

## MEDIDAS DE PESO E ALTURA DOS ALUNOS – SEGUNDO SEMESTRE

Uma das atividades que a A&C Nutrição realiza é a avaliação antropométrica dos alunos do turno complementar. Uma vez por semestre, as nutricionistas da A&C realizam as medidas de peso e altura das crianças, e realizam a avaliação nutricional. O objetivo é conhecer o perfil nutricional específico daquele grupo, e informar individualmente aos pais. Após a avaliação inicial, realizada entre março e abril, chegou a hora de avaliarmos como estão agora os alunos dos Colégios São Paulo, e Anchieta, Aquarius, Bela Vista e Itaigara, e por isso realizamos novas medidas entre o fim de outubro e novembro.

A antropometria é composta pela aferição de peso e altura. Em seguida é calculado o IMC/I (índice de massa corporal por idade) dos alunos. É através desse índice que a OMS (Organização Mundial da Saúde) classifica o estado nutricional de crianças e adolescentes. É importante acompanhar o crescimento e desenvolvimento dos jovens, e avaliar se o peso está adequado para altura e idade. Mundialmente verifica-se uma alta prevalência de jovens com excesso de peso, e doenças associadas. Essa realidade está associada principalmente aos hábitos de vida, com destaque para alimentação.

Os responsáveis receberão as fichas individuais com os dados atuais dos seus filhos. É importante que os pais conheçam o estado nutricional das crianças, e continuem atentos, estimulando sempre uma alimentação saudável, e procurando um especialista para acompanhamento individual quando necessário.

