Projeto Crescer com Saúde em Vitória de Sto. Antão

Álbum fotográfico de quantificação alimentar para crianças

Editora UFPE

Álbum fotográfico de quantificação alimentar para crianças

Editora UFPE

Recife, 2019

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, especialmente por sistemas gráficos, microfílmicos, fotográficos, reprográficos, fonográficos e videográficos. Vedadas a memorização e/ou a recuperação total ou parcial em qualquer sistema de processamento de dados e a inclusão de qualquer parte da obra em qualquer programa juscibernético. Essas proibições aplicam-se também às características gráficas da obra e à sua editoração.

Catalogação na fonte:
Bibliotecária Kalina Ligia França da Silva, CRB4-1408

A345 Álbum fotográfico de quantificação alimentar para crianças [recurso eletrônico] / [coordenação científica e técnica] : Carol Virgínia Góis Leandro... [et al.]. – Recife : Ed. UFPE, 2019.

Projeto "Crescer com Saúde" em Vitória de Santo Antão
Vários autores.
Inclui referências.
ISBN 978-85-415-1158-2 (online)

1. Crianças – Nutrição – Brasil, Nordeste. 2. Porções alimentares. 3. Fotografia de alimentos. 4. Alimentos – Composição – Tabelas. 5. Alimentos – Ilustrações. I. Leandro, Carol Virgínia Góis (Coord.).

613.2 CDD (23.ed.) UFPE (BC2019-083)

Editora UFPE

Rua Acadêmico Hélio Ramos, 20, Várzea
Recife, PE | CEP: 50.740-530
Fone: (81) 2126.8397 | Fax: (81) 2126.8395
www.ufpe.br/edufpe | livraria@edufpe.com.br

Sumário

07 Apresentação

09 Quantificação das porções

15 Cereais, tubérculos, raízes e derivados

21 Feijões

25 Frutas

31 Carnes e ovos

37 Óleos e gorduras

41 Açúcares e doces

47 Verduras e legumes

51 Leite e derivados

55 Salgados e preparações

61 Bebidas

65 Referências

Equipe Técnica

Coordenação científica e técnica

UFPE

Carol Virgínia Góis Leandro

Wylla Tatiana Ferreia e Silva

Alice Valença Araújo

UFRGS

Raquel Canuto

Elaboração Técnica

UFPE

Gabriela Carvalho Jurema Santos

Isabella da Costa Ribeiro

Tafnes Laís Pereira Santos de Oliveira

Isabele Góes Nobre

Ravi Marinho dos Santos

Kevin Kainan Pereira Peruniz de Oliveira

Camilla Peixoto Santos Rodrigues

Apresentação

A alimentação e a nutrição são fundamentais para uma vida saudável e produtiva. Uma dieta equilibrada inclui a presença de carboidrato (açúcares), gordura e proteínas, presentes preferencialmente nas frutas, vegetais, grãos, leite e seus derivados e carnes magras. Nas crianças, a nutrição é particularmente importante pois interfere diretamente no crescimento e desenvolvimento. Aliada a atividade física regular, uma boa dieta no período da infância repercute positivamente na adolescência e evita o surgimento de obesidade e diabetes na vida adulta.

O projeto "Crescer com Saúde" acompanha o crescimento e desenvolvimento de crianças considerando o nível de atividade física e seus hábitos alimentares. Particularmente em relação à nutrição, é preocupante observar que as crianças tem maior preferência por alimentos ricos em sal, açúcar e gordura. Além disso, os alimentos ultraprocessados estão cada vez mais presentes no ambiente escolar. Desta forma, é importante acompanhar de perto como as crianças estão se alimentando no seu cotidiano.

De forma didática e com ilustrações bem elaboradas, apresentamos o livro "Álbum Fotográfico de Quantificação Alimentar para Crianças". Este livro foi desenvolvido por pesquisadores do "Crescer com Saúde" para atuar como um instrumento padronizado de quantificação da porção de alimentos geralmente consumidos por crianças em idade escolar.

O livro apresenta as medidas caseiras e a padronização dos pratos e volumes dos utensílios utilizados nas refeições. Divididos por grupos de alimentos, o leitor poderá utilizar as fotos para acompanhar o consumo de cereais, tubérculos, raízes e derivados, feijões, frutas, carnes e ovos, óleos e gorduras, açúcares e doces, verduras e legumes, leite e derivados, salgados e preparações e bebidas. Cada porção alimentar foi dividida em percentis, a partir de um estudo prévio que avaliou o consumo alimentar das crianças no município.

Este é o primeiro álbum fotográfico de quantificação alimentar produzido com base nos alimentos frequentemente consumidos por crianças no nordeste brasileiro. É um importante instrumento de ensino e pesquisa que poderá ser utilizado em estudos na área nutrição, educação física, medicina pediátrica, etc. Sua aplicação ajudará na quantificação do consumo alimentar através de inquéritos nutricionais, como questionário de

frequência alimentar e recordatório de 24 horas. Além disso, poderá servir para o acompanhamento de políticas públicas de saúde que visam o controle do sobrepeso e obesidade infantil.

Agradecemos aos órgãos de fomento financiadores do projeto: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Fundação de Amparo a Ciência do Estado de Pernambuco (FACEPE) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Carol Virgínia Góis Leandro

Quantificação das porções alimentares

Os alimentos foram identificados por número e letras representando as porções pequenas (A), média (B), grande (C) e extra-grande (D), que foram divididas por percentis.

Item Alimentar	P25 (A)	P50 (B)	P75 (C)	P90 (D)
1. Arroz	60	112	171	239
2. Batata doce	70	163	245	294
3. Bolacha salgada	23	37	76	105
4. Bolo caseiro	18	31	50	69
5. Cuscuz	40	96	146	222
6. Farinha de mandioca	12	16	24	45
7. Inhame, cará	120	180	210	324
8. Macarrão	75	115	171	240
9. Macaxeira	253	313	456	564
10. Milho cozido	48	96	147	172
11. Mucilon®, Arrozina®, Cremogema®	41	48	72	86
12. Pão	50	70	100	120
13. Pipoca Caseira	22	45	59	81
14. Tapioca	56	112	168	201
15. Feijão, fava	105	146	174	354
16. Abacaxi	75	150	225	270
17. Abacate	130	350	450	540
18. Banana	32	47	137	165
19. Goiaba, morango	11	25	69	97

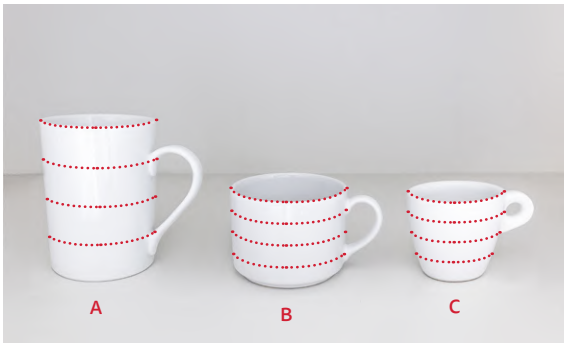
Item Alimentar	P25 (A)	P50 (B)	P75 (C)	P90 (D)
20. Jaca	150	300	450	540
21. Laranja	120	153	211	276
22. Maçã, pera	93	130	156	200
23. Manga	120	140	230	252
24. Melancia, melão, mamão	128	196	248	352
25. Salada de frutas	301	375	563	675
26. Ciriguela, cajá, pitomba	40	55	82	99
27. Uva, acerola, pitanga	25	50	170	205
28. Carne bovina	70	153	186	310
29. Carne de porco	53	124	160	223
30. Calabresa, bacon, toscana, salsicha, salsichão	50	75	150	200
31. Charque	30	37	63	102
32. Frango	40	70	85	102
33. Miúdos de frango	73	100	235	280
34. Ovo	25	50	75	100
35. Peixe frito, sardinha	97	107	127	193
36. Presunto, mortadela	15	25	40	54
37. Steak, carne de hamburguer, fiambre	45	56	100	112
38. Visceras bovinas	16	80	93	150
39. Amendoim, castanha	16	35	50	63
40. Margarina	4	10	19	34
41. Achocolatado em pó	7	15	20	30
42. Achocolatado líquido	100	200	300	360
43. Açúcar	4	9	23	35
44. Biscoito sem recheio	23	37	76	105

Item Alimentar	P25 (A)	P50 (B)	P75 (C)	P90 (D)
45. Biscoito com recheio	30	60	90	108
46. Bolo industrializado	40	70	105	126
47. Chocolate	11	20	28	53
48. Pirulito, bala, chiclete, pastilha	5	10	14	20
49. Sorvete, picolé, milshake, açaí	55	66	101	170
50. Alface	15	20	45	54
51. Cebola	5	12	19	21
52. Cenoura	22	87	131	157
53. Jerimum	26	43	64	77
54. Tomate	30	45	75	138
55. Leite fermentado, iogurte	50	90	140	191
56. Leite líquido integral	138	157	222	291
57. Leite em pó	14	20	32	44
58. Manteiga	5	10	20	27
59. Queijo coalho	23	45	67	90
60. Queijo Amarelo	15	20	40	90
61. Requeijão	13	25	37	44
62. Batata frita	62	72	97	129
63. Coxinha, pastel, empada, enroladinho	27	40	50	72
64. Farofa	40	100	150	180
65. Macarrão instântaneo	70	80	100	160
66. Macarronada, lasanha, panqueca	115	201	375	400
67. Munguzá	80	160	240	288
68. Pipoca industrializada	15	20	45	77
69. Pirão	200	300	450	540

Item Alimentar	P25 (A)	P50 (B)	P75 (C)	P90 (D)
70. Pizza	101	180	217	324
71. Pure de batata, maionese de batata	71	181	312	444
72. Salgadinho de pacote, batata chips	35	55	82	100
73. Sanduiche, cachorro quente, hamburguer	100	125	250	300
74. Sopa, canja	260	325	350	450
75. Água de coco	165	240	320	432
76. Café, café com leite	118	148	200	258
77. Refrigerante	169	237	250	350
78. Suco de caixinha	100	200	300	360
79. Suco de fruta	169	250	274	450
80. Vitamina	150	203	250	310
81. Suco de pó	162	221	250	398

Medidas caseiras

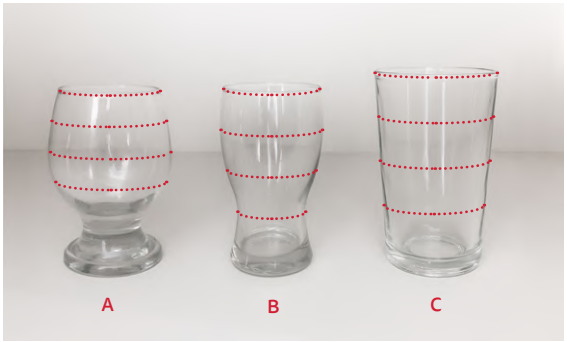
Xícaras

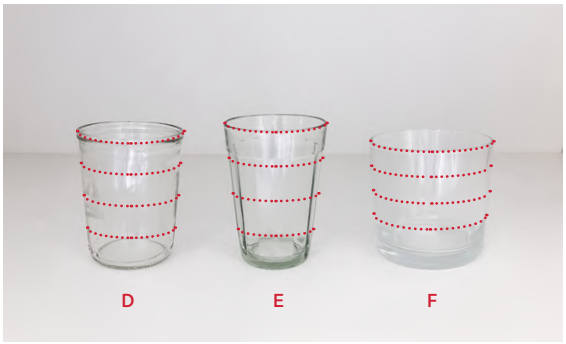


Volume das xícaras

Modelo	1	¾	½	¼
A	280	210	140	70
B	180	135	90	45
C	60	45	30	15

Copos

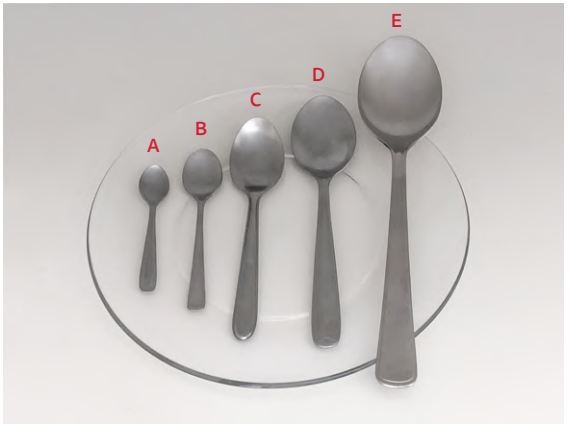




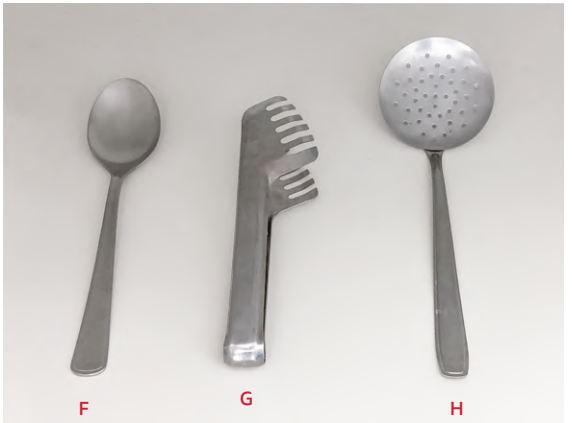
Volume dos copos

Modelo	1	¾	½	¼
A	180	135	90	45
B	180	135	90	45
C	250	187	175	62
D	240	180	120	60
E	210	157	105	52
F	270	202	135	67

Utensílios



A Colher de café
B Colher de chá
C Colher de sobremesa
D Colher de sopa
E Colher de servir ou colher de arroz



F Colher de servir
G Pegador
H Escumadeira

Cereais, tubérculos, raízes e derivados

Foto: Irina

Arroz

001A

001B

001C

001D

Batata doce

002A

002B

002C

002D

Bolacha salgada

003A

003B

003C

003D

Bolo caseiro

004A

004B

004C

004D

Cuscuz

005A

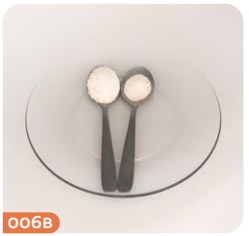
005B

005C

005D

Farinha de mandioca

006A


006B

006C

006D

Inhame - Cará

007A

007B

007C

007D

Macarrão

008A

008B

008C

008D

Macaxeira

009A

009B

009C

009D

Milho cozido

010A

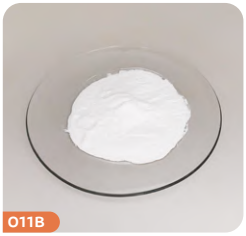
010B

010C

010D

Mucilon® - Arrozina® - Cremogema® (Papa)

011A


011B

011C

011D

Pão

012A

012B

012C

012D

Pipoca caseira

Tapioca

Feijões

Foto: Christine Wehrmeier

Feijão

015A

015B

015C

015D

Frutas

Foto: Yuval Yehudar

Abacaxi

016A

016B

016C

016D

Abacate

017A

017B

017C

017D

Banana

018A

018B

018C

018D

Goiaba - Morango

019A

019B

019C

019D

Jaca

020A

020B

020C

020D

Laranja

021A

021B

021C

021D

Maçã - Pera

022A

022B

022C

022D

Manga

023A

023B

023C

023D

Mamão - Melancia - Melão

024A

024B

024C

024D

Salada de frutas

025A

025B

025C

025D

Ciriguela - Cajá - Pitomba

026A

026B

026C

026D

Uva - Acerola - Pitanga

027A

027B

027C

027D

Carnes e ovos

Foto: Yvonne Lee Harijanto

Carne bovina

028A

028B

028C

028D

Carne de porco

029A

029B

029C

029D

Calabresa - Bacon - Salsicha - Toscana - Salsichão

030A

030B

030C

030D

Charque

031A

031B

031C

031D

Frango

032A

032B

032C

032D

Miúdos de frango

033A

033B

033C

033D

Ovo

034A

034B

034C

034D

Peixe frito - Sardinha em óleo

035A

035B

035C

035D

Presunto - Mortadela

036A

036B

036C

036D

Steak - Hambúrguer (Carne) - Fiambre

037A

037B

037C

037D

Vísceras bovinas

038A

038B

038C

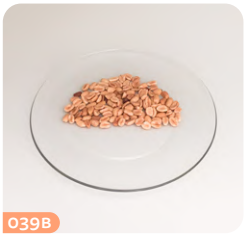
038D

Óleos e gorduras

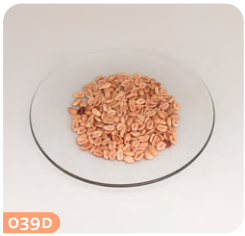
Foto: Free foods photos

Amendoim

039A

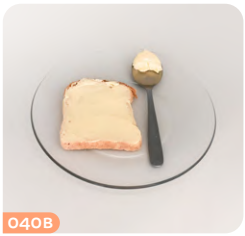

039B

039C


039D

Margarina

040A


040B

040C

040D

Açúcares e doces

Foto: Analia Baggiano

Achocolatado em pó

041A

041B

041C

041D

Achocolatado líquido

042A

042B

042C

042D

Açúcar

043A

043B

043C

043D

Biscoito sem recheio

044A

044B

044C

044D

Biscoito com recheio

045A

045B

045C

045D

Bolo industrializado

046A

046B

046C

046D

Chocolate

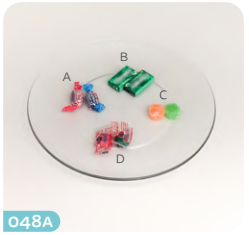
047A

047B

047C

047D

Pirulito - Bala - Chiclete - Pastilha



048A

048B

048C

048D

Sorvete - Picolé - Milkshake - Açaí

049A

049B

049C

049D

Verduras e legumes

Foto: Nadine Primeau

Alface

050A

050B

050C

050D

Cebola

051A

051B

051C

051D

Cenoura

052A

052B

052C

052D

Jerimum

053A

053B

053C

053D

Tomate

054A

054B

054C

054D

Leite e derivados

Foto: Anita Austvika

Iogurte - Leite fermentado

055A

055B

055C

055D

Leite líquido integral

056A

056B

056C

056D

Leite em pó

057A

057B

057C

058D

Manteiga

058A

058B

058C

058D

Queijo coalho

059A

059B

059C

059D

Queijo amarelo

060A

060B

060C

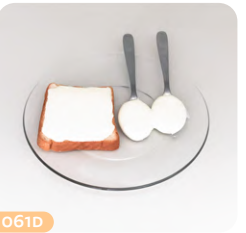
060D

Requeijão

061A

061B

061C


061D

Salgados e preparações

Foto: Eiliv Sonas

Batata frita

062A

062B

062C

062D

Coxinha - Pastel - Empada - Enroladinho

063A

063B

063C

063D

Farofa

064A

064B

064C

064D

Macarrão instantâneo

065A

065B

065C

065D

Macarronada - Lasanha - Panqueca

066A

066B

066C

066D

Munguzá

067A

067B

067C

067D

Pipoca Industrializada

068A

068B

068C

068D

Pirão

069A

069B

069C

069D

Pizza

070A

070B

070C

070D

Purê de batata - Maionese de batata

071A

071B

071C

071D

Salgadinho de pacote - Batata chips

072A

072B

072C

072D

Cachorro quente - Hambúrguer - Sanduíche

073A

073B

073C

073D

Sopa - Canja

074A

074B

074C

074D

Bebidas

Foto: Eiliv Sonas

Água de coco

075A

075B

075C

075D

Café - Café com leite

076A

076B

076C

076D

Refrigerante

077A

077B

077C

077D

Suco de caixinha

078A

078B

078C

078D

Suco de fruta

079A

079B

079C

079D

Vitamina

080A

080B

080C

080D

Suco de pó

081A

081B

081C

081D

Referências

AL MARZOOQI, Hassan Mohamed et al. The development of a food atlas of portion sizes for the United Arab Emirates. *Journal of Food Composition and Analysis*, v. 43, p. 140-148, 2015.

CRISPIM, S. P. et al. Manual Fotográfico de Quantificação Alimentar. *Curitiba: Universidade Federal do Paraná*, 2017.

MARTIN, Corby K. et al. Measuring food intake with digital photography. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, v. 27, p. 72-81, 2014.

MONTEIRO, Jacqueline Pontes; CHIARELLO, Paula Garcia. *Consumo alimentar: visualizando porções*. Grupo Gen-Guanabara Koogan, 2000.

MONEGO, Estelamaris et al. *Alimentos brasileiros e suas porções: um guia para avaliação do consumo alimentar*. Editora Rubio, 2013.

PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira et al. T*abela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras*. In: Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 2008.

VALANOU, Elisavet et al. Evaluation of food photographs assessing the dietary intake of children up to 10 years old. *Public health nutrition*, v. 21, n. 5, p. 888-895, 2018.

Título Álbum fotográfico de quantificação alimentar para crianças

Autores Gabriela Carvalho Jurema Santos, Isabele Góes Nobre, Isabella da Costa Ribeiro, Tafnes Laís Pereira Santos de Oliveira, Ravi Marinho dos Santos, Raquel Canuto e Carol Virgínia Góis Leandro

Revisão Carol Virgínia Góis Leandro

Capa e projeto gráfico Adele Pereira
Foto dos alimentos Isabella da Costa Ribeiro
Tipografia Tisa Sans Pro

ISBN 978-85-415-1158-2