

AVALIAÇÃO DO CARDÁPIO DE UMA CRECHE MUNICIPAL QUANTO A ADEQUAÇÃO DE GORDURAS ESSENCIAIS

Matheus Cerqueira Silva¹; Alessandra Santana Silva².

¹Graduando no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), FAMAM matheuscerqueiranutri@gmail.com;

²Mestra em Microbiologia (UFRB), FAMAM, alessandraufrb@hotmail.com

Os ácidos graxos essenciais exercem funções importantes no metabolismo infantil, sendo fundamental para o desenvolvimento neurológico e para a visão da criança, além de proteção cardiovascular, maturação de sistemas e órgãos e outros benefícios. A importância desses ácidos graxos está no poder que eles possuem de modificar as substâncias para torná-las biologicamente mais ativas, colaborando para o equilíbrio homeostático, atuando na membrana celular e tecidos nervosos. Logo, uma alimentação equilibrada com alimentos fontes de gorduras essenciais irá proporcionar condições para a criança crescer e se desenvolver adequadamente, atuando na prevenção de doenças em curto e longo prazo. Deve-se ressaltar que são nas primeiras fases da vida em que se consolidam e são formados os hábitos alimentares saudáveis, sendo fundamental uma educação alimentar precoce, visando prevenção e promoção dos indivíduos nessa idade. Dessa forma, faz-se necessário pesquisar se há oferta de gorduras essenciais à crianças em fase pré-escolar. Nesse sentido, o objetivo geral do presente estudo será avaliar a composição do cardápio de uma creche quanto à oferta e adequação de gorduras essenciais. E tem como objetivos específicos analisar o cardápio mensal; identificar a adequação de ácidos graxos essenciais ômega-3 e ômega-6; avaliar o percentual de gorduras insaturadas comparando-as com as recomendações; e verificar a presença de alimentos fonte destas gorduras na licitação para compras do município. Tratar-se-á de um estudo qualitativo e quantitativo, realizado em uma creche municipal. Os dados serão coletados por meio da avaliação dos cardápios ofertados durante seis meses, e a análise estatística será realizada utilizando o software SISVAR versão 4.0 e o nível mínimo de significância considerado vai ser de 5%, além de comparações com recomendações das legislações vigentes. Com relação aos resultados, espera-se encontrar uma quantidade relevante de gorduras essenciais, principalmente do tipo ômega-3 e ômega-6, as quais contribuirão para a promoção de saúde da criança, além de oferecer suporte para melhoria do desenvolvimento cognitivo e do aprendizado.

Palavras-chave: Lipídios. Ômega-3. Pré-escolar.