos:** são considerados a fonte primária de energia para o organismo. Serve para fornecer energia, ajuda a regular a utilização das proteínas e dos lipídios e proporciona reserva energética pela formação de glicogênio no fígado e nos músculos. Podem ser encontrados no trigo, mandioca, macarrão, arroz, pão, batata, legumes, frutas, mel, balas, refrigerantes e outros.

✚ **Lipídios:** são substâncias que não se misturam à água e podem ser líquidos (óleos) ou sólidos (gorduras) quando em temperatura ambiente. Sevem para fornecer maior quantidade de energia por grama, transportam as vitaminas A, D, E e K, fornecem ácidos graxos essenciais. Pode ser encontrado nos óleos de soja, girassol, canola, milho, azeite de oliva, banha de porco e o colesterol do ovo.

✚ **Vitaminas:** são substâncias orgânicas essenciais, necessárias em pequena quantidade diariamente, para que o organismo desempenhe bem suas funções. Ajudam nas reações bioquímicas que ocorrem no organismo. Podem ser encontradas nas vitaminas A, D, E, K e no complexo B.

✚ **Minerais:** são substâncias inorgânicas necessárias ao organismo que ajudam as reações bioquímicas, participam de estruturas

do corpo e auxiliam o equilíbrio da água no corpo. Podem ser encontrados no leite, carnes, banana, café, sal refinado, feijão, legumes, verduras e muitos outros.

✚ **Água:** é uma das substâncias mais essenciais à vida, ela serve para transportar componentes orgânicos, nutrientes e gases, eliminar secreções pela urina e pelas fezes, e além de regular a temperatura do corpo. Pode ser encontrada nos alimentos sólidos, nos líquidos e na quebra de lipídios, carboidratos e proteínas.

“A influência dos maus hábitos alimentares na infância atua como fator de prevalência de doenças crônicas na terceira idade. É na infância que se fixam atitudes e práticas alimentares difíceis de modificar na idade adulta. O indivíduo terá uma melhor ou pior qualidade de vida na velhice, em virtude do que come e de quanto come ao longo da vida” (MAGALHÃES, abril/junho de 2004, p.14).

Segundo o livro *Nutrição e Dietética* diz também que *a infância é o período ideal para começar a obter informações sobre a alimentação e isso pode ser feito de forma gradual e muito agradável. A inclusão de noções sobre nutrição nos programas escolares já tem demonstrado resultados positivos. Através de livros didáticos, dramatizações e músicas, as crianças podem adquirir conhecimentos básicos sobre os alimentos e a sua importância. Aprender a comer é o primeiro passo para a criança cuidar da sua própria saúde.*

### 3. METODOLOGIA

Foram escolhidas como áreas de execução do PAC (Projeto de Ação Comunitária) as seguintes escolas: Escola Municipal Governador Pedro Ivo Campos (EMGPIC) e Escola de Educação Básica Arnaldo Moreira Douat (EEBAMD). Entretanto, devido à inacessibilidade da EMGPIC, não foi possível a realização do projeto nessa instituição. Como alternativa, apresentou-se o projeto à Escola de Educação Básica Giovani Pasqualini Faraco (EEBGPF), que, por sua vez, aceitou o projeto com muita satisfação.

Para realização do projeto foram utilizados os seguintes métodos:

- ✚ Comunicação verbal sobre a Pirâmide Alimentar;
- ✚ Dinâmicas para fixação: Trilha, Feijãozinho, Jogo da Memória e Dado curioso, cruzadinha, salada de frutas, desenhos;
- ✚ Cartazes: pirâmides ilustradas e explicativas;
- ✚ Teatro com fantoches: ressaltando a importância dos alimentos e sobre os hábitos alimentares saudáveis no dia-a-dia;
- ✚ Pesquisa sobre hábitos alimentares (anexo I);
- ✚ Questionário avaliativo do desenvolvimento do projeto;
- ✚ Coleta de dados antropométricos (foram coletados nos dias 18/04 a 25/04/07 das 13h00min às 16h00min).

#### 4. CRONOGRAMA

##### 4.1. Escola de Educação Básica Arnaldo Moreira Douat

<b>Data</b>	<b>Atividades realizadas</b>	<b>Horário</b>
07/10/06	<b>Apresentação do Projeto as Instituições</b>	<b>13:30 as 14:30</b>
21/10/06	<b>Conversa Com as Docentes</b>	<b>13:30 as 17:30</b>
31/10/06	<b>*Organização do Projeto</b>	<b>13:30 as 14:30</b>
07/11/06	<b>*Organização do Projeto</b>	<b>13:30 as 17:30</b>
08/11/06	<b>*Organização do Projeto</b>	<b>13:30 as 16:30</b>
09/11/06	<b>*Organização do Projeto</b>	<b>13:30 as 15:30</b>
10/11/06	<b>*Organização do Projeto</b>	<b>13:30 as 17:30</b>
11/11/06	<b>*Organização do Projeto</b>	<b>08:00 as 12:00</b>
12/11/06	<b>*Organização do Projeto</b>	<b>8:30 as 12:30</b>
		<b>13:30 as 18:30</b>
13/11/06	<b>Execução do projeto turma 2ª série II</b>	<b>12:00 as 15:00</b>
13/11/06	<b>Execução do projeto turma 1ª série II</b>	<b>15:00 as 18:00</b>
13/11/06	<b>Revisão e *Organização do Projeto</b>	<b>18:00 as 22:00</b>
14/11/06	<b>Execução do projeto turma Educação infantil II</b>	<b>12:00 as 15:00</b>
14/11/06	<b>Execução do projeto turma 3ª série II</b>	<b>12:00 as 15:00</b>
14/11/06	<b>Revisão e *Organização do projeto</b>	<b>18:00 as 22:00</b>
15/11/06	<b>Feriado</b>	<b>-----</b>
16/11/06	<b>Execução do projeto turma 4ª série II</b>	<b>12:00 as 16:00</b>
	<b>Total de horas</b>	<b>59 horas</b>

##### 4.2. Escola de Educação Básica Giovani Pasqualini Faraco

<b>Data</b>	<b>Atividades realizadas</b>	<b>Horário</b>
12/2006	<b>Apresentar o Projeto ao EEB Giovani P. Faraco</b>	<b>13:30 as 15:30</b>
		<b>19:30 as 20:30</b>
07/03/07	<b>Confirmação do projeto e conversa com as docentes</b>	<b>13:30 as 17:30</b>
09/03/07	<b>Dados antropométricos e Organização do Projeto*</b>	<b>13:30 as 17:30</b>
23/03/07	<b>Dados antropométricos e Organização do Projeto*</b>	<b>13:30 as 17:30</b>
13/04/07	<b>Dados antropométricos e Organização do Projeto*</b>	<b>13:30 as 17:30</b>
16/04/07	<b>Organização do Projeto*</b>	<b>18:00 as 20:00</b>
17/04/07	<b>Agendado as atividades com as docentes</b>	<b>07:30 as 10:00</b>
17/04/07	<b>Execução do Projeto turma 1ª série II</b>	<b>10:15 as 11:45</b>
18/04/07	<b>Execução do projeto turma 1ª série I</b>	<b>07:45 as 09:15</b>
18/04/07	<b>Análise de Dados</b>	<b>09:15 as 10:00</b>
18/04/07	<b>Execução do projeto turma 2ª série I</b>	<b>10:00 as 11:45</b>

19/04/07	Retorno a turma 1ª série II continuidade do projeto e remarcado 3ª série I	07:45 as 09:45
20/04/07	Execução do projeto turma 3ª série II	07:30 as 09:15
20/04/07	Análise de Dados e Organização do Projeto*	09:15 as 11:30
23/04/07	Análise de Dados e Organização do Projeto*	07:30 as 10:00
23/04/07	Execução do projeto turma 2ª série II	10:00 as 11:30
24/04/07	Análise de Dados e Organização do Projeto*	07:30 as 11:30
25/04/07	Execução do projeto turma 3ª série I	07:30 as 09:30
25/04/07	Análise de Dados e Organização do Projeto*	09:30 as 11:30
27/04/07	Execução do projeto turma 4ª série I	13:30 as 14:30
27/04/07	Execução do projeto turma Educação Infantil	14:30 as 15:30
27/04/07	Organização do Projeto*	15:30 as 16:30
27/04/07	Execução do projeto turma 4ª série II	16:30 as 17:30
	<b>Total de horas</b>	<b>51 horas</b>

\* **Organização do Projeto:** organização dos materiais, ensaios de teatro, produção das dinâmicas, formação dos assuntos tratados, produção dos cartazes com os desenhos das crianças

## 5. MATERIAL UTILIZADO

1. Aparelho de som
2. Balança ergométrica
3. Balões
4. Biombo
5. Canudinhos
6. Carteiras e cadeiras
7. Cartolinas - CEFET
8. Cola
9. Fantoques
10. Feijões
11. Fita métrica

12. Fitas adesivas
13. Frutas e verduras
14. Lápis de cor
15. Lençol colorido
16. Livros e revistas para pesquisa
17. Papel craft
18. Papel crepom
19. Papel sulfite
20. Pincel atômico
21. Pratos, tigelas e talheres
22. Tecido colorido
23. Tesoura
24. Tinta guache

## 6. RECURSOS

Para a realização deste projeto foram utilizados os seguintes recursos:

### 6.1. Recursos Humanos:

✚ Alunos e docentes das Escolas: Escola de Educação Básica Arnaldo Moreira Douat e Escola de Educação Básica Giovani Pasqualini Faraco;

✚ Alunas Jordana Coutinho, Keila Rosiana de Oliveira e Mariane Carolina Vieira Barbosa, autoras e executoras do projeto; a aluna Andressa de Souza Blum participou da elaboração do anteprojeto, porém por motivos particulares, não esteve presente na sua realização;

✚ Orientadora Enf<sup>a</sup> Mestre Prof<sup>a</sup> Márcia Bet Kohls.

## 6.2. Recursos Financeiros:

- ✚ Papel sulfite – R\$ 12,00
- ✚ Pesquisas (internet, impressões e fotocópias) – R\$ 70,00
- ✚ Cartolina – R\$ 5,00
- ✚ Livro – R\$ 20,00
- ✚ Frutas e Verduras – R\$ 20,00
- ✚ Papel crepom – R\$ 4,00
- ✚ Papel craft – parte doação CEFET – R\$ 4,50
- ✚ CD-ROM – R\$ 2,00

**TOTAL:** R\$ 137,50

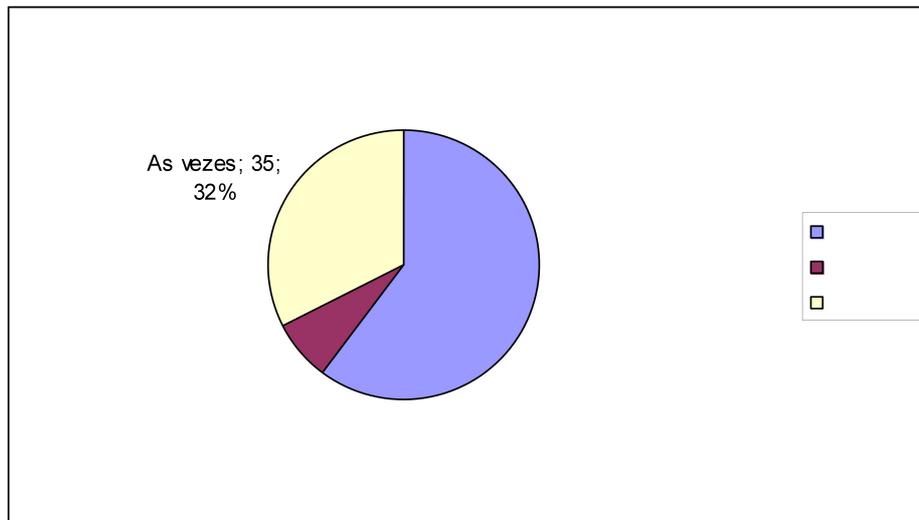
## 7. RESULTADOS ALCANÇADOS

As crianças que participaram do projeto “É Gostoso Comer Bem” tiveram oportunidade de aprender um pouco mais sobre os alimentos e as funções desempenhadas no organismo humano. Nas escolas foram realizadas três atividades específicas que forneceram subsídio para a montagem dos gráficos. São elas: **Pesquisa dos hábitos alimentares, Dados Antropométricos e Avaliação Discente do Projeto.**

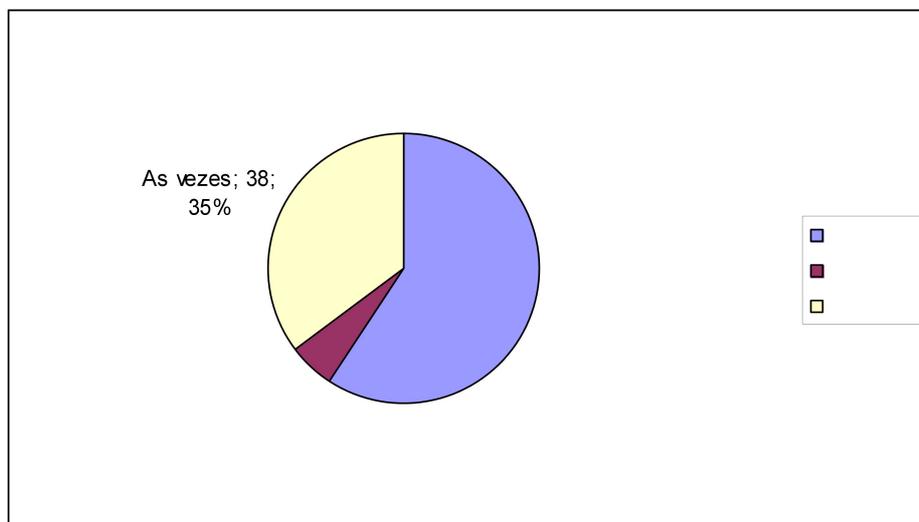
### 7.1. Pesquisa dos hábitos alimentares

Na EEBAMD participaram da pesquisa 108 crianças de 5 a 12 anos:

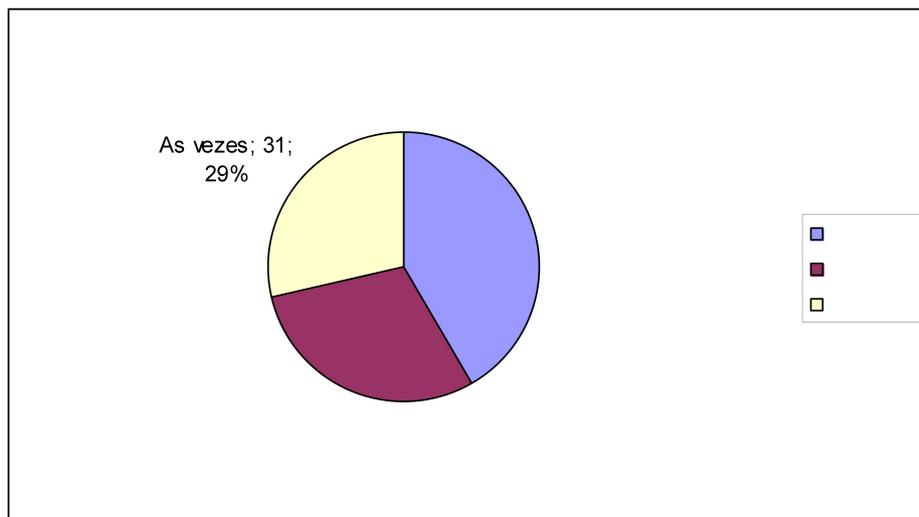
- 65 crianças (61%) reúnem-se com a família durante as refeições; 35 (32%) reúnem-se esporadicamente durante as refeições; 8 (7%) não reúnem-se com a família durante as refeições.



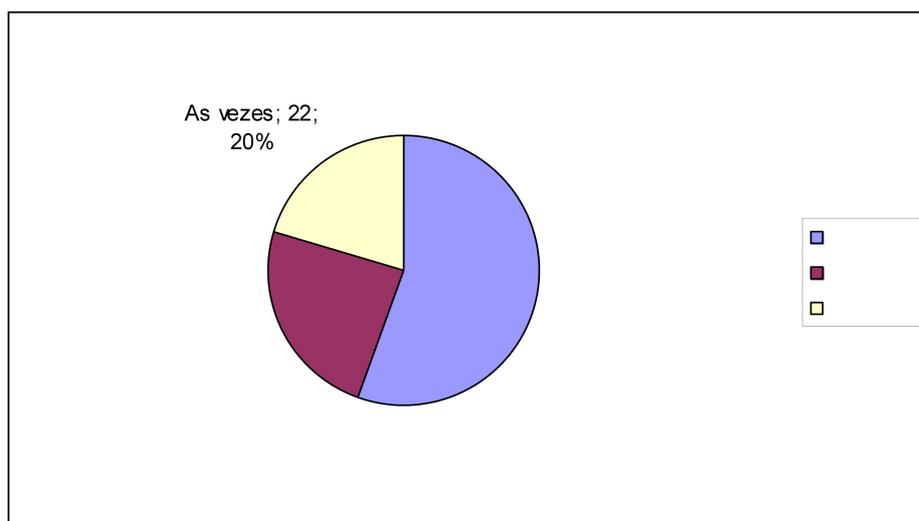
- 64 crianças (59%) disseram que frutas, legumes e verduras estão presentes nas suas refeições; 35 (32%) frutas, legumes e verduras às vezes estão presentes em suas refeições; e 6 (6%) disseram que não costumam comer frutas e verduras.



- 45 crianças (41%) têm o hábito de comer em frente à televisão; 31 (29%) responderam que às vezes comem em frente à televisão; e 32 (30%) responderam que não.



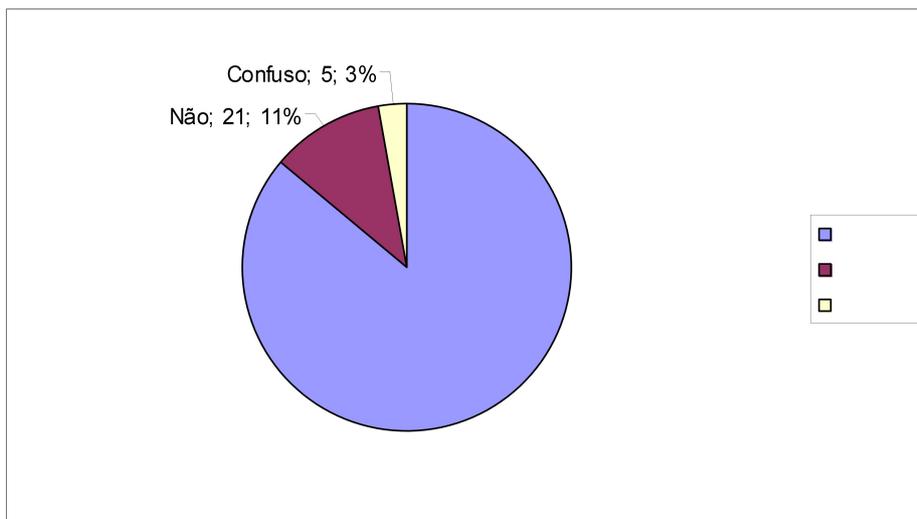
- 60 crianças (56%) responderam que tem horários para fazer as refeições; 22 (20%) responderam que casualmente tem horário para comer; e 26 (24%) disseram que não tem hora para comer.



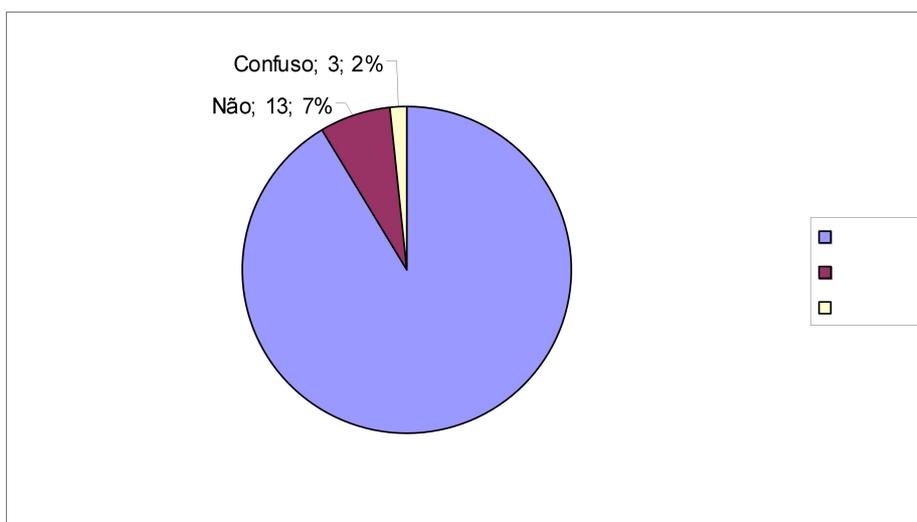
Na EEBGPF os alunos estudam em período integral e almoçam na escola. Por essa razão, as questões da pesquisa foram modificadas.

Nessa escola participaram da pesquisa 187 crianças, de 5 a 12 anos de idade. Os resultados foram:

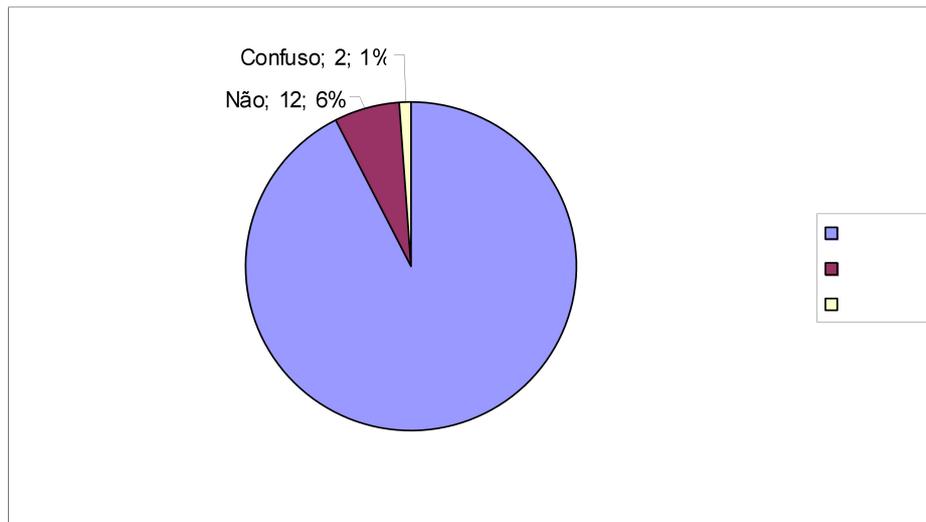
- 161 crianças (86%) costumam comer verduras durante as refeições; 21 delas (11%) dizem não comer verduras, e 5 (3%) não responderam claramente.



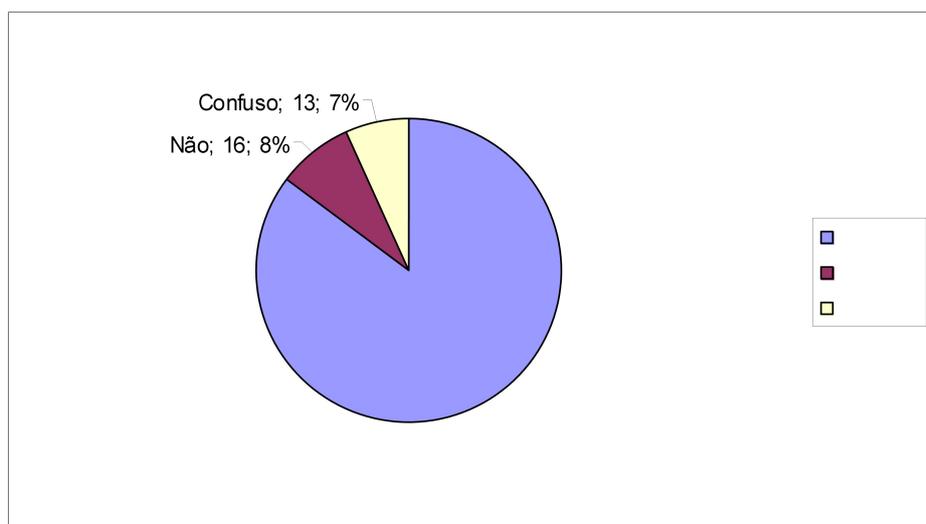
- 171 crianças (91%) mastigam bem os alimentos; 13 (7%) dizem não mastigar bem os alimentos; e 3 (2%) não responderam claramente.



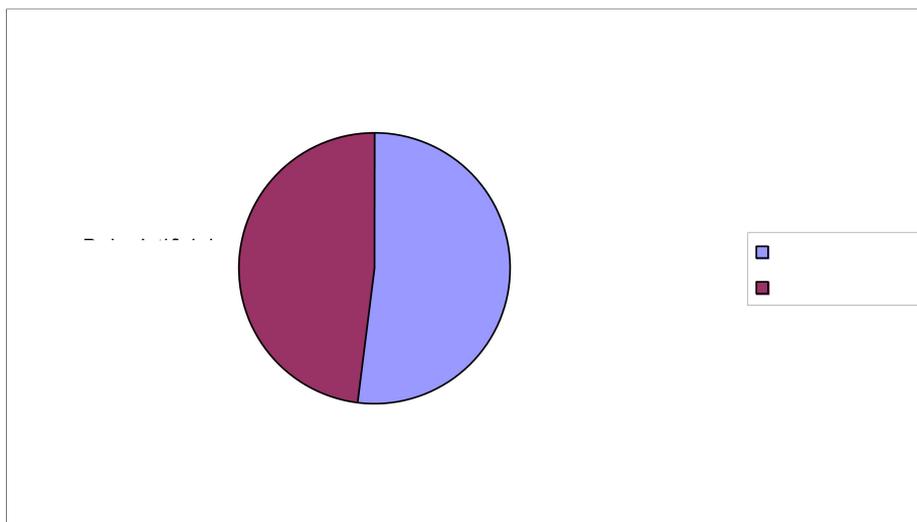
- 173 crianças (93%) responderam que gostam de comer carnes; 12 delas (6%) não costumam comer carnes, 2 (1%) não responderam claramente.



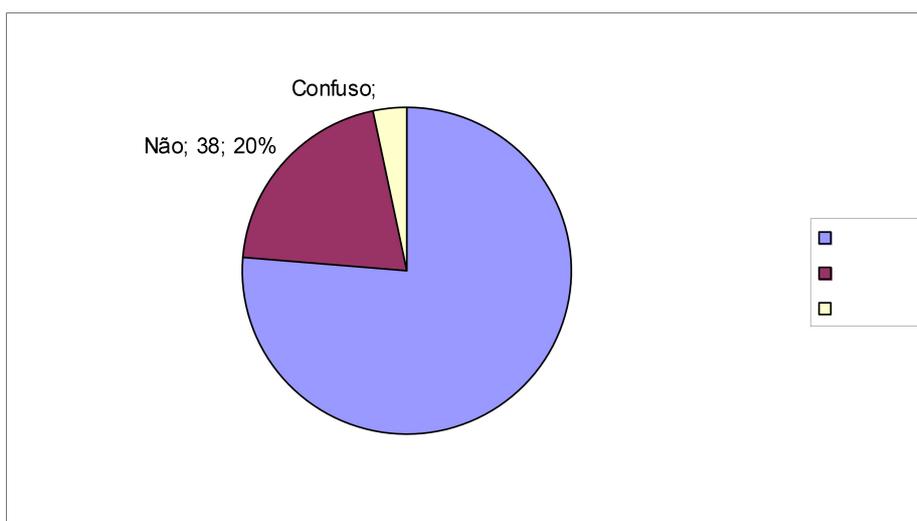
- 168 crianças (85%) disseram que ingerem líquidos durante as refeições, 16 (8%) dizem não ingerir; e 13 (7%) não responderam claramente.



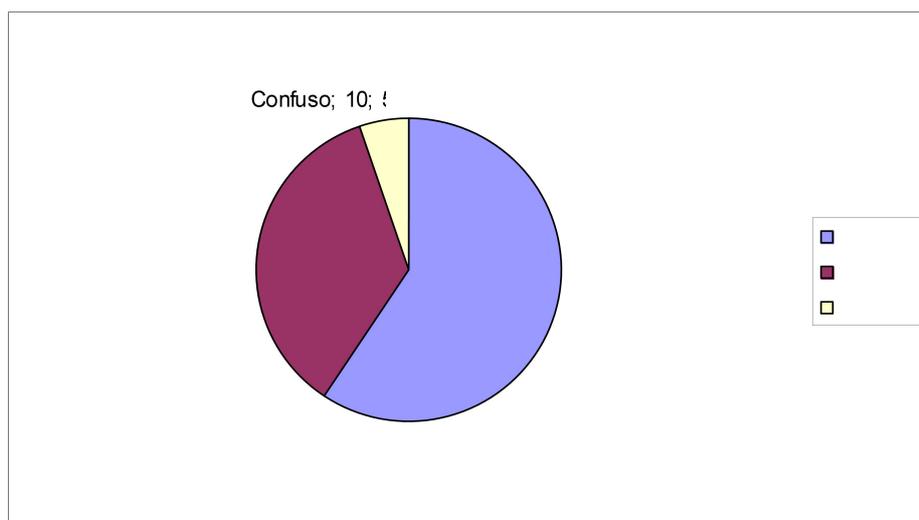
- Das que responderam sim, 143 crianças (52%) ingerem bebidas naturais (água e sucos de frutas), e 133 delas (48%) dizem ingerir bebidas artificiais (refrigerantes e sucos artificiais):



- 143 crianças (77%) reúnem-se com a família durante as refeições; 38 crianças (20%) não reúnem-se com a família durante as refeições; e 6 (3%) não responderam claramente.



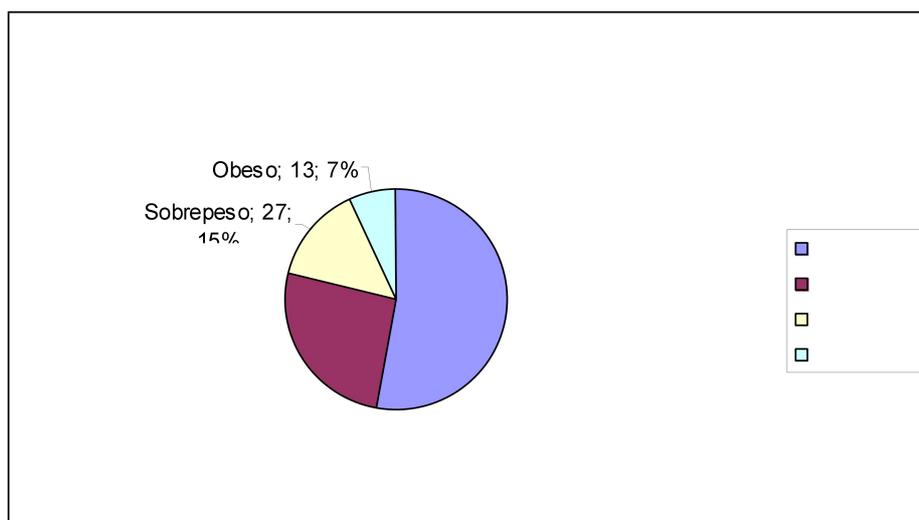
- 111 crianças (60%) costumam alimentar-se em frente à televisão; 66 (35%) não costumam alimentar-se assistindo a televisão; e 10 (5%) não responderam claramente.



A porcentagem descrita como: confuso está relacionada diretamente com as respostas das crianças que estão na 1ª série no início da alfabetização. Por essa razão apresentaram maior dificuldade para preencher os itens da pesquisa, embora tenham sido lidas e explicadas questão por questão, paulatinamente para os alunos.

## 7.2. Dados Antropométricos

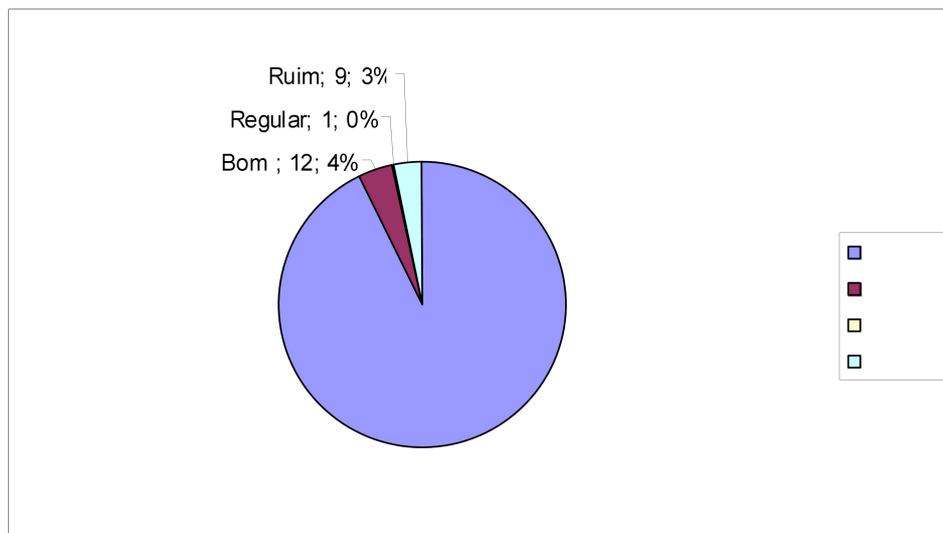
Ainda na EEBGPF foi realizada mensuração (Peso e Altura), para análise do Índice de Massa Corpórea (IMC). Participaram dessa atividade 186 crianças de 5 a 12 anos de idade, em que foram avaliados os seguintes aspectos: total de subnutridos (98 crianças – 52%), peso normal (48 crianças – 26%), sobrepeso (27 crianças – 15%) e obesidade (13 crianças – 7%).



OBS: a mesma atividade não foi realizada na EEBAMD, por falta de tempo disponível para execução da mesma.

### 7.3. Avaliação Discente do Projeto

Para a avaliação do projeto pelos discentes foi elaborada uma ficha com caricaturas representando os conceitos: Ótimo, Bom, Regular e Ruim, com a participação de 303 crianças das duas escolas. Onde: 281 crianças (93%) consideraram o projeto ótimo; 12 (4%) bom; 1 (0%) regular e 9 (3%) ruim.



O objetivo específico citado no Anteprojeto de incentivar os alunos a observarem os rótulos dos alimentos, não foi realizado porque as executoras do PAC observaram que esse assunto é de grande complexidade para ser abordado com os alunos naquele determinado momento. Dessa forma, a metodologia e o conteúdo utilizados ficaram voltados às necessidades presentes das crianças dando ênfase a Pirâmide Alimentar e aos Hábitos Alimentares Saudáveis.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A enfermagem tem um papel muito importante na orientação e prevenção das doenças causadas pela alimentação inadequada. Com isso o projeto “É gostoso comer bem”, orientou das crianças em duas escolas

estaduais como uma forma de incentivar a busca de uma alimentação saudável.

O tema escolhido foi desafiador sendo necessária muita dedicação para trabalhar num ambiente totalmente diferente da área da saúde: a escola. A certeza de que a metodologia utilizada foi efetiva se deu pela criatividade e desenvolvimento dos desenhos feitos pelos alunos e questões levantadas durante as apresentações pelos mesmos, denotando uma preocupação com alimentação.

Entretanto por mais bem elaborado que seja o projeto, se não houver apoio e continuidade por parte da família e da escola, os ideais e perspectivas não serão alcançados. Percebeu-se que a família é a principal responsável pela formação dos hábitos alimentares das crianças, e que a educação alimentar começa na infância devendo ter continuidade no decorrer da vida. Afinal, “saúde começa pela boca”.

## REFERÊNCIAS

ORNELLAS, Lieselotte H. **Alimentação Através dos Tempos**. Série Nutrição. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000.

Senai. DN. Nutrição & Dietética. 2. Ed. Ver. Atual/Eliane Bassoul; Paulo Bruno; Sonia Kritz. Rio de Janeiro: Ed. Senac Nacional, 2005.

AUSTREGÉSILO, Eliane L. **Alimentação Infantil Vegetariana**. São Paulo: 2ª Ed. Editora Ground, 1984.

HEINE, Evelyn. **Alimentação Saudável para Crianças**. Fascículos. Blumenau: Editora Brasileitura.

MAGALHÃES, Angélica. **Educação Alimentar**. Revista do Professor. Porto Alegre: nº 78, p.14-17, abr/jun 2004.

LIMA, Joseni França O. **Prato Colorido**. Revista Vida & Saúde: p. 42-45. Junho 2002.

ORR, Tâmara B. **Como Gostar de Verduras**. Revista Vida & Saúde: p. 10-11, Agosto de 1996.

BOCCIA, Priscila. **Filhos**. Revista Saúde! É vital: p. 50, Junho 2005.

LEAL, Gláucia. **Crianças e o Refúgio no Alimento**. Revista Viver mente & cérebro. São Paulo: p.46/47, Setembro 2005.

COLOMÉ, A. C, et all. A Aids e sua expansão. Relatório: Projeto de Ação Comunitária. Joinville/SC: p. 7 e 10, ago. 2005.

VILLARES, S. Obesidade Infantil. Disponível em: [http://drauziovarella.ig.com.br/entrevistas/obesidade\\_infantil.asp](http://drauziovarella.ig.com.br/entrevistas/obesidade_infantil.asp). Acesso em 22 de mai. 2007.

## ANEXOS

### Ficha de pesquisa:

Nós alunas do CEFET/SC – Centro Federal de Educação Tecnológica, Unidade de Joinville, realizaremos o Pr

A família se reúne nas refeições?

SIM      NÃO      ÀS VEZES

Frutas, legumes e verduras estão presentes nas refeições?

SIM      NÃO      ÀS VEZES

A criança tem o hábito de fazer as refeições enquanto assistindo à TV?

SIM      NÃO      ÀS VEZES

A criança tem horários para comer?

### Anexo I - Ficha de Pesquisa

SIM      NÃO      ÀS VEZES

Agradecemos a colaboração e apoio para o projeto em questão,

**EEB ARNALDO MOREIRA DOUAT**  
Jordana, Keila e Mariane.



## EEB GIOVANI PASQUALINI FARACO

### Ficha de pesquisa:

Nós alunas do CEFET/SC – Centro Federal de Educação Tecnológica, Unidade de Joinville, realizaremos o Projeto “É Gostoso Comer Bem” junto aos alunos, visando a importância de uma alimentação saudável. Para isso precisamos da ajuda da comunidade envolvida, pais e/ou responsável e professores.

Na escola:

1. Você costuma comer verduras durante as refeições?

SIM

NÃO

2. Você mastiga bem os alimentos?

SIM

NÃO

3. Você gosta de comer carnes? (Carnes vermelhas, frango, peixe)

SIM

NÃO

Em casa:

SIM

NÃO

4. Você costuma beber algo durante as refeições?

( ) Bebidas Naturais ( suco natural – frutas, água)

( ) Bebidas Artificiais (Suco em pó, refrigerantes)

SIM

NÃO

5. A família se reúne nas refeições?

SIM

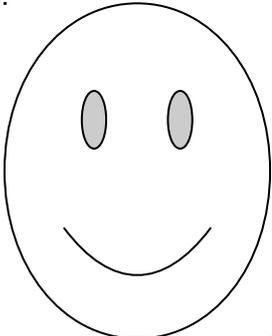
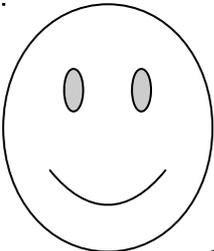
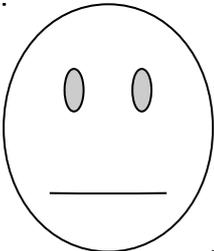
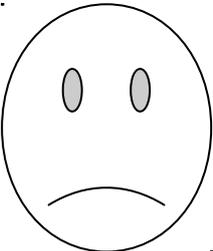
NÃO

6. Você costuma comer assistindo televisão?

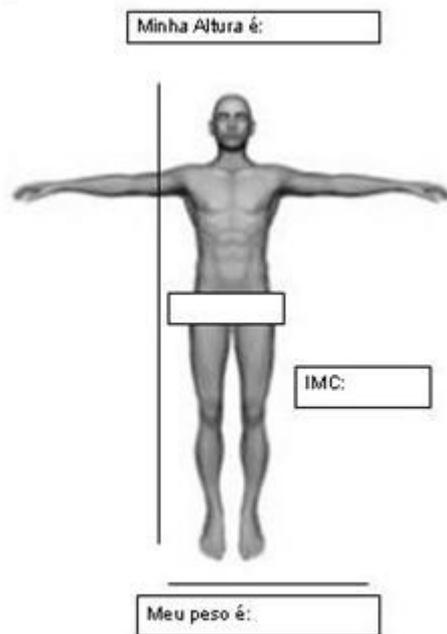
Agradecemos a colaboração e apoio para o projeto em questão,

Jordana, Keila e Mariane

**Anexo II – Ficha Avaliativa**

			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ótimo	Bom	Regular	Ruim

## Anexo III – IMC

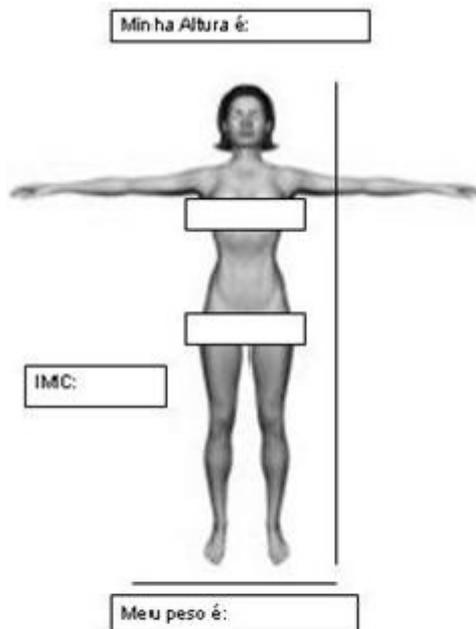


## Índice de Massa Corpórea

O Índice de Massa Corporal (IMC) é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de obesidade. O IMC é calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em m).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura} \times \text{Altura})}$$

Meninos			
IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14,5	Mais de 16,6	Mais de 18,0
7	15	Mais de 17,3	Mais de 19,1
8	15,6	Mais de 16,7	Mais de 20,3
9	16,1	Mais de 18,8	Mais de 21,4
10	16,7	Mais de 19,6	Mais de 22,5
11	17,2	Mais de 20,3	Mais de 23,7
12	17,8	Mais de 21,1	Mais de 24,8
13	18,5	Mais de 21,9	Mais de 25,9
14	19,2	Mais de 22,7	Mais de 26,9
15	19,9	Mais de 23,6	Mais de 27,7



## Índice de Massa Corpórea

O Índice de Massa Corporal (IMC) é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de obesidade. O IMC é calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em m).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura} \times \text{Altura})}$$

Meninas			
IDADE	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDADE
6	14,3	Mais de 16,1	Mais de 17,4
7	14,9	Mais de 17,1	Mais de 18,9
8	15,6	Mais de 18,1	Mais de 20,3
9	16,3	Mais de 19,1	Mais de 21,7
10	17	Mais de 20,1	Mais de 23,2
11	17,6	Mais de 21,1	Mais de 24,5
12	18,3	Mais de 22,1	Mais de 25,9
13	18,9	Mais de 23	Mais de 27,7
14	19,3	Mais de 23,8	Mais de 27,9
15	19,6	Mais de 24,2	Mais de 28,8

Anexo IV - Fotos











