

Ana Rita Oliveira Silva

SENSIBILIZAÇÃO DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR PARA  
A NECESSIDADE DE ADOÇÃO DE COMPORTAMENTOS  
ALIMENTARES SAUDÁVEIS



Universidade do Algarve

Escola Superior de Educação e Comunicação

2017



Ana Rita Oliveira Silva

SENSIBILIZAÇÃO DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR PARA  
A NECESSIDADE DE ADOÇÃO DE COMPORTAMENTOS  
ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Trabalho realizado sob a orientação de:

Professora Doutora Carla Alexandra L. D. R. Dionísio Gonçalves

Professora Doutora Maria Eugénia C. B. de Jesus



Universidade do Algarve

Escola Superior de Educação e Comunicação

2017





SENSIBILIZAÇÃO DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR PARA  
A NECESSIDADE DE ADOÇÃO DE COMPORTAMENTOS  
ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Declaração da autoria do trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e consta da listagem de referências incluída.

---

Copyright \_\_\_\_\_ Universidade do  
Algarve. Escola Superior de Educação e Comunicação.

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

## **Agradecimentos**

Fecha-se mais um ciclo e um capítulo da história da minha vida e não posso esquecer todo o esforço prestado, para que saísse a triunfar. Valorizo-me enquanto pessoa por toda a dedicação, coragem e força de vontade e por tudo o que conquistei nestes anos.

No entanto, toda esta caminhada não seria possível se não tivesse os seres humanos mais incríveis a meu lado.

Quero, primeiramente, agradecer às minhas admiráveis orientadoras:

À Professora Doutora Carla Dionísio Gonçalves, por todo o empenho e profissionalismo que sempre senti ao longo da construção deste projeto, obrigada por acreditar e valorizar-me enquanto pessoa.

À Professora Doutora Maria Eugénia de Jesus, pela disponibilidade e todo o auxílio prestado durante esta etapa, multiplicando-se no tempo para me ajudar.

Estar-vos-ei eternamente grata, pois sem vocês não teria conseguido.

A todos os professores da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve que me acompanharam, por todo o conhecimento transmitido, que contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional.

A todas as crianças que por mim passaram, que me encheram com sorrisos e aprendizagens, que me transmitiram valores inigualáveis e a todas as educadoras que me aceitaram e me deram uma oportunidade para crescer.

Aos meus amigos, que de uma forma ou de outra me acompanharam e me apoiaram nesta caminhada, mas um obrigada em especial a um arco-íris que me ensinou a ver e compreender as cores mais bonitas do mundo.

Aos meus avós que sempre me proporcionaram momentos felizes e sempre me fizeram acreditar no amor e no carinho, sempre preocupados com o meu bem-estar e felicidade.

Ao meu irmão, ao meu sangue, pelo companheirismo, pela irmandade insubstituível, por todos os momentos felizes partilhados e por sempre me apoiar em todos os momentos da minha vida.

Ao meu querido Pai, por sempre lutar para que nunca me faltasse nada, por acreditar em mim e por todo o amor que sempre soube que tinha, contribuindo para ser a princesa que sempre quis ser.

À minha Mãe, ao meu tudo, ao ser humano que me criou, que me deu vida. Obrigada por vivenciares comigo o meu mundo, por sempre acreditares na criança que há em mim, que dá luz às nossas vidas. Por nunca desistires, nem por um segundo, de mim e por me ensinares o que é o amor. Esta é a nossa vitória.

À minha metade, ao meu porto de abrigo, que me tirou das sombras. Devo-te um mundo inteiro, por toda a paciência, toda a cumplicidade, toda a amizade e toda a partilha. Obrigada por me amares, por me aturares nos momentos de loucura, por me fazeres sorrir, mas principalmente por me fazeres feliz. Sem ti, nada faria sentido.

Aos que tive o privilégio de ter por perto e que se sentiram felizes pela minha conquista, muito obrigada do meu mais profundo ser.

## **Resumo**

Este estudo realizou-se no ano letivo 2016/2017, no contexto da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Educação Pré-Escolar e intitula-se *sensibilização de crianças em idade pré-escolar para a necessidade de adoção de comportamentos alimentares saudáveis*. A escolha deste tema deveu-se ao facto de, no decorrer da observação direta em contexto de PES, se ter deparado com a rejeição por parte de algumas crianças, de alguns alimentos que eram fornecidos às refeições pelo jardim de infância. A investigação decorreu numa instituição de cariz pré-escolar localizada no concelho de Loulé, com um grupo de entre os 3 e os 5 anos de idade.

O estudo partiu das seguintes questões de investigação: “Que alimentos conhece a criança? Perante a imagem de alguns alimentos, a criança consegue identificá-los? As crianças têm conhecimento do conceito de alimentação saudável? Há alguma disparidade na alimentação que a instituição promove para crianças e na alimentação que têm em casa? Após a definição destas questões, considerou-se como objetivo primordial conhecer e compreender os hábitos alimentares de cada criança promovendo-se, posteriormente, intervenções educativas que as sensibilizassem para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como para a aquisição de novos conhecimentos no que a esta temática diz respeito. Para atingir estes propósitos utilizou-se uma metodologia de natureza qualitativa, recorrendo-se a várias técnicas de recolha de dados, tais como: observação, inquérito por entrevista e por questionário e análise documental. Além disso, compreendeu-se a necessidade de intervir pedagogicamente, no sentido de melhorar a compreensão e alargar o conhecimento das crianças quanto a esta temática.

Os resultados obtidos através da observação inicial e através das entrevistas efetuadas às crianças evidenciaram que algumas crianças não comiam legumes e fruta durante o almoço promovido pela instituição e os inquéritos por questionário realizados aos encarregados de educação confirmaram, em parte, estes resultados, notando-se contudo, algumas diferenças na alimentação das crianças na escola e em casa. Durante a intervenção educativa efetuada, teve-se oportunidade de observar o entusiasmo e o aumento do conhecimento quanto à noção de alimentos saudáveis e quanto à constituição da *Nova Roda dos Alimentos*.

**Palavras-chave:** jardim de infância; hábitos de alimentação saudável; estratégias de intervenção educativa.

## **Abstract**

This study was carried out in the 2016/2017 school year, in the context of the Supervised Teaching Practice (PES) course of the Master's Degree in Pre-School Education and it aims to raise the awareness of pre-school children about the need to adopt eating behaviors healthy.

The choice of this theme was due to the fact that, during the direct observation in the context of PES, having been confronted with the rejection by some children of some foods that were provided to meals by the kindergarten. The research was carried out in a pre-school institution located in the municipality of Loulé, with a group between 3 and 5 years of age.

The study started with the following research questions: "What food does the child know? Given the image of some foods, can the child identify them? Are children aware of the concept of healthy eating? Are there any disparities in food that the institution promotes for children and in the food they have at home? After defining these issues, it was considered as a primary objective to know and understand the eating habits of each child, and subsequently to promote educational interventions that sensitized them to the adoption of healthy eating habits, as well as to the acquisition of new knowledge in what this topic concerns. To achieve these objectives, a methodology of a qualitative nature was used, using several data collection techniques, such as: observation, interview and questionnaire and documentary analysis. In addition, it was understood the need to intervene pedagogically, in order to improve understanding and extend the knowledge of children on this subject.

The results obtained through the initial observation and through interviews with the children showed that some children did not eat vegetables and fruit during the lunch promoted by the institution and the questionnaire surveys carried out to the parents confirmed in part these results, noting however, there are some differences in the feeding of children at school and at home. During the educational intervention, there was an opportunity to observe the enthusiasm and increase of knowledge about the concept of healthy food and the constitution of the New Food Wheel.

**Keywords:** kindergarten; Healthy eating habits; strategies of educational intervention.

## Índice Geral

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	iii
Abstract .....	iv
Índice Geral.....	v
Índice de Figuras .....	vi
Índice de Tabelas.....	vi
Índice de Gráficos .....	ix
Índice de Apêndices .....	x
Índice de Anexos.....	x
Introdução .....	1
Capítulo I – Enquadramento Teórico Conceptual.....	3
1. Alimentação Saudável.....	3
1.1 A Roda dos Alimentos .....	3
2. Educação Alimentar em crianças de idade pré-escolar .....	6
2.1 O papel do educador(a) enquanto construtor do conhecimento .....	7
2.2 A Família enquanto promotora de uma alimentação saudável.....	8
Capítulo II – Metodologia.....	9
2.1 Identificação do problema a investigar .....	9
2.2 Questões e Objetivos da Investigação .....	9
2.3. Justificação das opções metodológicas .....	9
2.3.1. Natureza do estudo .....	9
2.3.2. Participantes no estudo.....	10
2.3.3. Técnicas e Métodos de recolha de dados .....	11
2.4. Estratégias de intervenção educativa.....	13
Capítulo III – Apresentação e análise interpretativa dos resultados.....	21
3.1 Resultados das entrevistas às crianças.....	21
3.2 Resultados dos inquéritos por questionário aos pais .....	23
3.3 Resultados da análise das ementas da instituição.....	32
3.4. Triangulação dos resultados .....	34
3.4.1. Entrevistas das Crianças vs Ementas da instituição .....	34
3.4.2. Inquéritos por questionário aos encarregados de educação vs entrevistas às crianças ..	37
Capítulo IV – Conclusões .....	42
Reflexão Final .....	46
Referências Bibliográficas .....	48
Apêndices.....	50

Normal.....	93
Anexos.....	144

## Índice de Figuras

Figura 1.1. Nova Roda dos Alimentos (Serviço Nacional de Saúde).....	4
Figura 2.1. Cartões de imagens dos Alimentos.....	15
Figura 2.2a. História interativa de PowerPoint do João e o Pé de Feijão (1ª página) .....	16
Figura 2.2b. História interativa de PowerPoint do João e o Pé de Feijão (2ª página) .....	16
Figura 2.3. Crianças a observarem a história do João e o Pé de Feijão.....	16
Figura 2.4. História da Roda dos Alimentos.....	17
Figura 2.5. Conto da História da Roda dos Alimentos.....	17
Figura 2.6. Jogo da Roda dos Alimentos, grupo das fruta.....	18
Figura 2.7. Jogo da Roda dos Alimentos, grupo dos legumes.....	18
Figura 2.8. Montagem das peças do jogo da roda dos alimentos com o grupo de crianças.....	18
Figura 2.9. Roda dos Alimentos construída com as crianças utilizando plasticina.....	19
Figura 2.10. Crianças a moldarem a plasticina.....	19

## Índice de Tabelas

Tabela 2.1. Crianças que participaram neste estudo e respetivas idades.....	11
Tabela 3.1. Tabela das ementas da instituição relativa às duas primeiras semanas do mês de novembro .....	33
Tabela 3.2. Comparação dos dados da criança C com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	40
Tabela H1a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “batata”.....	82
Tabela H1b. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “massa esparguete”.....	83

Tabela H1c. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “massa tricolor”.....	84
Tabela H1d. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “pão”.....	85
Tabela H1e. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “cereais”.....	86
Tabela H2a. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “tomate”.....	87
Tabela H2b. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “brócolos”.....	88
Tabela H2c. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “alface”.....	89
Tabela H2d. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “cenoura”.....	90
Tabela H3a. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “morangos”.....	91
Tabela H3b. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “banana”.....	92
Tabela H3c. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “uvas”.....	93
Tabela H3d. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “maçã”.....	94
Tabela H3e. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “laranja”.....	95
Tabela H4a. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “leite”.....	96
Tabela H4b. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “queijo”.....	97
Tabela H4c. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “iogurte”.....	98
Tabela H5a. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “bife”.....	99

Tabela H5b. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “peixe (salmão)”.....	100
Tabela H5c. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “frango”.....	101
Tabela H6a. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “grão”.....	102
Tabela H6b. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “feijão-frade”.....	103
Tabela H6c. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “ervilhas”.....	104
Tabela H7a. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “refrigerante”.....	105
Tabela H7b. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “bolo”.....	106
Tabela H7c. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “gelado”.....	107
Tabela H7d. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “batatas fritas”.....	108
Tabela H8a. Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “garrafa de água”.....	109
Tabela I1. Comparação dos dados da criança F com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	111
Tabela I2. Comparação dos dados da criança G com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	113
Tabela I3. Comparação dos dados da criança I com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	115
Tabela I4. Comparação dos dados da criança J com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	117
Tabela I5. Comparação dos dados da criança K com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	119
Tabela I6. Comparação dos dados da criança L com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	121

Tabela I7. Comparação dos dados da criança N com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	123
Tabela I8. Comparação dos dados da criança R com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	125
Tabela I9. Comparação dos dados da criança S com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	127
Tabela I10. Comparação dos dados da criança U com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	129
Tabela I11. Comparação dos dados da criança V com os dados do seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.....	131

## Índice de Gráficos

Gráfico 3.1. Gráfico circular representativo das escolhas dos encarregados de educação relativamente à quantidade de refeições que as crianças fazem por dia.....	24
Gráfico 3.2. Gráfico Circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à regularidade com que as crianças comem fruta.....	24
Gráfico 3.3. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à regularidade com que as crianças comem legumes.....	25
Gráfico 3.4. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à variedade dos alimentos com que as crianças consomem.....	25
Gráfico 3.5. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que as crianças ingerem ao pequeno-almoço.....	26
Gráfico 3.6. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao conhecimento do fornecimento de alimento à criança a meio da manhã no jardim de infância.....	27
Gráfico 3.7. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao conhecimento que têm das ementas do almoço das crianças no jardim de infância.....	27
Gráfico 3.8. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao lanche que a criança tem em casa.....	28
Gráfico 3.9. Gráfico circular que representa a percentagem de crianças que habitualmente fazem a refeição do jantar.....	29

Gráfico 3.10. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que jantam, efetivamente, as crianças em casa.....	29
Gráfico 3.11. Gráfico circular que representa as escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que bebem as crianças habitualmente, às refeições.....	30
Gráfico 3.11. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que as crianças bebem ou comem antes de dormir.....	31
Gráfico 3.12. Gráfico circular que representa as respostas dos encarregados de educação relativamente à questão “antes de dormir as crianças bebem ou comem alguma coisa?”.....	31
Gráfico 3.13. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à consideração da alimentação das crianças.....	32

## **Índice de Apêndices**

Apêndice A. Autorização para recolha de imagem e de som .....	52
Apêndice B. Guião Estruturado de Entrevista às Crianças.....	54
Apêndice C. Cartões de Imagens dos Alimentos.....	55
Apêndice D. História do João e o Pé de Feijão.....	64
Apêndice E. História da Roda dos Alimentos.....	69
Apêndice F. Jogo da Roda dos Alimentos.....	73
Apêndice G. Inquérito por Questionário aos Encarregados de Educação.....	77
Apêndice H. Análise das Entrevistas e Tratamento de Dados em Tabelas.....	82
Apêndice I. Tabelas de Análise comparativa entre as Entrevistas realizadas às crianças e o inquérito por questionário efetuado aos encarregados de educação.....	110
Apêndice J. Tratamento dos dados relativos às respostas do Pais/Encarregados de Educação.....	133

## **Índice de Anexos**

Anexo I – Ementas da Instituição.....	145
---------------------------------------	-----

## **Introdução**

Desde muito cedo que surgiu a necessidade de pensar numa temática para este projeto, não sendo, porém, tarefa fácil. Ao longo dos anos letivos fui-me deparando com diferentes instituições, diferentes costumes, diversas maneiras de trabalho. Cada instituição é diferente, porém algo que todas deveriam ter em comum é a preocupação com a alimentação das crianças.

Uma alimentação cuidada e variada é necessária para o bem-estar do corpo humano, pois o corpo precisa de energia para se movimentar. Assim, deve-se ter uma alimentação equilibrada e variada, rica em diferentes tipos de nutrientes.

Pensando nestes termos, assumiu-se que é importante proporcionar alguns conhecimentos às crianças acerca de práticas alimentares corretas, contribuindo para a formação do seu pensamento crítico relativamente a esta temática. É, também, relevante que as crianças compreendam que tipo de alimentos são indicados para uma alimentação saudável e quais as consequências de ingerir, em excesso, por exemplo, alimentos ricos em açúcar.

Este projeto visa sensibilizar as crianças em idade pré-escolar para a necessidade de adoção de comportamentos alimentares saudáveis, nomeadamente perceber qual a compreensão das crianças relativamente ao tipo de alimentos que são saudáveis, estudando os seus costumes alimentares em casa, explorando os seus gostos alimentares e incentivando a uma alimentação salutar desde muito cedo.

O educador de infância tem aqui um papel fundamental. É necessário a intervenção cuidada deste, promovendo conhecimentos benéficos às crianças e fazendo-lhes compreender a importância de comer de uma forma saudável. Em suma, é imprescindível que o educador adote estratégias de intervenção que compreendam as necessidades das crianças no que toca à alimentação.

De forma a compreender todo o processo de alimentação das crianças, explorando os seus gostos e a sua compreensão acerca da definição de alimentos saudáveis, este projeto foi estruturado em torno da alimentação que têm as crianças, quer na instituição de cariz pré-escolar que frequentam, quer na sua própria casa.

Neste sentido, o estudo compreende uma primeira fase de observação, onde foram observadas as crianças no decorrer do seu almoço. De seguida, procedeu-se a uma entrevista às crianças, de forma a compreender as suas conceções acerca de alimentos

saudáveis. Após todo o estudo das concepções das crianças, foram realizados inquéritos por questionário aos encarregados de educação, que tiveram como objetivo conhecer a alimentação que as crianças têm em casa, bem como perceber se estava de acordo com o que estas referiram na entrevista que lhes foi feita. Com a finalidade de proporcionar às crianças alguns conhecimentos acerca de alimentação saudável, foram implementadas algumas estratégias de intervenção educativa.

Este relatório é constituído por quatro capítulos. O primeiro diz respeito ao enquadramento teórico conceptual acerca da temática *alimentação saudável*. O segundo capítulo refere a metodologia utilizada, os objetivos, as questões do estudo e os participantes, em suma, todos os elementos que permitiram o *design* de todo este processo investigativo. O terceiro capítulo apresenta a análise interpretativa dos resultados e por fim, o quarto capítulo refere as conclusões do estudo. Este projeto é ainda constituído pela reflexão final, as referências, os apêndices e um anexo.

## **Capítulo I – Enquadramento Teórico Conceptual**

### **1. Alimentação Saudável**

Sabe-se que a alimentação é algo imprescindível ao bem-estar do ser humano. Existe uma necessidade do ser humano para se alimentar de modo a que o seu corpo possa ganhar energia para se mover e fazer tudo o que é necessário para a sua vida e sobrevivência.

Segundo a Associação Portuguesa dos Nutricionistas [APN] (2011), compreende-se que a alimentação saudável deve ser imprescindível para o crescimento e desenvolvimento do ser humano, impulsionando uma vida saudável.

Para Nunes e Breda (2001), a alimentação é vista como “um processo de seleção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo” (p.14). Compreende-se, então, que cada indivíduo é livre de escolher os alimentos que pretende para constituírem a sua alimentação.

Claramente, existem diversas condições que influenciam a alimentação do ser humano. Tal como referido por Nunes e Breda (2001), esta é um “processo voluntário, determinado por fatores cognitivos, socioeconómicos, emocionais, psicológicos, afetivos e culturais” (p.14). No entanto, é importante que exista diversidade na escolha dos alimentos, para que o corpo receba todos os nutrientes necessários ao seu bom funcionamento. Neste sentido, concorda-se com os autores anteriores quando defendem que, “a variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrientes” (p.15).

#### **1.1 A Roda dos Alimentos**

De forma a uniformizar todos os alimentos, contribuindo para uma escolha saudável que atinge todos os indivíduos e, tendo por base a defesa de uma alimentação saudável, foi criada a *Roda dos Alimentos*. Esta foi sofrendo alterações à medida que os conhecimentos científicos evoluíam e, também porque foram surgindo diversas alterações na situação alimentar portuguesa que conduziram à necessidade da sua reestruturação (Instituto do Consumidor [IC], 2003). Por estas razões, recentemente, surgiu a então denominada *Nova Roda dos Alimentos* (Figura 1.1).



Figura 1.1. Nova Roda dos Alimentos (Retirado de Serviço Nacional de Saúde, s.d.)

Segundo orientações do IC (2003), a Nova Roda dos Alimentos “é uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária” (p.4). Também de acordo com a APN (2011), esta forma de representar os alimentos visa uma educação alimentar para todos os indivíduos, pois combina todos os alimentos que estão na base de uma alimentação saudável, sendo constituída por sete *grupos* diferentes de alimentos com propriedades nutricionais semelhantes (IC, 2003). Estes sete grupos apresentam-se, também, divididos segundo as seguintes porções: Cereais, Derivados e Tubérculos 28%; Hortícolas 23%; Fruta 20%; Laticínios e Derivados 18%; Carne, Pescado e Ovos 5%; Leguminosas 4%; e Gorduras 2%. (APN, 2011). Segundo esta associação, a Água, que é essencial à vida humana, encontra-se no centro da Roda dos Alimentos, pois todos os alimentos são constituídos pela mesma (APN, 2011).

Importa referir, ainda, que cada grupo é constituído por uma variedade de nutrientes, tais como os hidratos de carbono, as proteínas, as gorduras, as vitaminas, os sais minerais, as fibras alimentares e a água (Nunes & Breda, 2001. p.16). Estes nutrientes, designação defendida por estes autores, estão presentes nos alimentos pertencentes aos seguintes grupos, que se encontram hierarquizados pela quantidade que deve ser ingerida maioritariamente por dia (APN, 2011):

### Grupo I – Cereais Derivados e Tubérculos

Os alimentos pertencentes a este grupo são maioritariamente constituídos por hidratos de carbono e fornecem, também, proteínas. Alimentos como arroz, massa, batata, pão e cereais, pertencem a este grupo.

### Grupo II – Hortícolas

As hortícolas fornecem ao corpo grandes quantidades de vitaminas, minerais, água e fibra solúvel. Para além de diminuírem variados tipos de doenças, são alimentos que estão cientificamente comprovados que fazem bem à saúde e ao desenvolvimento do organismo. Pertencem a este grupo alimentos como a cenoura, a alface, os brócolos, a couve-flor e o tomate, entre outros.

### Grupo III – Fruta

A fruta deve ser consumida cerca de 3 a 5 porções por dia, pois é rica em vitaminas, minerais, hidratos de carbono simples e fibra solúvel. Alguns exemplos de frutas pertencentes a este grupo são a maçã, a banana, a laranja, os morangos e o melão, entre outros.

### Grupo IV- Laticínios e derivados

Os alimentos pertencentes a este grupo são fonte de proteínas e vitaminas. Fazem parte deste o leite, iogurtes, o leite fermentado, queijo e requeijão.

### Grupo V – Carne, Pescado e ovos

Estes alimentos são ricos em proteína e vitaminas. Incluem-se neste grupo a carne, os ovos, o peixe, e o pescado.

### Grupo VI – Leguminosas

Os alimentos deste grupo são ricos em hidratos de carbono e em proteínas. Fazem parte deste grupo o grão, as ervilhas, o feijão e as lentilhas, entre outros.

### Grupo VII – Gorduras e Óleos

Este grupo é o que contém a menor percentagem de alimentos que deve ser ingerida pelo ser humano, devido à grande presença de lípidos e de colesterol. Fazem parte deste grupo o azeite, o óleo alimentar, a nata, a margarina, a manteiga e a banha.

## Água

Como referido anteriormente, a água é imprescindível ao funcionamento do organismo e está presente em todos os alimentos dos sete grupos da Nova Roda dos Alimentos. É necessário beber cerca de 1,5L a 1,9L por dia, no caso da mulher e do homem, respetivamente.

Face ao exposto, para que se tenha, na vida diária, uma alimentação considerada como saudável, é necessário consumir alimentos diversos pertencentes a cada grupo da Nova Roda dos Alimentos, nas porções nela referenciada. Para além disso, é importante fazer 5 a 6 refeições, repartidas ao longo do dia (APN, 2011).

## **2. Educação Alimentar em crianças de idade pré-escolar**

Segundo Aparício (2010), “o crescimento é um processo biológico de multiplicação e aumento celular, visível através do aumento do tamanho corporal. (...) [que] ao longo da vida apresenta características diferentes” (p.285). Neste sentido, compreende-se que a criança seja um ser em constante crescimento, onde os seus primeiros anos são essenciais para o seu desenvolvimento, tal como indica esta autora, que considera, também, que a alimentação nos primeiros cinco anos de vida necessita de muitos cuidados e especificidades, nomeadamente no que respeita à qualidade, à quantidade, à frequência e à consistência.

Nunes e Breda (2001) defendem, igualmente, que é em idade pré-escolar que se verifica na criança um maior crescimento e, por isso, a sua alimentação é determinante para a maturação orgânica e para a saúde física e psicossocial. Contrariamente, caso não se efetue uma alimentação correta e equilibrada, isto poderá levar a várias consequências, não só ao nível do crescimento da criança, como também no seu organismo, podendo contrair doenças graves. Assim, tal como referem Nunes e Breda (2001) “trata-se, portanto, de um período ótimo para o início da educação alimentar” (p. 16).

Como já foi referido, a importância duma alimentação correta, variada e equilibrada, com base na Roda dos Alimentos, é necessária à saúde do ser humano, contribuindo para uma vida saudável. Também é importante que esse conceito de vida saudável seja inerente ao conhecimento primordial da criança, pois desde a idade pré-escolar que as crianças estão

mais conscientes do mundo à sua volta, adquirindo conhecimentos e aprendizagens futuras (Lopes da Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016).

É, por isso, necessário que a criança desde cedo compreenda a necessidade deste tipo de alimentação, para que futuramente, enquanto ser consciente, possa decidir em prol da sua felicidade e bem-estar, as opções mais corretas para a sua vida.

Tatlow-Golden (2013), citado por Ribeiro (2015, p.16) indica que nos primeiros anos de vida da criança é quando esta adquire um rápido desenvolvimento no que toca a conhecimento e experiências alimentares e, por isso, tal como nos referem autores como Backman et al. (2002) e Branen e Fletcher (1999), estes últimos citados por Ribeiro (2015), todo o conhecimento que as crianças adquirem nesta idade, relativamente à alimentação e benefícios para a saúde, pode influenciar as suas escolhas alimentares no futuro. Compreende-se, assim, que a criança em idade pré-escolar se encontra num ambiente propício à sua aprendizagem, partilhando experiências com outras crianças e adultos, que contribuem para o seu conhecimento.

## **2.1 O papel do educador(a) enquanto construtor do conhecimento**

De acordo com o princípio geral da Lei-quadro da Educação Pré-Escolar (1997), esta é encarada como

a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida, sendo complementar da ação educativa da família, com a qual deve estabelecer estreita cooperação, favorecendo a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade como ser autónomo, livre e solidário (Lei Quadro da Educação Pré-Escolar, 1997, p. 670).

Também se encontra explanado nas atuais Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) que a Educação Pré-Escolar, é a primeira etapa da vida de uma criança, que através de aprendizagens, experiências e socialização, constitui a sua essência enquanto ser humano. Assim, a criança ao relacionar-se com todo o seu meio envolvente cria formas de aprendizagens benéficas ao seu desenvolvimento físico e psicológico, numa fase em que essas aprendizagens surgem muito rápido (Lopes da Silva et al., 2016).

O(a) educador(a) tem aqui um papel fundamental, pois interfere beneficemente na vida da criança, como mediador de conhecimentos e aprendizagens, através das experiências que promove, reconhecendo a criança na sua totalidade, dando oportunidade a cada uma

para se expressar livremente como um ser único. Por ter um papel tão importante na vida da criança, este deve ajudá-la a promover a aquisição de novo conhecimento, pois o(a) educador(a) é, também, um modelo na vida da criança. Porém, é ainda essencial que o(a) educador(a) seja um complemento à ação educativa da família, tal como referido nas OCEPE (Lopes da Silva et al., 2016).

## **2.2 A Família enquanto promotora de uma alimentação saudável**

A família é a base fundamental e responsável pelo crescimento da criança. Compreende-se que é durante a infância da criança que esta ganha noções do mundo que a rodeia. É, assim, essencial que a família da criança contribua com aprendizagens ricas, que fomentem a evolução da criança e que possam orientá-la no seu dia a dia. Aparício (2010), sustenta que “durante a infância, a família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança através da aprendizagem social, tendo os pais o papel de primeiros educadores nutricionais” (p. 287).

Com toda a vastidão de alimentos que existe, é necessário que a alimentação da criança seja variada e equilibrada, dando-lhe a conhecer o maior número de alimentos diferentes. Tal como apoia Birch, (1998), citado por Aparício (2010),

uma adequada introdução de novos alimentos no primeiro ano de vida, com uma correta socialização alimentar a partir deste período, assim como a oferta de alimentos variados e saudáveis, em ambiente alimentar agradável, permite à criança iniciar a aquisição das preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo (p. 287).

Aparício (2010) citando Birch e Fisher (1997) e Rozin (1990), referindo-se a um fator importante que contribui para um incentivo por parte da família à alimentação saudável das crianças, salienta que:

as estratégias que os pais utilizam para a criança se alimentar ou para aprender a comer determinados alimentos, podem apresentar estímulos tanto adequados como inadequados, o que vai determinar a aquisição das preferências alimentares da criança e o seu autocontrole na ingestão alimentar (p. 287).

Neste contexto, compreende-se, assim, que a família tem um papel fundamental na alimentação da criança, uma vez que é a sua referência, e como tal, poderá orientar a criança para uma vida saudável e consciente.

## **Capítulo II – Metodologia**

### **2.1 Identificação do problema a investigar**

Este capítulo refere as questões e objetivos que serviram como ponto de partida para todo o processo investigativo. Pretende-se, de um modo geral, perceber quais as concepções que têm as crianças no que diz respeito a determinados alimentos, nomeadamente se os conseguem identificar, se os consomem na escola ou em casa e quais os seus alimentos preferidos; compreender que tipo de alimentação fazem as crianças na escola e em casa e, por fim, sensibilizar as crianças para o significado de uma alimentação saudável e de alimentos que são benéficos para a saúde.

### **2.2 Questões e Objetivos da Investigação**

Este estudo pretende dar respostas às seguintes questões, que serviram de ponto de partida para todo o delinear da investigação:

- Que alimentos conhece a criança? Perante a imagem de alguns alimentos, a criança consegue identificá-los?
- As crianças têm conhecimento do conceito de alimentação saudável?
- Há alguma disparidade na alimentação que a instituição promove para crianças e na alimentação que têm em casa?

Partindo-se das questões anteriores, foram delineados quatro objetivos gerais, que explanam o que se pretende com o presente estudo:

- Detetar quais as ideias/concepções das crianças acerca de determinados alimentos;
- Compreender os hábitos alimentares de cada criança, em casa e na escola;
- Promover conhecimentos quanto à variedade de alimentos saudáveis;

### **2.3. Justificação das opções metodológicas**

#### **2.3.1. Natureza do estudo**

Autores como LeCompte e Preissle, (1993) citados por Aires (2011), referem que numa investigação é necessária uma realidade que dê início a uma pesquisa, seguindo-se os objetivos de estudo, a informação apropriada às questões iniciais de pesquisa e as

estratégias que o investigador considera corretas para obter essa informação tão necessária para o seu estudo

Dados os principais propósitos a alcançar, este projeto de investigação identifica-se, predominantemente, com as características de uma metodologia de cariz qualitativo. De acordo com Craveiro (2007) este tipo de metodologia “privilegia, essencialmente, a compreensão dos problemas a partir da perspectiva dos sujeitos da investigação” (p.203). Outros autores, tais como Bogdan e Biklen, (1994) e Gibbs (2012) também defendem a utilização deste tipo de metodologia, uma vez que esta apresenta como características: a fonte direta de dados ser o ambiente natural, sendo o investigador o instrumento principal preocupando-se mais com processo do que simplesmente com os resultados ou produtos. De salientar, contudo, que embora este estudo seja de natureza qualitativa, recorreu-se, sempre que houve necessidade, a métodos de estruturação de dados, como tabelas e gráficos, de modo a se conseguir uma melhor leitura e compreensão dos dados apresentados.

### **2.3.2. Participantes no estudo**

O presente estudo foi realizado numa sala de educação pré-escolar de uma instituição do concelho de Loulé, em contexto da unidade curricular denominada “Prática de Ensino Supervisionada”, que foi concretizada entre os meses de setembro a dezembro do ano letivo 2016/2017.

Participaram neste estudo doze crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos de idade, nove do género feminino e três do género masculino. De salientar que constituem o grupo desta sala vinte e cinco crianças, contudo neste estudo apenas participaram o número referido anteriormente o que corresponde ao número de participações dos pais e/ou encarregados de educação. A colaboração destes doze pais/encarregados de educação ajudou a complementar alguns dados do estudo.

Para estudos desta natureza é necessário o consentimento informado dos participantes ou dos seus encarregados de educação (Kvale, 2011). Neste sentido, foi elaborada uma autorização para a participação das crianças e entregue aos pais/Encarregados de Educação (Apêndice A).

De modo a preservar o total anonimato das crianças, os seus nomes foram ocultados e substituídos por letras, encontrando-se referidos na seguinte tabela, tal como as suas idades.

Tabela 2.1. Crianças que participaram neste estudo e respetivas idades.

<b>Criança C</b>	<b>4 anos</b>
<b>Criança F</b>	4 anos
<b>Criança G</b>	4 anos
<b>Criança I</b>	4 anos
<b>Criança J</b>	5 anos
<b>Criança K</b>	4 anos
<b>Criança L</b>	5 anos
<b>Criança N</b>	5 anos
<b>Criança R</b>	5 anos
<b>Criança S</b>	4 anos
<b>Criança U</b>	4 anos
<b>Criança V</b>	5 anos

### **2.3.3. Técnicas e Métodos de recolha de dados**

São vários os instrumentos que pertencem à recolha de dados que suportam uma investigação desta natureza. Estes instrumentos de recolha de dados podem distinguir-se em duas técnicas: direta e indireta (Aires, 2011).

Neste estudo, foram usadas técnicas de natureza direta para a recolha de dados, tais como:

- (i) observações do comportamento das crianças, à hora de almoço, perante os alimentos; observação do interesse e participação das crianças no decorrer do processo de intervenção educativa;
- (ii) entrevistas individuais às crianças para detetar as suas conceções acerca de determinados tipos de alimentos.

(iii) questionários realizados aos pais/encarregados de educação das crianças, de modo a confrontar o tipo de alimentação das crianças com aquela que tinham na escola,

Foi, ainda, utilizada uma fonte indireta de recolha de dados que permitiu fazer uma análise documental: as ementas da instituição relativas ao mês de novembro, para possibilitar o cruzamento de dados com as afirmações das crianças e, assim, perceber que tipo de alimentação era promovida na instituição.

### *A observação*

Tendo em ponderação as questões deste estudo, os propósitos e as opções metodológicas assumidas, optou-se por realizar, num primeiro momento, uma observação não participante e de natureza direta, uma vez que, para além de permitir que se compreendam os diversos pontos de vista dos participantes é, igualmente, um método de investigação eficaz (Burton & Bartlett, 2005). Num segundo momento, e já num processo de intervenção educativa, foi realizado um tipo de observação participante.

A observação é uma das técnicas mais antigas de recolha de dados e, segundo Adler e Adler (1994), deve ocorrer no contexto natural onde ocorrem os fenómenos a investigar. Face a estes pressupostos, esta técnica foi considerada como um momento primordial para o decorrer de toda a investigação, pois também como sugere Aires (2011), a observação é um “processo de recolha de informação, de modo sistemático, através do contacto direto com situações específicas” (p.25).

### *A entrevista*

Como forma de obter respostas para todas as questões deste estudo, optou-se por utilizar uma outra técnica direta: a entrevista. A este respeito, Ribeiro (2008), citado por Júnior e Júnior (2011) referem-se à entrevista como sendo “a técnica mais pertinente quando o pesquisador quer obter informações a respeito do seu objeto, que permitam conhecer sobre atitudes, sentimentos e valores subjacentes ao comportamento (...)” (p.239). Assim, realizou-se uma entrevista, individualmente, a cada criança, com recurso a gravação áudio, pois considerou-se que esta é a forma mais eficiente de obter respostas que dão continuidade ao estudo. Para este fim, foram realizadas entrevistas estruturadas, onde as perguntas assentaram num guião (Apêndice B) com questões previamente definidas, para

que a entrevista não se tornasse demasiado longa, garantindo-se, também, que as respostas se focassem apenas na opinião da criança. Deste modo, compreende-se e concorda-se com Aires (2011), quando refere que as entrevistas estruturadas consistem “na interação entre o entrevistador e entrevistado com base num conjunto de perguntas pré-estabelecidas e num conjunto limitado de categorias de resposta” (p.28).

As entrevistas foram, assim, o ponto de partida para delinear as estratégias de intervenção com as crianças. Através da sua utilização, detetaram-se conceções nas crianças, acerca de determinados alimentos e compreendeu-se que conhecimento detinham as crianças acerca desses alimentos, bem como os seus gostos.

#### *O inquérito por questionário*

Para uma melhor compreensão dos dados e para a obtenção de uma investigação com resultados mais fiáveis, concluiu-se que seria uma mais-valia a obtenção de respostas dos pais/encarregados de educação, em relação à alimentação efetuada pelos seus educandos em casa. Neste sentido, reconheceu-se que a melhor maneira de abordar os pais/encarregados de educação seria através da aplicação de um inquérito por questionário.

Barbosa (2012) refere-se ao inquérito por questionário como “uma técnica de investigação composta por um conjunto de questões apresentadas por escrito.” (p.84), devendo-se, por isso, abranger todos os inquiridos, de forma a obter os resultados que se pretende.

Os questionários foram realizados tendo por base questões de resposta fechada, que segundo Barbosa (2012), são aquelas em que “o inquirido só tem possibilidade de escolher as respostas que lhe são apresentadas, que vão ao encontro da sua opinião pessoal” (p.85).

#### **2.4. Estratégias de intervenção educativa**

Seguidamente serão apresentados, por etapas, todos os procedimentos que foram levados a cabo para delinear desta investigação, que se passará a denominar “intervenção educativa”. De salientar que cada etapa tem correspondência com as questões de investigação formuladas inicialmente e que conduziram todo o estudo:

Etapa I – Que alimentos conhece a criança? Perante a imagem de alguns alimentos, a criança consegue identificá-los?

**1ª Fase:** Foram construídos, pela investigadora, 27 cartões em tamanho A5 (Apêndice C), desenhados com imagens de alimentos, o mais aproximado possível da realidade. Cada alimento pertence a um grupo correspondente da *Nova Roda dos Alimentos* e, por isso, os cartões apresentam diferentes cores na sua moldura, facilitando a associação dos alimentos aos grupos. Cada cartão foi desenhado à mão, excluindo qualquer possibilidade de violar direitos de autores, bem como evitar a associação de logótipos, pois poderia influenciar a escolha e as afirmações de cada criança.

**2ª Fase:** Foram realizadas entrevistas individuais a cada criança, com recurso a gravação áudio, onde foram mostrados cada um dos cartões com o desenho de alimentos. Seguidamente, cada criança foi questionada com uma série de questões, presentes num guião de entrevista previamente concebido (Apêndice B), acerca destes alimentos.

Esta fase foi de extrema importância, pois teve como propósitos averiguar as concepções das crianças acerca de cada um dos alimentos que constavam nos cartões. Além disso, o facto de terem sido mostrados desenhos de alimentos às crianças enquanto se realizava a entrevista, permitiu enriquecer a mesma com imagens apelativas de alimentos saudáveis e não saudáveis, tornando mais fácil o reconhecimento de determinado alimento pelas crianças.



Figura 2.1. Cartões de imagem dos alimentos.

**3ª Fase:** Foi criada uma adaptação à história do “João e o Pé de Feijão” (figuras 2.2a e 2.2b), através de um *powerpoint* interativo (Apêndice D), onde foram inseridas imagens apelativas de alimentos saudáveis, que integram a alimentação do João e do Gigante, personagem este que acaba por aparecer posteriormente. Todo este processo contribuiu para a perceção acerca do conhecimento geral do grupo de crianças quanto à temática dos alimentos, que já tinha sido abordada anteriormente, aquando da utilização dos cartões com os desenhos dos mesmos (figura 2.1). Esta fase, também permitiu, conversar, de forma informal, com o grupo de crianças, de modo a iniciar a temática, tentando-se compreender o que as crianças entendem por alimentos saudáveis e não saudáveis (figura 2.3).



Figura 2.2a. História interativa de PowerPoint do João e o Pé de Feijão – primeira página



Figura 2.2b. História interativa de PowerPoint do João e o Pé de Feijão – segunda página.



Figura 2.3. Crianças a observarem e a escutarem o visionamento e o conto da história do João e o Pé de Feijão

## **Etapa II – As crianças têm conhecimento do conceito de alimentação saudável?**

**1ª Fase:** Após a primeira etapa foi perceptível o conhecimento que as crianças tinham acerca de determinados alimentos. Para promover novo conhecimento, incluiu-se a Roda dos Alimentos.

Como o *feedback* das crianças foi muito positivo em relação à história interativa do João e o Pé de Feijão, decidiu-se que seria benéfico recriar a história da Roda dos Alimentos. Criou-se, então, para esse fim, uma história em formato de *powerpoint* (Apêndice E), que contava a história de uma senhora muito redondinha que adorava brincar com todos os alimentos e que um dia decide fazer um jogo em que os alimentos tinham que se organizar por famílias. Foi assim explicado às crianças, de uma forma lúdica e divertida, como

surgiram os grupos que aparecem na Roda dos Alimentos (figuras 2.4 e 2.5). Cada grupo de alimentos pertencentes à Roda dos Alimentos tinha uma cor característica, tal como já se tinha efetuado nos cartões contendo os desenhos dos alimentos, para, mais uma vez, facilitar a associação de alimentos aos respetivos grupos. Recorreu-se, deste modo, a um tipo de literatura para a infância para elucidar e fortalecer os conhecimentos das crianças.



Figura 2.4. História da Roda dos Alimentos



Figura 2.5. Conto da história da Roda dos Alimentos.

**2ª Fase:** Após o conto da história de como estão organizados os alimentos na Roda dos Alimentos foi sugerido às crianças que fizessem um jogo, mais concretamente um *puzzle*, contendo imagens de alimentos que já tinham sido apresentados anteriormente nos cartões com os desenhos (figuras 2.6 a 2.8 e Apêndice F). O propósito desta fase foi sistematizar o que as crianças tinham ouvido e aprendido aquando do conto da Roda dos Alimentos. Por outro lado, achou-se importante que as crianças sistematizassem conhecimentos através de um jogo lúdico-didático com intencionalidade educativa, pois o jogo era constituído por rodas, que correspondiam a cada grupo da Roda dos Alimentos. O principal objetivo passava por formar um *puzzle* de cada grupo de alimentos e interligá-los entre si. Mais uma vez, os centros de cada *puzzle* tinham uma cor de letra que correspondia às cores dos grupos presentes nos cartões de desenhos dos alimentos e da história da Roda dos Alimentos.



Figura 2.6. Jogo da Roda dos Alimentos grupo da fruta



Figura 2.7. Jogo da Roda dos Alimentos grupo dos legumes



Figura 2.8. Montagem das peças do jogo da roda dos alimentos com o grupo de crianças

**3ª Fase:** Após a realização do jogo da roda dos alimentos com as crianças, procedeu-se à construção de uma Roda dos Alimentos, a qual foi elaborada pelas crianças. Foi distribuído a cada criança, uma plasticina para que pudesse construir o alimento que pertencesse a cada grupo da Roda dos Alimentos. A roda encontrava-se dividida por categorias, com as cores correspondentes dos cartões, tal como nos círculos do jogo da roda dos alimentos. Cada criança colocou, assim, o seu alimento no grupo correspondente, indicando o que tinha realizado (figuras 2.9 e 2.10).

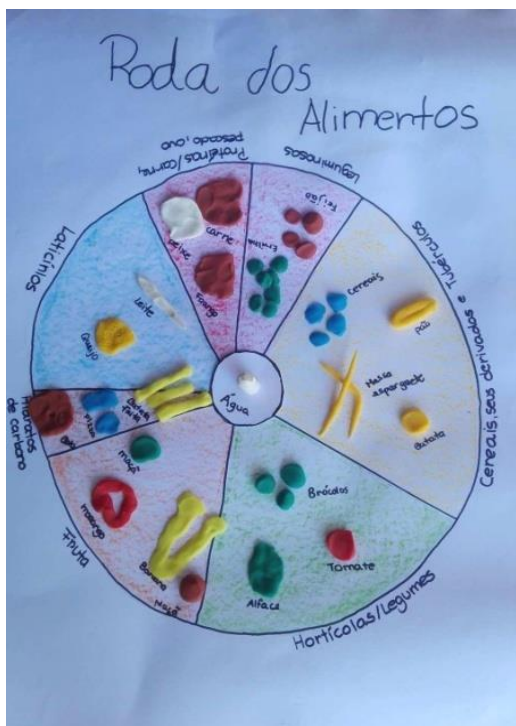


Figura 2.9. Roda dos Alimentos construída com as crianças utilizando plasticina



Figura 2.10. Crianças a moldarem a plasticina

O objetivo da 3ª fase da etapa II desta intervenção educativa foi conciliar a sistematização de conhecimentos adquiridos inicialmente, com a utilização de diferentes materiais.

### **Etapa III - Há alguma disparidade na alimentação que a instituição promove às crianças e a alimentação que têm em casa?**

**1ª Fase:** Foram realizados inquéritos por questionário (Apêndice G), com o intuito de obter respostas dos pais/encarregados de educação, acerca da alimentação que é promovida nas suas casas. Como já referido, os questionários são de resposta fechada e apresentavam apenas opções de resposta definidas pela investigadora, que iam ao encontro das respostas obtidas pelas crianças nas entrevistas. Por outras palavras, estas opções foram construídas tendo por base o que as crianças responderam na 1ª fase da etapa I. Tentou-se, assim, comparar os resultados das crianças com os obtidos pelos pais/encarregados de educação.

O questionário encontra-se dividido em seis grupos, relativos às preferências alimentares das crianças e aos seus consumos alimentares ao pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. Uma dessas questões consistiu em questionar os pais/encarregados de educação acerca do número de refeições que a criança fazia por dia. Com esse intuito foi dada a

hipótese dos inquiridos responderem de 1 a 6 vezes. De seguida, foi questionado o número de vezes que a criança come fruta, legumes e se consideravam que a criança tinha uma alimentação variada.

**2ª Fase:** De forma a avaliar o tipo de alimentação fornecida pelo jardim de infância e compreender se existe realmente disparidade no consumo alimentar das crianças em casa e nesta instituição, procedeu-se à análise das suas ementas (Anexo I). Optou-se por consultar apenas a ementa referente ao mês de novembro, pois esta permitiu uma perceção total da variedade de alimentos fornecidos pelo jardim de infância.

## **Capítulo III – Apresentação e análise interpretativa dos resultados**

Neste capítulo será apresentada a análise dos resultados obtidos através das entrevistas que foram realizadas às crianças, através da aplicação dos inquéritos por questionário aos pais/encarregados de educação, bem como através da análise das ementas da instituição de educação pré-escolar que as crianças, participantes neste estudo, frequentavam.

Primeiramente, serão apresentados os resultados de cada fonte de dados, de um modo individual e, posteriormente será apresentada a triangulação de alguns dados, de modo a demonstrar, de uma forma mais eficaz, a validade interna deste estudo (Cohen, Manion & Morrison, 2007).

### **3.1 Resultados das entrevistas às crianças**

Os dados recolhidos no decurso das entrevistas que foram efetuadas às crianças (2ª Fase da Etapa I) foram analisados e resumidos, encontrando-se esse resumo nas diversas tabelas do Apêndice H. Nas linhas dessa tabela apresenta-se, de um modo codificado o nome de cada criança sob a forma de letras do alfabeto. Nas respetivas colunas surgem categorias de análise que foram criadas após a recolha dos dados provenientes das entrevistas a que se referiu anteriormente, nomeadamente: a criança “reconhece o alimento?”; “come o alimento?”; como come o alimento?”; “come o alimento na escola?”; “come o alimento em casa?”.

Estes resultados apresentados nas tabelas do apêndice H demonstraram o conhecimento que o grupo de crianças detém acerca de determinados alimentos que lhes foram apresentados, bem como as suas conceções acerca dos mesmos. A maioria das crianças conseguiu identificar a maior parte dos alimentos desenhados nos cartões. Por essa razão, de seguida, dar-se-á ênfase, apenas, aos resultados obtidos pela minoria das crianças respondentes, tentando perceber as suas opções e conceções. Nesta secção, também, foram apenas selecionados, alguns dos alimentos que suscitaram maior ambivalência por parte das crianças, estando os restantes resultados apresentados nas tabelas do apêndice H.

## **Grupo I – Cereais, seus derivados e Tubérculos**

- **Batata**

A maioria das crianças conseguiu reconhecer e identificar a “batata” que estava desenhada no cartão número 1. Contudo, as crianças C e G indicam a batata como sendo um limão. Este facto deve-se, provavelmente, à forma como a batata foi desenhada nos cartões. No entanto, apesar da batata desenhada se poder assemelhar a um limão, devido ao seu formato, apresenta uma coloração menos amarelada que este. Pode-se deduzir, no entanto, que estas crianças têm conhecimento de um fruto que não aparece nos cartões – o limão.

- **Massa Esparguete**

A maioria das crianças conseguiu reconhecer e identificar a “massa esparguete” que estava desenhada no cartão 2. A criança C, contudo, designa o esparguete como sendo “pipocas”. Apesar do desenho não se assemelhar a pipocas, pode-se fazer, pelo menos, duas inferências: por um lado a criança poderá não saber o nome do alimento “esparguete” e, por outro lado que a criança reconhece “pipocas” como sendo um alimento.

- **Pão**

Tal como sucedeu em relação ao alimento anterior, apenas a criança C, designa o “pão”, desenhado no cartão 4, como sendo “carne”, apesar de não indicar qual o tipo de carne a que o pão se assemelha, pois existem muitas variedades de carnes, desde frango, a peru e a carnes vermelhas. O formato do desenho do pão, não se aparenta com carne, o que pode indicar que a criança pode não comer este tipo de pão muitas vezes.

## **Grupo II – Hortícolas (Hortaliças e Legumes)**

- **Alface**

A maioria das crianças conseguiu reconhecer e identificar a “alface” que estava desenhada no cartão 8. A criança K, contudo, reconhece a alface como sendo “couve-flor”. Todavia, o desenho da alface encontra-se representado com a cor verde, de acordo com a cor real das alfaces. A couve-flor é branca, com folhas verdes por fora. Neste sentido, podemos levantar algumas hipóteses, provavelmente, a criança não conhece a alface, ou não sabe o seu nome ou não o consome na sua alimentação diária.

### **Grupo III – Fruta**

- **Maçã**

Todas as crianças conseguiram reconhecer e identificar a “maçã” que estava desenhada no cartão 13, à exceção, da criança K. Contudo, esta refere o fruto como sendo uma pera. Porém, a maçã que estava desenhada apresenta um formato mais arredondado, ao contrário da pera que tem um formato oval e, apesar das cores serem parecidas, a maçã apresenta um verde mais vivo.

### **Grupo VII - Contendo Hidratos de Carbono**

- **Refrigerante**

A maior parte do grupo identifica a bebida representada no cartão 22, como sendo “a bebida do pai, ou da mãe”. Porém, existem crianças que relacionam a bebida em questão, com o *ice tea*, provavelmente por ter o mesmo formato - de uma lata - o que pode indicar que consomem essa bebida, mesmo que esporadicamente.

### **3.2 Resultados dos inquéritos por questionário aos pais**

Os inquéritos por questionário realizados aos doze pais/encarregados de educação foram analisados, tratados, e apresentados em gráficos circulares, divididos por cada questão presente no questionário. As respostas dadas aos questionários pelos pais/encarregados de educação, que permitiram a elaboração dos gráficos circulares, encontram-se sob a forma de tabelas no Apêndice J.

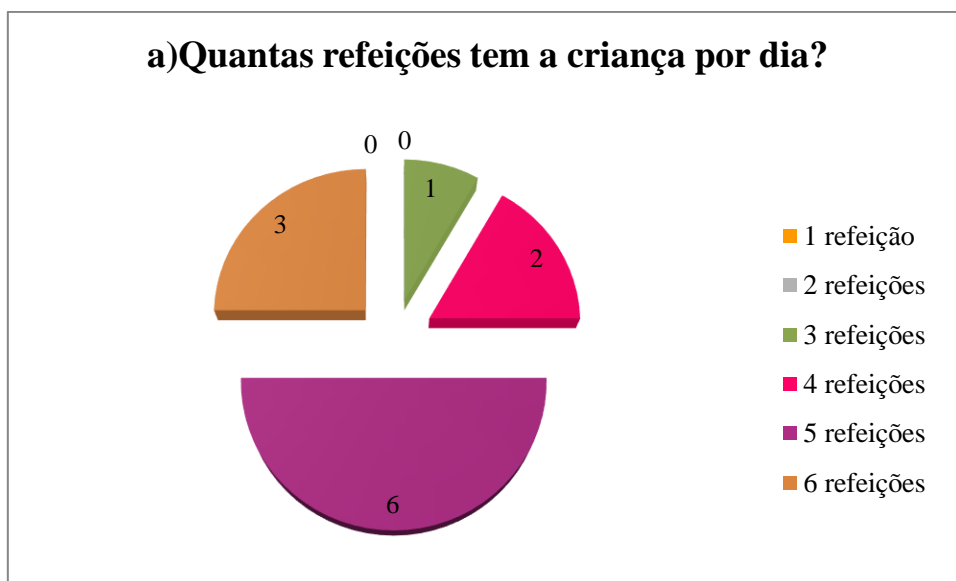


Gráfico 3.1. Gráfico circular representativo das escolhas dos encarregados de educação relativamente à quantidade de refeições que as crianças fazem por dia.

Como se pode verificar no gráfico, seis dos encarregados de educação indicaram que as crianças realizam 5 refeições por dia, três indicaram que a criança faz 6 refeições por dia; dois indicaram que a criança faz 4 refeições por dia e apenas um indicou que a criança faz 3 refeições por dia.



Gráfico 3.2. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à regularidade com que as crianças comem fruta.

Relativamente ao gráfico que corresponde à questão “com que regularidade come fruta”, dez encarregados de educação, a maioria, indicaram que o seu educando come fruta todos

os dias, um indicou que o seu educando come fruta regularmente e, também, apenas um, indicou que o seu educando quase nunca come fruta.

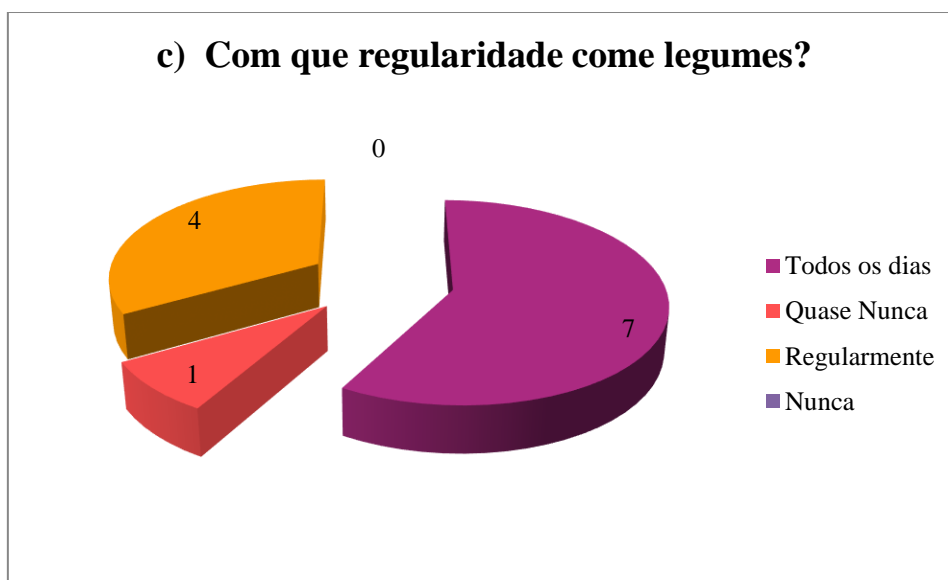


Gráfico 3.3. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à regularidade com que as crianças comem legumes.

Verifica-se neste gráfico que a maioria dos encarregados de educação, sete, indicou que os seus educandos comem legumes todos os dias, quatro dos encarregados de educação assinalaram que os seus educandos comem legumes regularmente e apenas um indicou que a criança nunca come fruta.

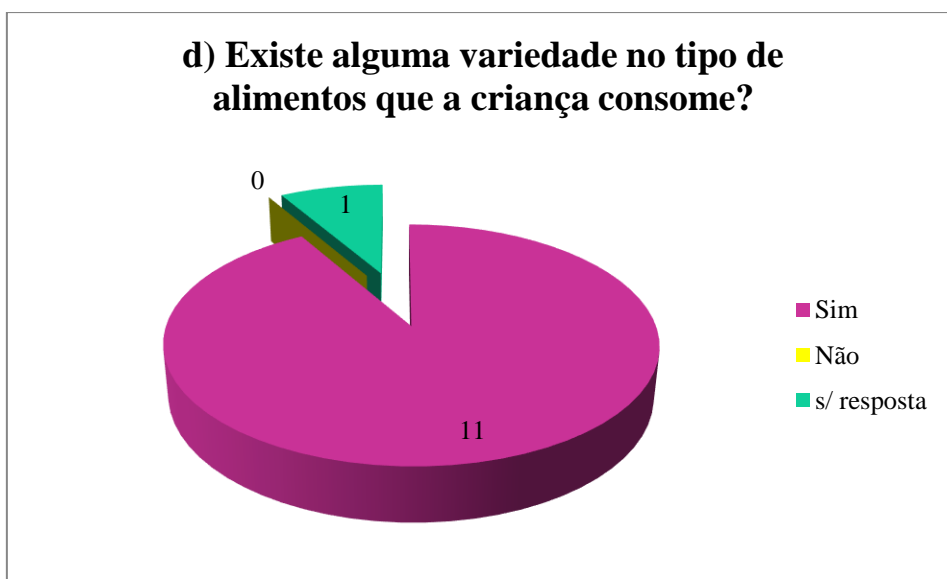


Gráfico 3.4. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à variedade dos alimentos que as crianças consomem.

Relativamente à questão dos encarregados de educação considerarem se existe variedade nos alimentos que a criança consome, observa-se que onze indicaram que o seu educando tem uma alimentação variada. Porém um encarregado de educação não deu resposta a esta questão.

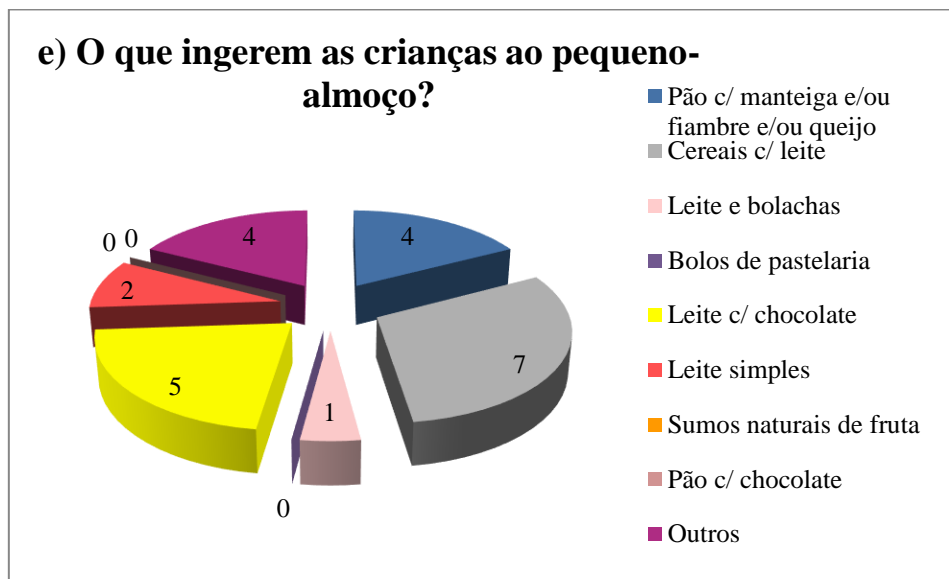


Gráfico 3.5. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que as crianças ingerem ao pequeno-almoço.

Neste tipo de questões, que podem incluir mais do que uma opção de escolha (questões e; h; j; l2 e k) os gráficos que foram elaborados indicam-nos uma leitura particular de cada opção de resposta face à globalidade das respostas totais dadas pelos pais/encarregados de educação.

Deste modo, surgiu a necessidade de se efetuar uma conversão que permitisse perceber quantos pais/encarregados de educação, na realidade, selecionaram determinado alimento. Assim, no universo de doze pais/encarregados de educação sete escolheram cereais com leite, cinco selecionaram leite com chocolate, quatro selecionaram outros alimentos, também quatro selecionaram pão com manteiga/ fiambre/queijo, dois selecionaram leite simples, um selecionou leite com bolachas e nenhum pai/encarregado de educação escolheu como opção bolos de pastelaria, pão com chocolate e sumos naturais de fruta.

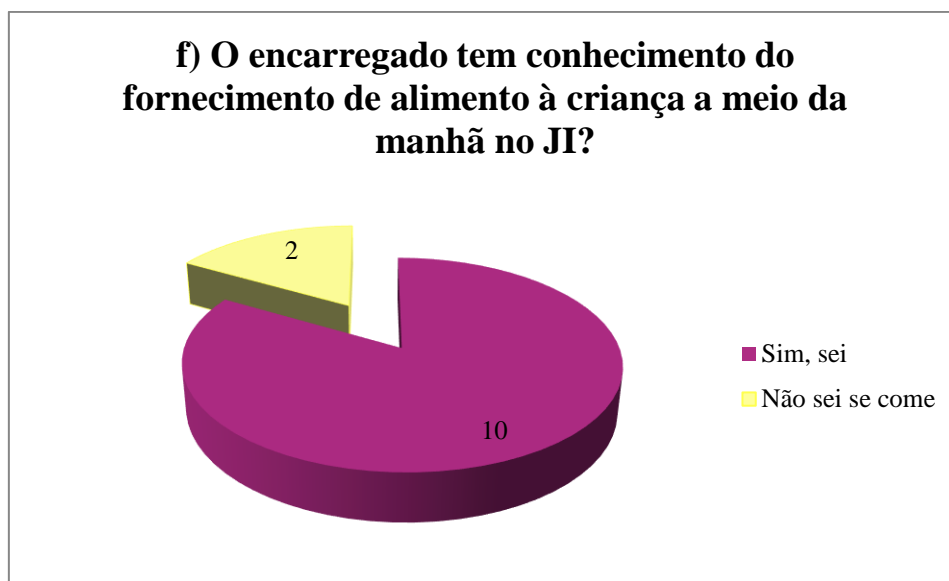


Gráfico 3.6. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao conhecimento do fornecimento de alimento à criança a meio da manhã no jardim de infância.

Relativamente ao conhecimento dos encarregados de educação acerca do fornecimento de alimento de manhã, às crianças no jardim de infância, dez desses encarregados afirmam ter conhecimento de tal acontecimento e apenas dois indicaram não ter certeza se o seu educando come a meio da manhã.

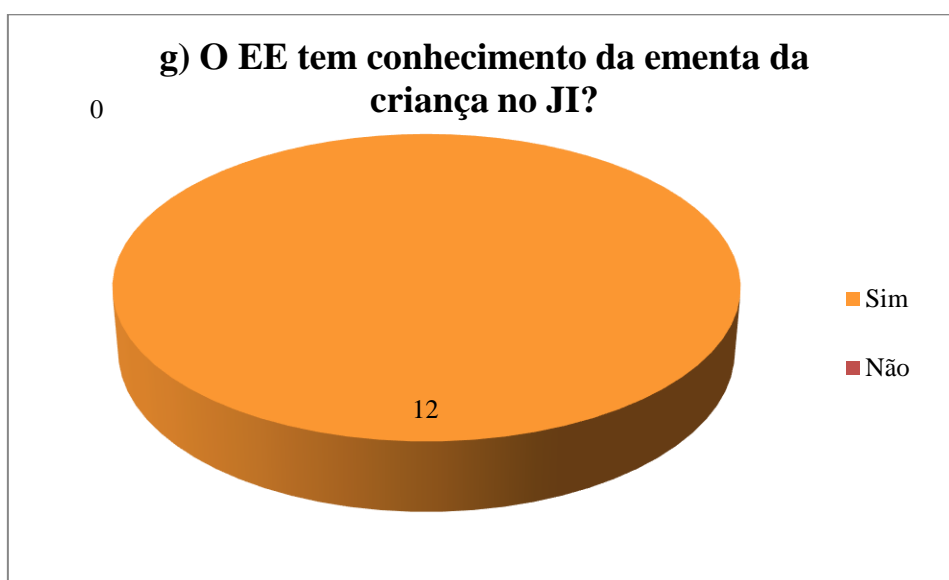


Gráfico 3.7. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao conhecimento que têm das ementas do almoço das crianças, no jardim de infância.

Neste gráfico observa-se que todos os encarregados de educação têm conhecimento da ementa dos almoços e dos lanches das crianças, na instituição.

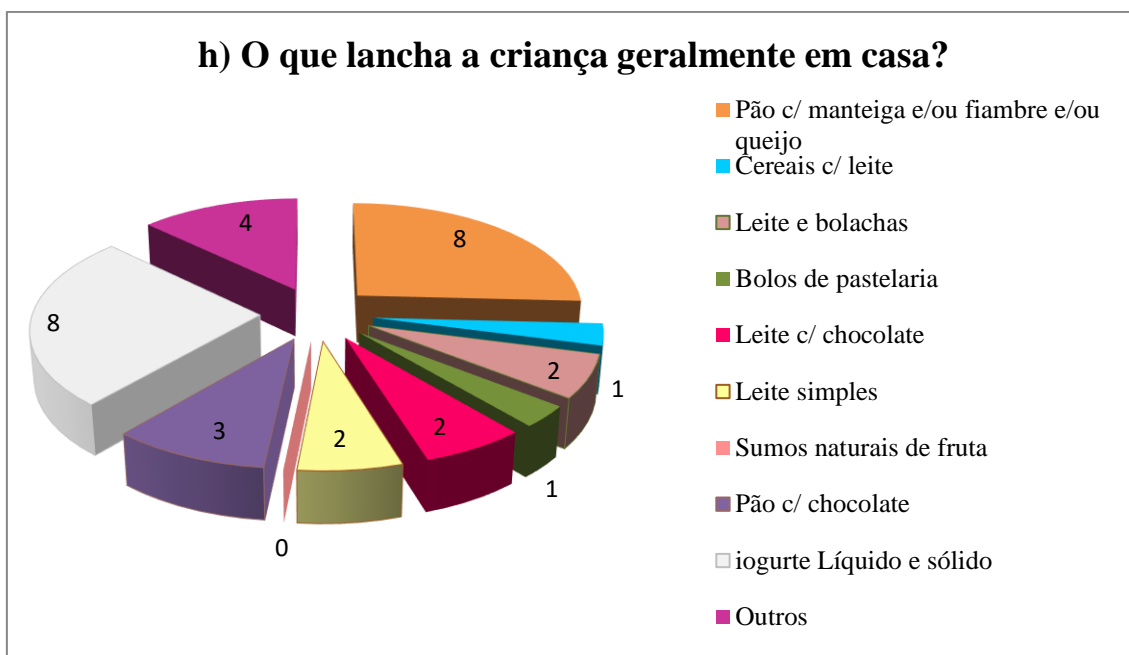


Gráfico 3.8. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao tipo de lanche que a criança faz em casa.

Tal como o gráfico 3.5, observa-se que este gráfico também inclui mais do que uma opção de escolha relativamente ao lanche das crianças fazem em casa.

Convertendo estes valores em termos absolutos, isto significa que, num universo de doze pais/encarregados de educação, a opção mais escolhida para os lanches das crianças foi os iogurtes sólidos ou líquidos, que foram selecionados por dez pais/encarregados de educação, seguindo-se o pão com manteiga/ fiambre/ queijo, escolhido por oito pais/encarregados de educação. O leite com chocolate foi escolhido por sete pais e outras opções como chá, sumo, bolachas de arroz ou milho estufado e leite com chocolate foram selecionadas por cinco pais/encarregados de educação. O leite e bolachas, os bolos de pastelaria, os cereais com leite e o leite simples foram, cada um, selecionados por três pais/encarregados de educação. Por fim, a opção menos escolhida pelos pais/encarregados de educação foi o pão com chocolate, que foi eleito somente por dois pais/encarregados de educação.



Gráfico 3.9. Gráfico circular que representa a percentagem de crianças que habitualmente fazem a refeição do jantar.

Verifica-se que todos os encarregados de educação indicaram que o seu educando habitualmente janta.

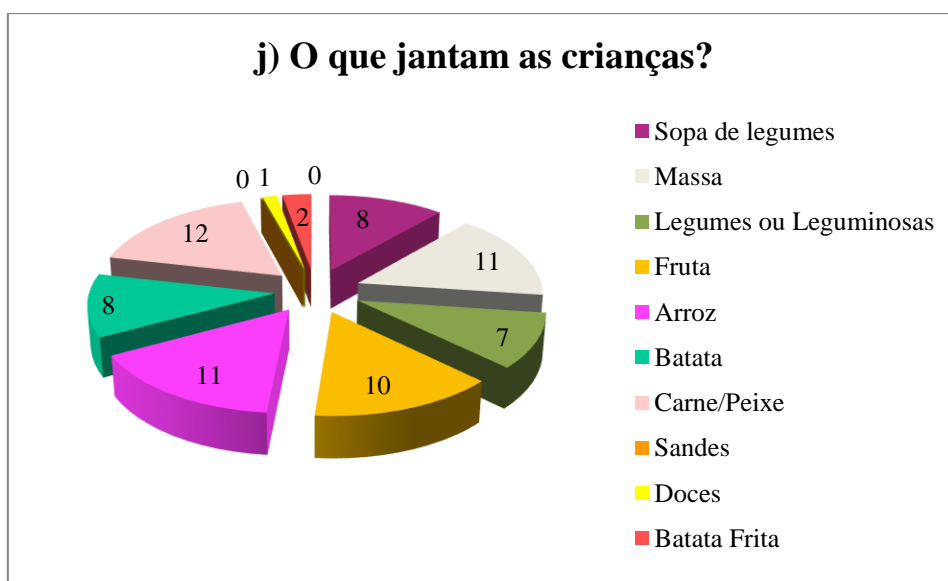


Gráfico 3.10. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que jantam, efetivamente, as crianças em casa.

Observa-se que este gráfico também inclui diferentes opções de escolha, no que diz respeito ao jantar das crianças em casa.

Convertendo estes dados para números reais de pais/encarregados de educação que selecionaram determinado tipo de alimento, pode dizer-se que doze pais afirmaram que os seus educandos comem carne ou peixe, onze escolheram como acompanhamento o arroz, também onze selecionaram massa, oito escolheram batata, ainda oito optaram por sopa de legume, dez escolheram fruta que acompanha as refeições, apenas um referiu doces como sobremesa, dois selecionaram como acompanhamento batatas fritas e nenhum dos pais/encarregados de educação selecionou sandes

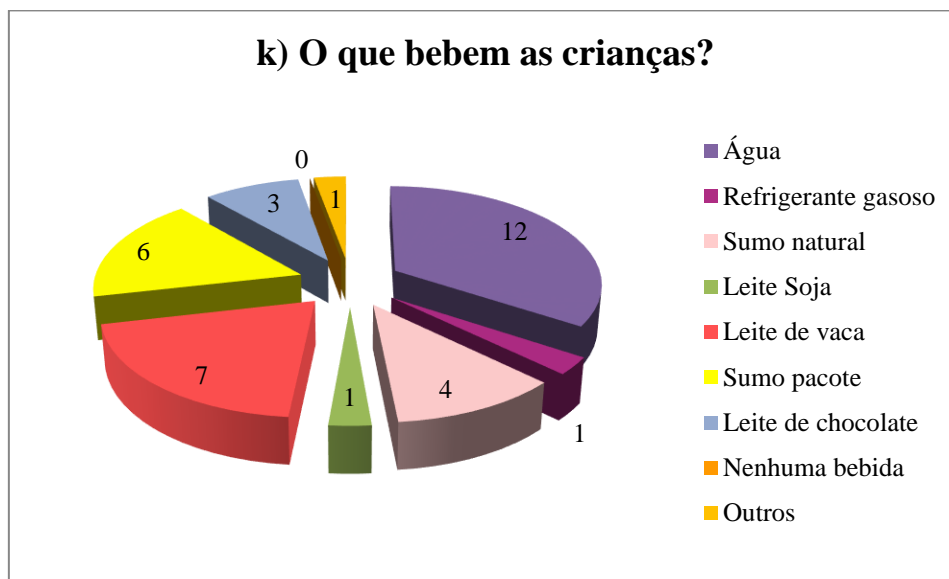


Gráfico 3. 11. Gráfico circular que representa as escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que bebem as crianças, habitualmente, às refeições.

Relativamente ao que bebem as crianças em casa, compreende-se que num universo de doze pais/encarregados de educação, todos elegeram a água como bebida preferencial, sete optaram pelo leite de vaca, seis referem-se ao sumo de pacote, quatro optaram por sumo natural, três escolheram leite com chocolate. Por fim, os refrigerantes e o leite de soja foram escolhidos, cada um, somente por um pai/encarregado de educação. O sumo de tipo “Compal”, bem como o leite de arroz e o chá, foram bebidas indicadas por um pai/encarregado de educação como sendo outras bebidas que o seu educando consome

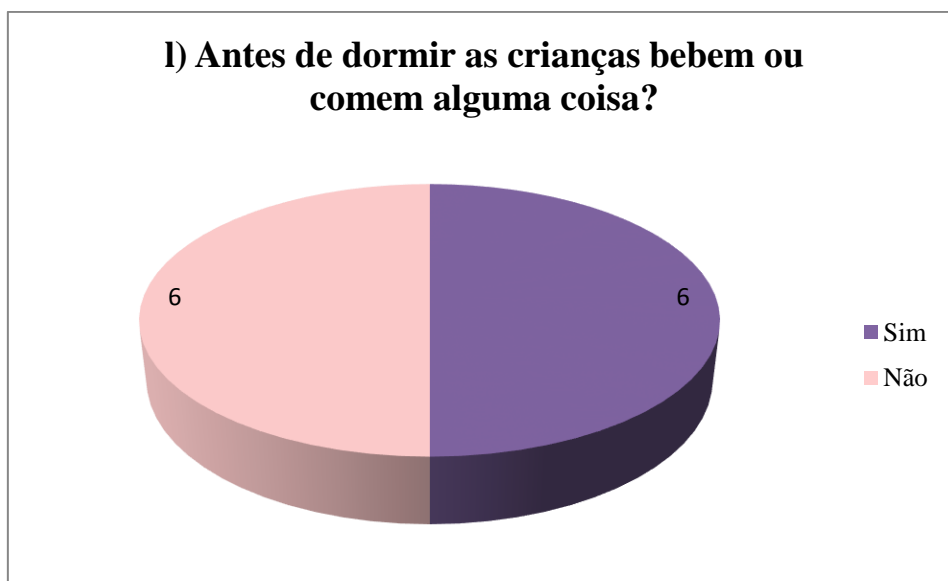


Gráfico 3.12. Gráfico circular que representa as repostas dos encarregados de educação relativamente à questão: “antes de dormir as crianças bebem ou comem alguma coisa?”.

Como se pode observar, compreende-se que metade dos encarregados de educação indicaram que os seus educandos bebem/comem algo antes de dormir e a outra metade refere que os educandos não comem nem bebem nada antes de dormirem.

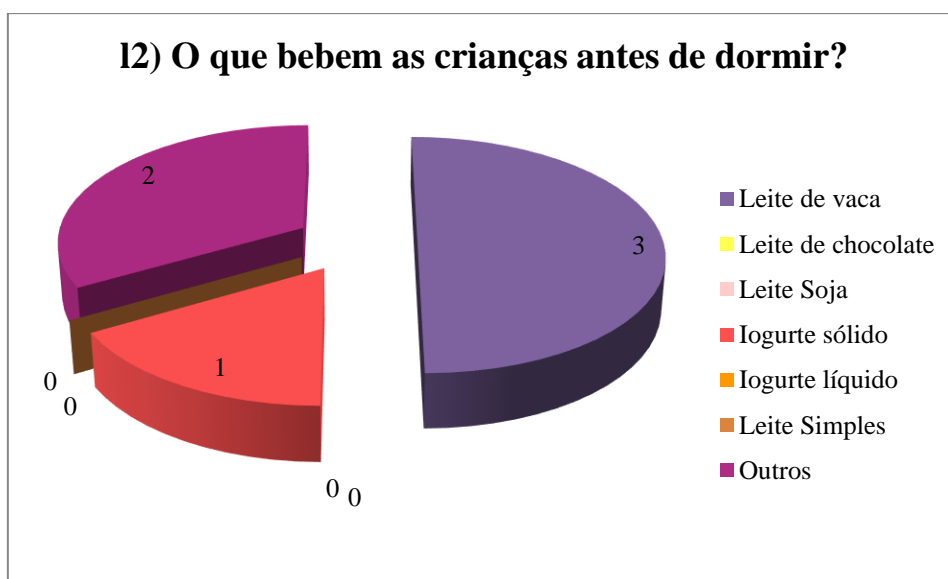


Gráfico 3.13. Gráfico circular que representa as escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que as crianças bebem e comem, efetivamente, antes de dormir.

Contextualizando, três pais/encarregados de educação selecionaram leite de vaca antes das crianças irem dormir, dois selecionaram como opção “outros” a água e um escolheu iogurte sólido.

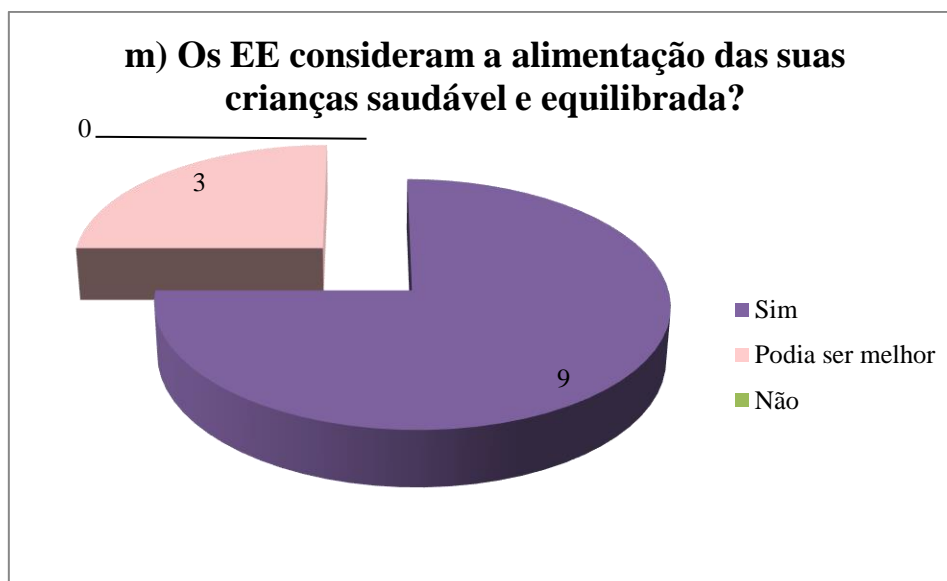


Gráfico 3.14. Gráfico circular representativo das respostas dos encarregados de educação relativamente a considerarem, ou não, o tipo de alimentação que fazem em casa como "saudável".

Observa-se através deste gráfico que a maioria dos encarregados de educação, nove, considera que a alimentação das suas crianças é saudável e equilibrada e apenas três indicaram que a alimentação dos seus filhos poderia ser melhor.

### 3.3 Resultados da análise das ementas da instituição

Na tabela 3.1. apresenta-se a ementa da instituição de educação pré-escolar a que pertencem as crianças deste estudo. A título exemplificativo referem-se as duas primeiras semanas do mês de novembro. As restantes ementas desse mês constam no Anexo I. São unicamente as do mês de novembro, uma vez que foi durante este mês que foi efetuada a intervenção com as crianças, relativamente à temática deste estudo, em sala de atividades. Observa-se, deste modo, uma alimentação variada, rica em diferentes tipos de alimentos, que completam a Roda dos Alimentos. De salientar que na elaboração desta ementa esteve envolvida uma nutricionista.

Esta ementa é constituída pelo prato de sopa (fonte de minerais, fibras e vitamina contidos nos legumes e hortícolas), segundo prato (contendo carne, peixe ou outra fonte de proteínas, como a soja, e hidratos de carbono – normalmente arroz ou massa), sobremesa (que é sempre uma peça de fruta) e tem como bebida diária a água. Através da análise desta tabela pode constatar-se que as crianças, na refeição do almoço, têm uma

alimentação completa, equilibrada e variada, pois apresenta numa única refeição macronutrientes diferentes, tais como proteínas, hidratos de carbono e gorduras, tendo por base a Roda dos Alimentos. Ora, este facto vai ao encontro do que autores como Nunes e Breda (2001) sugerem, quando defendem que “a variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrimentos” (p.15).

Tabela 3.1. Tabela das ementas da instituição relativa às duas primeiras semanas do mês de novembro

Semanas	Dias	Ementa
Semana 1	31-10-2016	Sopa de Abóbora/ Esparguete à bolonhesa ou Bolonhesa de soja/ tomate e milho/ Banana
	01-11-2016	
	02-11-2016	Sopa de Feijão-verde/ Pescadas à Brás ou Alho Francês à Brás e alface/ Maçã
	03-11-2016	Sopa de Alface/ Bifes de peru c/ puré de brócolos e arroz ou tofu c/ puré de brócolos e arroz / cenoura ralada/ Clementina
	04-11-2016	Sopa da horta/ Salmão grelhado c/ feijão-verde, batata, cenoura ou Wrap de Trigo recheado de legumes/ Diospiro
Semana 2	07-11-2016	Sopa de Cenoura/ Massinha de Peixe ou Risoto de Legumes/ Alface/ Banana
	08-11-2016	Sopa de Feijão-verde/ Vitela Estufada c/ ervilhas ou <i>Taggiateletricolor</i> c/ legumes/ pepino e tomate/ Clementina
	09-11-2016	Sopa de Alface/ Bacalhau Cozido c/ grão, cenoura e ovo cozido ou Rancho Vegetariano/ Abacaxi
	10-11-2016	Sopa de feijão branco/ Bifes de peru grelhado c/ esparguete ou bifes de seitan grelhado c/ esparguete/ cenoura ralada/ Pera
	11-11-2016	Sopa de Abóbora e coentros/ Panadinhos de pescada c/ arroz de cenoura ou Panadinhos de legumes c/ arroz de cenoura/ alface/ Diospiro

### **3.4. Triangulação dos resultados**

#### **3.4.1. Entrevistas das Crianças vs Ementas da instituição**

Foram realizadas entrevistas estruturadas às crianças com o objetivo de se saber quais as suas percepções sobre alimentação. Para esse fim, foi apresentado a cada criança, um conjunto de 27 cartões que continha, cada um deles, um desenho de um alimento. Deste modo, as crianças foram inquiridas no sentido de se perceber se reconheciam o alimento desenhado em cada cartão, se sabiam denomina-lo e se o consumiam em casa e/ou na escola no seu dia-a-dia.

Após ter sido realizada a análise e o tratamento dos dados destas entrevistas (que consta nas tabelas do Apêndice H) parece pertinente efetuar o cruzamento destes dados com as informações que constam nas ementas da instituição.

Para uma melhor compreensão apresentam-se, de seguida os resultados estruturados por grupos de alimentos, tal como vêm referenciados na Nova Roda dos Alimentos. Este modo de organização dos dados irá permitir, ainda, a comparação com as ementas fornecidas pela instituição.

#### **Grupo I – Cereais, seus derivados e Tubérculos**

- **Batata, Massa Esparguete, Massa Tricolor, Pão e Cereais**

Das doze crianças inquiridas, apenas duas crianças referem não comer “batata” na escola. Esta ocorrência deve-se, por um lado, ao facto das crianças não terem reconhecido a imagem que lhe foi mostrada como sendo uma batata e também, e por outro, devido ao facto de uma das crianças ter nacionalidade inglesa, não dominando suficientemente a língua portuguesa.

Todas as restantes crianças referem que comem este alimento na escola e, de acordo com a ementa da instituição, observa-se que as crianças realmente ingerem batata na escola de variadas formas, seja batata cozida ou no forno, sob a forma puré e ainda batata-doce.

Relativamente ao desenho que mostrava a “massa esparguete”, cartão número 2, a maioria das crianças referiu que come este alimento na escola. Apenas uma criança mencionou que não come este alimento na escola. Contudo, esta situação pode dever-se

ao facto da criança não ter reconhecido o alimento que estava desenhado no respetivo cartão.

De acordo com a ementa disponível, as crianças ingerem esparguete, com um acompanhamento de formas variadas, durante os seus almoços na instituição.

Relativamente à “massa tricolor”, dez crianças confirmaram comer o alimento na escola, com exceção de duas crianças, que não reconheceram o alimento.

Na ementa relativa ao mês de novembro, nota-se que o tipo de “massa tricolor” que foi mostrada às crianças no respetivo cartão número 3, (*fusilli tricolor*), não aparece na ementa. Porém, após uma prática interventiva que durou cerca de três meses, observei que as crianças comem na escola este tipo de massa. No entanto, durante o mês de novembro, apenas está apresentado que as crianças comem *taggiatele tricolor*.

## **Grupo II- Hortícolas (Hortalicas e Legumes)**

- **Tomate, Brócolos, Alface, Cenoura**

Apenas sete crianças referem comer “tomate” na escola e, quando questionadas porque o fazem mencionaram que é “porque gostam”. As restantes crianças referiram que não gostavam de tomate e que, por esse motivo, não o consomem na escola, nem em casa. Porém, este fruto é apresentado de forma variada na alimentação das crianças, na ementa da instituição

Relativamente aos “brócolos”, seis crianças referem não gostar deste tipo de legume e que, por esta razão, não os comem na escola. Todavia, a ementa da instituição apresenta este legume como acompanhamento, de forma cozida ou como puré.

Apenas quatro crianças revelam não gostar de alface e por isso, também não a consomem na escola. As restantes comem alface na escola e verifica-se na ementa que a alface é utilizada variadas vezes como acompanhamento da alimentação das crianças.

Três das crianças revelam não gostar de “cenoura” e, portanto, não a consomem na escola. Na ementa da instituição, observa-se que a cenoura é apresentada várias vezes como acompanhamento, de forma cozida, ou ralada.

### **Grupo III – Fruta**

- **Morango, Banana, Uvas, Maçã, Laranja**

Praticamente todas as crianças referem comer todos os frutos referidos, na escola, à exceção de uma criança.

Na ementa da escola, a fruta é muito variada, onde para além da inclusão destes frutos aqui referenciados, ainda oferece clementina(s), dióspiro(s) abacaxi(s), pera(s) e tangerina(s).

### **Grupo IV – Laticínios**

- **Leite, queijo, iogurte**

Relativamente ao grupo dos laticínios, no que diz respeito ao leite, ao queijo e ao iogurte, não foram requisitadas as ementas dos lanches, visto que durante a minha observação, não pude estar presente durante as horas do lanche.

As crianças referem beber “leite”, cartão número 15, na escola, à exceção de uma criança que diz não beber.

Quanto ao queijo, cartão número 16, três crianças não comem queijo na escola e todas as crianças referem comer iogurte na escola, (cartão número 17.)

### **Grupo V – Carne, Pescado**

- **Bife, Salmão**

Todas as crianças reconheceram o desenho representativo do bife presente no cartão 19 e referiram comer este alimento na escola. De salientar que, na ementa da instituição, aparecem vários tipos de carne, como peru, frango, vitela e carne picada e que esta é confeccionada de diversas formas.

Relativamente ao peixe, dez crianças confirmam comer peixe às refeições na escola, apesar de quatro crianças não reconhecerem o alimento tal como é apresentado no cartão, e é por essa razão que, provavelmente, duas dessas crianças referiram não o comer na escola.

## **Leguminosas**

- **Grão, Feijão-Frade, Ervilhas**

Apesar da fraca identificação das leguminosas, a maioria das crianças afirma comer mais feijão-frade na escola e ervilhas, do que grão. Porém, confirma-se na ementa as três leguminosas, como acompanhamento de alimentação.

Observa-se que a instituição fornece uma variedade equilibrada de alimentos, de forma saudável, tendo em atenção a diversidade dos alimentos e a forma como são cozinhados.

Conclui-se que as crianças têm noção e conhecimento acerca da alimentação que têm na escola, bem como um bom conhecimento dos alimentos que foram apresentados nos cartões e a qualidade dos mesmos, distinguindo entre saudável ou não saudável.

### **3.4.2. Inquéritos por questionário aos encarregados de educação vs entrevistas às crianças**

Afigura-se, ainda, relevante, efetuar o cruzamento dos dados recolhidos nos inquéritos por questionário que foram aplicados aos pais/encarregados de educação das crianças desta sala, com as entrevistas às mesmas. Desta forma, pode-se confirmar (ou não) os dados recolhidos nas entrevistas efetuadas às crianças. Esta triangulação de dados permite compreender se as crianças efetivamente comem em casa, os alimentos que mencionam durante a entrevista consumir. Além disso, tal como já foi referido permite validar os dados recolhidos nas diferentes etapas do estudo.

A tabela 3.2 representa a análise comparativa entre as afirmações que a criança C proferiu durante a entrevista e os dados recolhidos no inquérito por questionário ao seu encarregado de educação. A análise comparativa das restantes crianças que constituem o estudo encontram-se no apêndice I.

No caso da Criança C, esta análise comparativa permitiu retirar algumas elações acerca dos seus hábitos alimentares diários. Assim, verificou-se, por exemplo que: (i) a criança consome: massa, pão, fruta, peixe, carne, leguminosas, leite e bebidas gaseificadas às refeições; (ii) mas não consome legumes. Alguns parâmetros, contudo, não se conseguiram confirmar, uma vez que as respostas desta criança, são díspares das do seu encarregado de educação. Nesta categoria estão incluídos os cereais, os iogurtes, os bolos

de pastelaria e as batatas fritas, que a criança refere consumir, mas que o encarregado de educação não confirma.

A este respeito pensa-se que esta disparidade de resultados poderá estar associada ao facto de os encarregados de educação darem respostas que consideram ser aquelas que julgam ser as mais corretas, mas que por vezes, não correspondem à realidade, assumindo um significado distinto. Ora, este facto é o que se designa na literatura da especialidade por obtenção de “asserções declaradas” em vez das “asserções reais” e constitui, por vezes, uma das limitações da técnica de inquérito por questionário (Schoenfeld, 1998).

No que respeita à Criança F, parece existir confirmação entre o que esta refere e o que o seu encarregado de educação menciona, no que concerne ao consumo habitual de pão, cereais, fruta, leite, queijo, iogurte, peixe, carne e bolos de pastelaria e também no que diz respeito ao não consumo habitual de leguminosas e de refrigerantes gaseificados. Contudo, a dúvida persiste em relação ao consumo de massa, arroz e batata, que o encarregado de educação afirma estar presente na alimentação da criança, mas que esta não confirma. Pensa-se que esta disparidade de respostas poderá justificar-se pelo facto de esta criança não identificar o arroz, a massa e as batatas nos cartões com os desenhos destes alimentos, que lhe foram apresentados. Além disso esta criança afirma, ainda, que consome batatas fritas fora de casa, não tendo sido este facto confirmado pelo seu encarregado de educação.

Para as restantes crianças destacam-se situações em que as suas respostas coincidem com as dos seus encarregados de educação, apenas havendo discrepância em casos pontuais. Nestes casos, normalmente, as crianças afirmam consumir batatas fritas, por exemplo, e alguns encarregados de educação referem que os seus educandos não o fazem, tal como sucedeu com as crianças C e F.

Nas tabelas representativas da análise comparativa entre as entrevistas efetuadas às crianças e as repostas dos seus encarregados de educação, apresenta-se na última coluna algumas observações que se considera que ajudam a compreender a relação entre o conteúdo das respostas dos dois grupos intervenientes.



Tabela 3.2 – Comparação dos dados da criança C com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa.

<b>Criança C</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que a criança ao jantar come massa, arroz mas não batata	Afirma comer massa e batata em casa	Observa-se que a criança come ao jantar apenas massa e arroz. Não se confirma a batata na alimentação da criança.
<b>Pão</b>	Indica no questionário que a criança come pão com fiambre e queijo, apenas ao lanche	Afirma comer pão com fiambre e queijo	Confirma-se que o pão pertence à alimentação da criança
<b>Cereais</b>	Indica no questionário que a criança apenas come leite e bolachas ao pequeno-almoço	Afirma comer cereais ao pequeno-almoço	Observa-se que não há confirmações da criança comer cereais ao pequeno-almoço
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário que a criança não come qualquer tipo de legumes e sugere ainda que a alimentação seria mais adequada se comesse	Afirma não comer legumes nenhuns em casa, à exceção da alface	Confirma-se que a criança não come legumes em casa
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se a presença da fruta na alimentação da criança
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança bebe leite em casa	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que o leite está incluído na alimentação da criança
<b>Queijo</b>	Indica no questionário a opção de pão com manteiga/ fiambre ou queijo como parte do lanche da criança	Afirma não gostar de queijo e nem comê-lo em casa	Apesar da criança referir não comer queijo, o encarregado de educação indicou a opção que tem fiambre/queijo, o que não invalida o queijo como alimentação da criança.

<b>Iogurte</b>	Não indica no questionário a opção de iogurte como parte da alimentação da criança	Afirma comer iogurte em casa	No questionário o iogurte apresenta-se como opção de alimentação ao pequeno-almoço, ao lanche e à ceia. A criança pode comer iogurtes fora destas refeições e não ser indicado pelo encarregado de educação
<b>Grupo V – Carne, Pescado, Ovo</b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que a criança come peixe e carne em casa	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se que a presença do peixe e da carne na alimentação da criança em casa
<b>Grupo VI – Leguminosas</b>			
<b>Leguminosas</b>	Não indica no questionário a opção de legumes ou leguminosas no jantar da criança	Afirma não comer nenhuma leguminosa em casa	Confirma-se que as leguminosas não fazem parte da alimentação da criança em casa
<b>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</b>			
<b>Bolos</b>	Não indica os bolos como parte integrantes da alimentação da criança	Afirma comer bolos em casa	A opção apresentada no questionário são bolos de pastelaria, no entanto, o encarregado não indicou tal opção, existindo uma grande possibilidade da criança não comer bolos em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Indica existir bebidas gasosas na alimentação da criança	Afirma beber bebidas gasosas em casa	Confirma-se que as bebidas gasosas incluídas nas refeições da criança
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica a opção de batatas fritas na alimentação da criança em casa	Afirma comer batatas fritas no <i>McDonald's</i>	Existe a possibilidade da criança realmente comer batatas fritas fora de casa e ai excluir a opção de comer em casa

## Capítulo IV – Conclusões

Após ter sido delineado o enquadramento teórico e metodológico para este estudo, os dados obtidos foram analisados, chegando-se a resultados que pretendem dar resposta às questões de investigação que se formularam inicialmente e, de uma forma mais ampla, ao problema que orientou este estudo.

Detetar as ideias/concepções das crianças que participaram neste estudo acerca de alguns alimentos foi muito importante, pois permitiu conhecer e compreender algumas reações manifestadas por essas crianças face a alguns tipos de alimentos. Durante a entrevista que foi realizada às crianças foi visível algum entusiasmo por parte destas, quando se mostraram os desenhos de determinados alimentos, o que poderá demonstrar que as crianças já conheciam esse alimento ou já o consumiam habitualmente. Naturalmente, algumas crianças rejeitaram certos alimentos. Este facto ficou patente quando afirmaram não gostar de os comer, mesmo tendo, por vezes, consciência que esses alimentos faziam parte do que se considerava uma alimentação saudável. Após a apresentação dos cartões com os desenhos de alimentos contendo hidratos de carbono, por exemplo, observou-se na maioria das crianças que estas tinham a noção de que alguns alimentos pertencentes a este grupo eram menos saudáveis, uma vez que afirmaram que esses alimentos não podia ser comidos muitas vezes pois “fazem mal à saúde”. Fazem parte deste grupo as batatas fritas, os bolos de pastelaria e os gelados.

No sentido de mudar algumas ideias dessas crianças e de consolidar as de outras foram utilizadas, em contexto da PES, algumas estratégias de intervenção educativa, tais como:

(i) o conto de uma história interativa, adaptada da história tradicional “João e o pé de feijão”, onde, ao longo da história, surgiam alimentos considerados saudáveis. À medida que os alimentos e diferentes elementos foram aparecendo na história, todas as crianças foram participando dizendo o nome dos alimentos, por exemplo, notando-se aqui muita interatividade e uma participação espontânea por parte do grupo de crianças.

(ii) o conto da “História da Roda dos Alimentos”, que deu a conhecer às crianças, de uma forma lúdica, um modelo de organização dos alimentos tendo em linha de conta o conceito de alimentação saudável, tal como sugere a APN (2011).

Estas duas intervenções educativas, que se basearam em histórias do universo da literatura para a infância, revelaram-se de grande importância, uma vez que, promoveram

momentos de debates e questionamento por parte das crianças, desenvolvendo competências ao nível da oralidade, da sensibilidade estética, partilhando “sentimentos e emoções, sonhos e fantasias” (Lopes da Silva et al., 2016, p. 66).

(iii) O “Jogo da Roda dos Alimentos” que consistiu na composição dos círculos para cada grupo de alimentos, permitiu às crianças, a sistematização do conhecimento adquirido até então de uma forma lúdica, possibilitando, ainda, o desenvolvimento de capacidades de organização, destreza mental e física, bem como de partilha de ideias. Estes factos vão ao encontro do que Serrão (2009) defende quando afirma que o jogo “é um meio para melhorar as relações interpessoais, o crescimento e o desenvolvimento das crianças, em várias dimensões: sensorial, moral, cognitiva, física e social, constituindo uma forma natural de conhecer o mundo” (p. 2). Esta autora acrescenta, ainda, que “o jogo exerce um papel importante no crescimento da criança em idade pré-escolar e é uma ferramenta de excelência no seu processo de desenvolvimento, desde muito cedo” (p.2).

(iv) Posteriormente ao jogo, as crianças elaboraram uma “Roda dos alimentos”, construindo, elas próprias, com plasticina determinados alimentos. Mais uma vez, com este tipo de intervenção educativa, sistematizaram-se e consolidaram-se conhecimentos, utilizando-se, para esse fim, um material muito conhecido e do dia a dia das crianças – a plasticina. Além disso, este momento foi muito gratificante, pois para além de contribuir para o conhecimento das crianças, promoveu, também, o alargamento do seu vocabulário.

A construção dos *puzzles*, bem como da Roda dos Alimentos pelas próprias crianças, coloca-as no centro do processo de ensino e aprendizagem. Além disso, a manipulação de diferentes materiais, como o cartão e a plasticina, remete para o que é sugerido nas OCEPE quando se refere que as crianças em idade pré-escolar devem ter “prazer em explorar e utilizar diferentes materiais que lhes são disponibilizados para desenhar ou pintar, cabendo ao/à educador/a alargar as suas experiências, de modo a desenvolverem a imaginação e as possibilidades de criação” (Lopes da Silva, et al., 2016, 49).

Após estas estratégias de intervenção educativa, e face às reações das crianças no seu decorrer, parece claro que a maioria compreendeu que as suas refeições, seja na escola ou em casa, devem incluir alimentos de todos os grupos que estão presentes na Roda dos Alimentos, tendo-se em atenção as quantidades de cada grupo, pois é necessário que a alimentação seja variada e equilibrada para que seja considerada uma alimentação saudável (APN, 2011).

Quando se confronta a alimentação que as crianças fazem em casa com a que elas têm, habitualmente, na instituição de educação pré-escolar, não se encontra grande discrepância. A alimentação que é fornecida à hora do almoço às crianças é variada e equilibrada, o que se pode constatar pela observação das ementas, o que leva a crer que os encarregados de educação da maioria destas crianças têm consciência dos alimentos considerados não nefastos para a saúde. Por essa razão, incluem na dieta dos seus educandos alimentos como: vegetais, fruta, leguminosas e uma variedade de acompanhamentos como arroz, massas, batatas. Contudo, observa-se que a alimentação de algumas crianças poderia ser melhorada em casa, uma vez que o cruzamento dos dados das entrevistas efetuadas às crianças com o inquérito por questionário aos encarregados de educação revela que consomem, por exemplo, batatas fritas, bolos e bebidas gaseificadas, e não consomem, pelo menos com a frequência desejada, legumes e leguminosas.

Em suma, relativamente às intervenções pedagógicas realizadas pela investigadora, entende-se que estas foram uma mais-valia, pois permitiram alargar os conhecimentos das crianças no que diz respeito à noção de alimentação saudável, sensibilizando-as para a necessidade de adoção de comportamentos alimentares saudáveis, o que, por sua vez, contribuiu para uma atitude mais positiva, mais concretamente perante os alimentos que anteriormente as crianças tinham mostrado algum desagrado.



## **Reflexão Final**

Todo o trabalho investigativo realizado com o grupo de crianças foi muito positivo para a minha construção enquanto futura educadora, pois compreendo, que por vezes, um reforço positivo altera as atitudes das crianças relativamente ao trabalho que é realizado com as mesmas.

Entendo que as crianças possuem grandes capacidades e muitos conhecimentos e que devemos ir ao encontro das necessidades das mesmas, para que possamos debruçarmo-nos no trabalho que iremos conduzir, de modo a dar respostas mais concretas às crianças, tendo sempre a noção de que esse trabalho pedagógico deve ser com elas e não para elas. Foi ilustrativo deste facto, por exemplo, a integração das crianças na construção da Roda dos Alimentos, tendo-se percebido a motivação destas no sentido de quererem saber mais sobre o significado de uma alimentação saudável. A circunstância de terem sido as próprias crianças a moldar, em plasticina, os alimentos que desejavam para integrar a Roda, foi muito gratificante, pois empenharam-se totalmente nas suas construções, moldando uma representação de um alimento à escolha, o que promoveu conforto e liberdade no decorrer da sua ação. São estes momentos que devemos procurar vivenciar com as crianças, oferecendo-lhes possibilidades de escolha e liberdade nas suas ações, para que estas sintam que são parte integrante do processo de aprendizagem.

Compreende-se, assim, o papel do educador numa investigação desta natureza. O planeamento é importante para que se definam todas as estratégias que devem ser adotadas com crianças, pois entende-se que cada criança é diferente e tem um ritmo diferente, sendo necessário uma intervenção pedagógica que englobe todas as crianças de modo a que todas possam participar por igual e adquirir e desenvolver os seus próprios conhecimentos, capacidades, atitudes e valores.

Tenho consciência que deveria ter sido efetuado um segundo período de observação que permitisse confirmar os dados da intervenção educativa. Contudo, o fator tempo pesou nessa decisão, pois o período referente à PES já tinha terminado. Assume-se, assim, esta ocorrência como uma limitação deste estudo. Por outro lado, depreende-se que este projeto investigativo poderia ter sido mais conclusivo, se fosse realizado um projeto colaborativo que abarcasse os encarregados de educação conjuntamente com a instituição e com a investigadora, para que existisse uma maior variedade de alimentos em casa e uma atitude mais positiva face a alguns alimentos. Contudo, embora não se conseguisse

comprovar a mudança de hábitos alimentares em determinadas crianças em casa, o comportamento destas no decorrer da intervenção pedagógica foi muito positivo, o que me leva a pensar que, provavelmente, poderei ter contribuído para uma mudança de mentalidades desde cedo, no que concerne à temática “alimentação saudável”. Poderei ainda depreender que estas estratégias de intervenção constituem uma boa ferramenta para o processo de ensino e aprendizagem, no que respeita à sensibilização de crianças em idade pré-escolar para a adoção de comportamentos alimentares saudáveis.

Apesar dos resultados aqui apresentados responderem, de uma forma global, às questões de investigação propostas inicialmente, penso que poderei sugerir, como pistas futuras, a continuação desta investigação, alargando o número de participantes e realizando um número maior de atividades de intervenção. Uma outra proposta que considero ser interessante colocar em prática seria perceber, junto dos educadores de infância, quais as suas ideias/conceções acerca de alimentação saudável.

Mesmo tendo em conta algumas limitações inerentes a este estudo considero que se obtiveram resultados muitos positivos e benéficos, tanto para as crianças como para mim, permitindo-me evoluir como investigadora neste processo.

## Referências Bibliográficas

- ✓ Adler, P. A., & Adler, P. (1994). Observational techniques. In N. Denzin & Lincoln, Y. (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 377-392). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- ✓ Aires, L. (2011). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Acedido através <http://conselheiros6.nute.ufsc.br/ebook/medias/pdf/paradigma-qualitativo-e-pr%C3%A1ticas-de-Investiga%C3%A7%C3%A3o-educacional.compressed.pdf>
- ✓ Aparício, G. (2010). Ajudar a Desenvolver Hábitos Alimentares Saudáveis na Infância. *Millenium Journal of Education, Technologies and Health*. 38 (15), 283,298. Acedido através de <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium38/19.pdf>
- ✓ Associação Portuguesa dos Nutricionistas (2011). Alimentação adequado! Faça mais pela sua saúde. Acedido através de <http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AlimentacaoAdequada.pdf>
- ✓ Azevedo, C. A., & Azevedo, A. G. (1998). *Metodologia Científica: Contributos práticos para a elaboração de trabalhos académicos*. Porto: C. Azevedo.
- ✓ Barbosa, A. M. S. F. V. A. (2012). *A Relação e a Comunicação Interpessoais entre o Supervisor Pedagógico e o Aluno Estagiário* (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa, Portugal). Acedido através de <http://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/2472>
- ✓ Backman, D. R., Haddad, E. H., Lee, J., & Wohnston, P.(2002). Psychosocial predictors of healthful dietary behaviour in adolescents, *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 34(4), 184-193.
- ✓ Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- ✓ Burton, D., & Bartlett, S. (2005). *Practitioner research for teachers*. London: Paul Chapman Publishing.
- ✓ Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). London: Routledge - Taylor & Francis Group
- ✓ Craveiro, M. C. F. G. V. (2007). *Formação em contexto: Um estudo de caso no âmbito da pedagogia da Infância* (Tese de Doutoramento, Universidade do Minho, Braga, Portugal). Acedido através de <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/7085?mode=full>

- ✓ Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- ✓ História da Roda dos Alimentos (2010). Acedido através de <https://pt.slideshare.net/lucassss/histria-da-roda-dos-alimentos-5527946>
- ✓ Instituto do Consumidor (2003). *A nova Roda dos Alimentos: Um guia para a escolha alimentar diária*. Acedido através de: <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>
- ✓ Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata. ISBN: 978-84-7112-630-6.
- ✓ Lopes da Silva (Coord.), I., Marques, L., Mata, L., Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção Geral de Educação.
- ✓ Nunes, E., & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde. Acedido através de <https://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>
- ✓ Portaria nº 5/97 de 10 de fevereiro. Diário da República nº34 – I Série- A. Ministério da Educação.
- ✓ Ribeiro, A. S. S. (2015). *Impacto da Educação Alimentar em Crianças do Ensino Pré-Escolar: o caso dos Jardins de Infância do Agrupamento de Escolas de Alcochete*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Aberta, Lisboa). Acedido através de <http://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/4415>
- ✓ Serrão, E. (2009). *O educador de infância e o jogo no desenvolvimento da criança*. (Dissertação de Mestrado, Departamento de Educação da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa). Acedido através de [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3440/1/ulfc055580\\_tm\\_Emilia\\_Serrao.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3440/1/ulfc055580_tm_Emilia_Serrao.pdf)
- ✓ Schoenfeld, A. (1998). Toward a theory of teaching-in-context. *Issues in Education*, 4(1), 1–94. doi:10.1016/S1080-9724(99)80076-7

# **Apêndices**



## **Apêndice A – Autorização para recolha de imagem e de som**

Srs. Encarregados de Educação,

Sou estudante do Mestrado em Educação Pré-Escolar, da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve. Para fins de realização da disciplina Prática de Ensino Supervisionada, permanecerei na sala do(a) seu/sua educando/educanda de 19 de setembro a 15 de dezembro do corrente ano letivo.

Inerente ao facto de ser o último ano de mestrado, realizarei também o meu projeto de investigação com o tema “Sensibilização de crianças em idade pré-escolar para a necessidade de adoção de comportamentos alimentares saudáveis”.

Como tal, venho por este meio requerer a vossa autorização para que sejam tiradas fotografias, bem como realizada uma entrevista que será gravada sob a forma de áudio durante as atividades no jardim de infância, nas quais irei participar.

Estas recolhas serão utilizadas para ilustrar as observações feitas durante este período, dando a conhecer a instituição e as atividades desenvolvidas, bem como as conversas formais individuais que paralelamente se terá com as crianças, que contribuirão para enriquecer e fundamentar o estudo da minha investigação académica.

Os trabalhos e as fotografias serão exclusivamente utilizados para natureza académica, não revelando a identidade de nenhuma criança a público.

Obrigada pela sua compreensão,

Ana Rita Silva

---



## Apêndice B – Guião Estruturado de Entrevista às Crianças

Universidade do Algarve – Escola Superior de Educação e Comunicação

Mestrado em Educação Pré-Escolar

SENSIBILIZAÇÃO DE CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR PARA A  
NECESSIDADE DE ADOÇÃO DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES  
SAUDÁVEIS

### Guião de Entrevista Estruturada às Crianças

Primeiramente mostrar os cartões de imagens com os alimentos das diferentes categorias da Nova Roda dos Alimentos. Após a criança observar com atenção a imagem seguir o exemplo de perguntas:

1. Conheces este Alimento?
2. Sabes como se chama?
3. Costumas comê-lo?
4. Gostas de comer este alimento?
5. Como o costumas comer? (ex: sopa, cozido, salada, c/ chocolate, etc)
6. Comes o alimento em casa? E na escola?

Apontar toda a conversa e gravar o som.

Estruturar as afirmações das crianças numa tabela, por exemplo:

<b>Grupo I - Fruta</b>					
<b>Banana</b>					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>

## Apêndice C – Cartões de Imagens dos Alimentos





Batata

1



Esparguete

2



Massa

3



Pão

4



Cereais

5



Tomate

6



Bróculos

7



Alface

8



Cenoura

9



Morango

10



Banana

11



Uvas

12



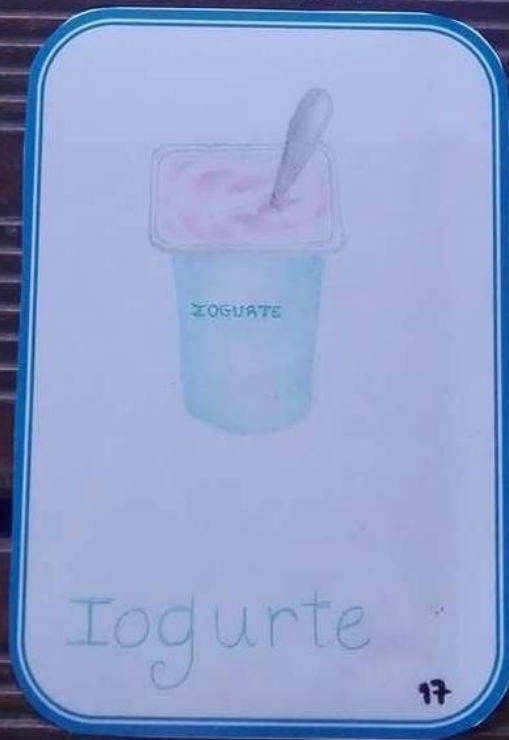
Maçã

13



Laranja

14





Salmão

18



Bife

19



Frango

20





Refrigerante

22



Bolo

23



Gelado

24



Batata  
Frita

25



## Apêndice D – História Do João e o Pé de Feijão



### Era uma vez ...

Um rapaz chamado João. Vivia com a sua mãe, numa casa muito pequena, longe da cidade. A sua casa tinha uma horta, onde o João e sua mãe plantavam muitos legumes.



Como não tinham muito dinheiro, a mãe pediu ao João, que fosse à cidade vender a vaca que eles tinham, em troca de moedas.



Ao passear pela cidade, o João encontrou uma senhora velhinha, que em troca da sua vaca, lhe dava feijões mágicos... Entusiasmado, o João aceitou a troca, despediu-se da sua vaca e ficou com os feijões.



A mãe do João ficou muito chateada por ele ter trazido feijões em vez do dinheiro. Afinal, o que ia ela fazer com 5 feijões? Atirou-os para a terra e foram ambos tristes para casa.



Durante a noite, cai a chuva e os feijões começam a ganhar poderes... Cresce um feijoeiro GIGANTE!



Chamou a sua mãe, para ela vir ver o maravilhoso acontecimento!

De manhã ao acordar, para seu espanto, os feijões tinham ganho força e transformaram-se num enorme feijoeiro.



Curioso, o João quis subir o feijoeiro gigante, para saber o que estava lá em cima. Subiu, subiu, subiu...



No cimo do feijoeiro, havia um castelo gigante. Curioso, o João continuou a sua escalada até à grande porta.



Foi entrando pela casa e encontrou um Gigante assustador! Escondeu-se para o ele não o ver.



O João observava o Gigante a comer todos os seus legumes.

Depois de comer, o Ogre decidiu contar as suas moedas.



Após a sua contagem, decidiu ir passear. O João ao ver todo aquele dinheiro, aproveitou para levar algum consigo.

Ansioso por contar as novidades à sua mãe, desceu o feijoeiro o mais rápido que conseguiu.



E desceu, desceu, desceu...



Chamou a sua mãe, para ela ver as moedas. Agora já poderiam comprar mais comida para sua casa.



A mãe pediu-lhe que não subisse mais ao feijoeiro pois poderia ser perigoso. Mas a curiosidade era tanta, que o João quis subir mais uma vez.. E lá foi..



E subiu, subiu, subiu...



Ouviu algo a tocar, um som tão bonito e calmo e ficou curioso para saber o que era.



Percebeu logo que era uma harpa e pensou que a sua mãe ia gostar muito dela.

Então, assim que o Gigante saiu, agarrou na harpa e levou-a consigo.



Muito contente, desceu o feijoeiro com a harpa na mão.



E desceu, desceu, desceu...



Chamou a sua mãe, para ela ver o presente que ele tinha para lhe oferecer.

Apesar de ter ficado feliz com a lembrança do filho, a mãe pediu-lhe para ir devolver a harpa de onde tinha levado, pois não lhe pertencia.



E meio aborrecido lá subiu, subiu, subiu...



Conseguiu meter a harpa no lugar, mesmo a tempo do Gigante entrar.



Trazia consigo uma galinha que dava ovos de ouro. O Gigante tinha acabado de ir buscar a cesta para colocar os ovos.

Assim que o João ouviu, soube logo o que queria fazer... levar a galinha consigo!

Assim que se preparava para sair, aparece o Gigante e começa a correr atrás dele, muito chateado!



O João muito assustado, correu o mais rápido que conseguiu...  
Atrás dele, vinha o Gigante furioso, porque lhe tinham mexido nas suas coisas!



E continuaram a descer, a descer, a descer!



Assim que chegou ao chão, o João começou a cortar o feijoeiro o mais rápido que conseguiu, com medo do Gigante!  
Cortou, cortou, cortou, até que o feijoeiro caiu.



Assim que começou a sentir o feijoeiro a abanar, o Gigante subiu o mais rápido que conseguiu para chegar ao seu castelo!



A mãe assustou-se com o barulho e veio ver o que se passava.  
O João prometeu-lhe que nunca mais voltaria a tirar nada que não fosse seu e que da próxima vez ia ouvir a sua mãe!



## Apêndice E – História da Roda dos Alimentos

Era uma vez uma senhora muito redondinha e também muito brincalhona. E sabem qual era a sua brincadeira preferida? Ela adora brincar com todos os alimentos: com as cenouras, alfaces, tomates, feijões verdes, brócolos, batatas, peixes, morangos, bananas, pães, bolos de chocolate, batatas fritas, uvas... e muitos outros alimentos.

Certo dia, a tal senhora muito redondinha, numa das suas brincadeiras, resolveu convidar os alimentos para fazer um jogo. Os alimentos adoraram a ideia porque gostavam muito de brincar. Então a senhora disse-lhes:

«Estejam com muita atenção para eu vos explicar o jogo! Todos os alimentos devem juntar-se por grupos ou famílias. Os grupos são: Grupo das frutas, grupo dos laticínios, grupo dos legumes, grupo da carne, pescado e ovos (proteínas), grupo das leguminosas, grupo dos cereais e grupo dos hidratos de carbono.»

E assim, começaram a formar-se as diferentes famílias...

FRUTAS

HORTÍCOLAS

PROTEINAS

LEGUMINOSAS

HIDRATOS DE CARBONO

LACTICINIOS

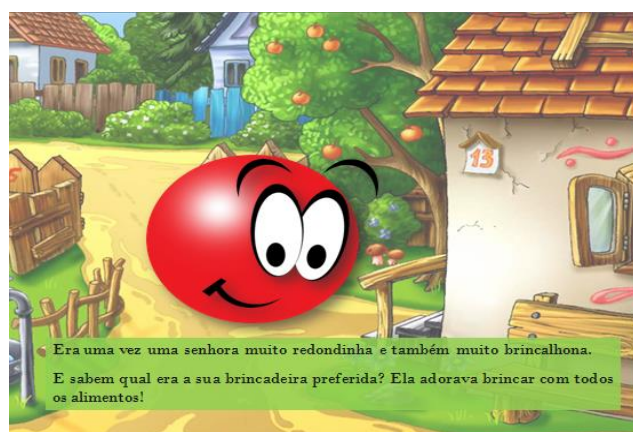
CEREAIS

«E eu! – grita a água quase a chorar.»

«Tu, como és um dos alimentos mais importante ficas no meio. Para além disso, todos vocês são constituídos por água. »

Quando todos estavam reunidos em círculo, a Sra. Roda dos Alimentos explicou-lhes:

«Todos vocês são importantes e todas as pessoas deviam comer um pouco de todos os grupos, comendo mais dos grupos maiores e menos dos mais pequenos. Se as pessoas obedecessem a esta regra, seriam mais saudáveis. **E vocês? Comem todos estes alimentos? Se sim, então são uns meninos fortes e saudáveis! Parabéns!»**

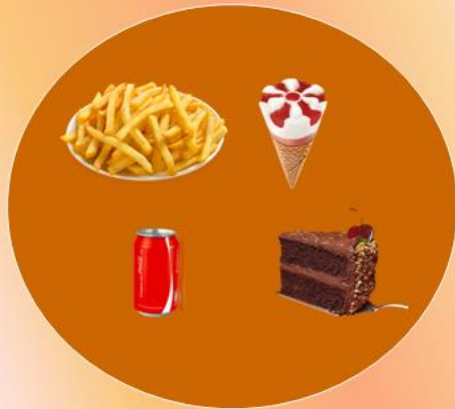


Certo dia, a tal senhora muito redondinha, numa das suas brincadeiras, resolveu convidar os alimentos para fazer um jogo. Os alimentos adoraram a ideia porque gostavam muito de brincar. Então a senhora disse-lhes:  
 - Estejam com muita atenção para eu vos explicar o jogo. Todos os alimentos devem juntar-se por grupos ou famílias. Os grupos são:



E assim, começaram a formar as diferentes famílias...





**HIDRATOS DE CARBONO**

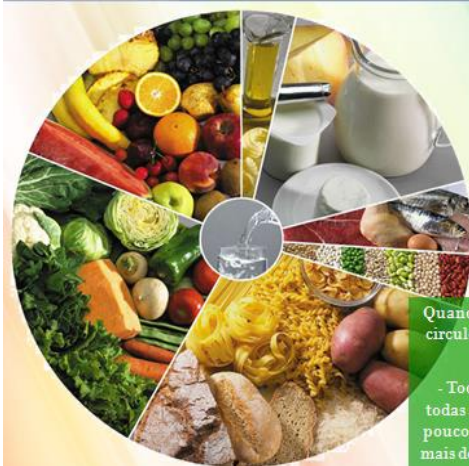


**Laticínios**

- E eu! – grita a água quase a chorar



Tu, como és um dos alimentos mais importante ficas no meio. Para além disso, todos vocês são constituídos por água.



Quando todos estavam reunidos em círculo, a Sra. Roda dos Alimentos explicou-lhes:

- Todos vocês são importantes e todas as pessoas deviam comer um pouco de todos os grupos, comendo mais do grupos maiores e menos dos mais pequenos.

Se as pessoas obedecessem e esta regra, seriam mais saudáveis.



E vocês? Comem todos estes alimentos?

Se sim, então são uns meninos fortes e saudáveis!

Parabéns!

## Apêndice F – Jogo da Roda dos Alimentos









# Apêndice G – Inquérito por Questionário aos Encarregados de Educação



**Universidade do Algarve – Escola Superior de Educação e Comunicação**  
**Mestrado em Educação Pré-Escolar**

## **Questionário aos Encarregados de Educação**

No âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionado, no mestrado de Educação Pré-Escolar da Universidade do Algarve, veio por este meio requerer a sua participação neste questionário, que tem como objetivo, um estudo de caso relativo às práticas alimentares do seu educando.

Este estudo tem como base, uma pesquisa adequada às crianças da sala do arco-íris, de forma a alcançar o que cada uma compreende acerca de alimentação saudável. Para isso, pretendo envolver os pais neste processo, para uma melhor compreensão. Assim, agradeço a sua participação neste questionário.

### **I - Preferências Alimentares**

(Assinale com um x a opção adequada)

a) Por norma, quantas refeições faz o seu educando por dia?

1  2  3  4  5  6

b) Com que regularidade o seu educando come fruta?

Todos os dias

Quase nunca

Regularmente

Nunca

c) Com que regularidade o seu educando come legumes?

Todos os dias

Quase nunca

Regularmente

Nunca

d) Considera existir alguma variedade no tipo de alimentos que o seu educando come?

Sim

Não

## II - Consumo Alimentar do seu Educando relativo ao Pequeno-Almoço

e) O que ingere o seu educando ao pequeno-almoço? (Assinale com um x a opção ou opções corretas)

Pão com manteiga e/ou fiambre

Pão com chocolate

e/ou queijo

Outros

Cereais com leite

Leite com chocolate

Leite e bolachas

Leite simples

Bolos de pastelaria

Sumos naturais de fruta

Iogurte líquido ou sólido

f) Sabe se o seu educando come alguma coisa a meio da manhã fornecida pelo Jardim de Infância?

Sim, sei

Não sei se come

## III - Consumo alimentar relativo ao almoço do seu educando

g) Tem conhecimento da ementa relativamente ao almoço do seu educando no jardim de infância?

Sim

Não

#### IV - Consumo alimentar relativo ao lanche do seu educando

h) Quando o seu educando lancha em casa, o que come geralmente?

- Pão com manteiga e/ou fiambre  Iogurte Liquido ou sólido  e/ou  
queijo  Pão com chocolate   
Cereais com leite  Leite simples   
Leite e bolachas  Outros   
Bolos de pastelaria  Sumos naturais de fruta   
Leite com chocolate

#### I- Consumo alimentar relativo ao jantar do seu educando

i) O seu educando habitualmente janta?

Sim  Não

Se o seu educando habitualmente não janta, diga-nos porquê?

---

---

j) Indique todos os alimentos que o seu educando costuma consumir ao jantar. (Assinale com uma cruz a opção ou opções corretas).

- Sopa de legumes  Carne / Peixe   
Massa  Batata   
Legumes ou Leguminosas  Sandes   
Fruta  Doces   
Arroz  Batatas fritas   
Outros

k) Indique todas as bebidas que o seu educando costuma consumir.  
(Assinale com uma cruz a opção ou opções corretas).

Água

Leite de vaca

Refrigerante gasoso

Sumo pacote

Sumo natural de fruta

Nenhuma bebida

Leite de chocolate

Leite de soja

Outros

l) Antes de se deitar, o seu educando come/bebe alguma coisa?

Sim  Não

(Se sim, indique abaixo a opção que o seu educando ingere)

Leite de vaca

Leite de Chocolate

Leite de Soja

Iogurte Líquido

Iogurte Sólido

Leite simples

Outros

## VI – Conclusão

m) Considera que o seu educando tem uma alimentação saudável e equilibrada?

Sim  Podia ser melhor  Não

Se desejar poderá apresentar algumas sugestões/ considerações:

---

---

---

---

Obrigada pela sua atenção,

Ana Rita Silva

## Apêndice H – Análise das Entrevistas efetuadas às crianças no decorrer da 2ª Fase da Etapa I

Tabela H1a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “batata”.

Grupo I - Cereais, seus Derivados e Tubérculos					
Batata					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento?	Come na Escola?	Come em Casa?
C	Não [parece limão]	Sim	E batata-doce	Sim	Sim
F	Sim	Não gosta	-	Não	Não
G	Não [parece limão]	Não gosta	-	Não	Não
I	Sim	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Sim	c/ peixe	Sim	Sim
K	Sim	Sim	c/ arroz	Sim	Sim
L	Sim	Sim	-	Sim	Sim
N	Sim	Sim	c/arroz	Sim	Sim
R	Sim	Sim	c/ arroz e carne	Sim	Sim
S	Sim	Sim	c/feijão, carne e peixe	Sim	Sim
U	Sim	Sim	c/ carne e peixe	Sim	Sim
V	Sim	Sim	c/ Peixe	Sim	sim

Tabela H1b - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “massa esparguete”.

<b>Grupo I - Cereais, seus Derivados e Tubérculos</b>					
Massa Esparguete					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento?</b>	<b>Come na Escola?</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Não [são pipocas]	Sim	-	Sim	Sim
F	Não	Sim	-	Não	Sim
G	Sim	Sim	c/ carne	Sim	Sim
I	Não	Sim	-	Sim	Sim
J	Não	Sim	c/ carne	Sim	Sim
K	Sim	Sim	c/ cenoura e brócolos	Sim	Sim
L	Sim	Sim	-	Sim	Sim
N	Não	Sim	c/ carne	Sim	Sim
R	Sim	Sim	-	Sim	Sim
S	Sim	Sim	c/ peixe e carne	Sim	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H1c - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “massa tricolor”.

Grupo I - Cereais, seus Derivados e Tubérculos					
Massa Tricolor					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Sim	Sim [menos a verde]	-	Sim	Sim
F	Não	Não	-	Não	Não
G	Não	Sim	c/ carne	Sim	Sim
I	Não	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Sim	c/ frango	Sim	Sim
K	Sim	Sim	c/ peixe	Não	Sim
L	Sim	Sim	c/ peixe	Sim	Sim
N	Sim	Sim	c/ canja, arroz e frango	Sim	Sim
R	Sim	Sim	c/ hambúrguer e carne	Sim	Sim
S	Não	Sim	-	Sim	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	c/ carne e peixe	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H1d - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “pão”.

<b>Grupo I - Cereais, seus Derivados e Tubérculos</b>					
Pão					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Não [parece carne]	Sim	c/ manteiga ou fiambre	Sim	Sim
F	Sim	Sim	c/ manteiga, fiambre e queijo	Sim	Sim
G	Sim	Sim	c/ manteiga, fiambre	Sim	Sim
I	Não	Sim	c/ chouriço, fiambre e queijo	Sim	Sim
J	Sim	Sim	c/queijo	Sim	Sim
K	Sim	Sim	c/ fiambre e queijo	Sim	Sim
L	Sim	Sim	c/chocolate, queijo, fiambre, manteiga	Sim	Sim
N	Sim	Sim	c/ queijo e fiambre	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Torrada e c/ manteiga	Sim	Sim
S	Sim	Sim	Molha no azeite	Sim	Sim
U	Sim	Sim	c/ comida	Sim	Sim
V	Sim, [sandes]	Sim	Fiambre e queijo	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H1e - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “cereais”.

Grupo I - Cereais, seus Derivados e Tubérculos					
Cereais					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Sim	Sim	De chocolate, de manhã	Sim	Sim
F	Sim	Sim	De chocolate	Sim	Sim
G	Sim, [chocapic e estrelitas]	Sim	Come à noite e de manhã	Sim	Sim
I	Não	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Sim	Estrelitas	Sim	Sim
K	Sim	Sim	Cereais de chocolate	Sim	Sim
L	Sim	Sim	Come de tarde	Sim	Sim
N	Não	Sim, às vezes	Come papa	Sim	Sim
R	Sim	Sim	c/ leite de manhã	Sim	Sim
S	Não	Sim		Não	Sim
U	Sim	Sim	De manhã, [Chocapic]	-	Sim
V	Sim	Sim	-	Não	Sim
Obs:					

Tabela H2a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “tomate”.

<b>Grupo II – Hortícolas (Hortaliças e Legumes)</b>					
Tomate					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Não gosta	-	Não	Não
F	Sim	Não gosta	-	Não	Não
G	Sim	Não gosta	-	Não	Não
I	Sim	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Não gosta	-	Não	Não
K	Sim	Sim	-	Sim	Sim
L	Sim	Sim	-	Sim	Sim
N	Sim	Sim	<i>c/ arroz</i>	Sim	Sim
R	Sim	Não gosta	-	Não	Não
S	Não	Sim	-	Sim	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H2b - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “brócolos”.

<b>Grupo II – Hortícolas (Hortaliças e Legumes)</b>					
Brócolos					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Não gosta	-	Não	Não
F	Sim	Não	-	Não	Não
G	Sim	Não	-	Não	Não
I	Não	Não	-	Não	Não
J	Sim	Não gosta	-	Não	Não
K	Sim	Sim	-	Sim	Sim
L	Sim	Sim	-	Sim	Sim
N	Sim	Sim	c/ bacalhau e sopa	Sim	Sim
R	Sim	Não gosta	-	Não	Não
S	Não	Sim	c/ massa, arroz e esparguete	Sim	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H2c - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “alface”.

Grupo II – Hortícolas (Hortaliças e Legumes)					
Alface					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Sim	Sim	Salada	Sim	Sim
F	Sim	Não	Salada	Não	Não
G	Sim	Não gosta de muita	Salada	Não	Não
I	Sim	Não	Salada	Não	Não
J	Sim	Sim	Salada	Sim	Sim
K	Não [couve-flor]	Sim	Salada	Sim	Sim
L	Sim	Sim	Salada	Sim	Sim
N	Sim	Sim	c/ arroz e carne	Sim	Sim
R	Não	Não gosta	-	Não	Não
S	Sim	Sim	c/ esparguete	Sim	Sim
U	Sim	Sim	Salada	Sim	Não
V	Sim	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H2d - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “cenoura”.

<b>Grupo II – Hortícolas (Hortaliças e Legumes)</b>					
Cenoura					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Não gosta	-	Não	Não
F	Sim	Sim	-	Sim	Sim
G	Sim	Não gosta	-	Sim	Não
I	Sim	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Sim	-	Sim	Sim
K	Sim	Sim	-	Sim	Sim
L	Sim	Sim	-	Sim	Sim
N	Sim	Sim	-	Sim	Sim
R	Sim	Não gosta	-	Não	Não
S	Sim	Sim	-	Sim	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H3a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “morangos”.

<b>Grupo III - Fruta</b>					
Morangos					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
F	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
I	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
J	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
K	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
L	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
R	Sim	Não	-	Não	Não
S	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
U	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Normal	Sim	Não
Obs:					

Tabela H3b - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “banana”.

<b>Grupo III - Fruta</b>					
Banana					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
F	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Normal	Sim	Não
I	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
J	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
K	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
L	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
S	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
U	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H3c - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “uvas”.

Grupo III - Fruta					
Uvas					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Sim	Sim	Come as roxas	Sim	Sim
F	Não	Sim	Normal	Sim	Sim
G	Sim	Não	[Não consegue engolir a casca]	Não	Não
I	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
J	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
K	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
L	Sim	Sim	Come as roxas	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Come as verdes e roxas	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
S	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
U	Não	Sim	Normal	Sim	Não
V	Sim	Sim	[as verdes]	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H3d - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “maçã”.

<b>Grupo III - Fruta</b>					
<b>Maçã</b>					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	Maçã vermelha	Sim	Sim
F	Sim	Sim	Indiferente	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Maçã vermelha	Sim	Sim
I	Sim	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Sim	-	Sim	Sim
K	Não, [pêra]	Não	-	Não	Não
L	Sim	Sim	Indiferente	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Indiferente	Sim	Sim
R	Sim	Não gosta	-	Não	Não
S	Sim	Sim	Indiferente	Sim	Sim
U	Sim	Sim	Maçã vermelha	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Maçã Vermelha	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H3e - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “laranja”.

<b>Grupo III - Fruta</b>					
Laranja					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	[E tangerina]	Sim	Sim
F	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
G	Sim	Não	Normal	Não	Não
I	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
J	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
K	Não	Sim	Normal	Sim	Sim
L	Sim	Sim	[Bebe sumo natural]	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
R	Sim	Não	[Só bebe sumo natural]	Não	não
S	Sim	Sim	Normal	Não	Sim
U	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H4a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “leite”.

Grupo IV – Laticínios					
Leite					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Não	Sim	Normal	Sim	Sim
F	Sim	Não [está a crescer]	Normal	Não	Não
G	Sim	Sim	E leite c/ Chocolate	Sim	Sim
I	Sim	Sim	E leite c/ Chocolate	Sim	Sim
J	Sim	Sim	E leite c/ Chocolate	Sim	Sim
K	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
L	Sim	Sim	E leite c/ Chocolate	Sim	Sim
N	Sim	Sim	E leite c/ Chocolate	Sim	Sim
R	Sim	Sim	E c/chocolate	Sim	Sim
S	Sim	Sim	E c/ chocolate	Sim	Sim
U	Sim	Sim	E c/ chocolate	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Normal	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H4b - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “queijo”.

Grupo IV – Laticínios					
Queijo					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Não	Não	-	Não	Não
F	Não	Sim	-	Sim	Sim
G	Sim, [queijo de rato]	Não	-	Não	Não
I	Não	Não		Não	Não
J	Não	Sim	c/ pão e bolacha	Sim	Sim
K	Sim	Sim	c/ manteiga e pão	Sim	Sim
L	Sim	Sim	c/ manteiga e pão	Sim	Sim
N	Sim	Sim	c/ pão	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Come Babybel	Sim	Sim
S	Sim	Sim	c/ pão	Sim	Sim
U	Sim	Sim	c/ pão	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Ao fim de semana	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H4c - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “iogurte”.

<b>Grupo IV – Laticínios</b>					
Iogurte					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	Sólido	Sim	Sim
F	Sim	Sim	Sólido	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Sólido e líquido	Sim	Sim
I	Sim	Sim	Sólido e líquido	Sim	Sim
J	Sim	Sim	Sólido e líquido	Sim	Sim
K	Sim	Sim	Sólido	Sim	Sim
L	Sim	Sim	Sólido	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Sólido e líquido	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Sólido	Sim	Sim
S	Sim	Sim	Sólido e líquido	Sim	Sim
U	Sim	Sim	Sólido	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Sólido	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H5a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “bife”.

<b>Grupo V – Carne, Pescado, Ovo</b>					
<b>Bife</b>					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	c/ limão	Sim	Sim
F	Não	Sim	C/ batata	Sim	Sim
G	Não [frango]	Sim	c/ arroz, massa, batata	Sim	Sim
I	Não	Sim	-	Sim	Sim
J	Não	Sim	-	Sim	Sim
K	Não	Sim	c/ arroz	Sim	Sim
L	Não	Sim		Sim	Sim
N	Não	Sim	c/ massa e c/ arroz	Sim	Sim
R	Não	Sim	c/ arroz e batata	Sim	Sim
S	Não	Sim	c/ esparguete e batata	Sim	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Não	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H5b - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “peixe (salmão)”.

<b>Grupo V – Carne, Pescado, Ovo</b>					
<b>Peixe (Salmão)</b>					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	c/ massa	Sim	Sim
F	Não	Sim	-	Sim	Sim
G	Não	Sim	-	Sim	Sim
I	Sim [peixe]	Sim	c/ batata	Sim	Sim
J	Sim	Sim	c/ batata	Sim	Sim
K	Não	Sim	c/ arroz	Não	Sim
L	Não	Sim	-	Não	Sim
N	Sim	Sim	c/ arroz	Sim	Sim
R	Sim	Sim	c/ arroz	Sim	Sim
S	Sim [peixe]	Sim	c/ esparguete e c/ batata	Sim	Sim
U	Sim [peixe]	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Peixe grelhado, c/ arroz, massa ou batata doce	Sim	sim
Obs:					

Tabela H5c - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “frango”.

<b>Grupo V – Carne, Pescado, Ovo</b>					
Frango					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	c/ batata cozida	Sim	Não
F	Não	Não	-	Não	Não
G	Sim	Sim	c/ batata frita	Sim	Sim
I	Sim	Sim	c/ batata	Sim	Sim
J	Sim	Sim	-	Sim	Sim
K	Sim	Sim	c/ tomate	Sim	Sim
L	Não	Sim	c/ batata	Sim	Sim
N	Sim	Sim	c/ batata frita	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Canja, arroz e massa	Sim	Sim
S	Não	Sim	Pernas, c/ batata frita	Não	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	c/ massa tricolor	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H6a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “grão”.

<b>Grupo VI- Leguminosas</b>					
Grão					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	-	Sim	Não
F	Não	Não	-	Não	Não
G	Não	Não	-	Não	Não
I	Não	Sim	-	Sim	Sim
J	Não	Sim	-	Sim	Sim
K	Não	Não	-	Não	Não
L	Não	Sim	-	Sim	Sim
N	Não	Sim	-	Sim	Sim
R	Não	Sim	-	Sim	Sim
S	Não	Sim	-	Sim	Sim
U	Não	Sim	-	Sim	Sim
V	Não	Não	-	Não	Não
Obs:					

Tabela H6b - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “feijão-frade”.

<b>Grupo VI- Leguminosas</b>					
Feijão Frade					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim	-	Sim	Não
F	Não	Não	-	Não	Não
G	Não	Não	-	Não	Não
I	Não	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Sim	-	Sim	Sim
K	Sim	Sim	-	Sim	Sim
L	Sim	Sim	-	Sim	Sim
N	Sim	Sim	-	Sim	Sim
R	Sim	Sim	-	Sim	Sim
S	Sim	Sim	-	Sim	Sim
U	Sim	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H6c - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “ervilhas”.

<b>Grupo VI- Leguminosas</b>					
Ervilhas					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Não	Sim	-	Sim	Não
F	Não	Não	-	Não	Não
G	Não	Não	-	Não	Não
I	Não	Sim	-	Sim	Sim
J	Sim	Não	-	Sim	Sim
K	Não	Não	-	Não	Não
L	Não	Sim	-	Sim	Sim
N	Não	Não	-	Não	Não
R	Não	Não	-	Não	Não
S	Não	Sim	-	Sim	Sim
U	Não	Sim	-	Sim	Sim
V	Sim	Sim	-	Sim	Sim
Obs:					

Tabela H7a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “refrigerante”.

Contendo Hidratos de Carbono					
Refrigerante					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Sim	Sim	E fanta	Não	Sim
F	Não	Não	-	Não	Não
G	Sim	Não	A avó dá de vez em quando	Não	Não
I	Não [sumo da mãe]	Não	-	Não	Não
J	Sim, [o pai bebe]	Não gosta	-	Não	Não
K	Sim [o pai bebe]	Não gosta	-	Não	Não
L	Sim	Sim	c/ pão e nutella	Não	Sim
N	Não [o pai bebe]	Não gosta e faz mal	-	Não	Não
R	Não	Não	-	Não	Não
S	Não [ice tea]	Sim [ice tea]	-	Não	Sim
U	Não [é para crescidos]	Não	-	Não	Não
V	Sim	Não [faz mal à barriga]	-	Não	Não
Obs:					

Tabela H7b - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “bolo”.

<b>Contendo Hidratos de Carbono</b>					
<b>Bolo</b>					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim, às vezes	-	Sim	Sim
F	Sim	Sim	-	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Nas festas de aniversário	Sim	Sim
I	Sim	Sim	Bolo de morango	Sim	Sim
J	Sim	Sim	-	Sim	Sim
K	Sim	Sim	-	Sim	Sim
L	Não	Sim	-	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Poucas vezes	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Poucas vezes	Sim	Sim
S	Sim	Sim	-	Não	Sim
U	Sim	Sim	Muitas vezes	Sim	Sim
V	Sim	Sim	[No café, pastel de nata]	Não	Sim
Obs:					

Tabela H7c - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de um “gelado”.

<b>Contendo Hidratos de Carbono</b>					
Gelado					
<b>Criança</b>	<b>Reconhece o Alimento</b>	<b>Come o Alimento</b>	<b>Como come o Alimento</b>	<b>Come na Escola</b>	<b>Come em Casa</b>
C	Sim	Sim [às vezes]	-	Não	Sim
F	Sim	Sim [às vezes]	Fora de casa	Não	Não
G	Sim	Sim [às vezes]	-	Não	Não
I	Sim	Sim	Baunilha	Não	Não
J	Sim	Sim [às vezes]	-	Não	Não
K	Sim	Sim [muitas vezes]	-	Não	Sim
L	Sim	Sim	-	Não	Sim
N	Sim	Sim [às vezes]	Fora de casa	Não	Não
R	Sim	Sim [às vezes]	-	Não	Sim
S	Sim	Sim [às vezes]	-	Não	Sim
U	Sim	Sim	Muitas vezes	Não	Sim
V	Sim	Sim	Ao fim de semana	Não	Sim
Obs:					

Tabela H7d - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de “batatas fritas”.

Contendo Hidratos de Carbono					
Batata Frita					
Criança	Reconhece o Alimento	Come o Alimento	Como come o Alimento	Come na Escola	Come em Casa
C	Sim	Sim	Ingere no <i>McDonald's</i>	Não	Sim
F	Sim	Sim	Fora de casa	Não	Não
G	Sim	Sim, às vezes	Ingere no <i>McDonald's</i>	Não	Sim
I	Sim	Sim	Ingere no <i>Mcdonal's</i>	Não	Sim
J	Sim	Sim	Ingere no <i>McDonald's</i>	Não	Não
K	Sim	Sim	Ingere no <i>McDonald's</i> , restaurante	Não	Sim
L	Sim	Sim	Ingere no <i>McDonald's</i>	Não	Sim
N	Sim	Sim	Ingere no <i>McDonald's</i>	Não	Sim
R	Sim	Sim	Pacotes de batatas	Não	Não
S	Sim	Sim	Restaurante e <i>McDonald's</i>	Não	Não
U	Sim	Sim	Ingere no <i>McDonald's</i>	Não	Sim
V	Sim	Sim	Ingere no <i>McDonald's</i>	Não	Não

Tabela H8a - Respostas das crianças obtidas durante a entrevista quando lhe foi mostrado o cartão com o desenho de uma “garrafa de água”.

Água				
<b>Criança</b>	<b>Reconhece</b>	<b>Bebe</b>	<b>Bebe na escola</b>	<b>Bebe em casa</b>
C	Sim	Sim	Sim	Sim
F	Sim	Sim	Sim	Sim
G	Sim	Sim	Sim	Sim
I	Sim	Sim	Sim	Sim
J	Sim	Sim	Sim	Sim
K	Sim	Sim	Sim	Sim
L	Sim	Sim	Sim	Sim
N	Sim	Sim	Sim	Sim
R	Sim	Sim	Sim	Sim
S	Sim	Sim	Sim	Sim
U	Sim	Sim	Sim	Sim
V	Sim	Sim	Sim	Sim

Apêndice I – Tabelas de Análise comparativa entre as Entrevistas realizadas às crianças e o inquérito por questionário efetuado aos encarregados de educação

Tabela II. Comparação dos dados da criança F com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança F</b>			
<b>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que a alimentação da criança integra batata, massa e também arroz	Na entrevista a criança não reconheceu a batata, nem as massas e por isso desconsidera o alimento, afirmando não comê-lo em casa	A criança não reconhecer o alimento, refere que não o come em casa, no entanto o seu encarregado afirma existir variedade na alimentação.
<b>Pão</b>	Indica no questionário a existência de pão no pequeno-almoço e no lanche da criança	Afirma comer pão em casa	Confirma-se a presença do pão na alimentação da criança
<b>Cereais</b>	Indica no questionário a existência de cereais no pequeno-almoço e no lanche da criança	Afirma comer cereais em casa	Confirma-se a presença dos cereais na alimentação da criança
<b>Grupo II – Hortícolas</b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário que a criança come legumes em casa como preferência ao jantar	De todos os legumes apresentados nos cartões, a criança refere comer apenas a cenoura	Há claramente uma vastidão de legumes que não foram apresentados nos cartões e por isso, a criança pode não comer os legumes que foram apresentados mas sim outros em casa
<b>Legumes</b>			
<b>Grupo III - Fruta</b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário a fruta como parte integrante da alimentação da criança	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se a presença da fruta na alimentação da criança
<b>Leite</b>	Indica no inquérito que a criança bebe leite	Afirma não beber leite em casa	O encarregado de educação indicou que a criança come leite com cereais e bebe leite na ceia, confirma-se a presença do leite na alimentação da criança

**Grupo IV - Laticínios**

<b>Queijo</b>	Indica no questionário a opção do fiambre/queijo ao lanche	Afirma comer queijo em casa	Confirma-se a presença do queijo na alimentação da criança
<b>Iogurte</b>	Indica no questionário a opção de iogurte no lanche da criança	Afirma comer iogurte em casa	Confirma-se a presença do iogurte na alimentação da criança

**Grupo V – Carne, Pescado**

<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário a opção de peixe e carne na alimentação da criança	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se a presença do peixe e da carne na alimentação da criança
-----------------------	---	------------------------------------	--

**Grupo VI – Leguminosas**

<b>Leguminosas</b>	Indica no questionário a opção de legumes/leguminosas no jantar da criança	Não reconhece as leguminosas e afirma não comê-las em casa	Por ter sido colocado a opção de legumes e leguminosas não se pode concluir se a criança realmente come leguminosas, no entanto, ao não reconhecê-las nos cartões também desvaloriza o gosto e por isso afirma não as comer
--------------------	--	--	---

**Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono**

<b>Bolos</b>	Indica no questionário a opção de bolos de pastelaria	Afirma comer bolo fora de casa	Como o encarregado indicou a opção de bolos de pastelaria é possível que os bolos sejam ingeridos fora de casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica a opção no questionário	Não reconhece e afirma não beber o refrigerante	Confirma-se que o refrigerante não está presente na alimentação da criança
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica a opção de batatas fritas para a alimentação da criança	Afirma comer batatas fritas fora de casa	Como o encarregado não indicou a opção de batatas fritas no jantar, é possível comer batatas fora de casa

Tabela I2. Comparação dos dados da criança G com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança G</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que a batata, a massa e o arroz fazem parte da alimentação da criança	Afirma não comer nem massa, nem batata em casa	A criança não reconheceu a batata, nem a massa tricolor, o que desvaloriza o seu gosto e por isso afirma não comer em casa, porém o encarregado afirma que a criança come
<b>Pão</b>	Indica o pão como alimento no pequeno-almoço da criança	Afirma comer pão em casa	Confirma-se que o pão integra a alimentação a criança em casa
<b>Cereais</b>	Não indica a opção de cereais na alimentação da criança em casa	Afirma comer cereais em casa	O encarregado não indica a opção em refeição nenhuma, porém a criança pode comer cereais fora de refeições
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indicou apenas a opção de sopa de legumes, excluindo os legumes e as leguminosas	A criança afirma não comer legumes em casa	Ao indicar apenas que a criança come sopa de legumes, o encarregado exclui a possibilidade da criança comer alimentos cozidos ou crus, confirmando a afirmação da criança
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta	Afirma não comer laranja, uvas e banana	Dada a vastidão de frutas, a criança pode comer frutas que não lhe foram apresentadas nos cartões da entrevista
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica que para além da criança beber leite de vaca, também bebe de arroz e de chocolate	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que a criança bebe leite em casa das mais variadas formas

<b>Queijo</b>	Indica a opção de fiambre/queijo no pequeno-almoço e lanche da criança	Afirma não gostar de queijo	O encarregado ao assinalar a opção de fiambre/queijo no inquérito não invalida o facto da criança comer queijo em casa
<b>Iogurte</b>	Não indica no inquérito a opção de iogurtes	Afirma comer iogurtes em casa	Apesar do encarregado não assinalar a opção de iogurtes, a criança até pode ingerir iogurtes fora das refeições
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que o peixe e a carne integram a alimentação da criança	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se a presença do peixe e da carne na alimentação da criança
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Não indica no questionário a opção das leguminosas na alimentação das crianças	Não reconhece as leguminosas o que contribui para o gosto da criança e a afirmação de que não come em casa	Confirma-se que a criança não come leguminosas em casa
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário como opção da alimentação da criança	Afirma comer bolos de vez em quando em casa	Não se confirma se existe possibilidade da criança comer bolo em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário a presença de bebidas gasosas na alimentação da criança	Afirma não beber bebidas gasosas em casa	Confirma-se que os refrigerantes não fazem parte da alimentação da criança em casa
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica no questionário a opção de batatas fritas na alimentação da criança	Afirma comer batatas fritas de vez em quando em casa	Não se confirma se a criança come batatas fritas em casa, pois o seu encarregado excluiu essa opção por inteiro

Tabela I3. Comparação dos dados da criança I com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança I</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário a opção da massa e arroz, mas não da batata	Não reconheceu a batata, porém ao saber o nome do alimento afirmou comer em casa	O desenho no cartão da batata não está próxima da imagem que a criança idealiza da batata, porém identifica pelo nome e afirma comer. Pode ter associado a outro alimento e por isso afirmar que come batata em casa
<b>Pão</b>	Não indica no questionário a opção do pão como alimento da criança em casa	A criança afirma comer pão em casa	Dada a idade da criança, referida na tabela 1 anteriormente, é natural que a criança se possa confundir
<b>Cereais</b>	Indica os cereais como consumo da criança ao pequeno-almoço	Afirma comer cereais em casa	Confirma-se a presença dos cereais na alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no inquérito a opção de sopa de legumes e legumes	De todos os cartões de imagens apresentados, refere não comer apenas a alface e os brócolos	Dada a vastidão de legumes e não podendo ser todos representados nos cartões, não se sabe especificamente que legumes a criança não come, porém os legumes são parte da alimentação da criança
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica que a criança come fruta em casa	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se que a fruta integra a alimentação da criança em casa

<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança bebe leite de vaca e de chocolate	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que o leite faz parte da alimentação da criança
<b>Queijo</b>	Não assinala no questionário a opção de pão com queijo/ fiambre	Não reconhece o alimento e afirma não o comer em casa	O encarregado não colocou a opção do pão com queijo/fiambre em nenhuma das questões, compreende-se que o queijo não faz parte da alimentação da criança em casa
<b>Iogurte</b>	Indica no questionário que o iogurte faz parte da alimentação da criança em casa	Afirma beber e comer iogurte em casa	Confirma-se que o iogurte faz parte da alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que tanto o peixe como a carne, fazem parte da alimentação da criança em casa	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se que o peixe e a carne fazem parte da alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Indica no questionário a opção de leguminosas para o jantar da criança em casa	Afirma comer em casa todas as leguminosas que lhe foram apresentadas	Confirma-se que as leguminosas integram a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário a opção de bolo  Não indica no questionário a opção	Afirma comer bolo em casa  Afirma comer bolo em casa	Apesar do encarregado de educação não indicar a opção de bolos em casa em nenhuma das opções, pode haver a possibilidade da criança comer um bolo fora das refeições
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica essa opção como parte da alimentação da criança em casa	Afirma não beber refrigerantes em casa	Confirma-se que os refrigerantes não fazem parte da alimentação da criança

Tabela I4. Comparação dos dados da criança J com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança J</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário a opção das massas, mas não da batata	Afirma comer massas e batata com peixe em casa	Compreende-se que a batata não integra o jantar da criança em casa, porém esta afirma comer batata com peixe, podendo comer ao almoço quando está em casa
<b>Pão</b>	Indica no questionário a opção do pão como alimentação da criança em casa	Afirma comer pão em casa	Confirma-se a presença do pão na alimentação da criança
<b>Cereais</b>	Não indica no questionário a opção de cereais como alimentação da criança em casa	Afirma comer cereais em casa	O encarregado não indica que a criança coma cereais ao pequeno-almoço, porém pode existir exceções
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário a opção de sopa de legumes	De todos os cartões apresentados, afirma não comer brócolos e tomate	O encarregado indica que a criança come sopa de legumes, o que confirma que existem legumes na alimentação da criança em casa
<b>Legumes</b>			
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se que a fruta integra a alimentação da criança
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança bebe leite em casa	Afirma beber leite em casa	Confirma-se a presença do leite na alimentação da criança

<b>Queijo</b>	Indica no questionário a opção de pão com fiambre/ queijo	Afirma comer queijo em casa	Confirma-se a presença do queijo na alimentação da criança
<b>Iogurte</b>	Indica no questionário que a criança come iogurtes em casa	Afirma beber e comer iogurtes em casa	Confirma-se a presença de iogurtes na alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário a opção de carne e peixe	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se que o peixe e a carne integram a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Não indicou a opção das leguminosas na alimentação da criança	Não os reconhece primeiramente, mas após saber o nome, afirma comê-los em casa	O encarregado apenas colocou a opção de sopa de legumes, porém a sopa pode conter leguminosas e a criança comer em casa
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário a opção de bolos como alimentação da criança em casa	Afirma comer bolo em casa  Afirma comer bolo em casa	Apesar do encarregado não colocar o bolo com alimento da criança como alimentação diária da criança, pode existir bolos em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário a opção de refrigerantes	Afirma não beber refrigerantes em casa	Confirma-se que o refrigerante não integra a alimentação da criança em
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica no questionário a opção de batatas fritas	Afirma não comer batatas fritas em casa	Confirma-se que as batatas fritas não integram a alimentação da criança em casa

Tabela 15. Comparação dos dados da criança K com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança K</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que a criança come massa e batata em casa	Afirma comer batata e massa em casa	Confirma-se que a batata e a massa integram a alimentação das crianças
<b>Pão</b>	Indica no questionário que a criança come pão com queijo e pão com chocolate em casa	Afirma comer pão em casa	Confirma-se que o pão faz parte da alimentação da criança em casa
<b>Cereais</b>	Indica no questionário a opção de cereais na alimentação da criança, todos os dias, ao pequeno-almoço	Afirma comer cereais em casa	Confirma-se que os cereais fazem parte da alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário as opções de sopa de legumes e de legumes e leguminosas	Afirma comer legumes em casa	Confirma-se que os legumes integram a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se a presença de fruta na alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Queijo</b>	Indica no questionário que por vezes a criança come pão com queijo	Afirma comer queijo em casa	Confirma-se que o queijo integra a alimentação da criança em casa
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança bebe leite de vaca e também leite de chocolate	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que o leite integra a alimentação da criança em casa

<b>Iogurte</b>	Não indica no questionário nenhuma opção relativa aos iogurtes	Afirma comer iogurtes em casa	Através do questionário, bastante completo do encarregado, compreende-se a vastidão de alimentos que integram a alimentação da criança e compreende-se que a única bebida que a criança bebe é leite ou água
<b>Iogurte</b>	Não indica no questionário nenhuma opção relativa aos iogurtes	Afirma comer iogurtes em casa	
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário a opção de peixe/ carne na alimentação da criança em casa	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se que a criança come peixe e carne em casa
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Indica no questionário a opção de leguminosas no jantar da criança em casa	Afirma comer apenas o feijão frade	Ao colocar a opção das leguminosas, não conseguimos concluir que tipo de leguminosas a criança come
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Indica no questionário a opção de “doce”, mas inclui que a criança só os come ao fim de semana	Afirma comer bolo em casa	Confirma-se que a criança come bolo em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário a presença de refrigerantes na alimentação da criança em casa	Afirma não beber refrigerantes em casa	Confirma-se que o refrigerante não integra a alimentação da criança em casa
<b>Batatas Fritas</b>	Indica no questionário que a criança come batatas fritas em casa aos fins de semana	Afirma comer batata frita em casa	Confirma-se que a batata frita integra a alimentação da criança

Tabela I6. Comparação dos dados da criança L com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança L</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que a criança come em casa massa e batata	Afirma comer batata e massa em casa	Confirma-se a presença da massa e da batata na alimentação da criança em casa
<b>Pão</b>	Indica no questionário que a criança come pão com chocolate	Afirma comer pão com fiambre, queijo e chocolate	Confirma-se que a criança come em casa pão com chocolate
<b>Cereais</b>	Indica no questionário que a criança come cereais ao lanche	Afirma comer cereais em casa	Confirma-se que os cereais fazem parte da alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário que a criança come legumes em casa	Afirma comer legumes em casa	Confirma-se que os legumes integram a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se que a fruta integra a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança bebe leite em casa	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que o leite integra a alimentação da criança em casa
<b>Iogurte</b>	Não indica no questionário que a criança bebe ou come iogurte em casa	Afirma comer iogurte em casa	Por existirem contradições, não se pode concluir se o iogurte integra a alimentação da criança em casa

<b>Queijo</b>	Não indica no questionário que a criança come pão com queijo, apenas com chocolate	Afirma comer pão com queijo, fiambre e chocolate em casa	O encarregado não indica o queijo como opção de alimentação da criança, não se pode concluir se a criança come pão com queijo em casa ou não
<b>Queijo</b>			
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que a carne e o peixe integram a alimentação da criança	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se que o peixe e a carne integram a alimentação da criança
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Indica no questionário que as leguminosas integram a alimentação da criança em casa	Afirma comer em casa as leguminosas que lhe foram apresentadas nos cartões	Confirma-se que as leguminosas fazem parte da alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário que os bolos integram a alimentação da criança	Afirma comer bolo em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come ou não bolo em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário o refrigerante como alimentação da criança em casa	Afirma comer batatas fritas em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança bebe ou não refrigerantes em casa
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica no questionário que a criança come batatas fritas em casa	Afirma comer batatas fritas em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come ou não batatas fritas em casa

Tabela I7. Comparação dos dados da criança N com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança N</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que apenas o arroz faz parte da alimentação da criança em casa	Afirma comer massa e batata em casa	O encarregado de educação apenas colocou o arroz como opção de jantar da criança em casa, porém pode ter-se baseado apenas no jantar, existindo a possibilidade da criança comer massa e batata ao almoço em casa
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que apenas o	Afirma comer massa e batata em casa	
<b>Pão</b>	Não indica no questionário a opção do pão como alimento da criança em casa	Afirma comer pão em casa	Não existem elementos suficientes para confirmar se a criança come pão ou não em casa
<b>Cereais</b>	Indica no questionário que a criança come cereais ao pequeno-almoço	Afirma comer cereais em casa	Confirma-se que a criança come cereais em casa
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário a opção de “sopa de legumes”	Afirma comer legumes em casa	Confirma-se que apesar de ser em sopa, a criança come legumes em casa
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa e também bebe sumos de fruta natural	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se que a fruta está presente na alimentação da criança
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança bebe leite de vaca, de chocolate e soja	Afirma beber leite de vaca e de chocolate em casa	Confirma-se que a criança bebe leite de casa das mais variadas formas

<b>Queijo</b>	Não indica no questionário que a criança come queijo em casa	Afirma comer queijo com pão em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come ou não queijo em casa
<b>Iogurte</b>	Indica no questionário que a criança come e bebe iogurtes em casa	Afirma comer e beber iogurtes em casa	Confirma-se que o iogurte integra a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado, Ovo</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que o peixe e a carne integram a alimentação da criança em casa	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se que o peixe e a carne complementam a alimentação da criança
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Não indica no questionário a opção das leguminosas	Afirma comer leguminosas em casa	Apesar de não indicar a opção das leguminosas, o encarregado de educação colocou como opção a sopa de legumes, que conter leguminosas
<b>Leguminosas</b>		Afirma comer leguminosas em casa	
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário que a criança coma bolos em casa	Afirma comer bolos em casa de vez em quando	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come ou não bolo em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário que a criança consume refrigerantes	Afirma não beber refrigerantes em casa	Confirma-se que a criança não bebe refrigerantes em casa
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica no questionário que a criança consuma batatas fritas em casa	Afirma comer batatas fritas de vez em quando em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come ou não bolo em casa

Tabela I8. Comparação dos dados da criança R com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança R</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário a massa, a batata e o arroz como jantar da criança em casa	Afirma comer massa e batata em casa	Confirma-se que a criança come batata e massa em casa
<b>Pão</b>	Indica no inquérito que a criança come pão ao pequeno-almoço e ao lanche em casa	Afirma comer pão em casa	Confirma-se que a criança come pão em casa
<b>Cereais</b>	Não indica no questionário que a criança come cereais, no entanto indica que a criança come <i>nestum</i> e <i>cerelac</i>	Afirma comer cereais em casa	Compreende-se que a criança não come cereais, mas sim papas
<b>Cereais</b>		Afirma comer cereais em casa	
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Não indica no questionário a opção de legumes como alimento da criança, no entanto indica a sopa de legumes	Afirma não comer legumes em casa	Ao indicar a sopa de legumes como alimentação da criança, compreende-se que esta come legumes apenas na sopa
<b>Legumes</b>		Afirma não comer legumes em casa	
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Não indica no questionário a opção de fruta, como alimento da criança em casa	Afirma não comer morangos, maçãs e laranjas	Confirma-se que a criança não come muita fruta em casa
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no inquérito que a criança bebe leite de vaca, de soja e chocolate	Afirma beber leite de vaca e de chocolate	Confirma-se que a criança bebe leite em casa, de várias tipos

<b>Queijo</b>	Indica no questionário que a criança come pão com queijo ao pequeno-almoço e lanche	Afirma comer queijo	Confirma-se que o queijo integra a alimentação da criança
<b>Iogurte</b>	Indica que a criança come iogurtes em casa	Afirma comer iogurtes em casa	Confirma-se que o iogurte faz parte da alimentação da criança
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que a criança come carne e peixe em casa	Afirma comer carne e peixe em casa	Confirma-se que a criança come carne e peixe em casa
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Não indica no questionário a opção de “leguminosas”	Afirma comer feijão frade em casa	Apesar do encarregado não colocar a opção das leguminosas, colocou a opção da “sopa de legumes” que também pode conter leguminosas e
<b>Leguminosas</b>		Afirma comer feijão frade em casa	
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário que a criança come bolos em casa	Afirma comer bolos em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come ou não bolos em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário que a criança beba refrigerantes	Afirma não beber refrigerantes em casa	Confirma-se que a criança não bebe refrigerantes em casa
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica no questionário que a criança coma batatas fritas em casa	Afirma não comer batatas fritas em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come ou não batatas fritas em casa

Tabela I9. Comparação dos dados da criança S com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança S</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que a massa e a batata fazem parte da alimentação da criança	Afirma que come massa e batata em casa	Confirma-se que a massa e a batata integram a alimentação da criança
<b>Pão</b>	Indica no questionário que o pão faz parte da alimentação da criança ao lanche	Afirma comer pão em casa	Confirma-se que a criança come pão em casa
<b>Cereais</b>	Indica no questionário que a criança come cereais ao pequeno-almoço	Afirma que come cereais em casa	Confirma-se que a criança come cereais em casa
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>  <b>Legumes</b>	Indica no questionário que a criança come legumes, leguminosas e ainda sopa de legumes	Afirma comer em casa, todos os legumes que lhe foram apresentados nos cartões de imagem	Confirma-se que a criança come legumes em casa
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa	Afirma comer todas as frutas que lhe foram apresentadas nos cartões de imagem	Confirma-se que a criança come fruta em casa
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no questionário que o leite integra a alimentação da criança ao pequeno-almoço, lanche e ceia	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que a criança bebe leite em casa

<b>Queijo</b>	Indica no questionário que a criança come pão com queijo ao lanche	Afirma comer pão com queijo em casa	Confirma-se que a criança come queijo em casa
<b>Iogurte</b>	Indica no questionário que a criança bebe e come iogurtes em casa	Afirma comer e beber iogurtes em casa	Confirma-se que a criança come e bebe iogurtes em casa
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado, Ovo</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que o peixe e a carne integram a alimentação da criança em casa	Afirma comer carne e peixe em casa	Confirma-se que a criança come peixe e carne em casa
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Indica no questionário que a criança come leguminosas em casa	Afirma comer leguminosas em casa	Confirma-se que a criança come leguminosas em casa
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário que a criança come bolos em casa	Afirma comer bolos em casa	Não existem elementos suficientes para confirmar se a criança come ou não bolos em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário que a criança consuma refrigerantes em casa	Identifica o refrigerante como <i>ice tea</i> e afirma bebê-lo em casa	Confirma-se que a criança não bebe sumos com gás em casa, tal como o encarregado de educação indicou
<b>Batatas Fritas</b>	Indica no questionário a opção de batatas fritas como consumo alimentar da criança ao jantar	Afirma não comer batatas fritas em casa, mas come no <i>McDonald's</i>	Confirma-se que a criança come batatas fritas em casa

Tabela I10. Comparação dos dados da criança U com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança U</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no questionário que a criança come massa e batata ao jantar, em casa	Afirma comer batata e massa em casa	Confirma-se que a criança come batata e massa em casa
<b>Pão</b>	Indica no questionário que a criança come pão ao pequeno-almoço e ao lanche	Afirma comer pão ao pequeno-almoço e ao lanche	Confirma-se que a criança come pão em casa
<b>Cereais</b>	Indica no questionário que a criança come cereais em casa com iogurte e leite	Afirma comer cereais em casa	Confirma-se que a criança come cereais em casa
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário que a criança come legumes e sopa de legumes ao jantar	Afirma comer todos os legumes apresentados nos cartões de imagem, à exceção da alface	Confirma-se que os legumes fazem parte da alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa	Afirma comer todas as frutas que lhe foram apresentadas nos cartões de imagens, à exceção das uvas	Confirmar-se que a fruta integra a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo IV - Laticínios</u></b>			
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança bebe leite ao pequeno-almoço	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que o leite está presente na alimentação da criança em casa

<b>Queijo</b>	Indica no questionário que a criança come pão com queijo ao lanche	Afirma comer pão com queijo em casa	Confirma-se que a criança come queijo em casa
<b>Iogurte</b>	Indica no questionário que a criança come iogurte em casa	Afirma comer iogurtes em casa	Confirma-se que a criança come iogurtes em casa
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado, Ovo</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica no questionário que a criança come peixe e carne em casa	Afirma comer em casa peixe e carne	Confirma-se que a carne e o peixe integram a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Indica no questionário que a criança come leguminosas em casa	Afirma que come leguminosas em casa	Confirma-se que a criança come leguminosas em casa
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário que a criança ingere bolos em casa	Afirma comer bolos em casa	Não existem elementos suficientes para se confirmar se a criança come ou não bolos em casa
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário que a criança consome bebidas gasosas	Afirma que não bebe bebidas gasosas em casa	Confirma-se que a criança não bebe refrigerantes em casa
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica no inquérito que a criança coma batatas fritas em casa	Afirma comer batatas fritas em casa	Não existem elementos suficientes para se confirmar se a criança come ou não batatas fritas em casa

Tabela I11. Comparação dos dados da criança V com o seu encarregado de educação relativamente à sua alimentação em casa

<b>Criança V</b>			
<b><u>Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos</u></b>			
<b>Alimentos</b>	<b>Encarregado de Educação</b>	<b>Criança</b>	<b>Observação</b>
<b>Batata/ Massa Esparguete/ Massa Tricolor</b>	Indica no inquérito que a massa e a batata estão presentes na alimentação da criança em casa	Afirma comer batata e massa em casa	Confirma-se que a criança come massa e batata em casa
<b>Pão</b>	Indica no questionário que o pão está presente no pequeno-almoço e no lanche da criança, em casa	Afirma comer pão em casa	Confirma-se que a criança come pão em casa
<b>Pão</b>		<del>Afirma comer pão em casa</del>	
<b>Cereais</b>	Indica no questionário que a criança come cereais ao pequeno-almoço e ao lanche, em casa	Afirma comer cereais em casa	Confirma-se que os cereais integram a alimentação da criança
<b><u>Grupo II – Hortícolas</u></b>			
<b>Legumes</b>	Indica no questionário que os legumes estão presentes na alimentação da criança, tanto em acompanhamento, como na sopa	Afirma comer os legumes em casa	Confirma-se que a criança come legumes em casa
<b>Legumes</b>		Afirma comer os legumes em casa	
<b><u>Grupo III - Fruta</u></b>			
<b>Fruta</b>	Indica no questionário que a criança come fruta em casa	Afirma comer fruta em casa	Confirma-se que a criança come fruta em casa
<b>Leite</b>	Indica no questionário que a criança ingere leite em casa	Afirma beber leite em casa	Confirma-se que o leite integral a alimentação da criança

<b>Queijo</b>	Indica no questionário que a criança come queijo com pão ao almoço e ao pequeno-almoço em casa	Afirma comer queijo em casa	Confirma-se que a criança come queijo em casa
<b>Iogurte</b>	Indica no questionário que a criança come e bebe iogurte em casa	Afirma comer iogurte em casa	Confirma-se que o iogurte integra a alimentação da criança em casa
<b><u>Grupo V – Carne, Pescado</u></b>			
<b>Carne/ Pescado</b>	Indica que o peixe a carne estão presentes na alimentação da criança em casa	Afirma comer peixe e carne em casa	Confirma-se que a criança come peixe e carne em casa
<b><u>Grupo VI – Leguminosas</u></b>			
<b>Leguminosas</b>	Indica no questionário que a criança come leguminosas em casa	Afirma só comer o grão, das leguminosas apresentadas nos cartões	Confirma-se que a criança come leguminosas em casa
<b><u>Grupo VI – Contendo Hidratos de Carbono</u></b>			
<b>Bolos</b>	Não indica no questionário que a criança coma bolos em casa	Afirma comer bolo de pastelaria em casa	Não existem elementos suficientes que confirmem se a criança come bolos em casa ou não
<b>Bebidas Gasosas</b>	Não indica no questionário que a criança consuma bebidas gasosas	Afirma não beber bebidas gasosas em casa	Confirma-se que a criança não bebe bebidas com gás em casa
<b>Batatas Fritas</b>	Não indica no questionário que a criança come batatas fritas em casa	Afirma não comer batatas fritas em casa	Confirma-se que a criança não come batatas fritas em casa

Apêndice J - Tratamento dos dados relativos às respostas do  
Pais/Encarregados de Educação

### a) Quantas refeições tem a criança por dia?

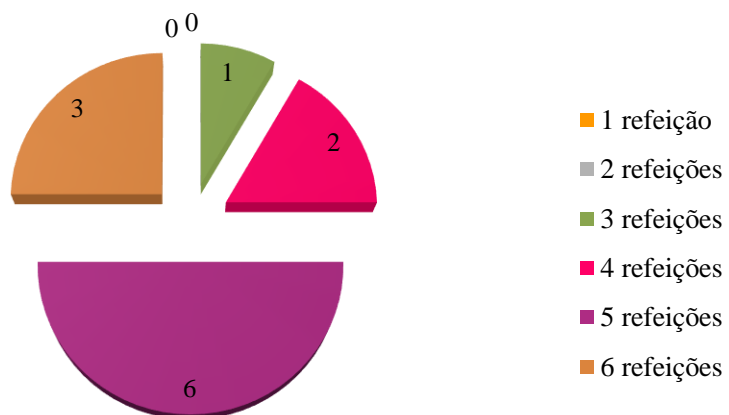
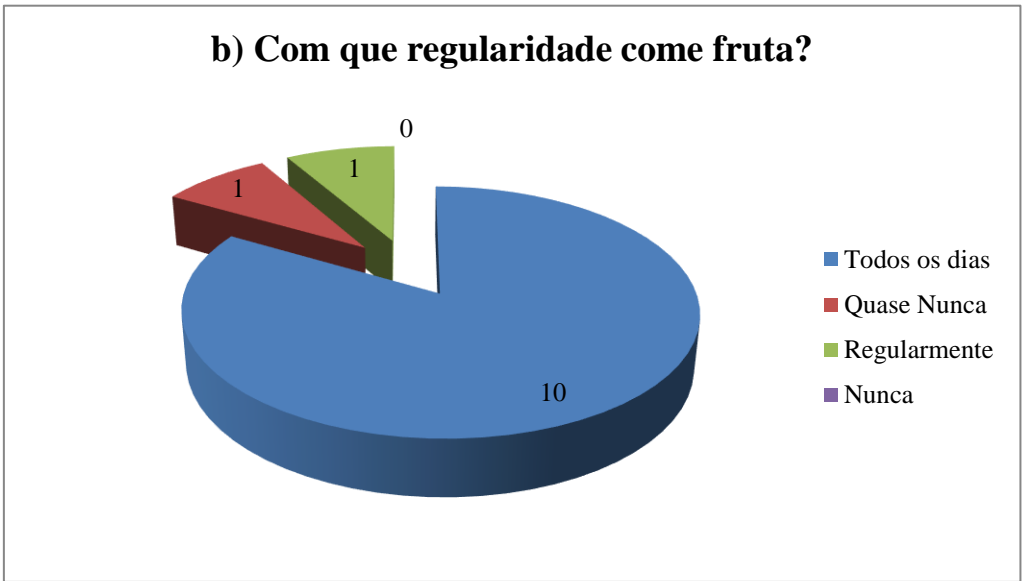


Gráfico 3.1. Gráfico circular representativo das escolhas dos encarregados de educação relativamente à quantidade de refeições que as crianças fazem por dia.

<b>Questão a)</b>	
<b>1 refeição</b>	0
<b>2 refeições</b>	0
<b>3 refeições</b>	1
<b>4 refeições</b>	2
<b>5 refeições</b>	6
<b>6 refeições</b>	3



3.2. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à regularidade com que as crianças comem fruta.

<b>Questão b)</b>	
<b>Todos os dias</b>	10
<b>Quase Nunca</b>	1
<b>Regularmente</b>	1
<b>Nunca</b>	0

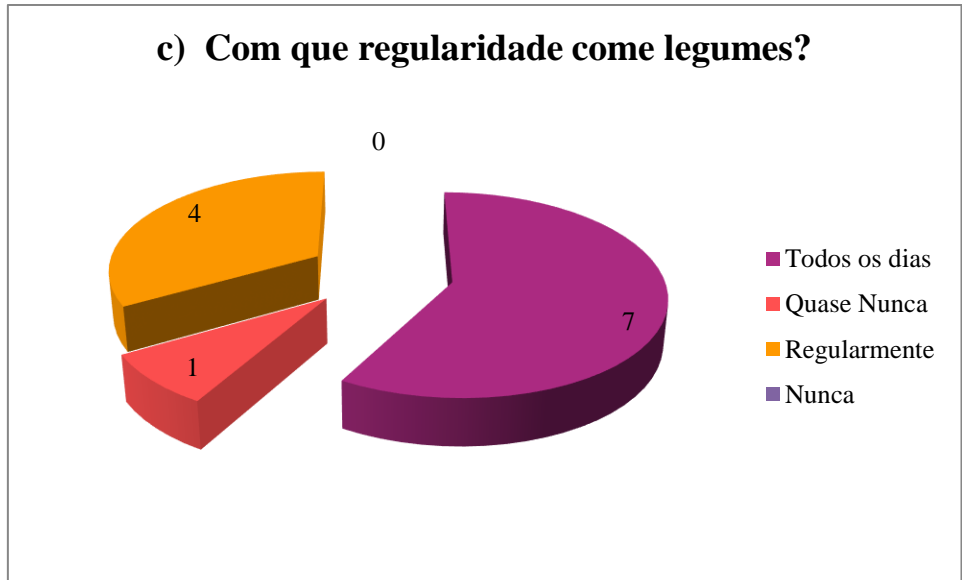


Gráfico 3.3. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à regularidade com que as crianças comem legumes.

<b>Questão c)</b>	
<b>Todos os dias</b>	7
<b>Quase Nunca</b>	1
<b>Regularmente</b>	4
<b>Nunca</b>	0

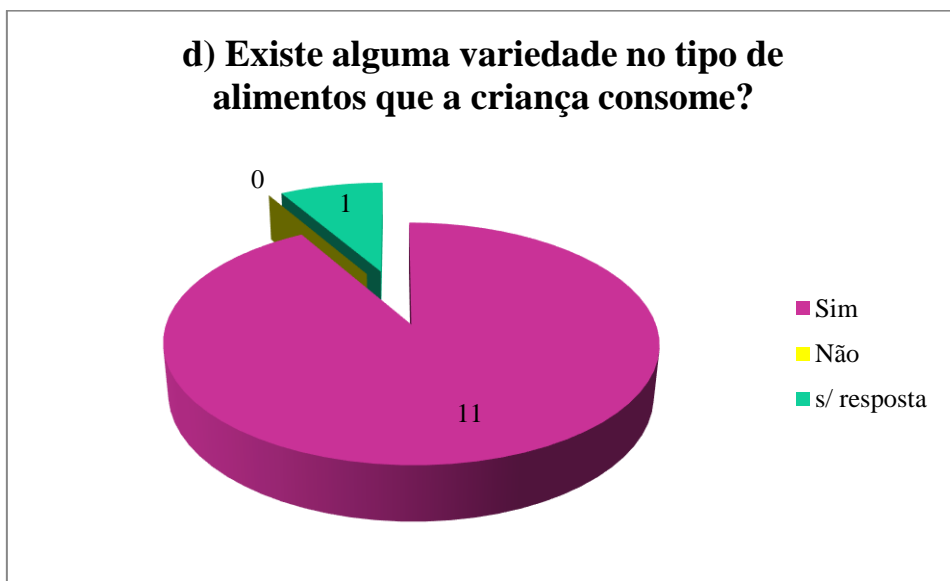


Gráfico 3.4. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente à variedade dos alimentos que as crianças consomem.

<b>Questão d)</b>	
<b>Sim</b>	11
<b>Não</b>	0
<b>s/ resposta</b>	1

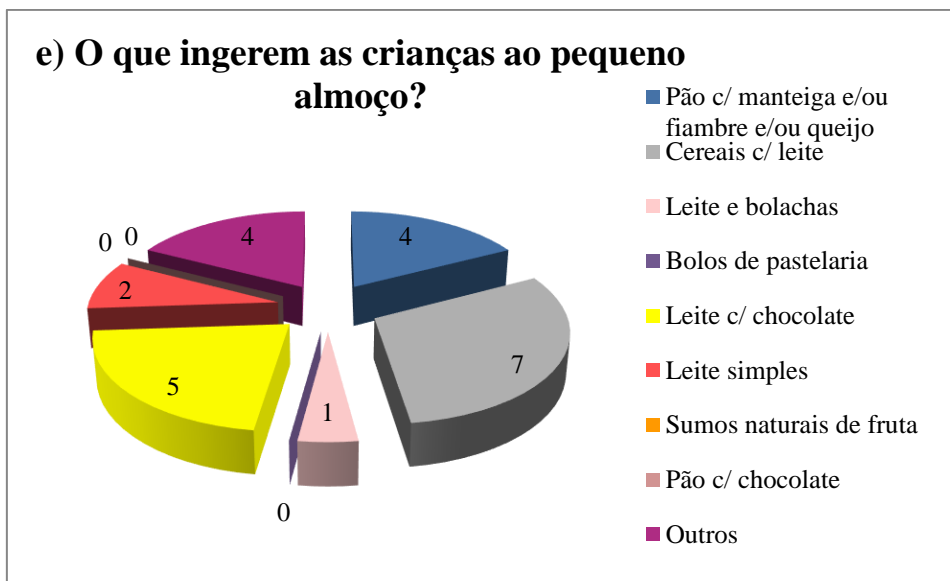


Gráfico 3.5. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que as crianças ingerem ao pequeno-almoço.

Questão e)	
<b>Pão c/ manteiga e/ou fiambre e/ou queijo</b>	4
<b>Cereais c/ leite</b>	7
<b>Leite e bolachas</b>	1
<b>Bolos de pastelaria</b>	0
<b>Leite c/ chocolate</b>	5
<b>Leite simples</b>	2
<b>Sumos naturais de fruta</b>	0
<b>Pão c/ chocolate</b>	0
<b>Outros</b>	4

**f) O encarregado tem conhecimento do fornecimento de alimento à criança a meio da manhã no JI?**

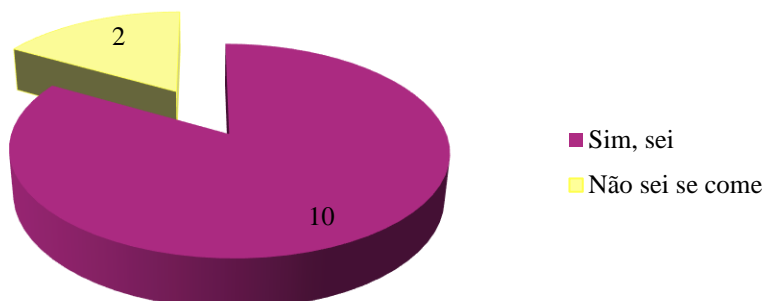


Gráfico 3.6. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao conhecimento do fornecimento de alimento à criança a meio da manhã no jardim de infância.

**Questão f)**

<b>Sim, sei</b>	10
<b>Não sei se come</b>	2

**g) O EE tem conhecimento da ementa da criança no JI?**

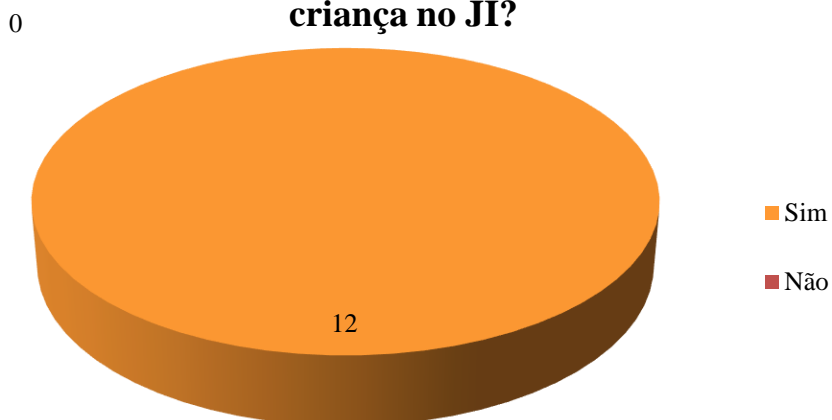


Gráfico 3.7. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao conhecimento que têm das ementas do almoço das crianças, no jardim de infância.

Questão g)	
Sim	12
Não	0

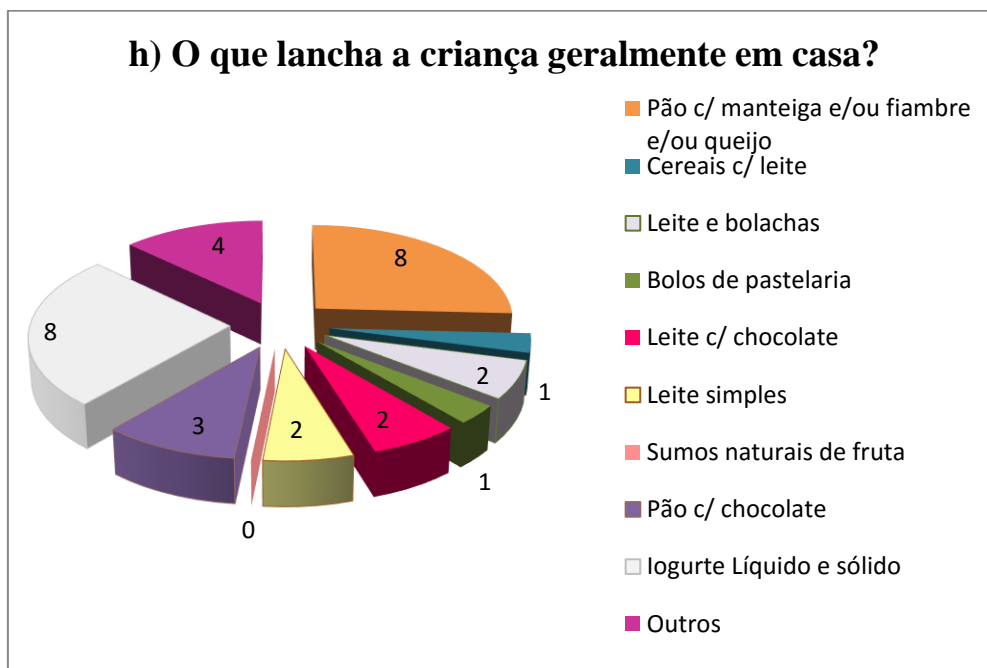


Gráfico 3.8. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao tipo de lanche que a criança faz em casa.

Questão h)	
Pão c/ manteiga e/ou fiambre e/ou queijo	8
Cereais c/ leite	1
Leite e bolachas	2
Bolos de pastelaria	1
Leite c/ chocolate	2
Leite simples	2
Sumos naturais de fruta	0
Pão c/ chocolate	3
Iogurte Líquido e sólido	8
Outros	4

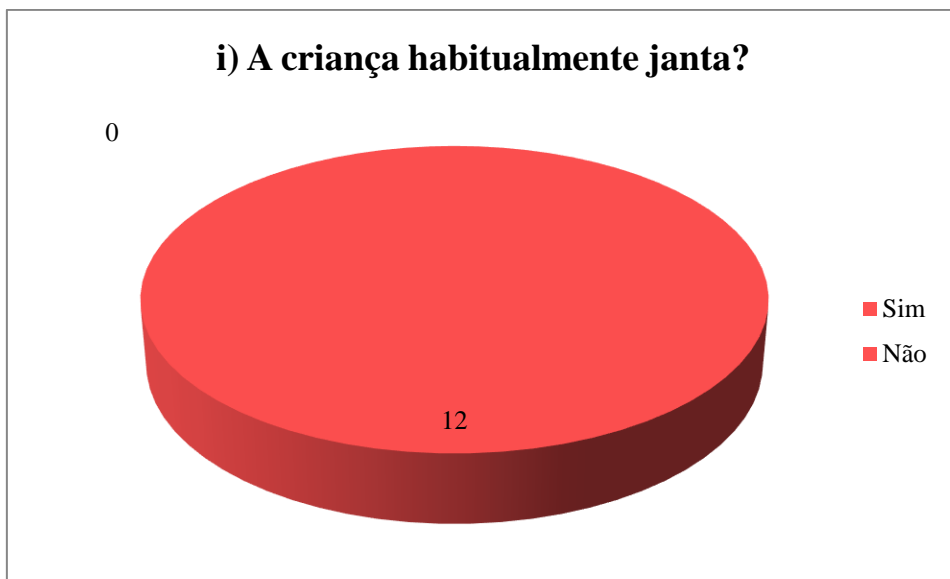


Gráfico 3.9. Gráfico circular que representa a percentagem de crianças que habitualmente fazem a refeição do jantar.

Questão i)	
<b>Sim</b>	12
<b>Não</b>	0

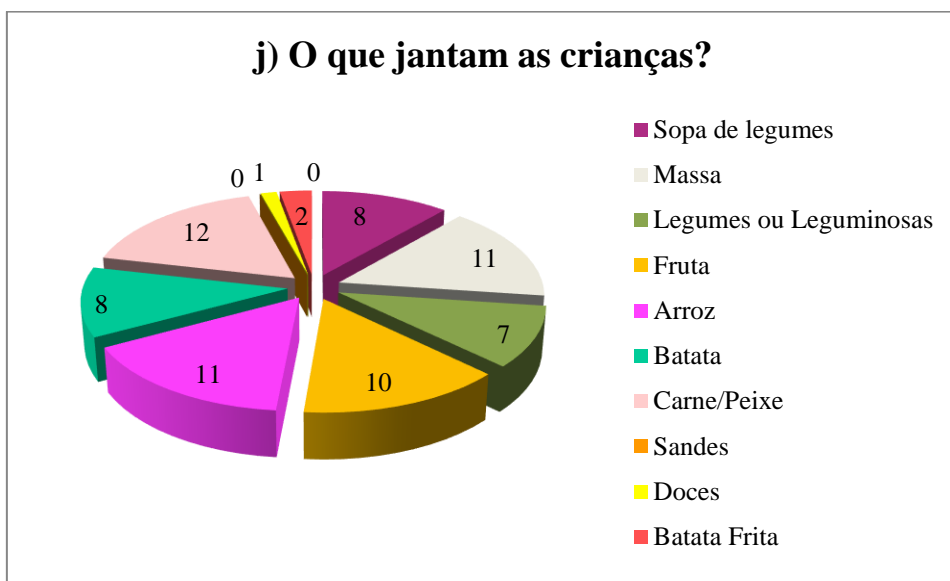


Gráfico 3.10. Gráfico circular das escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que jantam, efetivamente, as crianças em casa.

<b>Questão j)</b>	
Sopa de legumes	8
Massa	11
Legumes ou Leguminosas	7
Fruta	10
Arroz	11
Batata	8
Carne/Peixe	12
Sandes	0
Doces	1
Batata Frita	2
Outros	0

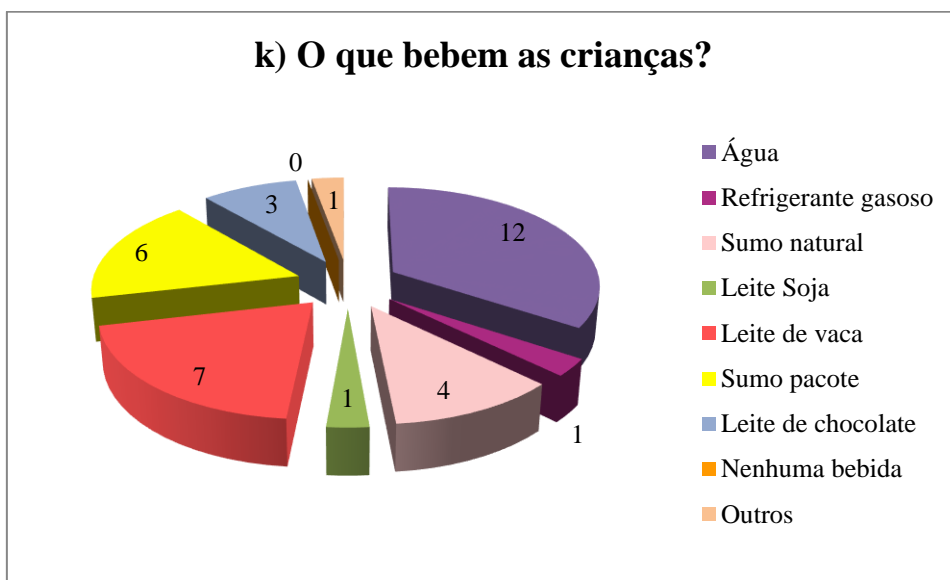


Gráfico 3. 11. Gráfico circular que representa as escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que bebem as crianças, habitualmente, às refeições.

<b>Questão k)</b>	
Água	12
Refrigerante gasoso	1
Sumo natural	4
Leite Soja	1
Leite de vaca	7
Sumo pacote	6
Leite de chocolate	3
Nenhuma bebida	0
Outros	1

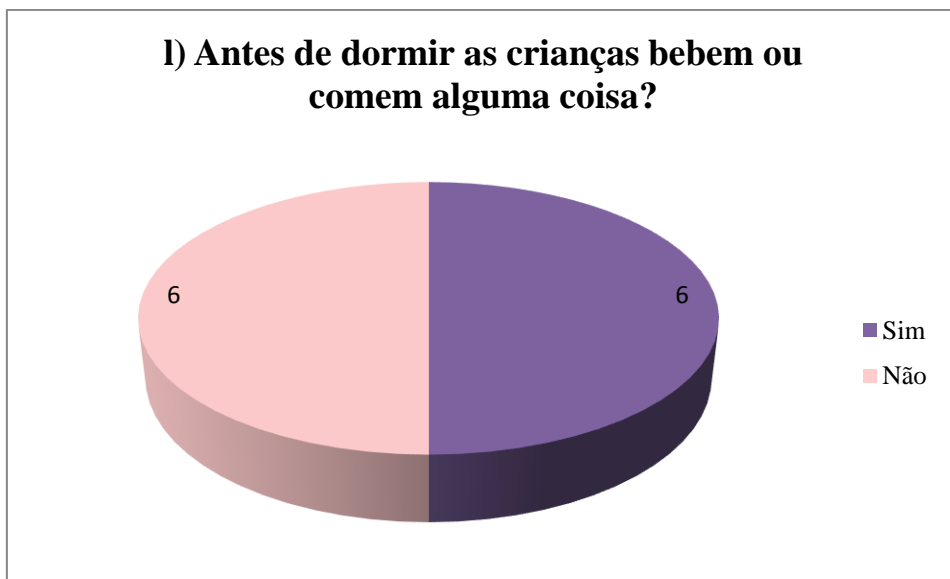


Gráfico 3.12. Gráfico circular que representa as repostas dos encarregados de educação relativamente à questão: “antes de dormir as crianças bebem ou comem alguma coisa?”.

Questão I)	
<b>Sim</b>	6
<b>Não</b>	6

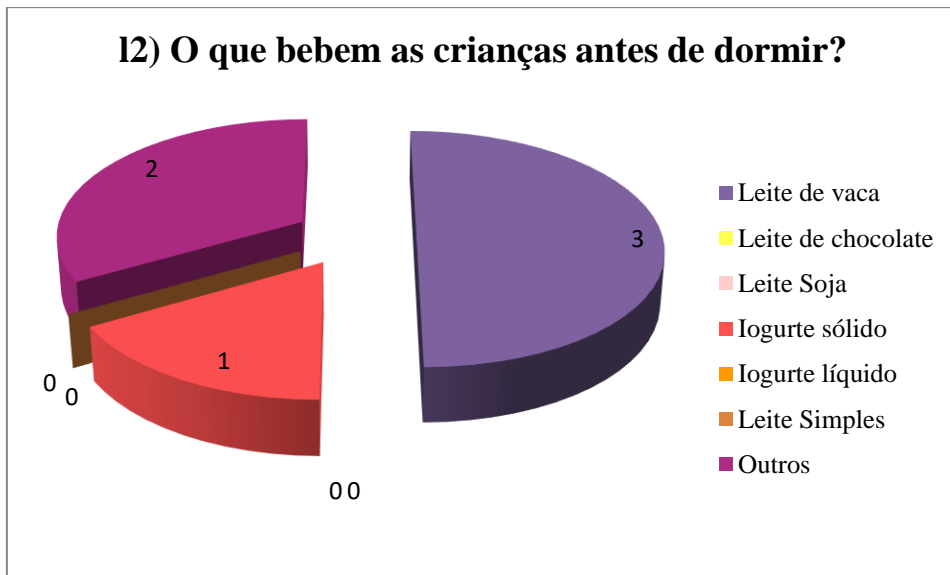


Gráfico 3.13. Gráfico circular que representa as escolhas dos encarregados de educação relativamente ao que as crianças bebem e comem, efetivamente, antes de dormir.

Questão l2)	
Leite de vaca	3
Leite de chocolate	0
Leite Soja	0
Iogurte sólido	1
Iogurte líquido	0
Leite Simples	0
Outros	2

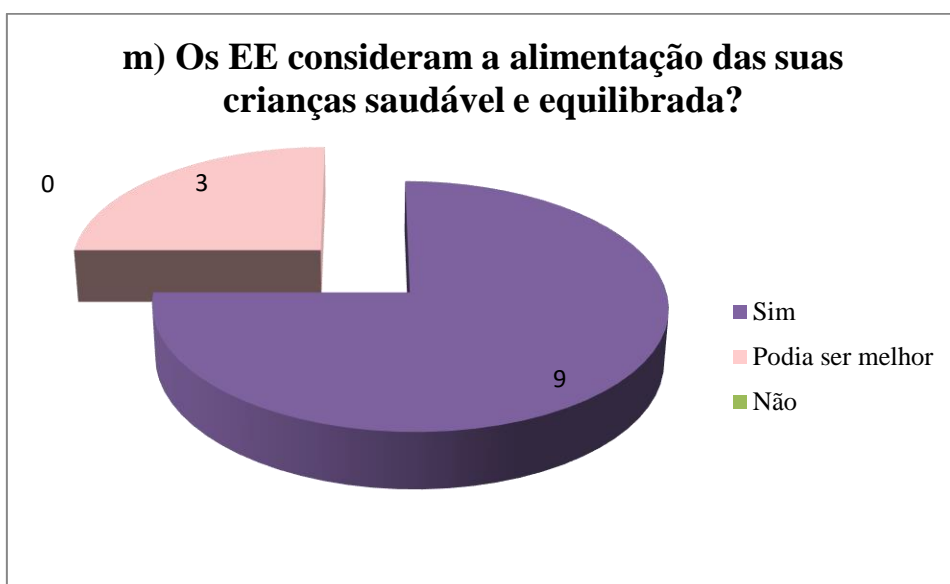


Gráfico 3.14. Gráfico circular representativo das respostas dos encarregados de educação relativamente a considerarem, ou não, o tipo de alimentação que fazem em casa como “saudável”.

Questão m)	
Sim	9
Podia ser melhor	3
Não	0

## **Anexos**

## Anexo I – Ementas da Instituição

### SEMANA 8 31 A 04 DE NOVEMBRO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Poção mágica de abóbora		Feijão-verde	Alface	Sopa da horta
<b>PRATO</b>	Cabelos de bruxa com miolos de morcego (Esparguete à bolonhesa)		Pescada à Brás	Bifes de peru de cebolada com puré de brócolos e arroz branco	Salmão grelhado com feijão-verde, batata e cenoura
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Cabelos de bruxa com miolos de morcego (Bolonhesa de soja)			Alho-francês à Brás	Tofu de cebolada com puré de brócolos e arroz branco
<b>SALADA</b>	Salada mistério (tomate e milho)		Alface	Cenoura ralada	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época - Banana do além -		Fruta da época - Maçã-	Fruta da época - Clementina-	Fruta da época - Diospiro -

### SEMANA 9 7 A 11 DE NOVEMBRO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Cenoura	Feijão-verde	Alface	Feijão-branco	Abóbora com coentros
<b>PRATO</b>	Massinha de peixe	Vitela estufada com ervilhas	Bacalhau cozido com grão cenoura ovo cozido	Bifes de peru grelhado com esparguete	Panadinhos de pescada com arroz de cenoura
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Risoto de legumes	Taggiatele tricolor com legumes		Rancho vegetariano	Bifes de seitan grelhado com esparguete
<b>SALADA</b>	Alface	Pepino e tomate		Cenoura ralada	Alface
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época - Banana -	Fruta da época - Clementina-	Fruta da época - Abacaxi-	Fruta da época -Pêra-	Fruta da época - Diospiro -

### SEMANA 10 14 A 18 DE NOVEMBRO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Legumes	Beldroegas	Abóbora com massinhas	Cenoura com coentros	Lavrador
<b>PRATO</b>	Panadinhos de peixe com arroz de feijão	Strogonoff de peru com esparguete	Maruca no forno com puré de brócolos com batata no forno	Bifes de frango grelhados com arroz	Arroz de peixe
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Panadinhos de legumes com arroz de feijão	Strogonoff de tofu com esparguete	Hambúrguer de soja com puré de brócolos com batata no forno	Salada de quinoa, abacate e cogumelos	Arroz de legumes
<b>SALADA</b>	Alface	Cenoura ralada	Pepino	Milho	Alface
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época - Banana -	Fruta da época - Abacaxi -	Fruta da época - Uvas -	Fruta da época - Pêra -	Fruta da época - Tangerina -

### SEMANA 12 28 A 02 DE DEZEMBRO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas com cenoura	Creme de legumes com hortelã	Grão-de-bico com nabiças		Alho-francês
<b>PRATO</b>	Pescada estufada com batata-doce assada no forno e	Bifes de peru grelhados com couscous de legumes	Lasanha vegetariana		Salmão grelhado com legumes e batata cozida
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Beringela Recheada no forno com batata-doce	Couscous de legumes com cogumelos			Espetadas de legumes grelhados com quinoa
<b>SALADA</b>	Tomate	Pepino	Cenoura ralada e alface		Milho
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época - Banana -	Fruta da época - Pêra -	Fruta da época - Tangerina -		Fruta da época - Maçã -