

IRINA DE SOUSA GOUVEIA

**Atitudes associadas à consciência da importância de praticar uma
alimentação equilibrada - estudo realizado com alunos do 1º CEB**



Escola Superior de Educação e Comunicação

2021

IRINA DE SOUSA GOUVEIA

**Atitudes associadas à consciência da importância de praticar uma
alimentação equilibrada - estudo realizado com alunos do 1º CEB**

**Mestrado em Ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico e em Matemática e Ciências
Naturais no 2.º ciclo do Ensino Básico**

Trabalho efetuado sobre a orientação de:

Professora Doutora Ana Cristina Hurtado de Matos Coelho



Escola Superior de Educação e Comunicação

2021

Atitudes associadas à consciência da importância de praticar uma alimentação equilibrada - estudo realizado com alunos do 1º CEB

Declaração de autoria de 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 © 2021

Irina Gouveia

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivo

Agradecimentos

O meu percurso académico foi feito com muito esforço e dedicação, mas este mestrado não estaria agora a ser concretizado se não tivesse tido certas pessoas a meu lado.

A primeira pessoa a quem quero agradecer é a mim própria por nunca ter desistido quando as coisas ficaram difíceis e por ter tido sempre confiança em mim e nas minhas capacidades para lutar pelo meu sonho de ser professora.

A segunda pessoa a quem quero agradecer é à Professora Doutora Ana Cristina Coelho, pois, sem saber, fez uma enorme diferença na minha aprendizagem. Obrigada pela paciência e principalmente pela persistência, que resultaram sem dúvida numa Irina mais atenta, focada e com uma mentalidade muito mais aberta. Agradeço também pelo apoio na construção deste relatório e no constante acompanhamento pedagógico que tive.

Sou grata também à Professora Teresa Vitorino, de quem tive o prazer de ser aluna durante os três anos de licenciatura, e que sempre demonstrou que valoriza os seus alunos pelas suas qualidades, guiando-os num modelo de educação construtivo.

À minha família, por ter estado sempre ao meu lado em todos os stresses, trabalhos, pressões, e por me mostraram que basta acreditar para que tudo seja possível. Ao meu pai agradeço por tudo o que lutou de modo a poder dar-me o modo de vida que tenho hoje. És o meu herói! À minha mãe agradeço pelo exemplo que me deu, do que é ser uma grande pedagoga e professora. És o exemplo que sigo, a minha heroína! Ao meu irmão agradeço as palavras que me motivaram a querer ser sempre a minha melhor versão. E por último, quero agradecer ao Francisco, és a luz da minha vida e todos os dias me mostras o que é um verdadeiro estado de felicidade.

Ao Ricardo sou grata pelo apoio incondicional e constante presença, nunca me deixaste sozinha. És o meu rochedo, obrigada.

Por último quero agradecer à minha companheira de curso, à minha colega, e principalmente amiga, Inês Serra, sei que esta é uma amizade para a vida. Obrigada pelas tardes passadas a conversar, os cafés e principalmente pelas chamadas de duas horas que me fizeram rir, deixar o stress de lado e perceber que estavas lá para mim.

Sou grata por todos os que passaram pela minha vida, pois todos contribuíram para a profissional que sou hoje em dia, OBRIGADA!

Resumo

O presente relatório de cariz investigativo, integrado na Prática de Ensino Supervisionada de uma turma do 1.º ciclo do EB, aborda os conceitos de alimentação saudável definidos pela Direção Geral de Saúde em sintonia com a prática de exercício físico.

O estudo teve como objetivos conhecer os perfis de alimentação e de prática de atividade física dos alunos de uma turma do 2º ano, bem como saber quais os pensamentos da professora titular acerca destes assuntos.

Tratou-se de um estudo de natureza qualitativa com recurso a pesquisa documental, realização de uma entrevista à professora titular e aplicação de questionários aos alunos da turma.

Os perfis de alimentação dos alunos desta turma são bastante diversificados, pois existem alunos que têm um perfil de alimentação que se enquadra nas recomendações da direção geral de saúde ao passo que outras crianças se afastam deste referencial. Destacam-se determinados alimentos que predominam ao pequeno-almoço como o leite e cereais e que se repetem nos 5 dias da semana. Realça-se a tentativa dos encarregados de educação para encontrarem alternativas ao leite nas refeições do lanche da manhã ou lanche da tarde, substituindo por iogurte. Também se destaca a presença de doces, principalmente ao lanche. Relativamente ao almoço e ao jantar foi evidente que as crianças comem de forma mais equilibrada na escola e que este facto é um alerta para a importância que a escola tem na nutrição e na saúde dos alunos.

Quanto à prática de exercício físico, resume-se a 30 minutos por semana na escola, considerando a professora titular que se deveria aumentar a frequência. As crianças mostram predisposição para fazer mais atividade física, mas nem todos praticam desportos fora da escola. Da entrevista realizada, realça-se que a professora titular está atenta à importância da dinamização de uma alimentação saudável, tendo demonstrado flexibilidade quanto aos hábitos alimentares desde que os nutrientes ingeridos sejam considerados suficientes e adequados para uma vida com saúde.

As práticas de uma alimentação saudável acompanhada da prática de exercício físico são muito importantes na vida de um ser humano e é necessário incentivar as crianças a terem uma vida ativa, para se acautelarem problemas de saúde mental e física durante o seu desenvolvimento.

Palavras-Chave: educação; 1.º ciclo; alimentação; atividade física; escolhas alimentares.

Abstract

The present report of an investigative nature, integrated in the Supervised Teaching Practice of a class of the 1st cycle of the basic education, addresses the concepts of food report adjusted by the General Directorate of Health in line with the practice of physical exercise.

The study aimed to know the profiles of nutrition and physical activity practice of students in a 2nd year class, as well as to know what the head teacher's thoughts on these subjects are.

This was a qualitative study using documentary research, conducting an interview with the head teacher, and applying questionnaires to the students in the class.

The feeding profiles of the students in this class are quite diversified, as there are students who have a feeding profile that fits the recommendations of the general health department, while other children deviate from this reference. There are certain foods that predominate at breakfast, such as milk and cereals, which are repeated 5 days a week. An attempt by guardians to find alternatives to milk in the morning snack meals or afternoon snack, substituting yogurt for milk is highlighted. Also noteworthy is the presence of sweets, especially at snack time. Regarding lunch and dinner, it was evident that children eat more balanced at school and that this fact is an alert to the importance that school has in the nutrition and health of students.

As for the practice of physical exercise, take up to 30 minutes a week at school, considering the head teacher that frequency should be increased. Children have a predisposition to do more physical activity, but not all practice sports outside of school. From the interview carried out, it is highlighted that a full professor is aware of the importance of promoting healthy eating, having flexibility in terms of eating habits since the nutrients ingested are considered sufficient and adequate for a healthy life.

The practices of healthy eating accompanied by the practice of physical exercise are very important in the life of a human being and it is necessary to encourage children to have an active life, to be aware of mental and physical health problems during their development.

Key word: education; 1st cycle; food; physical activity; food choices.

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract.....	iv
Índice	v
Índice Figuras	vii
Índice Gráficos	viii
Introdução.....	1
1. Enquadramento Teórico-Conceptual.....	3
1.1 Obesidade.....	3
1.2 Alimentação	5
1.3 Roda dos alimentos	6
1.4 Legislação relacionada com a alimentação.....	8
1.5 Atividade Física	10
2. Processo Investigativo	12
2.1 Metodologia	12
2.2 Questões de investigação	13
2.3 Objetivos do estudo	13
2.4 Participantes no estudo	14
2.5 Design do processo investigativo	14
2.6 Descrição das etapas do processo investigativo	15
3. Resultados e análises de resultados	20
3.1 Pequeno-Almoço	23
3.2 Lanche da Manhã.....	25
3.3 Almoço.....	26
3.4 Lanche da Tarde.....	27
3.5 Jantar	29

3.6 Ceia.....	31
3.7 Exercício Físico	33
3.8 Tempo dedicado às tecnologias digitais durante a semana e ao fim de semana... 36	
3.9 Preferências dos alunos.....	37
Conclusões.....	39
Reflexão Final	42
Referências Bibliográficas.....	44
Apêndice A – Guião da Entrevista à Professora titular da turma.....	47
Apêndice B – Questionário relacionado com a alimentação.....	50
Apêndice C - Questionário relacionado com a prática de exercício físico.....	56
Apêndice D - Pequeno – Almoço	58
Apêndice E – Lanche da Manhã.....	59
Apêndice F – Almoço.....	61
Apêndice G – Lanche da Tarde	63
Apêndice H – Jantar	65
Apêndice I – Ceia	67
Apêndice J – Prática de Exercício Físico	68
Apêndice K – Tempo dedicado às tecnologias digitais durante a semana e ao fim de semana	69
Apêndice L – Preferência dos alunos nas diferentes atividades	70
Apêndice M – Transcrição da Entrevista da professora docente.....	71
Apêndice N – Atividade Exploratória	78
Anexo I – Despachos.....	81
Anexo II – Apresentação PowerPoint da Nutricionista Estagiária.....	86
Anexo III – Ementa Escolar	88

Índice Figuras

Figura 1.1 – Tabela com os objetivos de educação alimentar nos diversos ciclos de ensino.....	5
Figura 1.2 – Roda dos alimentos.....	7
Figura 1.3 – Consumo dos alimentos.....	8
Figura 2.1 – Fases do processo investigativo.....	15
Figura 2.2- Slides da apresentação em <i>Power Point</i> da Nutricionista estagiária.....	16
Figura 2.3 - Exemplo de um questionário usado para recolher dados relacionados com a alimentação ao pequeno-almoço de Klimesova, Miklankova, Stelzer, & Ernest (2016)	17
Figura 2.4 – Questionário sobre alimentação.....	18
Figura 2.5 – Questionário sobre a prática de exercício físico.....	19
Figura 2.6 – Esquema adaptado de Towery, Nix, & Norman (2014)	32
Figura 2.7 - Imagem incluída na publicação de Edwards, Skouteris, Rutherford, & Cutter-Mackenzie (2013)	37

Índice Gráficos

Gráfico 3.1 – Leite ingerido ao pequeno-almoço.....	22
Gráfico 3.2 – Alimentos aceites pela direção geral de saúde, segundo as recomendações de uma promoção de vida saudável.....	22
Gráfico 3.3 – Alimentos ingeridos no lanche da manhã.....	23
Gráfico 3.4 – Almoço feito na escola	24
Gráfico 3.5 – Almoço feito em casa.....	24
Gráfico 3.6 – Lanche da tarde.....	25
Gráfico 3.7 – Locais onde é feito o lanche da tarde.....	26
Gráfico 3.8 – Complexidade da refeição do jantar.....	27
Gráfico 3.9 – Alimentos ingeridos ao jantar.....	28
Gráfico 3.10 – Ceia.....	29
Gráfico 3.11 – Exercício físico feito durante a semana.....	30
Gráfico 3.12 – Exercício físico feito durante o fim de semana.....	30
Gráfico 3.13 – Tempo dedicado às tecnologias digitais durante a semana e ao fim de semana.....	32
Gráfico 3.14 – Primeira preferência dos alunos.....	33
Gráfico 3.15 – Segunda preferência dos alunos.....	33
Gráfico 3.16 – Terceira preferência dos alunos.....	33

Introdução

Este relatório de cariz investigativo surge no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do mestrado em Ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico e de Matemática e Ciências Naturais no 2.º ciclo do EB, da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve.

A alimentação e a prática de exercício físico foram sempre assuntos do meu interesse, considerando eu, que a noção de alimentação saudável associada à prática de exercício físico, deveria ser explorada pelos professores ao longo da vida escolar das crianças e jovens. Considero importante trabalhar estes assuntos de modo a promover uma vida com saúde para as crianças e respetivas famílias, moderando hábitos alimentares e de exercício que são perpetuados pelas famílias e que podem contribuir para o aumento da obesidade e do sedentarismo em Portugal. Desta forma, escolhi esta temática para desenvolver uma investigação no 1.º ciclo do EB, com o objetivo de conhecer os hábitos alimentares e os de prática de atividades físicas dos alunos do 2º ano. O conhecimento sustenta eventuais propostas de estratégias de ação condutoras de práticas alimentares e de atividade física mais saudáveis. Ao observar os alunos da turma e ao interagir com a docente responsável pela turma, apercebi-me que já tinham sido implementadas algumas atividades nestes domínios ao longo do processo de ensino/aprendizagem (A/E).

Este trabalho integra temáticas que estão presentes no currículo de todos os anos do 1.º ciclo do EB, pelo que entendo que a abordagem a assuntos relacionados com a alimentação e com a expressão físico-motora deve ser realizada de forma continuada e progressiva.

O relatório está organizado por capítulos, precedidos pela introdução, onde se explica a área em que se insere a temática, o porquê dessa escolha e se apresenta a estrutura do relatório. No primeiro capítulo encontra-se o Enquadramento Teórico-Conceptual, que está dividido em subcapítulos dedicados aos assuntos obesidade, alimentação, legislação e atividade física. Este capítulo reflete a resenha bibliográfica efetuada que sustenta teoricamente o trabalho e dá a conhecer a informação publicada mais recentemente e também a legislação que regulamenta as práticas nutricionais nas escolas. O segundo capítulo é designado de Processo Investigativo, está dividido em subcapítulos onde se dá a conhecer a metodologia, as questões de investigação, os objetivos do estudo, os participantes do estudo, o design do processo investigativo, a descrição das etapas do

processo investigativo e os resultados e a análise dos resultados. O relatório termina com as conclusões e com a reflexão final. Esta última de foro mais pessoal e em que é feita a apreciação do desenrolar do processo, das dificuldades sentidas e dos sentimentos, apontando-se os aspetos mais positivos e aqueles em que as dificuldades foram maiores.

1. Enquadramento Teórico-Conceptual

1.1 Obesidade

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é definida como “um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde. É uma doença crónica, de origem multifatorial e está associada a doenças crónico-degenerativas.” (Saúde D. G., 2021)

Na página web (<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>) do programa Nacional para a promoção da Alimentação Saudável, esta pode ser considerada “uma doença crónica e de origem multifatorial, onde os estilos de vida, como por exemplo, a alimentação desequilibrada e a inatividade física, são fatores que podem influenciar a prevalência desta doença, tanto em Portugal como no resto do Mundo.” (Saúde D. G., 2021)

De acordo com a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC), “as estatísticas mostram que, a nível nacional, 31,5% das crianças entre os 9 e os 16 anos são obesas ou sofrem de excesso de peso”. (Cardiologia, 2020)

A FPC (2020) refere também que as principais razões para esta problemática são uma alimentação incorreta e a insuficiente prática de atividade física. Desta forma, potencia-se o aparecimento de doenças nas crianças, como por exemplo, a diabetes e alterações do foro cardiovascular, em idade adulta. Caso não seja contrariado este tipo de comportamentos, a esperança média de vida destas crianças vai ser menor do que a da geração anterior.

Ainda, segundo a FPC (2020), existe um conjunto de medidas que ajuda a prevenir e a combater a obesidade, nomeadamente:

“1. Seguir as proporções recomendadas pela Roda dos Alimentos

Praticar uma dieta equilibrada e variada, rica em legumes, cereais integrais, fruta e peixe. Reduzir os alimentos com açúcar e as gorduras saturadas, presentes sobretudo nas gorduras processadas industrialmente (hidrogenadas), carnes vermelhas, manteiga, e laticínios gordos.

2. Aprender a conhecer os alimentos e os nutrientes

Quando se ingere um alimento, é importante procurar saber que tipo de nutrientes se está a fornecer ao organismo. Não é preciso transformar-se num “conta-calorias”, mas é importante ter a noção de que certos alimentos são mais calóricos do que outros.

Aprender a detetar as calorias escondidas nos alimentos pré-cozinhados ou processados industrialmente (muitas vezes sob a forma de gorduras invisíveis).

3. Comer a cada 3 ou 4 horas

Comendo várias vezes ao dia não se sente tanta fome quando se chega à refeição seguinte. O ideal será comer porções suficientes para se sentir saciado. Podem usar-se algumas estratégias para evitar a ingestão de alimentos mais calóricos, por exemplo, começar as refeições principais com uma sopa de legumes, sem batata. A sopa, para além de conter água, muitas vitaminas e sais minerais, diminui a sensação de fome. Isto evita a ansiedade que certas dietas de emagrecimento podem causar.

4. Manter uma atividade física regular

Escolher uma atividade que dê prazer e incluí-la na rotina, de preferência diária. A regularidade é importante. Sempre que possível, andar a pé e privilegiar o contacto com a natureza com pequenos passeios ou caminhadas ao ar livre.

5. Emagrecer e manter um peso saudável

Muitas pessoas conseguem perder peso em tempo recorde. No entanto, o mais comum é estas “dietas relâmpago” resultarem, pouco tempo depois, no inverso, na recuperação do peso, acompanhada, frequentemente, num aumento de peso superior ao original.

Quando se tem excesso de peso, deve-se procurar o acompanhamento de um médico ou nutricionista e estabelecer metas razoáveis para a perda de peso, através da dieta. Tão importante como emagrecer é manter um peso saudável ao longo do tempo." (Cardiologia, 2020)

A Organização Mundial de Saúde (World Health Organization) tem a seguinte opinião sobre algumas das causas da obesidade infantil:

Global increases in childhood overweight and obesity are attributable to several factors. First, there has been a global shift in diet towards increased intake of energy-dense foods that are high in fat and sugars but low in vitamins, minerals and other healthy micronutrients. There is also a trend

towards decreased physical activity levels due to the increasingly sedentary nature of many forms of recreation time, changing modes of transportation and increasing urbanization. (World Health Organization, 2020)

1.2 Alimentação

Segundo o Programa Nacional para a Promoção de uma Alimentação Saudável, uma alimentação saudável “apresenta variados benefícios, como fornecer a energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, ajudar à manutenção do nosso estado de saúde físico e mental, contribuir para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes, entre outros.” (Saúde D. G., 2021)

O referencial de educação para a saúde, que resulta de uma parceria entre a Direção Geral da Educação e a Direção Geral de Saúde, tem objetivos relativamente à educação alimentar para os diversos ciclos de ensino, como podemos observar na figura seguinte.

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	X	X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

Figura 1.1 - Tabela com os objetivos da educação alimentar nos diversos ciclos de ensino. Retirado de: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf (Carvalho, et al., 2017)

Segundo o Referencial de Educação para a Saúde, a escola deve ser um espaço promotor de ambientes saudáveis em todos os aspetos, sendo a escola vista como um local preparado para o desenvolvimento de comportamentos, atitudes e conhecimentos, neste caso, ao nível da promoção e implementação de uma alimentação saudável.

Carvalho et al., (2017) dizem que

A alimentação é um dos determinantes com maior impacto na saúde individual e coletiva. Não sendo a nutrição um ato voluntário, o modo como nos alimentamos, o que ingerimos é uma escolha individual que tem influência na saúde. Excessos alimentares podem conduzir-nos à obesidade e a outras doenças crônicas (diabetes, por exemplo). Por outro lado, as carências e os desequilíbrios, são, também, fonte de inúmeras doenças. Uma alimentação saudável pode ser, inequivocamente, promotora da saúde e indutora do bem-estar. (Carvalho, et al., 2017, p. 34)

O Referencial de Educação para a Saúde olha para a escola como um local acolhedor de boas práticas alimentares, refletindo-as nos princípios seguintes:

- A escola tem uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, desde a oferta no seu interior até aos conteúdos lecionados, atividades desenvolvidas e todo o processo educativo.
- O refeitório escolar, é visto como um local onde existe a promoção de uma alimentação saudável, disponibilizando alimentos ricos nutricionalmente, e também como um espaço onde a socialização dos alunos também é estimulada.
- A escola é vista como um local onde é adequada a promoção de discussões sobre os diferentes fatores de uma alimentação, nomeadamente, direitos humanos, a alimentação como uma condicionadora de saúde e a sua cultura.
- A escola como principal fonte de ligação entre o aluno e a sua família, melhorando a alimentação de todos os presentes na comunidade. (Carvalho, et al., 2017)

Para Loureiro (2004),

A promoção da saúde na escola, para além do investimento na aquisição de competências por parte dos jovens e dos adultos que com eles se relacionam, tem como principal esforço mudar e desenvolver o ambiente físico e social, de molde a tornar as escolhas saudáveis escolhas mais fáceis. Educar para comer bem, de uma forma saudável, constitui um desafio às capacidades crítica e de assertividade para contrapor ao meio circundante a sua vontade esclarecida. (Loureiro, 2004, p. 45)

1.3 Roda dos alimentos

Segundo o Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável (PNPAS), a roda dos alimentos mediterrânica “é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária.” (Saúde D. G., 2021)

Este programa também defende que os grupos de “alimentos apresentam diferentes dimensões, identificando os grupos que devem estar presentes em maior quantidade na nossa alimentação (grupos de maior dimensão) e os grupos que devem estar presentes em menor quantidade (grupos de menor dimensão).” (Saúde D. G., 2021)

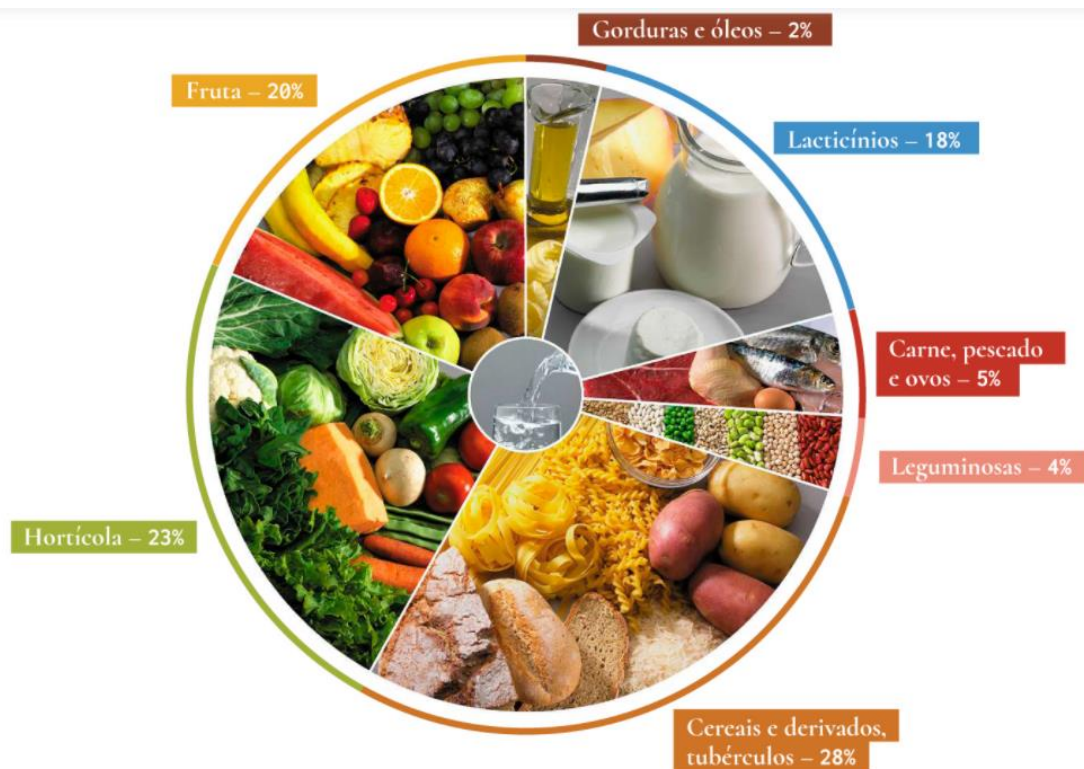


Figura 1.2 - Roda dos Alimentos. Retirado de: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

A água não apresenta nenhuma percentagem, mas estando presente no centro da roda, considera-se que é um dos elementos mais importantes na nossa alimentação.

A água não possui um grupo próprio, mas encontra-se no centro da Roda porque está representada em todos os grupos, uma vez que faz parte da constituição de quase todos os alimentos e porque a água é imprescindível à vida, sendo fundamental que se beba água em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5 a 3 litros por dia. (Saúde D. G., 2021)

Segundo o PNPAS, "o **baixo consumo de cereais integrais**, o **baixo consumo de fruta** e o **baixo consumo de frutos oleaginosos e sementes**, destacam-se como os 3 principais fatores que contribuem para a perda de anos de vida saudável." (Saúde D. G., 2021)

Na figura 1.3 pode-se observar a potencial relação que existe entre a ingestão de nutrientes e tipos de doenças, percebendo-se que existe uma correlação positiva entre, por exemplo, o baixo consumo de fruta e a diabetes ou doenças renais.

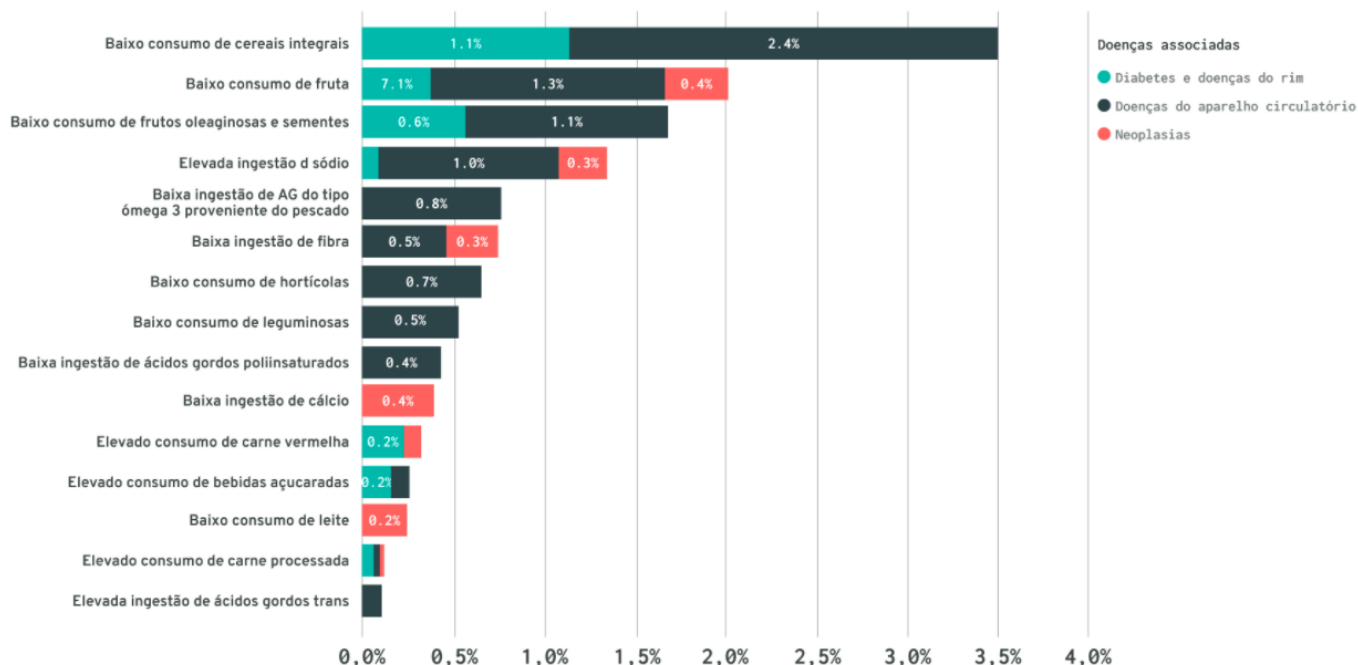


Figura 1.3 - Consumo de alimentos. Retirado de: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/>

1.4 Legislação relacionada com a alimentação

No dia 17 de agosto de 2021 foi publicado um despacho em Diário da República que determinava as “normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação.” (Despacho n. °8127, 2021)

A legislação atual em vigor determina ainda, no que diz respeito à alimentação nos bufetes escolares, quais os tipos de alimentos que estão autorizados e quais os que não estão. Esta legislação está disponível para consulta no anexo I deste relatório, tendo-se feito uma súmula esquemática do conteúdo para colocar como informação no corpo do texto.

Alimentos disponibilizados pelos buffets escolares e restrições à oferta alimentar

<u>Restrições à oferta alimentar</u> <u>(exemplos)</u>	<u>Géneros alimentícios que podem ser</u> <u>disponibilizados</u>
Pastelaria: donuts, folhados doces, croissants ou bolos tipo queque	Água potável gratuita, garrafas de água mineral natural e água de nascente
Salgados: rissóis, croquetes, empadas, chamuças, pastéis de massa tenra, pastéis de bacalhau ou folhados salgados	Leite simples meio-gordo e magro
Pão, pão de leite e croissant com recheio doce	Iogurtes meio-gordo e magro, preferencialmente sem adição de açúcares
Charcutaria: chouriço, salsicha, chouriço. mortandela, presunto ou bacon	Pão, preferencialmente de mistura com farinha integral e com menos de 1g de sal, por 100g de pão
Molhos: Ketchup, maionese, mostarda	Fruta fresca, preferencialmente da época, podendo ser apresentada como salada de fruta fresca sem adição de açúcares
Bolachas e Biscoitos: bolachas belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme e/ou cobertura	Saladas
Refrigerantes: de fruta com gás e sem gás, os que contenham cola, e/ou extrato de chá, águas aromatizadas, refrescos em pó, bebidas energéticas e preparados de refrigerantes	Sopa de hortícolas e leguminosas
Guloseimas: rebuçados, caramelos, pastilhas com açúcar, chupas e gomas	Queijos curados, com teor de gordura inferior a 45%, queijos frescos e requeijão, queijo meio-gordo ou magro

Snacks doces e salgados: tiras de milho, batatas fritas, aperitivos, pipocas doces e salgadas	Tisanas e infusões de ervas sem adição de açúcares, bebidas vegetais
Sobremesas doces: mousse de chocolate, leite-creme e arroz-doce	Snacks à base de leguminosas
Barritas de cereais e monodoses de cereais	Snacks de fruta desidratada sem adição de açúcares
Refeições rápidas: hambúrgueres, cachorros-quentes, pizzas ou lasanhas	Sumos de fruta e/ou vegetais naturais, bebidas que contenham pelo menos 50% de fruta
Chocolates	Pão: deve ser recheado com atum ou outros peixes de conserva com baixo teor de sal
Cremes de barrar: chocolate ou cacau e outros com adições de açúcar	Fiambre, preferencialmente de aves, carnes brancas cozidas ou assadas
Bebidas com álcool	Ovo cozido
Gelados	Pasta de produtos de origem vegetal
	Pão: acompanhamentos hortícolas, designadamente, alface, tomate, cenoura ralada e couve roxa ripada

1.5 Atividade Física

Em 2016, a Direção Geral da Saúde (DGS) desenvolveu o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) que é vista como uma estratégia nacional para a promoção da atividade física, saúde e bem-estar, e tem como principal objetivo “consciencializar a população para a importância da atividade física na saúde e a implementação de políticas intersectoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de atividade física.” (Saúde D. G., 2020). Este é um dos onze programas prioritários de saúde do governo que visam promover uma alimentação saudável, saúde mental saudável, combater a diabetes, o tabagismo, as doenças oncológicas e as doenças cardiovasculares.

O PNPAF utiliza três termos para designar a prática desportiva, que são a atividade física, o exercício físico e o desporto. “A atividade física, contempla qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo (os principais músculos), que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso.” (Saúde D. G., 2020) “O exercício físico compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico (ex. melhorar a saúde) e bem delimitada no tempo, com ou sem prescrição. É geralmente uma prática planeada.” (Saúde D. G., 2020) “O termo desporto associa-se ao jogo e à competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executados no contexto de atividades competitivas regulamentadas.” (Saúde D. G., 2020)

O PNPAF tem como principais objetivos:

1. “Aumentar a literacia, a valorização e a participação da população relativamente às diferentes formas de atividade física, desportivas e não-desportivas;
2. Capacitar os profissionais de saúde, e promover alterações estruturais, com vista generalização da promoção da atividade física nos serviços de saúde;
3. Incentivar ambientes facilitadores de atividade física no lazer, nos transportes, no trabalho, na escola/universidade e nos demais contextos de vida;
4. Promover a vigilância da atividade física e dos seus determinantes, e a valorização e reconhecimento das boas práticas na promoção da atividade física.

As metas de Saúde a 2020 eram:

- A. Aumentar para 32% a percentagem de adultos que indica fazer exercício ou desporto com regularidade;
- B. Aumentar para 70% a percentagem de adolescentes que pratica atividade física três ou mais vezes por semana;
- C. Aumentar para 25% a percentagem de adultos com menos de 7,5h/dia em atividade sedentária.”

(Saúde D. G., 2020)

As escolas têm um papel muito importante na educação das crianças em todas as componentes. Desta forma, cabe à comunidade escolar incluir “políticas de promoção da saúde, designadamente no âmbito da disciplina de Educação Física, mas também através do Desporto Escolar.” (Saúde D. G., 2020)

Neste aspeto da alimentação e atividade física, as disciplinas de educação física e ciências naturais deveriam trabalhar em colaboração e “transmitir conhecimentos, atitudes e habilidades motoras essenciais para a manutenção de estilos de vida ativos, no contexto da promoção da literacia física. “ (Saúde D. G., 2020)

2. Processo Investigativo

2.1 Metodologia

Neste processo investigativo foi utilizada uma metodologia de cariz qualitativo. A metodologia qualitativa tem como principal objeto de estudo o ser humano, o que implica que a investigação tenha em consideração as diferenças que podem existir de pessoa para pessoa, pois fatores como os valores, experiências, educação, podem influenciar o que se observa em cada investigação. Guerra (2014) especifica que nesta metodologia,

o cientista objetiva aprofundar-se na compreensão dos fenómenos que estuda – ações dos indivíduos, grupos ou organizações em ambiente ou contexto social –, interpretando-os segundo a perspetiva dos próprios sujeitos que participam da situação, sem se preocupar com representatividade numérica, generalizações estatísticas e relações lineares de causa e efeito (Guerra, 2014, p. 11).

No âmbito de uma investigação qualitativa, pode recorrer-se à análise documental, que, segundo Kripka, Scheller & Bonotto (2015), pode ser utilizada no ensino na perspetiva de que “o investigador “mergulhe” no campo de estudo procurando captar o fenómeno a partir das perspetivas contidas nos documentos, contribuindo para a área em que se insere, seja na área da educação, saúde, ciências exatas e biológicas ou humanas.” (Kripka, Scheller, & Bonotto, 2015, p. 244). Neste projeto foi efetuada análise dos documentos apresentados aos alunos da turma participante durante uma sessão de promoção de uma alimentação saudável, da responsabilidade de uma nutricionista.

Segundo Correia (cit em Mónico, Alferes, Castro, & Parreira, 2017, p. 725), também a prática de observação participante pode fazer parte do processo de investigação

qualitativa, tendo sido aplicada ao contexto, uma vez que a investigadora esteve sempre presente e em contacto com os participantes do estudo.

A Observação Participante é realizada em contacto direto, frequente e prolongado do investigador, com os atores sociais, nos seus contextos culturais, sendo o próprio investigador instrumento de pesquisa. Requer a necessidade de eliminar deformações subjetivas para que possa haver a compreensão de factos e de interações entre sujeitos em observação, no seu contexto. (Mónico, Alferes, Castro, & Parreira, 2017, p. 725)

Foram ainda adotadas estratégias para recolha de dados como a realização de uma entrevista à professora responsável pela turma dos alunos participantes no projeto e a aplicação de um questionário a cada aluno participante. O projeto previa a realização de uma atividade, que foi planificada, mas que não chegou a ser implementada devido ao encerramento das escolas resultante da pandemia COVID-19.

2.2 Questões de investigação

- Quais os perfis de alimentação dos alunos de uma turma do 1.º ciclo do ensino básico?
- Os alunos da turma têm boas práticas alimentares e de exercício físico, dentro e fora da escola?
- A alimentação praticada dentro da escola é semelhante à alimentação praticada fora da escola?
- São promovidas práticas de uma vida saudável em termos de alimentação e atividade física no agrupamento/escola e em sala de aula?

2.3 Objetivos do estudo

O objetivo principal deste estudo consistiu em conhecer os perfis de alimentação dos alunos de uma turma do 2.º ano do Ensino Básico (EB), e saber se a alimentação promovida na escola é corroborada pela alimentação que ocorre fora da escola.

Pretendia-se também apurar as dinâmicas e estratégias utilizadas pela escola e pela professora que fossem promotoras de uma alimentação saudável e da prática de atividade física.

2.4 Participantes no estudo

O estudo foi realizado com uma turma do 1.º ciclo do EB, composta por 20 alunos, tendo participado no estudo apenas 18 alunos. Todos os encarregados de educação dos 18 alunos autorizaram a participação dos seus educandos no projeto. Destes 18 alunos, 9 eram do sexo masculino e 9 do sexo feminino. A professora da turma também participou no estudo.

2.5 Design do processo investigativo

Este processo investigativo decorreu em 3 fases, designadas por Fase 1, Fase 2 e Fase 3. A primeira fase consistiu em saber, através de uma entrevista realizada à professora, se práticas de uma alimentação saudável e de atividade física já tinham sido temas explorados com estes alunos. Ainda nesta fase, analisaram-se os documentos de uma sessão relacionada com a alimentação saudável promovida por uma nutricionista, assumindo-se que os conceitos aí trabalhados faziam parte do conhecimento dos alunos. Na Fase 2 foi aplicado, todos os dias úteis, um questionário aos alunos participantes, durante uma semana. Na terceira fase planeou-se uma atividade que tinha como objetivo avaliar os conhecimentos das crianças no âmbito de uma alimentação saudável através da aplicação desses conhecimentos a uma situação real.

A figura 5 ilustra as estratégias de recolha de dados adotadas em cada fase com vista a dar resposta às questões de investigação delineadas neste projeto.

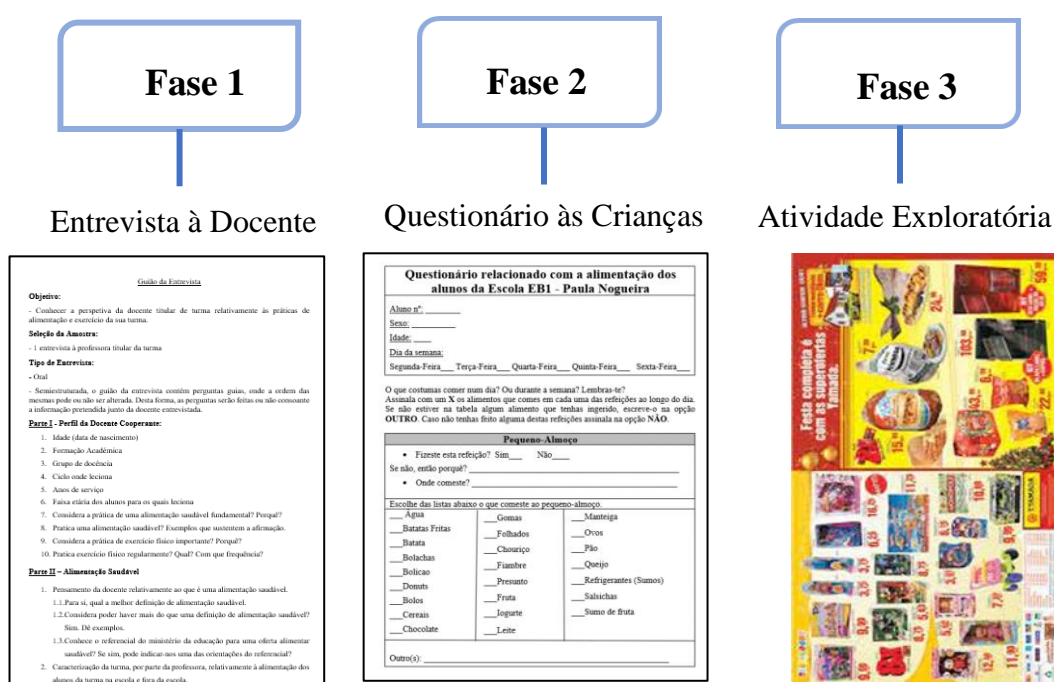


Figura 2.1 - Fases do processo investigativo

2.6 Descrição das etapas do processo investigativo

- Fase 1 – Recolha documental e Entrevista à professora titular da turma participante

Primeiramente foi feita uma pesquisa documental relativamente aos conhecimentos anteriormente apreendidos pelos alunos da turma. Esta pesquisa foi realizada com os documentos cedidos por uma nutricionista estagiária que realizou uma sessão sobre práticas de alimentação saudável com os alunos da turma. Esta apenas abordou a refeição do pequeno-almoço. A apresentação em *PowerPoint* (Figura 2.2) encontra-se completa no anexo II.

A entrevista feita à professora titular da turma foi oral e semiestruturada, contendo maioritariamente perguntas abertas. O guião da entrevista contém perguntas condutoras, onde a ordem das mesmas pode ou não ser alterada. Desta forma, as perguntas eram feitas ou não de acordo com a informação contida nas respostas da professora.



Figura 2.2 - Slides da apresentação em PowerPoint da nutricionista estagiária.

O guião preparado para a entrevista encontra-se no apêndice A para consulta, podendo constatar-se que está dividido em três partes:

Parte I - Perfil da professora em aspetos relacionados com os temas da entrevista;

Parte II - Alimentação saudável: saber o pensamento da docente relativamente à prática de uma alimentação saudável; perceber se conhece a alimentação dos alunos da turma de que é titular; conhecer as estratégias/intervenção pedagógica que são utilizadas pela docente, de maneira a implementar a ideia de uma alimentação saudável.

Parte III - Prática de Exercício Físico como fator de apoio à alimentação saudável: saber o pensamento da docente relativamente à prática de exercício físico; caracterização da turma, por parte da professora, relativamente à prática de exercício físico na escola e fora da escola; ações/atividades promovidas pela docente de maneira a promover a prática de exercício físico.

No final da entrevista deu-se oportunidade à professora para acrescentar informação que entendesse estar relacionada com o assunto e que não tivesse sido abordada.

Na bibliografia existem trabalhos relacionados com o levantamento das conceções dos professores acerca do conceito de alimentação saudável em que também foi seguida uma metodologia qualitativa assente em entrevistas. Destaca-se o trabalho feito por Boddy, Booth, & Worsley (2019), em que o guião de entrevista incluía tópicos semelhantes aos adotados no guião de entrevista preparado para este trabalho, designadamente, questões relacionadas com os motivos para ensinar assuntos relacionados com uma alimentação saudável; estratégias adotadas no processo E/A para atingir esses objetivos; pensamentos sobre o que é uma alimentação saudável e da sua importância em termos de saúde.

- Fase 2 – Questionários aos alunos participantes

Prepararam-se 2 questionários, um dedicado à recolha de informações sobre os hábitos alimentares e outro dedicado à recolha de informações relativas à prática de exercício físico. Os questionários constituem os apêndices B e C.

O questionário relacionado com os hábitos alimentares tinha um cabeçalho com as informações pessoais de cada aluno que eram transformadas em códigos para manutenção do sigilo, e seis seções dirigidas para os diferentes tipos de refeição ao longo do dia, designadamente, pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. De modo a facilitar o preenchimento do questionário incluiu-se uma listagem de alimentos que podiam ser selecionados. Na figura 2.3 pode-se observar um extrato do questionário que está no Apêndice B. Os questionários eram entregues aos alunos num dia e as informações que prestavam diziam respeito às refeições feitas no dia anterior, por

exemplo, se os questionários eram entregues na terça-feira, os alunos preenchiam de acordo com as refeições de segunda-feira. Inicialmente, o facto de os questionários terem muitas seções, gerou confusão na cabeça das crianças, mas após dois ou três dias, os alunos já compreendiam a dinâmica e preencheram sem problemas. Alguns tiveram alguma dificuldade na parte da ceia, porque se deitam cedo e não fazem esta refeição.

Em relação ao questionário para recolha de informações relacionadas com a atividade física, formularam-se as questões de modo a fornecer várias opções de resposta em que os alunos só tinham de selecionar a que pretendiam. Incluíram-se questões dirigidas para posturas características de sedentarismo, tais como, passar muito tempo a ver televisão ou a jogar jogos de computador, por se entender que podem ser atividades que competem com a prática de exercício físico. A figura 2.4 ilustra o questionário aplicado que também está como Apêndice C.

Em alguns estudos publicados, o questionário também é o instrumento selecionado para uma recolha de dados que incida sobre os hábitos alimentares. A título de exemplo referencia-se o estudo de Klimesova, Miklankova, Stelzer, & Ernest (2016) cujo tipo de questionário está ilustrado na figura 2.3.

Table 1. Breakfast frequency questionnaire for students in year 7 and older.

*This questionnaire asks about your breakfast habits.
The teacher and classroom helpers will help you fill out this questionnaire.
The information will be used to describe all of the children in years 9 and 10 as a group. Your individual information will be kept private and confidential.
X The RIGHT way to mark your answer*

1. What is your AGE?
 Less than 7 7 8 9 10 11 12 or older

2. Are you:
 Male Female

3. How many times each week (including weekdays and weekends) do you usually eat breakfast?
 Daily At least 5 times a week Rarely Never
If you respond that you never have breakfast, skip all subsequent questions.

4. How long after you wake up do you usually eat breakfast?
 Within 30 minutes Within 45 minutes Within one hour Later

5. What did you usually eat for breakfast?

6. What did you usually drink for breakfast?

7. What did you have for breakfast today?

Fantastic, you've finished
THANK YOU

Figura 2.3 - Exemplo de um questionário usado para recolher dados relacionados com a alimentação ao pequeno-almoço de Klimesova, Miklankova, Stelzer, & Ernest (2016)

Questionário relacionado com a alimentação dos alunos da [REDACTED]

Aluno nº: _____

Sexo: _____

Idade: _____

Dia da semana: _____

Segunda-Feira___ Terça-Feira___ Quarta-Feira___ Quinta-Feira___ Sexta-Feira___

O que costumás comer num dia? Ou durante a semana? Lembras-te?

Assinala com um **X** os alimentos que comes em cada uma das refeições ao longo do dia.

Se não estiver na tabela algum alimento que tenhas ingerido, escreve-o na opção

OUTRO. Caso não tenhas feito alguma destas refeições assinala na opção **NÃO**.

Pequeno-Almoço

- Fizeste esta refeição? Sim___ Não___

Se não, então porquê? _____

- Onde comeste? _____

Escolhe das listas abaixo o que comeste ao pequeno-almoço.

<p>___ Água</p> <p>___ Batatas Fritas</p> <p>___ Batata</p> <p>___ Bolachas</p> <p>___ Bolicão</p> <p>___ Donuts</p> <p>___ Bolos</p> <p>___ Cereais</p> <p>___ Chocolate</p>	<p>___ Gomas</p> <p>___ Folhados</p> <p>___ Chouriço</p> <p>___ Fiambre</p> <p>___ Presunto</p> <p>___ Fruta</p> <p>___ Iogurte</p> <p>___ Leite</p>	<p>___ Manteiga</p> <p>___ Ovos</p> <p>___ Pão</p> <p>___ Queijo</p> <p>___ Refrigerantes (Sumos)</p> <p>___ Salsichas</p> <p>___ Sumo de fruta</p>
---	--	---

Outro(s): _____

Figura 2.4 - Questionário sobre alimentação.

Exercício Físico	
Fazes Exercício Físico na escola? Sim__ Não__	
Qual/Quais? _____	
Quantas vezes por semana?	Durante quanto tempo?
1x__ 3x__ 5x__	Menos de 30 minutos__
2x__ 4x__ 6x__	Mais de 30 minutos__
	1 hora__
	Mais de 1 hora__
	Mais de 2 horas__
Fazes Exercício Físico fora da escola? Sim__ Não__	
Qual/Quais? _____	
Quantas vezes por semana?	Durante quanto tempo?
1x__ 3x__ 5x__	Menos de 30 minutos__
2x__ 4x__ 6x__	Mais de 30 minutos__
	1 hora__
	Mais de 1 hora__
	Mais de 2 horas__
Fazes exercício físico ao fim de semana? Sim__ Não__	
Durante quanto tempo? _____ E o que fazes? _____	
Quanto tempo por dia passas em frente a uma televisão, computador, videojogos, entre outros? Assinala com o X as opções que correspondem ao que fazes durante a semana e ao fim de semana.	
<u>Durante a semana:</u>	<u>Fim de Semana:</u>
Nenhum Tempo__	Nenhum Tempo__
Menos de 30 minutos__	Menos de 30 minutos__
De 30 minutos a 1 hora__	De 30 minutos a 1 hora__
1 a 2 horas__	1 a 2 horas__
Mais de 2 horas__	Mais de 2 horas__

Figura 2.5 - Questionário sobre a prática de exercício físico.

- Fase 3 – Atividade Exploratória

A fase 3 estava planeada e pronta a ser implementada, mas devido à situação pandémica que vivemos atualmente, as escolas fecharam e não foi possível a implementação da mesma. A planificação da atividade está no apêndice M.

A estratégia consistia em usar um panfleto de um supermercado e um suporte com a imagem de um prato pedindo-se aos alunos que escolhessem os alimentos que achavam adequados a uma determinada refeição, recortando-os do panfleto e colocando-os no prato. Com esta atividade seria possível vermos como é que os alunos transpunham para uma atividade real os conhecimentos promovidos pela escola e pela sociedade.

3. Resultados e análises de resultados

Fase I - Entrevista à professora titular

A docente da turma tem 41 anos, é licenciada em Professores do 1.º ciclo do ensino básico e Matemática e Ciências Naturais no 2.º ciclo do ensino básico e exerce a profissão no 1º ciclo há 26 anos. Neste momento está integrada no grupo de recrutamento 110, onde leciona para crianças entre os 6 e os 9 anos de idade. Estes elementos foram recolhidos na parte I da entrevista.

No que diz respeito à parte II da entrevista dedicada ao assunto - Alimentação saudável - , destacam-se as respostas:

"Alimentação saudável é uma alimentação variada que inclua todos os grupos de alimentos, que tenha as seis refeições, portanto, as refeições distribuídas ao longo do dia... ah... água, muito importante, nada de... evitar alimentos processados, bebidas gaseificadas, portanto, os açúcares que também não fazem falta nenhuma"

"...agora tendo em atenção os novos regimes, as novas tendências alimentares, penso que sim... Eu vejo por exemplo o meu filho, nós comemos carnes brancas, ele não come carnes, mas dentro da alimentação que ele faz, consegue substituir por alimentos que eu também acho que são saudáveis, acho que é uma opção pessoal, pronto."

"Uma das orientações é por exemplo, a questão das... da distribuição das refeições ao longo do dia, ter as seis refeições. Nós aqui na escola, incutimos muito isso... ah.... Tendo em atenção também, os lanches da manhã e da tarde, as refeições

intermédias. A ceia fica aqui a faltar nesta faixa etária, uma vez que eles são pequeninos, jantam cedo e deitam-se cedo."

Relativamente à fase III da entrevista, dedicada ao assunto - Prática de Exercício Físico como fator de apoio à alimentação saudável, destacam-se as seguintes respostas:

"...estes meninos poderiam ter mais tempo de exercício físico. Uma vez por semana... e... acho que não é o suficiente, até porque há muitos deles que não fazem exercício físico fora da escola. É somente, escola ATL, casa e... sendo uma oferta de escola, seria ótimo que pudessem ter duas vezes por semana."

"...como estava a dizer, têm aulas de educação física com o professor coadjuvante... ah... e fazem todo o tipo... quer jogos de equipa, exercícios, jogos individuais, corrida, portanto tudo aquilo que está previsto no programa do 1.º ciclo, uma vez por semana. Fora da escola são poucos como estava a dizer, alguns têm natação, outros andam no futebol ou na dança... ah... no basquete tenho uma aluna, mas nem todos praticam exercício físico fora da escola."

"Eu gosto muito de caminhadas e... com a colaboração dos encarregados de educação, outras turmas... e nós costumamos de fazer isso uma vez por ano... jogos em que também convidamos os pais para colaborar... também são importantes, mas é assim, há uma diversidade de atividades que nós gostamos de fazer com os miúdos que agora não é possível."

Destaca-se que a professora é uma profissional experiente, atenta aos aspetos de alimentação saudável que fazem parte da agenda da DGS. Demonstrou ser flexível quanto aos hábitos alimentares desde que os nutrientes ingeridos sejam considerados suficientes e adequados para se ser saudável. É adepta da prática de exercício físico e assume que as horas de Educação Física na escola não são suficientes.

Num estudo efetuado na Austrália, com 15 professores que se voluntariaram para participar, e que ensinavam assuntos relacionados com a alimentação em escolas secundárias, a opinião foi de que ensinar a comer de forma saudável auxilia na saúde e bem-estar dos adolescentes e das respetivas famílias segundo, Boddy, Booth, & Worsley, (2019). Estes professores consideram ainda que a eficácia do ensino nas escolas da Austrália de tópicos como a alimentação, nutrição e saúde está comprometida devido à integração destes conteúdos em duas áreas curriculares separadas, designadamente,

tecnologias e, saúde e educação física (Boddy, Booth, & Worsley, 2019). Os conhecimentos e opiniões que possuíam acerca da importância de uma alimentação saudável estavam sustentados por evidências como os seus interesses, experiências pessoais, educação, de forma semelhante ao que foi reportado pela professora titular na entrevista quando deu como exemplo as práticas alimentares do filho.

Miller, Anthony, & Yarrish (2013) estudaram o impacto que a educação para uma alimentação saudável pode ter nas escolhas alimentares dos alunos. Os 46 alunos participantes eram integrados num programa que avaliava o seu estado físico (fitness) e que preparava programas personalizados para melhorar esse estado e para melhorar os aspetos cardiovasculares. Durante o projeto, os alunos participavam em aulas dedicadas ao assunto, em discussões conjuntas, viam vídeos, etc. No final do projeto Miller, Anthony, & Yarrish (2013) concluíram que as estratégias tinham sido completamente ineficazes e que não tinha havido qualquer alteração quanto à ingestão de vegetais, frutas ou *snacks*, assumindo que estes resultados eram prejudiciais para os alunos, os decisores e restante comunidade.

A professora também refere a importância de preparar atividades relacionadas com o conceito de alimentação saudável que incluam a sociedade próxima dos alunos. Jefferies & Mathias (2007) reportam as grandes dificuldades sentidas pelos diretores das escolas nos Estados Unidos para a mudança conceptual no que diz respeito ao conceito de alimentação saudável e dão como exemplo de sucesso o programa *Vermont Feed* (Food Education Every Day) (www.vtfeed.org) e o *Edible Schoolyard Program in California* (edibleschoolyard.org) em que participaram escolas, comunidades e prestadores de serviços que proporcionaram formação ao longo da vida em nutrição, preparação da comida e alimentação.

Chan, Siu, & Lee (2019) abordam um programa de promoção de uma alimentação saudável em escolas de Hong-Kong, deixando como conclusão que na era digital em que vivemos, envolver os alunos na conceção criativa de conteúdos relacionados com a nutrição é talvez a melhor forma de os interessar a adotarem bons comportamentos alimentares.

Fase II - a. Hábitos alimentares dos alunos participantes

Os dados que se apresentam neste relatório resultam da recolha de informação ao longo de 5 dias úteis, não se podendo, por isso, extrapolar para a totalidade dos dias nem para uma prática continuada do tipo de alimentação declarado.

Observam-se estes dados como um exemplo que pode ser orientador para a adoção de estratégias que visem mudanças concetuais nos hábitos alimentares de crianças.

3.1 Pequeno-Almoço

O gráfico 3.1 foi construído baseando-se nas oitenta e nove refeições feitas pelos 18 alunos, nos cinco dias da semana e cujos dados podem ser consultados no Apêndice D. São oitenta e nove refeições porque um dos alunos faltou um dia e não preencheu o questionário. Como podemos observar no gráfico 1, a maioria das refeições do pequeno-almoço contém leite, havendo alguns alunos que o consomem os cinco dias da semana. É também possível observar na tabela do pequeno-almoço presente no apêndice D que oito alunos fazem o mesmo tipo de refeição todos os dias ao pequeno-almoço, sendo normalmente cereais com leite.

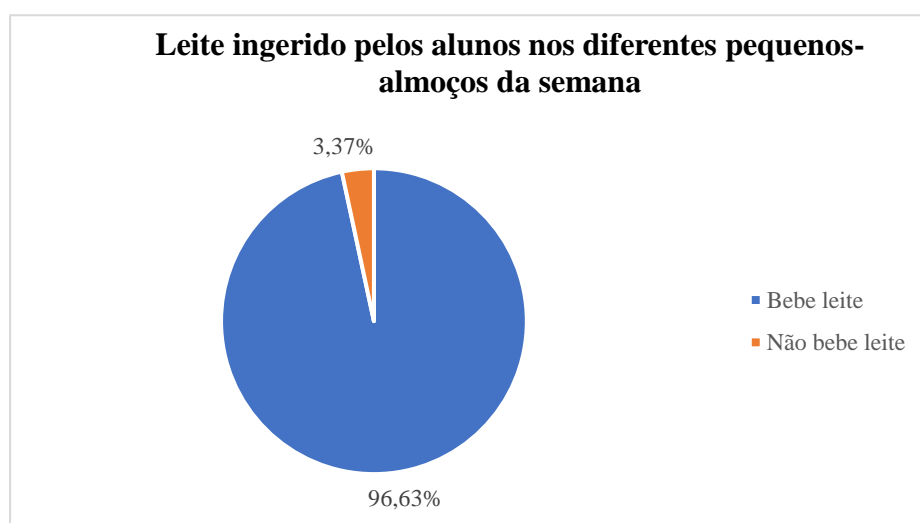


Gráfico 3.1 - Leite ingerido ao pequeno-almoço.

No gráfico 3.2, podemos observar que 82,02% são os alimentos que os alunos ingerem que segundo as normas de uma alimentação saudável recomendadas pela direção geral de saúde são aceites (Apêndice E). Os 17,98% é a percentagem que contém os alimentos que segundo as normas da direção geral de saúde não deveriam ser ingeridos pelos alunos nas refeições do dia (Apêndice E). São alimentos como chocolate, bolicão, panquecas embaladas e gomas. Podemos observar estas restrições no anexo I, despacho que foi publicado em 17 de agosto de 2021.

Segundo Leidy, Ortinau, Douglas, & Hoertel (cit em Towery, Nix, & Norman, 2014, p. 24), “Breakfast is considered the most important meal of the day, yet children, adolescents and adults skip breakfast on a routine basis. This habit of breakfast skipping is related to weight gain, higher body mass index, and obesity.” (Towery, Nix, & Norman, 2014, p. 24)

O pequeno-almoço é considerado por Towery, Nix, & Norman (2014) como a principal refeição do dia para crianças, adolescentes e adultos, alertando que saltar esta refeição, não a fazendo é uma prática recorrente. Os mesmos autores, citando Leidy, Ortinau, Douglas, & Hoertel (cit em Towery, Nix, & Norman, 2014), informam que não fazer o pequeno-almoço está relacionado com aumento de peso, aumento do índice de massa corporal e obesidade (Towery, Nix, & Norman, 2014).

A influência da frequência em tomar o pequeno-almoço no índice de massa corporal (BMI - Body Mass Index) foi estudada por Klimesova, Miklankova, Stelzer, & Ernest (2016) em 335 crianças da República Checa com 9-10 anos. Estes autores exploraram para além do fator referido (BMI), mais 2 fatores, a relação com o sexo dos participantes e com o tempo que mediava o levantar com o tomar do pequeno-almoço e a composição do pequeno-almoço. Foi encontrada uma correlação positiva entre os participantes que não tomavam o pequeno-almoço (11,4%) e obesidade. Ou seja, das 34 crianças que não tomavam pequeno-almoço, 28,6% eram obesas.

Teoricamente, um pequeno-almoço deve ter uma formulação baixa em açúcares e rico em fibras, ou seja, leite ou iogurte com cereais acompanhado de vegetais ou fruta. No nosso estudo, como vimos, predominam os cereais com leite sem se fazerem acompanhar por vegetais ou fruta e no caso do estudo de Klimesova, Miklankova, Stelzer, & Ernest (2016), 50,2% dos participantes que tomavam pequeno-almoço, ingeriam pão branco com salame ou queijo e apenas 6% declarou comer fruta ou vegetais.

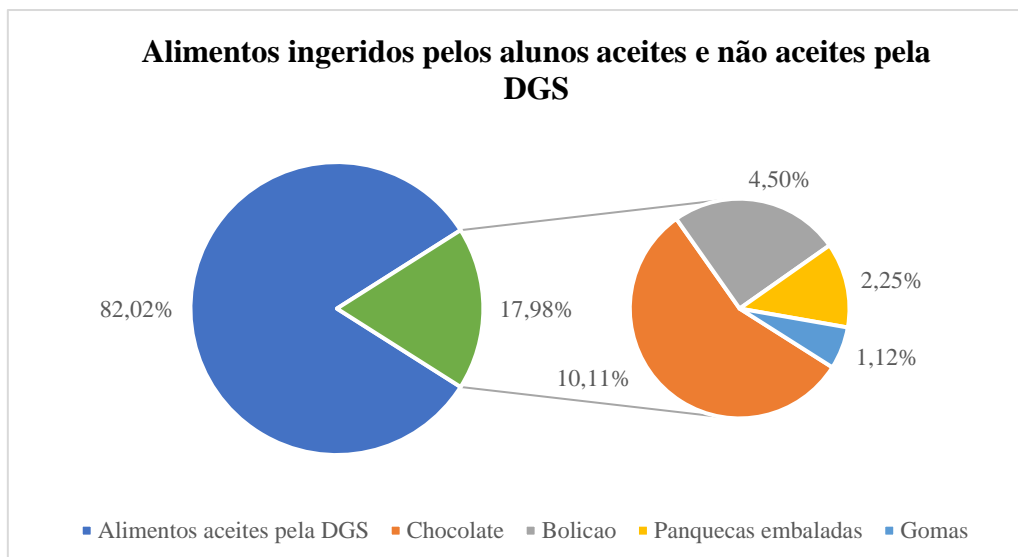


Gráfico 3.2 - Alimentos aceites pela direção geral de saúde, segundo as suas recomendações da promoção de uma vida saudável.

3.2 Lanche da Manhã

No gráfico 3.3, conseguimos visualizar que o pão é dos alimentos mais consumidos pelos alunos no lanche da manhã, com uma percentagem de 37,08%. De seguida a maior percentagem pertence a alimentos que não são aceites para uma alimentação saudável, nomeadamente, bolo, bolicão, chocolate e panquecas embaladas. Mais uma vez, segundo o despacho de 17 de agosto de 2021, estes alimentos fazem parte das restrições da oferta alimentar nas escolas. Por outro lado, a fruta, apesar de figurar numa percentagem inferior aos outros, acaba por ter já uma presença significativa na alimentação desta turma.

Ao compararmos a tabela presente no apêndice E com a tabela do apêndice D, conseguimos observar que os alunos, J, O, Q e R, após a introdução de chocolate ao pequeno-almoço, voltam a fazê-lo novamente no lanche da manhã. Desta forma, também conseguimos observar o aluno B come panquecas embaladas com uma enorme quantidade de açúcar a semana inteira. Apesar de podermos considerar estes alunos como exceção nesta turma, é importante aumentar a sensibilização para a diminuição da utilização destes tipos de alimentos.

Observa-se que no lanche da manhã existe uma maior diversidade de alimentos do que ao pequeno-almoço, com a introdução de fruta e pão e a substituição do leite por iogurte.

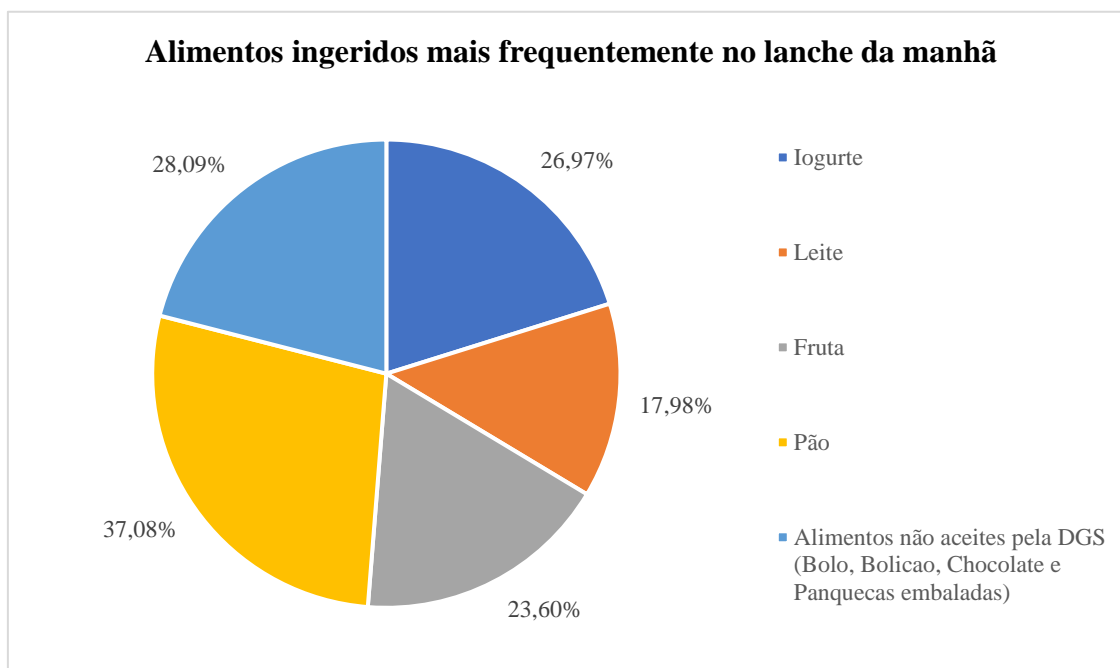


Gráfico 3.3 - Alimentos ingeridos no lanche da manhã.

3.3 Almoço

A refeição do almoço é feita por muitos alunos no buffete escolar, mas algumas crianças ainda vão almoçar a casa. Para o almoço, criaram-se categorias e sub-categorias para apresentação dos dados.

Categoria 1 - onde foi realizada a refeição.

1a - casa

1b - escola

Categoria 2 - de que tipo foi a refeição.

2a - completa (sopa/prato principal/fruta)

2b - incompleta (sopa/prato principal ou prato principal/fruta)

2c - muito incompleta (prato principal ou Sopa/fruta ou sopa ou fruta)

De acordo com o gráfico 3.4 e 3.5, cujos dados se podem consultar no apêndice F, 93,26% das refeições foram realizadas na escola e apenas 6,74% das refeições foi realizada em casa. O que mais se destaca é o facto de não haver nenhuma refeição efetuada em casa que tenha sido considerada completa. Na escola, 13,48% dos almoços foram classificados como refeição completa.

Desta forma conseguimos perceber que as crianças na escola têm oportunidade de ter refeições mais completas do que em casa. Na tabela presente no apêndice F, tabela do almoço, é possível observar que os almoços que são feitos em casa integram, normalmente, apenas o prato principal, e que, de acordo com o que vem mencionado na roda dos alimentos a sua composição não está equilibrada em termos de nutrientes.

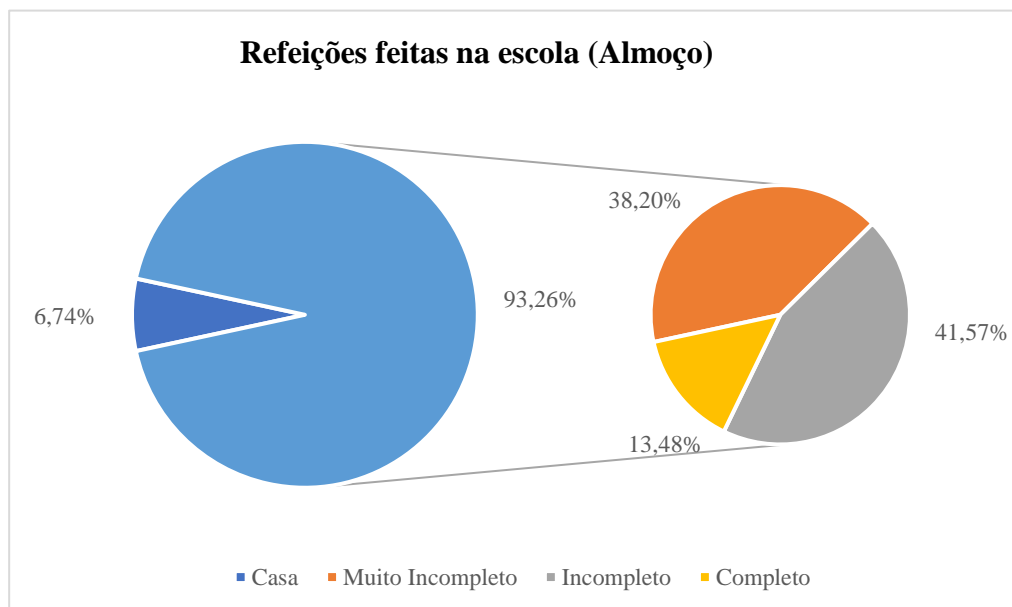


Gráfico 3.4 - Almoço feito na escola.

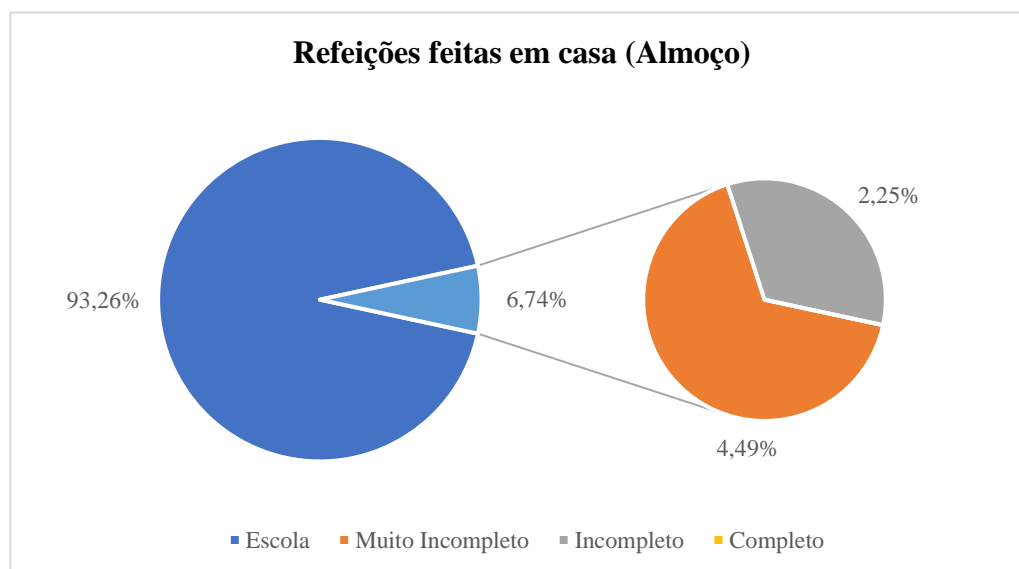


Gráfico 3.5 - Almoço feito em casa.

3.4 Lanche da Tarde

No gráfico 3.6 está expressa a quantidade de lanches que foram efetuados versus os que não foram. Verifica-se que 84,27% dos alunos, lancha, mas que 30,34% não lancha.

Dos alunos que lancham, 53,93% dos alimentos são aceites pelas normas DGS e que 15,73% não são aceites. Estes alimentos podem ser observados na tabela presente no apêndice G. Alguns alimentos que constam na tabela do apêndice G e que segundo a direção geral de saúde não deveriam ser ingeridos pelos alunos são: panquecas embaladas, leite com chocolate, happy meal (fast food), crepes, waffles, nutela, bolo, bolicão, chouriço e chocolate. Estes alimentos constam na tabela das restrições das ofertas alimentares. Alguns alunos como, F, I, J, M, N e O fazem muitas vezes a refeição do lanche com alimentos que contêm muito açúcar, e alguns não fazem esta refeição mais do que duas ou três vezes por semana. Os alunos desta turma fazem a hora de almoço entre o 12:45 e a 13:20 pelo que é necessário que haja um lanche a meio da tarde ou então esperam muito tempo pelo jantar e não respeitam as sugestões de comer de 3 em 3 horas.

Quando questionados acerca do motivo para não lancharem, responderam:

- que não sabiam;
- que não tinham fome;
- porque estavam a brincar.

Confirmou-se que alguns destes alunos não tinham lanche na mochila e que não tinham hábito de lanchar em casa.

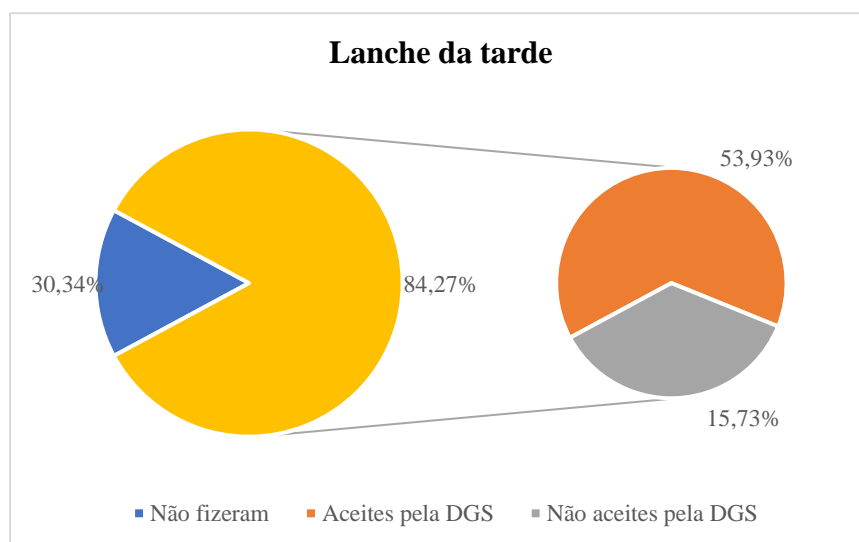


Gráfico 3.6 - Lanche da tarde.

O gráfico 3.7 faz referência aos locais onde os lanches são feitos, observando-se que 40% dos lanches são feitos na escola, 37,33% são feitos em casa e 22,67% são feitos nas Atividades de Tempos Livres (ATL). É possível que haja alunos que não lancharam na

escola porque lancham no ATL, podendo haver enviesamento dos dados apresentados no gráfico 3.6.

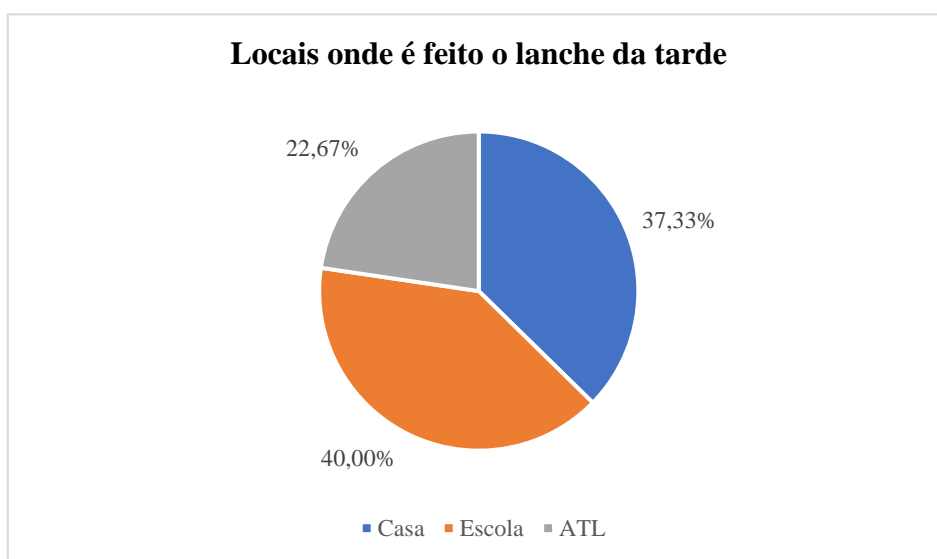


Gráfico 3.7 - Locais onde é feito o lanche da tarde.

3.5 Jantar

Para analisar os dados relativos ao jantar, aplicaram-se as mesmas categorias definidas para o almoço e que podem ser revisitadas no ponto relativo ao almoço. A refeição completa integra a sopa, o prato principal e fruta ou sobremesa, a refeição incompleta integra a sopa e o prato principal ou o prato principal e a fruta, a refeição muito incompleta integra a sopa ou o prato principal ou a frita. Os dados relativos ao jantar podem ser consultados no apêndice H.

Como podemos observar no gráfico 3.8 a categoria mais representada é a refeição muito incompleta com uma percentagem de 73,03% tendo a refeição completa uma percentagem de 6,74%. Se pensarmos nos dados obtidos para o almoço na escola, verificamos que os valores obtidos para a refeição completa (13,48%) são superiores e que os valores obtidos para refeição muito incompleta (38,2%) são inferiores aos observados para o jantar em casa.

A principal constatação é que os alunos comem de forma mais equilibrada na escola, o que alerta para a importância que a escola tem na nutrição e na saúde dos alunos.

Nos Estados Unidos os cuidados a ter com a alimentação também passam pela intervenção do governo através da implementação de regulamentação nas escolas que define servirem refeições com níveis de gordura baixos e com valores nutricionais

definidos de acordo com os padrões federais (Jefferis & Mathias, 2007). Para se ter uma ideia, 9 milhões de estudantes comem o pequeno-almoço na escola integrado num programa e 29 milhões comem o lanche integrado num outro programa (Jefferis & Mathias, 2007). As principais evidências destes programas é que os alunos que comem na escola comem mais fruta e vegetais do que os alunos que não estão integrados nos programas e que adotam comer em snack bars ou que trazem o lanche de casa, à semelhança do que observámos no nosso estudo.

Neste trabalho foi possível observar alguns casos em que as refeições não são muito equilibradas e que são desadequadas em termos de gorduras, hidratos de carbono e açúcares. Destacam-se negativamente as refeições dos alunos, B, I, J, O, P, Q e R (Apêndice H).

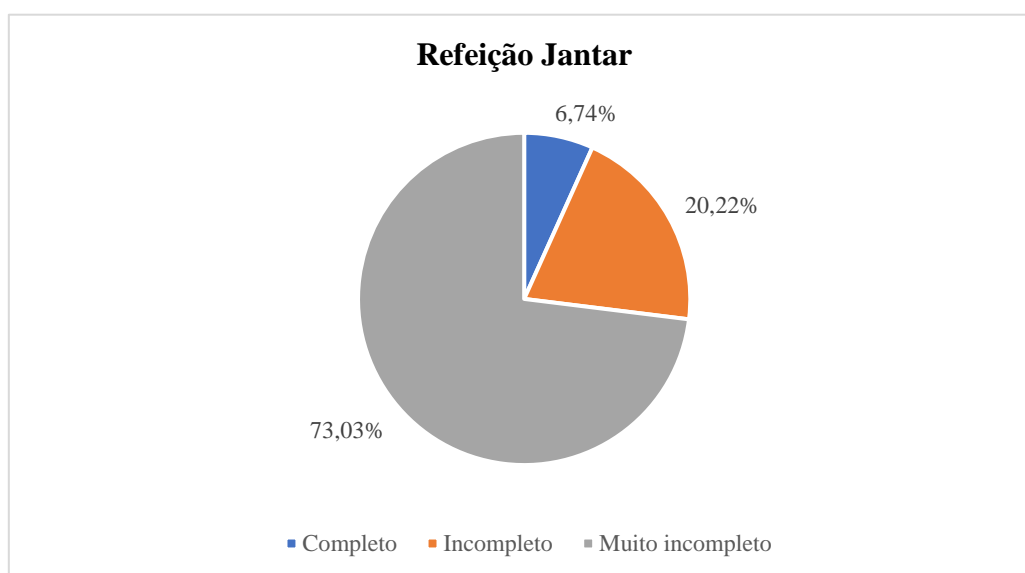


Gráfico 3.8 - Refeição do jantar.

O gráfico 3.9 representa os alimentos mais ingeridos pelos alunos na refeição do jantar. A carne é o tipo de proteína mais ingerida pelas crianças nas refeições. Tendo como referência a tabela do apêndice H, constata-se que três alunos desta turma, comeram carne ao jantar durante toda a semana, não havendo a tal diversidade alimentar que é aconselhada. Nos restantes alunos é possível observar maior diversidade, apesar da carne ser o tipo de proteína dominante nas refeições. Na categoria “outros”, estão integrados alimentos como o ovo, massa, arroz, saladas. Nas refeições desta categoria não figura peixe nem carne.

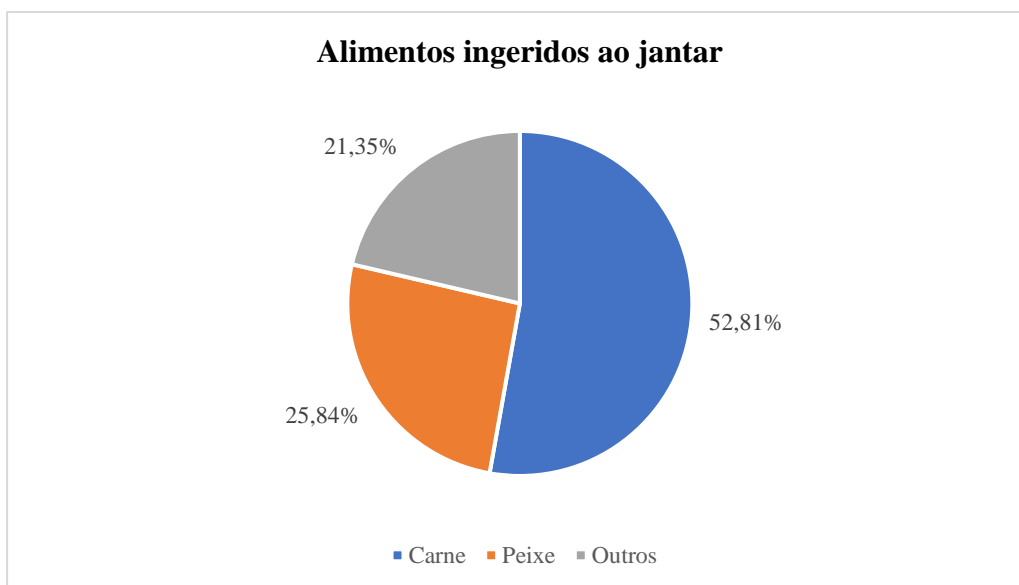


Gráfico 3.9 - Alimentos ingeridos ao jantar.

3.6 Ceia

O gráfico 3.10 reporta as refeições da ceia que foram feitas e as que não foram. Das oitenta e nove refeições, 44,94% das refeições não foram feitas. A tabela presente no apêndice I demonstra que várias crianças não mostram um padrão coerente relativamente à refeição da ceia, pois uns dias fazem a refeição e outros dias não. Esta última afirmação corresponde aos alunos, B, C, E, I, J, K e Q. A tabela também mostra os alunos que não fazem esta refeição em nenhum dos dias (A, D, F, G, N e O).

Os alunos mencionaram algumas das razões de não fazerem esta refeição, mas a maioria não respondeu porque não sabia. Algumas das razões foram: “a essa hora estou a dormir”, “porque não tenho tempo”, “porque não estou habituada”, “porque já lavei os dentes” e “não me lembro”. A maioria dos alunos demonstra que não sabe o porquê de não realizar esta refeição e isso demonstra que é algo a que não estão habituados.

No que diz respeito aos motivos em geral para a existência de uma alimentação não equilibrada, aponta-se para o que está expresso na figura 2.6.

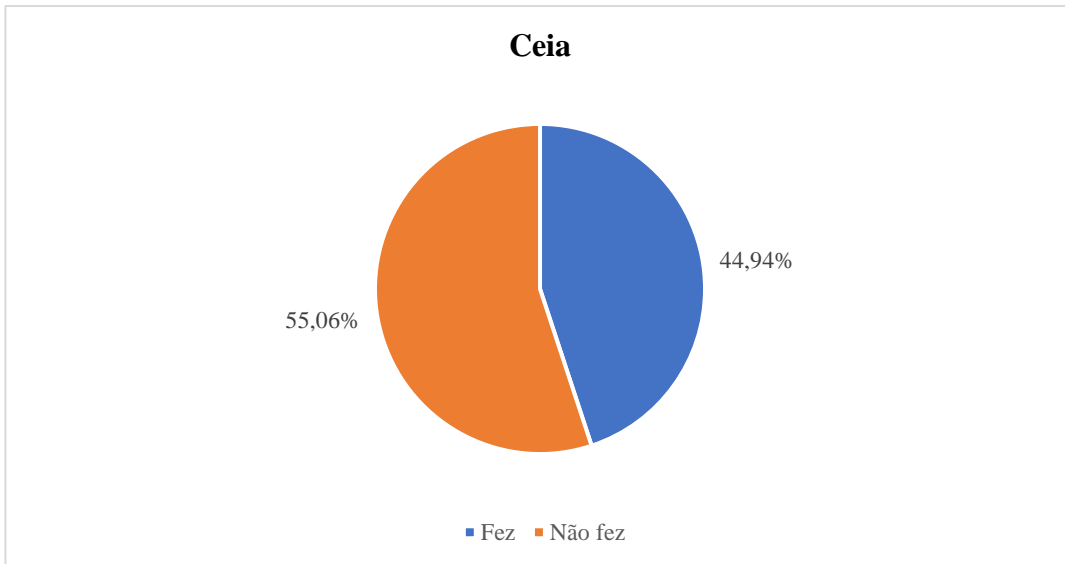


Gráfico 3.10 - Ceia

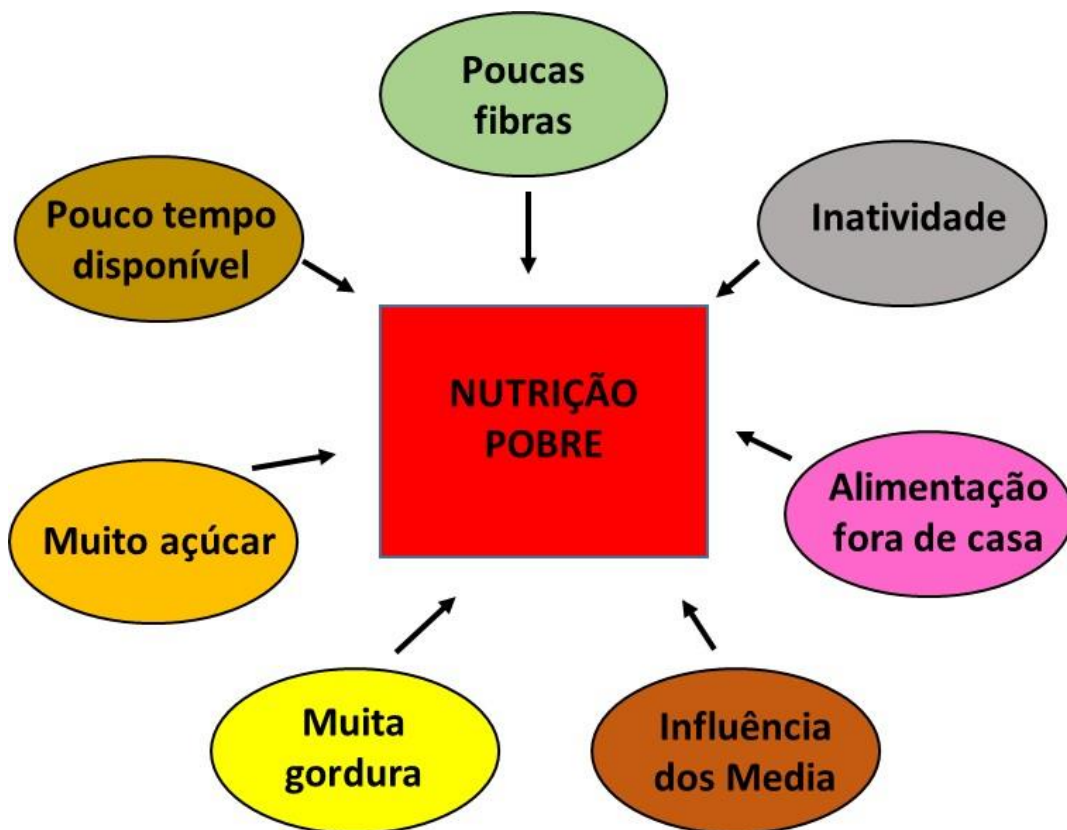


Figura 2.6 - Esquema adaptado de Towery, Nix, & Norman (2014)

3.7 Exercício Físico

Os gráficos 3.11 e 3.12 mostram os alunos que fazem exercício físico durante a semana e ao fim de semana, fora da escola e das suas atividades. Não foi feito um gráfico do tempo e número de vezes que é feita atividade física na escola porque os alunos demonstraram não ter noção do tempo nem do número de vezes, como é possível observar na tabela presente no apêndice J. Muitos alunos disseram que faziam mais de trinta minutos de educação física e que faziam 2, 3, 4 e 6 vezes por semana, o que não é verdade, pois a professora diz que:

“Pronto, na escola, como estava a dizer, têm aulas de educação física com o professor coadjuvante... ah... e fazem todo o tipo... quer jogos de equipa, exercícios, jogos individuais, corrida, portanto tudo aquilo que está previsto no programa do 1.º ciclo, **uma vez por semana.**”

Como os alunos mostraram esta falta de noção relativamente ao tempo e número de vezes, estas variáveis não foram consideradas na parte da atividade fora da escola.

Relativamente ao gráfico 3.11, pudemos observar que dos 18 alunos, apenas 11 praticam atividades fora da escola, nomeadamente, futebol, luta, basquete, ballet, bicicleta, entre outras. Os alunos que mencionam no apêndice J que andam de bicicleta, são alunos que não estão propriamente integrados numa escola ou clube, mas que praticam em casa com familiares, logo sabemos que a exigência não será a mesma dos outros.

O gráfico 3.12 menciona os alunos que praticam exercício físico ao fim de semana com os seus familiares. Muitos falam que vão com os pais para os pinheiros andar de bicicleta, correr, etc. Os alunos que mostraram não fazer qualquer tipo de exercício físico fora da escola são o H, I e Q. Toda a informação mais pormenorizada está disponível no apêndice J.

Cruzando os dados relativos à alimentação com os dados relativos à atividade física, constata-se que nesta turma existem alunos que cometem alguns erros alimentares, sendo os mesmos que não praticam nenhuma atividade física. Os alunos que estão nestas condições são os alunos, C, F, I, M e Q. Estes alunos responderam que não fazem nenhuma atividade durante a semana e comparando estes dados com as suas alimentações, concluímos que alguns deles não têm hábitos de alimentação saudável. O aluno C não demonstra uma alimentação variada, pois no pequeno-almoço e lanches come quase sempre leite, na refeição do jantar três dias da semana comeu apenas sopa e nos outros

dois a proteína escolhida foi carne. O aluno I, no lanche da tarde, ingere todos os dias alimentos que têm um nível bastante elevado de açúcar, tais como, chocolate, bolicao e donuts. Os jantares durante a semana deste aluno, mostram vários erros alimentares, tais como, pizza, batatas fritas, sobremesas doces, durante os vários dias da semana. O aluno M, tanto no lanche da manhã, como no lanche da tarde, come bolicao durante vários dias. O aluno Q come chocolate ao pequeno-almoço; no almoço da escola não faz uma refeição completa em nenhum dos dias; houve três dias que não fez o lanche da tarde; bebe refrigerantes todos os dias ao jantar; comeu hambúrguer três dias da semana e batata fritas. Para além destes, esta turma tem mais alunos que não fazem propriamente uma prática de exercício física guiada e planeada numa escola ou centro, apenas fazem esporadicamente em casa, e como a maioria deles diz, fazem bicicleta em casa.

A prática de exercício físico é uma componente de um estilo de vida saudável, tal como ter uma alimentação equilibrada, e os professores de educação física tem um papel muito relevante neste domínio. Os professores de educação física podem explicar aos alunos o contraste que existe no número de calorias que queimam numa atividade sedentária e na prática de atividades físicas (Jefferies & Mathias, 2007). Nos Estados Unidos os professores de Educação Física são aconselhados a contribuir para a sensibilização de uma vida saudável, com base nas escolhas de alimentação e de atividade física, através de:

- aderir ao comité de redação da política de bem-estar;
- incorporar informação nutricional nas aulas de educação física;
- sugerir alternativas a uma alimentação baseada em *fastfood* ou em alimentos processados (Jefferies & Mathias, 2007)

Exercício físico dos alunos durante os dias da semana

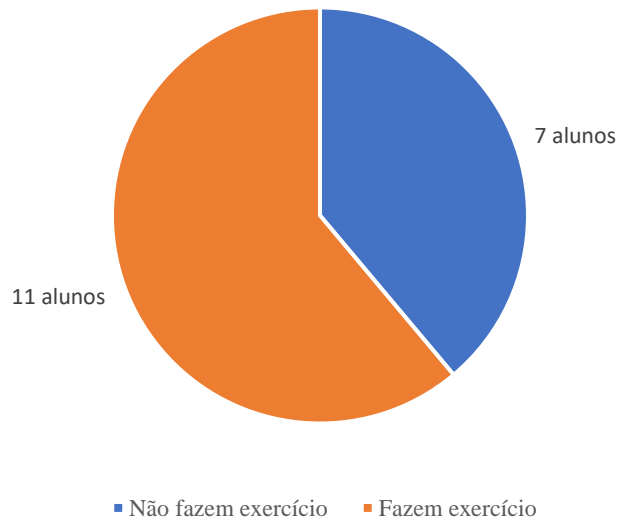


Gráfico 3.11 - Exercício Físico feito durante a semana.

Exercício físico dos alunos durante o fim-de-semana

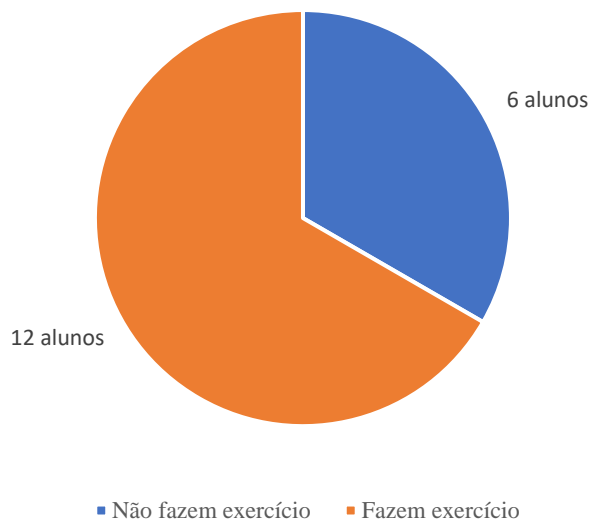


Gráfico 3.12 - Exercício Físico feito durante o fim de semana.

3.8 Tempo dedicado às tecnologias digitais durante a semana e ao fim de semana

O gráfico 3.13 mostra o número de alunos que passa tempo em frente à televisão, computador ou tablet durante a semana e ao fim de semana. Podemos observar que a maioria dos alunos da turma passa mais tempo com as tecnologias digitais durante o fim de semana e que a maioria dos alunos passa menos tempo durante a semana. Estas observações estão em concordância com o que está expresso no gráfico do exercício físico, se pensarmos que durante a semana a maioria dos alunos tem outras atividades, acabando por passar menos tempo em frente às tecnologias digitais.

Eduard's et al. (2013) estudou a influência que os media digitais podiam ter nas escolhas das crianças no que dizia respeito à saúde, às suas escolhas em termos de sustentabilidade e ao efeito que tinham no brincar, através da participação das crianças, dos encarregados de educação e das educadoras e professoras. Os dados revelaram que existe uma correlação forte entre o que visualizam através dos media e as escolhas de vestuário e a seleção de comida, determinantes na sustentabilidade do seu comportamento. Os mesmos autores enquadram vários fatores que têm efeitos no brincar das crianças e na saúde que estão representados na figura 2.7.

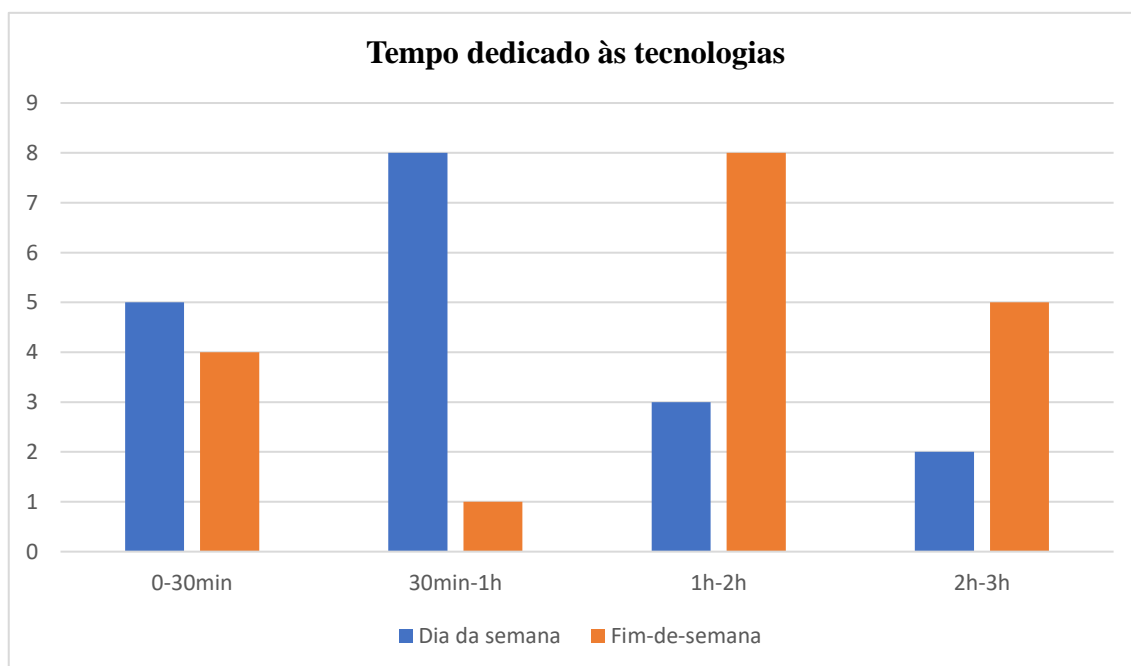


Gráfico 3.13 - Tempo dedicado às tecnologias digitais durante a semana e ao fim de semana.

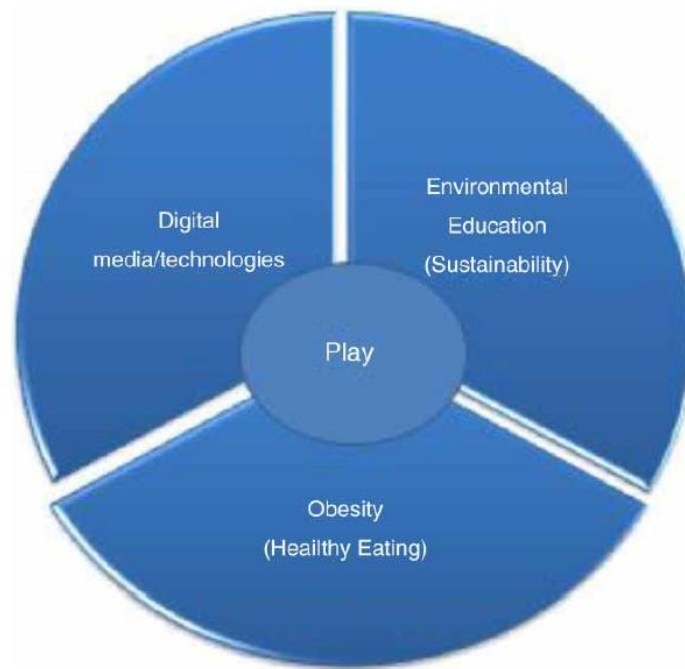


Figura 2.7 - Imagem incluída na publicação de Edwards, Skouteris, Rutherford, & Cutter-Mackenzie (2013)

3.9 Preferências dos alunos

De acordo com os dados dos gráficos 3.14, 3.15 e 3.16, os alunos preferem andar de bicicleta, patins e corrida, quer seja durante a semana ou ao fim de semana. Ver televisão e jogar jogos são atividades remetidas para segundas e terceiras preferências o que demonstra que estes alunos estão motivados para fazer exercício físico.

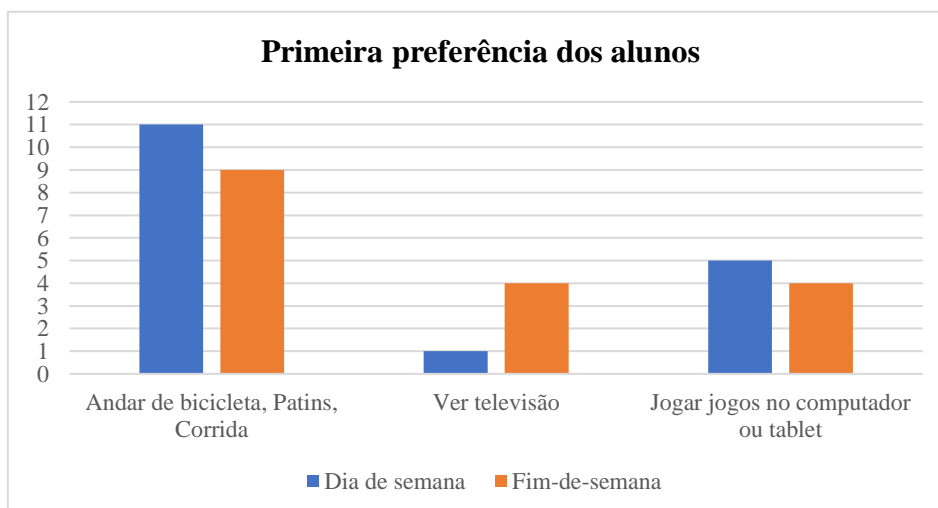


Gráfico 3.14 - Primeira Preferência dos alunos.

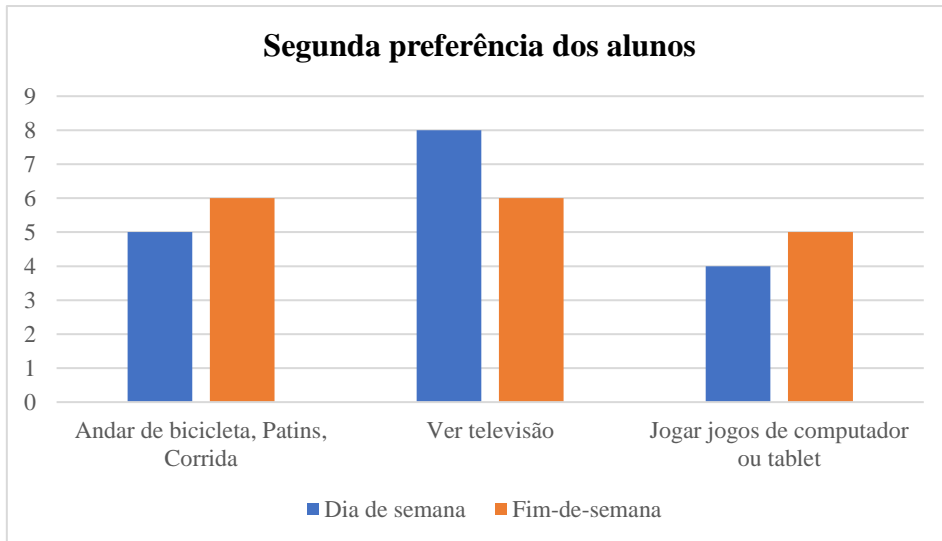


Gráfico 3.15 - Segunda Preferência dos alunos.

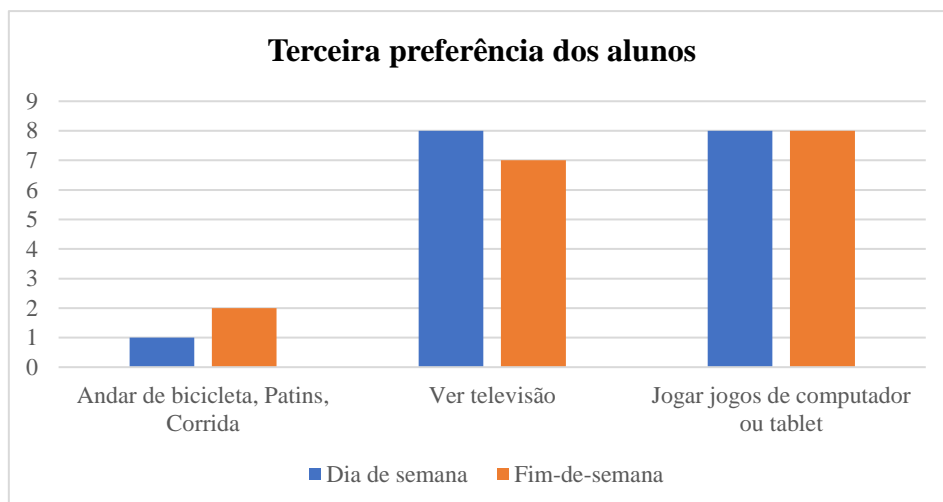


Gráfico 3.16 - Terceira Preferência dos alunos.

Conclusões

Um processo investigativo começa sempre com uma dúvida ou curiosidade que queremos ver respondida. Pelo que nesta conclusão irei responder às questões de investigação colocadas de acordo com os dados recolhidos e presentes no tópico análise dos resultados. Os dados recolhidos foram ao longo de uma semana, pelo que é possível retirar uma ideia da alimentação dos alunos desta turma, mas para tirar conclusões mais concretas era necessário estudar os seus perfis de alimentação e a sua prática desportiva durante muito mais tempo, não podendo haver extrapolação dos resultados.

- Quais os perfis de alimentação dos alunos de uma turma do 1.º ciclo do ensino básico?

Os perfis de alimentação dos alunos desta turma, como é possível observar na análise de resultados, são bastante diversificados, pois existem crianças que têm um perfil de alimentação que se enquadra nas recomendações da direção geral de saúde ao passo que outras crianças se afastam deste referencial. Destacam-se determinados alimentos que predominam ao pequeno-almoço como o leite e cereais e que se repetem nos 5 dias da semana. Realça-se a tentativa dos encarregados de educação para encontrarem alternativas ao leite nas refeições de lanche da manhã ou lanche da tarde, substituindo por iogurte. Também se destaca a presença de doces, principalmente ao lanche, que pode ter origem em dados sociais e históricos, relativos à hora do chá que se faz acompanhar com bolos, ou da pausa para café com o pastel de nata tão português. Os desvios alimentares não são alarmantes, mas são alertas para a necessidade de sensibilização de praticar uma alimentação equilibrada.

- Os alunos da turma têm boas práticas alimentares e desportivas, dentro e fora da escola?

A prática desportiva na escola tem uma oferta muito reduzida para o que é recomendado relativamente ao tempo de exercício físico desejado para crianças destas idades. A prática desportiva desta turma na escola é de 30 minutos por semana, o que não contribui para a promoção de uma prática de vida saudável. Esta oferta vem por parte do município de Olhão e segundo a docente da turma, o tempo da prática de atividade física deveria ser alargado ou o número de vezes por semana aumentado. Uma medida desta natureza poderia ser negociada entre as escolas e as câmaras municipais. Relativamente ao tempo passado fora da escola, alguns alunos praticam atividades fora da escola e estas são

praticadas mais do que uma vez por semana. Destas crianças, algumas até têm mais do que uma atividade fora da escola, o que é bom, pois aumenta o tempo de prática desportiva. Por outro lado, esta turma tem alunos que não têm atividades desportivas fora da escola e esta prática não é promovida pela família, logo o tempo que estas crianças têm de desporto durante a semana é de apenas 30 minutos, que é a aula de educação física. O mais interessante é que todas as crianças mostram predisposição para fazer mais atividade física.

- A alimentação dentro da escola é semelhante à alimentação praticada fora da escola?

Na escola, a alimentação dos alunos é considerada muito mais completa do que em casa. A escola apresenta uma grande variedade de alimentos e de opções para a alimentação das crianças, seja através da quantidade de comida, nomeadamente, sopa, prato principal e fruta ou através de diversidade, carne, peixe, batata, arroz, massas, leguminosas, hortícolas e fruta. A ementa da escola está disponível no anexo III. Nos gráficos 3.4 e 3.5, e até mesmo no 3.9, podemos observar que a diferença entre a alimentação na escola e a alimentação em casa difere na composição das refeições e na oferta diversificada dos alimentos, por exemplo na refeição do jantar (gráfico 3.9). Vê-se muito a introdução da carne comparando com o peixe, existindo alunos que comem carne a semana inteira, enquanto que na escola, eles introduzem a carne e o peixe, intercalando nos dias da semana.

As crianças comem melhor na escola. Esta constatação é um alerta para a importância que a escola tem na nutrição e na saúde dos alunos.

- São promovidas práticas de uma vida saudável em termos de alimentação e atividade física no agrupamento/escola e em sala de aula?

Benjamin Neelon & Briley (cit in Towery, Nix, & Norman, 2014, p. 24) defendem que “Practical interventions, such as nutrition education, dietary counseling, parenting skills, and behavior strategies are recommended to improve the diets of young children in an effort to prevent obesity. (Towery, Nix, & Norman, 2014, p. 24)

As práticas de atividade física desenvolvidas pelo agrupamento/escola e professora foram-me apresentadas pela docente cooperante através da entrevista que foi realizada. Nesta entrevista, fiquei a conhecer as práticas desenvolvidas não só com esta turma, mas

com todas as turmas da escola. A primeira prática desenvolvida relativamente a este tema, foi a introdução de uma história, “A Sopa Verde”, que foi explorada e desenvolvida pela docente cooperante; a segunda foi a promoção de uma sessão que promoveu a prática de uma alimentação saudável. Por último, a docente menciona na entrevista que o agrupamento/escola promove uma atividade todos os anos, onde junta os alunos, professores, funcionários e encarregados de educação numa caminhada pela cidade, onde o seu principal objetivo é motivar as famílias a praticarem exercício físico regular.

Devemos ter presente que as escolas podem promover práticas saudáveis de alimentação e de exercício físico, ajudando a evitar que muitas das crianças desta turma e também os encarregados de educação cometam erros na sua alimentação e sedentarismo por falta de conhecimento acerca do que contribui para um corpo e uma mente igualmente saudáveis. Não foi possível terminar este processo investigativo, nomeadamente a aplicação da atividade exploratória, devido à situação pandémica, mas acredito que se tal se tivesse concretizado, teríamos recolhido mais evidências da necessidade de existirem mais atividades, sessões e workshops sobre esta temática, informativos para alunos e comunidade envolvente.

Reflexão Final

Um aluno, hoje em dia passa em média, cerca de 8 a 9 horas na escola. Logo, é neste formato que aprendem, seja através das aulas convencionais ou da participação em atividades e projetos. Desta forma, cabe à escola promover cada vez mais atividades que sabemos que vão ser impactantes no desenvolvimento integral dos alunos. Sendo a alimentação e o exercício físico algo que deveria fazer parte da nossa vida todos os dias, é importante estabelecer relações próximas dos alunos da escola para conhecer os seus interesses e as suas necessidades nestes domínios.

Good nutrition is vital to all human beings and adequately nourished people enjoy optimal growth, health and well-being.¹ In recent years, there has been a growing concern about the nutrition and healthy eating patterns of children with the recognition that childhood is a critical period for the development of eating patterns that track to adulthood, particularly for vegetable consumption,² and that healthy eating patterns in childhood prevent numerous chronic, noncommunicable diseases including obesity, heart disease, type 2 diabetes, and some cancers. (Peralta, Dudley, & Cotton, 2016, p. 334)

A prática de uma vida dita saudável remete para apetências físicas e psicológicas. Neste estudo foi investigada a componente de prática de atividade física e de alimentação saudável como componentes determinantes para uma vida saudável. A direção geral de saúde apresenta dados que demonstram aumento do número de pessoas obesas e de doenças associadas a uma má alimentação e falta de exercício físico. Considero ser cada vez mais importante investigar o que se passa com os alunos nas escolas, desenvolvendo estratégias que estimulem os alunos e respetivas famílias a comerem de forma saudável e a praticarem exercício físico.

Neste sentido acredito que os dados recolhidos possam servir para orientar para boas práticas neste sentido, não só para os alunos, mas para toda a comunidade escolar e não escolar, pois os alunos dependem da sua família e esta também tem que ter os conhecimentos de uma prática de vida saudável.

Considero que a turma onde foi realizado este estudo tem alunos com diversas necessidades, nomeadamente a nível de conhecimento quanto à variedade e equilíbrio das refeições, especificamente ao nível da ingestão alimentos com açúcar. Relativamente à prática desportiva, para além de o tempo desportivo ter que ser aumentado na educação

física, a nível escolar, também existe uma grande necessidade de mostrar aos alunos que devem ter atividade física fora da escola.

Segundo Amini et. Al cit in (Chan, Siu, & Lee, 2019, p. 2),

“a school-based intervention which included nutrition education, increased physical activity, encouraged lifestyle modification for parents, and brought about a change in the food items sold at the schools’ canteens demonstrated significant improvement in body mass index (BMI) among elementary school students.” (Chan, Siu, & Lee, 2019, p. 2)

Referências Bibliográficas

- Boddy, G., Booth, A., & Worsley, A. (julho de 2019). What does healthy eating mean? Australian teachers' perceptions of healthy eating in secondary school curricula. *Health Education, 119*(4), 277-290. doi:10.1108/HE-04-2019-0018
- Cardiologia, F. P. (2020). *Fundação Portuguesa de Cardiologia*. Obtido em 25 de julho de 2021, de Home/Saúde do Coração/Fatores de Risco/Obesidade: <http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/obesidade/>
- Carvalho, Á., Matos, C., Minderico, C., Almeida, C. T., Abrantes, E., Mota, E. A., . . . Lima, R. M. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Ministério da educação - Direção Geral da Educação | Direção Geral de Saúde. Obtido em 26 de julho de 2021
- Chan, K., Siu, J. Y.-M., & Lee, A. (outubro de 2019). A school-based programme promoting healthy eating. *Health Education Journal, 1*-25. doi:10.1177/0017896919880575
- Educação, M. d. (2018). *Aprendizagens Essenciais / Articulação com o perfil dos alunos*. Ministério da Educação. Obtido em 16 de junho de 2021, de http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Educação, M. d. (s.d.). *Organização curricular e programas - Estudo do meio*. Obtido em 16 de junho de 2021, de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf
- Edwards, S., Skouteris, H., Rutherford, L., & Cutter-Mackenzie, A. (2013). It's all about Ben10™: children's play, health and sustainability decisions in the early years. *Early Child development and care, 280*-293. Obtido em 27 de setembro de 2021
- Guerra, E. L. (2014). *Manual de pesquisa qualitativa*. Obtido em 6 de agosto de 2021, de <https://docente.ifsc.edu.br/luciane.oliveira/MaterialDidatico/P%C3%B3s%20Gradu%C3%A7%C3%A3o%20Especial/Legisla%C3%A7%C3%A3o%20e%20Pol%C3%ADticas%20P%C3%ABlicas/Manual%20de%20Pesquisa%20Qualitativa.pdf>

- Jefferies, S., & Mathias, K. (agosto de 2007). The Physical Educator's Role in Enacting the Mandated School Wellness Policy: School Nutrition. *JOPERD*, 78(6), 24-28. Obtido em 27 de setembro de 2021
- Klimesova, I., Miklankova, L., Stelzer, J., & Ernest, J. (8 de janeiro de 2016). The Effect of Regular Breakfast on Body Mass. *American Journal of Health Education*, 47(1), 42-46. Obtido em 27 de setembro de 2021
- Kripka, R., Scheller, M., & Bonotto, D. (2015). Pesquisa Documental. *Investigação Qualitativa em Educação*, 2, pp. 243-247. Obtido em 6 de agosto de 2021, de <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2015/article/view/252/248>
- Loureiro, I. (julho/dezembro de 2004). Educação Alimentar. *A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde*, 22(2), pp. 43-55. Obtido em 26 de julho de 2021, de <https://run.unl.pt/bitstream/10362/16986/1/RUN%20-%20RPSP%20-%202004%20-%20v22n2a04%20-%20p.43-55.pdf>
- Martins, G. d., Gomes, C. A., Brocardo, J. M., Pedroso, J. V., Carrillo, J. L., Silva, L. M., . . . Rodrigues, S. M. (2017). *Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação. Obtido em 30 de abril de 2021, de https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Miller, P. B., Anthony, D., & Yarrish, K. K. (2013). Exploration Of Healthy Eating Education And consumption of Various Foods of College Students In a Small Liberal Arts College. *Contemporary Issues In Education Research*, 6(1), 67-72. Obtido em 27 de setembro de 2021
- Mónico, L., Alferes, V., Castro, P., & Parreira, P. (2017). Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa. *Investigação Qualitativa em Ciências Sociais*, 3, pp. 724-733. Obtido em 7 de agosto de 2021, de <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1447/1404>
- Peralta, L. P., Dudley, D. A., & Cotton, W. G. (maio de 2016). Teaching Healthy Eating to Elementary School Students: A scoping Review of Nutrition Education Resources. *Journal of School Health*, 86(5), 334-345. Obtido em 24 de setembro de 2021

Despacho nº 8127/2021 do Ministério da Educação (2021). Diário da República: II série, nº 2. Obtido em 17 de agosto de 2021, de <https://dre.pt/application/conteudo/169689544>

Saúde, D. G. (2020). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Obtido em 26 de julho de 2021, de Páginal Inicial - Perguntas e Respostas: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>

Saúde, D. G. (2020). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Obtido em 27 de julho de 2021, de Orientações Programáticas: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/menu-1.aspx>

Saúde, D. G. (2021). *Programa Nacional para a promoção da Alimentação Saudável*. Obtido em 25 de julho de 2021, de Obesidade: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-obesidade/>

Saúde, D. G. (2021). *Programa Nacional para a Promoção de uma Alimentação Saudável*. Obtido em 10 de agosto de 2021, de Alimentação Saudável: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

Saúde, D. G. (2021). *Programa Nacional para a Promoção de uma Alimentação Saudável*. Obtido em 26 de julho de 2021, de Alimentação Saudável: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-alimentacao-saudavel/>

Towery, P. C., Nix, E. S., & Norman, B. (2014). Breakfast Blitz: An Innovative Nutrition Education Program. *Dimensions of Early Childhood*, 42(3), pp. 24-29. Obtido em 24 de setembro de 2021

World Health Organization. (19 de Outubro de 2020). Obtido em 25 de julho de 2021, de Noncommunicable diseases: Childhood overweight and obesity: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>

Apêndice A – Guião da Entrevista à Professora titular da turma

Guião da Entrevista

Objetivo:

- Conhecer a perspetiva da docente titular de turma relativamente às práticas de alimentação e exercício da sua turma.

Seleção da Amostra:

- 1 entrevista à professora titular da turma

Tipo de Entrevista:

- Oral
- Semiestruturada, o guião da entrevista contém perguntas guias, onde a ordem das mesmas pode ou não ser alterada. Desta forma, as perguntas serão feitas ou não consoante a informação pretendida junto da docente entrevistada.

Parte I - Perfil da Docente Cooperante:

1. Idade (data de nascimento)
2. Formação Académica
3. Grupo de docência
4. Ciclo onde leciona
5. Anos de serviço
6. Faixa etária dos alunos para os quais leciona
7. Considera a prática de uma alimentação saudável fundamental? Porquê?
8. Pratica uma alimentação saudável? Exemplos que sustentem a afirmação.
9. Considera a prática de exercício físico importante? Porquê?
10. Pratica exercício físico regularmente? Qual? Com que frequência?

Parte II – Alimentação Saudável

1. Pensamento da docente relativamente ao que é uma alimentação saudável.
 - 1.1. Para si, qual a melhor definição de alimentação saudável.

- 1.2. Considera poder haver mais do que uma definição de alimentação saudável?
Sim. Dê exemplos.
- 1.3. Conhece o referencial do ministério da educação para uma oferta alimentar saudável? Se sim, pode indicar-nos uma das orientações do referencial?
2. Caracterização da turma, por parte da professora, relativamente à alimentação dos alunos da turma na escola e fora da escola.
- 2.1. Sabe quais os alimentos que são consumidos pelos alunos da turma na escola, nos vários momentos de refeição (lanche, almoço)? Pode dar-nos exemplos de alimentos que sejam rejeitados pela maioria dos alunos e que façam parte da ementa da escola.
- 2.2. Sabe quais os alimentos que são consumidos pelos alunos da turma na refeição que trazem de casa (lanche da manhã)? Pode dar-nos exemplos de alimentos que estejam incluídos nas refeições que vêm de casa.
- 2.3. Tem alunos vegetarianos ou com práticas alimentares diferentes daquelas que correspondem à ementa da escola? Se tivesse, como abordaria a questão do conceito de alimentação saudável.
3. Que estratégias/intervenção pedagógica são utilizadas pela docente, de maneira a implementar a ideia de uma alimentação saudável.
- 3.1. Já abordou o conceito de alimentação saudável com os alunos desta turma?
- 3.2. Que estratégia utilizou? Exemplos.
- 3.3. Considera que a intervenção pedagógica tem impacto na vida das crianças dentro e fora da escola? Se sim, de que forma? Que evidências pode fornecer que suportem a afirmação.

Parte III – Prática de Exercício Físico como fator de apoio à alimentação saudável

1. Pensamento da docente relativamente à prática de exercício físico.
- 1.1. Considera que a prática de exercício físico apoia o conceito de alimentação saudável?
- 1.2. Podemos ser atletas e não ter uma alimentação saudável?

2. Caracterização da turma, por parte da professora, relativamente à prática de exercício físico na escola e fora da escola.

2.1.Os seus alunos fazem exercício físico na escola? Que tipo de exercício físico?

2.2.Há alguma diferença quanto à vontade de fazerem exercício físico entre os rapazes e as raparigas desta turma?

2.3.Sabe se os seus alunos praticam exercício físico fora da escola? A maioria, ou uma minoria?

3. Ações/atividades promovidas pela docente de maneira a promover a prática de exercício físico.

3.1.Pode dar-me exemplos de ações/atividades que tenha promovido, relacionadas com a prática de exercício físico.

3.2.Se tivesse de planear uma atividade promotora de sensibilização da prática de atividade física, o que propunha?

Gostaria de acrescentar algo, relativamente ao tema, que não lhe tenha sido perguntado?

Apêndice B – Questionário relacionado com a alimentação

Questionário relacionado com a alimentação dos alunos da [REDACTED]	
Aluno n°: _____	
Sexo: _____	
Idade: _____	
Dia da semana: _____	
Segunda-Feira ___ Terça-Feira ___ Quarta-Feira ___ Quinta-Feira ___ Sexta-Feira ___	

O que costumavas comer num dia? Ou durante a semana? Lembras-te?
Assinala com um **X** os alimentos que comes em cada uma das refeições ao longo do dia.
Se não estiver na tabela algum alimento que tenhas ingerido, escreve-o na opção **OUTRO**. Caso não tenhas feito alguma destas refeições assinala na opção **NÃO**.

Pequeno-Almoço		
• Fizeste esta refeição? Sim ___ Não ___		
Se não, então porquê? _____		
• Onde comeste? _____		
Escolhe das listas abaixo o que comeste ao pequeno-almoço.		
___ Água	___ Gomas	___ Manteiga
___ Batatas Fritas	___ Folhados	___ Ovos
___ Batata	___ Chouriço	___ Pão
___ Bolachas	___ Fiambre	___ Queijo
___ Bolicão	___ Presunto	___ Refrigerantes (Sumos)
___ Donuts	___ Fruta	___ Salsichas
___ Bolos	___ Iogurte	___ Sumo de fruta
___ Cereais	___ Leite	
___ Chocolate		
Outro(s): _____		

Lanche da Manhã

- Fizeste esta refeição? Sim ___ Não ___

Se não, então porquê? _____

- Onde comeste? _____

Escolhe das listas abaixo o que comeste no Lanche da Manhã.

<input type="checkbox"/> Água	<input type="checkbox"/> Gomas	<input type="checkbox"/> Manteiga
<input type="checkbox"/> Batatas Fritas	<input type="checkbox"/> Folhados	<input type="checkbox"/> Ovos
<input type="checkbox"/> Batata	<input type="checkbox"/> Chouriço	<input type="checkbox"/> Pão
<input type="checkbox"/> Bolachas	<input type="checkbox"/> Fiambre	<input type="checkbox"/> Queijo
<input type="checkbox"/> Bolicão	<input type="checkbox"/> Presunto	<input type="checkbox"/> Refrigerantes (Sumos)
<input type="checkbox"/> Donuts	<input type="checkbox"/> Fruta	<input type="checkbox"/> Salsichas
<input type="checkbox"/> Bolos	<input type="checkbox"/> Iogurte	<input type="checkbox"/> Sumo de fruta
<input type="checkbox"/> Cereais	<input type="checkbox"/> Leite	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Chocolate	<input type="checkbox"/> Leguminosas (Feijão, Grão)	<input type="checkbox"/> Hambúrguer
<input type="checkbox"/> Carne	<input type="checkbox"/> Massa	<input type="checkbox"/> Salada (Tomate, Alface)
<input type="checkbox"/> Peixe	<input type="checkbox"/> Arroz	<input type="checkbox"/> Sopa
<input type="checkbox"/> Legumes	<input type="checkbox"/> Sobremesa doce	
<input type="checkbox"/> Tofu		

Outro(s): _____

Almoço

- Fizeste esta refeição? Sim ___ Não ___

Se não, então porquê? _____

- Onde comeste? _____

Escolhe das listas abaixo o que comeste ao Almoço.

<input type="checkbox"/> Água	<input type="checkbox"/> Gomas	<input type="checkbox"/> Manteiga
<input type="checkbox"/> Batatas Fritas	<input type="checkbox"/> Folhados	<input type="checkbox"/> Ovos
<input type="checkbox"/> Batata	<input type="checkbox"/> Chouriço	<input type="checkbox"/> Pão
<input type="checkbox"/> Bolachas	<input type="checkbox"/> Fiambre	<input type="checkbox"/> Queijo
<input type="checkbox"/> Bolicão	<input type="checkbox"/> Presunto	<input type="checkbox"/> Refrigerantes (Sumos)
<input type="checkbox"/> Donuts	<input type="checkbox"/> Fruta	<input type="checkbox"/> Salsichas
<input type="checkbox"/> Bolos	<input type="checkbox"/> Iogurte	<input type="checkbox"/> Sumo de fruta
<input type="checkbox"/> Cereais	<input type="checkbox"/> Leite	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Chocolate	<input type="checkbox"/> Leguminosas	<input type="checkbox"/> Hambúrguer
<input type="checkbox"/> Carne	<input type="checkbox"/> (Feijão, Grão)	<input type="checkbox"/> Salada (Tomate, Alface)
<input type="checkbox"/> Peixe	<input type="checkbox"/> Massa	<input type="checkbox"/> Sopa
<input type="checkbox"/> Legumes	<input type="checkbox"/> Arroz	
<input type="checkbox"/> Tofu	<input type="checkbox"/> Sobremesa doce	

Outros: _____

Lanche da Tarde

- Fizeste esta refeição? Sim ___ Não ___

Se não, então porquê? _____

- Onde comeste? _____

Escolhe das listas abaixo o que comeste no Lanche da Tarde.

___ Água

___ Batatas Fritas

___ Batata

___ Bolachas

___ Bolicão

___ Donuts

___ Bolos

___ Cereais

___ Chocolate

___ Carne

___ Peixe

___ Legumes

___ Tofu

___ Gomas

___ Folhados

___ Chouriço

___ Fiambre

___ Presunto

___ Fruta

___ Iogurte

___ Leite

___ Leguminosas
(Feijão, Grão)

___ Massa

___ Arroz

___ Sobremesa doce

___ Manteiga

___ Ovos

___ Pão

___ Queijo

___ Refrigerantes (Sumos)

___ Salsichas

___ Sumo de fruta

___ Pizza

___ Hambúrguer

___ Salada (Tomate, Alface)

___ Sopa

Outros: _____

Jantar

- Fizeste esta refeição? Sim ___ Não ___

Se não, então porquê? _____

- Onde comeste? _____

Escolhe das listas abaixo o que comeste ao Jantar.

<input type="checkbox"/> Água	<input type="checkbox"/> Gomas	<input type="checkbox"/> Manteiga
<input type="checkbox"/> Batatas Fritas	<input type="checkbox"/> Folhados	<input type="checkbox"/> Ovos
<input type="checkbox"/> Batata	<input type="checkbox"/> Chouriço	<input type="checkbox"/> Pão
<input type="checkbox"/> Bolachas	<input type="checkbox"/> Fiambre	<input type="checkbox"/> Queijo
<input type="checkbox"/> Bolicão	<input type="checkbox"/> Presunto	<input type="checkbox"/> Refrigerantes (Sumos)
<input type="checkbox"/> Donuts	<input type="checkbox"/> Fruta	<input type="checkbox"/> Salsichas
<input type="checkbox"/> Bolos	<input type="checkbox"/> Iogurte	<input type="checkbox"/> Sumo de fruta
<input type="checkbox"/> Cereais	<input type="checkbox"/> Leite	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Chocolate	<input type="checkbox"/> Leguminosas	<input type="checkbox"/> Hambúrguer
<input type="checkbox"/> Carne	<input type="checkbox"/> (Feijão, Grão)	<input type="checkbox"/> Salada (Tomate, Alface)
<input type="checkbox"/> Peixe	<input type="checkbox"/> Massa	<input type="checkbox"/> Sopa
<input type="checkbox"/> Legumes	<input type="checkbox"/> Arroz	
<input type="checkbox"/> Tofu	<input type="checkbox"/> Sobremesa doce	

Outros: _____

Ceia (à noite antes de ir dormir)

- Fizeste esta refeição? Sim ___ Não ___

Se não, então porquê? _____

- Onde comeste? _____

Escolhe das listas abaixo o que comeste na Ceia.

<input type="checkbox"/> Água	<input type="checkbox"/> Gomas	<input type="checkbox"/> Manteiga
<input type="checkbox"/> Batatas Fritas	<input type="checkbox"/> Folhados	<input type="checkbox"/> Ovos
<input type="checkbox"/> Batata	<input type="checkbox"/> Chouriço	<input type="checkbox"/> Pão
<input type="checkbox"/> Bolachas	<input type="checkbox"/> Fiambre	<input type="checkbox"/> Queijo
<input type="checkbox"/> Bolicão	<input type="checkbox"/> Presunto	<input type="checkbox"/> Refrigerantes (Sumos)
<input type="checkbox"/> Donuts	<input type="checkbox"/> Fruta	<input type="checkbox"/> Salsichas
<input type="checkbox"/> Bolos	<input type="checkbox"/> Iogurte	<input type="checkbox"/> Sumo de fruta
<input type="checkbox"/> Cereais	<input type="checkbox"/> Leite	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Chocolate	<input type="checkbox"/> Leguminosas	<input type="checkbox"/> Hambúrguer
<input type="checkbox"/> Carne	(Feijão, Grão)	<input type="checkbox"/> Salada (Tomate, Alface)
<input type="checkbox"/> Peixe	<input type="checkbox"/> Massa	<input type="checkbox"/> Sopa
<input type="checkbox"/> Legumes	<input type="checkbox"/> Arroz	
<input type="checkbox"/> Tofu	<input type="checkbox"/> Sobremesa doce	

Outros: _____

Apêndice C - Questionário relacionado com a prática de exercício físico

Exercício Físico	
Fazes Exercício Físico na escola? Sim___ Não___	
Qual/Quais? _____	
Quantas vezes por semana?	Durante quanto tempo?
1x___ 3x___ 5x___	Menos de 30 minutos___
2x___ 4x___ 6x___	Mais de 30 minutos___
	1 hora___
	Mais de 1 hora___
	Mais de 2 horas___
Fazes Exercício Físico fora da escola? Sim___ Não___	
Qual/Quais? _____	
Quantas vezes por semana?	Durante quanto tempo?
1x___ 3x___ 5x___	Menos de 30 minutos___
2x___ 4x___ 6x___	Mais de 30 minutos___
	1 hora___
	Mais de 1 hora___
	Mais de 2 horas___
Fazes exercício físico ao fim de semana? Sim___ Não___	
Durante quanto tempo? _____ E o que fazes? _____	
Quanto tempo por dia passas em frente a uma televisão, computador, videojogos, entre outros? Assinala com o X as opções que correspondem ao que fazes durante a semana e ao fim de semana.	
<u>Durante a semana:</u>	<u>Fim de Semana:</u>
Nenhum Tempo___	Nenhum Tempo___
Menos de 30 minutos___	Menos de 30 minutos___
De 30 minutos a 1 hora___	De 30 minutos a 1 hora___
1 a 2 horas___	1 a 2 horas___
Mais de 2 horas___	Mais de 2 horas___

Se te dessem a escolher, o que preferias fazer durante mais tempo:

Colocar por ordem, 1,2 e 3, sendo o 1, aquilo que gostarias mais de fazer e o 3, aquilo que gostarias menos.

Semana

Andar de bicicleta, patins, corrida _____

Ver televisão _____

Jogar no computador/Tablet _____

|

Fim de semana

Andar de bicicleta, patins, corrida _____

Ver televisão _____

Jogar no computador/Tablet _____

Apêndice D - Pequeno – Almoço

Participantes	Dias da semana				
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
A	Leite/ Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Pão c/ Manteiga /Chocolate
B	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Água / Leite / ovo cozido	Leite / Cereais
C	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais
D	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais
E	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Faltou	Leite / Cereais	Leite / Cereais / Fruta
F	Leite / Cereais	Leite / pão c/ Manteiga, Queijo e Fiambre	Leite / Pão c/ Manteiga e Queijo	Leite / Pão	Leite / Pão c/ Manteiga e Queijo
G	Água / Leite / Cereais	Água / Leite / Cereais	Leite / Cereais	Água / Leite / Cereais	Leite / Cereais
H	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais	Leite / Cereais
I	Leite / Cereais (Nestum)	Leite / Cereais (Nestum)	Leite / Cereais (Nestum)	Leite / Gomas	Leite / Cereais
J	Leite / Pão	Bolicao	Bolicao	Bolicao / Pão	Bolicao / Pão
K	Leite / Pão c/ Queijo e Fiambre	Leite / Pão c/ Queijo e Fiambre	Leite / Pão c/ Queijo e Fiambre	Leite / Pão c/ Manteiga e Queijo	Leite / Cereais
L	Leite / Pão c/ Queijo e Fiambre	Leite /Fruta	Leite / Fruta	Leite / Fruta	Leite
M	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
N	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
O	Leite / Pão c/ Fiambre	Leite / Fruta / Panquecas (embaladas)	Água / Leite / Fruta / Chocolate	Água / Leite / Panquecas (embaladas)	Água / Leite
P	Leite / Bolachas	Leite / Bolachas	Leite / Bolachas	Leite / Bolachas	Leite / Bolachas
Q	Leite / Chocolate	Leite / Chocolate	Leite / Chocolate	Leite / Chocolate	Leite / Chocolate
R	Leite /Pão c/ Fiambre / Fruta	Leite / Cereais	Leite / Cereais / Chocolate	Leite / Cereais / Chocolate	Leite / Cereais

Apêndice E – Lanche da Manhã

Participantes	Dias da semana				
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
A	Água / Bolachas	Água / Iogurte / Fruta / Queijo	Iogurte / Queijo	Iogurte Pão c/ Queijo	Iogurte / Queijo
B	Panquecas (embaladas)	Panquecas (embaladas)	Panquecas (embaladas)	Panquecas (embaladas)	Panquecas (embaladas)
C	Leite	Leite	Leite / Pão	Leite / Pão	Leite / Pão
D	Gelatina / Pão c/ marmelada	Pão c/ marmelada	Pão c/ marmelada	Iogurte / Pão / Chocolate	Gelatina / Pão c/ Manteiga e Fiambre
E	Iogurte / Queijo	Iogurte / Pão	Faltou	Pão c/ Queijo	Água / Leite / Fruta / Queijo
F	Cereais	Cereais	Água / Bolachas	Bolachas	Bolachas
G	Água / Iogurte / Pão c/ Fiambre	Água / Fiambre	Água / Bolicao	Água / Bolicao	Água / Bolicao
H	Água / Bolachas	Água / Pão c/ Paio	Água / Pão	Iogurte / Pão c/ Paio	Água / Leite / Pão c/ Paio
I	Iogurte / Fruta	Sumo de fruta / Bolicao	Sumo de fruta / Bolachas / Pão c/ Queijo	Pão c/ Queijo	Sumo de fruta / Pão c/ Queijo
J	Pão	Água / Iogurte / Pão	Água / Iogurte / Bolo	Iogurte / Bolo	Sumo de fruta / Bolo
K	Leite Fruta / Bolachas / Chocolate	Leite / Fruta / Panquecas	Leite / Bolachas / Chocolate	Água / Fruta / Bolachas de Milho	Água / Fruta / Bolachas
L	Iogurte / Pão c/ Queijo e Fiambre	Iogurte / Pão c/ Manteiga, Queijo e Fiambre	Água / Iogurte / Pão c/ Queijo e Fiambre	Iogurte / Pão c/ Queijo e Fiambre	Iogurte / Pão c/ Manteiga, Queijo e Fiambre
M	Bolicao / Fruta	Leite / Bolicao	Leite / Fruta / Bolicao	Leite / Fruta / Bolachas	Sumo de Fruta / Pão c/ Queijo
N	Iogurte / Bolo	Bolo	Pão	Leite / Pão	Leite / Pão

O	Iogurte / Bolachas	Água / Bolachas	Leite / Chocolate	Água / Bolachas	Água / Bolachas
P	Sumo de Fruta / Fruta	Iogurte / Bolachas	Sumo de fruta / Fruta / Bolachas	Sumo de fruta / Fruta Bolachas / Queijo	Sumo de fruta / Fruta / Bolo / Queijo
Q	Água / Sumo de Fruta / Bolachas / Pão c/ Fiambre	Bolo	Iogurte / Pão c/ Queijo e Fiambre	Iogurte	Iogurte / Bolachas
R	Refrigerante / bolo	Sumo de fruta / Pão c/ Fiambre /Donut	Sumo de fruta / Fruta / Bolicao	Bolicao	Água / Fruta

Apêndice F – Almoço

Participantes	Dias da semana										
	Segunda	OC	Terça	OC	Quarta	OC	Quinta	OC	Sexta	OC	
A	Sopa / Carne / Massa /Fruta	E	Sopa/ Peixe/ Leguminosas/Arroz	E	Sopa/ Carne/Massa	E	Água/Sopa/ Peixe/ Legumes /Batata	E	Água/ Sopa/ Carne/ Arroz	E	
B	Peixe + Ovo cozido	C	Carne + Massa	E	Sopa + Carne + Massa	E	Peixe + Ovo cozido	C	Carne + Arroz	E	
C	Sopa/ Carne/ Massa	E	Sopa/ Leguminosas/Peixe/ Arroz	E	Carne/ Massa	E	Sopa/ Peixe/ Legumes /Batata	E	Carne/ Legumes/ Arroz	E	
D	Sopa/ Carne/ Massa/ Fruta	E	Sopa/ Leguminosas/ Peixe/ Arroz	E	Carne/ Massa	E	Peixe/ Legumes/Batata	E	Água/ Sopa/ Carne/ Leguminosas/ Arroz/ Fruta	E	
E	Carne/ Massa	E	Peixe/ Leguminosas/ Arroz	E	Faltou	-	Peixe/ Batata	E	Sopa/ Carne/ Legumes/ Arroz	E	
F	Água/ Sopa/ Massa/ Carne/ Fruta	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Leguminosas/ Arroz/ Fruta	E	Água/ Sopa/ Carne/ Massa/ Fruta	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Legumes/ Fruta	E	Água/ Sopa/ Carne/ Leguminosas/ Arroz/ Fruta	E	
G	Água/ Sopa/ Carne/ Massa	E	Água/ Sopa/ Fruta	E	Água/ Sopa/ Carne/ Massa	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Legumes	E	Água/ Sopa/ Carne/ Leguminosas/ Arroz	E	
H	Água/ Sopa/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Leguminosas/ Arroz	E	Água/ Sopa/ Carne/ Massa	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Legumes/ Batata	E	Água/ Carne/ Legumes/ Arroz	E	
I	Sopa/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Arroz	E	Água/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Legumes/ Batata	E	Carne/ Arroz	E	

J	Sopa/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Leguminosas/ Arroz	E	Sopa/ Carne/ Massa	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Legumes/ Batata	E	Sopa (2x)	E
K	Sopa/ Carne/ Massa	E	Água/ Peixe/ Leguminosas/ Arroz	E	Carne/ Massa	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Legumes/ Batata	E	Água/ Sopa/ Carne/ Legumes/ Arroz/ Fruta	E
L	Água/ Sopa/ Carne/ Massa/ Fruta	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Leguminosas/ Arroz	E	Água/ Sopa/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Legumes/ Batata	E	Água/ Sopa/ Carne/ Arroz/ Fruta	E
M	Sopa/ Carne/ Massa/ Fruta	E	Peixe/ Arroz	E	Carne/ Massa/ Cogumelos/ Fruta	E	Peixe/ Batata	E	Água/ Sopa/ Carne/ Arroz	E
N	Água/ Sopa/ Carne/ Massa	E	Sopa/ Peixe/ Arroz	E	Sopa/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Legumes/ Batata	E	Refrigerante/ Peixe/ Legumes/ Fruta	C
O	Carne/ Massa	E	Massa/ Camarão	C	Carne/ Massa	E	Peixe/ Batata	C	Água/ Massa/ Fruta	C
P	Sopa/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Leguminosas / Arroz	E	Carne/ Massa/ Fruta	E	Peixe/ Legumes/ Batata	E	Carne/ Arroz	E
Q	Sopa/ Carne/ Massa	E	Peixe/ Arroz	E	Carne/ Massa	E	Sopa/ Peixe/ Batata	E	Sopa/ Carne/ Legumes/ Arroz	E
R	Água/ Carne/ Massa/ Pão + Fruta	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Arroz	E	Carne/ Massa	E	Água/ Sopa/ Peixe/ Legumes + Batata	E	Carne/ Legumes/ Arroz	E

Legenda: E – Comeu na escola; C – Comeu em casa;

Apêndice G – Lanche da Tarde

Participantes	Dias da semana									
	Segunda	OC	Terça	OC	Quarta	OC	Quinta	OC	Sexta	OC
A	Leite/Pão	A	Iogurte/ Pão	E	Leite/ Pão c/ Manteiga	A	Água/ Pão c/ Manteiga e Queijo	C	Leite/ Pão C/ Mantei ga	A
B	Pão c/ Queijo e Fiambre	C	Fruta	C	Panquecas (embaladas)	E	Pão	C	Iogurte	C
C	Leite	A	Leite	A	Leite	A	Leite	A	Leite	A
D	Iogurte/ Pão c/ marmelada e Queijo	C	Pão/ Chocolate	C	Iogurte/ Pão c/ Manteiga	C	Pão c/ Queijo e marmela da	C	Leite de Chocol ate	E
E	Iogurte/ Pão	A	Iogurte/ Pão	A	Faltou		Happy Meal	C	Fruta/ Pão c/ Queijo	A
F	Pão/ Gelado de melancia caseiro	C	Leite/ Croissant	C	Leite/ Croissant	C	Leite/ Crepes c/ Nutela	C	Leite/ Waffles c/ Nutela	C
G	NF	-	Água/ Pão c/ Queijo e Fiambre	C	Água/ Pão/ Folhados/ ovo	C	Água/ Leite/ Cereais	C	Água/ Pão c/ Queijo e Fiamb re	C
H	Iogurte/ Cereais	C	Água/ Fruta/ Bolachas	E	Pão c/ Paio	E	Pão c/ Paio	E	Pão c/ Paio	E
I	Pão c/ Queijo e Fiambre	E	Sumo de fruta/ Chocolate	E	Pão/ Donuts	E	NF	-	Sumo de Fruta/ Bolicao	E
J	Pão	A	Água/ Pão/ Sumo	A	Água/ Pão/ Bolo	A	NF	-	NF	-

			de fruta/ Bolachas							
K	Sumo de fruta/ Panquecas de banana	C	Leite/ Pão	A	Leite/ Pão	A	Sumo de fruta/ Fruta e Papas de Aveia	C	Leite/ Pão c/ Queijo	A
L	Leite/ Bolachas	E	Leite/ Bolachas	E	Leite/ Bolachas	E	Leite/ Waffles c/ Nutela	C	Leite/ Bolach as	E
M	Leite/ Fruta/ Bolicao	E	Leite/ Bolicao	E	Leite/ Fruta/ Bolachas	E	Leite/ Bolicao	E	Sumo de fruta/ Pão c/ Queijo e Fiambre	E
N	NF	-	NF		Leite/ Pão	C	Batido	C	Gelatin a	C
O	NF	-	Iogurte/ Fruta/ Panquecas (embalada s)	C	NF	-	NF	-	NF	-
P	Fruta	E	Iogurte/ Fruta	E	NF	-	Bolachas	E	Refrige rante/ Hambú rguer	C
Q	NF	-	Iogurte/ Donut	E	NF	-	NF	-	Sumo de fruta/ Pão c/ Chouriç o	E
R	Fruta	E	Bolachas	E	Iogurte + Sumo de fruta + Fruta	E	Bolo + Chocolat e	E	Água + Refrige rante + Pão + Fruta	E

Legenda: E - Comeu na escola; C Comeu em casa; A - Comeu no ATL; NF - Não fez a refeição.

Apêndice H – Jantar

Participantes	Dias da Semana				
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
A	Sopa/ Massa/ Carne	Sopa/ Massa/ Carne	Sopa/ Massa/ Carne	Água/ Massa/ Carne	Sopa/ Carne/ Massa
B	Sopa/ Batatas Fritas/ Ovo/ Pão c/ Queijo	Massa/ Carne	Sopa	Sopa	Sopa
C	Sopa/ Pão/ Hambúguer	Sopa/ Carne/ Arroz/ Batatas Fritas	Sopa	Sopa	Sopa
D	Água/ Sopa/ Carne/ Arroz/ Batatas Fritas/ Fruta	Batata/ Peixe/ Legumes	Água/ Peixe/ Legumes/ Batata	Massa/ Arroz	Água/ Peixe/ Legumes
E	Sopa/ Arroz/ Carne	Massa/ Carne	Faltou	Peixe/ Arroz	Massa/Carn e
F	Água/ Sopa/ Carne/ Batatas Fritas	Água/ Pão/ Carne/ Leguminosas / Chocolate	Água/ Sopa Peixe/ Massa/ Fruta	Água/ Sopa/ Massa/ Carne/ Fruta	Água/ Sopa/ Peixe/ Massa/ Fruta
G	Água/ Carne/ Legumes/ Arroz/ Batatas Fritas	Água/ Carne/ Arroz/ Batatas Fritas/ ovo	Água/ Carne/ Arroz/ Leguminosa s	Água/ Arroz/ Leguminosas / Batatas Fritas	Água/ Carne/ Arroz/ Leguminosa s
H	Massa/ Peixe	Água/ Peixe/ Salada	Água/ Hambúguer / Arroz/ Tomate	Água/ Frango/ Salada/ Arroz/ Batata	Água/ Hambúguer / Arroz/ Tomate
I	Arroz/ Douradinhos	Pizza/ Gomas	Água/ Sopa/ Salsichas/ Arroz/ Ovos/ Batatas Fritas/ Gomas	Batatas Fritas/ Ovos/ Gomas	Água/ Sopa/ Salsichas/ Ovos/ Arroz/ Batatas Fritas/ Gomas

J	Hambúrguer/ Refrigerante/ Batatas Fritas/ Bolo (Mac)	Massa/ Presunto/ Salsichas	Sopa	Sopa	Sopa
K	Carne/ Arroz	Peixe/ Batata/ Legumes	Água/ Peixe/ Legumes/ Batata	Sumo de fruta/ Pizza	Água/ Peixe/ Legumes
L	Carne/ Queijo/ Fruta	Água/ Carne/ Batata	Água/ Sopa/ Carne/ Arroz	Água/ Sopa/ Carne/ Massa	Água/ Sopa/ Carne/ Arroz
M	Pizza	Peixe/ ovo/ Fruta	Peixe/ Massa	Peixe/ Salsichas/ Massa/ Ovo	Massa/ Peixe
N	Peixe/Arroz	Sopa/ Carne/ Arroz	Peixe/ Arroz	Peixe/ Arroz	Peixe/ Arroz
O	Água/ Rissóis/ Arroz/salada / Batatas Fritas/ Donuts	Água/Massa/ Arroz/ Leguminosas / Pão/ Queijo/ ovo	Água/ Peixe/ Massa/ Arroz	Água/ Presunto/ Peixe/ Arroz	Água/ Peixe/ Massa/ Arroz
P	Hambúrguer/ Queijo/ Batatas Fritas	Pizza/ Nuggets	Massa/ Carne	Leite/ Bolachas	Carne/ Massa
Q	Refrigerante/ Carne/ Batata	Refrigerante/ Hambúrguer/ Batatas Fritas	Refrigerante / Hambúrguer	Carne/ Batata	Refrigerante / Hambúrguer
R	Sopa/ Carne/ Massa/ Salada/Sobremesa a Doce	Sopa/ Batatas Fritas/ Arroz/ Sobremesa Doce	Pizza/ Hambúrguer / Refrigerante	Hambúrguer/ Batata Frita	Refrigerante / Pizza/ Hambúrguer

Apêndice I – Ceia

Participantes	Dias da Semana				
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
A	NF	NF	NF	NF	NF
B	NF	Leite	NF	Leite	Leite
C	NF	Leite	Leite	Leite	Papas de Aveia
D	NF	NF	NF	NF	NF
E	NF	Leite	Faltou	Leite	NF
F	NF	NF	NF	NF	NF
G	NF	NF	NF	NF	NF
H	Água/ Fruta	Água/ Fruta	Água/ Fruta	Água/ Fruta	Água/ Fruta
I	NF	Água	NF	NF	NF
J	NF	NF	NF	NF	Bolachas
K	NF	NF	Leite	Água	Leite
L	Leite	Chocolate	Água/ Fruta/ Chocolate	Bolachas	Água/ Bolachas
M	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
N	NF	NF	NF	NF	NF
O	NF	NF	NF	NF	NF
P	Queijo	Queijo	Queijo	Queijo	Queijo
Q	Leite/ Chocolate	NF	NF	NF	NF
R	Fruta	Fruta/ Leite	Fruta	Água/ Fruta	Fruta

Apêndice J – Prática de Exercício Físico

Participantes	Exercício Físico									
	Escola			Fora da Escola				Fim de Semana		
	Faz exercício?	Tempo	N.º de vezes	Faz exercício?	O quê?	Tempo	N.º de vezes	Faz exercício?	O quê?	Tempo
A	S	- 30 min	2x	N	-----	-----	-----	S	Bicicleta	30 min
B	S	NR	6x	S	Futebol	NR	4X	S	NR	NR
C	S	+ 30 min	1x	N	-----	-----	-----	S	Bicicleta	1h
D	S	- 30 min	1x	S	NR	- 30 min	1x	S	Bicicleta	- 30 min
E	S	- 30 min	1x	S	Bicicleta + Basquete + Futebol	1h	5x	S	Corrida	40 min
F	S	+ 30 min	1x	N	-----	-----	-----	S	Patins	50 min
G	S	+ 30 min	1x	S	Futebol + Luta	1h	2x/6x	N	-----	-----
H	S	+ 30 min	4x	N	-----	-----	-----	N	-----	-----
I	S	+ 30 min	3x	N	-----	-----	-----	N	-----	-----
J	S	+ 30 min	1x	S	Bicicleta	1h	2x	N	-----	-----
K	S	+ 30 min	1x	S	Basquete + Ballet	4h	2x/2x	S	Bicicleta	1h
L	S	+1h	3x	S	Bicicleta	- 30 min	1x	S	Bicicleta	20 min
M	S	NR	1x	N	-----	-----	-----	S	Bicicleta	1h
N	S	+ 2h	2x	S	Patins	1h	2x	S	Bicicleta	2h
O	S	+30 min	1x	S	NR	+ 30 min	1x	S	Corrida + Dança	3h
P	S	1h	NR	S	Atletismo	2h	NR	S	NR	NR
Q	S	+ 30 min	1x	N	-----	-----	-----	N	-----	-----
R	S	1h	1x	S	NR	30 min	3x	N	-----	-----

Apêndice K – Tempo dedicado às tecnologias digitais durante a semana e ao fim de semana

Participantes	Quanto tempo por dia passas em frente a uma televisão, computador, videojogos, entre outros?	
	Durante a semana	Durante o Fim de Semana
A	1h – 2h	30 min – 1h
B	+ 2h	+ 2h
C	30 min – 1h	1h – 2h
D	Nenhum tempo	- 30 min
E	30 min – 1h	+ 2h
F	30 min – 1h	1h – 2h
G	- 30 min	- 30 min
H	1h – 2h	1h – 2h
I	30 min - 1h	+ 2h
J	30 min - 1h	1h - 2h
K	- 30 min	1h - 2h
L	- 30 min	- 30 min
M	30 min - 1h	1h - 2h
N	30 min – 1h	1h – 2h
O	30 min - 1h	- 30 min
P	- 30 min	+ 2h
Q	+ 2h	+ 2h
R	1h - 2h	1h - 2h

Apêndice L – Preferência dos alunos nas diferentes atividades

Sendo a ordem:

- 1 – Andar de bicicleta, patins e corrida
- 3 – Ver Televisão
- 4 – Jogar jogos de computador/Tablet

Participantes	Ordem de preferência de cada aluno relativamente às atividades acima referidas.					
	Durante a Semana			Durante o Fim de Semana		
	Andar de bicicleta, patins, corrida...	Ver televisão	Jogar jogos no computador/Tablet	Andar de bicicleta, patins, corrida	Ver Televisão	Jogar jogos no computador/Tablet
A	1	2	3	3	1	2
B	2	3	1	2	3	1
C	1	2	3	1	2	3
D	1	3	2	2	1	3
E	2	3	1	1	2	3
F	2	1	3	2	1	3
G	1	3	2	1	3	2
H	1	2	3	1	2	3
I	2	3	1	2	3	1
J	1	2	3	1	3	2
K	1	2	3	1	2	3
L	3	2	1	3	2	1
M	NR			NR		
N	1	2	3	2	1	3
O	1	3	2	1	2	3
P	1	3	2	1	3	2
Q	1	2	3	1	3	2
R	2	3	1	2	3	1

Apêndice M – Transcrição da Entrevista da professora docente

Estagiária: Então a primeira parte tem haver com a sua caracterização, a primeira questão é a idade, mais propriamente a sua data de nascimento.

Docente: 8/10/1970

Estagiária: Qual a sua formação académica?

Docente: Sou licenciada, portante, tirei o curso de ensino básico do 2.º ciclo de matemática e ciências naturais, mas como tinha habilitação para o primeiro acabei por me render ao primeiro ciclo.

Estagiária: Então o seu grupo...

Docente: Neste momento é o 110

Estagiária: Os seus anos de serviço...

Docente: Pois eu comecei em 1995, já lá vão 25 anos, quase 26.

Estagiária: Qual a faixa etária dos alunos, para os quais leciona?

Docente: Entre os 6 e os 9, se fizerem um percurso normal, se houver retenções, pois poderemos ter alunos com 10 anos.

Estagiária: Considera a prática de uma alimentação saudável fundamental?

Docente: Muito importante! E temos a preocupação aqui na escola e mesmo em colaboração com a autarquia de incentivar a hábitos saudáveis.

Estagiária: Porque é que a considera importante?

Docente: Principalmente porque esta... esta fase, nesta faixa etária, pois é quando se dão os maiores desenvolvimentos não é!? E se eles aprenderem de pequeninos a comerem como deve de ser e a perceberem a importância que tem... quer em termos físicos, quer intelectuais, pois fará toda a diferença.

Estagiária: Pratica uma alimentação saudável?

Docente: hmm.... Eu sim

Estagiária: Exemplos que sustentem essa afirmação. Como por exemplo...

Docente: Olha... tento... na minha casa principalmente não há fritos, até tenho um filho que é vegetariano, mas nós os fritos estão abolidos, comemos mais carnes brancas, muita fruta, legumes, portanto não temos por hábito fast food, nem comer fora, portanto quando comemos fora levamos comida, por isso, à partida é quase tudo confeccionado em casa.

Estagiária: Pronto. Considera a prática de exercício físico importante?

Docente: Muito importante!

Estagiária: Porquê? Também.

Docente: ah... porque é um complemento não é!? A alimentação saudável não... não é o suficiente, portanto o exercício é muito importante e em todas as idades.

Estagiária: E pratica exercício físico regularmente?

Docente: Sim! Não com tanta frequência como gostaria, mas sim.

Irina: E qual? Ou quais?

Docente: Neste momento eu faço musculação, portanto, faço aeróbica... ah.... Duas vezes por semana... as duas vezes nem sempre é possível, mas pelo menos uma vez sim.

Irina: Agora vamos para a parte II que é o seu pensamento relativamente ao que é uma alimentação saudável. Para si, qual é a melhor definição de alimentação saudável?

Professora: Alimentação saudável, é uma alimentação variada que inclua todos os grupos de alimentos, que tenha as seis refeições, portanto, as refeições distribuídas ao longo do dia... ah... água, muito importante, nada de... evitar alimentos processados, bebidas gaseificadas, portanto, os açúcares que também não fazem falta nenhuma, portanto basicamente é isso.

Estagiária: Então, considera poder haver mais do que uma definição de alimentação saudável?

Docente: Eu penso que sim... agora tendo em atenção os novos regimes, as novas tendências alimentares, penso que sim... Eu vejo por exemplo o meu filho, nós comemos carnes brancas, ele não come carnes, mas dentro da alimentação que ele faz, consegue

substituir por alimentos que eu também acho que são saudáveis, acho que é uma opção pessoal, pronto.

Estagiária: Conhece o referencial do ministério da educação para uma oferta alimentar saudável? Se sim pode indicar uma das orientações?

Docente: Sim! Uma das orientações é por exemplo, a questão das... da distribuição das refeições ao longo do dia, ter as seis refeições. Nós aqui na escola, incutimos muito isso... ah.... Tendo em atenção também, os lanches da manhã e da tarde, as refeições intermédias. A ceia fica aqui a faltar nesta faixa etária, uma vez que eles são pequeninos, jantam cedo e deitam-se cedo.

Estagiária: Vamos então para a caracterização da turma por parte da professora relativamente à alimentação dos alunos da turma na escola e fora da escola. Sabe quais os alimentos que são consumidos pelos alunos da turma na escola, nos vários momentos da refeição, como o lanche e o almoço? Pode dar exemplos de alimentos que sejam rejeitados pela maioria dos alunos e que façam parte da ementa da escola?

Docente: É assim, o lanche... portanto, tenho conhecimento porque eles lancham aqui na sala não é!? O almoço da cantina também porque, aliás, é afixado e está na página do agrupamento para o conhecimento da comunidade... agora, rejeição de alguns alimentos, temos aqui alguns meninos que principalmente legumes... ah.... A sopa às vezes fazem um bocadinho cara feia... mas acho que a maioria, pelo menos pelo aquilo que eu vou falando com eles até come... ah... uma coisa ou outra, ou porque um dia são brócolos e não gostam muito, outro dia são ervilhas e não gostam muito, lá está, é o verde. O verde às vezes é difícil entrar.

Estagiária: Sabe quais os alimentos que são consumidos pelos alunos da turma na refeição que trazem de casa? O Lanche da manhã. Pode dar exemplos dos alimentos que estejam incluídos nas refeições que vêm de casa?

Docente: Sim! Tenho muitos alunos a trazerem fruta, fruta já cortadinha. São poucos os que trazem, por exemplo, alimentos embalados, mas ainda há meninos que trazem. Mas normalmente é o pãozinho, o iogurte, a fruta... nesta turma não tenho assim... ah... muitos casos de alunos que tragam o que é menos saudável.

Estagiária: Tem alunos vegetarianos ou com práticas alimentares diferentes daquelas que correspondem à ementa da escola?

Docente: Ah não! Tenho somente alguns alunos com restrições alimentares e que têm declaração médica, mas não têm regime alimentar...

Estagiária: Se tivesse alunos vegetarianos ou com outras práticas como abordaria a questão do conceito de alimentação saudável?

Docente: Pois lá está... ah... ia tentar da mesma forma que eu penso...

Estagiária: Até tem um exemplo em casa...

Docente: Exatamente! Não é por não comermos carne que temos uma alimentação menos saudável que as outras pessoas que comem... e aliás, nós na escola temos meninos vegetarianos. E a cantina tem mesmo uma ementa alternativa para esses casos.

Estagiária: Para substituir a proteína de outra forma...

Docente: Sim! Sim!

Estagiária: Que estratégias de intervenção pedagógicas são utilizadas pela docente de maneira a implementar a ideia de uma alimentação saudável. Já abordou o conceito de alimentação saudável com os alunos desta turma?

Docente: Já sim. Em termos de estratégias, o que nós tentamos é ... ah... procurar ajuda externa, aproveitar workshops, como o que tivemos no outro dia com a nutricionista... foi uma ação promovida pela associação de pais. Uma nutricionista que promoveu um workshop sobre lanches saudáveis... em colaboração com a autarquia também tentamos... criar...

Interrupção dos alunos

Estagiária: Então que estratégias utilizou para promover uma alimentação saudável?

Docente: Pronto. Nós trabalhamos muito a parte da escolha dos alimentos, aquilo que eles devem de escolher para as refeições. Fizemos a exploração da roda dos alimentos, trabalhamos uma história que é a sopa verde, aliás, eu gosto muito de começar um tema a partir de uma história e a partir daí vamos explorando... ah... recortes, colagens, fizemos pesquisa e depois como estava a dizer tento relacionar isso com outras atividades que surjam, como workshops, outras dinâmicas.

Estagiária: Considera que a intervenção pedagógica tem impacto na vida das crianças dentro e fora da escola? Se sim, de que forma e que evidências pode fornecer que suportem.

Docente: Tem, tem muito impacto na vida deles, aliás, ao nível do primeiro ciclo nota-se imenso, porque eles ouvem aquilo que o professor diz quase como sendo a regra... e... no relacionamento que temos depois com os pais...ah... dizem-nos isso muitas vezes... não podes tens de comprar ovos que são criados no solo porque a professora diz que esses ovos são os melhores... temos que olhar às embalagens para ver se... porque a professora diz que é assim. Portanto, tudo aquilo que nós dizemos eles absorvem, nesta idade temos que aproveitar então... uma vez que à medida que vão crescendo se vai tornando um bocadinho mais difícil.

Estagiária: Então, parte III. Pensamento da docente relativamente à prática de exercício físico. Considera que a prática de exercício físico apoia o conceito de alimentação saudável?

Docente: Sim! Acho que sim, aliás, até acho que estes meninos poderiam ter mais tempo de exercício físico. Uma vez por semana... e... acho que não é o suficiente, até porque há muitos deles que não fazem exercício físico fora da escola. É somente, escola ATL, casa e... sendo uma oferta de escola, seria ótimo que pudessem ter duas vezes por semana.

Estagiária: Podemos ser atletas e não ter uma alimentação saudável?

Docente: Não acho que seja possível. Um atleta pressupõe uma série de cuidados... que eu acho que a alimentação é das partes fundamentais.

Estagiária: Então, caracterização da turma relativamente à prática de exercício físico na escola e fora da escola. Os seus alunos fazem exercício físico na escola? De que tipo?

Docente: Pronto, na escola, como estava a dizer, têm aulas de educação física com o professor coadjuvante... ah... e fazem todo o tipo... quer jogos de equipa, exercícios, jogos individuais, corrida, portanto tudo aquilo que está previsto no programa do 1.º ciclo, uma vez por semana. Fora da escola são poucos como estava a dizer, alguns têm natação, outros andam no futebol ou na dança... ah... no basquete tenho uma aluna, mas nem todos praticam exercício físico fora da escola.

Estagiária: Alguma diferença quanto à vontade de fazer exercício físico entre rapazes e raparigas?

Docente: Não noto muito, até porque no intervalo, na hora do recreio, eles até fazem pinos, fazem corridas, fazem tudo e mais alguma coisa... portanto são miúdos muito ativos e não noto muita diferença. Há meninas mais ativas que outras, como também há rapazes mais ativos que outros. Não tem haver com o género.

Estagiária: Esta está relacionada com a de cima. Então a maioria da turma ou a minoria é que pratica fora da escola?

Docente: Sim... não me parece que seja maioria... a coisa está mais ou menos equilibrada, mas há muitos que ainda não fazem.

Estagiária: Então... ações ou atividades promovidas por si de maneira a promover a prática de exercício físico. Consegue-me dar exemplos de ações ou atividades que tenha promovido, que estejam relacionadas com a prática de exercício físico?

Docente: Pronto. Este ano devido a pandemia, foi um bocadinho mais difícil... não tivemos atividades fora da escola... e aqui ao funcionarmos em bolha também... dificulta um bocadinho as atividades, mas em anos anteriores ... e o que é habitual, é nós promovermos torneios inter-turmas, atividades, saídas ao exterior, caminhadas pelo espaço envolvente. Portanto isso é um hábito e é uma prática comum. Este ano como disse ficámos muito limitados em termos de saídas.

Estagiária: Então se tivesse que planear uma atividade que fosse promotora de sensibilização da prática de atividade física, o que propunha?

Docente: Eu gosto muito de caminhadas e... com a colaboração dos encarregados de educação, outras turmas... e nós costumamos de fazer isso uma vez por ano... jogos em que também convidamos os pais para colaborar... também são importantes, mas é assim, há uma diversidade de atividades que nós gostamos de fazer com os miúdos que agora não é possível.

Estagiária: Então, gostaria de acrescentar algo relativamente ao tema que não lhe tenha sido perguntado?

Docente: Não! Eu acho que perguntaste tudo. Somente que ... pronto em termos futuros, também fomentes essa boa prática, porque estes meninos são esponjas, absorvem aquilo de bom e de menos bom, portanto o importante é passar-lhes coisas positivas.

Apêndice N – Atividade Exploratória

Ano: 2.º ano

Turma: 18 alunos

Disciplina: Estudo do meio

Enquadramento Curricular:

A atividade está enquadrada no programa do 1.º ciclo do ensino básico de estudo do meio, no 2.º ano, mais propriamente no “bloco 1 – À descoberta de si mesmo, no ponto: - A saúde do seu corpo e no subponto, higiene alimentar (identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos...);” (Educação, p. 107)

Esta encontra-se presente também, no documento das aprendizagens essenciais com articulação com o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, no seguinte ponto: “- Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.” (Educação, 2018)

Relativamente ao documento do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, a atividade está presente nas seguintes áreas de competências:

- **Linguagens e Textos** - utilizar de modo proficiente diferentes linguagens e símbolos associados às línguas (língua materna e línguas estrangeiras), à literatura, à música, às artes, às tecnologias, à matemática e à ciência;
- **Pensamento Crítico e Pensamento Criativo** - desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.
- **Desenvolvimento Pessoal e Autonomia** - consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida;
- **Bem-estar, saúde e ambiente** - adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade;” (Martins, et al., 2017, pp. 21,24,26 & 27)

Duração: 1.30 h

Espaco: Sala de aula

Materiais:

- Folhas com o prato desenhado (Anexo I)
- Folhetos dos supermercados
- Cola
- Tesoura

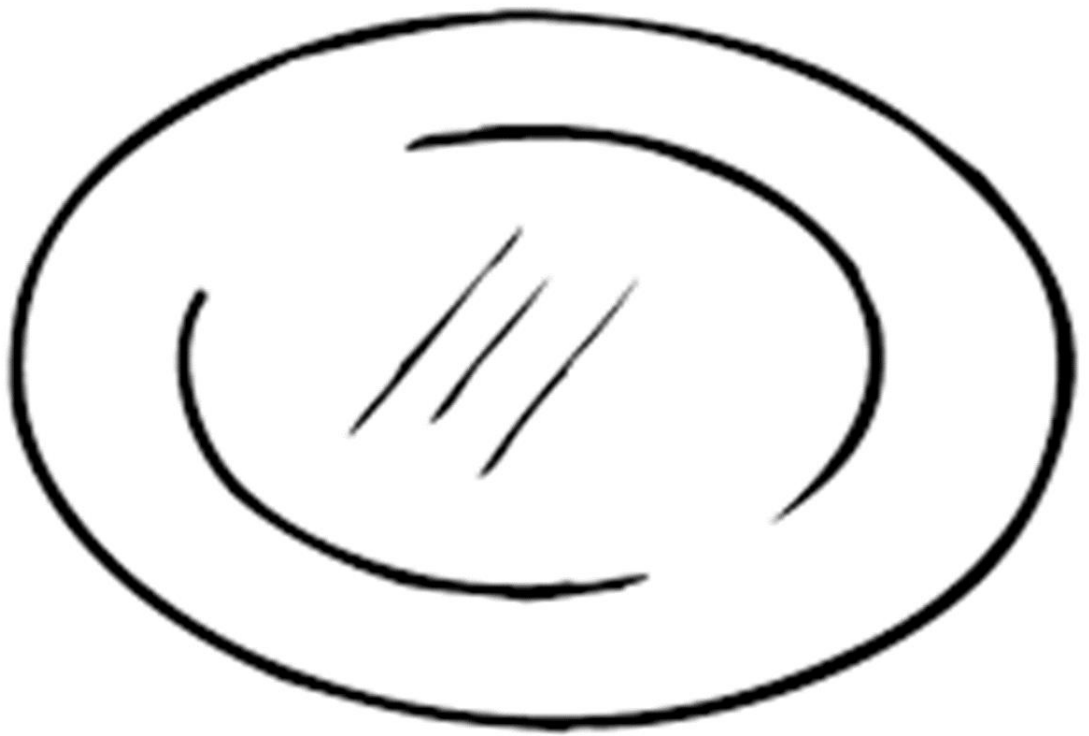
Estratégia/Descrição:

A aula começa com a entrada dos alunos na sala de aula e com a abertura da lição do dia. De seguida a professora, juntamente com os alunos, organiza as mesas da sala de aula, para os alunos poderem desenvolver a atividade proposta.

A docente começa por distribuir pelos grupos os folhetos dos diferentes supermercados e também a folha com o prato, que está na folha seguinte.



De seguida a docente dirá às crianças que poderão recortar os alimentos dos diferentes folhetos de maneira a construírem o que na opinião deles será uma refeição saudável.



Anexo I – Despachos

O Diário da República no despacho n. °8127/2021, publicou diferentes artigos no âmbito do funcionamento dos bufetes escolares, é possível observar algumas dessas alterações nos seguintes artigos retirados desse despacho.

No artigo 3.º - Restrições à oferta alimentar a disponibilizar,

1 – Os bufetes escolares não podem contemplar a venda dos seguintes produtos:

- a) Pastelaria, designadamente bolos ou pastéis com massa folhada e/ou com creme e/ou cobertura, como palmiers, jesuítas, mil-folhas, bola de Berlim, donuts, folhados doces, croissants ou bolos tipo queque;
- b) Salgados, designadamente rissóis, croquetes, empadas, chamuças, pastéis de massa tenra, pastéis de bacalhau ou folhados salgados;
- c) Pão com recheio doce, pão-de-leite com recheio doce e croissant com recheio doce;
- d) Charcutaria, designadamente sanduíches ou outros produtos que contenham chouriço, salsicha, chourição, mortadela, presunto ou bacon;
- e) Sandes ou outros produtos que contenham ketchup, maionese ou mostarda;
- f) Bolachas e biscoitos, designadamente bolachas tipo belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme e bolachas com cobertura;
- g) Refrigerantes, designadamente de fruta com gás e sem gás e aqueles cuja composição contenha cola e/ou extrato de chá, águas aromatizadas, refrescos em pó, bebidas energéticas, bem como os preparados de refrigerantes;
- h) «Guloseimas», designadamente rebuçados, caramelos, pastilhas elásticas com açúcar, chupas ou gomas;
- i) Snacks doces ou salgados, designadamente tiras de milho, batatas fritas, aperitivos, pipocas doces ou salgadas;
- j) Sobremesas doces, designadamente mousse de chocolate, leite-creme ou arroz-doce;
- k) Barritas de cereais e monodoses de cereais de pequeno-almoço;

- l) Refeições rápidas, designadamente hambúrgueres, cachorros-quentes, pizzas ou lasanhas;
- m) Chocolates;
- n) Bebidas com álcool;
- o) Molhos, designadamente ketchup, maionese ou mostarda;
- p) Cremes de barrar, à base de chocolate ou cacau e outros com adições de açúcares;
- q) Gelados

(República, 2021, p. 46)

No artigo 4.º, Géneros alimentícios a disponibilizar:

1 – Os bufetes escolares disponibilizam obrigatoriamente:

- a) Água potável gratuita;
- b) Garrafas de água mineral natural e água de nascente;
- c) Leite simples meio-gordo e magro;
- d) Iogurtes meio-gordo e magro, preferencialmente sem adição de açúcar;
- e) Pão, preferencialmente de mistura com farinha integral e com menos 1 g de sal, por 100 g de pão.
- f) Fruta fresca, preferencialmente da época, podendo ser apresentada como salada de fruta fresca sem adição de açúcar;
- g) Saladas;
- h) Sopa de hortícolas e leguminosas, no caso dos estabelecimentos com ensino noturno.

2 — Os bufetes escolares podem ainda disponibilizar:

- a) Queijos curados com teor de gordura não superior a 45 %, queijos frescos e requeijão;
- b) Frutos oleaginosos ao natural, sem adição de sal ou açúcar;
- c) Tisanas e infusões de ervas sem adição de açúcar;

- d) Bebidas vegetais, em doses individuais, sem adição de açúcar;
- e) Snacks à base de leguminosas que contenham: pelo menos 50 % de leguminosas e um teor de lípidos por 100 g inferior a 12 g e um teor de sal inferior a 1 g;
- f) Snacks de fruta desidratada sem adição de açúcares;
- g) Sumos de fruta e ou vegetais naturais, bebidas que contenham pelo menos 50 % de fruta e ou hortícolas e monodoses de fruta.

3 — O pão, a que se refere a alínea e) do n.º 1, deve ser prioritariamente recheado com: a) Atum, de preferência conservado em água, ou outros peixes de conserva com baixo teor de sal;

b) Fiambre com baixo teor de gordura e sal, preferencialmente de aves, carnes brancas cozidas ou assadas;

c) Ovo cozido;

d) Pasta de produtos de origem vegetal à base de leguminosas ou frutos oleaginosos;

e) Queijo meio -gordo ou magro.

4 — O pão, a se refere o número anterior, deve ser preferencialmente acompanhado com produtos hortícolas, designadamente alface, tomate, cenoura ralada e couve roxa ripada. (Despacho n.º 8127, 2021, p. 47 & 48)

No capítulo III, artigo 7.º as máquinas de venda automática tiveram novas condições.

1 — O recurso à contratação para a instalação e exploração de máquinas de venda automática tem carácter excecional, devendo apenas ocorrer nas situações em que o serviço prestado pelo bufete seja insuficiente.

2 — À oferta alimentar das máquinas de venda automática aplica -se o disposto nos artigos 3.º e 4.º, com exceção do disposto na alínea a) do n.º 1 deste artigo.

3 — Nas situações em que se mostre necessário o recurso à contratação prevista no n.º 1, as máquinas de venda automática devem ser colocadas em zonas afastadas do bufete e com acesso bloqueado durante o período de funcionamento do refeitório escolar.

4 — Sem prejuízo do disposto nos números anteriores, os contratos a celebrar para instalação e exploração de máquinas de venda automática de bebidas quentes, não podem disponibilizar chocolate quente nem adicionar mais de cinco gramas de açúcar por cada bebida. (Despacho n.º 8127, 2021, p.47 & 48)

No despacho n.º 8127/2021, capítulo IV, artigo 9.º determina os critérios a seguir na elaboração das ementas escolares, nomeadamente:

1 – As ementas são elaboradas de acordo com as orientações emanadas pela DGE e, sempre que possível, sob orientação de nutricionistas, de modo a garantir a sua diversidade e a disponibilização de nutrientes que proporcionem uma alimentação saudável.

3 – Para efeitos do número anterior, são elaboradas ementas e respetivas fichas técnicas (ingredientes, modo de preparação e confeção, capitações, alergénicos e valorização nutricional) no sentido de assegurar o fornecimento adequado de refeições, em conformidade com as orientações da DGE.

4 – As ementas e a composição das refeições devem contemplar os princípios da dieta mediterrânica.

5 – Sem prejuízo do disposto no número anterior, as ementas devem ainda contemplar:

a) Refeições vegetarianas;

b) Dietas justificadas por prescrição médica, designadamente associadas a alergias ou intolerâncias alimentares;

c) Dietas justificadas por motivos religiosos.

6 – A elaboração das ementas ao longo dos períodos escolares deve ter em consideração os hábitos de consumo das respetivas regiões e a época do ano.

7 – As ementas semanais são afixadas em locais visíveis para a comunidade escolar.

Na legislação está ainda previsto o desenvolvimento de programas de apoio à promoção e educação para a saúde em que “As medidas previstas no presente despacho devem ser acompanhadas por programas, desenhados em articulação com as autoridades de saúde, com o objetivo de informar e capacitar para escolhas informadas e mais

saudáveis, promovendo-se o aumento da literacia alimentar das crianças e jovens.”
(Despacho n. °8127, 2021)

Anexo II – Apresentação PowerPoint da Nutricionista Estagiária

**PEQUENOS- ALMOÇOS
E LANCHES SAUDÁVEIS**

Estagiária: Andreia Valente
Dietética e Nutrição

Qual é a importância de tomar estas refeições?

Pequeno-Almoço

- Repõe os níveis de energia após a noite
- Auxilia na manutenção de um peso adequado
- Melhora a concentração na escola
- Favorece hábitos alimentares saudáveis
- Melhora o humor

O que devemos comer nestas refeições?

Laticínios (Deve estar presente)

Cereais e derivados (Deve estar presente)

Fruta (Pode-se adicionar)

Gorduras (Pode-se adicionar)

O que devemos comer nestas refeições?

Laticínios

Proteína: aumenta a saciedade

Minerais: Cálcio e Fósforo

Vitaminas: A, D e complexo B

3 porções

1 Porção equivale a:

- 1 chávena de leite
- 1 iogurte
- 2 fatias de queijo
- 1 queijo fresco pequeno
- 1/2 requeijo

O que devemos comer nestas refeições?

Hidratos de Carbono (São fontes de energia)

Fruta (absorção rápida → mais fome)

Cereais e derivados (absorção lenta → menos fome)

Fibras (Vitaminas e Minerais)

O nosso cérebro só funciona com hidratos de carbono

Que opções temos para estas refeições?

Cereais + **Complemento** + **Laticínios**

Que opções temos para estas refeições? Cereais e derivados

Pão

Preferir um pão mais escuro

mais fibras → menos fome

Por 100g	Trigo	Trigo Integral	Centeio
Fibras (g)	3,8	5,8	6,2

O pão de leite e os croissants são bolos e não pão

Que opções temos para estas refeições? Cereais e derivados

Cereais de pequeno-almoço

Por 100g	Cereais de Chocolate - Açúcar	Cereais de Milho	Flocos de Arroz	Cereais de Arroz Tufado	Muesli Si Açúcar	Farinha de Cereais	Farinha de Cereais Si Açúcar	Farinha de Avena
Açúcar (g)	28	14,9	8	17	7,9	1,4	29	19
Fibras (g)	6,2	9,8	3	4,5	2	5,5	5	5,4

Metade com cereais açucarados e metade com cereais com pouco açúcar

Que opções temos para estas refeições? Complementos

Para barrar

Por 100g	Manteiga	Manteiga Magra	Creme Vegetal	Creme Vegetal Magro	Manteiga de Amêndois	Doce	Doce Si Adição de Açúcar
Gordura Saturada (g)	56	27	14	10	6,8	-	-
Açúcar (g)	-	-	-	-	5,9	58	5,4

Preferir manteigas vegetais e barra apenas um lado da sandes. Prefere doces com menos açúcar

Que opções temos para estas refeições? Complementos

Queijinhos e Charcutaria

Por 100g	Mini Queijinho	Mini Queijinho Magro	Queijinho Triângulo	Queijinho Triângulo Magro	Fiambre de Porco	Fiambre de Aves	Paio
Gordura Saturada (g)	15,5	8	11,5	6	0,7	0,5	2

Preferir sempre os queijos magros. Escolher o fiambre que mais gostamos

Que opções temos para estas refeições? Laticínios

Leite

Por 200mL	Leite Melo-Gordo	Leite com Chocolate	Leite com Chocolate	Leite Magro + 2 c. pequenas	Leite Magro + 2 c. pequenas
Açúcar (g)	9,6	18,6	10	17,3	10

Intercalar o leite simples com leite com chocolate
Exemplo: 3 dias por semana leite branco e 4 dias por semana leite com chocolate

Que opções temos para estas refeições? Laticínios

Iogurtes

Por unidade	Aromas	Iogurte Infantil	Com cereais	Aromas Magro	Líquido	Líquido	Iogurte Infantil	Líquido Magro
Açúcar (g)	12	15,5	16,5	5,8	20,3	22,8	20,2	5,8

Optar por iogurtes magros de aromas

Quantidade de Açúcar

Açúcar: 20g

Açúcar: 19g

Açúcar: 19g

Receitas alternativas para estas refeições



Para Recordar



- Não devemos saltar o pequeno-almoço;
- O pequeno-almoço/lanche devem conter uma fonte de laticínios e uma fonte de cereais;
- Devemos escolher um pão mais escuro. O pão mais escuro tem mais vitaminas e fibra;
- Devemos optar por cereais com menos açúcar ou fazer uma mistura entre cereais açucarados e pouco açucarados;
- Preferir os cremes vegetais à manteiga. Os cremes vegetais têm mais gorduras boas e menos gorduras más;
- Preferir os queijos magros em vez dos normais;
- Preferir sempre iogurtes magros, porque têm muito menos açúcar que os outros;



OBRIGADA!

Estagiária: Andreia Valente
Dietética e Nutrição



Anexo III – Ementa Escolar



Departamento de Educação, Desporto e Juventude EMENTA (1º ciclo e Jardim-de-Infância)



Semana 24 a 28 de Maio de 2021

SEGUNDA-FEIRA		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de couve-flor ^{1,2,5,6,7,8,12}	198	47	2,1	0,3	5,7	0,9	1,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura e alho francês picado ^{1,3}	1544	528	25,1	7,5	46,1	2,3	28,4	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alho francês e cenoura picados ^{1,3,6}	2170	514	9,9	1,4	67,2	3,2	36,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Repolho	323	76	1,0	0,1	13,9	1,7	2,1	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão e espinafres ^{1,4,5,6}	2008	479	19,4	2,3	45,6	0,2	29,8	0,8
Vegetariana	Salteado de couve, abóbora e feijão com arroz branco	1642	391	7,4	1,0	66,4	1,5	12,8	1,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,0	1,1	0,0
QUARTA-FEIRA		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Alface	320	76	0,9	0,1	13,8	1,5	2,2	0,1
Prato	Tiras de peito de frango salteadas com massa fusilli e cogumelos ^{1,3,7}	835	199	6,4	1,6	21,9	1,0	12,7	0,3
Vegetariana	Nacos de soja salteados com cogumelos c/ massa fusilli ^{1,3,6,7}	1369	324	5,4	1,7	40,9	1,2	24,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA-FEIRA		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	699	167	3,0	0,4	26,4	1,4	8,1	0,4
Prato	Abrótea cozida com batata, ovo, feijão-verde e couve-flor cozidos ^{3,4}	1385	327	2,6	0,6	44,4	3,6	29,5	0,9
Vegetariana	Salada de ovo cozido, batata, couve-flor e feijão-verde cozido ^{3,6}	1168	277	4,6	1,4	45,5	2,9	11,8	0,8
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} /Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA-FEIRA		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	51	2,1	0,3	6,1	0,6	1,3	0,3
Prato	Arroz à Valenciana (porco, frango, ervilhas e cenoura) ^{1,3,6,7,8,10}	1403	334	11,4	3,3	33,7	1,1	22,7	0,7
Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas com arroz de coentros	1062	251	3,4	0,5	49,1	1,4	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Alvo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal