



Universidade do Algarve
Escola Superior de Educação e Comunicação

**Promover os comportamentos adequados à refeição e as boas
práticas alimentares, no jardim de infância**

Ana Rita Vieira Custódio Correia

Relatório da Prática de Ensino Supervisionada
para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar

Trabalhado realizado sob orientação de:
Professora Doutora Ana Cristina Coelho
Doutora Olga Ludovico

2015



Promover os comportamentos adequados à refeição e as boas práticas alimentares, no jardim de infância

Declaração de autoria do trabalho

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

Copyright – Ana Rita Correia 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 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 respetivos.

Aos meus avós.

Agradecimentos

Ao longo da realização deste relatório foram muitas as pessoas que contribuíram para o meu percurso, que me deram força e coragem para continuar. Consciente da importância dessas mesmas pessoas neste meu caminho, gostaria de agradecer a todas elas o apoio essencial que tornou possível chegar até aqui.

Às minhas orientadoras Professora Doutora Ana Cristina Coelho e Doutora Olga Ludovico que me receberam de braços abertos e estiveram sempre dispostas a ajudar-me, pela sua compreensão e paciência para esclarecer as minhas dúvidas.

À Doutora Maria Helena Horta pela sua disponibilidade em ajudar neste processo.

À Professora Mestre Carla Dionísio pelo apoio e ajuda que me permitiram seguir em frente.

À educadora cooperante e à restante equipa educativa do jardim de infância do Colégio de Nossa Senhora do Alto pela sua exigência que me permitiu crescer, tanto profissionalmente como pessoalmente.

Ao grupo de crianças com que trabalhei, pelos desafios que me colocavam todos os dias, mas sobretudo pelo amor que me deram.

À minha parceira de estágio e grande amiga, Beatriz Cavaco, pelos momentos que vivemos, as experiências que partilhamos.

Às minhas colegas que estiveram na mesma Instituição, um obrigada pelas risadas e pelos choros.

À minha mãe e melhor amiga, que foi o meu ombro e que me levantou a cabeça sempre que o caminho se tornou mais difícil, e ainda mais pelo seu esforço e compreensão que me ajudaram a completar todo este percurso académico.

Ao meu pai, por me apoiar em todas as minhas decisões ao longo da vida, pelo seu orgulho em mim e pelo exemplo que me dá todos os dias de que o trabalho árduo compensa.

Aos meus avós que foram os meus pais durante quatro anos intensos, pela paciência e amor com que me recebiam todos os dias em que chegava a casa cansada.

No fundo, um muito obrigada a todos aqueles que de alguma forma tornaram este relatório possível.

Resumo

O presente relatório descreve o estudo realizado no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Educação Pré-Escolar. Este estudo desenvolveu-se num jardim de infância privado da cidade de Faro, entre 17 de novembro de 2014 e 14 de maio de 2015.

Após a definição das questões iniciais «Como direcionar a prática pedagógica no jardim de infância, de maneira a promover, nas crianças, comportamentos adequados durante os momentos da refeição» e «Como melhorar os hábitos alimentares das crianças promovendo a educação para a saúde» considerou-se como objetivo geral, a promoção de estratégias que permitissem ajudar a criança a estabelecer uma boa relação com o momento da refeição e com os alimentos que as compõem. Posto isto, estabeleceu-se o processo de investigação/intervenção, com recurso a uma metodologia de natureza qualitativa, que se enquadra nalguns dos procedimentos definidos para o método de investigação-ação.

Após ter sido feita uma avaliação, com caráter de diagnóstico, que permitiu perceber que a maioria das crianças do grupo rejeitava as hortícolas à hora do almoço, e que, mais de metade, tinha um comportamento não adequado durante este momento da rotina, delineararam-se estratégias de intervenção educativa que fossem ao encontro das necessidades educativas do grupo. Pretendia-se, desta forma, adequar os comportamentos das crianças ao ato da refeição e às práticas alimentares, dando relevância a um momento da rotina diária que é tão importante para o seu desenvolvimento.

Após a ação educativa observaram-se alterações nos comportamentos das crianças durante o momento da refeição, registando-se atitudes que refletiam as práticas consideradas mais adequadas. Observou-se, também, que passou a haver um número menor de crianças a rejeitar as hortícolas, à hora do almoço.

Uma vez que uma alimentação equilibrada é um dos fatores determinantes para o normal desenvolvimento da criança, considera-se importante a promoção de uma boa relação da criança com os alimentos e com o momento da refeição, num ambiente de respeito pelo ato, pelos outros e pelos alimentos, de interação, de carinho e de assertividade.

Palavras-chave: jardim de infância; comportamentos à refeição; hábitos alimentares; estratégias de intervenção educativa.

Abstrat

The present report describes the study made under the Practice of Education Supervised of the Master's degree in Preschool Education. This study was developed in a private kindergarten in the city of Faro, between November 17, 2014 and May 14, 2015.

After setting the initial questions «How to direct teaching practice in kindergarten in order to promote appropriate behaviors during meal time» and «How to improve children's diet promoting health education» was considered as main objective the promotion of strategies that would allow to help children establish a good relationship with the meal time and the food. The process of research/intervention was established using a qualitative methodology, which fits in some of the procedures defined for the method of investigation-action.

After being made an diagnostic evaluation, that allowed us realize that most of the children in the group rejected the vegetables at lunch time, and that more than half had an inappropriate behavior during this time of daily routine, educational intervention strategies were prepared to meet the educational needs of the group. The aim was to adapt children's behavior during meal time and improve their diet, giving relevance to a time of daily routine that is so important for their development.

After the educational activity, we observed changes in children's behavior during meal time, as we saw some attitudes that reflected the practices considered most appropriate. It was also observed that now there is a fewer children that reject vegetables at lunch time.

Once a balanced diet is one of the determining factors for children's normal development, it is considered important to promote a good relationship of the children with the food and the meal time, in an environment of respect for the act, for the others and for the food.

Keywords: Kindergarten; behavior at meal; children's diet; educational intervention strategies.

Índice Geral

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstrat	iii
Índice Geral	iv
Índice de Figuras.....	vi
Índice de Tabelas	vi
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento teórico-concetual.....	3
1. A alimentação como parte integrante da rotina no jardim de infância.....	3
2. Os comportamentos no momento da refeição.....	3
2.1. O contexto social da refeição.....	3
2.2. O papel do educador na aquisição das regras sociais à refeição	4
3. Os hábitos alimentares.....	5
3.1. Os alimentos por grupos e porções	5
3.2. A importância da alimentação saudável na idade pré-escolar	8
3.3. O comportamento alimentar das crianças.....	9
3.4. O papel do educador na alimentação saudável da criança.....	10
Capítulo II – Objetivos e questão de pesquisa.....	12
1. Objetivos.....	12
2. Questões de pesquisa.....	12
Capítulo III – Metodologia.....	13
1. Natureza do estudo	13
2. Participantes do estudo	13
3. Procedimentos éticos	14
4. <i>Design</i> do projeto de intervenção educativa.....	14

4.1. Fase 1 – Diagnóstico	14
4.2. Fase 2 – Contextualização e Detecção de concepções.....	16
4.2.1. Contextualização	16
4.2.2. Detecção de concepções	17
4.3. Fase 3 - Implementação das estratégias de intervenção educativa	19
4.3.1. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os comportamentos.....	20
4.3.2. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os hábitos alimentares.....	22
Capítulo IV - Apresentação e análise interpretativa dos dados.....	26
1. Apresentação e análise interpretativa dos dados.....	26
1.1. Fase 1 – Diagnóstico	26
1.1.1. Os hábitos alimentares	26
1.1.2. Os comportamentos à mesa.....	29
1.2. Fase 2 – Contextualização e detecção de concepções	32
1.2.1. Contextualização	32
1.2.2. Detecção de concepções	33
1.3. Fase 3 – Implementação das estratégias de intervenção educativa.....	40
1.3.1. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os comportamentos.....	40
1.3.2. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os hábitos alimentares.....	42
Capítulo V – Conclusões.....	48
Reflexão final	50
Referências	52
Apêndices	54

Índice de Figuras

Figura 1. 1 – A roda dos alimentos portuguesa (Instituto do Consumidor, 2003).	6
Figura 1. 2 - Gráfico relativo às idades dos participantes do estudo.	13
Figura 1. 3 - Grelha de observação do período do almoço: alimentos consumidos, alimentos rejeitados e comportamentos à mesa.	15
Figura 1. 4 - Construção da roda dos alimentos.	16
Figura 1. 5 - Exemplo de imagens utilizadas no instrumento.	18
Figura 1. 6 - Painel com imagens representativas da prática de boas maneiras à mesa.	18
Figura 1. 7 - Jogo de associação: alimentos vs refeições.	19
Figura 1. 8 - Painel das boas maneiras à mesa, exposto no refeitório.	21
Figura 1. 9 - Dramatização: «Carlos» e «Lola».....	23
Figura 1. 10 - Salada divertida feita por uma criança.	24
Figura 1. 11 - O Mapa da refeição colocado no refeitório.	24
Figura 1. 12 - Imagens sobre a maneira desadequada e adequada de utilizar o copo.....	35
Figura 1. 13 - Imagens sobre a maneira desadequada e adequada de estar à mesa.	35
Figura 1. 14 - Imagens sobre a maneira desadequada e adequada de comer.	35
Figura 1. 15 - Exemplar da apresentação de Power point.....	46

Índice de Tabelas

Tabela 1- Planificação das atividades integradas nas ações de promoção de mudança de comportamentos, durante a refeição.	20
Tabela 2- Planificação das atividades integradas nas ações de promoção de mudança dos hábitos alimentares.....	22
Tabela 3 - Exemplo das observações registadas na Fase 1 para as crianças «E» e «F» relativamente aos seus hábitos alimentares (grelha síntese).	28
Tabela 4 - Exemplo das observações registadas na Fase 1 para as crianças «B» e «J» relativamente aos seus comportamentos (grelha síntese).....	30
Tabela 5 - Dados recolhidos para a criança «D» relativamente às conceções sobre as boas maneiras à mesa.	33

Tabela 6 - Dados recolhidos para a criança «F» relativamente às conceções sobre as boas maneiras à mesa	36
Tabela 7 - Dados recolhidos para as crianças «B» e «H» relativamente às conceções sobre os alimentos e refeições.....	38
Tabela 8 - Exemplo das observações registadas na Fase 3 para as crianças «E» e «F» relativamente aos seus hábitos alimentares (grelha síntese).	44

Índice de Apêndices

Apêndice 1- Autorização para o registo de fotografia/vídeo e áudio	55
Apêndice 2 - Lista de verificação	57
Apêndice 3 - Informação relativa ao relatório de investigação	59
Apêndice 4 - «Camilão, o Comilão» (Adaptação da obra de Ana Maria Machado)	61
Apêndice 5 - Canção: «Tanta fruta!».....	64
Apêndice 6 - Imagens utilizadas na deteção de conceções sobre os comportamentos ...	66
Apêndice 7 - Guião da dramatização: «Camilão» e as boas maneiras à mesa	69
Apêndice 8 - Canção: «As boas maneiras à mesa»	71
Apêndice 9 - Painel das boas maneiras à mesa (regras/registo fotográfico).....	73
Apêndice 10 - Grelha de observação direta (análise do vídeo).....	77
Apêndice 11- Guião da dramatização: «Eu nunca na vida comerei tomate» baseado na obra de Lauren child	81
Apêndice 12- Cartões utilizadas para o Mapa da refeição	84
Apêndice 13 - Grelhas de observação direta realizadas à hora do almoço (Fase 1).....	86
Apêndice 14 - Ementa e tipo de alimentação (Escala)	105
Apêndice 15 - Grelhas síntese: hábitos alimentares (Fase 1).....	107
Apêndice 16 - Grelhas síntese: comportamentos (Fase 1).....	112
Apêndice 17 - Deteção da conceções: boas maneiras à mesa	118
Apêndice 18 - Deteção de conceções: os alimentos e as refeições.....	131
Apêndice 19 - Grelhas de observação direta realizadas à hora do almoço (Fase 2).....	137
Apêndice 20 - Grelhas de observação direta realizadas à hora do almoço (Fase 3).....	147
Apêndice 21 - Grelha síntese: hábitos alimentares (Fase 3)	173

Introdução

Este relatório desenvolveu-se no âmbito da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Educação Pré-Escolar, no ano letivo de 2014/2015, numa Instituição Privada e em contexto de jardim de infância.

O tema do presente relatório é «Explorar os comportamentos adequados à refeição e as boas práticas alimentares, no jardim de infância» e a escolha do mesmo deveu-se a uma preferência pessoal pelo tema da alimentação, mas, sobretudo, à realidade presenciada na prática pedagógica, uma vez que observámos comportamentos menos adequados durante os momentos da refeição e desequilíbrios na alimentação das crianças, decorrentes das preferências e hábitos por certos alimentos.

Esta característica do grupo motivou-nos a explorar este tema, isto é, a orientar a prática pedagógica de maneira a ajudar as crianças a desenvolverem uma relação saudável com todos os alimentos e com o momento da refeição.

Perante a realidade educativa pareceu-nos pertinente explorar este tema, até porque, a alimentação é um dos fatores determinantes para o desenvolvimento normal da criança pois, tal como refere a Direção-Geral do Consumidor (2013, p.3), uma «alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, para além de promover a saúde e o bem-estar geral».

Os hábitos alimentares das crianças estão, por vezes, relacionados com as práticas alimentares da família; contudo, verifica-se que é na escola que as crianças fazem grande parte das suas refeições. Assim sendo, cabe ao educador encorajar as crianças a terem uma alimentação saudável, sensibilizando-as para a importância dessa prática, na sua saúde.

No entanto, a educação alimentar não consiste só em tratar as questões da nutrição, ou seja, em abordar os hábitos alimentares saudáveis que as crianças devem adotar, mas também está relacionado com as atitudes que as crianças devem ter nos momentos associados às refeições. Assim sendo, o educador deve ser parceiro nas aprendizagens das crianças e deve trabalhar com elas as regras sociais mais adequadas ao momento da refeição.

Para realizar o nosso estudo, definimos um processo com três fases. Na fase 1 fizemos o diagnóstico dos comportamentos e dos hábitos alimentares do grupo. Para isso, observámos o grupo à hora do almoço e registámos, numa grelha, as ocorrências a nível

comportamental e alimentar. Em seguida, na fase 2, fomos perceber quais as concepções das crianças sobre a alimentação e sobre os comportamentos durante a refeição. Na fase 3, e após avaliação dos dados obtidos nas fases 1 e 2, concebemos e implementamos estratégias de intervenção educativa.

O relatório está estruturado em cinco capítulos, apresentando-se no primeiro o enquadramento teórico-concetual, no segundo, os objetivos e questões de pesquisa, no terceiro, a metodologia que integra o *design* do projeto de intervenção educativa, no quarto, a apresentação e análise interpretativa dos dados e, no quinto, as conclusões. O relatório, inclui ainda, a reflexão final, as referências bibliográficas e os apêndices.

Com este estudo, pretendíamos ajudar as crianças a desenvolverem comportamentos adequados durante a refeição e a melhorar os seus hábitos alimentares, no âmbito da educação para a saúde.

Capítulo I - Enquadramento teórico-concetual

1. A alimentação como parte integrante da rotina no jardim de infância

O Ministério da Educação (1997) define *rotina* como algo que é planeado pelo educador e é conhecido pelas crianças, que sabem o que podem fazer nos vários momentos e prever a sua sucessão.

Integrada na rotina do jardim de infância, a refeição constitui um dos momentos mais importantes da vivência diária das crianças, visto que é durante a refeição, que satisfazem uma das suas necessidades básicas, a alimentação.

Embora estes momentos da rotina sejam encarados como práticas automáticas, desencadeadas para suprir necessidades biológicas, muitos são os autores que defendem que a rotina pode, e deve, ser uma aliada no processo de ensino e aprendizagem.

Gonçalves (2007) realça a importância das atividades que têm como objetivo o cuidado pessoal da criança, dizendo que não devemos cair no erro de separar o cuidar do educar, ou seja, que devemos encarar os momentos que dizem respeito às necessidades biológicas da criança, como potenciadores de aprendizagens significativas.

2. Os comportamentos no momento da refeição

2.1. O contexto social da refeição

As refeições praticadas no jardim de infância são parte integrante da rotina das crianças e constituem um momento indispensável de satisfação das suas necessidades básicas, enquanto seres humanos. Embora a refeição tenha como objetivo primeiro garantir que as crianças se alimentem de forma saudável e equilibrada, não podemos ignorar o contexto social inerente a este momento da rotina. O momento da refeição deve ser encarado como uma oportunidade preciosa para a criança socializar e aprender.

Segundo Sousa (2006), a alimentação, nesta fase, para além de suprir as necessidades nutricionais, é, também, uma das principais formas de contato com o mundo externo.

É durante a refeição que as crianças fazem novas descobertas, explorando novos sabores e texturas, e interagem socialmente com outras crianças, num contexto social que deve ser acolhedor (Hohmann e Weikart, 1997).

Nunes e Breda (2001) também evidenciam que, neste contexto social da refeição, o ato de comer, para além de satisfazer necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do nosso organismo, é também fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura (p.7).

Spodek (2002) afirma que a sociabilidade se desenvolve por volta dos 2 anos idade e implica a aceitação das restrições que são impostas pela sociedade.

Assim sendo, é possível afirmar que a sociabilidade das crianças está interligada com os seus comportamentos, uma vez que, como referem Michelson, Sugai, Wood e Kazdin, (citados por Formosinho, 2006, p.8), «crianças com comportamentos desadequados socialmente (quer sejam agressivos ou passivos) têm relacionamentos interpessoais pobres, pela dificuldade de se relacionar com o “outro”, podendo por vezes ser rejeitadas pelo próprio grupo de pares».

O Ministério da Educação (1997) reforça que ao nível do comportamento será necessário que a criança seja capaz de aceitar e seguir as regras de convivência e de vida social, para assim, se integrar da forma mais saudável no grupo.

2.2. O papel do educador na aquisição das regras sociais à refeição

Formosinho (2006) refere que «para muitas crianças, os adultos que as educam e que tomam conta delas nos primeiros anos da infância são as primeiras relações importantes que estabelecem fora da família» (p.25). Por isso, é dever do educador envolver o grupo e abordar assuntos pertinentes e importantes para a sua vivência na sociedade, tais como, a necessidade de uma alimentação saudável, para o seu próprio bem-estar, e de haver regras e boas maneiras à mesa.

Sousa (2006) defende a necessidade do incentivo de uma alimentação saudável em grupo, já que, como este afirma, as relações sociais poderão influenciar positiva ou negativamente o comportamento alimentar das crianças, uma vez que, à medida que a criança começa a frequentar outros ambientes, como a escola, se inicia uma forte socialização, onde estarão presentes novas influências. O autor refere que existe uma

grande tendência para que a criança repita o comportamento dos adultos e de outras crianças, que podem ser bons ou menos bons.

Dito isto, os educadores, que estão presentes nas refeições das crianças, devem trabalhar este contexto social e assumir o papel ativo de responsáveis por aprendizagens relacionadas com o momento, com o grande objetivo de promover nas crianças o desenvolvimento de competências sociais. As crianças, enquanto indivíduos inseridos numa sociedade, devem saber estar à mesa de acordo com as regras sociais.

Embora a existência de regras esteja associada a alguma assertividade, o educador deve proporcionar às crianças, sobretudo, um ambiente calmo e acolhedor, oferecendo-lhes apoio interpessoal, que é essencial para a aprendizagem ativa (Hohmann e Weikart, 1997).

A afetividade no momento da refeição é, por isso, tão importante como a assertividade das regras sociais. No fundo, a criança deve ser educada num espírito de compreensão, tolerância e amor.

3. Os hábitos alimentares

3.1. Os alimentos por grupos e porções

Em Portugal, a conhecida Roda dos Alimentos foi criada, pela primeira vez, no ano de 1977. No entanto, com a evolução dos tempos e, inevitavelmente, dos conhecimentos científicos, houve a necessidade de reorganizar a roda dos alimentos. Por isso, a Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação, da Universidade do Porto, produziu, no final do ano de 2003, uma nova Roda dos Alimentos (Santos, 2004).

A Roda dos Alimentos atual é constituída por sete grupos de alimentos, de diferentes dimensões, refletindo, cada grupo, a quantidade diária que devemos ingerir destes alimentos. Os grupos distribuem-se da seguinte maneira: cereais, derivados e tubérculos (28%); hortícolas (23%); fruta (20%); laticínios (18%); carnes, pescado e ovos (5%); leguminosas (4%); gorduras e óleos (2%). A água, embora não possua um grupo próprio, passa a ser representada, já que é parte integrante da constituição de quase todos os alimentos presentes na roda dos alimentos (Instituto do Consumidor, 2003).

A roda dos alimentos, que podemos ver na figura 1.1, tem como objetivo transmitir a seguinte mensagem:

devemos comer diariamente alimentos de todos os grupos, nas quantidades em que se encontram representados, não falhando nem exagerando em nenhum deles, e variar, o mais possível, o tipo de alimentos, dentro de cada grupo.

No fundo, pretende-se que os indivíduos mantenham uma alimentação equilibrada (Nunes e Breda, 2001).



Figura 1. 1 – A roda dos alimentos portuguesa (Instituto do Consumidor, 2003).

O Instituto do Consumidor (2003) define alimentação equilibrada quando se come «maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado» (p.4).

Nunes e Breda (2001) mencionam que, em Portugal, de acordo com as práticas alimentares saudáveis recomendadas, fazemos a classificação dos alimentos em relação ao seu valor alimentar, por grupos; São colocados no mesmo grupo aqueles que apresentam entre si maiores afinidades, em termos de valor nutricional. A Direção-Geral do Consumidor (2013) faz referência à existência de sete grupos, sendo estes:

Grupo I – Cereais, seus derivados e tubérculos

Este grupo é o maior da nova roda dos alimentos, uma vez que constitui o principal fornecedor energético, importante para a realização das atividades diárias, pertencendo-lhe também a tarefa de saciar o apetite. Para além disso, são a principal fonte de hidratos de carbono.

Para além do pão, também fazem parte deste grupo o arroz/massa, os cereais, a batata, entre outros.

Grupo II – Hortícolas

Este grupo, constituído por hortaliças e legumes, é um excelente fornecedor de vitaminas, de muitos minerais e fibras alimentares. Uma vez que existem mais de 40 vitaminas e minerais, o consumo de hortícolas deve ser o mais variado possível, de maneira a termos acesso ao maior número de nutrientes.

A forma mais prática de conseguir ingerir alguma variedade de hortícolas é através do consumo da sopa.

Grupo III – Fruta

Deste grupo, faz parte a fruta fresca que, tal como as hortícolas, é uma excelente fonte de vitaminas, minerais, fibra e água. Daí que seja importante variar a ingestão de frutas para conseguir uma maior diversidade de nutrientes.

Grupo IV – Lacticínios

Neste grupo estão incluídos o leite e outros leites fermentados, o iogurte, os queijos e o requeijão. Os alimentos deste grupo apresentam algumas características comuns, tais como o fornecimento de proteínas, vitaminas e minerais, como o cálcio. Para além do cálcio, o leite também é um bom fornecedor de vitamina D, excelente para a absorção do cálcio e mineralização óssea.

Grupo V – Carne, pescado e ovos

Neste grupo, estão incluídas todas as variedades de carne, peixe e ovos.

Para além do elevado teor em proteínas, os alimentos deste grupo apresentam outras características comuns, tais como, a presença de uma quantidade de gordura variável e o fornecimento de vitaminas do complexo B e de alguns minerais, principalmente de ferro.

O pescado é uma importante fonte de ácidos gordos ómega 3, que constitui uma gordura indispensável ao bom funcionamento do organismo, principalmente o cérebro e o coração. Quanto à carne, Nunes e Breda (2001) referem que deve dar-se preferência ao consumo de carne branca, uma vez que esta contém menos gorduras em relação à carne vermelha.

Grupo VI – Leguminosas

Neste grupo, estão incluídas as leguminosas frescas (como por exemplo as ervilhas) e as secas (como o grão de bico ou feijão).

As leguminosas são alimentos muito ricos nutricionalmente, sendo fonte de vitaminas, minerais (como por exemplo, cálcio e ferro) e fibra. Para além disso, as leguminosas são ainda fornecedores de proteínas, o que faz com que possam complementar ou substituir a carne, pescado ou ovos numa refeição.

Grupo VII – Gorduras e óleos (1 a 3 porções)

Este grupo é um dos mais pequenos da roda dos alimentos, o que significa que os alimentos que dele fazem parte não devem ser consumidos em grandes quantidades. Deste grupo, fazem parte as gorduras visíveis, de origem animal ou vegetal, como, por exemplo, o azeite, os óleos alimentares, a manteiga, a nata, a margarina e a banha.

Os alimentos que contêm gordura são os que contêm os nutrientes mais energéticos e são fornecedores de ácidos gordos, que o organismo humano não é capaz de sintetizar, e são ricos em vitaminas A,D,E e K (Nunes e Breda, 2001).

Água

Embora a água não faça parte de um grupo, esta encontra-se representada no centro da roda dos alimentos. Imprescindível à vida, a água deve ser ingerida entre 1,5 e 3 litros por dia, incluindo às refeições.

3.2. A importância da alimentação saudável na idade pré-escolar

A alimentação é, cada vez mais, uma preocupação do ser humano e do desenvolvimento da sociedade, uma vez que é perceptível que o acesso à alimentação não representa apenas a satisfação das necessidades do Homem mas interfere, também, com

a sua saúde. Segundo Nunes e Breda (2001) «o desenvolvimento das civilizações tem estado intimamente ligado à forma como o indivíduo se alimenta» (p.7).

Se antigamente, a única preocupação do Homem era ter acesso a bens alimentares, de maneira a satisfazer as necessidades, hoje, existe um melhor entendimento quanto à importância de saber escolher os alimentos, de acordo com a sua qualidade e nas quantidades diárias adequadas.

A criança, por se encontrar numa fase de desenvolvimento ativo, é excessivamente dependente de uma alimentação saudável e equilibrada.

Accioly (2009) diz que a comunidade científica admite que os resultados da alimentação pouco adequada, em etapas precoces da vida, podem acarretar consequências na saúde da vida adulta, isto porque, uma alimentação saudável, durante a infância, é essencial para «permitir um normal desenvolvimento e crescimento e prevenir uma série de problemas de saúde ligados à alimentação, como sejam a anemia, o atraso de crescimento, a malnutrição, a obesidade ou a cárie dentária» (Nunes e Breda, 2001, p.7).

Uma alimentação saudável na fase pré-escolar é decisiva, pois é um período marcado por uma formação de hábitos alimentares, que tendem a ter continuidade na vida adulta. Daí, a importância de estimular o consumo de uma alimentação variada e equilibrada (Bernart e Zanardo, 2011).

3.3. O comportamento alimentar das crianças

Na fase pré-escolar, as crianças ainda não estão dotadas da capacidade de escolher os alimentos consoante o seu valor nutricional, sendo os seus hábitos alimentares aprendidos através da experiência, da observação e da educação (Nunes e Breda, 2001). Assim sendo, a maioria dos comportamentos alimentares é decorrente de um processo evolutivo e influenciado por fatores internos e externos ao organismo.

Alves (2014) explica que os fatores internos englobam: os fatores fisiológicos, ou seja, as necessidades alimentares variam consoante a idade, o género e a atividade do indivíduo; os fatores sensoriais, ou seja, cheiro, gosto, textura e cor dos alimentos; e ainda (ou também) os fatores psicológicos, como as crenças, as atitudes e os estilos de vida do indivíduo.

Por outro lado, os fatores externos vão englobar: os fatores socioeconómicos, visto que a escolaridade e disponibilidade em termos económicos dos encarregados de

educação vão influenciar o tipo de produtos que a família consome; os fatores culturais que englobam a cultura, religião, culinária típica, tradições regionais e étnicas, e finalmente, os fatores ambientais, que estão relacionados com o ambiente emocional durante as refeições, como por exemplo, as estratégias utilizadas pelos pais para modelar o comportamento alimentar da criança.

A Direção-Geral do Consumidor (2013) refere que as crianças começam a expressar as suas escolhas e rejeições, em termos alimentares, por volta dos 4 anos, «como forma de controlo sobre o ambiente que os rodeia» (p.26).

3.4. O papel do educador na alimentação saudável da criança

Tendo conhecimento dos fatores internos e externos que condicionam uma alimentação saudável, sente-se a necessidade de haver uma educação alimentar na idade pré-escolar. O educador deve tentar perceber as influências e as razões pelas quais as crianças rejeitam certos alimentos, para poder ajudá-las a adquirir uma alimentação equilibrada.

Nunes e Breda (2001) definem a educação alimentar como um processo contínuo, que disponibiliza informação, respeita o ritmo de compreensão e interiorização dessa informação, promove motivação e utiliza estratégias de apoio e manutenção da mudança» (p.10).

Com isto, queremos salientar a importância de incentivar a criança a consumir alimentos importantes para a sua saúde, de forma equilibrada, mas também, o valor de respeitar o ritmo da criança e as suas preferências, nunca recorrendo à força e insistência para que esta coma certo alimento, uma vez que, com essa atitude, poderemos ajudar a criar aversão a um certo alimento.

A Direção-Geral do Consumidor (2013) menciona que uma refeição em que se viva um ambiente calmo, leve, onde não existem pressões, discussões, nem exigências, favorece à adoção de hábitos alimentares saudáveis por parte das crianças.

De facto, os hábitos alimentares das crianças começam na família, no círculo de relacionamento pessoal, mas podem e devem ser complementados no jardim de infância. Sendo assim, tal como Nunes e Breda (2001) referem, a escola deve complementar o papel familiar nas refeições, podendo oferecer um contexto de aprendizagem formal sobre

a alimentação, falando desta temática na sala de atividades e apoiando as crianças no local onde é efetuada a refeição.

Cabe ao educador trabalhar a importância do consumo de determinados alimentos, em certas quantidades, fazendo a correspondência entre as escolhas alimentares e os benefícios para a saúde ou para uma vida saudável. A construção destes conhecimentos deverá ser feita, preferencialmente, de forma lúdica, através do uso de uma linguagem adequada à criança.

O Ministério da Educação (1997) menciona a importância do uso de atividades lúdicas como estratégias para a construção do conhecimento, afirmando que «adotar uma pedagogia organizada e estruturada não significa introduzir na educação pré-escolar certas práticas "tradicionais" sem sentido para as crianças, nem menosprezar o carácter lúdico de que se revestem muitas aprendizagens» (p.18).

Capítulo II – Objetivos e questão de pesquisa

1. Objetivos

Constituem objetivos gerais da intervenção educativa:

- Promover um ambiente de qualidade nos momentos da refeição;
- Promover estratégias que permitam criar uma boa relação da criança com a refeição;
- Incentivar ao respeito pelo outro e pela prática de uma alimentação saudável.

Constituem objetivos específicos da intervenção educativa:

- Diagnosticar os hábitos alimentares e os comportamentos das crianças à hora do almoço;
- Identificar as concepções das crianças acerca dos hábitos alimentares e dos comportamentos mais adequados à hora da refeição;
- Conceber e aplicar estratégias educativas que visam melhorar os hábitos alimentares e os comportamentos observados.

2. Questões de pesquisa

Tendo em consideração a observação prévia, efetuada em contexto da prática pedagógica, dos comportamentos das crianças à hora da refeição e dos hábitos alimentares, delinearão-se as seguintes questões de pesquisa:

- Como direcionar a prática pedagógica no jardim de infância, de maneira a promover, nas crianças, comportamentos adequados durante os momentos da refeição?
- Como melhorar os hábitos alimentares das crianças promovendo a educação para a saúde?

Capítulo III – Metodologia

1. Natureza do estudo

No presente estudo e no sentido de obter respostas para as nossas questões, decidimos adotar uma metodologia que tivesse como ponto de partida a observação dos comportamentos das crianças e dos seus hábitos alimentares. Os dados obtidos serviram para delinear estratégias de intervenção educativa que, uma vez implementadas, permitiram a análise das mudanças de comportamentos das crianças durante a refeição e dos seus hábitos alimentares, bem como a reflexão em torno da adequação das estratégias promotoras da mudança. Assim sendo, orientámo-nos por uma metodologia que pode ser enquadrada na modalidade de investigação-ação.

Bessa et al. (2009) referem que o essencial na investigação-ação é a exploração reflexiva que se faz na prática, que leva «não só para a resolução de problemas como também, e principalmente, para a planificação e introdução de alterações dessa e nessa mesma prática» (p.360).

Aplicaram-se os princípios associados aos métodos qualitativos, uma vez que, tal como referem Nelson et al. (citados por Aires, 2011, p.13) «os investigadores qualitativos estudam os fenómenos nos seus contextos naturais», e isso, foi algo que aconteceu neste estudo, visto que fomos investigar uma problemática numa realidade educativa.

2. Participantes do estudo

Participaram no estudo doze crianças, sendo 6 do género feminino e 6 do género masculino, que frequentavam o jardim de infância de uma instituição de carácter privado, localizada em Faro. No grupo, seis crianças tinham 4 anos de idade e as outras seis tinham 3 (Figura 1.2).

Idade dos participantes do estudo



Figura 1. 2 - Gráfico relativo às idades dos participantes do estudo.

3. Procedimentos éticos

Para poder desenvolver o estudo foi necessário redigir documentos dirigidos aos encarregados de educação, no sentido de obter autorização para a participação das crianças. Os documentos tinham como objetivo informar os encarregados de educação dos propósitos do estudo e informar que estaria garantida a confidencialidade dos dados obtidos para todas as crianças autorizadas a participar. Estes documentos podem ser consultados nos Apêndices 1, 2 e 3.

O compromisso assumido pelos pais e a informação em como concordam com as práticas investigativas e educativas que estão a ser desenvolvidas no jardim de infância é importante para a educadora responsável pelo processo, uma vez que é uma ação demonstrativa da confiança depositada na instituição de educação. No caso deste projeto, em que se visavam mudanças de comportamento e de hábitos alimentares nas crianças, o apoio dos encarregados de educação e o conhecimento do processo e dos resultados é fundamental, uma vez que, a instituição de educação necessita que as práticas exploradas em contexto de jardim de infância sejam continuadas em contexto familiar, para perdurarem.

4. *Design* do projeto de intervenção educativa

O processo investigativo integrou três fases designadas por: fase 1 -diagnóstico; fase 2 – contextualização e deteção de conceções; fase 3 - implementação de estratégias de intervenção educativa.

Ao longo deste capítulo vamos descrever as três fases com pormenor, referindo os objetivos e os procedimentos seguidos.

4.1. Fase 1 – Diagnóstico

O diagnóstico dos comportamentos das crianças durante o momento da refeição e dos hábitos alimentares foi fulcral para a posterior implementação de estratégias adequadas. Aires (2011) refere que o processo de diagnóstico nos permite ter uma visão

mais completa da realidade para intervir de forma adequada e contextualizada em relação à problemática e ao grupo de crianças.

Nesta fase, recorreremos à técnica de observação direta que, segundo Campenhoudt e Quivy (2005), é aquela em que o sujeito que investiga procede de forma direta à recolha de informações, sem que haja intervenção dos sujeitos observados.

Para esta fase, construímos um instrumento de observação direta, na forma de grelha de observação, que apresentamos na figura 1.3. Nesta grelha, registámos os alimentos consumidos e rejeitados por cada criança durante a hora do almoço e o tipo de comportamentos observados no refeitório, durante o período de 2 semanas (de 20 de abril a 29 de abril). Esta grelha permitiu avaliar a relação das crianças com os alimentos e com o momento da refeição observada, neste caso, o almoço.

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante o almoço			
Data:		Composição da refeição:	
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança:			
Criança:			
Criança:			
Criança:			
Criança:			
2. Comportamentos das crianças durante o almoço			
Data:		Tipo de refeição:	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança:			
Criança:			
Criança:			
Criança:			
Criança:			

Figura 1. 3 - Grelha de observação do período do almoço: alimentos consumidos, alimentos rejeitados e comportamentos à mesa.

Os registos efetuados, decorrentes da observação direta, foram muito importantes porque permitiram identificar quais os alimentos que as crianças preferiam e quais os alimentos que não integravam a dieta alimentar, bem como identificar os comportamentos mais característicos daquelas crianças, durante a hora do almoço. Os dados recolhidos, de forma individual, para as 12 crianças participantes no estudo, foram o ponto de partida para a seleção das estratégias de intervenção educativa, com vista ao desenvolvimento de atitudes/comportamentos adequados durante este momento da rotina e ao melhoramento da dieta alimentar.

4.2. Fase 2 – Contextualização e Detecção de conceções

4.2.1. Contextualização

A Roda dos alimentos

No início da prática de ensino supervisionada explorámos a *Roda dos alimentos*, falando dos alimentos que a constituem e da forma como estão agrupados. Embora não fizesse parte das estratégias de intervenção educativa, a construção desta maquete (figura 1.3) foi importante porque passou a ser parte integrante do cenário da sala de atividades, permitindo-nos recorrer ao conteúdo da *Roda dos alimentos*, sempre que necessitávamos.



Figura 1. 4 - Construção da roda dos alimentos.

A cesta do «Camilão»

Ainda com o objetivo de contextualizar as ações do projeto de intervenção educativa, delineámos uma atividade lúdica, que nos permitiu explorar, na sala de atividades, um tipo de alimento, que as crianças vieram a revelar fazer parte das suas preferências, a fruta.

Para esta atividade, recorreremos a uma história, que é uma adaptação da original «Camilão, o Comilão» de Ana Maria Machado. Na nova história (Apêndice 4) fala-se sobre um porco muito comilão e preguiçoso que se aproveitava dos muitos amigos que tinha para lhes pedir comida, em especial, fruta. Ao longo da história, o porco, vai encontrando amigos que lhe dão uma banana, dois limões, três maçãs, quatro laranjas e cinco pêras. Para as crianças não esquecerem esta sequência criou-se uma canção com letra original e música de «Vem, que eu vou-te ensinar» de Panda vai à escola (Apêndice 5). Durante o reconto da história recorri, como cenário, a uma cesta com frutas verdadeiras, para aproximar o imaginário do real, através da visualização das cores e formas e da inalação dos cheiros. Curiosamente, depois de terminarmos a história, o grupo, por iniciativa própria, quis provar as frutas da cesta do «Camilão» e, como eram verdadeiras, pudemos fazê-lo. Posteriormente, as crianças fizeram um batido com essas frutas e com leite, explorando, desta forma, um outro alimento. Nessa altura, recorreremos à *maquete da Roda dos alimentos*, para ver a que secção pertencia cada alimento.

4.2.2. Detecção de conceções

O diagnóstico relativo aos comportamentos das crianças e aos hábitos alimentares não esclarecia os motivos que poderiam estar subjacentes às observações. Considerámos, por isso, que, para delinear as estratégias de intervenção educativa, precisávamos de saber quais eram as conceções que as crianças tinham quanto aos comportamentos e hábitos alimentares.

Conceberam-se dois instrumentos dirigidos para a deteção de conceções relacionadas com a prática de boas maneiras à mesa e com a composição da refeição.

Para poder detetar as conceções dos participantes do estudo, tivemos como preocupação conceber instrumentos que integrassem imagens para representar atos e

recorreremos a uma história, tendo em consideração que as crianças comunicam através da brincadeira, como referem Hohmann e Weikart (1997).

A história tinha como personagem uma menina chamada Maria, que tinha comportamentos diversificados à mesa e que nunca sabia quando estava a agir corretamente ou não. No decorrer da narrativa, as crianças participavam na história, uma vez que lhes era solicitado que escolhessem a imagem que correspondia ao comportamento que a Maria devia ter. As crianças tinham à sua disposição duas imagens (figura 1.4), representativas da mesma situação, mas com manifestação de comportamentos diferentes em cada uma delas. Era solicitado às crianças que justificassem a sua opção, ficando-se, desta forma, a conhecer as ideias (concepções) que tinham acerca do assunto. As imagens utilizadas podem ser consultadas no Apêndice 6.



Figura 1. 5 - Exemplo de imagens utilizadas no instrumento.

As imagens que representavam os bons e os maus comportamentos da Maria à mesa foram colocados num painel para ajudar as crianças a manter estas imagens na memória (figura 1.5).



Figura 1. 6 - Painel com imagens representativas da prática de boas maneiras à mesa.

Para perceber as concepções das crianças, relacionadas com os alimentos e com a composição das refeições, construímos, como instrumento, um jogo de associação entre

os diferentes tipos de alimentos e os diferentes tipos de refeições (Figura 1.6). Pretendia-se, também, explorar a noção que tinham da importância a atribuir a cada alimento.



Figura 1. 7 - Jogo de associação: alimentos vs refeições.

Para que os participantes do estudo soubessem distinguir as diferentes refeições existentes ao longo do dia, utilizou-se, a estratégia de relacionar o momento do dia em que acontecem as refeições com imagens da sua rotina. Por exemplo: associámos ao pequeno-almoço a imagem de uma cozinha, uma vez que a maioria das crianças reconhece este local como sendo aquele onde decorre esta refeição; associámos, ao almoço, a imagem do refeitório da instituição, uma vez que é nesse local que as crianças comem essa refeição; associámos, ao lanche, o parque da instituição, porque, depois de lanche, as crianças vão brincar para o parque; associámos, ao jantar, a imagem de uma família reunida à mesa, pois pensamos que será representativa daquilo que acontece com mais frequência.

4.3. Fase 3 - Implementação das estratégias de intervenção educativa

Após as fases de diagnóstico e a deteção de conceções, definimos as atividades que serviriam de estratégias de intervenção educativa, com o objetivo de promover o desenvolvimento das crianças em relação à problemática envolvida. Para além da observação participante, recorreremos também à observação indireta (vídeo e fotografia).

Pensamos que, durante a prática pedagógica, o educador deve recorrer a estratégias de intervenção educativa que tenham como objetivo o desenvolvimento das crianças e a aquisição de competências em todos os domínios previstos nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar. Consideramos, também, que o recurso ao lúdico ajuda o educador a ir ao encontro dos interesses e necessidades das crianças.

A observação participante foi um passo determinante na nossa investigação, uma vez que achámos necessário implementar estratégias que permitissem a mudança de comportamentos e atitudes das crianças, à hora do almoço.

Relativamente às estratégias relacionadas com os comportamentos, estas envolveram a realização de uma dramatização, a aprendizagem de uma canção, a construção de um painel de boas maneiras e a divulgação do conteúdo do painel pelos colegas.

Quanto à intervenção nos hábitos alimentares, esta foi promovida através de uma dramatização, da realização da atividade *Salada divertida* e da conceção do *Mapa da refeição*.

4.3.1. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os comportamentos

A planificação das várias atividades associadas à exploração dos comportamentos à refeição e, conseqüentemente, da prática de boas maneiras à mesa, é apresentada na tabela 1.

Tabela 1- Planificação das atividades integradas nas ações de promoção de mudança de comportamentos, durante a refeição.

Data	Estratégias	Objetivos
4 de maio	Dramatização: «Camilão» e as boas maneiras à mesa (Apêndice 7).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar os comportamentos não adequados da personagem e indicar quais os comportamentos adequados a adotar em cada situação; ▪ Promover a autorreflexão das crianças sobre os comportamentos.
4 de maio	Aprendizagem de uma canção (Apêndice 8) alusiva às boas maneiras à mesa.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprender e cantar a canção em momentos de transição; ▪ Recordar a mensagem.

4 de maio	Dramatização feita pelas crianças, relativamente aos comportamentos adequados a adotar à mesa.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Incentivar a participação ativa das crianças; ▪ Envolver as crianças no processo de aprendizagem.
5 de maio	Construção do painel das boas maneiras à mesa, utilizando fotografias (Apêndice 9) da dramatização das crianças.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Incentivar a participação ativa das crianças; ▪ Envolver as crianças no processo de aprendizagem.
6 de maio	Divulgação do painel das boas maneiras à mesa a todas as salas do jardim de infância.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorizar o trabalho construído pelas crianças; ▪ Contextualizar as restantes crianças do jardim de infância, de maneira a poder incluir o painel num espaço partilhado (refeitório).

Para ser mais fácil analisar e interpretar os resultados da implementação desta estratégia, recorreremos à observação e análise do vídeo da dramatização. Paralelamente a isso, foi construída uma grelha de observação para as reações das crianças em cada momento da dramatização (Apêndice 10).

Como o painel das boas maneiras à mesa iria ficar exposto no refeitório (figura 1.7), sentimos necessidade de apresentar as regras, que, no fundo, foram construídas pelas crianças, a todas as outras salas do jardim de infância, uma vez que o refeitório é partilhado por todos.



Figura 1. 8 - Painel das boas maneiras à mesa, exposto no refeitório.

4.3.2. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os hábitos alimentares

Tendo em conta as observações feitas à hora do almoço, elegemos como objetivo ajudar as crianças a criar uma atitude positiva perante os alimentos. Assim, o nosso foco recaiu sobre as hortícolas, por ser o tipo de alimento mais rejeitado pelo grupo, ao almoço.

A planificação das várias atividades relacionadas com os hábitos alimentares é apresentada na tabela 2.

Tabela 2- Planificação das atividades integradas nas ações de promoção de mudança dos hábitos alimentares.

Data	Estratégias	Objetivos
12 de maio	Dramatização: «Eu nunca na vida comerei tomate» de Lauren Child (oficina do livro) - adaptação (Apêndice 11)	<ul style="list-style-type: none">▪ Trazer os alimentos alface, cenoura e tomate para a sala de atividades, por terem sido os mais rejeitados pelas crianças, à hora do almoço;▪ Apresentar as hortícolas através de conexões positivas e ligadas ao mundo da imaginação.
12 de maio	Realização da <i>Salada divertida</i> .	<ul style="list-style-type: none">▪ Incentivar as crianças ao consumo das hortícolas;▪ Promover a ligação entre a criança e os alimentos, através da criação da sua própria salada.
25 de maio	Implementação do <i>Mapa da refeição</i> .	<ul style="list-style-type: none">▪ Promover a tomada de consciência na criança sobre aquilo que come e aquilo que rejeita;▪ Motivar as crianças a comer alimentos que são importantes para a sua saúde;▪ Construir o conceito de complementaridade em relação aos alimentos incluídos na refeição.

2/9 de junho	<p><i>Mapa da refeição –</i> balanço.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Incluir as crianças no processo de aprendizagem e desenvolvimento, estimulando a autorreflexão; ▪ Criar uma oportunidade para explicar a importância dos alimentos incluídos na refeição.
--------------	---	--

Na dramatização (figura 1.8) levámos, desta vez, as personagens «Carlos» e «Lola» à sala de atividades. A história falava sobre uma menina, Lola, que não gostava de alguns alimentos que eram importantes para a sua saúde, especialmente o tomate. O enredo integra o irmão mais velho, Carlos, que junta uma dose de imaginação a cada alimento, para tentar que a sua irmã coma.



Figura 1. 9 - Dramatização: «Carlos» e «Lola».

Como à hora de almoço a salada das crianças era constituída por alface, tomate ou cenoura, foram esses os alimentos utilizados na dramatização para representar as hortícolas.

Antes de as personagens se despedirem, elas informam o grupo que vão deixar alface, tomate e cenoura e sugerem que as crianças os usem, com imaginação, para fazer uma salada divertida. As crianças tinham estes alimentos com formatos e tamanhos diferentes (figura 1.9), que já tinham sido preparados antecipadamente. O objetivo era que elas comessem a salada que fizeram, à hora de almoço.



Figura 1. 10 - *Salada divertida* feita por uma criança.

O *Mapa da refeição* foi a estratégia que se seguiu e que foi integrada na rotina das crianças. Recorremos à personagem do «Camilão», que já era conhecida das crianças, como porta-voz do *Mapa da refeição*. O *Mapa da refeição* consistia num painel, colocado no refeitório, que tinha as fotografias de todas as crianças colocadas na primeira linha, na horizontal, e que tinha, por baixo de cada fotografia, na vertical, 5 bolsas de plástico (figura 1.10). As crianças tinham, à sua disposição, cartões com a imagem do tipo de alimentos (peixe, carne, fruta, hortícolas, sopa, batata/massa, água; Apêndice 12), que integravam a refeição, devendo colocar nas bolsas, os cartões correspondentes ao tipo de alimento que tinham ingerido ao almoço. Esta rotina decorreu durante duas semanas, após a hora do almoço.



Figura 1. 11 - O *Mapa da refeição* colocado no refeitório.

Para ajudar na análise e interpretação dos resultados relativos à implementação desta estratégia, recorreremos novamente à observação direta e preenchimento de grelhas de observação, durante o período de 25 de maio a 4 de junho.

No dia 2 e 9 de junho, e no sentido de tornar as aprendizagens das crianças, fruto da implementação do *Mapa da refeição*, em aprendizagens significativas, decidimos optar pela estratégia de analisar com as crianças os dados obtidos com o *Mapa da refeição*. Para isso, concebemos diapositivos em *Power Point* com a fotografia de cada criança e com uma descrição visual e individual dos alimentos que cada uma delas tinha comido durante a semana. À frente da imagem dos alimentos comidos, estava um quadrado com um ponto de interrogação, que era preenchido pelas crianças, depois de identificarem qual tinha sido o alimento mais rejeitado por cada uma delas.

A observação através de vídeo e fotografia foi indispensável nesta fase, pois permitiu-nos, posteriormente, observar e avaliar as estratégias de intervenção educativa implementadas, já distanciados do momento da ação. Julgamos que foi importante optar por esta observação, pois permitiu-nos confirmar as reações das crianças a cada estratégia.

Capítulo IV - Apresentação e análise interpretativa dos dados

1. Apresentação e análise interpretativa dos dados

Segundo Bogdan e Biklen (1994) a análise de dados é o processo de busca e de organização, sistemático, de vários materiais, com o objetivo de aumentar a compreensão desses mesmos materiais e permitir apresentar, aos outros, aquilo que se encontrou.

Neste capítulo iremos, proceder à apresentação e ao tratamento e análise dos dados recolhidos ao longo da prática pedagógica, organizados de acordo com as fases definidas no capítulo da metodologia.

1.1. Fase 1 – Diagnóstico

Ao longo da prática de ensino supervisionada, deparamo-nos com um grupo que apresentava alguma dificuldade em manter um relacionamento saudável com o momento da refeição, mostrando alguns comportamentos menos adequados à situação e recusa de alguns alimentos (maioritariamente hortícolas).

Para fazer este diagnóstico, construímos grelhas de observação direta aplicadas à hora do almoço (Apêndice 13) e, posteriormente, criámos grelhas síntese, nas quais sistematizámos o tipo de alimentação e os comportamentos dos participantes do estudo, observados ao longo das semanas.

1.1.1. Os hábitos alimentares

Através do preenchimento das grelhas de observação direta, aplicadas à hora do almoço, pudemos entender os hábitos alimentares das crianças e, enquanto algumas consumiram as quantidades e as variedades suficientes de alimentos numa refeição, outras, pelo contrário, demonstraram ter uma alimentação que não se pode considerar equilibrada, como por exemplo, a criança «D» que, em 3 dias (dos 6 observados), consumiu apenas sopa e fruta.

Tendo em consideração os dados apresentados no Apêndice 13, para cada uma das crianças, tentámos definir uma escala para avaliar se a criança tinha uma alimentação equilibrada ou não. A definição da escala tinha como base a composição da refeição e o

tipo de alimentos que eram consumidos. Considerámos como elementos constituintes duma refeição:

- a sopa;
- a carne ou peixe;
- a massa, batata ou arroz;
- as hortícolas;
- a fruta.

Uma vez que nesta fase foram feitas observações durante 6 dias, a escala era aplicada da seguinte forma: se a criança comesse 4 ou 5 elementos constituintes da refeição, na maioria dos dias observados (60%), considerava-se que a criança tinha uma alimentação equilibrada; se a criança comesse 3 elementos constituintes de uma refeição ou menos, em pelo menos metade dos dias observados (50%), teria uma alimentação não equilibrada. No Apêndice 14 apresenta-se a ementa dos dias observados que serviu de informação para a aplicação da escala.

Das 12 crianças participantes do estudo, consideraram-se 8 como tendo tido uma alimentação equilibrada. No entanto, constatou-se que neste grupo de 8 crianças, 5 crianças («A», «B», «F», «I» e «K») rejeitam em comum o mesmo tipo de alimento, as hortícolas. As restantes 3 crianças («G», «H» e «L») têm por hábito comer todos os tipos de alimentos à refeição.

No estudo, considerámos 4 crianças («C», «D», «E» e «J») como não tendo tido uma alimentação equilibrada, uma vez que, em que pelo menos 3 dos dias observados, apenas comeram três ou menos elementos da sua refeição. Também neste grupo o tipo de alimento mais rejeitado foram as hortícolas. Para além deste, também houve registos de rejeição da carne, peixe, massa e batatas. Estes dados podem ser consultados na grelha síntese construída em relação aos tipos de alimentação observados, que se encontra no Apêndice 15. A tabela 3 é um exemplo das observações registadas para as crianças «E» e «F».

Tabela 3 - Exemplo das observações registadas na Fase 1 para as crianças «E» e «F» relativamente aos seus hábitos alimentares (grelha síntese).

Identificação da criança	Data da observação		Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «E»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa e arroz.	Alface, carne e fruta.	A criança tem uma alimentação inconstante, uma vez que em três refeições come exatamente 4 elementos, no entanto nas restantes como 3 ou menos elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem ao grupo das hortícolas, (incluindo a sopa) e carne, havendo ainda um registo de rejeição de fruta. De acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação não equilibrada.
		21-04-2015	Peixe, massa e fruta.	Sopa e alface	
		22-04-2015	Batata e fruta.	Sopa, carne, alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e couve lombarda (sopa).	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «F»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	A criança tem uma alimentação inconstante, uma vez que em três refeições come exatamente 4 elementos, no entanto nas restantes como 3 ou menos elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem ao grupo das hortícolas, havendo
		21-04-2015	Sopa e fruta.	Espinafres (sopa), peixe, massa e alface.	
		22-04-2015	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	
		27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	

	2ª Semana	28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface	um registo de rejeição de carne, peixe, massa e batata. De acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação equilibrada.
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	

1.1.2. Os comportamentos à mesa

Para além dos hábitos alimentares, com as grelhas de observação, também pudemos registar os comportamentos de algumas crianças. Nesta componente, apenas registámos os comportamentos mais dissonantes e menos apropriados para a hora da refeição.

Tal como podemos observar na grelha síntese (Apêndice 16), construída em relação ao tipo de comportamentos observados, das 12 crianças participantes do estudo, 9 crianças manifestaram comportamentos menos adequados durante a refeição. Destas 9 crianças, 4 têm comportamentos constantes, designadamente: pôr os pés em cima da cadeira; comer de pé; brincar com os talheres (de maneira perigosa); projetar a comida para o chão; comer exclusivamente com as mãos e gritar à mesa. As restantes 5 crianças manifestaram comportamentos inadequados mas de forma inconstante, tendo-se registado individualmente entre 1 e 4 episódios, ao longo das duas semanas. Relativamente a essas 5 crianças, os comportamentos mais registados foram:

- Brincar com os talheres de maneira desadequada;
- Não ter autonomia para comer;
- Colocar a cabeça na mesa/cadeira, num dos casos adormecendo;
- Comer com as mãos;
- Sentar-se de maneira desadequada.

A tabela 4 é um exemplo dos registos presentes no Apêndice 16.

Quando fizemos este diagnóstico, através da análise das grelhas de observação direta, sentimos necessidade de ajudar estas crianças a criarem um relacionamento mais saudável com os alimentos e a atribuírem importância ao momento da refeição. Pareceu-nos

importante que as crianças soubessem distinguir este momento dos demais da sua rotina, percebendo que neste, existem regras sociais específicas que devem cumprir. O cumprimento destas regras permite criar um ambiente agradável, numa atmosfera de comunicação e compreensão, onde os gostos e preferências das crianças não deixam de ser respeitados.

Consideramos que a fase 1 deste projeto investigativo foi fulcral para a implementação, posterior, das estratégias de intervenção pedagógica, concebidas de acordo com as características do grupo.

Tabela 4 - Exemplo das observações registadas na Fase 1 para as crianças «B» e «J» relativamente aos seus comportamentos (grelha síntese)

Identificação da criança	Data da observação		Descrição dos comportamentos	Observações
Criança «B»	1ª Semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Não apresenta uma postura correta à mesa, colocando constantemente os pés na cadeira e a cabeça em cima da mesa; ▪ Coloca mão no copo de água e começa a lamber as mãos; ▪ Usa o copo para gritar. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (constante).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca com as crianças «K» e «J» constantemente, esquecendo-se de comer. 	
		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se constantemente; ▪ Come com a cabeça deitada na mesa; ▪ Não está direita na cadeira. 	
		27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	

	2ª Semana	28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca com os talheres de forma perigosa. 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca à mesa com os talheres, prato e copo de água, em vez de comer; ▪ Vai buscar uma outra cadeira para colocar junto à mesa para se deitar. 	
Criança «J»	1ª Semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fica de pé enquanto come; ▪ Levanta-se do seu lugar para ir falar com a educadora que está na outra ponta do refeitório. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (constante).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afasta a cadeira da mesa, e fica de pé. 	
		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se para pedir água e fica de pé a comer; ▪ Come com as mãos. 	
	2ª Semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquanto o prato não está na mesa fica de pé; ▪ Utiliza as mãos para comer a massa e a carne. 	
		28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come de pé; ▪ Coloca a laranja fora da taça. Uma vez na mesa, começa a comer a fruta com as mãos. 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca com a criança «H», empurrando-a, fazendo-a cair; ▪ Vai buscar uma outra cadeira para colocar junto à mesa e deita-se. 	

1.2.Fase 2 – Contextualização e deteção de conceções

1.2.1. Contextualização

A Roda dos alimentos

A maquete da *Roda dos alimentos* esteve sempre presente na sala de atividades e foi consultada para a conceção do batido de frutas e para a realização da *Salada divertida*. Através da exploração da maquete as crianças aprenderam a reconhecer os alimentos na roda e a perceber a que grupo pertencia cada alimento, principalmente os alimentos que foram abordados nas duas atividades referidas. Embora não soubessem indicar o nome do grupo a que pertencia o leite, o tomate, a cenoura e a alface, as crianças souberam indicar a banana, o limão, a maçã, a laranja e a pera como sendo alimentos pertencentes ao grupo da fruta.

A cesta do «Camilão»

Ao levar uma cesta com frutas verdadeiras para a história, tínhamos como objetivo sugerir às crianças que as provassem; no entanto, isso nem foi necessário, porque partiu delas a vontade de o fazer. Depois de contarmos a história, juntámo-nos à mesa, em grande grupo, para descobrir os sabores, cheiros e texturas, das diferentes peças de fruta. A receptividade a esta atividade foi muito positiva, pois todas as crianças, sem exceção, quiseram provar a fruta.

Na atividade seguinte, que decorreu no dia imediato, fizemos um batido com o mesmo tipo de frutas, adicionando um novo alimento, o leite. As crianças fizeram parte do processo, elaborando o seu próprio batido com as frutas que tinham escolhido. Esta atividade decorreu de forma positiva, pois todas as crianças beberam o batido que fizeram e, algumas, até quiseram repetir.

1.2.2. Detecção de conceções

Na fase 2, recorreremos a dois instrumentos, construídos de raiz, um para saber as conceções das crianças sobre as boas maneiras à mesa e o outro para saber as conceções sobre os alimentos e a composição das refeições.

Boas maneiras à mesa

Através da detecção das conceções das crianças em relação às boas maneiras à mesa, registadas no Apêndice 17, tivemos a oportunidade de perceber que a maioria das crianças (9 em 12) soube reconhecer, de forma correta, quais os comportamentos adequados e inadequados, por parte da personagem da história, em cada situação, sabendo explicar porquê. Algumas dessas crianças foram precisamente aquelas em quem estes comportamentos tinham sido diagnosticados. Contudo, essas crianças mostraram que reconhecem estes comportamentos como inadequados e souberam justificar.

A título de exemplo, apresentam-se os dados recolhidos para as crianças «D» e «F», relativamente às conceções sobre as boas maneiras à mesa, nas tabelas 5 e 6.

Tabela 5 - Dados recolhidos para a criança «D», relativamente às conceções sobre as boas maneiras à mesa.

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»		
Identificação da criança: Criança «D»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none">• <u>1ª Situação:</u> «Maria sentada na cadeira a comer»;• <u>2ª Situação:</u> «Maria de pé a comer».	1ª Situação: «Ela deve estar assim à mesa».	2ª Situação: «Assim não».

<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Está a beber com o copo».</p>	<p>1ª Situação: «Está a beber água com a mão».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Está a limpar a boca com o guardanapo».</p>	<p>2ª Situação: «Não se deve limpar a boca assim».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está a comer sozinha».</p>	<p>1ª Situação: «Está a comer com as mãos».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Está sentada».</p>	<p>2ª Situação: «Está debaixo da mesa».</p>

Existiu ainda uma minoria (3 crianças em 12) que não fez uma correspondência correta de alguns comportamentos. As imagens sobre as quais 3 crianças não fizeram considerações corretas foram as seguintes:



Figura 1. 12 - Imagens sobre a maneira desadequada e adequada de utilizar o copo.



Figura 1. 13 - Imagens sobre a maneira desadequada e adequada de estar à mesa.



Figura 1. 14 - Imagens sobre a maneira desadequada e adequada de comer.

Na figura 1.11 vemos a personagem a utilizar o copo de duas maneiras diferentes. A criança «F» ao olhar para estas imagens considerou que naquela em que a personagem tinha a mão dentro do copo, estava a agir corretamente, dando como justificação que a mesma estava sentada. A criança acabou por dar mais importância a esse pormenor, não percebendo o que estava de errado na imagem. Em contrapartida, em relação à imagem em que a personagem pega no copo com as duas mãos para beber, a criança considerou o comportamento errado porque, segundo as suas palavras, ela não estava a comer.

Na figura 1.12 temos duas imagens diferentes da postura à mesa. Nesta situação, a criança «C» considerou que, tanto na imagem em que a personagem está sentada na cadeira, como na imagem em que ela está de pé, a mesma estava a praticar boas maneiras à mesa, uma vez que nas duas situações estava a comer. Esta reação é confirmada pelo comportamento que observámos nesta criança. É uma criança que se levanta constantemente durante a refeição e que, por vezes, come de pé.

Na figura 1.13 temos uma imagem da personagem a comer com o auxílio das mãos e outra imagem em que a personagem come com o auxílio dos talheres. A criança «I» considerou que em ambas as imagens a personagem estava a ter comportamentos adequados, pois estava a comer. Coincidentemente esta é uma das crianças que nas primeiras semanas observadas comia muitas vezes com o auxílio das mãos.

Tabela 6 - Dados recolhidos para a criança «F» relativamente às conceções sobre as boas maneiras à mesa

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»		
Identificação da criança: Criança «F»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação:</u> «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação:</u> «Maria de pé a comer». 	1ª Situação: «Está a comer».	2ª Situação: «Não está sentada».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação:</u> «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação:</u> «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	1ª Situação: «Está sentada com o copo e com a mão».	2ª Situação: «Está a beber água e não está a comer».

<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Está a limpar com isto».</p>	<p>2ª Situação: «Está a limpar a boca com a mão».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está muito bem a comer».</p>	<p>1ª Situação: «Ela não quer comer».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Já acabou».</p>	<p>2ª Situação: «Está debaixo da mesa».</p>

Alimentos vs refeições

Em relação à deteção das conceções das crianças sobre os alimentos e as refeições, apresentadas no Apêndice 18, pudemos verificar que, apenas quatro crianças («B», «H», «K» e «L»), tinham consciência da importância de alguns alimentos e souberam em que tipo de refeição é que deviam ser consumidos, preferencialmente. Neste grupo de quatro, a criança «H» rege-se essencialmente pelas suas preferências; as restantes referem alguns alimentos de que não gostam mas que acharam importante incluir em cada refeição.

Vale a pena referir que, coincidentemente, estas quatro crianças foram consideradas como tendo tido uma alimentação equilibrada ao almoço.

A tabela 7 corresponde a um exemplo dos registos relativos às crianças «B» e «H».

Tabela 7 - Dados recolhidos para as crianças «B» e «H» relativamente às conceções sobre os alimentos e refeições.

Identificação da criança	Refeição			
	Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Criança «B»	<p><u>Pão:</u> «Quando acordo só como pão».</p>	<p><u>Morangos:</u> «Porque ao almoço, às vezes, como morangos»;</p> <p><u>Alface:</u> «Devemos comer alface, mas eu não gosto»;</p> <p><u>Peixe:</u> «Porque nós comemos no colégio»;</p> <p><u>Água:</u> «Porque nós devemos beber ao almoço»;</p>	<p><u>Iogurte:</u> «O iogurte come-se ao lanche, e só depois é que vamos ao parque brincar»;</p> <p><u>Leite:</u> «Ao lanche também bebo leite»;</p> <p><u>Bolachas:</u> «Quando a minha mãe me chama eu como bolachas, ao lanche, na minha casa»;</p> <p><u>Banana:</u> «A minha mãe quando me chama também</p>	<p><u>Frango:</u> «Devemos comer ao jantar porque sim»;</p> <p><u>Pão:</u> «Porque quando eu vou ao jantar eu como pão»;</p> <p><u>Arroz:</u> «Como arroz ao jantar»;</p> <p><u>Esparguete:</u> «Devemos comer ao jantar porque eu como, às vezes»;</p> <p><u>Queijo:</u> «Ao jantar, quando a minha mãe faz torrada, põe isto»;</p> <p><u>Laranja:</u> «Também como laranja ao jantar»;</p>

		<p><u>Maçã:</u> «Porque eu gosto»;</p> <p><u>Bolachas:</u> «Porque eu gosto».</p>	<p>me dá banana ao lanche»;</p> <p><u>Cereais:</u> «Ao lanche também como cereais, mas só quando estou em casa».</p>	<p><u>Cereais:</u> «Porque a mãe às vezes dá cereais ao jantar».</p>
Criança «H»	<p><u>Cereais:</u> «Não se pode comer ao almoço, só ao pequeno-almoço»;</p>	<p><u>Sopa:</u> «Esta sopa que eu adoro»;</p> <p><u>Frango:</u> «Porque sim»;</p> <p><u>Laranja:</u> «Porque gosto»;</p> <p><u>Maçã:</u> «Porque gosto»;</p> <p><u>Alface:</u> «Porque gosto».</p>	<p><u>Bolachas:</u> «Trago para a escola»;</p> <p><u>Água:</u> «Porque gosto ao lanche»;</p> <p><u>Banana:</u> «Quando chego a casa como banana».</p> <p><u>Morangos:</u> «Também gosto de morangos».</p>	<p><u>Arroz:</u> «Arroz é no jantar»;</p> <p><u>Sopa:</u> «Porque é muito saborosa com cenoura».</p> <p><u>Leite:</u> «Leite é quando vou dormir»;</p>

Constatámos que 3 crianças em 12 fazem as suas escolhas baseadas exclusivamente nas suas preferências, sendo elas as crianças «E», «C» e «D». Embora a associação dos alimentos à refeição tenha sido feita como exercício para que elas percebessem os diferentes tipos de refeição existentes, estas crianças não fazem uma distribuição lógica dos alimentos por refeição e nenhuma delas refere a importância de consumir algum alimento. Estas três crianças fazem parte do conjunto de crianças que

apresentava mais dificuldades em comer, por falta de autonomia ou por recusarem os alimentos.

As restantes 5 crianças («G», «A», «I», «J» e «F») fizeram as suas escolhas baseadas apenas nas suas preferências e apresentaram alguma incoerência na distribuição dos alimentos por refeição. No entanto, nestes cinco casos existe a consciência da importância de alguns alimentos. Deste grupo, apenas a criança «I» pertence ao grupo das que foram consideradas como tendo tido uma alimentação não equilibrada nas semanas observadas.

Na fase 2, para além da contextualização e deteção de conceções, continuámos a observar a hora do almoço com o recurso às grelhas de observação direta, de maneira a acompanhar o processo evolutivo das crianças. As grelhas de observação direta preenchidas na fase 2 podem ser consultadas no Apêndice 19.

1.3. Fase 3 – Implementação das estratégias de intervenção educativa

1.3.1. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os comportamentos

Dramatização - «Camilão» e as boas maneiras à mesa

Com o objetivo de explorar o conceito de boas maneiras à mesa e criar um conjunto de regras relativas à refeição, recorreremos a uma dramatização, em que o porco «Camilão» pedia conselho às crianças, sobre quais os comportamentos que deveria adotar à mesa. A participação ativa das crianças foi incentivada ao longo da dramatização, estimulada pelas dúvidas da personagem, que pedia para elas exemplificarem os comportamentos adequados, levando as crianças a refletir sobre os seus próprios comportamentos, uma vez que as situações criadas na dramatização foram o reflexo das observações feitas na fase 1.

Nesta atividade, a participação ativa das crianças superou as nossas expectativas. Quando idealizámos a dramatização, esperávamos que as crianças explicassem os comportamentos adequados, no entanto, elas foram mais além, levantando-se e exemplificando. Tendo em conta que estava a ser um momento de aprendizagem positivo, incentivámos a participação.

Quando analisámos o vídeo desta atividade, pudemos ver as reações das crianças em cada um dos momentos da dramatização. Tal como podemos verificar no Apêndice 10,

as crianças souberam identificar os comportamentos não adequados da personagem e souberam explicar e exemplificar como é que a personagem deveria agir em cada situação. As crianças «A», «G», «K» e «H» foram as mais participativas, tendo, no entanto, todas as crianças contribuído de forma significativa.

Com esta atividade, percebemos que as crianças tinham consciência dos comportamentos que deviam ter à mesa, embora muitas das vezes não os praticassem. A título de exemplo, numa das situações da dramatização, o personagem senta-se no chão no momento da refeição, um comportamento praticado por algumas destas crianças à hora do almoço, no entanto todas elas souberam identificar o comportamento menos adequado e explicar que para estar à mesa a comer seria necessário sentar na cadeira. Este exercício serviu para elas se tornarem conscientes, assistindo aos seus próprios comportamentos através da personagem.

Painel das boas maneiras à mesa

Com base na dramatização construiu-se o *Painel das boas maneiras à mesa* e partilhou-se a informação com as outras crianças. Reunimo-nos no polivalente com as crianças das três salas e, através de uma apresentação em *Power Point*, falámos sobre todo o processo, mostrando as fotografias das crianças e explicando cada regra. No fim, o grupo cantou a canção que tinha aprendido na dramatização, para todas as outras crianças. Nessa semana foi feita observação direta com recurso às grelhas de observação usadas na fase, para perceber se havia alguma mudança de atitude por parte das crianças à hora do almoço, incentivada pelas atividades realizadas na sala de atividades.

Registámos no dia 6 de maio, dia em que foi realizada a atividade de construção do *Painel das boas maneiras à mesa*, que a criança «F» quis comer um alimento que sempre rejeitou até ao momento, a alface e que a criança «J» demonstrou melhorias na sua postura à mesa e pousou os talheres no fim da refeição, algo que não fazia anteriormente.

No entanto, foi no decorrer das últimas duas semanas que foi possível verificar algumas mudanças de comportamento significativas, por parte de algumas crianças. Aquelas que se destacaram foram: a criança «H», que demonstrou ter menos comportamentos desadequados; a criança «B», que começou a apresentar sinais de melhoria em relação à sua postura corporal à mesa; a criança «J», que passou a comer sentada na cadeira a maior parte do tempo, algo que não acontecia, e a criança «I», que

passa a utilizar os talheres para comer, contrariamente ao que fazia inicialmente, uma vez que recorria às mãos para agarrar a comida.

1.3.2. Estratégias de intervenção educativa relacionadas com os hábitos alimentares

Dramatização e Salada divertida

Depois de explorar as boas maneiras à mesa, começámos a trabalhar os hábitos alimentares. No dia 12 de maio, introduzimos as hortícolas na sala de atividades através duma dramatização adaptada do livro «*Eu nunca na vida comerei tomate*» da autora Lauren Child. Na dramatização a «Lola» era o reflexo das crianças, pois também ela se recusava a comer alface, tomate e cenoura. No entanto, com a ajuda da imaginação do irmão, a personagem acaba por experimentar e gostar desses alimentos. Como a personagem mudou de opinião, assim que experimentou as hortícolas, o grupo ficou curioso e algumas crianças quiseram experimentar esses alimentos logo na altura da dramatização.

As personagens lançaram um último desafio às crianças, dizendo-lhes que iam deixar ficar a alface, o tomate e a cenoura, sugerindo às crianças que usassem a sua imaginação e fizessem uma salada divertida. O objetivo era que cada uma das crianças fizesse a sua salada e, mais tarde, a comesse no refeitório. No entanto, a maior parte das crianças, ao mesmo tempo que criava a salada, ia comendo as hortícolas. Embora tivesse sido planeado de outra maneira, não interferimos neste momento, tão positivo para as crianças, tendo em consideração que muitas delas tinham por hábito rejeitar estes alimentos à hora do almoço. Mais tarde, no refeitório, cada criança teve direito à sua *Salada divertida*. Contudo, no refeitório, as crianças já não mostraram tanto interesse pela salada como tinham demonstrado na sala de atividades.

Mapa da refeição

Na etapa que se seguiu, usámos como estratégia a construção de um *Mapa da refeição* onde as crianças registavam, com a ajuda de cartões, todos os tipos de alimentos que tinham consumido durante a hora do almoço. Inicialmente, ajudámos o grupo a preencher o *Mapa da refeição*, auxiliando-os a reconhecer os cartões que iriam associar aos

alimentos que tinham acabado de comer. Contudo, de dia para a dia, as crianças foram ganhando cada vez mais autonomia, acabando por preencher o mapa sozinhas.

Para perceber a influência deste instrumento, quanto ao consumo de alimentos à hora do almoço e verificar se houve mudanças na atitude das crianças face aos alimentos, com base nos registos efetuados nas grelhas de observação, aplicadas nas semanas de 25 de maio a 4 de junho (Apêndice 20), construámos uma grelha síntese (Apêndice 21).

Através da análise desta grelha, e de acordo com a escala apresentada no Apêndice 14, verificámos que 10 das 12 crianças tiveram uma alimentação equilibrada durante este período de nove dias, uma vez que, na maioria dos dias observados, comeram 4 ou mais elementos da refeição. Apenas duas crianças revelam ter, ainda, uma alimentação não equilibrada, já que na maioria dos dias observados, comeram apenas 3 ou menos elementos da refeição.

Se compararmos com a grelha preenchida na fase 1, podemos dizer que se verifica uma evolução na atitude das crianças em relação aos alimentos, dado que duas delas passaram para o escalão da alimentação equilibrada. Para além disso, em algumas crianças que já tinham uma alimentação equilibrada, também foi possível verificar algumas mudanças positivas, porque passaram a comer o único tipo de alimento que rejeitavam (hortícolas).

As crianças «E» e «J» revelaram ter uma alimentação não equilibrada nas semanas observadas na fase 1 mas, no entanto, na fase 3 integraram o grupo da alimentação equilibrada. Embora nestas crianças ainda se registe o mesmo tipo de rejeição alimentar da fase 1, a verdade é que é notável o esforço e o reconhecimento da importância dos alimentos, pois ambas tentaram comer a máxima variedade que conseguiram.

As mudanças foram visíveis também em crianças que já demonstravam ter uma alimentação equilibrada na fase 1. As crianças «B», «F» e «K», na fase 1 integraram o grupo da alimentação equilibrada nas semanas observadas; no entanto, as três mantinham a rejeição pelas hortícolas. Na fase 3, incentivadas pelo *Mapa das refeições*, as crianças comeram hortícolas em quase todas as refeições, ou mesmo em todas as refeições.

As crianças «C» e «D» foram as que demonstraram ter uma alimentação não equilibrada tanto na fase 1 como na fase 3. Estas crianças eram as mais novas do grupo, sendo aquelas que tinham menos autonomia e que dependiam do incentivo de um adulto para comer a refeição.

A tabela 8 é um exemplo dos registos relativos às crianças «E» e «F» que figura no Apêndice 21, seleccionadas em virtude de serem umas das crianças que modificaram os seus hábitos alimentares após intervenção educativa.

Tabela 8 - Exemplo das observações registadas na Fase 3 para as crianças «E» e «F» relativamente aos seus hábitos alimentares (grelha síntese).

Identificação da criança	Data da observação		Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «E»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, massa e fruta.	Carne e alface.	A criança comeu na maioria dos dias 4 ou mais elementos da sua refeição. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, seguido da carne. De acordo com a escala definida, considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		26-05-2015	Peixe, batata e fruta.	Sopa e alface.	
		27-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e cenoura.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa, massa e fruta.	Carne, alface e cenoura.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		

		03-06-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
		04-06-2015	Sopa, massa e gelatina.	Carne e alface.	
Criança «F»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		A criança comeu na maioria dos dias 5 elementos da sua refeição. No entanto, em alguns dias, existe registo de rejeição de hortícolas, massa, batata e carne. De acordo com a escala definida, considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.	Tomate.	
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.	.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
		01-06-2015	Sopa e fruta.	Carne, massa, alface e cenoura.	

2ª Semana	02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.	
	03-06-2015	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.
	04-06-2015	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.	

Mapa da refeição – balanço

Como referimos na metodologia, nos dia 2 e 9 de junho reunimo-nos na sala de atividades e, com recurso a uma apresentação de *Power point* (figura 1.14), fizemos um balanço daquilo que cada criança comeu e rejeitou ao longo de cada semana. Este balanço foi feito através do diálogo com as crianças, tendo elas próprias a oportunidade de perceber aquilo que comeram e rejeitaram nessas semanas.



Figura 1. 15 - Exemplar da apresentação de Power point.

Quando questionadas, individualmente, sobre os motivos subjacentes à rejeição de algum tipo de alimento, todas as crianças se justificaram com as suas preferências, referindo que tinham provado e não tinham gostado de determinado alimento. Como a maior rejeição à hora do almoço tinham sido as hortícolas, perguntámos a importância dos alimentos pertencentes às hortícolas. Algumas crianças responderam que serviam para «ficar forte» ou para «não ficarmos gordos».

Formosinho (2006) refere que as crianças podem servir como modelos positivos para outras crianças. Por isso, e com o intuito de incentivar quem continuou a apresentar rejeições alimentares, questionaram-se as crianças que tinham mudado de atitude em relação a certos alimentos, se já gostavam ou não desses alimentos, e se achavam que continuar a comê-los ajudava a gostar ainda mais. Perante estas questões, as crianças responderam que começaram a gostar dos alimentos a partir do momento em que os incluíram na dieta da hora do almoço, realizada no refeitório da instituição, sentindo necessidade de manter essa prática em casa.

Capítulo V – Conclusões

Neste capítulo, vamos destacar os aspetos que resultaram do processo investigativo e que permitiram dar resposta às questões de pesquisa, assumindo que uma reflexão em torno dos procedimentos seguidos é mais importante do que uma súmula dos resultados obtidos.

Este estudo pôs em evidência que os comportamentos desadequados à refeição da hora do almoço, observados num refeitório de um jardim de infância, se caracterizavam por: colocar os pés em cima da cadeira; comer de pé; brincar com os talheres (de maneira perigosa); projetar a comida para o chão; comer exclusivamente com as mãos e gritar à mesa.

Hoje, neste jardim de infância, existe um painel de boas maneiras colocado no refeitório. O painel foi elaborado por um grupo de 12 crianças mas, não ficou circunscrito ao espaço da sua sala de atividades, tendo sido alargado o seu espectro de ação. As crianças que o elaboraram mostraram que tinham conhecimentos das boas práticas à mesa e à hora da refeição, mas que nem sempre se lembravam de as aplicar no devido momento. A intervenção educativa relativamente à consciencialização, quanto aos comportamentos adequados à hora da refeição, parece ter sido eficaz e vai perdurar através do registo efetuado. Tendo em consideração o que vem descrito na literatura, considerámos que a melhor estratégia seria que as crianças construíssem as suas regras, dando-lhes, assim, mais responsabilidade, quanto ao cumpri-las mais tarde, uma vez que «se os adultos tomarem a maior parte das decisões e estabelecerem a maior parte das regras que governam a participação social, as crianças ficam privadas de oportunidades para usar o seu discernimento e exercer o seu bom senso» (Formosinho, 2006, p.33).

Em relação à alimentação, percebemos que os alimentos mais rejeitados pelas crianças eram as hortícolas, havendo um desconhecimento da importância dos diferentes tipos de alimentos e de como devem ser organizados nas várias refeições do dia. Parece-nos que se este aspeto não for devidamente explorado em contexto de jardim de infância, as crianças vão acabar por fazer as suas escolhas de acordo com aquilo que já têm por hábito consumir, apresentando relutância em relação aos alimentos que não conhecem.

Neste caso, as atividades efetuadas com recurso a modelos de comportamento, perante a alimentação, e com recurso a personagens que trazem a fantasia para a sala de atividades, mostraram resultados positivos. As hortícolas passaram a fazer parte da

alimentação de 10 crianças em 12 e, de acordo com a escala de avaliação que concebemos para este trabalho, apenas 2 crianças se mantiveram no escalão da alimentação desequilibrada.

O *Mapa da refeição*, enquanto instrumento de intervenção didática, constitui, na nossa opinião, uma das formas mais completas de trabalhar a questão da alimentação, com crianças nesta faixa etária, porque integra práticas associadas ao reconhecimento dos tipos de alimentos, à associação dos alimentos a determinado tipo de refeição, à autonomia e à consciencialização da importância de terem uma alimentação saudável.

Embora as mudanças de comportamento ou hábitos alimentares não tenham abrangido todas as crianças, estas surpreenderam-nos pela positiva no que diz respeito à adesão às atividades e ao esforço para mudar, uma vez que, quase todas, foram tentando modificar os seus hábitos alimentares ao longo das duas últimas semanas. Estas atitudes demonstraram que as crianças tiveram consciência da necessidade de mudança dos seus hábitos. Graças a estas mudanças, podemos afirmar que as estratégias de intervenção educativa demonstraram ser uma boa ferramenta no processo de ensino e aprendizagem, indo ao encontro do objetivo de criar uma boa relação da criança com a refeição.

Reflexão final

A mudança de comportamentos das crianças foi motivo de orgulho e sentimento de objetivo cumprido para as educadoras intervenientes no processo, porque sentimos que as crianças passaram a dar importância a este momento da rotina diária.

Nesta fase final, começámos a vivenciar um ambiente mais harmonioso à hora do almoço, devido à diminuição da ocorrência dos comportamentos que se verificaram nas primeiras semanas, e notámos uma menor rejeição de alimentos importantes ao desenvolvimento das crianças. Assim sendo, isto leva-nos a pensar que este processo fez com que as crianças ganhassem uma maior consciência sobre a importância da refeição, ganhando um maior respeito por este momento da sua rotina.

Apesar das estratégias de intervenção educativa se terem revelado bastante positivas, consideramos que este é um trabalho que poderia e deveria ter sido desenvolvido durante mais tempo.

Devido ao seu carácter social, podemos afirmar que o sucesso das aprendizagens das crianças no momento da refeição está relacionado com a relação que os adultos mantêm com as crianças, que deve representar um equilíbrio entre a assertividade que as normas sociais exigem e a afetividade importante na idade pré-escolar.

Em relação aos hábitos alimentares, também aqui deverá haver um equilíbrio entre o incentivo e encorajamento para as crianças adotarem práticas alimentares saudáveis e o respeito pelas preferências e gostos da criança, em relação à alimentação, evitando atitudes de pressão e obrigatoriedade.

Este relatório, enquadrado numa investigação-ação foi, por isso, bastante relevante, pois permitiu-nos refletir sobre os desafios constantes que acontecem no dia-a-dia de um jardim de infância, para além do contexto de sala de atividades. Acresce que, através deste estudo, percebemos a importância de observar para entender as necessidades do grupo, com o objetivo de melhorar cada vez mais a prática pedagógica.

No fundo, este relatório de investigação fez-nos debruçar sobre a importância de o educador estar atento aos sinais e à dinâmica do grupo, trabalhando no sentido de permitir o desenvolvimento das crianças.

Quando nos colocamos no papel do educador, entendemos a importância de observar a realidade pedagógica e de refletir sobre ela, tendo em vista a realização de uma prática centrada nas necessidades e interesses das crianças.

O nosso objetivo, ao idealizar as estratégias de intervenção educativa, era que estas fossem o reflexo da realidade vivida, nunca esquecendo o seu aspeto lúdico, uma vez que a aprendizagem só é significativa se for prazerosa e cativante para a criança. Aqui os interesses das crianças foram tidos em consideração.

De referir que esta investigação foi possível graças à disponibilidade de todos os elementos da instituição desde a educadora cooperante até às crianças, que sempre se mostraram recetivas ao longo das atividades realizadas.

Durante o estudo fomos compreendendo a importância do jardim de infância quanto à educação alimentar, que contempla a nutrição e os comportamentos a adotar durante as refeições. Nesta caminhada ganhou-se, sobretudo, um novo respeito pela profissão, uma vez que um educador de infância tem como missão ajudar a desenvolver crianças felizes, saudáveis e civilizadas, preparando-as para o mundo, sem nunca esquecer a importância de oferecer oportunidades para que elas vivam a sua infância.

Em termos futuros, seria importante dar continuidade à temática explorada nesta investigação, através da promoção de novas estratégias que visem desencadear a educação alimentar em diálogo com os encarregados de educação.

Referências

- Accioly, E. (2009). *A escola como promotora da alimentação saudável*. *Ciência em Tela*, 2 (2), p.2-9;
- Aires, L. (2011). Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional. Acedido em maio 29, 2015, em: <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2028/1/Paradigma%20Qualitativo%20e%20Práticas%20de%20Investigação%20Educativa.pdf>
- Alves, C. (2014). *Hábitos alimentares: relação entre os conhecimentos face à alimentação e o comportamento de crianças no período de almoço*. Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco.
- Bernart, A. & Zanardo, V. (2011). Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. *Revista Eletrônica de Extensão da URI*. 7 (13), p.71-79. Acedido junho 12, 2015, em: http://www.reitoria.uri.br/~vivencias/Numero_013/artigos/artigos_vivencias_13/n13_09.pdf
- Bessa, F., Coutinho, C., Dias, A., Ferreira, M., Sousa, A. & Vieira, S. (2009). *Investigação-Ação: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas*. *Psicologia Educação e Cultura*, 13 (2), p. 355-380. Disponível em: http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%25C3%25A7%25C3%25A3o_Ac%25C3%25A7%25C3%25A3o_Metodologias.PDF
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. [Trad. Alvarez, M., Santos, S., & Batista, T.]. Porto: Porto Editora.
- Campenhoudt, L., & Quivy, R. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. [Trad. Marques, M. J., Mendes, A. M., & Carvalho, M.]. (4ªed.) Lisboa: Gradiva;
- Child, L. (2006). *Eu nunca na vida comerei tomate*. Lisboa: Oficina do livro;
- Direção-Geral do Consumidor (2013). *Alimentação em idade escolar: Guia prático para educadores*. Disponível em: http://www.educacao.cm-oeiras.pt/refeitorios/Documents/Guia_Educadores_Alimentacao_Idade_Escolar.pdf
- Formosinho, J. (2006). *Educação pré-escolar: A construção social da moralidade*. Lisboa: Texto Editora.
- Gonçalves, R. (2007) A rotina na educação infantil. Acedido em junho 4, 2015, em: <http://monografias.brasilecola.com/pedagogia/a-rotina-na-educacao-infantil.htm>;
- Hohmann, M. & Weikart, D. (1997). *Educar a criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;
- Instituto do Consumidor (2003). *A nova roda dos alimentos: Um guia para a escolha alimentar diária*. Disponível em: <https://www.dgs.pt/ficheiros.../alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>
- Machado, A. (2006). *Camilão, o Comilão*. (2ªed). Salamandra;

Ministério da Educação (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Editorial Ministério da Educação;

Nunes, E. & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde;

Santos, M. (2004). *Educação Alimentar na Escola: Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Dissertação de Mestrado, Instituto de Educação e Psicologia - Universidade do Minho, Portugal;

Sousa, P. (2006). *Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional*. Universidade de Brasília, Brasil;

Spodek, B. (2002). *Manual de investigação em educação de infância*. [Trad. Chaves. M.A.]. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian;

Apêndices

Apêndice 1- Autorização para o registo de fotografia/vídeo e áudio

Assunto: Pedido de autorização

Sou aluna do Mestrado em Educação Pré-Escolar na Escola Superior de Educação e Comunicação e encontro-me a realizar a Prática de Ensino Supervisionada na sala de atividades dos 3 anos. No contexto do meu relatório de investigação, cujo tema incide sobre a relação da criança com o momento da refeição, venho por este meio solicitar a vossa autorização para que possa proceder ao registo fotográfico/vídeo e áudio dos vossos educandos.

Acrescento que estes registos serão utilizados única e exclusivamente para fins académicos, salvaguardando a identidade de todas as crianças.
Agradeço desde já a vossa atenção e disponibilidade.

Faro, ____ de _____ de 2015

A Estagiária

(Rita Correia)

Apêndice 2 - Lista de verificação

Lista de verificação – Sala dos 3 anos

Assunto: Autorização – Relatório de investigação

Nº	Nome das crianças	Autoriza	Não autoriza
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Apêndice 3 - Informação relativa ao relatório de investigação

Assunto: Relatório de Investigação

Sou aluna do Mestrado em Educação Pré-Escolar da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, e estou a realizar a Prática de Ensino Supervisionada na sala de atividades dos 3 anos.

Venho, por este meio, informar os encarregados de educação que estou a realizar o meu relatório de investigação cujo tema está relacionado com a alimentação, mais propriamente a relação das crianças com os momentos de refeição. Para a sua realização, irei promover o desenvolvimento de jogos individuais que me permitam perceber quais as conceções das crianças em relação aos momentos da refeição. Posteriormente desenvolverei estratégias de intervenção que me ajudem a desenvolver o meu tema. No fim irei voltar a promover os jogos individuais que permitam perceber se existe (ou não) alterações no comportamento das crianças em relação aos momentos da refeição.

A realização deste estudo decorrerá em sala de atividades e no refeitório do Colégio. Todos os dados serão tratados de forma confidencial, salvaguardando a identidade das crianças através da atribuição de nomes fictícios no decorrer do estudo.

Agradeço desde já a vossa atenção, salientando que estou disponível para qualquer dúvida que surja relativa a este assunto.

Faro, ____ de _____ de 2015

A Estagiária

(Rita Correia)

Apêndice 4 - «Camilão, o Comilão» (Adaptação da obra de Ana Maria Machado)

Adaptação da história «Camilão, o Comilão» de Ana Maria Machado

Narrador:

Camilão era um leitão, um porco grande esse Camilão. Não era um porco dos mais porcos, mas era preguiçoso e muito guloso. Um comilão, esse «Camilão».

Embora gostasse muito de comer, não queria saber de trabalhar para ganhar comida, pois preferia comer em casa de um amigo, ou então pedia uma comidinha aos outros. Ninguém se incomodava, porque, na verdade, todos gostavam dele e até achavam graça à sua gulodice que não fazia mal a ninguém.

Uma das suas comidas favoritas era mel, que todos os dias pedia à abelha Zizi que apesar de ser uma senhora muita ocupada a recolher o pólen das flores, dava-lhe sempre potes de mel. Mas o Camilão estava enjoado de comer tanto mel, e por isso saiu estrada fora à procura de novos amigos e nova comida.

Assim sendo, certo dia o porco saiu de casa na sua bicicleta, levou uma cesta vazia, e no fundo, só um guardanapo.

No início do seu caminho encontrou o macaco Simão e perguntou: - «Bom dia, amigo! O que estás aqui a fazer?»

O macaco respondeu: - «Estou aqui a recolher as minhas bananas.»

«Ena, tantas bananas!» - exclamou o porco - «E eu aqui com tanta fome, que acho até que vou desmaiar. Será que me podias arranjar uma?»

«Está bem, uma só não faz falta. Toma!» - Disse o macaco

Lá foi o Camilão pela estrada, com a sua cesta. Lá dentro, uma banana e o guardanapo por cima. Depois encontrou o burro «Joca», a puxar uma carroça, e perguntou: - «Bom dia, amigo, o que é que estás a fazer?»

O burro respondeu: - «A trabalhar e a levar estes limões para o mercado.»

«Ena tantos limões!» – Exclamou o Camilão - «Será que me podias arranjar uns?»

«Está bem. Toma dois limões. Não me vão fazer falta.» - Disse o burro.

Satisfeito, lá foi o Camilão pela estrada fora com a sua cesta. Dentro da cesta: uma banana, dois limões e o guardanapo por cima. De seguida, encontrou a vaca Mimosa, lá no curral.

«Bom dia, amiga. O que estás a fazer?» - Perguntou o porco.

«A trabalhar, estou a carregar maçãs.» - Respondeu a vaca Mimosa.

«Ena! tanta maçã! E eu aqui com tanta fome que acho que vou desmaiar...Será que me podias arranjar alguma coisa?» - Pediu ele.

«Está bem! Toma lá três maçãs.» - Disse a vaca.

Muito contente, lá foi o Camilão pela estrada fora a cantar:

«Tenho 1 banana,

Tenho 2 limões,

Tenho 3 maçãs e não sei o que fazer.

Foram os meus amigos que me deram para comer.

Estou tão feliz assim!»

Ainda no caminho, o porco encontrou o cão «Fiel» com as suas laranjas. Desta vez não foi tão fácil, porque o fiel era esperto, mas o porco tanto pediu que acabou por ganhar.

«Está bem! Toma lá 4 laranjas.» - Disse o cão.

Muito contente, lá foi o «Camilão» pela estrada com sua cesta. Na cesta, uma banana, dois limões, três maçãs, quatro laranjas e o guardanapo por cima.

Por último encontrou o coelho «Orelhudo» e já sabes o que aconteceu. Isso mesmo... o coelho disse que estava a trabalhar e o «Camilão» veio com aquela conversa de dizer que estava com fome e ia desmaiar.

Acabou por ganhar cinco peras. Colocou tudo dentro da cesta, tapou com um guardanapo e... lá foi «Camilão» pela estrada fora com sua cesta.

O comilão viu tanta fruta e ficou tão contente que começou a cantar outra vez:

«Tenho 1 banana e 2 limões,

Tenho 3 maçãs e 4 laranjas,

Tenho 5 peras, tanta fruta pra comer.

Nem sei o que fazer.»

Será que o «Camilão» comeu tudo sozinho? A verdade é que o nosso amigo «Camilão» pode ser muito comilão, mas toda a gente gosta dele, e sabem porquê? Porque ele divide aquilo que tem. Por isso, o porco «Camilão» vai dar uma festa de “comilanço” e, claro, convidar todos os amigos que lhe deram alguma comida pelo caminho.

Apêndice 5 - Canção: «Tanta fruta!»

«Tanta fruta!» (canção)

«Tenho 1 banana e 2 limões,

Tenho 3 maçãs e 4 laranjas,

Tenho 5 peras, tanta fruta pra comer.

Nem sei o que fazer».

Música original: «Vem que eu vou-te ensinar» - Panda vai à escola

Apêndice 6 - Imagens utilizadas na detecção de concepções sobre os comportamentos

Jogo de deteção das conceções: boas maneiras à mesa (imagens utilizadas)

1ª Situação: A «Maria» começa a comer.



2ª Situação: A «Maria» tem sede.



3ª Situação: A «Maria» limpa a boca.



4ª Situação: A «Maria» volta a comer.



5ª Situação: A «Maria» acaba a sua refeição.



Apêndice 7 - Guião da dramatização: «Camilão» e as boas maneiras à mesa

Guião da dramatização - «Camilão» e as boas maneiras à mesa

Camilão:

Estou tão triste! Querem saber porquê? Tenho tanta vergonha, vocês prometem que não dizem a ninguém? (ouve respostas das crianças).

Então vou dizer: é assim, eu sou um comilão, como tudo, tudo, tudo! Eu gosto de tudo. É Por isso que eu estou assim, gordinho! Mas o pior de tudo é que eu não sei ter boas maneiras à mesa...pronto já disse! Sempre que é hora de comer a minha mãe zangasse comigo e diz: «Não faças isso Camilão, não comas a comida com a mão, tens que ter boas maneiras!».

Eu sei lá o que são boas maneiras à mesa! Eu vou até à mesa, vejo o meu prato cheio de comida e começo a comer. Sujo-me todo e é tão divertido! Eu sei...eu sei que tenho que aprender, eu tenho que mudar, se não vou ser sempre um leitãozinho pequenino, e nunca, nunca vou crescer.

Eu quero ser como os crescidos, será que me podem ensinar a ter boas maneiras à mesa? Vamos tentar?

1º Momento: «Camilão» explica que a mãe não gosta quando ele come com as mãos, e pergunta porque não o deve fazer.

2º Momento: «Camilão» senta-se no chão e pergunta: «Já posso começar a comer?».

3º Momento: «Camilão» explica que a mãe lhe diz que ele fala muito alto e pede às crianças para exemplificarem como deve falar à mesa.

4º Momento: «Camilão» faz barulho com os talheres e pergunta para que servem.

5º Momento: «Camilão» limpa a boca com o braço.

6º Momento: «Camilão» pergunta para que serve o copo, ao mesmo tempo que brinca com ele.

7º Momento: «Camilão» levanta-se e não arruma a cadeira.

8º Momento: «Camilão» pergunta às crianças porque é que a sua mãe fica chateada quando ele diz «Mãe, quero mais!».

9º Momento: «Camilão» acaba a refeição e pergunta o que deve fazer.

Apêndice 8 - Canção: «As boas maneiras à mesa»

«As boas maneiras à mesa» (canção)

«Vou sentar nesta cadeira, vou sentar.

Vou falar muito baixinho, vou falar.

Os talheres são pra comer, o guardanapo pra limpar e o copo serve p'ra beber.

Se quiser levantar vou pedir, por favor!

Se quiser repetir vou pedir, por favor!

E quando acabar de comer, vou pousar os meus talheres e assim já vou poder crescer!»

Música original: «If you're happy and you know it» - Dr. Alfred B. Smit

Apêndice 9 - Painel das boas maneiras à mesa (regras/registo fotográfico)

Painel das boas maneiras à mesa (regras/registo fotográfico)



1. Devemos sentar-nos na cadeira, com as costas direitas e com os pés no chão;



2. Devemos falar baixinho, sem gritar;



3. Devemos usar os talheres para comer;



4. Devemos usar o copo quando queremos beber;



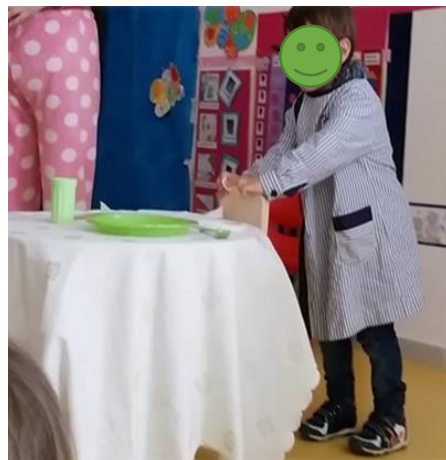
5. Devemos usar o guardanapo quando queremos limpar a boca;



6. Devemos pedir autorização sempre que queremos repetir a refeição ou sair da mesa;



7. Devemos pousar os talheres quando terminamos a refeição;



8. Devemos arrumar a cadeira quando saímos da mesa.

Apêndice 10 - Grelha de observação direta (análise do vídeo)

Grelha de observação direta - Reação das crianças aos vários momentos da dramatização

Momentos	Reação das crianças	Objetivos
<p><u>1º Momento:</u></p> <p>«Camilão» explica que a mãe não gosta quando ele come com as mãos e pergunta porque não o deve fazer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A criança «G» explica que para comer «é com os talheres»; ▪ A criança «A» vai mais além e acrescenta: «pegas na faca e depois cortas, nós cortamos com o garfo e com a faca e depois comemos». 	<p>Perceber se as crianças sabiam identificar qual o comportamento a adotar nesta situação, alertando para a importância de comer com o auxílio dos talheres.</p>
<p><u>2º Momento:</u></p> <p>«Camilão» senta-se no chão e pergunta: «Já posso começar a comer?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ As crianças respondem «não» em conjunto; ▪ A criança «G» diz: «Só com a cadeira é que consegues». 	<p>Compreender se as crianças conseguiam identificar o comportamento menos adequado da personagem, sensibilizando para a importância de estar sentado na cadeira.</p>
<p><u>3º Momento:</u></p> <p>«Camilão» explica que a mãe lhe diz que ele fala muito alto e pede às crianças para exemplificarem como deve falar à mesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A criança «J» exemplifica o comportamento mais adequado, falando baixinho; ▪ A criança «K» acrescenta: «Na mesa ficamos caladinhos». 	<p>Perceber se as crianças sabem qual a maneira mais correta de estar à mesa, alertando para a importância de comunicar de uma forma harmoniosa.</p>

<p><u>4º Momento:</u></p> <p>«Camilão» faz barulho com os talheres e pergunta para que servem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perante a pergunta a criança «K» responde: «Não é para brincar, é para comer!»; ▪ A criança «E» acrescenta: «A faca não é para brincar, porque magoa». 	<p>Entender se as crianças reconhecem para que servem os talheres, sensibilizando para o uso dos mesmos e para o cuidado em utilizá-los da maneira mais correta.</p>
<p><u>5º Momento:</u></p> <p>«Camilão» limpa a boca com o braço.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A criança «K» diz: «Limpa-se ao guardanapo» e exemplifica o comportamento adequado. 	<p>Verificar se as crianças identificam o comportamento menos adequado nesta situação, dando importância ao uso do guardanapo.</p>
<p><u>6º Momento:</u></p> <p>«Camilão» pergunta para que serve o copo, ao mesmo tempo que brinca com ele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A criança «A» pergunta: «Tu gostas de brincar com o copo?»; ▪ A criança «K» complementa e alerta: «Não pode ser, o copo é só para beber». 	<p>Compreender se as crianças entendem a utilidade do copo, alertando para o seu uso correto à mesa.</p>
<p><u>7º Momento:</u></p> <p>«Camilão» levanta-se e não arruma a cadeira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A criança «J» diz: «Tens que arrumar a cadeira quando te levantas»; ▪ A criança «G» levanta-se e exemplifica o comportamento adequado, arrumando a cadeira; ▪ A criança «H» acrescenta: «Tens que pedir autorização quando te levantas». 	<p>Perceber se as crianças identificam qual o comportamento não adequado nesta situação, dando importância ao ato de arrumar a cadeira depois de levantar.</p>

<p><u>8º Momento:</u></p> <p>«Camilão» pergunta às crianças porque é que a sua mãe fica chateada quando ele diz «Mãe, quero mais!».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A criança «K» explica: «Porque tens que pedir autorização à mãe e dizer que queres mais»; ▪ A criança «E» intervém e diz: «Tens que pedir “por favor”». ▪ A criança «B» acrescenta: «Tens que por o dedo no ar». 	<p>Entender se as crianças identificam qual a maneira mais adequada de pedir algo, sensibilizando para a importância de o fazer de forma civilizada.</p>
<p><u>9º Momento:</u></p> <p>«Camilão» acaba a refeição e pergunta o que deve fazer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A criança «G» exemplifica corretamente, colocando o garfo e a faca, lado a lado, dentro do prato. 	<p>Verificar se as crianças sabem qual o comportamento mais adequado aquando do término de uma refeição, alertando para a importância de arrumar os talheres e a sua cadeira.</p>

Apêndice 11- Guião da dramatização: «Eu nunca na vida comerei tomate» baseado na obra de Lauren child

Guião da dramatização: «Eu nunca na vida comerei tomate»

Carlos: Eu tenho uma irmã mais nova, ela chama-se Lola. É pequena e muito engraçada. Às vezes tenho que tomar conta dela. A mãe e o pai às vezes pedem-me que seja eu a dar-lhe o almoço, o que é uma tarefa muito difícil porque a Lola não gosta de comer alguns alimentos. Por exemplo: a Lola não come cenouras, claro.

Lola: Cenouras são para coelhos!

Carlos: E que tal alface?

Lola: Alface? Nem pensar! A alface é demasiado verde e eu não gosto de coisas verdes.

Carlos: Vou-lhe pregar uma partida (*sussurra*).

Lola: Eu não como cenouras, nem alface e definitivamente nunca na minha vida comerei tomate.

Carlos: Mas hoje estás com sorte, porque não há nenhuma dessas coisas para ao almoço e evidentemente não há tomate.

Lola: Boa, estou tão feliz! (*destapa os pratos onde estão os alimentos*) Mas porque é que estão aqui cenouras? Eu nunca, jamais, comerei cenouras.

Carlos: Tu pensas que isto são cenouras?

Lola: Não são?

Carlos: Não, isto são gomas de laranja vindas de Júpiter.

Lola: A mim parecem-me cenouras.

Carlos: Mas como podem ser cenouras, se em Júpiter não há cenouras.

Lola: Lá isso é verdade. Bom, já que fizeram esse caminho desde Júpiter, vou provar ao menos uma. (*prova*) Hmmm nada má!

Lola: Mas isto é alface, e eu não como alface!

Carlos: Isso não é alface. São flores verdes da «Verdelândia». São feitos de clorofila e caem do céu.

Lola: Mas eu não como coisas verdes.

Carlos: Ótimo, então fico eu com a tua parte, até porque estas flores verdes são extremamente raras.

Lola: Bom, nesse caso posso provar uma ou duas (*prova*)...Uau, são deliciosas! Carlos, podes passar-me um desses?

Carlos: (*sussurra para as crianças*) Não acredito, já viram para onde ela está a apontar? Tomate!

Carlos: Tens a certeza Lola? Mesmo? Um destes?

Lola: Sim, claro. Os pedaços de lua são os meus preferidos. Não estavas a pensar que eram tomates, pois não Carlos?

Carlos: (*para as crianças*) E vocês? Gostam das gomas de laranja vindas de Júpiter? E das flores verdes da Verdelândia? E dos pedaços de lua?

Lola: Não era boa ideia se nós deixássemos isto cá? Assim os meninos podiam fazer uma salada divertida e colorida.

Apêndice 12- Cartões utilizadas para o *Mapa da refeição*

Cartões com imagens dos alimentos (*Mapa da refeição*)



Apêndice 13 - Grelhas de observação direta realizadas à hora do almoço (Fase 1)

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante o almoço			
Data: 20 de abril	Composição da refeição: Sopa de abóbora/Borrego com arroz e alface/Laranja.		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, arroz e fruta.	Carne e alface.	
Criança «B»	Sopa, carne, arroz, fruta.	Alface.	
Criança «C»	Sopa, arroz e fruta.	Carne e alface.	
Criança «D»	Sopa, carne e fruta.	Alface e arroz.	
Criança «E»	Sopa e arroz.	Alface, carne e fruta.	Educadora coloca a criança afastada do restante grupo para que ela coma a sopa, uma vez que se recusa. Quando finaliza a sopa volta para o seu lugar, e mais tarde acaba por adormecer em cima da mesa.
Criança «F»	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «G»	Sopa, arroz, alface e fruta.	Carne.	A criança «G» por norma come tudo, mas neste dia não gostou da carne e deixou a maior parte no prato.

Criança «H»	Sopa, carne, arroz, alface e fruta.		
Criança «I»	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «J»	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «K»	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «L»	Sopa, carne, arroz, alface e fruta.		

2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição

Data: 20 de abril		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta-se da mesa e começa a gritar; • Coloca os pés em cima da cadeira; • Começa a brincar com o prato vazio, e acaba por deixá-lo cair no chão; • Come a fruta com as mãos; • Baloíça cadeira constantemente; • Bate com os talheres na mesa para produzir barulho. 	Educadora chama-a à intenção e ela corrige-se, mas apenas por breves instantes.	
Criança «C»	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta-se da cadeira e deita-se no chão. 	Só volta a sentar-se na cadeira com a insistência da estagiária.	

Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Não apresenta uma postura correta à mesa, colocando constantemente os pés na cadeira e a cabeça em cima da mesa; • Coloca mão no copo de água, molhando-se; • Usa o copo para gritar. 	
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Fica de pé enquanto come; • Levanta-se do seu lugar para ir falar com a educadora que está na outra ponta do refeitório. 	

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 21 de abril	Composição da refeição: Sopa de espinafres/Medalhões de pescada com esparguete e alface/Maçã		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface e espinafres (sopa).	
Criança «B»	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface.	
Criança «C»	Sopa e fruta.	Peixe, massa e alface.	
Criança «D»	Sopa e fruta.	Peixe, massa e alface.	
Criança «E»	Peixe, massa e fruta.	Sopa e alface	Recusa-se a comer a sopa e esta acaba por ficar fria.
Criança «F»	Sopa e fruta.	Espinafres (sopa), peixe, massa e alface.	A educadora refere que a criança em casa está habituada a comer só a sopa ou prato principal.
Criança «G»	Sopa, peixe, massa, alface e fruta.		
Criança «H»	Sopa, peixe, massa, alface e fruta.		
Criança «I»	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface.	Acabou por comer os espinafres da sopa depois da educadora prometer que lhe dava um “beijinho de espinafres”.

Criança «J»	Sopa e fruta	Peixe, massa e alface.	
Criança «K»	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface.	
Criança «L»	Sopa, peixe, massa, alface e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 21 de abril		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Bate com os punhos na mesa; • Brinca com o prato e talheres, fazendo barulho propositadamente. • Baloiça a cadeira constantemente, acabando por cair. • Atira copo com água até outra mesa. 	Quando a educadora, finalmente, lhe chama à atenção a criança deita-se no chão como forma de protesto.	
Criança «I»	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta-se da mesa para me dizer que a criança «H» derramou copo em cima da mesa; • Come com as mãos. 		
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Brinca com as crianças «K» e «J» constantemente, esquecendo-se de comer. 		
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Afasta a cadeira da mesa e fica de pé. 	Educadora coloca-a afastada do grupo para comer e esta começa a chorar.	

Criança «E»	<ul style="list-style-type: none">• Recusa-se a comer a sopa;• Com o sono coloca a cara na sopa, depois deita a cabeça na mesa e adormece.	Estagiária coloca a criança «E» numa mesa à parte e esta recusa-se a sentar e comer a sopa. Acabando por sentar-se no chão, protestando.
-------------	---	--

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 22 de abril	Composição da refeição: Sopa de ervilha/Carne de porco com linguiça, batata, alface e tomate/Banana		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «B»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «C»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «D»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «E»	Batata e fruta.	Sopa, carne, alface e tomate.	
Criança «F»	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	
Criança «G»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
Criança «H»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		

Criança «I»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «J»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate	
Criança «K»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate	
Criança «L»	Sopa, carne, alface, tomate e fruta.	Batata	
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 22 de abril		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Retira a fruta da taça e coloca na mesa e só depois começa a comela; • Coloca colher dentro da bata; • Baloíça a cadeira. 		
Criança «E»	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca mão dentro do copo de água. 		
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta-se constantemente; • Come com a cabeça apoiada à mesa; • Não consegue estar direita na cadeira. 		

Criança «J»	<ul style="list-style-type: none">• Come de pé;• Come com as mãos.	
-------------	---	--

Grelha de Observação			
3. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 27 de abril	Composição da refeição: Sopa de aipo com cenoura/Frango estufado com massa e alface/Nêspers		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface	
Criança «B»	Sopa, carne e fruta.	Massa e alface.	
Criança «C»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface	
Criança «D»	Sopa e fruta.	Carne, massa e alface.	
Criança «E»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «F»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «G»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
Criança «H»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
Criança «I»	Sopa e fruta.	Carne, massa e alface.	

Criança «J»	Sopa, carne e fruta.	Massa e alface.	
Criança «K»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «L»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
4. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 27 de abril		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «E»	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza as mãos para brincar com a massa. 		
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta-se da mesa para ir falar com a educadora; • Come de pé e acaba por cair da cadeira quando se volta a sentar; • Grita e salta, acabando por bater com o queixo na mesa. De seguida deita-se no chão a chorar, recusando a ajuda da estagiária. 		
Criança «C»	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca os joelhos na cadeira e vira-se de costas para a mesa; • Revela pouca autonomia para comer. 		
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Enquanto o prato não está na mesa fica de pé; • Utiliza as mãos para comer. 		

Criança «F»	<ul style="list-style-type: none"> Retira comida do prato, coloca na mesa e começa a comer com as mãos. 	
Criança «G»	<ul style="list-style-type: none"> Começa a gritar; Coloca as mãos e talheres no copo de água. 	
Criança «D»	<ul style="list-style-type: none"> Revela falta de autonomia para comer. 	Quando vou ao pé da criança «D» diz-me que não consegue comer sozinho. Educadora acaba por afastar a criança do grupo para que esta coma.

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 28 de abril	Composição da refeição: Sopa de couve lombarda/Empadão de atum e alface/Laranja		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «B»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «C»	Sopa e fruta.	Peixe, batata e alface.	
Criança «D»	Sopa e fruta.	Peixe, batata, alface, couve lombarda (sopa).	
Criança «E»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e couve lombarda (sopa).	
Criança «F»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface	Sugeri que provasse a alface, acabou por colocar na boca mas de seguida deitou fora.
Criança «G»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
Criança: «H»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		

Criança «I»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e couve lombarda (sopa).	
Criança «J»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface, couve lombarda (sopa).	
Criança «K»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «L»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 28 de abril		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta-se da mesa constantemente; • Coloca pés na cadeira; • Baloíça a cadeira. 	Estagiária pede-lhe para se sentar, mas a criança insiste em ficar de pé.	
Criança «C»	<ul style="list-style-type: none"> • Deita a cabeça na cadeira. 		
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Brinca com os talheres de forma perigosa. 		
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Come de pé; • Coloca a laranja fora da taça. Uma vez na mesa, começa a comer a fruta com as mãos. 		

Criança «I»	<ul style="list-style-type: none">• Brinca com os talheres, fazendo barulho com eles;• Senta-se no chão.	
Criança «L»	<ul style="list-style-type: none">• Fica de pé, depois de acabar a refeição.	

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 29 de abril	Composição da refeição: Sopa de vegetais/Febras de porco, massa, alface e cenoura/Maçã		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «B»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «C»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	Quando a educadora ajuda a criança «C» ela come mais que o habitual.
Criança «D»	Sopa e fruta.	Carne, massa, alface e cenoura.	Sem ajuda do adulto leva mais tempo para comer a sopa.
Criança «E»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «F»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «G»	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		

Criança «H»	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		
Criança «I»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «J»	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
Criança «K»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «L»	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 29 de abril		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Baloíça a cadeira; • Dá chapada na criança «I», colocando-a a chorar; • Faz barulho com a cadeira propositadamente; • Atira a massa que está no seu prato para o chão. 		
Criança «I»	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca joelhos e pés na cadeira; • Come com as mãos. 		

Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Brinca à mesa com os talheres, prato e copo de água, em vez de comer; • Vai buscar outra cadeira para colocar junto à mesa e deita-se nela. 	Estagiária coloca-a afastada do grupo devido ao seu comportamento.
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Brinca com a criança «H», empurrando-a e fazendo-a cair; • Vai buscar outra cadeira para colocar junto à mesa e deita-se nela. 	

Apêndice 14 - Ementa e tipo de alimentação (Escala)

Semanas	Dias	Ementa
Semana 1 (Fase 1)	20-04-2015	Sopa de abóbora/Borrego com arroz e alface/Laranja.
	21-04-2015	Sopa de espinafres/Medalhões de pescada com esparguete e alface/Maçã.
	22-04-2015	Sopa de ervilha/Carne de porco com linguiça e batata com alface e tomate/Banana.
Semana 2 (Fase 1)	27-04-2015	Sopa de aipo com cenoura/Frango estufado com massa e alface/Nêspersas.
	28-04-2015	Sopa de couve lombarda/Empadão de atum/alface/Laranja.
	29-04-2015	Sopa de vegetais/Febras de porco e massa com alface e cenoura/Maçã.
Semana 3 (Fase 2)	04-05-2015	Sopa de brócolos/Hambúrguer de frango com esparguete e alface/Framboesas.
	05-05-2015	Sopa de cenoura/Lulas estufadas com arroz e várias alfaces/Maçã.
	06-05-2015	Sopa de couves/Roti de peru com alheira de caça, batata no forno, alface e tomate/Morangos.
Semana 4 (Fase 3)	25-05-2015	Sopa de legumes/Carne de porco estufada com esparguete e alface/Maçã e pêssago.
	26-05-2015	Sopa de agrião/Bacalhau com molho de tomate, batata no forno e alface/ Laranja.
	27-05-2015	Sopa de abóbora/Rolo de carne (queijo e fiambre) com massa, alface e tomate/Banana.
	28-05-2015	Sopa de cenoura/Empadão de atum com alface e cenoura/Morangos.
	29-05-2015	Sopa de cenoura com ervilhas/Febras de porco com massa e alface/Pera
Semana 5 (Fase 3)	01-06-2015	Sopa de couves/Cordon blue de perú (queijo e fiambre) com massa, alface e cenoura/Nêspersas.
	02-06-2015	Sopa de cenoura/Bacalhau à Brás com alface/Maçã.
	03-06-2015	Sopa com couve-flor e ervilha/Lombo de porco recheado com linguiça e batata no forno, alface e tomate/Laranja.
	04-06-2015	Sopa de nabos com nabiça/Panados de frangos com massa e alface/Gelatina.

Escala:

≤3 elementos (em pelo menos 50% dos dias observados): Alimentação não equilibrada

≥4 elementos (em 60% ou mais dos dias observados): Alimentação equilibrada

Apêndice 15 - Grelhas síntese: hábitos alimentares (Fase 1)

Identificação da criança	Data da observação		Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, arroz e fruta.	Carne e alface.	A criança comeu em todas as refeições exatamente 4 elementos. Os elementos rejeitados foram sempre da classe das hortícolas havendo um registo de rejeição associado à carne de borrego. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface e espinafres (sopa).	
		22-04-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «B»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne, arroz, fruta.	Alface.	A criança comeu em quase todas as refeições exatamente 4 elementos. No entanto, numa refeição comeu apenas 3 elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, havendo um registo de rejeição de massa. Sendo assim, e de acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface.	
		22-04-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne e fruta.	Massa e alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «C»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, arroz e fruta.	Carne e alface.	A criança tem uma alimentação inconstante, uma vez que em três refeições come exatamente 4 elementos, no entanto nas restantes como 3 ou menos elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem ao grupo das hortícolas, carne e pescado, havendo ainda um registo de rejeição de batata. De acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação não equilibrada.
		21-04-2015	Sopa e fruta.	Peixe, massa e alface.	
		22-04-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface	
		28-04-2015	Sopa e fruta.	Peixe, batata e alface.	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	

Criança «D»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne e fruta.	Alface e arroz.	A criança tem uma alimentação inconstante, uma vez que em duas refeições come exatamente 4 elementos, no entanto nas restantes como 3 ou menos elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem ao grupo das hortícolas, carne pescado e cereais, derivados e tubérculos (massa e batata). De acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação não equilibrada.
		21-04-2015	Sopa e fruta.	Peixe, massa e alface.	
		22-04-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		28-04-2015	Sopa e fruta	Peixe, batata, alface, couve lombarda (sopa).	
		29-04-2015	Sopa e fruta.	Carne, massa, alface e cenoura.	
Criança «E»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa e arroz.	Alface, carne e fruta.	A criança tem uma alimentação inconstante, uma vez que em três refeições come exatamente 4 elementos, no entanto nas restantes como 3 ou menos elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem ao grupo das hortícolas, (incluindo a sopa) e carne, havendo ainda um registo de rejeição de fruta. De acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação não equilibrada.
		21-04-2015	Peixe, massa e fruta.	Sopa e alface	
		22-04-2015	Batata e fruta.	Sopa, carne, alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e couve lombarda (sopa).	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «F»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	A criança tem uma alimentação inconstante, uma vez que em três refeições come exatamente 4 elementos, no entanto nas restantes como 3 ou menos elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem ao grupo das hortícolas, havendo um registo de rejeição de carne, pescado, cereais e derivados e tubérculos (massa e batata). De acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa e fruta.	Espinafres (sopa), peixe, massa e alface.	
		22-04-2015	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	

Criança «G»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, arroz, alface e fruta.	Carne.	A criança comeu em todas as refeições, exatamente 5 elementos, havendo apenas um registo de rejeição relativo à carne de borrego. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa, peixe, massa, alface e fruta.		
		22-04-2015	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		29-04-2015	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		
Criança «H»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne, arroz, alface e fruta.		A criança comeu em todas as refeições exatamente 5 elementos. Não havendo registo de qualquer rejeição. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa, peixe, massa, alface e fruta.		
		22-04-2015	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		29-04-2015	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		
Criança «I»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	A criança comeu em quase todas as refeições exatamente 4 elementos, no entanto, numa refeição, comeu apenas 2 elementos. Os elementos rejeitados foram sempre da classe das hortícolas, havendo um registo de rejeição à carne. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface.	
		22-04-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa e fruta.	Carne, massa e alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e couve lombarda (sopa).	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
		20-04-2015	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface.	

Criança «J»	1ª Semana	21-04-2015	Sopa e fruta.	Peixe, massa e alface.	A criança tem uma alimentação inconstante, uma vez que em três refeições come exatamente 4 elementos, no entanto nas restantes como 3 ou menos elementos. Os elementos mais rejeitados pertencem ao grupo das hortícolas, e dos cereais e derivados e tubérculos (massa), havendo um registo de rejeição de peixe. De acordo com a escala definida considera-se que esta criança tem uma alimentação não equilibrada.
		22-04-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne e fruta.	Massa e alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface, couve lombarda (sopa).	
		29-04-2015	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
Criança «K»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne, arroz e fruta.	Alface	A criança comeu em todas as refeições exatamente 4 elementos. Os elementos rejeitados foram sempre da classe das hortícolas. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa, peixe, massa e fruta.	Alface.	
		22-04-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		29-04-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «L»	1ª Semana	20-04-2015	Sopa, carne, arroz, alface e fruta.		A criança comeu em todas as refeições exatamente 5 elementos, embora haja um registo de rejeição de um alimento do grupo de cereais, derivados e tubérculos (batata). De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		21-04-2015	Sopa, peixe, massa, alface e fruta.		
		22-04-2015	Sopa, carne, alface, tomate e fruta.	Batata	
	2ª Semana	27-04-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
		28-04-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		29-04-2015	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		

Apêndice 16 - Grelhas síntese: comportamentos (Fase 1)

Identificação da criança	Data da observação		Descrição dos comportamentos	Observações
Criança «B»	1ª Semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Não apresenta uma postura correta à mesa, colocando constantemente os pés na cadeira e a cabeça em cima da mesa; ▪ Coloca mão no copo de água e começa a lambar as mãos; ▪ Usa o copo para gritar. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (constante).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca com as crianças «K» e «J» constantemente, esquecendo-se de comer. 	
		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se constantemente; ▪ Come com a cabeça deitada na mesa; ▪ Não está direita na cadeira. 	
	2ª Semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	
		28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca com os talheres de forma perigosa. 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca à mesa com os talheres, prato e copo de água, em vez de comer; ▪ Vai buscar uma outra cadeira para colocar junto à mesa para deitar-se. 	
Criança «C»	1ª Semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se da cadeira e deita-se no chão. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (esporádico).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	
		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	
	2ª Semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coloca os joelhos na cadeira e vira-se de costas para a mesa; ▪ Revela pouca autonomia para comer. 	
		28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deita a cabeça na cadeira. 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	

Criança «D»	1ª Semana	20-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (esporádico).
		21-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
		22-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
	2ª Semana	27-04-2015	▪ Revela falta de autonomia para comer.	
		28-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
		29-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
Criança «E»	1ª Semana	20-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (esporádico).
		21-04-2015	▪ Recusa-se a comer a sopa; ▪ Com o sono coloca a cara na sopa, depois deita a cabeça na mesa e adormece.	
		22-04-2015	▪ Coloca mão dentro do copo de água.	
	2ª Semana	27-04-2015	▪ Utiliza as mãos para brincar com a massa.	
		28-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
		29-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
Criança «F»	1ª Semana	20-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
		21-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	
		22-04-2015	▪ Nenhum comportamento observado.	

	2ª Semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Retira comida do prato, coloca na mesa e começa a comer com as mãos. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (esporádico).
28-04-2015		<ul style="list-style-type: none"> Nenhum comportamento observado. 		
29-04-2015		<ul style="list-style-type: none"> Nenhum comportamento observado. 		
Criança «G»	1ª semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum comportamento observado. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (esporádico).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum comportamento observado. 	
		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum comportamento observado. 	
	2ª semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Começa a gritar sem razão aparente; Coloca as mãos e talheres no copo de água. 	
		28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum comportamento observado. 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Nenhum comportamento observado. 	
Criança «H»	1ª Semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Levanta-se da mesa e começa a gritar; Coloca os pés em cima da cadeira; Começa a brincar com o prato vazio, e acaba por deixá-lo cair no chão; Come a fruta com as mãos; Baloiça cadeira constantemente; Bate com os talheres na mesa para produzir barulho; 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (constante).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> Bate com os punhos na mesa; Brinca com o prato e talheres, fazendo barulho propositadamente. Baloiça a cadeira constantemente, acabando por cair. Atira copo com água até outra mesa e cai no chão novamente. 	

		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retira a fruta da taça e coloca na mesa e só depois começa a comê-la; ▪ Coloca colher dentro da bata; ▪ Baloíça a cadeira. 	
	2ª Semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se da mesa para ir falar com a educadora; ▪ Come de pé e acaba por cair da cadeira quando se volta a sentar; ▪ Grita e salta, acabando por bater com o queixo na mesa. De seguida deita-se no chão a chorar recusando a minha ajuda. 	
		28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se da mesa constantemente; ▪ Coloca pés na cadeira; ▪ Baloíça a cadeira. 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baloíça a cadeira; ▪ Dá chapada na criança «I», colocando-a a chorar; ▪ Faz barulho com a cadeira propositadamente; ▪ Atira a massa que esta no seu prato para o chão. 	
Criança «I»	1ª Semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (constante).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se da mesa para me dizer que a Criança «H» derramou copo em cima da mesa; ▪ Come com as mãos. 	
		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	
	2ª Semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nenhum comportamento observado. 	
		28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca com os talheres, fazendo barulho com eles; ▪ Senta-se no chão 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coloca joelhos e pés na cadeira; ▪ Come com as mãos. 	

Criança «J»	1ª Semana	20-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fica de pé enquanto come; ▪ Levanta-se do seu lugar para ir falar com a educadora que está na outra ponta do refeitório. 	Apresenta comportamentos não adequados à refeição (constante).
		21-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afasta a cadeira da mesa, e fica de pé. 	
		22-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levanta-se para pedir água e fica de pé a comer; ▪ Come com as mãos. 	
	2ª Semana	27-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquanto o prato não está na mesa fica de pé; ▪ Utiliza as mãos para comer a massa e a carne. 	
		28-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Come de pé; ▪ Coloca a laranja fora da taça. Uma vez na mesa, começa a comer a fruta com as mãos. 	
		29-04-2015	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinca com a criança «H», empurrando-a, fazendo-a cair; ▪ Vai buscar uma outra cadeira para colocar junto à mesa e deita-se. 	

Apêndice 17 - Detecção da conceções: boas maneiras à mesa

Tabela das conceções – «As boas maneiras à mesa»

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»		
Identificação da criança: Criança «A»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	1ª Situação: «Está sentada à mesa».	2ª Situação: «Está a comer e não está sentada».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	2ª Situação: «Está a beber água».	1ª Situação: «Está a meter a mão dentro do copo».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	1ª Situação: «Está a limpar».	2ª Situação: «Está a limpar com o braço».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	2ª Situação: «Não está a mexer na comida».	1ª Situação: «Tem o dedo na comida».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	1ª Situação: «Está sentada».	2ª Situação: «Está debaixo da mesa».

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «B»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª Situação: «Aqui está a fazer bem».</p>	<p>2ª Situação: «Aqui está a fazer mal, porque está a comer de pé».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Aqui está bem, porque vai com as duas mãos».</p>	<p>1ª Situação: «Está a fazer mal, porque está a pôr a mão no copo».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Aqui está a comportar-se bem, porque sim».</p>	<p>2ª Situação: «Aqui está a limpar as mãos aos braços e não pode».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Aqui está bem porque usa os talheres».</p>	<p>1ª Situação: «Está mal, porque está com a mão na comida».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Está bem sentada».</p>	<p>2ª Situação: «Aqui está mal, porque está debaixo da mesa».</p>

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «C»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª/2ª Situação: «Está bem nas duas porque está a comer».</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Aqui está bem».</p>	<p>1ª Situação: «Está a pôr mão na água».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Está a limpar com o guardanapo».</p>	<p>2ª Situação: «Está a limpar com o braço, é para limpar com o guardanapo».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está a usar os talheres».</p>	<p>1ª Situação: «Está a pôr a mão na comida».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Não está com a mão na mesa».</p>	<p>2ª Situação: «Ela está debaixo da mesa».</p>

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «D»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª Situação: «Ela deve estar assim à mesa».</p>	<p>2ª Situação: «Assim não».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Está a beber com o copo».</p>	<p>1ª Situação: «Está a beber água com a mão».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Está a limpar a boca com o guardanapo».</p>	<p>2ª Situação: «Não se deve limpar a boca assim».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está a comer sozinha».</p>	<p>1ª Situação: «Está a comer com as mãos».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Está sentada».</p>	<p>2ª Situação: «Está debaixo da mesa».</p>

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «E»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª Situação: «Ela aqui está a fazer boas maneiras, porque está sentada».</p>	<p>2ª Situação: «Aqui são más maneiras, porque está de pé e devemos comer sentados».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Aqui está a ter boas maneiras, porque está a beber».</p>	<p>1ª Situação: «Está a fazer más maneiras, porque está a por a mão no copo».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Aqui está a ter boas maneiras, porque está a limpar».</p>	<p>2ª Situação: «Aqui está a ter más maneiras, porque está a limpar com o braço».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Aqui está a usar os talheres, está a fazer bem».</p>	<p>1ª Situação: «Aqui está a ter más maneiras, porque está a usar a mão para comer».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Aqui está sentada na cadeira, está a ter boas maneiras».</p>	<p>2ª Situação: «Aqui não, porque está debaixo da mesa».</p>

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «F»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	1ª Situação: «Está a comer».	2ª Situação: «Não está sentada».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	1ª Situação: «Está sentada com o copo e com a mão».	2ª Situação: «Está a beber água e não está a comer».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	1ª Situação: «Está a limpar com isto».	2ª Situação: «Está a limpar a boca com a mão».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	2ª Situação: «Está muito bem a comer».	1ª Situação: «Ela não quer comer».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	1ª Situação: «Já acabou».	2ª Situação: «Está debaixo da mesa».

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «G»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª Situação: «Está a comer com os talheres».</p>	<p>2ª Situação: «Está a comer com o garfo mas está saída da mesa».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Está a beber com as mãos».</p>	<p>1ª Situação: «Está a por a mão no copo».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Está a limpar com o guardanapo».</p>	<p>2ª Situação: «Está a limpar assim» (exemplifica).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está a usar os talheres».</p>	<p>1ª Situação: «Está a fazer assim, a pôr a mão no prato».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Está à mesa».</p>	<p>2ª Situação: «Aqui não está à mesa, está debaixo da mesa».</p>

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «H»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª Situação: «Está sentada a comer e com os talheres».</p>	<p>2ª Situação: «Está a usar mal o garfo».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Está a beber água».</p>	<p>1ª Situação: «Está com a mão dentro do copo».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Está a usar o guardanapo».</p>	<p>2ª Situação: «Está a usar o braço».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está com o talher a fazer assim» (exemplifica).</p>	<p>1ª Situação: «Está a pôr a mão em cima da comida».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Está bem porque sim».</p>	<p>2ª Situação: «Está debaixo da mesa».</p>

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «I»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	1ª Situação: «Está a comer».	2ª Situação: «Está sem cadeira».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	2ª Situação: «Está a beber».	1ª Situação: «Está com a mão».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	1ª Situação: «Está a limpar».	2ª Situação: «Está a limpar com o braço».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	1ª/2ª Situação: «Está a comer».	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	1ª Situação: «Está sentada».	2ª Situação: «Está debaixo da mesa».

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «J»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª Situação: «Está a comer sentada».</p>	<p>2ª Situação: «Está mal sentada».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Está a agarrar com as duas mãos».</p>	<p>1ª Situação: «Está a pôr as mãos na água, é mal comportada».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Está a limpar com o pano».</p>	<p>2ª Situação: «Está a limpar com o braço».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está a comer com a faca e o garfo».</p>	<p>1ª Situação: «Está a comer com a mão».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Não está debaixo da mesa».</p>	<p>2ª Situação: «Está debaixo da mesa, é muito mau».</p>

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «K»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	1ª Situação: «Está comer muito bem e sentadinha».	2ª Situação: «Está a comer em pé».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	2ª Situação: «Está a beber água muito bem».	1ª Situação: «Está a pôr a mão na água».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	1ª Situação: «Está a limpar com o guardanapo».	2ª Situação: «Está a limpar com as mãos».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	2ª Situação: «Está a comer muito bem».	1ª Situação: «Aqui não está a comer bem, porque está a comer com as mãos e nós não podemos fazer isso porque sujamos».
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	1ª Situação: «Arrumou os talheres».	2ª Situação: «Está a ir para debaixo da mesa».

«Em qual das imagens a Maria está a ter boas maneiras?»

Identificação da criança: Criança «L»	Respostas	
Situação-Imagem	Comportamento adequado	Comportamento não adequado
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria de pé a comer». 	<p>1ª Situação: «Está a comer sozinha».</p>	<p>2ª Situação: «Não está a comer».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria com a mão dentro do copo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria a beber do copo com as duas mãos». 	<p>2ª Situação: «Está a beber água agarrada ao copo».</p>	<p>1ª Situação: «Está a pôr a mão na água».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao guardanapo»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria limpa a boca ao braço». 	<p>1ª Situação: «Tem um guardanapo para limpar».</p>	<p>2ª Situação: «Está a limpar à manga e o papá disse que não pode».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria utiliza as mãos para comer»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria utiliza os talheres para comer». 	<p>2ª Situação: «Está a comer com o garfo e com a faca».</p>	<p>1ª Situação: «Nesta está a comer com as mãos».</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>1ª Situação</u>: «Maria sentada na cadeira a conversar»; • <u>2ª Situação</u>: «Maria debaixo da mesa». 	<p>1ª Situação: «Acabou de comer».</p>	<p>2ª Situação: «Está no chão, debaixo da mesa».</p>

Apêndice 18 - Detecção de conceções: os alimentos e as refeições

Tabela das concepções – «O que deves comer a cada refeição? Porquê?»

Identificação da criança	Refeição			
	Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Criança «A»	<u>Iogurte</u> : «Comemos ao pequeno-almoço»;	<u>Sopa</u> : «Porque a sopa faz bem»; <u>Leite</u> : «Porque gosto»; <u>Água</u> : «Bebemos água ao almoço.»	<u>Bolachas</u> : «Comemos ao lanche».	<u>Carne</u> : «Comemos isto ao jantar».
Criança «B»	<u>Pão</u> : «Quando acordo só como pão».	<u>Morangos</u> : «Porque ao almoço, às vezes, como morangos»; <u>Alface</u> : «Devemos comer alface, mas eu não gosto»; <u>Peixe</u> : «Porque nós comemos no colégio»; <u>Água</u> : «Porque nós devemos beber ao almoço»; <u>Maçã</u> : «Porque eu gosto»; <u>Bolachas</u> : «Porque eu gosto».	<u>Iogurte</u> : «O iogurte come-se ao lanche, e só depois é que vamos ao parque brincar»; <u>Leite</u> : «Ao lanche também bebo leite»; <u>Bolachas</u> : «Quando a minha mãe me chama eu como bolachas ao lanche na minha casa»; <u>Banana</u> : «A minha mãe quando me chama também me dá banana ao lanche»; <u>Cereais</u> : «Ao lanche também como cereais, mas só quando estou em casa».	<u>Frango</u> : «Devemos comer ao jantar porque sim»; <u>Pão</u> : «Porque quando eu vou ao jantar eu como pão»; <u>Arroz</u> : «Como arroz ao jantar»; <u>Esparguete</u> : «Devemos comer ao jantar porque eu como às vezes»; <u>Queijo</u> : «Ao jantar quando a minha mãe faz torrada, põe isto»; <u>Laranja</u> : «Também como laranja ao jantar»; <u>Cereais</u> : «Porque a mãe às vezes dá cereais ao jantar».

Criança «C»	<p><u>Bolachas</u>: «Eu gosto de bolachas ao pequeno-almoço»;</p> <p><u>Massa</u>: «Eu gosto disto».</p>	<p><u>Bolachas</u>: «Às vezes tenho em casa»;</p> <p><u>Alface</u>: «É ervas para comer»;</p> <p><u>Maçã</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Arroz</u>: «Eu como isto».</p>	<p><u>Sopa</u>: «É para comer e não fazer barulho»;</p> <p><u>Peixe</u>: «É para comer».</p>	<p><u>Morangos</u>: «Porque eu gosto»;</p> <p><u>Cereais</u>: «É para comer ao jantar».</p>
Criança «D»	<p><u>Batatas</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Frango</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Pão</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Massa</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Para ficarmos com a barriga inchada»;</p> <p><u>Peixe</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Bolachas</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Banana</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Cereais</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Água</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Leite</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Pão</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Maçã</u>: «Porque gosto».</p>
Criança «E»	<p><u>Arroz</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Cereais</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Leite</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Sopa</u>: «Porque sim»;</p> <p><u>Massa</u>: «Porque eu gosto»;</p> <p><u>Carne</u>: «Deve-se comer»;</p> <p><u>Maçã</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Morangos</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Peixe</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Batatas</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Leite</u>: «Bebo à noite».</p>

Criança «F»	<p><u>Iogurte</u>: «Porque é de manhã»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Porque é para comer»;</p> <p><u>Brócolos</u>: «Deve-se comer brócolos com a sopa de manhã para ficar forte»;</p> <p><u>Massa</u>: «Come-se quando acordamos»;</p> <p><u>Morangos</u>: «Porque gosto e como em casa»;</p>	<p><u>Banana</u>: «Porque nós devemos comer banana»;</p> <p><u>Bolachas</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Arroz</u>: «Porque é branco»;</p> <p><u>Laranja</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Cereais</u>: «Porque tenho em casa»;</p> <p><u>Bolachas</u>: «Porque tenho em casa».</p>	<p><u>Água</u>: «Porque devemos beber água»;</p> <p><u>Carne</u>: «Devemos comer para ficar forte»;</p> <p><u>Sandes</u>: «Porque é para comer»;</p>	<p><u>Batatas</u>: «É para comer ao jantar»;</p> <p><u>Cereais</u>: «Porque sim»;</p> <p><u>Peixe</u>: «Porque depois ficamos mais fortes quando acordamos»;</p> <p><u>Leite</u>: «Porque a mãe faz à noite».</p>
Criança «G»	<p><u>Cereais</u>: «Porque sim»;</p>	<p><u>Massa</u>: «Porque faz bem»;</p> <p><u>Alface</u>: «Porque faz bem»;</p> <p><u>Banana</u>: «Porque faz bem»;</p> <p><u>Cereais</u>: «Porque faz bem».</p>	<p><u>Brócolos</u>: «Posso comer ao lanche porque gosto»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Porque sim».</p>	<p><u>Leite</u>: «Porque sim».</p>
Criança «H»	<p><u>Cereais</u>: «Não se pode comer ao almoço, só ao pequeno-almoço»;</p>	<p><u>Sopa</u>: «Esta sopa que eu adoro»;</p> <p><u>Frango</u>: «Porque sim»;</p> <p><u>Laranja</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Maçã</u>: «Porque gosto»;</p> <p><u>Alface</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Bolachas</u>: «Trago para a escola»;</p> <p><u>Água</u>: «Porque gosto ao lanche»;</p> <p><u>Banana</u>: «Quando chego a casa como banana».</p> <p><u>Morangos</u>: «Também gosto de morangos».</p>	<p><u>Arroz</u>: «Arroz é no jantar»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Porque é muito saborosa com cenoura».</p> <p><u>Leite</u>: «Leite é quando vou dormir»;</p>

Criança «I»	<p><u>Massa</u>: «A mãe tem»;</p> <p><u>Alface</u>: «Podemos comer ao almoço»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Podemos comer ao pequeno-almoço»;</p> <p><u>Bolachas</u>: «Podemos comer ao pequeno-almoço».</p>	<p><u>Iogurte</u>: «Porque sim»;</p> <p><u>Banana</u>: «Porque sim»;</p> <p><u>Peixe</u>: «Gosto de peixe»;</p> <p><u>Brócolos</u>: «Podemos comer ao almoço»;</p> <p><u>Água</u>: «Temos que beber água ao almoço»;</p>	<p><u>Cereais</u>: «A mãe tem cereais ao lanche»;</p> <p><u>Maçã</u>: «Porque gosto».</p>	<p><u>Morangos</u> – «Porque a minha mãe tem»;</p> <p><u>Bolachas</u> – «Porque sim»;</p> <p><u>Frango</u> – «Devemos comer mas eu não gosto»;</p> <p><u>Sopa</u> – «Porque sim».</p> <p><u>Leite</u> – «Eu bebo leite ao jantar».</p>
Criança «J»	<p><u>Bolachas</u>: «É ao pequeno-almoço»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Porque a minha mãe gosta da sopa assim».</p>	<p><u>Água</u>: «Devemos beber água ao almoço»;</p> <p><u>Massa</u>: «Devemos comer massa»;</p> <p><u>Alface</u>: «Não gosto, mas devemos comer»;</p> <p><u>Frango</u>: «É ao almoço»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Temos que comer sopa ao almoço»;</p> <p><u>Leite</u>: «Devemos comer ao almoço».</p>	<p><u>Cereais</u>: «É ao lanche»;</p> <p><u>Banana</u>: «Porque é fruta»;</p> <p><u>Laranja</u>: «Porque é fruta»;</p> <p><u>Maçã</u>: «Porque é fruta»;</p>	<p><u>Sopa</u>: «Devemos comer sopa ao jantar»;</p> <p><u>Pão</u>: «É ao jantar»;</p> <p><u>Leite</u>: «Bebo leite ao jantar».</p>
	<p><u>Iogurte</u>: «Porque faz muito bem»;</p> <p><u>Bolachas</u>: «Porque faz muito bem, mas não podemos ao almoço»;</p> <p><u>Maçã</u>: «Porque faz muito bem»;</p> <p><u>Leite</u>: «É ao pequeno-almoço».</p>	<p><u>Água</u>: «Se engasgarmos-nos temos que beber»;</p> <p><u>Sopa</u>: «Temos que comer a sopa toda»;</p> <p><u>Massa</u>: «É importante e eu gosto»;</p>	<p><u>Iogurte</u>: «Não se come ao almoço, é só ao lanche»;</p> <p><u>Bolachas</u>: «Faz bem»;</p> <p><u>Banana</u>: «Porque eu gosto»;</p> <p><u>Laranja</u>: «Porque eu gosto».</p>	<p><u>Tomate</u>: «Porque a minha mãe gosta».</p> <p><u>Carne</u>: «Devemos comer carne ao jantar»;</p> <p><u>Alface</u>: «Devemos comer alface»;</p> <p><u>Água</u>: «Tem que se beber água»;</p>

Criança «K»		<p><u>Brócolos:</u> «Devemos comer mas eu não gosto»;</p> <p><u>Peixe:</u> «Devemos comer ao almoço»;</p> <p><u>Tomate:</u> «Falta aqui o tomate»;</p> <p><u>Batatas:</u> «Também devemos comer batatas».</p>	<p><u>Cereais:</u> «É só ao lanche»;</p>	<p><u>Pão:</u> «Devemos comer pão».</p>
Criança «L»	<p><u>Leite:</u> «Devemos beber leite ao pequeno-almoço».</p>	<p><u>Sopa:</u> «Devemos comer sopa ao almoço»;</p> <p><u>Pão:</u> «Devemos comer pão ao almoço»;</p> <p><u>Peixe:</u> «Devemos comer peixe ao almoço»;</p> <p><u>Alface:</u> «Devemos comer alface»;</p> <p><u>Batatas:</u> «Devemos comer batatas»;</p> <p><u>Laranja:</u> «Porque é fruta».</p>	<p><u>Iogurte:</u> «Eu não gosto, mas comemos iogurte no colégio»;</p> <p><u>Sandes:</u> «Comemos isto ao lanche».</p>	<p><u>Sopa:</u> «Como ao jantar também»;</p> <p><u>Carne:</u> «Devemos comer»;</p> <p><u>Arroz:</u> «Como arroz»;</p> <p><u>Leite:</u> «Bebo leite ao jantar».</p>

Apêndice 19 - Grelhas de observação direta realizadas à hora do almoço (Fase 2)

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 4 de maio	Composição da refeição: Sopa de brócolos/Hambúrguer de frango com esparguete e alface/Framboesas		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, massa e fruta.	Brócolos (sopa) e alface.	
Criança «B»	Sopa, carne e massa.	Brócolos (sopa), alface, fruta.	A criança «B» costuma comer fruta todos os dias, mas como neste dia a fruta é uma novidade para ela, não quer comer nem provar.
Criança «C»	Sopa, carne e massa.	Alface e fruta.	
Criança «D»	Sopa, carne e massa.	Brócolos (sopa), alface e fruta.	A criança «D» não quer comer a fruta pois não gosta quando prova.
Criança «E»	Sopa, massa e fruta.	Carne e alface.	

Criança «F»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «G»	Sopa e fruta.	Carne, massa e alface.	A criança «G» neste dia está sem muita energia e isso revela-se à hora da refeição, sendo que deixa grande parte da carne e massa no prato.
Criança «H»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
Criança «I»	Sopa, carne e massa.	Alface e fruta.	A criança «I» normalmente come fruta, no entanto, prova as framboesas e acaba por não comer porque não gosta.
Criança «J»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface	
Criança «K»	Sopa, carne, massa e fruta.	Brócolos (sopa) e alface.	
Criança «L»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		

2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição		
Data: 4 de maio		Tipo de refeição: Almoço
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Levanta-se sem pedir autorização; • Fica de pé; • Baloíça a cadeira. 	
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta postura incorreta à mesa (costas tortas, cabeça em cima da mesa). 	É sempre uma das últimas crianças a acabar de comer.
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Atira guardanapo para o chão; • Coloca os pés em cima da cadeira; • Fica de pé a comer. 	Não esteve tanto tempo de pé, como de costume.
Criança «K»	<ul style="list-style-type: none"> • Colocou cuidadosamente os talheres lado a lado quando terminou a refeição, algo que não fazia anteriormente. 	
Criança «G»	<ul style="list-style-type: none"> • Grita e faz barulho com os talheres. 	

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 5 de maio	Composição da refeição: Sopa de cenoura/ Lulas estufadas com arroz e várias alfaces/Maçã		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, peixe, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «B»	Sopa e fruta.	Peixe, arroz e alface.	
Criança «C»	Sopa e fruta.	Peixe, arroz e alface.	A criança «C» leva muito tempo a comer a sopa. Ainda revela alguma falta de autonomia, isto porque se não está ninguém para lhe ajudar a comer, acaba por demorar muito tempo ou não simplesmente não come.
Criança «D»	Sopa, peixe, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «E»	Sopa, peixe, arroz e fruta.	Alface.	

Criança «F»	Sopa, peixe, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «G»	Sopa, peixe, arroz, alface e fruta.		
Criança «H»	Sopa, peixe, arroz e fruta.	Alface.	A criança «H» habitualmente come a salada, no entanto como a alface era escura não comeu.
Criança «I»	Sopa, peixe, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «J»	Sopa, arroz e fruta.	Peixe e alface.	
Criança «K»	Sopa, peixe, arroz e fruta.	Alface.	
Criança «L»	Sopa, peixe, arroz, alface e fruta.		

2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição

Data: 5 de maio		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento		Observações complementares
Criança «G»	<ul style="list-style-type: none"> • Bebe a sopa pelo prato; • Grita à mesa. 		

Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Baloíça a cadeira e cai. 	
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Recusa-se a comer a sopa; • Continua com uma postura corporal incorreta. 	Distrai-se muito facilmente com as outras crianças, por isso educadora coloca-a afastada do grupo e acaba por comer a sopa.
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Por momentos come de pé. 	Quando é chamada à atenção corrige o seu comportamento e fica sentada o resto da refeição.
Criança «F»	<ul style="list-style-type: none"> • Chama por mim para vê-la a limpar a boca com o guardanapo. 	As restantes crianças daquela mesa imitam-na.

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 6 de maio	Composição da refeição: Sopa de couves/ <i>Roti</i> de peru com alheira de caça e batata no forno, alface e tomate/Morangos		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, batata, tomate e fruta.	Alface	
Criança «B»	Sopa, carne, batata e fruta.	Couve (sopa), alface e tomate.	
Criança «C»	Sopa, carne, batata e fruta.	Couve (sopa), alface e tomate.	
Criança «D»	Sopa, carne, batata e fruta.	Couve (sopa), alface e tomate.	
Criança «E»	Sopa, carne, batata e fruta.	Couve (sopa), alface e tomate.	

Criança «F»	Sopa, alface e fruta.	Carne, batata, tomate.	Motivada pelas atividades desenvolvidas neste dia sobre as boas maneiras à mesa, a criança «F» quis comer o alimento que nunca comia, a alface.
Criança «G»	Sopa, batata, alface e fruta.	Carne e tomate.	
Criança «H»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
Criança «I»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «J»	Sopa, carne, batata, tomate e fruta.	Alface.	
Criança «K»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «L»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		

2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição		
Data: 6 de maio		Tipo de refeição: Almoço
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares
Criança: «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Deita a cabeça na mesa; • Baloíça a cadeira. 	
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Postura incorreta à mesa (Costas tortas, cabeça em cima da mesa,...); • Usa a mão para comer. 	A sua distração faz com que não dê importância ao momento da refeição, sendo sempre uma das últimas a comer.
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra melhorias na sua postura à mesa; • Pousou os talheres no fim da refeição. 	A criança «J» esteve mais concentrada ao momento da refeição e isso fez com que não tenha demorado tanto tempo a comer, como habitualmente.

Apêndice 20 - Grelhas de observação direta realizadas à hora do almoço (Fase 3)

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 25 de maio	Composição da refeição: Sopa de legumes/Carne de porco estufada com esparguete e alface/Maçã e pêsego		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «B»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «C»	Sopa	Carne, massa, alface e fruta.	
Criança «D»	Sopa, carne e massa.	Alface e fruta.	A criança «D» leva muito tempo a comer, pois está sempre à espera que alguém lhe ajude e por isso nem chega a comer a fruta.
Criança «E»	Sopa, massa e fruta.	Carne e alface.	
Criança «F»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		

Criança «G»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
Criança «H»	Sopa, massa, alface e fruta.	Carne	
Criança «I»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «J»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «K»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	Motivada pelo mapa experimentou pela primeira vez alface (provando um bocadinho), mas não quis comer o resto.
Criança «L»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 25 de maio		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Grita à mesa; • Coloca pés em cima da mesa. 		
Criança «I»	<ul style="list-style-type: none"> • Já usa os talheres corretamente; • Esteve sempre bem sentada durante a refeição. 	Nota-se uma evolução na criança «I» em termos de utilização dos talheres, uma vez que, por vezes, ainda utilizava as mãos para comer.	

Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> Assim que acaba a refeição fica de pé. 	Enquanto teve o prato à sua frente, e ao contrário do que acontecia até aqui, a criança «B» soube estar sentada corretamente e concentrada no momento da refeição.
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> Esteve sentada e concentrada a maior parte do tempo no momento da refeição. 	É notória uma evolução no comportamento desta criança à mesa, nomeadamente relativamente à sua postura corporal.

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 26 de maio	Composição da refeição: Sopa de agrião/Bacalhau com molho de tomate, batata no forno e alface/ Laranja		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «B»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	Motivada pelo mapa experimentou pela primeira vez alface (provando um bocadinho), mas não quis comer o resto.
Criança «C»	Sopa, batata e fruta.	Peixe e alface.	
Criança «D»	Sopa, batata e fruta.	Peixe e alface.	
Criança «E»	Peixe, batata e fruta.	Sopa e alface.	
Criança «F»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		Fica orgulhosa por comer tudo e entusiasmada quando vai preencher o mapa.
Criança «G»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		

Criança «H»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
Criança «I»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «J»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «K»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	Para poder colocar o único cartão que lhe falta (o da salada) no mapa, a criança «K» experimentou de novo a alface, mas não conseguiu até ao fim. Disse-lhe que, se quisesse, amanhã poderia tentar outra vez.
Criança «L»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		

2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição

Data: 26 de maio		Tipo de refeição: Almoço
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta uma melhor postura corporal à mesa. 	O segundo prato demora muito a chegar e a criança dispersa. No entanto, é visível uma evolução.
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • A criança «J» que anteriormente ficava muitas vezes de pé para comer, agora já o faz bem sentada; • Apresenta uma maior autonomia. 	Tal como acontece com a criança «B», a criança «J» também dispersa, voltando aos hábitos anteriores quando a transição dos pratos é demasiado demorada.

Criança «C»	<ul style="list-style-type: none"> • Ainda apresenta falta de autonomia. 	Se não estiver ninguém a ajudar, ou a incentiva-la, leva muito tempo com a sopa, acabando por comer muito pouco do segundo prato.
Criança «D»	<ul style="list-style-type: none"> • Ainda apresenta falta de autonomia. 	Só come a sopa quando a educadora se senta ao pé dela e lhe ajuda a comer.

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 27 de maio	Composição da refeição: Sopa de abóbora/Rolo de carne (queijo e fiambre) com massa, alface e tomate/Banana		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, massa, tomate e fruta.	Alface.	Motivada pelo mapa experimentou pela primeira vez alface (provando um bocadinho), mas não quis comer o resto.
Criança «B»	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		Motivada pelo mapa a criança «B» comeu a alface.
Criança «C»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	Digo-lhe que tente comer o máximo de alimentos que conseguir para poder preencher o mapa depois. Nota-se o esforço, no entanto continua sem querer comer salada.
Criança «D»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	Digo-lhe que tente comer o máximo de alimentos que conseguir para poder preencher o mapa depois. Nota-se o esforço, no entanto continua sem querer comer salada.
Criança «E»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	

Criança «F»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.	Tomate.	Incentivei a criança «F» a comer o tomate motivada pelo mapa, mas quando provou não gostou e decidiu comer apenas a alface.
Criança «G»	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		
Criança «H»	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		
Criança «I»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «J»	Sopa, carne, tomate e fruta.	Alface.	A criança «J» provou a alface para poder colocar no mapa, mas não conseguiu come-la. Comeu apenas o tomate.
Criança «K»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		Motivada pelo mapa a criança «K» comeu a alface e o tomate.
Criança «L»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		

2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição		
Data: 27 de maio		Tipo de refeição: Almoço
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares
Criança «C»	<ul style="list-style-type: none"> Faz barulho com a cadeira propositadamente. 	O facto de não ter um prato com comida à sua frente torna-se motivo de distração.
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> Brinca com os copos (o seu e das outras crianças). 	O facto de não ter um prato com comida à sua frente torna-se motivo de distração.
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> Brinca com os copos (o seu e das outras crianças); Levanta-se várias vezes da cadeira. 	Pergunto para que serve o copo e a criança «J» aponta para o painel das boas maneiras e diz que serve para beber. Quando diz isso, deixa de brincar com os copos.
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> Baloíça a cadeira; Grita. 	Enquanto está a comer consegue ter um comportamento adequado, assim que há uma transição ou acaba a refeição a criança «H» fica inquieta e demonstra comportamentos menos adequados à mesa.

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 28 de maio	Composição da refeição: Sopa de cenoura/Empadão de atum com alface e cenoura/Morangos		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «B»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.	Cenoura.	Coloca a alface na boca e mostra-se orgulhosa. Incentivei para que fizesse o mesmo com a cenoura, mas recusou-se.
Criança «C»	Sopa, peixe, batata, e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «D»	Sopa, peixe e batata.	Alface, cenoura e fruta.	Como ninguém está a ajudar a criança «D» a comer, leva muito tempo com a sopa, sendo que quando chega ao segundo prato já está quase na hora de ir embora.
Criança «E»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e cenoura.	A criança «E» é uma das crianças que mais interesse tem pelo mapa, e tem consciência daquilo que não come. Quando lhe pergunto se quer mudar os seus hábitos, ela diz que sim. Nota-se que faz um esforço, mas continua sem querer comer a salada, pois não gosta.

Criança «F»	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		A criança «F» mostra-se muito empenhada com o mapa, tendo a preocupação de comer tudo.
Criança «G»	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		
Criança «H»	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		
Criança «I»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «J»	Sopa, peixe, batata, cenoura e fruta.	Alface.	Como não gosta de alface, incentivei para que comesse a cenoura. «Não comi alface, mas comi cenoura» disse-me a criança «J».
Criança «K»	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		Mais uma vez motivada pelo mapa a criança «K» quis comer tudo o que estava no prato e mostrou-se orgulhosa quando o fez.

Criança «L»	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 28 de maio		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> Levanta-se para ir buscar uma outra cadeira, coloca-a ao pé de si e deita-se nas duas cadeiras. 		
Criança «A»	<ul style="list-style-type: none"> Grita o mais alto que consegue com a criança «G». 		
Criança «G»	<ul style="list-style-type: none"> Grita o mais alto que consegue com a criança «A». 		

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 29 de maio	Composição da refeição: Sopa de cenoura com ervilhas/Febras de porco com massa e alface/Pêra		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «B»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	Estava entusiasmada para comer alface, mas como era mais escura que o normal, não reconheceu como sendo alface, mesmo que lhe tivesse explicado que existem alfaces com diferentes cores e formatos. Disse-me ainda, com orgulho, que no dia anterior comeu alface na casa da avó.
Criança «C»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «D»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
Criança «E»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	

Criança «F»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
Criança «G»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
Criança «H»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
Criança «I»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		Como a criança «I» nunca come a salada, tentei motiva-la dizendo que o cartão da salada era o único que lhe faltava colocar no mapa para poder ser uma menina «forte», sendo assim a criança quis comer a alface.
Criança «J»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	Levanta-se para me dizer que comeu a sopa toda e as ervilhas. Mais tarde, pergunta-me se o que está a comer é carne ou peixe para poder saber o que colocar no mapa quando acabar a refeição. De seguida diz que também tem massa no prato e questiona se há massa no mapa, rematando com «Então vou comer tudo».
Criança «K»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		

Criança «L»	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 29 de maio		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca os pés na cadeira; • Brinca com a massa e coloca-a nos dedos. 		
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca os pés na cadeira. 	Quando não há um supervisionamento por parte da educadora, o grupo fica agitado. É nesta altura que a criança «B» coloca os pés na cadeira.	
Criança «H»	<ul style="list-style-type: none"> • Imita a criança «J» e coloca a massa nos dedos. 		

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 1 de junho	Composição da refeição: Sopa de couves/ <i>Cordon blue</i> de peru (queijo e fiambre) com massa, alface e cenoura/Nêspersas		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
Criança «B»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «C»	Sopa.	Carne, massa, alface e cenoura e fruta.	
Criança «D»	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
Criança «E»	Sopa, massa e fruta.	Carne, alface e cenoura.	

Criança «F»	Sopa e fruta.	Carne, massa, alface e cenoura.	
Criança «G»	Sopa e massa.	Carne, alface, cenoura e fruta.	
Criança «H»	Sopa e fruta.	Carne, massa, alface e cenoura.	
Criança «I»	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
Criança «J»	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
Criança «K»	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		A criança «K» diz, orgulhosa, que comeu a salada.
Criança «L»	Sopa, massa, alface e cenoura.	Carne e fruta.	

2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição		
Data: 1 de junho		Tipo de refeição: Almoço
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares
		Este foi um dia bastante atípico, uma vez que as crianças passaram a manhã inteira fora do colégio e almoçaram quase duas horas mais tarde do que o habitual. Como estavam cansados, demoraram mais tempo a comer e comeram muito pouco. Sendo que em termos de comportamentos, devido a exaustão, o grupo estava muito calmo.

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 2 de junho	Composição da refeição: Sopa de cenoura/Bacalhau à Brás com alface/Maçã		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «B»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
Criança «C»	Sopa, peixe e batata.	Alface e fruta.	
Criança «D»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «E»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		Como neste dia tínhamos feito um balanço sobre o mapa, a criança «E» no início da refeição refere que iria comer a alface. Embora não tenha comido a alface até ao fim, o seu esforço foi valorizado.

Criança «F»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
Criança «G»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
Criança «H»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
Criança «I»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
Criança «J»	Sopa e fruta.	Peixe, batata e alface.	
Criança «K»	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	Como a alface era mais escura que o normal não quis come-la.
Criança «L»	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 2 de junho		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
		Nota-se uma maior calma no grupo, fruto do trabalho desenvolvido com eles e do seu próprio crescimento. É visível que este é um momento de socialização importante para estas crianças.	

Criança «C»	<ul style="list-style-type: none">• Levanta-se constantemente da mesa;• Faz barulho com os talheres e o prato.	Nota-se que não há uma tentativa de praticar boas maneiras à mesa.
-------------	---	--

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 3 de junho	Composição da refeição: Sopa com couve-flor e ervilha/Lombo de porco recheado com linguiça e batata no forno, alface e tomate/Laranja		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		Comeu a alface, embora me tenha dito que tem preferência pelo tomate.
Criança «B»	Sopa, carne, alface e fruta.	Batata e tomate.	Como tem preferência pela alface, comprometeu-se a comer o máximo que conseguisse da alface.
Criança «C»	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	Demora muito tempo a comer a sopa, quando chega ao segundo prato já está quase na hora de ir embora.
Criança «D»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «E»	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
Criança «F»	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	Neste dia a criança «F» demorou muito tempo a comer a sopa, atrasando-se para comer o resto da refeição.
Criança «G»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		

Criança «H»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
Criança «I»	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	
Criança «J»	Sopa, batata, tomate e fruta.	Carne e alface.	
Criança «K»	Sopa, carne, batata, alface e fruta.	Tomate.	
Criança «L»	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 3 de junho		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «B»	<ul style="list-style-type: none"> Levanta-se constantemente. 		
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> Fica de pé a comer. 	Mais uma vez, o tempo demorado em que fica à espera do segundo prato é propício a comportamentos não adequados.	

Grelha de Observação			
1. Informações acerca do tipo de alimentos consumidos e rejeitados durante a refeição			
Data: 4 de junho	Composição da refeição: Sopa de nabos com nabiça/Panados de frangos com massa e alface/Gelatina		
Identificação da criança	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações
Criança «A»	Sopa, massa, alface e gelatina.	Carne.	
Criança «B»	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		
Criança «C»	Sopa e gelatina.	Carne, massa e alface.	
Criança «D»	Sopa, carne e gelatina.	Massa e alface.	
Criança «E»	Sopa, massa e gelatina.	Carne e alface.	
Criança «F»	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		
Criança «G»	A criança «G» não compareceu ao jardim de infância.		
Criança «H»	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		

Criança «I»	Sopa, carne, massa e gelatina.	Alface.	
Criança «J»	Sopa, carne, massa e gelatina.	Alface.	
Criança «K»	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		Chama-me para dizer, orgulhosamente, que no dia anterior tinha comido alface em casa.
Criança «L»	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		
2. Comportamentos das crianças durante a hora de refeição			
Data: 4 de junho		Tipo de refeição: Almoço	
Identificação da criança	Descrição do comportamento	Observações complementares	
Criança «J»	<ul style="list-style-type: none"> • Por vezes fica de pé para comer. 	Pergunto-lhe se está a fazer tudo certo, a criança «J» diz que não e aponta para o painel das boas maneiras à mesa e diz «a cadeira é para sentar» e de seguida senta-se.	

Nota: Na sexta-feira (dia 5 de junho) as crianças tiveram uma visita de estudo e não almoçaram no refeitório da instituição, por essa razão esse dia não foi observado.

Apêndice 21 - Grelha síntese: hábitos alimentares (Fase 3)

Identificação da criança	Data da observação	Alimentos consumidos	Alimentos rejeitados	Observações	
Criança «A»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	A criança comeu na maioria dos dias 4 elementos da sua refeição. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, no entanto a criança passa comer tomate e nos últimos dois dias de observação a criança, depois de várias tentativas até à data, come a alface. Existe ainda um registo de rejeição de massa e carne. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, tomate e fruta.	Alface.	
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e cenoura.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		03-06-2015	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
		04-06-2015	Sopa, massa, alface e gelatina.	Carne.	
Criança «B»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	A criança comeu na maioria dos dias 4 elementos da sua refeição. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, no entanto a criança passa a comer alface e tomate em alguns dias. Existe ainda um registo de rejeição de batata.
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.	Cenoura.	

		29-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		03-06-2015	Sopa, carne, alface e fruta.	Batata e tomate.	
		04-06-2015	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		
Criança «C»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa	Carne, massa, alface e fruta.	A criança comeu na maioria dos dias 3 ou menos elementos da sua refeição. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, seguido da carne e massa. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação não equilibrada.
		26-05-2015	Sopa, batata e fruta.	Peixe e alface.	
		27-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, e fruta.	Alface e cenoura.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa.	Carne, massa, alface, cenoura e fruta.	
		02-06-2015	Sopa, peixe e batata.	Alface e fruta.	
		03-06-2015	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	

		04-06-2015	Sopa e gelatina.	Carne, massa e alface.	
Criança «D»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne e massa.	Alface e fruta.	A criança comeu na maioria dos dias 3 elementos da sua refeição. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, seguido de massa e fruta. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação não equilibrada.
		26-05-2015	Sopa, batata e fruta.	Peixe e alface.	
		27-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	
		28-05-2015	Sopa, peixe e batata.	Alface, cenoura e fruta.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		01-06-2015	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
	2ª Semana	02-06-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		03-06-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
		04-06-2015	Sopa, carne e gelatina.	Massa e alface.	
Criança «E»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, massa e fruta.	Carne e alface.	
		26-05-2015	Peixe, batata e fruta.	Sopa e alface.	

		27-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	<p>A criança comeu na maioria dos dias 4 ou mais elementos da sua refeição. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, seguido da carne.</p> <p>De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.</p>
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e cenoura.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa, massa e fruta.	Carne, alface e cenoura.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		03-06-2015	Sopa, carne, batata e fruta.	Alface e tomate.	
		04-06-2015	Sopa, massa e gelatina.	Carne e alface.	
Criança «F»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		<p>A criança comeu na maioria dos dias 5 elementos da sua refeição. No entanto em alguns dias existe registo de rejeição de hortícolas, massa, batata e carne.</p> <p>De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.</p>
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.	Tomate.	
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		
		29-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		

	2ª Semana	01-06-2015	Sopa e fruta.	Carne, massa, alface e cenoura.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		03-06-2015	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	
		04-06-2015	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		
Criança «G»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		A criança comeu na maioria dos dias 5 elementos da sua refeição. Existe ainda um registo de rejeição de carne, alface, cenoura e fruta, no entanto esta situação ocorreu num dia atípico, pois as crianças foram passear e já tinham comido antes. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		
		29-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa e massa.	Carne, alface, cenoura e fruta.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		03-06-2015	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		

		04-06-2015	A criança «G» não compareceu ao jardim de infância.		
Criança «H»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, massa, alface e fruta.	Carne	A criança comeu na maioria dos dias 5 elementos da sua refeição. Havendo um registo de rejeição de carne, e outro de carne, massa, alface e cenoura, no entanto esta situação ocorreu num dia atípico, pois as crianças foram passear e já tinham comido antes. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		
		29-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa e fruta.	Carne, massa, alface e cenoura.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		03-06-2015	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
		04-06-2015	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		
	Criança «I»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	
26-05-2015			Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	

		27-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e tomate.	A criança comeu na maioria dos dias 4 elementos da sua refeição. Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface e cenoura.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa, carne e fruta.	Massa, alface e cenoura.	
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		03-06-2015	Sopa e fruta.	Carne, batata, alface e tomate.	
		04-06-2015	Sopa, carne, massa e gelatina.	Alface.	
Criança «J»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		27-05-2015	Sopa, carne, tomate e fruta.	Alface.	
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, cenoura e fruta.	Alface.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	

	2ª Semana	01-06-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface e cenoura.	<p>A criança comeu na maioria dos dias 4 elementos da sua refeição.</p> <p>Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas.</p> <p>Existe ainda um registo de rejeição de Carne, peixe e batata.</p> <p>De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.</p>
		02-06-2015	Sopa e fruta.	Peixe, batata e alface.	
		03-06-2015	Sopa, batata, tomate e fruta.	Carne e alface.	
		04-06-2015	Sopa, carne, massa e gelatina.	Alface.	
Criança «K»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa e fruta.	Alface.	<p>A criança comeu na maioria dos dias 5 elementos da sua refeição.</p> <p>Os elementos mais rejeitados pertencem à classe das hortícolas, embora na maior parte dos dias já os come ao contrário do que acontecia anteriormente.</p> <p>De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.</p>
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.	.	
		29-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
	2ª Semana	01-06-2015	Sopa, carne, massa, alface, cenoura e fruta.		
		02-06-2015	Sopa, peixe, batata e fruta.	Alface.	
		03-06-2015	Sopa, carne, batata, alface e fruta.	Tomate.	

		04-06-2015	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		
Criança «L»	1ª Semana	25-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		A criança comeu na maioria dos dias 5 elementos da sua refeição. Houve apenas um registo de rejeição de carne e fruta, no entanto esta situação ocorreu num dia atípico, pois as crianças foram passear e já tinham comido antes. De acordo com a escala definida considera-se que a criança tem uma alimentação equilibrada.
		26-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		27-05-2015	Sopa, carne, massa, alface, tomate e fruta.		
		28-05-2015	Sopa, peixe, batata, alface, cenoura e fruta.		
		29-05-2015	Sopa, carne, massa, alface e fruta.		
		01-06-2015	Sopa, massa, alface e cenoura.	Carne e fruta.	
	2ª Semana	02-06-2015	Sopa, peixe, batata, alface e fruta.		
		03-06-2015	Sopa, carne, batata, alface, tomate e fruta.		
		04-06-2015	Sopa, carne, massa, alface e gelatina.		