



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Bárbara Viviana Correia Andrade

**Promoção da alimentação saudável na escola:
avaliação de uma intervenção pedagógica
direcionada a alunos do 1.º e 2.º Ciclos
do Ensino Básico**

Bárbara Viviana Correia Andrade **Promoção da alimentação saudável na escola: avaliação de uma intervenção pedagógica direcionada a alunos do 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Bárbara Viviana Correia Andrade

**Promoção da alimentação saudável na escola:
avaliação de uma intervenção pedagógica
direcionada a alunos do 1º e 2º Ciclos
do Ensino Básico**

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico
e de Matemática e Ciências Naturais
do 2º Ciclo do Ensino Básico

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor José Precioso

Nome: Bárbara Viviana Correia Andrade

Endereço eletrónico: barbara.viviana@hotmail.com

Número do cartão de cidadão: 14615014

Título do Relatório: Promoção da alimentação saudável na escola: avaliação de uma intervenção pedagógica direcionada a alunos do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico

Orientador: Professor Doutor José Precioso

Designação do Mestrado: Mestrado em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico e de Matemática e Ciências Naturais do 2º Ciclo do Ensino Básico

Ano de conclusão: 2017

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTE RELATÓRIO.

Universidade do Minho, de outubro de 2017

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

A realização deste relatório contou com importantes apoios e incentivos de diferentes pessoas que contribuíram de forma indispensável para a sua conclusão e às quais estarei eternamente grata.

Ao Professor Doutor José Precioso pela disponibilidade, motivação, colaboração, dedicação e partilha de conhecimentos.

Aos professores cooperantes, pelo acolhimento, oportunidade e partilha de conhecimentos.

Aos alunos pela amabilidade e receptividade.

À minha colega de estágio Cristina pela motivação, amizade e por toda a partilha de momentos e conhecimentos.

À Sofia pela motivação, amizade e partilha de conhecimentos.

Ao Sérgio pela confiança e ânimo.

Aos meus amigos de Braga pela amizade, disponibilidade e partilha de momentos.

Aos meus amigos de sempre e aos mais recentes, pelo apoio ao longo do meu percurso académico, pela amizade, pela motivação e confiança.

À minha família, pelo apoio demonstrado ao longo de toda a minha formação, pelo orgulho, pela confiança e pelo carinho.

A todos o meu sincero agradecimento!

RESUMO

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular Estágio do Mestrado em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico e de Matemática e Ciências Naturais no 2º Ciclo do Ensino Básico. Com efeito, resultou da conceção, desenvolvimento e avaliação de um projeto de intervenção pedagógica supervisionada, que decorreu numa turma de 3º ano de escolaridade e numa turma de 5º ano de escolaridade.

A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento global da criança é atualmente reconhecida, uma vez que apesar de uma alimentação saudável não ser suficiente para uma vida saudável, ajuda a prevenir uma variedade de doenças.

Assim, na investigação associada à intervenção pedagógica realizada, na temática “Alimentação”, foram realizados dois estudos no 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB) e um no 2º Ciclo do Ensino Básico (2º CEB) com o objetivo global de determinar a eficiência de uma intervenção pedagógica direcionada para a mudança concetual na promoção de conhecimentos e comportamentos favoráveis a uma alimentação saudável.

O primeiro estudo teve como objetivos específicos determinar os conhecimentos dos alunos sobre “Alimentação” e analisar as intenções relativas à adoção de uma alimentação saudável. O segundo teve como objetivo analisar o valor nutritivo dos lanches que as crianças levavam para a escola. Para a concretização destes objetivos recorreu-se à implementação de questionários, antes e após a intervenção, nos quais se analisaram os conhecimentos, preferências e comportamentos dos alunos relativos ao tema. Recorreu-se, também, à análise dos alimentos e à classificação dos lanches em Desejáveis, Aceitáveis e Não Desejáveis, antes e após a intervenção.

Os resultados obtidos indicaram uma evolução positiva em relação aos conhecimentos sobre o tema e aos comportamentos alimentares dos alunos, uma vez que estes revelaram uma mudança de comportamentos relativamente ao consumo de alimentos prejudiciais para a saúde e a intenção de adotarem uma alimentação saudável. No que concerne aos resultados relativos à análise dos alimentos e à classificação dos lanches, revelam um impacto positivo da intervenção, pois verificou-se em ambos os ciclos o aumento do consumo de alimentos e lanches Desejáveis e a diminuição do consumo de alimentos e lanches Não Desejáveis.

No entanto, a inexistência de um grupo de controlo e a dimensão reduzida da amostra não permitem afirmar que as mudanças tenham ocorrido exclusivamente devido à intervenção.

Palavras-chave: Alimentação; Mudança concetual; Comportamentos; Conhecimentos.

ABSTRACT

The current internship report was developed in the scope of the curricular unit of the Internship of the Master Degree in Essays on the 1st Cycle of Primary Education of Mathematics and Natural Science in the 2nd Cycle of Primary Education. The result was the conception, development and evaluation of a project of supervised pedagogic intervention conducted in a 3rd grade and a 5th grade class.

The importance of a healthy nutrition to the global development of a child is commonly recognized nowadays given that, although a healthy nutrition may not be sufficient by itself in achieving a healthy lifestyle, it helps prevent a variety of diseases.

Therefore, in the investigation associated to the pedagogic intervention implemented in the scope of the thematic “Nutrition” (“Alimentação”), two studies were held in the First Cycle of Primary Education (1st CPE) and one in the Second Cycle (2nd CPE) with the overall goal of determining the efficiency of a pedagogic intervention directed to the conceptual change in the promotion of favourable knowledge and behaviour to a healthy diet.

The first study’s specific aim was to determine the students’ knowledge on “Nutrition” and analyse their intentions in respect to the adoption of the concept of a healthy nutrition. The second’s objective was to analyse the nutritional values of the snacks that the children brought to school. In order to fulfil these objectives, the implementation of surveys was resorted to, before and after the intervention, in which the students’ knowledges, preferences and behaviours on the theme were analysed. Besides, an analysis on the alimony was resorted to as well as a classification of the snacks as Desirable, Non-Desirable or Acceptable, before and after the intervention.

The obtained results indicated a positive evolution, in both classes, equally relating the understanding on the subject matter and the students’ nutritional habits, in view of the fact that these revealed a transformation of behaviour relatively to the consumption of health-endangering foodstuffs and to the intention of implementation of a healthy nutrition. Concerning the results related to the analysis of the food and the classification of the respective snacks, the intervention effect is deemed positive for it is possible to verify – in both cycles – an increase on the consumption of Desirable food and snacks and the decrease on the consumption of Non-Desirable foods and snacks. However, the inexistence of a control group and the reduced dimension of the sample does not allow the affirmation that the changes occurred exclusively due to the intervention.

Keywords: Nutrition; Conceptual change; Behaviour; Knowledge.

Índice

AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vii
INTRODUÇÃO.....	1
1. CONTEXTO DE INTERVENÇÃO E DE INVESTIGAÇÃO.....	5
1.1.Caracterização do contexto	5
1.1.1. Caracterização do contexto: O Agrupamento.....	5
1.1.2. Caracterização do contexto: Jardim-de-Infância/ Escola Básica do 1º Ciclo.....	6
1.1.2.1.Caracterização do contexto: A turma do 3º ano de escolaridade.....	6
1.1.3. Caracterização do contexto: Escola Básica do 2º e 3º Ciclo.....	7
1.1.3.1.Caracterização do contexto: A turma do 5º ano de escolaridade.....	7
1.1.4. Identificação do problema e questão que suscitaram a Intervenção Pedagógica.....	8
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	9
2.1. O ensino das Ciências	9
2.1.1. A importância do ensino das ciências no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico.....	9
2.1.2. O ensino das Ciências no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico.....	10
2.2.Conceções alternativas e mudança concetual	12
2.3.A importância de uma alimentação saudável.....	13
2.4.Conhecimentos, intenções e comportamentos alimentares das crianças e jovens portugueses acerca da alimentação saudável.....	14
2.5.Fatores determinantes do comportamento alimentar.....	15
2.6.A importância da escola na educação alimentar	17
2.7.Promoção de hábitos alimentares saudáveis nas escolas portuguesas.....	18
3. PLANO GERAL DE INTERVENÇÃO.....	19
3.1.Objetivos	19
3.2.Abordagem metodológica	19

3.3.O plano geral de intervenção	22
4. DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO	25
4.1.Relato das fases do processo de intervenção.....	25
4.2.Apresentação e análise progressiva dos dados e interpretação dos resultados obtidos	32
4.2.1. Estudos realizados no 1º Ciclo do Ensino Básico	33
4.2.1.1. Questionário	33
4.2.1.2. Alimentos que compõem os lanches matinais no 1º CEB.....	44
4.2.1.2.1. Distribuição dos alimentos que compõem os lanches matinais.....	44
4.2.1.2.2. Distribuição dos lanches do 1º CEB.....	45
4.2.2. Estudos realizados no 2º Ciclo do Ensino Básico.....	46
4.2.2.1. Questionário.....	46
CONSIDERAÇÕES FINAIS E LIMITAÇÕES	61
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65
ANEXOS	69
Anexo 1: Planificação relativa ao primeiro dia de implementação no 1º CEB	70
Anexo 2:Planificação relativa ao segundo dia de implementação no 1º CEB.....	72
Anexo 3:Planificação relativa ao terceiro dia de implementação no 1º CEB	74
Anexo 4:Planificação relativa ao quarto dia de implementação no 1º CEB.....	76
Anexo 5:Panfleto do 1º CEB sobre alimentação saudável com declaração de compromisso .	78
Anexo 6: Planificação relativa ao quinto dia de implementação no 1º CEB	80
Anexo 7: Planificação relativa ao primeiro dia de implementação no 2º CEB	81
Anexo 8: Planificação relativa ao segundo dia de implementação no 2º CEB.....	83
Anexo 9: Planificação relativa ao terceiro dia de implementação no 2º CEB	85
Anexo 10: Questionário aplicado no 1.º CEB	87
Anexo 11: Questionário aplicado no 2º CEB.	92
Anexo 12: Quadro relativo aos alimentos que os alunos levaram para a lanche no 1º CEB...	97

Índice de figuras

Figura 1 - Determinantes dos estilos de vida (MENDOZA, PÉREZ e FOGUET, 1994)	16
Figura 2 - Sequência das investigações e da intervenção pedagógica no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico	20

Índice de quadros

Quadro 1 - Fases e objetivos de um modelo de ensino orientado para a mudança concetual proposto por Duarte (1992) (Santos & Precioso, 2012)	22
Quadro 2- Calendarização do plano de intervenção para o 3º ano de escolaridade	23
Quadro 3 - Calendarização do plano de intervenção para o 5º ano de escolaridade	23
Quadro 4 - Aspetos que se pretendiam medir com o questionário aplicado ao 1º CEB	33
Quadro 5 - Aspetos que se pretendem medir com o questionário aplicado ao 2º CEB	46

Índice de tabelas

Tabela 1 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”	34
Tabela 2 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que consomem determinados alimentos”	35
Tabela 3 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”	36
Tabela 4 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche”	37
Tabela 5 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos”	38
Tabela 6 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Alimentos preferidos”	39
Tabela 7 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Lanches preferidos”	40
Tabela 8 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Roda dos alimentos”	40
Tabela 9 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Construção de um pequeno-almoço saudável a partir de determinados alimentos”	41
Tabela 10 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”	42
Tabela 11 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Constituição do rótulo dos alimentos”	43
Tabela 12 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Lanches saudáveis”	44
Tabela 13 - Distribuição dos alimentos nos lanches da manhã do 1º CEB, antes e após a intervenção pedagógica, correspondente aos comportamentos alimentares dos alunos.....	45
Tabela 14 - Classificação dos lanches	45

Tabela 15 - Distribuição dos lanches da manhã do 1º CEB, antes e após a intervenção pedagógica, correspondente aos comportamentos alimentares dos alunos	46
Tabela 16 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”	48
Tabela 17 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que consomem determinados alimentos”	49
Tabela 18 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”	50
Tabela 19 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche da manhã”	51
Tabela 20 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Local onde efetuam as diferentes refeições”	53
Tabela 21 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos”	53
Tabela 22 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições”	54
Tabela 23 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”	55
Tabela 24 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Roda dos alimentos”	56
Tabela 25 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação de um pequeno-almoço segundo determinadas categorias”	56
Tabela 26 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conteúdo dos rótulos dos alimentos”	57
Tabela 27 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência dos alunos em relação a diferentes alimentos”	58
Tabela 28 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência dos alunos em relação ao lanche da manhã”	59

INTRODUÇÃO

O presente relatório, de carácter reflexivo, integra uma descrição do processo supervisionado de intervenção pedagógica, do tipo investigação-ação. A realização do relatório de estágio insere-se na Unidade Curricular Estágio, que decorreu ao longo do 2º ano do Mestrado em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico e de Matemática e Ciências Naturais no 2º Ciclo do Ensino Básico, mestrado profissionalizante do Instituto de Educação, da Universidade do Minho.

A Intervenção Pedagógica Supervisionada foi realizada em duas turmas do 1º e 2º Ciclos, sendo que no 1º semestre foi realizada numa turma de 3º ano de escolaridade e no 2º semestre numa turma de 5º ano de escolaridade.

Tendo como tema “Promoção da Alimentação Saudável na Escola: Avaliação de uma Intervenção Pedagógica direccionada a alunos do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico”, pretendeu-se com este estudo avaliar a eficácia de uma intervenção pedagógica direccionada para a mudança concetual na promoção de conhecimentos e comportamentos favoráveis a uma alimentação saudável.

A escolha do tema foi realizada fundamentalmente a partir da observação efetuada no 1º Ciclo do Ensino Básico, tendo sido perceptível, através da observação dos lanches, que os alunos consumiam, com alguma frequência, alimentos com alto teor calórico e baixo valor nutritivo que, se não for corrigido, pode conduzir à obesidade.

A obesidade é um problema a nível mundial que afeta todas as faixas etárias, sendo que a causa primária está relacionada com o desequilíbrio de energia, ou seja, os indivíduos obesos consomem mais alimentos do que necessitam, logo ingerem mais calorias do que as que consomem. O problema da obesidade, quando surge na infância, tem tendência a manter-se na fase adulta, por isso é essencial a prevenção da obesidade durante a infância e a adolescência.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2017), uma má alimentação é um dos principais fatores para o desenvolvimento de diversas doenças crónicas, como a diabetes, por isso, é fundamental ter uma alimentação saudável.

No entanto, melhorar os hábitos alimentares é um problema social e não apenas individual. Consequentemente exige uma abordagem baseada na população, multissectorial, multidisciplinar e culturalmente relevante (WHO, 2017).

Assim, a Organização Mundial de Saúde defende a importância da escola na educação alimentar das crianças por diversos fatores.

Em primeiro lugar, porque a escola permite atingir um grande número de crianças (WHO,1998).

Em segundo lugar, porque pode proporcionar às crianças oportunidades para praticar uma alimentação saudável (WHO,1998).

Em terceiro lugar, a escola pode educar os alunos para resistirem a pressões sociais pouco saudáveis, uma vez que a escolha da alimentação pode ser influenciada pelas pressões sociais (WHO,1998).

Em quarto lugar, existem pessoas especializadas disponíveis para fornecer acompanhamento e orientação aos alunos (WHO,1998).

Finalmente, em quinto lugar, diversas avaliações mostram que a educação alimentar na escola pode influenciar comportamentos alimentares de crianças e jovens (WHO,1998).

Assim, entendeu-se a necessidade de desenvolver um projeto tendo em vista a promoção de conhecimentos e comportamentos no sentido de melhorar o estado de saúde das crianças e jovens.

As intervenções pedagógicas desenvolvidas foram baseadas de acordo com o programa de Educação Alimentar intitulado *Aprender a Comer Para Melhor Viver*, proposto por Precioso (2001) e testado por Santos & Precioso (2012). Sendo que as mesmas incidiram num Modelo de Ensino Orientado para a Mudança Concetual proposto e testado por Duarte (1992).

Os objetivos das intervenções referidas foram:

1. Analisar os conhecimentos, opiniões e comportamentos dos alunos acerca de uma alimentação equilibrada e dos seus benefícios.

2. Melhorar os conhecimentos dos alunos acerca da alimentação.

3. Promover padrões de alimentação saudável.

4. Melhorar a qualidade alimentar dos lanches que os alunos levam para a escola.

Estruturalmente, o relatório de estágio, que agora se apresenta, está organizado em quatro capítulos.

O primeiro é dedicado ao contexto de intervenção e de investigação em que se apresenta o enquadramento contextual e a identificação do problema e questão que suscitaram a Intervenção Pedagógica.

No segundo capítulo, que é dedicado ao enquadramento teórico, expõe-se uma revisão bibliográfica acerca de alguns conhecimentos relacionados com o tema, nomeadamente: o ensino das ciências; o ensino das ciências no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico; a importância do ensino das ciências no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico; conceções alternativas e mudança concetual; a importância de uma alimentação saudável; conhecimentos, intenções e comportamentos alimentares das crianças e jovens portugueses acerca da alimentação saudável; fatores determinantes do comportamento alimentar; importância da escola na educação alimentar; promoção de hábitos alimentares saudáveis nas escolas portuguesas.

No terceiro capítulo, por sua vez, apresenta-se o plano geral de intervenção, em que se encontram os objetivos e a metodologia de investigação.

O quarto capítulo contempla o relato das fases de intervenção, a apresentação e análise progressiva dos dados e a interpretação dos resultados obtidos.

Após o quarto capítulo, são apresentadas as considerações finais e limitações.

No final, encontram-se as referências bibliográficas e os anexos.

CAPÍTULO 1

CONTEXTO DE INTERVENÇÃO E DE INVESTIGAÇÃO

1.1. Caracterização do contexto

A presente investigação foi realizada, num primeiro momento, numa Escola Básica do 1º Ciclo/Jardim de Infância numa turma do 3º ano de escolaridade. Posteriormente, num segundo momento, foi realizada numa Escola Básica do 2º e 3º Ciclo numa turma do 5º ano de escolaridade. As duas escolas onde foi realizada a investigação pertencem ao mesmo Agrupamento¹.

1.1.1. Caracterização do contexto: O Agrupamento¹

O Agrupamento está localizado no centro da cidade e é constituído por 6 escolas, duas escolas com 1º Ciclo, duas com Jardim de infância e 1º Ciclo do Ensino Básico, uma com Jardim de Infância e uma com 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico.

No concelho o setor terciário é o mais importante, empregando cerca de 60% da população ativa, seguido pelo setor secundário (cerca de 40% da população ativa) e pelo setor primário (cerca de 1%). A baixa percentagem de população ativa no setor primário deve-se ao abandono gradual da atividade agrícola. Em relação às percentagens verificadas no setor secundário e terciário, estas são o resultado do crescimento e desenvolvimento da cidade em termos urbanos, económicos e sociais.²

Relativamente à população, o concelho, tem apresentado taxas de crescimento da população superiores à média nacional, sendo que a grande maioria da população reside numa sub-região do concelho. Verifica-se ainda, um aumento da população idosa (com 65 anos ou mais) e um decréscimo da população das classes mais jovens (dos 0 aos 14 anos).³

A população escolar do agrupamento é constituída por 2128 alunos, distribuídos pela Educação Pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico. Em relação ao pessoal docente e não

¹ Com o intuito de manter a confidencialidade do Agrupamento não é especificado o nome do mesmo.

² Dados retirados do projeto educativo do Agrupamento de 2013.

³ Dados retirados do projeto educativo do Agrupamento de 2017.

⁴ Dados retirados do projeto educativo do Agrupamento de 2017.

docente existem, no agrupamento, 180 docentes e 65 não docentes. Entre os 65 não docentes, 55 são assistentes operacionais, 9 assistentes técnicos e 1 técnico especializado (psicóloga).⁴

1.1.2. Caracterização do contexto: Jardim-de-Infância/ Escola Básica do 1º Ciclo

A escola localiza-se no centro da cidade, próxima de instituições públicas e das principais avenidas. O Jardim de infância foi remodelado, em 2003, pela autarquia, pois encontrava-se muito degradado. É constituído por 4 salas de atividades, sendo três para Jardim de infância e a outra para ATL e atividades extracurriculares. O espaço tem ainda um refeitório com cozinha e copa, um espaço polivalente, arrecadação, instalações sanitárias e um gabinete de apoio.

O edifício da Escola Básica do 1º Ciclo encontrava-se bastante degradado pelo que estava em reconstrução. Devido a este facto, o 1º Ciclo, estava a funcionar em contentores colocados no campo de jogos da escola básica com 2º e 3º Ciclos. Os alunos tinham, por isso, um espaço reduzido para o recreio, o que o tornava bastante barulhento.

O espaço do campo de jogos continha uma sala para cada turma, uma sala para a unidade de crianças com necessidades educativas especiais, uma sala para ATL, uma sala para os professores, instalações sanitárias e um campo de jogos. Relativamente à sala de aula, esta era de dimensões reduzidas e tinha apenas o material estritamente necessário para o funcionamento das aulas. Os alunos do 1º Ciclo que almoçavam na escola realizavam o almoço na cantina da Escola Básica do 2º e 3º Ciclos.

A escola é frequentada por 347 alunos, sendo que 70 frequentam o Jardim de infância e 277 o 1º Ciclo do Ensino Básico.

1.1.2.1. Caracterização do contexto: A turma do 3º ano de escolaridade

A turma do 1º Ciclo do Ensino Básico é do 3º ano de escolaridade e é constituída por 20 alunos entre os 8 e os 9 anos de idade, sendo 12 do sexo feminino e 8 do sexo masculino.

Relativamente às idades dos pais, estas variam entre os 36 e os 52 anos. No que respeita à escolaridade, 23 dos 40 pais frequentaram a universidade, o que significa que mais de 50% dos pais possuem um curso superior. (Araújo, 2017).

Relativamente aos problemas de saúde, alguns alunos têm diagnosticadas alergias, asma ou problemas de visão.

Nesta turma existe um aluno com necessidades educativas especiais que, no ano letivo em questão, tem apoio do professor de educação especial a nível processual e na realização das fichas de avaliação. Este aluno é também acompanhado por um terapeuta da fala cerca de 45 minutos por semana.

Os alunos demonstram uma grande curiosidade e determinação em saber mais, no entanto, verifica-se a existência de ritmos de aprendizagem diferentes. A turma é unida e responsável, existindo sempre um ambiente positivo de aprendizagem dentro e fora da sala de aula. É de salientar que existe uma excelente relação entre os alunos e a professora e entre a professora e os pais dos alunos, o que permite que os projetos da turma sejam levados para casa.

1.1.3. Caracterização do contexto: Escola Básica do 2º e 3º Ciclo

A Escola Básica do 2º e 3º Ciclo é a sede do Agrupamento, está localizada no centro da cidade e sofreu remodelações em 2014. Por estas razões é uma escola atrativa e com grande frequência de alunos.

Os pais e encarregados de educação formam um grupo heterogéneo, pertencendo a vários estratos sociais.

A escola é constituída por diversas salas de aula, laboratórios, um espaço polivalente, uma sala para a associação de pais, uma sala para a associação de estudantes, uma sala para os diretores de turma, duas salas de professores, uma cantina, uma biblioteca, uma papelaria/reprografia, instalações sanitárias, um ginásio, dois campos de jogos, espaço exterior e um espaço para a direção.

A escola é frequentada por 1177 alunos distribuídos pelo 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico.

Relativamente aos recursos humanos, na escola existem 118 professores e 27 assistentes operacionais.

1.1.3.1. Caracterização do contexto: A turma do 5º ano de escolaridade

No 2º Ciclo do Ensino Básico a turma onde foi realizada a presente intervenção é do 5º ano e é constituída por 28 alunos entre os 10 e os 11 anos de idade, sendo 10 do sexo feminino e 18 do sexo masculino.

No que respeita à escolaridade dos pais, 33 dos 56 pais frequentaram a universidade, o que significa que mais de 50% dos pais possuem um curso superior.

Relativamente aos problemas de saúde, alguns alunos têm diagnosticadas alergias, problemas de visão e existe um aluno com diabetes.

A turma de 5º ano era uma turma agitada, onde existiam diferentes ritmos de trabalho e aprendizagem. Os alunos, na maioria, demonstravam curiosidade pelos temas abordados nas aulas e interesse em adquirir novos conhecimentos.

Após a observação, constata-se que existe um bom ambiente entre colegas da turma, no entanto alguns alunos são bastante faladores o que, por vezes, interfere com a aula.

1.1.4. Identificação do problema e questão que suscitaram a Intervenção Pedagógica

A identificação do problema em questão, que suscitou a Intervenção Pedagógica surgiu, essencialmente, da observação realizada na turma do 3º ano de escolaridade. Foi perceptível, através da observação dos lanches, que os alunos consomem, com alguma frequência, alimentos com alto teor calórico e baixo valor nutritivo que, se não for corrigido, pode conduzir à obesidade.

No 2º Ciclo do Ensino Básico a questão também era relevante, uma vez que existem alunos que comentam a ingestão de alimentos hipercalóricos e em grandes quantidades.

A manutenção de maus hábitos alimentares pode originar diversos problemas de saúde, entre eles a obesidade. A obesidade é um problema que afeta todas as faixas etárias e que está relacionada com o desequilíbrio de energia, ou seja, as crianças ingerem mais calorias do que as que consomem. A obesidade, quando surge na infância, tende a manter-se na fase adulta, por isso é fundamental a prevenção da obesidade durante a infância e a adolescência.

Neste sentido a questão que suscitou a intervenção pedagógica foi a seguinte:

“Quais os comportamentos e conhecimentos, sobre alimentação saudável, dos alunos de uma turma do 3º e 5º anos de escolaridade, e qual a eficiência de uma intervenção pedagógica direcionada para a mudança conceitual na promoção de conhecimentos e comportamentos favoráveis a uma alimentação saudável?”

CAPITULO II

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. O ensino das Ciências

O ensino das ciências deve permitir à criança compreender o mundo que a rodeia, desenvolvendo conhecimentos acerca de si próprio e acerca das informações e processos com que vai contactando. Nesse sentido, é necessário que seja desenvolvido o entendimento da ciência como forma de procura de conhecimentos e de aplicação dos mesmos no dia a dia (ME, 2004).

Durante o percurso escolar, o conhecimento científico dos alunos vai crescendo e permitindo que este adquira um conjunto de saberes que lhes permita compreender alguns fenómenos importantes no mundo e tomar decisões conscientes e informadas (Martins et al., 2007).

Existem diferentes autores que defendem a importância do ensino das ciências no sentido de melhorar a compreensão do mundo para que nele intervenham de forma consciente e responsável (Pinto et al., 2012).

Nesse sentido, é fundamental que o ensino das ciências promova o desenvolvimento de capacidades nos alunos, tais como descrever, interpretar e explicar fenómenos e experiências do seu quotidiano (Shulman, 1987 citado em Santos & Precioso, 2012).

2.1.1. A importância do ensino das ciências no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico

O ensino das ciências tem elevada importância nos primeiros anos de escolaridade se for promovida uma construção de saberes úteis e com sentido social, que permita aos alunos melhorar a interação com a realidade (Martins et al. 2007).

Na escola pretende-se, também, incentivar e possibilitar condições para que os alunos possam exercer a sua cidadania, sendo que o ensino das ciências deve oferecer os conhecimentos e oportunidades para que as crianças desenvolvam as capacidades necessárias para se orientarem na sociedade e para que a possam compreender (Santana et al., 2011).

O ensino das ciências deve, desde os primeiros anos de escolaridade proporcionar, aos alunos um conjunto de conhecimentos base que seja útil para a compreensão do mundo e para o seu futuro (Sousa, 2012).

Atualmente vive-se num mundo tecnológico em que a escola desempenha um papel fundamental na aquisição de conhecimentos científicos e técnicos por parte dos alunos, mas também no desenvolvimento de atitudes que permitam assegurar a avaliação e aplicação desses conhecimentos. Deste modo, é importante que o ensino das ciências permita que os alunos investiguem e questionem, utilizando os meios tecnológicos disponíveis, para adquirirem a capacidade de responder às diversas situações com que se deparam.

Assim, a escola deve partir do conjunto de experiências e conhecimentos que os alunos já têm do seu dia a dia para realizar aprendizagens mais complexas através da valorização e sistematização dessas experiências. Este processo promove a construção de bases sólidas, nomeadamente sobre o conhecimento científico e tecnológico para que as crianças o possam entender e utilizar (ME, 2004).

2.1.2. O ensino das Ciências no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico

O Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB) (2004), em relação à disciplina de Estudo do Meio, convencionou a ideia de que o meio em que se vive tem um papel condicionante e fundamental na vida e que através de experiências e atividades sofre transformações.

Desta forma, o ensino deve ser orientado através da observação e estudo de fenómenos, que possibilitem ao aluno um entendimento e uma intervenção crítica acerca dos mesmos. O Currículo Nacional do Ensino Básico salienta ainda que “Intervir criticamente significa ser capaz de analisar e conhecer as condições e as situações em que somos afetados pelo que acontece no Meio e significa também intervir no sentido de modificar, o que implica processos de participação, defesa, respeito, etc.” (CNEB, 2004, p.75).

Por esta razão, o aluno deve ser orientado para a compreensão e tomada de decisões partindo das suas vivências e perceções, ou seja, é pretendido que sejam levadas para a escola ideias e representações para serem confrontadas e posteriormente darem origem a um conhecimento cada vez mais científico e rigoroso.

Ainda para o 1º Ciclo existe a Organização Curricular e Programas (2004) onde o ensino das ciências se insere, assim como no Currículo Nacional do Ensino Básico, na disciplina de estudo do meio.

Relativamente a este programa, é salientada a importância das conceções prévias dos alunos, ou seja, os alunos quando chegam à escola possuem um conjunto de saberes e experiências que devem ser tidos em conta para a realização de aprendizagens posteriores.

O documento apresenta-se organizado em blocos de conteúdos que contêm um texto introdutório e algumas indicações metodológicas. No entanto, este programa pretende ser flexível permitindo, que o professor o adapte consoante as necessidades e ritmos dos alunos.

No 2º Ciclo do Ensino Básico (2º CEB), a disciplina responsável pelo ensino das ciências tem a designação de Ciências Naturais.

No que se refere ao 2º CEB existem dois documentos, as Metas Curriculares de Ciências Naturais do Ensino Básico e o Programa de Ciências Naturais do Ensino Básico.

O primeiro documento traça um conjunto de metas curriculares, que pretende que o aluno seja capaz de atingir ao longo dos diferentes anos de escolaridade do Ensino Básico. Cada ano de escolaridade contém um conjunto de domínios, que se dividem em subdomínios, que por sua vez apresentam diversos descritores.

O segundo documento encontra-se dividido em dois volumes, sendo que no primeiro é possível encontrar as finalidades, os objetivos gerais, os conteúdos, a orientação metodológica e a avaliação. No segundo volume existe um plano de organização e sequência do ensino-aprendizagem para cada um dos dois anos de escolaridade do 2º Ciclo do Ensino Básico.

O Programa de Ciências Naturais defende que a escola tem um papel fundamental, não apenas na aquisição de conhecimentos científicos e técnicos, mas também no desenvolvimento de atitudes e competências, que permitam a aplicação desses mesmos conhecimentos. Desta forma, o ensino deve permitir, desde o início do percurso escolar, que o aluno desenvolva conhecimentos sobre si próprio e o mundo que o rodeia.

A aprendizagem das Ciências Naturais deve desenvolver o desejo de saber mais e o prazer pela descoberta através da consciencialização das relações entre os seres vivos e o ambiente, da sensibilização para a importância de novos conhecimentos, como a melhoria das condições de vida, entre outros.

Em suma, o objetivo do ensino das Ciências, enquanto parte integrante do percurso acadêmico, é preparar os alunos para uma vida com qualidade, enfrentando os desafios do século XXI através da análise crítica dos mesmos e da tomada de decisões informadas e conscientes.

2.2. Concepções alternativas e mudança conceitual

O ensino das ciências acordado nas ideias construtivistas reconhece a importância dos conhecimentos prévios dos alunos para a construção de um conhecimento científico e rigoroso, uma vez que as concepções alternativas dos alunos desempenham um papel importante no processo de ensino-aprendizagem.

O objetivo de trabalhar as concepções alternativas dos alunos no ensino das Ciências, é que estes partilhem pontos de vista diferentes sobre o mesmo tema. Deste modo, permite que, posteriormente, exista um confronto das ideias partilhadas, onde surgem dúvidas sobre a validade das mesmas, que permita originar uma nova concepção acerca do tema, levando o aluno a uma mudança conceitual.

No entanto, para que exista uma mudança conceitual é necessário que o aluno se sinta insatisfeito com as concepções iniciais que tem, levando-o a formular novas concepções, que lhe permitam explicar melhor o tema e que façam mais sentido (Posner et al., 1982).

A mudança conceitual ocorre quando ocorrem três fases diferentes. Na primeira fase, os alunos partilham os seus conhecimentos, concepções e ideias iniciais para que a turma tenha a consciência da existência de diferentes pontos de vista relativos ao mesmo tema. Posteriormente, na segunda fase, existe um confronto de ideias, que visa identificar qual a validade das mesmas. Por fim, na terceira e última fase, existe uma reformulação, sempre que se justifique, das concepções iniciais. É importante que as novas concepções sejam claras para o aluno e que este entenda que, por vezes, é necessário modificar experiências anteriores e permitir novas possibilidades para explicar novos conhecimentos (Kalhi, 2015).

O professor como estratégia para o ensino das Ciências pode identificar as concepções alternativas dos alunos provocando depois uma discussão, que estimule uma mudança conceitual e que permita ao aluno construir conhecimento científico válido e rigoroso.

2.3. A importância de uma alimentação saudável

A definição de *Alimentação Saudável* varia de país para país, consoante a cultura presente em cada um deles. No entanto, sabe-se que a alimentação é um fator fundamental para ter um estilo de vida saudável, sendo que esta, como afirma Amaral e Coimbra (1994), “constitui o factor ambiente que mais se correlaciona com a saúde e bem-estar.” (p. 7).

Ainda que a prática de uma alimentação saudável não seja suficiente para uma vida saudável, é indispensável para a mesma. O consumo de uma alimentação saudável ao longo da vida de um indivíduo, ajuda a prevenir a desnutrição e uma variedade de doenças, como por exemplo, a diabetes (WHO, 2015).

A importância da alimentação saudável é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, que através de estudos demonstra que a alimentação influencia a saúde. A organização apresenta uma série de argumentos, que justificam a necessidade da adoção de uma alimentação saudável.

O primeiro argumento salienta, que uma alimentação saudável é importante para as crianças atingirem todo o seu potencial de aprendizagem, uma vez que a nutrição tem implicações na capacidade de aprender (WHO, 1998).

Uma criança saudável aprende melhor, pois pessoas com uma nutrição adequada são mais produtivas. Pelo contrário, a desnutrição representa ameaças significativas para a saúde, prejudica o desenvolvimento saudável e a produtividade ao longo da vida (WHO, 2012).

O segundo argumento evidencia a importância de uma alimentação saudável na infância para um bom desenvolvimento físico e para a diminuição dos problemas de saúde futuros. (WHO, 1998).

Efetivamente, vários estudos mostram que diversas doenças, como a obesidade, surgem na infância e que podem ser evitadas, com o objetivo de que no futuro não se tornem uma doença crónica.

O terceiro argumento refere que uma boa alimentação, desde a fase inicial da vida ajuda a uma maioridade e velhice mais saudável, dado que nas pessoas bem nutridas, as doenças agudas e crónicas tendem a ser menos frequentes, menos graves e com uma duração mais curta (WHO, 1998).

O quarto argumento menciona a influência de uma dieta equilibrada na imagem corporal de um indivíduo, na melhoria da sua aparência, no benefício para o seu bem-estar físico e

psicológico, que pode afetar o aparecimento de doenças, como a anorexia, que em casos extremos pode levar à morte (WHO, 1998).

O quinto argumento ressalta a importância de bons hábitos alimentares para as mulheres em relação aos problemas associados ao parto, pois a gravidade de alguns desses problemas pode ser reduzida através de uma alimentação saudável desde o início da vida (WHO, 1998).

Uma alimentação saudável também é importante para a amamentação, pois esta promove um crescimento saudável, melhora o desenvolvimento cognitivo e pode ter benefícios, a longo prazo, para a saúde (WHO, 2015).

O sexto argumento é sobre o benefício que uma alimentação saudável dá à economia individual, familiar e social, já que crianças bem nutridas serão adultos mais saudáveis e, por isso, mais produtivos e capazes de assumirem as suas responsabilidades na sociedade. Assim, os adultos saudáveis não terão de faltar ao trabalho, por questões de saúde, o que contribui para a sua economia individual e familiar, mas também para a economia nacional. Para além disso, um indivíduo bem nutrido e saudável terá menos gastos com a saúde (WHO, 1998).

Deste modo, é possível afirmar que uma alimentação saudável é essencial em todas as fases da vida de um indivíduo, influenciando a sua saúde física e psicológica, a sua aparência, a economia individual, familiar e social. Por estas razões, é fundamental sensibilizar a sociedade para a prática de uma alimentação saudável.

2.4. Conhecimentos, intenções e comportamentos alimentares das crianças e jovens portugueses acerca da alimentação saudável

A rede de pesquisa Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) é uma rede internacional de pesquisadores, que colaboram na pesquisa sobre “Comportamentos de saúde em idade escolar” e que inclui 45 países, entre eles Portugal. Através da análise dos dados nacionais do relatório de 2014, é possível verificar que 65,1% dos alunos do 6º ano de escolaridade consomem doces, pelo menos, uma vez por semana e que cerca de metade dos jovens, 50,7 %, consome, pelo menos, uma vez por semana, refrigerantes.

Note-se que é conhecido, que os doces e os refrigerantes possuem uma grande concentração de açúcar, tendo, por isso, um grande valor calórico.

Por sua vez, quando as crianças e adolescentes consomem com regularidade, doces e refrigerantes, ingerem uma grande quantidade de calorias, que irá contribuir para o aumento de peso e das cáries dentárias, uma vez que são alimentos cariogênicos.

Apesar do relatório concluir, que a generalidade dos adolescentes apresenta um índice de massa corporal dentro do parâmetro normal, é fundamental investir na educação para a saúde, particularmente, na promoção da adoção de uma alimentação saudável, uma vez que, como se vê pelos dados mencionados no relatório, os alunos ainda consomem alimentos com alguma frequência, que não são desejáveis, como os refrigerantes.

No entanto, a transmissão de conhecimentos acerca do tema não é suficiente para uma mudança de comportamentos, uma vez que, atualmente crianças e jovens têm acesso a diversa informação, mas optam por não adotar uma alimentação saudável. Deste modo, entende-se que, para existir uma mudança de comportamentos, é necessário mais do que uma transmissão de conhecimentos.

Segundo Santos & Precioso (2012), o conhecimento sobre a alimentação não é uma condição suficiente para originar uma mudança de comportamentos, no entanto, esse conhecimento é imprescindível para que a mudança aconteça.

O ser humano, para além de ser racional e dotado de um pensamento lógico, é sensível a fatores ambientais, que podem influenciar o comportamento racional e levar a escolhas, que prejudicam a saúde. Assim sendo, o desafio é conseguir que as crianças e adolescentes se comportem de forma racional, conduzindo-os ao consumo de alimentos desejáveis, indo ao encontro dos conhecimentos que possuem (Santos & Precioso, 2012).

2.5. Fatores determinantes do comportamento alimentar

O comportamento alimentar tem, atualmente, um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças

A saúde de cada indivíduo está relacionada com os comportamentos do mesmo. Por esta razão, é necessário procurar formas eficazes para promover a adoção de uma alimentação saudável e, para isso, é fundamental compreender os fatores que determinam os estilos de vida das pessoas (Precioso, 2009).

Mendoza, Pérez e Foguet (1994) afirmam que o estilo de vida dos indivíduos tem relação com uma interação de fatores biológicos, psicológicos, micro e macrosociais e ambientais, conforme se representa na figura 1.

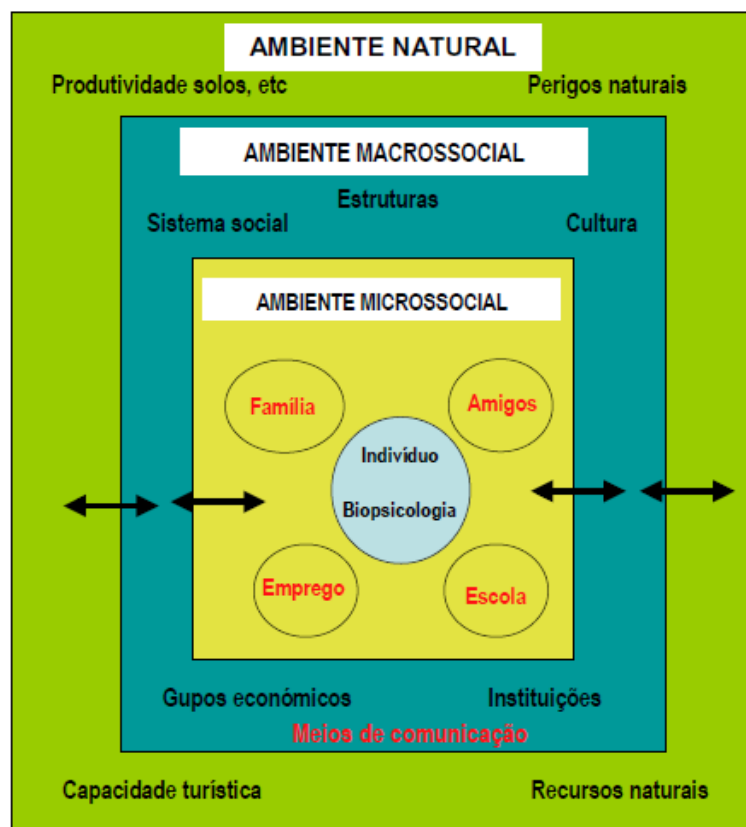


Figura 1 - Determinantes dos estilos de vida (MENDOZA, PÉREZ e FOGUET, 1994)

Primeiramente existem os fatores biológicos e psicológicos, ou seja, as características de cada indivíduo, como por exemplo, a personalidade, a educação, entre outras. Estas podem ser genéticas ou adquiridas.

Em segundo lugar surge o ambiente microsocial em que a pessoa se desenvolve, onde estão presentes fatores como a família, o emprego, a escola, etc.

Em terceiro lugar está o sistema social, a cultura, os grupos econômicos, as instituições, entre outros fatores, ou seja, está o ambiente macrosocial.

Por fim, encontra-se o ambiente natural que diz respeito aos perigos e recursos naturais, entre outros.

No entanto, apesar de existir uma diversidade de fatores que interferem com o comportamento dos indivíduos, é possível uma mudança de comportamentos se existir uma intervenção global, que inclua diversos fatores referidos.

As crianças e jovens são influenciados do ponto de vista psicológico, socioeconómico, cultural e pelo ambiente em que vivem. Desta forma, em seguida serão caracterizados alguns fatores, que influenciam o comportamento das crianças e jovens.

Em primeiro lugar encontra-se a influência da família, uma vez que existe um processo de aprendizagem contínuo, desde o início da vida (Precioso & Santos, 2012).

A família é o primeiro agente de socialização, assegurando a alimentação e transmitindo hábitos, práticas e preferências, que irão condicionar o futuro das crianças (Seamam, 1995; Watiez, 1995; Moreira e Peres, 1996; Dixey *et al.*, 1999).

Desta forma, a família pode ter uma influência positiva ou negativa nos comportamentos alimentares da criança, pois o ambiente familiar pode promover um estilo de vida sedentário e propício a uma alimentação desequilibrada ou, por outro lado, promover uma dieta saudável (Rossi, 2008).

Em segundo lugar surge a influência do grupo de amigos, que principalmente a partir da adolescência, tem extrema importância na tomada de decisões (Precioso & Santos, 2012).

Em terceiro lugar, a imagem corporal, uma vez que os adolescentes revelam bastante preocupação com a aparência física (Precioso & Santos, 2012).

Em quarto lugar, os meios de comunicação, principalmente a televisão, o rádio e as revistas pelo número de destinatários que atingem. No entanto, em relação a este fator, as opiniões não são unânimes, pois existem investigadores que defendem que os media não têm poder para levar à ação, enquanto outros defendem o contrário (Precioso & Santos, 2012).

No entanto, importa refletir que se a publicidade não influenciasse as escolhas da população, ela deixaria de existir (Lemos 1999).

2.6.A importância da escola na educação alimentar

A escola faz parte do ambiente microsocial e conseqüentemente tem um papel importante no comportamento dos alunos, nomeadamente no comportamento alimentar dos mesmos. Apesar de se saber que a família é o primeiro fator a influenciar os comportamentos alimentares das crianças, a escola desempenha também um papel fulcral neste âmbito, uma vez que é um ambiente propício para a aprendizagem de conhecimentos e mudança de comportamentos.

A Educação para a saúde na escola é defendida através da utilização de diversos argumentos, referidos em Santos & Precioso (2012).

O primeiro argumento prende-se com o facto de que o período em que os alunos frequentam a escola, é quando estão mais recetivos à aprendizagem de novos conhecimentos e à mudança de comportamentos (Mendonza, et al., 1994; Moreira e Teixeira, 1994).

O segundo argumento refere que a escola conta com um conjunto de profissionais que sabem educar e que são capazes de abordarem temas relacionados com a alimentação (Mendonza, et al., 1994; WHO, 1998).

Por fim, os conhecimentos podem ajudar os alunos a resistirem a pressões exercidas pela publicidade ou pelos colegas (WHO, 1998).

2.7. Promoção de hábitos alimentares saudáveis nas escolas portuguesas

Na escola, segundo a Direção Geral de Educação (DGE), educar para a saúde compreende fornecer às crianças um conjunto de conhecimentos, atitudes e valores que lhes permita tomar decisões conscientes para a sua saúde e para o seu bem-estar.

Portugal participou e ratificou um documento orientador sobre a promoção da saúde, redigido na primeira grande conferência internacional sobre Promoção da Saúde, que decorreu em novembro de 1986. Nesta conferência participou a Organização Mundial de Saúde (OMS) e organismos internacionais, a advogar em favor da saúde em todos os contextos.

Assim sendo, a Direção Geral da Educação ficou responsável por criar orientações e instrumentos de suporte às escolas na área da educação para a saúde, contribuir para a definição de políticas em matéria de educação para a saúde e adequar as diretivas da OMS e do Conselho da Europa em matéria de educação para a saúde.

Com efeito foram criadas quatro áreas temáticas: Saúde Mental e Prevenção da Violência; Educação Alimentar e Atividade Física; Comportamentos Aditivos e Dependências; Afetos e Educação para a Sexualidade.

Na área de Educação Alimentar e Atividade Física os objetivos prendem-se com a melhoria do estado de saúde dos jovens, a inversão da crescente tendência de doenças associadas a uma má nutrição e a promoção da saúde. Para isto, a DGE disponibiliza no seu site documentos, recursos e programas, que podem ser utilizados para cumprir os objetivos. Além disso, existe legislação com orientações sobre as ementas e refeitórios escolares.

CAPÍTULO III

PLANO GERAL DE INTERVENÇÃO

3.1. Objetivos

Com a presente investigação pretende-se avaliar o impacto de uma intervenção pedagógica, que visa promover a melhoria de conhecimentos e comportamentos dos alunos, em relação à alimentação com o objetivo de melhorar a saúde das crianças do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico.

Assim, com a finalidade de responder à questão que suscitou a intervenção pedagógica (“Quais os comportamentos e conhecimentos, sobre alimentação saudável, dos alunos de uma turma do 3º e 5º anos de escolaridade, e qual a eficiência de uma intervenção pedagógica direcionada para mudança concetual na promoção de conhecimentos e comportamentos favoráveis a uma alimentação saudável?”), definiram-se os seguintes objetivos:

1. Analisar os conhecimentos, opiniões e comportamentos dos alunos acerca de uma alimentação equilibrada e dos seus benefícios.
2. Melhorar os conhecimentos dos alunos acerca da alimentação.
3. Promover padrões de alimentação saudável.
4. Melhorar a qualidade alimentar dos lanches que os alunos levam para a escola.

3.2. Abordagem metodológica

A investigação foi realizada com alunos do 3º e 5º anos de escolaridade na temática “Alimentação”.

No 1º Ciclo realizaram-se dois estudos, enquanto, no 2º Ciclo apenas se realizou o primeiro estudo, uma vez que, grande parte dos alunos, não levava lanche para a escola.

O primeiro estudo é de natureza quasi experimental, com pré e pós teste, com uma intervenção e sem grupo de controlo. Num momento prévio à intervenção, foi aplicado um questionário com o objetivo de aferir os conhecimentos prévios dos alunos, sobre alimentação saudável, assim como conhecer alguns hábitos e preferências alimentares dos mesmos. O mesmo

questionário foi repetido no final, para permitir uma comparação dos conhecimentos, preferências e comportamentos dos alunos antes e depois da intervenção, possibilitando assim uma avaliação da mesma.

O segundo estudo tinha como objetivo realizar uma avaliação do impacto da intervenção na melhoria do valor nutritivo dos lanches que os alunos levavam para a escola. Assim como o primeiro estudo, este é do tipo pré e pós teste, com uma intervenção e sem grupo de controlo.

Recorreu-se à análise dos alimentos classificando os lanches como desejáveis(D), não desejáveis(ND), ou aceitáveis(A). Numa fase inicial, antes da intervenção, foram fotografados os lanches dos alunos. De seguida, foi realizada a intervenção e, após a mesma, foram novamente fotografados os lanches para avaliar se existiram alterações nos comportamentos alimentares dos alunos.

O esquema da figura 2 pretende esclarecer como se processaram as investigações e a intervenção no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico.

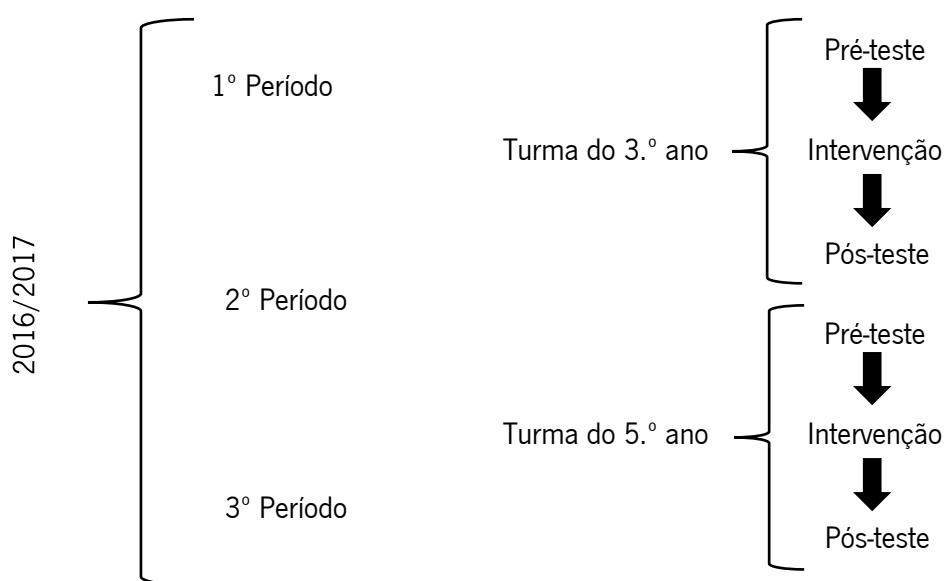


Figura 2 – Sequência das investigações e da intervenção pedagógica no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico

Relativamente às intervenções pedagógicas, a sua organização foi baseada na Teoria da Ação Racional de Ajzen e Fishbein (1980), num Modelo de Ensino Orientado para a Mudança Conceptual proposto e testado por Duarte (1992) e no programa de Educação Alimentar “Aprender a Comer Para Melhor Viver” proposto por Precioso (2001) e testado por Santos e Precioso (2012).

Segundo a Teoria da Ação Racional de Ajzen e Fishbein (1980), a intenção de realizar um comportamento influencia a realização do mesmo, ou seja, a probabilidade de um indivíduo realizar determinado comportamento é maior se o indivíduo tiver a intenção de o fazer.

As pessoas, normalmente agem de acordo com as suas intenções, no entanto, essas intenções são influenciadas pela atitude individual e pela percepção daquilo que os outros gostavam que se fizesse. Por sua vez, a correspondência entre a intenção e o comportamento também depende de fatores como a força e a estabilidade da intenção.

O programa “Aprender a Comer Para Melhor Viver” proposto por Preciso (2001) e testado por Santos & Precioso (2012) pretende que os alunos compreendam que certos comportamentos têm desvantagens para a saúde, podendo colocar a saúde em risco. Paralelamente, pretende que os alunos reconheçam e percebam que os hábitos de alimentação saudável possuem diversas vantagens e benefícios para a saúde, ajudando também na prevenção de doenças.

Importa salientar que, ao longo das intervenções realizadas no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico, os alunos tiveram a oportunidade de refletir sobre as vantagens de uma alimentação saudável e as desvantagens de uma má alimentação.

Em relação ao Modelo de Ensino Orientado para a Mudança Conceptual proposto e testado por Duarte (1992), este reconhece a importância das conceções iniciais para a reconstrução de conhecimentos e tem por base algumas características que são apresentadas no quadro 1.

A implementação deste modelo revela-se importante, dado que em relação ao tema “Alimentação” existem muitas conceções alternativas e que, muitas vezes, condicionam os comportamentos alimentares dos alunos. É fundamental, por isso, ter em conta essas condições alternativas e tentar alterá-las.

As sessões realizadas no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico assentaram no Modelo de Ensino Orientado para a Mudança Conceptual proposto e testado por Duarte (1992), no entanto, algumas sessões foram constituídas unicamente pela fase de introdução, em que era realizada a motivação para o tema, a fase da identificação das conceções alternativas e a fase de discussão.

Quadro 1 - Fases e objetivos de um modelo de ensino orientado para a mudança conceitual proposto por Duarte (1992) (Santos & Precioso, 2012)

Fase	Objetivos
Introdução	Motivar os alunos para o estudo a realizar.
Identificação das concepções alternativas (CA)	Conduzir os alunos à explicitação das CA relativas ao tópico em estudo.
Exploração das concepções alternativas	Levar os alunos a testar as suas próprias concepções, sempre que possível.
Discussão	Induzir o conflito cognitivo nos alunos. Criar nos alunos insatisfação com as suas próprias concepções. Levar os alunos a aperceberem-se da existência de diferentes explicações para um determinado fenómeno.
Reflexão	Estimular nos alunos uma atitude de reflexão acerca das suas ideias, o modo como evoluíram, os métodos usados e as conclusões obtidas. Levar os alunos a refletir se podem melhorar os seus procedimentos ou a aplicação das suas ideias.
Aplicação	Proporcionar aos alunos situações de aplicação das novas ideias aprendidas em diferentes situações. Levar os alunos a relacionar as ideias com a vida diária.

3.3.0 plano geral de intervenção

O quadro 2 apresenta a calendarização das estratégias de ação para cada sessão e das estratégias de avaliação, que foram desenvolvidas no 3º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Quadro 2 - Calendarização do plano de intervenção para o 3.º ano de escolaridade

	Tarefas	Sessão nº 1	Sessão nº 2	Sessão nº 3	Sessão nº 4	Sessão nº 5
		17-01-2017	19-01-2017	24-01-2017	26-01-2017	31-01-2017
Estratégias de ação	Conceito, características e importância de uma alimentação saudável – construção de cartazes					
	Construção de uma roda dos alimentos de turma					
	Rótulos dos alimentos (Construção de um cartaz onde é indicada a quantidade de açúcar em alguns alimentos)					
	Classificação de alimentos					
	Construção de lanches saudáveis/ Jogo sobre a alimentação					
Estratégias de avaliação	Questionário inicial (11 de janeiro de 2017)					
	Questionário final (2 de fevereiro de 2017)					
	Fotografias (antes e após a intervenção)					

O quadro 3 apresenta a calendarização das estratégias de ação para cada sessão e das estratégias de avaliação, que foram desenvolvidas no 5º ano do 2º Ciclo do Ensino Básico.

Quadro 3 - Calendarização do plano de intervenção para o 5.º ano de escolaridade

	Tarefas	Sessão nº1	Sessão nº 2	Sessão nº 3	Sessão nº 4	Sessão nº 5	Sessão nº 6
		28-04-2017	5-05-2017	10-05-2017	10-05-2017	26-05-2017	02-06-2017
Estratégias de ação	Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável						
	Roda dos alimentos						

	Aula prática – Perigos do açúcar						
	Análise das estratégias das marcas alimentares para chegar à criança						
	Trabalho sobre refeições						
	Aula prática – Confeccionar uma refeição						
Estratégias de avaliação	Questionário inicial (21 de abril de 2017)						
	Questionário final (9 de junho de 2017)						

Nota: A intervenção realizada no 2.º Ciclo do Ensino Básico foi articulada com a minha colega de estágio Cristina, devido ao facto de ser a mesma turma e o mesmo tema. Assim sendo, as intervenções realizadas por mim estão assinaladas a cinzento.

CAPÍTULO IV

DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

4.1. Relato das fases do processo de intervenção

O processo de investigação que originou o presente relatório de estágio decorreu em dois contextos diferentes, mas pertencentes ao mesmo agrupamento.

Inicialmente entre outubro de 2016 e fevereiro de 2017, isto é, entre o 1º e o 2º período, o estágio foi realizado em contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico numa turma de 3º ano de escolaridade com 20 alunos.

Posteriormente, entre março e junho de 2017, isto é, durante o 3º período, o estágio foi realizado em contexto de 2º Ciclo do Ensino Básico numa turma de 5º ano de escolaridade com 28 alunos.

O período de intervenção decorreu em três fases. A fase de observação, a fase de transição da observação para a prática e a fase da implementação.

No contexto do 1º Ciclo do Ensino Básico, a fase de observação foi fundamental, pois permitiu conhecer as características da turma e dos alunos, assim como os seus ritmos de trabalho, conhecimentos e comportamentos. Para além disto, permitiu conhecer os métodos de ensino e trabalho utilizados pela professora titular de turma.

Esta fase permitiu, ainda, identificar os problemas existentes na turma e a partir dos mesmos elaborar a questão problema, que desencadeou a intervenção pedagógica realizada no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico. Assim sendo, esta fase permitiu a escolha do tema do projeto de intervenção.

A fase de transição ocorreu entre novembro e dezembro de 2016 e consistiu na transição da observação para a prática. Assim sendo, neste período, realizaram-se intervenções em que se planearam intervenções de acordo com as necessidades demonstradas pela turma. De salientar que todas as intervenções foram planeadas de forma a utilizar as conceções alternativas dos alunos para a (re)construção do conhecimento.

As intervenções integraram as diferentes áreas do saber, sendo estas, matemática, estudo do meio, português e expressões.

É importante salientar que, a realização desta fase, permitiu compreender melhor a forma como a turma trabalha, permitindo a percepção de fatores como, o tempo necessário para a realização de tarefas, os exercícios que despertam mais interesse nos alunos, a forma de trabalho que funciona melhor na turma, entre outros.

Por fim, a última fase, que decorreu entre 17 e 31 de janeiro de 2017, constituiu a fase de atuação, ou seja, foi nesta fase que o projeto de intervenção pedagógica foi implementado.

As atividades realizadas nesta fase foram planeadas tendo em conta o objetivo de analisar o impacto de uma intervenção orientada para a mudança conceptual na promoção de conhecimentos e comportamentos benéficos em relação à alimentação.

O tema encontra-se na Organização Curricular e Programas para o 1º Ciclo do Ensino Básico, proposto pelo Ministério da Educação (2004) no bloco 1 “À descoberta de si mesmo”.

Relativamente ao tema, a Organização Curricular e Programas para o 1º Ciclo do Ensino Básico estabelece como objetivo: “Desenvolver hábitos de higiene pessoal e de vida saudável utilizando regras básicas de segurança e assumindo uma atitude atenta em relação ao consumo.” (Ministério da Educação, 2004, p. 104).

Em relação às diferentes sessões, pretendeu-se construir conhecimentos sólidos e corretos a partir dos conhecimentos prévios dos alunos, uma vez que, é importante ter em conta os conhecimentos que as crianças já possuem, como é afirmado na Organização Curricular e Programas do 1º Ciclo:

“Todas as crianças possuem um conjunto de experiências e saberes que foram acumulando ao longo da sua vida, no contacto com o meio que as rodeia. Cabe à escola valorizar, reforçar, ampliar e iniciar a sistematização dessas experiências e saberes, de modo a permitir, aos alunos, a realização de aprendizagens posteriores mais complexas.” (Ministério da Educação, 2004, p.101).

Na primeira aula (Anexo 1) o objetivo foi que os alunos entendessem os princípios de uma alimentação saudável, como praticar a mesma e qual a sua importância.

Num primeiro momento, houve uma reflexão em grupo, seguida de um debate em grupo turma sobre as conclusões retiradas. Neste momento, cada grupo teve acesso a um conjunto de informações, que foram previamente preparadas. O tema já tinha sido abordado no 2º ano de escolaridade, no entanto, os alunos tinham curiosidade em aprender mais e, essencialmente, perceber a importância de uma alimentação saudável.

Posteriormente, os alunos em grupos de cinco, discutiram sobre o tópico que lhes foi atribuído, acerca do tema, sendo que cada grupo tinha um ponto diferente. A discussão e reflexão em grupo originou um conjunto de ideias, que o grupo apresentou à turma.

Após a discussão em grupo turma dos pontos abordados, cada grupo elaborou um cartaz sobre o ponto refletido anteriormente, que foi exposto na sala de aula.

Os alunos manifestaram interesse nas informações que lhes foram fornecidas e tiveram facilidade em explorar e decidir o que queriam apresentar à turma, no entanto, manifestaram alguma dificuldade na apresentação, uma vez que estavam pouco habituados a realizar apresentações em grupo.

No final da aula, os alunos começaram a construção de um livro de receitas saudáveis, que se ia completando ao longo das restantes aulas. Esta tarefa despertou elevado interesse nos alunos, uma vez que eram receitas atrativas, que eles podiam realizar sozinhos.

Na sessão número dois (Anexo 2) pretendia-se que os alunos identificassem a roda dos alimentos e que fossem capazes de interpretar a mesma.

Num primeiro momento foi apresentada aos alunos, a roda dos alimentos e através de um diálogo em grupo turma foram discutidas as suas características e finalidades. Este momento, como já era esperado, foi uma revisão, uma vez que os alunos já tinham abordado a roda dos alimentos no 2º ano e no início do ano em questão.

Em seguida, pretendia-se contruir uma “Roda dos alimentos da turma”. Para isso, foram formados oito grupos e cada grupo era responsável pela construção de um grupo da roda dos alimentos, sendo que um grupo estava responsável pela água. No final, cada grupo apresentava o seu trabalho e colocava na roda da turma. Para esta tarefa, cada grupo teve acesso a uma parcela da roda dos alimentos e aos alimentos que a constituíam, sendo que tiveram apenas de os colar e depois afixar na roda de turma. Nesta fase da tarefa, cada grupo tinha acesso à informação sobre os alimentos que lhes foram fornecidos e tinham de apresentar essa informação à turma.

No final da aula, os alunos acrescentaram uma receita ao seu livro de receitas saudáveis.

A escolha consciente dos alimentos que devem consumir, envolve a capacidade de observação e reflexão acerca do rótulo dos mesmos, que era o que se pretendia desenvolver na sessão número três (Anexo 3). Para isso, foram apresentados diferentes tipos de rótulos e foi explicado qual o fator que iriam trabalhar, neste caso, o açúcar.

Num primeiro momento, a turma foi dividida em grupos e a cada grupo foram atribuídos dois alimentos. Os alunos tinham de descobrir a quantidade de açúcar presente nos alimentos e converter em pacotes de açúcar.

Os alunos perceberam, rapidamente, que os alimentos levados eram alimentos que eles costumavam consumir e esse fator suscitou-lhes bastante interesse na atividade.

Num segundo momento foi elaborado e afixado um cartaz com os dados recolhidos pelos alunos. Nesta fase, os alunos ficaram bastante surpresos, pois não tinham a noção da quantidade de açúcar que consumiam diariamente e manifestaram curiosidade em analisar outros alimentos.

No final da aula, os alunos acrescentaram uma receita ao seu livro de receitas saudáveis.

Após esta aula, diversos alunos, na hora do lanche, iam ter com a investigadora para mostrar a quantidade de açúcar que os alimentos continham e realizavam apreciações acerca dos próprios lanches.

A quarta sessão (Anexo 4) iniciou-se com uma breve reflexão acerca dos lanches que os alunos levavam para a escola e dos que consumiam em casa.

De seguida, formaram-se grupos e foi explicado que, com os ímanes no quadro (os ímanes representavam alimentos diferentes), iriam construir diversos lanches saudáveis. Cada grupo tinha a tarefa de refletir e apontar dois lanches saudáveis no seu caderno para depois ir ao quadro construir os mesmos.

Após o trabalho realizado em grupo, os alunos tinham de comentar o lanche dos colegas e podiam acrescentar ou retirar alimentos do mesmo, sempre que se justificasse. Depois da discussão sobre os lanches, cada aluno deveria escrever no seu caderno um lanche saudável que se comprometia a realizar.

Esta sessão permitiu que os alunos refletissem acerca dos próprios lanches e acerca do que podiam alterar, assim como permitiu a utilização de conhecimentos adquiridos anteriormente, nomeadamente em relação às porções que se deve consumir ao longo do dia.

Nesta aula, os alunos foram capazes de refletir sobre a possibilidade de colocar laticínios ou gordura no lanche tendo em conta as outras refeições realizadas ao longo do dia.

Nesta aula, foi distribuído um panfleto (Anexo 5) por cada aluno que continha informações importantes sobre alimentação saudável e uma declaração de compromisso para os pais, onde estes se comprometiam a proporcionar uma alimentação saudável aos seus filhos.

Na sessão seguinte, vários alunos comentaram o interesse dos pais no assunto e mostraram a declaração assinada.

No final da aula, os alunos acrescentaram uma receita ao seu livro de receitas saudáveis.

Para a quinta sessão (Anexo 6) era esperado que, no final da mesma, os alunos fossem capazes de categorizar os alimentos segundo os seguintes critérios: desejável, aceitável e não desejável.

Num primeiro momento foi discutido, em grupo turma, quais os alimentos desejáveis, não desejáveis e aceitáveis para posteriormente em grupos, de cinco elementos, os alunos procederem à classificação dos alimentos consoante os critérios apresentados em cima. Os alunos tiveram bastante facilidade nesta tarefa, uma vez que já tinham construído lanches saudáveis, já haviam refletido acerca dos próprios lanches e acerca da quantidade de açúcar presente nos alimentos.

Num segundo momento, foram construídos, em turma, três cartazes de alimentos divididos pelas classificações descritas em cima.

Na segunda parte da sessão foi realizado um jogo, por equipas, que funcionou como consolidação dos conteúdos abordados, pois era composto por uma série de questões sobre o tema. No jogo, os alunos responderam com grande facilidade às questões demonstrando conhecimentos lecionados ao longo das cinco sessões.

No final da aula, os alunos finalizaram o livro de receitas, que foi elaborado ao longo das aulas anteriores.

No 2º Ciclo do Ensino Básico, a fase de observação permitiu conhecer as características gerais da turma, as características individuais de cada aluno, os ritmos de trabalho e as dificuldades.

Nesta fase foi possível verificar que o tema se enquadrava na turma, uma vez que era perceptível que existiam necessidades por parte dos alunos relativamente ao mesmo.

Relativamente à implementação das intervenções pedagógicas, ainda nesta fase foi definido que, as intervenções desenvolvidas na turma de 5.º ano, não seriam realizadas nas aulas de Ciências Naturais, como previsto inicialmente, porque os alunos tinham prova de aferição no final do ano e, uma vez que, o programa era extenso optou-se por implementar as sessões nas aulas de oferta complementar, que foram cedidas pela diretora de turma.

Na segunda fase, realizaram-se sessões em que se planearam intervenções de acordo com as necessidades demonstradas pela turma. Destaca-se que, todas as intervenções foram planeadas de forma a utilizar as conceções alternativas dos alunos para a (re)construção de conhecimento.

As primeiras intervenções, relativamente à turma de 5º ano centraram-se na disciplina de Ciências Naturais, uma vez que as intervenções realizadas no âmbito da disciplina de Matemática foram realizadas noutra turma, uma turma do 6º ano de escolaridade.

Finalmente, a fase de implementação decorreu entre abril e junho e consistiu na implementação de seis intervenções pedagógicas.

No estágio realizado no 2º Ciclo do Ensino Básico procedeu-se a uma intervenção conjunta, uma vez que foi articulada com a colega de estágio, devido ao facto de ambas estarem na mesma turma e com o mesmo tema. Assim sendo, a investigadora procedeu à planificação e à implementação de três das seis intervenções pedagógicas apresentadas no quadro 3. As outras três intervenções pedagógicas foram planeadas e implementadas pela outra investigadora.

No que diz respeito ao 2º ciclo, o objetivo, em relação ao tema, é expresso pela Organização Curricular e Programas, da seguinte forma: “Assumir-se como consumidor informado na escolha de alimentos e outros produtos.” (Ministério da Educação, s.d, p.178).

Na sessão número um (Anexo 7), uma vez que os alunos já conheciam a roda dos alimentos, optou-se por partir dos conhecimentos que estes já tinham para iniciar o debate acerca do tema. Apesar de os alunos já conhecerem a roda dos alimentos, não conheciam o nome de todos os grupos e como já tinha sido previsto não conheciam a noção de porção.

Após um breve debate acerca da roda dos alimentos, projetou-se a mesma e com os alunos procedeu-se à respetiva legenda. No momento da legenda surgiram algumas dúvidas acerca dos alimentos que constituem alguns grupos, como por exemplo: onde se encontra o tomate? Após as dúvidas retiradas procedeu-se à explicação da noção de porção.

Na planificação desta sessão pensou-se abordar a noção de porção apresentando alguns exemplos, uma vez que dizer que uma porção de pão é 50g não teria o mesmo impacto, que mostrar a porção de pão. Para isto foram levados materiais de medição e diversos alimentos, sendo que antes de iniciar esta parte da aula foi distribuído por cada aluno uma tabela com as porções dos alimentos.

A demonstração das porções dos alimentos foi realizada com orientação pelos alunos em grupo turma. Esta atividade suscitou curiosidade aos alunos que se manifestaram surpreendidos ao se depararem com a verdadeira noção de porção.

No final da aula, cada aluno desenhou a roda dos alimentos legendada no seu caderno e escreveu os conceitos chave aprendidos na aula.

Os alunos reagiram muito bem à aula, principalmente à parte prática, uma vez que estavam mais envolvidos e, apesar de ser um tema que eles não dominavam, tinham interesse, dado que faz parte do seu quotidiano.

A maior limitação da sessão foi o tempo, uma vez que a aula apenas tinha 45 minutos e que situações práticas requerem mais tempo devido à sua organização.

Na segunda sessão (Anexo 8) pretendia-se alertar os alunos para as estratégias de marketing realizadas pela indústria alimentar, uma vez que a publicidade influencia, muitas vezes, as compras e conseqüentemente o tipo de alimentação.

Inicialmente foi distribuído pelos pares um folheto de uma cadeia de supermercados e deixou-se que os alunos seleccionassem os alimentos saudáveis colocando um “certo” ao lado dos alimentos. Com esta tarefa pretendia-se que os alunos percebessem que existem muitos alimentos nos catálogos que não são saudáveis, mas que são muito publicitados e que têm aparência e preço apelativo para levar os consumidores a comprar.

O objetivo era que os alunos conseguissem refletir acerca do que consomem e alerta-los para as estratégias de marketing, que as empresas realizam para os alimentos prejudiciais para a saúde.

No entanto, foi disponibilizado pouco tempo para os alunos analisarem os catálogos e para refletirem sobre o que tinham visto, uma vez que a aula apenas tinha 45 minutos. Em alternativa a esta estratégia, poder-se-ia ter escolhido um anúncio específico de fast-food, por exemplo, e com os alunos ter realizado uma contra publicidade, ou seja, realizar um cartaz com as razões pelas quais a população não deve consumir aqueles alimentos.

Após a breve análise dos catálogos, em grupo turma, foi criada uma lista de sugestões que permitissem realizar uma escolha consciente na hora de escolher os alimentos. O título dessa lista e a própria lista foram criados a partir de uma breve discussão do que observam no seu dia a dia, em relação à escolha dos alimentos que consomem.

Por fim, foi pedido aos alunos como trabalho de casa, que estes pensassem num slogan e num logotipo que promovesse a alimentação saudável. É de salientar que os alunos manifestaram interesse nesta tarefa, uma vez que entregaram diversos trabalhos interessantes e que nas aulas seguintes, apresentavam algumas sugestões e ideias.

Na última sessão (Anexo 9), o objetivo era mostrar aos alunos que a alimentação saudável pode ser agradável e de fácil confeção, sendo que para isso, é apenas necessário um pouco de criatividade.

No primeiro momento da aula foi confeccionado um lanche que consistia numa sandes de pão integral com uma fatia de fiambre de peru, uma folha de alface, um pouco de couve roxa e de cenoura.

Neste lanche integrou-se os legumes propositadamente, uma vez que muitas crianças e jovens não os consomem, mas que são fundamentais para uma alimentação equilibrada. É de salientar que ao longo da atividade, vários alunos comentaram que nunca tinham provado couve-roxa, no entanto, manifestaram interesse em o fazer.

Num segundo momento confeccionou-se uma sobremesa, uma espetada de frutas, uma vez que é uma sobremesa saudável e apelativa.

Após a confeção das receitas propostas, todos os alunos provaram o que tinha sido confeccionado e refletiram acerca do seu sabor e confeção, concluindo que uma alimentação saudável, para além de benéfica para a saúde, pode ser saborosa e apelativa.

No final da aula, todos os alunos escreveram no caderno um lanche saudável que se comprometiam a realizar.

4.2. Apresentação e análise progressiva dos dados e interpretação dos resultados obtidos

Os resultados alcançados nos dois estudos que foram realizados no âmbito do projeto de intervenção serão interpretados de acordo com os objetivos específicos traçados. Os dois estudos detêm uma componente qualitativa e uma componente quantitativa.

Na avaliação do presente projeto, para além dos diferentes métodos de recolha de dados foram utilizados dois métodos de avaliação:

Aplicação de questionários – realizados antes (constituindo um pré-teste) e após (constituindo um pós-teste) a intervenção e aplicados ao 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico, com vista a realizar uma avaliação da intervenção pedagógica. O questionário pretendia aferir os conhecimentos dos alunos sobre alimentação saudável, assim como conhecer alguns hábitos e preferências alimentares dos mesmos. Salienta-se que, os questionários do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico possuem algumas diferenças devido à faixa etária dos alunos.

Análise dos lanches – realizado antes (constituindo um pré-teste) e após (constituindo um pós teste) da intervenção e aplicado apenas ao 1º Ciclo do Ensino Básico, uma vez que grande parte dos alunos do 2º Ciclo do Ensino Básico, não levava lanche para a escola. Primeiramente, os lanches foram fotografados para depois se proceder à sua categorização e quantificação. O

objetivo era realizar uma avaliação do impacto da intervenção na melhoria do valor nutricional dos lanches, que os alunos levavam para a escola.

Posteriormente, procedeu-se à recolha de dados e depois ao seu tratamento. Os resultados obtidos serão apresentados e interpretados, de seguida.

4.2.1. Estudos realizados no 1º Ciclo do Ensino Básico

4.2.1.1. Questionário

Questionário realizado à turma do 1º CEB

Relativamente ao questionário aplicado na turma do 3º ano de escolaridade (Anexo 10), utilizaram-se questões de resposta fechada e questões de escolha múltipla para serem facilmente compreendidas e respondidas.

A aplicação deste questionário teve como objetivo medir diversos aspetos, relativos ao tema, que são apresentados no quadro 4.

Quadro 4 - Aspetos que se pretendiam medir com o questionário aplicado ao 1º CEB

	Objetivos	Dimensões/variáveis que se pretende medir	Questões
Questionário	1 – Conhecer o perfil sociodemográfico dos alunos.	Idade	1
		Género	2
		Agregado familiar	3
		Grau de escolaridade dos pais	4
	2- Conhecer os comportamentos alimentares dos alunos.	Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições	5
		Frequência com que consomem determinados alimentos	6
		Composição do pequeno-almoço	7
		Composição do lanche	8
		Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos	9

3- Conhecer as preferências dos alunos.	Alimentos preferidos	10
	Lanches preferidos	11
4- Determinar os conhecimentos dos alunos.	Roda dos alimentos	12, 13, 14
	Construção de um pequeno-almoço saudável a partir de determinados alimentos	15
	Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias	16
	Constituição do rótulo dos alimentos	17
	Lanches saudáveis	18

A tabela 1 mostra a distribuição dos alunos, no pré e pós-teste, relativamente à variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”.

Através da análise dos dados da tabela pode-se verificar que não existiram grandes mudanças nesta variável, uma vez que todos os alunos referiam fazer todas as refeições “principais” com a exceção do aluno que referia não realizar o pequeno-almoço, no entanto, começou a fazê-lo após a intervenção.

Relativamente ao “lanche da manhã” e da tarde, alguns alunos referiram nas aulas que apenas o faziam durante a semana, uma vez que levavam o lanche para a escola.

Tabela 1 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”

(N=20)

Refeição	Frequência	Nunca		1 a 3 dias por semana		4 a 6 dias por semana		Todos os dias	
		%	f	%	f	%	f	%	f
Pequeno-almoço	Pré	-	-	5	1	-	-	95	19
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	20
Lanche a meio da manhã	Pré	-	-	-	-	35	7	65	13
	Pós	-	-	-	-	40	8	60	12
Almoço	Pré	-	-	-	-	-	-	100	20
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	20
Lanche a meio da tarde	Pré	-	-	-	-	15	3	85	17
	Pós	-	-	-	-	15	3	85	17
Jantar	Pré	-	-	-	-	-	-	100	20
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	20

Ceia	Pré	80	16	-	-	-	-	20	4
	Pós	70	14	15	3	5	1	10	2

Na tabela 2 é apresentada a distribuição dos alunos, no pré e pós-teste, relativamente à variável “Frequência com que consomem determinados alimentos”.

A análise da tabela permite verificar que existiram várias mudanças no consumo de certos alimentos, após a realização da intervenção, principalmente, no consumo de alimentos prejudiciais para a saúde, como bolachas e refrigerantes.

É possível observar que, no pós-teste existiram mais alunos a nunca consumir “batatas fritas em pacote”, por exemplo, e que os dois alunos que o faziam “mais do que uma vez por dia” deixaram de o fazer. Para além deste alimento, existiram mudanças significativas na frequência com que consomem “guloseimas”, uma vez que inicialmente apenas um aluno admitia “nunca” consumir e após a intervenção esse número subiu para sete.

Tabela 2 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que consomem determinados alimentos”

(N=20)

Alimentos	Frequência	Nunca		1 a 3 vezes por semana		3 a 6 vezes por semana		Mais do que uma vez por dia	
		%	f	%	f	%	f	%	f
Pão	Pré	-	-	5	1	25	5	70	14
	Pós	-	-	15	3	30	6	55	11
Fruta	Pré	-	-	15	3	15	3	70	14
	Pós	-	-	20	4	10	2	70	14
Leite	Pré	5	1	10	2	15	3	70	14
	Pós	5	1	15	3	20	4	60	12
Bolachas	Pré	15	3	30	6	10	2	45	9
	Pós	5	1	50	10	30	6	15	3
Refrigerantes/sumos	Pré	25	5	55	11	15	3	5	1
	Pós	25	5	65	13	10	2	-	-
Guloseimas (rebuçados, chocolate, etc)	Pré	5	1	75	15	15	3	5	1
	Pós	35	7	45	9	20	4	-	-
Água	Pré	-	-	5	1	10	2	85	17
	Pós	-	-	-	-	5	1	95	19
Iogurtes	Pré	10	2	25	5	10	2	55	11
	Pós	-	-	10	2	35	7	55	11
Bolos	Pré	15	3	70	14	15	3	-	-
	Pós	35	7	55	11	10	2	-	-

Cereais	Pré	25	5	20	4	10	2	45	9
	Pós	25	5	20	4	35	7	20	4
Batatas fritas em pacote	Pré	20	4	60	12	10	2	10	2
	Pós	40	8	55	11	5	1	-	-
Salsichas	Pré	20	4	55	11	15	3	10	2
	Pós	30	6	60	12	10	2	-	-

Na tabela 3 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”.

Após a análise da tabela pode-se concluir que os alunos, antes da intervenção pedagógica, consumiam alimentos como o “leite”, o “pão”, os “iogurtes”, entre outros ao pequeno-almoço e deixavam alimentos como as “batatas fritas” fora da escolha para o pequeno-almoço, o que já revelava alguma consciência na escolha, por alimentos mais saudáveis.

No entanto, existiam alimentos saudáveis e que devem fazer parte do pequeno-almoço, que poucos alunos incluíam, como por exemplo, a “fruta”. Antes da intervenção, apenas um aluno referia que se deve incluir fruta ao pequeno-almoço, sendo que esse número subiu para seis após a intervenção.

Os dados apresentados na tabela permitem verificar a eficácia da implementação do projeto relativamente à seleção dos alimentos que constituem um pequeno-almoço saudável.

Tabela 3 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”

Alimentos	Frequência	%	f
Bolachas	Pré	25	5
	Pós	15	3
Leite	Pré	90	18
	Pós	95	19
Guloseimas	Pré	5	1
	Pós	-	-
Pão	Pré	70	14
	Pós	80	16
Água	Pré	15	3
	Pós	25	5
Batatas fritas	Pré	-	-
	Pós	-	-
Bolo	Pré	25	5
	Pós	-	-
Sumo	Pré	10	2

	Pós	5	1
Iogurtes	Pré	15	3
	Pós	20	4
Cereais	Pré	65	13
	Pós	45	9
Fruta	Pré	5	1
	Pós	30	6
Outros	Pré	10	2
	Pós	15	3

Na tabela 4 pode ver-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche”.

Depois da análise da tabela, pode-se concluir que os alunos, no pré-teste, referiram que incluíam alimentos como a “água”, o “pão”, os “iogurtes”, os “cereais”, entre outros ao lanche e deixavam, assim como no pequeno-almoço, alimentos como as “batatas fritas” fora da escolha, o que, mais uma vez, já revelava alguma consciência na escolha por alimentos mais saudáveis.

Para além disso, os alunos, ao contrário do que aconteceu na variável “composição do pequeno-almoço”, incluíam a fruta no lanche.

No entanto, alguns alunos, no pré-teste referiram incluir o “sumo”, “os bolos” e as “guloseimas”, mas através dos dados exibidos na tabela verifica-se que, parte desses alunos, após o ensino tomaram consciência de que esses alimentos não devem ser incluídos num lanche saudável.

Tabela 4 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche”

Alimentos	(N=20)		
	Frequência	%	f
Bolachas	Pré	65	13
	Pós	50	10
Leite	Pré	45	9
	Pós	20	4
Guloseimas	Pré	5	1
	Pós	-	-
Pão	Pré	75	15
	Pós	55	11
Água	Pré	15	3
	Pós	25	5

Batatas fritas	Pré	-	-
	Pós	-	-
Bolo	Pré	20	4
	Pós	10	2
Sumo	Pré	20	4
	Pós	5	1
Iogurtes	Pré	65	13
	Pós	65	13
Cereais	Pré	15	3
	Pós	5	1
Fruta	Pré	60	12
	Pós	55	11
Outros	Pré	20	4
	Pós	10	2

A tabela 5 apresenta a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos”.

Relativamente a esta variável verificou-se um aumento do hábito da leitura dos rótulos, uma vez que, no pré-teste, apenas nove dos vinte alunos liam o rótulo, ou seja, menos de 50% e após a intervenção 60% dos alunos, isto é, doze alunos admitiam ler o rótulo dos alimentos.

Tabela 5 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos”

(N=20)

Resposta	Frequência	%	f
Sim	Pré	45	9
	Pós	60	12
Não	Pré	55	11
	Pós	40	8

A tabela 6 mostra a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Alimentos preferidos”.

Relativamente aos alimentos preferidos existiram algumas mudanças, no entanto, uma vez que é uma variável que explora preferências, verifica-se um grande número de alunos que gosta de alimentos prejudiciais para a saúde, como é o caso das “guloseimas” onde, mesmo após a intervenção existem oito alunos que referem ser um alimento preferido. Apesar de ser um número alto, verificou-se uma descida considerável, uma vez que inicialmente doze alunos referiam ter este alimento como preferido.

Nesta variável, apesar de alguns alunos continuarem a preferir alimentos prejudiciais para a saúde, verificou-se da parte de diversos alunos uma mudança de preferências consoante o que tinham aprendido, existindo uma subida dos valores em relação aos alimentos saudáveis e uma descida em relação aos outros.

Tabela 6 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Alimentos preferidos”

(N=20)

Alimentos	Frequência	%	f
Bolachas	Pré	60	12
	Pós	45	9
Leite	Pré	55	11
	Pós	50	10
Guloseimas	Pré	60	12
	Pós	40	8
Pão	Pré	50	10
	Pós	50	10
Água	Pré	50	10
	Pós	70	14
Batatas fritas	Pré	60	12
	Pós	40	8
Bolo	Pré	70	14
	Pós	40	8
Sumo	Pré	70	14
	Pós	40	8
Iogurtes	Pré	70	14
	Pós	55	11
Cereais	Pré	45	9
	Pós	55	11
Fruta	Pré	55	11
	Pós	70	14
Outros	Pré	70	14
	Pós	30	6

Na tabela 7 é contemplada a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Lanches preferidos”

Nesta questão foram apresentados aos alunos três lanches diferentes, sendo que o lanche A era considerado indesejável e os lanches B e C desejáveis.

No pré-teste, 40% dos alunos escolheram o lanche indesejável como o seu preferido, sendo que a maioria dos alunos tinha como lanche preferido um dos dois lanches saudáveis apresentados. Após a intervenção, a percentagem de alunos que preferia o lanche indesejável desceu para 30%, o que permite concluir que a intervenção em relação a esta variável surtiu efeito, no entanto, não se conseguiu mudar as preferências de todos os alunos.

Tabela 7 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Lanches preferidos”

(N=20)

Lanche preferido	Frequência	%	f
A	Pré	40	8
	Pós	30	6
B	Pré	25	5
	Pós	35	7
C	Pré	35	7
	Pós	35	7

Na tabela 8 é contemplada a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Roda dos alimentos”.

De acordo com os dados presentes na tabela, verifica-se que os alunos tinham alguns conhecimentos sobre a roda dos alimentos. Contudo, pode dizer-se que, após a intervenção, os conhecimentos dos alunos melhoraram bastante, uma vez que, por exemplo, na questão treze no pré-teste, nenhum aluno respondeu corretamente, mas após a intervenção, 75% dos alunos responderam de forma correta à questão.

Relativamente às outras duas questões, não se verificou qualquer diferença, visto que todos os alunos, no pré-teste, tinham respondido corretamente.

Tabela 8

Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Roda dos alimentos”

(N=20)

Questão	Resposta	Frequência	%	f
12	Sim	Pré	100	20
		Pós	100	20
	Não	Pré	-	-
		Pós	-	-
13	Certo	Pré	-	-

	Errado	Pós	75	15
		Pré	35	7
	Incompleto	Pós	-	-
		Pré	65	13
14	Certo	Pré	100	20
		Pós	100	20
	Errado	Pré	-	-
		Pós	-	-
	Incompleto	Pré	-	-
		Pós	-	-

Na tabela 9 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Construção de um pequeno-almoço saudável a partir de determinados alimentos”.

Com a análise dos dados da tabela verifica-se que no pré-teste os alunos demonstraram ter bons conhecimentos relativamente à construção de um pequeno-almoço saudável. Assim, não existem diferenças substanciais no pós-teste, quando comparado com o pré-teste. Neste caso, a maior diferença verifica-se em relação ao alimento “bolachas”, pois após a intervenção, a escolha por este alimento para incluir num pequeno-almoço saudável foi reduzida.

Tabela 9 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Construção de um pequeno-almoço saudável a partir de determinados alimentos”

Alimentos	(N=20)		
	Frequência	%	f
Bolachas	Pré	40	8
	Pós	10	2
Leite	Pré	75	15
	Pós	85	17
Guloseimas	Pré	-	-
	Pós	-	-
Pão	Pré	70	14
	Pós	85	17
Água	Pré	30	6
	Pós	15	3
Batatas fritas	Pré	-	-
	Pós	-	-
Bolo	Pré	-	-
	Pós	-	-
Sumo	Pré	-	-
	Pós	-	-

Iogurtes	Pré	25	5
	Pós	25	5
Cereais	Pré	25	5
	Pós	40	8
Fruta	Pré	55	11
	Pós	70	14

Na tabela 10 mostra-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”.

Relativamente a esta variável verificaram-se diferenças bastante significativas, dado que, no pré-teste os alunos classificaram diversos alimentos “indesejáveis” como “desejáveis” ou “aceitáveis” e no pós-teste, grande parte dos alunos, já classificaram os alimentos corretamente.

Tome-se como exemplo, o alimento “salsichas”, no pré-teste quinze alunos consideravam este alimento “aceitável” e, apenas cinco o consideravam “indesejável”, mas no pós-teste verificou-se o contrário, ou seja, quinze alunos consideraram as “salsichas” um alimento “indesejável” e apenas cinco o consideraram “aceitável”.

Os dados expostos na tabela permitem verificar a eficácia da implementação do projeto relativamente à classificação dos alimentos como “desejáveis”, “aceitáveis” ou “indesejáveis”.

Tabela 10 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”

(N=20)

Alimentos	Categorias	Desejáveis		Aceitáveis		Indesejáveis	
		%	f	%	f	%	f
Bolachas	Pré	15	3	75	15	10	2
	Pós	5	1	50	10	45	9
Bolo	Pré	-	-	-	-	100	20
	Pós	-	-	-	-	100	20
Leite	Pré	65	13	35	7	-	-
	Pós	75	15	25	5	-	-
Sumo	Pré	-	-	20	4	80	16
	Pós	-	-	10	2	90	18
Guloseimas	Pré	-	-	-	-	100	20
	Pós	-	-	-	-	100	20
Iogurtes	Pré	40	8	60	12	-	-
	Pós	65	13	35	7	-	-
Pão	Pré	55	11	45	9	-	-
	Pós	85	17	15	3	-	-

Cereais	Pré	50	10	35	7	15	3
	Pós	40	8	50	10	10	2
Água	Pré	90	18	10	2	-	-
	Pós	95	19	5	1	-	-
Fruta	Pré	90	18	10	2	-	-
	Pós	85	17	15	3	-	-
Batatas fritas	Pré	-	-	75	15	25	5
	Pós	-	-	-	-	100	20
Salsichas	Pré	-	-	75	15	25	5
	Pós	-	-	25	5	75	15

Na tabela 11 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Constituição do rótulo dos alimentos”.

Através da análise da tabela é possível observar que, no pré-teste os alunos demonstraram bons conhecimentos acerca da composição do rótulo dos alimentos, apesar de um grande número de alunos ter referido que não tinha o hábito de ler os mesmos.

Assim, não se apresenta qualquer conclusão, já que, não existem mudanças consideráveis quando comparados os dados do pré e pós-teste.

Tabela 11 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Constituição do rótulo dos alimentos”

(N=20)

Constituição	Frequência	%	f
Prazo de validade	Pré	100	20
	Pós	100	20
Composição dos alimentos	Pré	90	18
	Pós	95	19
Quantidade de açúcar	Pré	85	17
	Pós	100	20
Cor dos alimentos	Pré	5	1
	Pós	-	-

Na tabela 12 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Lanches saudáveis”.

A análise da tabela permite constatar que no pré-teste os alunos demonstraram bons conhecimentos acerca do que é um lanche saudável, visto que, 100% dos alunos escolheram um dos dois lanches saudáveis, ou seja escolheram o lanche B ou C.

Neste caso, não se apresenta qualquer conclusão, já que não existem mudanças apreciáveis, quando comparados os dados do pré e pós-teste.

Tabela 12 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável
 “Lanches saudáveis”

(N=20)

Lanche saudável	Frequência	%	f
A	Pré	-	-
	Pós	-	-
B	Pré	25	5
	Pós	40	8
C	Pré	75	5
	Pós	60	12

4.1.1.2. Alimentos que compõem os lanches matinais no 1º CEB

4.1.1.2.1. Distribuição dos alimentos que compõem os lanches matinais do 1º CEB

A tabela 13 apresenta a distribuição dos alimentos que compõem os lanches da manhã (Anexo 10), que os alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico levaram para a escola antes e depois da intervenção pedagógica. Na tabela está presente a distribuição de frequência dos alimentos de acordo com três categorias: Desejáveis (D), Aceitáveis e Não Desejáveis (ND).

De acordo com os dados presentes na tabela verifica-se que os alunos após a intervenção optavam mais por alimentos desejáveis, já que, antes da intervenção apenas nove dos alimentos analisados eram “desejáveis” e dezassete eram “indesejáveis”, enquanto que, após a intervenção trinta e três eram alimentos “desejáveis” e apenas três eram “indesejáveis”.

Através da análise dos dados apresentados na tabela pode-se concluir que os comportamentos alimentares dos alunos tiveram uma melhoria significativa, o que permite verificar a eficácia do projeto relativamente à melhoria da qualidade nutricional dos lanches dos alunos.

Tabela 13 - Distribuição dos alimentos nos lanches da manhã do 1º CEB, antes e após a intervenção pedagógica, correspondente aos comportamentos alimentares dos alunos

(N=44)

	Pré		Pós	
	f	%	f	%
Alimentos Desejáveis 5	9	20	33	75
Alimentos Aceitáveis 5	18	41	8	18
Alimentos Indesejáveis 5	17	39	3	7

4.1.1.2.2. Distribuição dos lanches matinais do 1.º CEB

A tabela 14 refere como se procedeu à análise dos lanches e, posteriormente, à sua classificação, em lanche desejável (LD), lanche aceitável (LA) e lanche não desejável (LND), considerando o conjunto dos alimentos que os alunos levaram para a escola.

Tabela 14 - Classificação dos lanches

Alimento 1	D ⁵	A ⁵	ND ⁵
Alimento 2			
D ⁶	LD ⁶	LA ⁶	LND ⁶
A ⁵	LA ⁶	LA ⁶	LND ⁶
ND ⁵	LND ⁶	LND ⁶	LND ⁶

⁵ Segundo a classificação de alimentos de Nova et al. (2002), citados em Santos & Precioso (2012). Consideram **alimentos Desejáveis (D)** os produtos que fazem parte de uma alimentação saudável e que contribuem para satisfazer as necessidades calóricas dos alunos. Constituem exemplos: a fruta, o pão escuro, o leite e derivados ricos em cálcio (iogurtes) sem adição de gordura ou com muito pouca gordura de constituição e sem açúcar refinado. **Alimentos Aceitáveis (A)** são todos aqueles que de alguma forma podem funcionar como alternativa e complemento dos produtos desejados, mas que devem ser consumidos com moderação. São alimentos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta com adição ou não de sacarose e com maior teor em gordura que os da categoria anterior. São exemplos: o bico de pato, as bolachas sem recheio, os *croissants* sem recheio, o pão simples, o fiambre, o queijo e os néctares. Como produtos **Não Desejáveis (ND)** designam-se todos aqueles que são pela sua natureza hipercalóricos (ricos em açúcar e/ou gordura) e consequentemente podem contribuir para o aparecimento da cárie dentária e/ou obesidade. Neste grupo também estão incluídos os produtos com aditivos, com excitantes, com muito sal e carnes picadas ou outro ingrediente com risco mais elevado de ser implicado em casos de intoxicação alimentar. Como exemplo de alguns produtos não desejáveis destacam-se: os bolos, folhados, empadas, bolos de bacalhau, pastéis de carne, chocolates, *panike*, *croissants* com recheio, rissóis, refrigerantes e gelados.

⁶ Consideraram-se **Lanches Desejáveis (LD)**, no caso de dois ou mais alimentos serem Desejáveis (D) (já caracterizados na tabela 19). **Lanches Aceitáveis (LA)** sempre que pelo menos um alimento fosse Aceitável (A) (já caracterizado na tabela 19), ou no caso de ser composto por apenas um alimento Desejável (D). **Lanche Não Desejável (LND)** no caso de pelo menos um dos alimentos ser Não Desejável (ND).

Na tabela 15 apresenta-se a distribuição dos lanches da manhã que os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico levaram para a escola.

Através dos dados apresentados na tabela é possível observar que antes da intervenção não existia nenhum lanche classificado como “desejável”, no entanto após a intervenção pedagógica 60% dos lanches que as crianças levaram para a escola eram lanches “saudáveis”, o que demonstra a eficácia da intervenção neste item.

Tabela 15 - Distribuição dos lanches da manhã do 1.º CEB, antes e após a intervenção pedagógica, correspondente aos comportamentos alimentares dos alunos

(N=20)

	Pré		Pós	
	%	f	%	f
Lanches Desejáveis ⁶	-	-	60	12
Lanches Aceitáveis ⁶	40	8	30	6
Lanches indesejáveis ⁶	60	12	10	2

4.2.2. Estudos realizados no 2º Ciclo do Ensino Básico

4.2.2.1. Questionário

Questionário realizado à turma do 2º CEB

No que diz respeito ao questionário aplicado na turma do 5º ano de escolaridade (Anexo 11) utilizaram-se questões de resposta fechada e questões de escolha múltipla para serem facilmente compreendidas e respondidas.

A aplicação deste questionário teve como objetivo medir diversos aspetos, relativos ao tema, que são apresentados no quadro 5.

Quadro 5 - Aspetos que se pretendem medir com o questionário aplicado ao 2º CEB

	Objetivos	Dimensões/variáveis que se pretende medir	Questões
	1 – Conhecer o perfil sociodemográfico dos alunos.	Idade	1
		Género	2

Questionário		Agregado familiar	3
		Grau de escolaridade dos pais	4
	2- Conhecer os comportamentos alimentares dos alunos.	Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições	5
		Frequência com que consomem determinados alimentos	6
		Composição do pequeno-almoço	7
		Composição do lanche da manhã	8
		Local onde realizam determinadas refeições	9
		Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos	10
		3- Determinar os conhecimentos dos alunos.	Frequência com que se devem realizar as refeições
	Classificação dos alimentos segundo determinados critérios		12
	Roda dos alimentos		13
	Composição de um pequeno-almoço saudável		14
	Constituição do rótulo dos alimentos		15
	4- Conhecer as preferências dos alunos.	Alimentos preferidos	16
		Lanches preferidos	17

Na tabela 16 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”.

Através da análise dos dados da tabela pode-se verificar que existiram algumas mudanças nesta variável, nomeadamente em relação ao pequeno-almoço, dado que, no pré-teste dois alunos afirmavam não realizar esta refeição e após o ensino começaram a realizar.

A refeição que menos alunos realizavam diariamente era o lanche da manhã, sendo que este fator não se alterou. No entanto, alguns alunos começaram a realizar esta refeição alguns dias por semana, após a intervenção, o que revela alguma progressão relativamente à consciencialização da importância desta refeição.

Relativamente ao almoço e ao jantar não se verificaram alterações, dado que, no pré-teste todos os alunos referiram realizar estas refeições.

Tabela 16 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”

(N=28)

Refeição	Frequência	Nunca		1 a 3 dias por semana		4 a 6 dias por semana		Todos os dias	
		%	f	%	f	%	f	%	f
Pequeno-almoço	Pré	-	-	7	2	-	-	93	26
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	28
Lanche a meio da manhã	Pré	18	5	-	-	32	9	50	14
	Pós	7	2	18	5	25	7	50	14
Almoço	Pré	-	-	-	-	-	-	100	28
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	28
Lanche a meio da tarde	Pré	-	-	7	2	18	5	75	21
	Pós	-	-	-	-	11	3	89	25
Jantar	Pré	-	-	-	-	-	-	100	28
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	28

Na tabela 17 é contemplada a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que consomem determinados alimentos”.

Relativamente a esta variável verifica-se a existência de mudanças bastante significativas, principalmente na frequência com que os alunos consomem alimentos prejudiciais para a saúde, como as “batatas fritas”, as “guloseimas”, os “refrigerantes”, etc.

Considere-se o exemplo das “guloseimas”, onde no pré-teste, apenas quatro alunos referiam nunca consumir este alimento. Através da análise dos dados recolhidos é possível constatar que houve um aumento significativo dos alunos que referem nunca consumir este alimento, sendo que este número subiu dos quatro para os dezassete alunos, verificando-se um aumento de 47%.

Os dados expostos na tabela permitem verificar a eficácia da implementação do projeto relativamente à frequência com que os alunos consomem alimentos prejudiciais para a saúde.

Tabela 17 -Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável
 “Frequência com que consomem determinados alimentos”

(N=28)

Alimentos	Frequência	Nunca		1 a 3 dias por semana		4 a 6 dias por semana		Todos os dias		Mais do que uma vez por dia	
		%	f	%	f	%	f	%	f	%	f
Leite branco	Pré	39	11	11	3	-	-	39	11	11	3
	Pós	25	7	11	3	14	4	36	10	14	4
Leite com chocolate	Pré	32	9	25	7	18	5	21	6	4	1
	Pós	43	12	29	8	11	3	11	3	8	2
Iogurtes	Pré	14	4	46	13	14	4	21	6	4	1
	Pós	14	4	43	12	18	5	29	8	-	-
Cereais	Pré	4	1	29	8	36	10	21	6	7	2
	Pós	11	3	18	5	29	8	39	11	4	1
Bolachas	Pré	11	3	43	12	21	6	18	5	7	2
	Pós	11	3	43	12	25	7	14	4	7	2
Salsichas/cachorros	Pré	43	12	46	13	11	3	-	-	-	-
	Pós	68	19	25	7	4	1	4	1	-	-
Carne	Pré	-	-	21	6	50	14	21	6	7	2
	Pós	4	1	29	8	39	11	25	7	4	1
Peixe	Pré	4	1	46	13	39	11	11	3	-	-
	Pós	4	1	50	14	25	7	18	5	4	1
Arroz/Massa	Pré	4	1	14	4	32	9	43	12	7	2
	Pós	4	1	25	7	25	7	39	11	7	2
Batatas fritas	Pré	21	6	61	17	7	2	7	2	4	1
	Pós	43	12	39	11	14	4	4	1	-	-
Guloseimas	Pré	14	4	64	18	11	3	7	2	4	1
	Pós	61	17	32	9	-	-	7	2	-	-
Bolos	Pré	36	10	57	16	4	1	4	1	-	-
	Pós	50	14	36	10	4	1	11	3	-	-
Pão	Pré	-	-	18	5	21	6	54	15	7	2
	Pós	7	2	11	3	29	8	43	12	11	3
Legumes	Pré	7	2	25	7	25	7	39	11	4	1
	Pós	14	4	14	4	18	5	39	11	14	4
Sopa	Pré	-	-	14	4	29	8	50	14	7	2
	Pós	7	2	11	3	21	6	46	13	14	4
Fruta	Pré	-	-	7	2	18	5	61	17	14	4
	Pós	4	1	11	3	11	3	46	13	29	8
Água	Pré	-	-	11	3	4	1	54	15	32	9
	Pós	4	1	7	2	4	1	46	13	39	11

Refrigerantes	Pré	25	7	61	17	4	1	7	2	4	1
	Pós	43	12	39	11	11	3	7	2	-	-

Na tabela 18 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”.

Através da análise dos dados presentes na tabela verifica-se que existiram algumas mudanças positivas em relação aos alimentos que os alunos consomem ao pequeno-almoço.

Assim, existiu um aumento no consumo de alguns alimentos saudáveis, como por exemplo, a fruta, onde se verificou um aumento de 21% comparando o pré e o pós-teste.

Para além disto, verificou-se um decréscimo do consumo de alimentos prejudiciais para a saúde. Considere-se o exemplo da “*Nuttella*”, onde se verificou um decréscimo no consumo de 14% ao pequeno-almoço.

Tabela 18 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”

(N=28)

Alimento	Frequência	%	f
Sumo natural	Pré	2	7
	Pós	36	10
Leite branco	Pré	61	17
	Pós	57	16
Leite achocolatado	Pré	39	11
	Pós	29	8
Refrigerantes	Pré	-	-
	Pós	-	-
Manteiga	Pré	50	14
	Pós	54	15
Água	Pré	18	5
	Pós	11	3
Chá	Pré	14	4
	Pós	7	2
Iogurte	Pré	32	9
	Pós	32	9
Fruta	Pré	25	7
	Pós	46	13
Ovos	Pré	-	-
	Pós	7	2
Cereais	Pré	75	21
	Pós	57	16
Pão	Pré	79	22

	Pós	82	23
Bolachas	Pré	32	9
	Pós	25	7
<i>Bollycao</i>	Pré	7	2
	Pós	4	1
<i>Nutella</i>	Pré	21	6
	Pós	7	2
<i>Croissant/panike</i>	Pré	-	-
	Pós	-	-
Bolos	Pré	4	1
	Pós	-	-
Queijo	Pré	29	8
	Pós	32	9
Fiambre	Pré	46	13
	Pós	54	15
Batatas fritas	Pré	4	1
	Pós	-	-
Café	Pré	4	1
	Pós	-	-
Waffles com mel	Pré	-	-
	Pós	4	1

Na tabela 19 mostra-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche da manhã”.

Através da análise da tabela é possível observar que não existiram mudanças significativas, uma vez que os dados recolhidos no pré-teste são muito semelhantes aos recolhidos no pós-teste. É importante salientar que, apesar de os dados serem muito semelhantes, verificou-se um pequeno decréscimo de alguns alimentos prejudiciais como os “bolos” e as “bolachas” e um pequeno aumento do consumo de alimentos saudáveis como a “fruta” e o “leite branco”.

No entanto, os dados recolhidos não permitem retirar conclusões acerca da eficácia do projeto neste item.

Tabela 19 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche da manhã”

Alimento	(N=28)		
	Frequência	%	f
Sumo natural	Pré	21	6
	Pós	25	7
Leite branco	Pré	7	2
	Pós	14	4

Leite achocolatado	Pré	21	6
	Pós	21	6
Refrigerantes	Pré	7	2
	Pós	7	2
Manteiga	Pré	14	4
	Pós	26	8
Água	Pré	29	8
	Pós	21	6
Chá	Pré	-	-
	Pós	7	2
Iogurte	Pré	29	8
	Pós	32	9
Fruta	Pré	36	10
	Pós	43	12
Ovos	Pré	-	-
	Pós	-	-
Cereais	Pré	14	4
	Pós	11	3
Pão	Pré	57	16
	Pós	64	18
Bolachas	Pré	46	13
	Pós	32	9
<i>Bollycao</i>	Pré	11	3
	Pós	7	2
<i>Nutella</i>	Pré	14	4
	Pós	14	4
<i>Croissant/panike</i>	Pré	7	2
	Pós	-	-
Bolos	Pré	7	2
	Pós	4	1
Queijo	Pré	21	6
	Pós	21	6
Fiambre	Pré	36	10
	Pós	43	12
Batatas fritas	Pré	-	-
	Pós	-	-
Café	Pré	-	-
	Pós	-	-
Couve roxa	Pré	-	-
	Pós	4	1
Alface	Pré	-	-
	Pós	4	1
Cenoura	Pré	-	-
	Pós	4	1

Na tabela 20 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Local onde efetuam as diferentes refeições”.

A análise da tabela permite constatar que no pré-teste, os alunos realizavam o “pequeno-almoço” e o “jantar” sempre em casa e que o “almoço” era realizado em casa, na cantina ou no restaurante, ou seja, nenhum aluno realizava as refeições na cafeteria/bar.

Neste caso, não se apresenta qualquer conclusão, já que, não existem mudanças apreciáveis quando comparados os dados do pré e pós-teste.

Tabela 20 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Local onde efetuam as diferentes refeições”

(N=28)

Refeição		Casa		Cantina		Restaurante		Cafeteria/Bar	
		%	f	%	f	%	f	%	f
Pequeno-almoço	Pré	100	28	-	-	-	-	-	-
	Pós	100	28	-	-	-	-	-	-
Almoço	Pré	43	12	46	13	11	3	-	-
	Pós	46	13	43	12	11	3	-	-
Jantar	Pré	100	28	-	-	-	-	-	-
	Pós	100	28	-	-	-	-	-	-

A tabela 21 apresenta a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos”.

Relativamente a esta variável verificou-se um aumento do hábito da leitura dos rótulos, no entanto, não foi um aumento muito significativo, uma vez que no pré-teste, dezassete alunos referiam ler o rótulo dos alimentos e no pós-teste esse número subiu para dezanove, verificando-se que apenas dois dos onze alunos que não liam o rótulo começaram a fazê-lo.

Tabela 21 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Hábito de leitura dos rótulos dos alimentos”

(N=28)

Resposta		Frequência	%	f
Sim	Pré		61	17
	Pós		68	19
Não	Pré		39	11
	Pós		32	9

A tabela 22 mostra a distribuição dos alunos, no pré e pós-teste, relativamente à variável “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições”.

Relativamente a este item verificam-se mudanças bastante positivas no conhecimento dos alunos.

As mudanças mais significativas ocorrem em relação ao “lanche a meio da manhã” e ao “lanche a meio da tarde”. Tome-se o seguinte exemplo, no pré-teste, relativamente ao “lanche da manhã” treze alunos referiam que se devia realizar todos os dias esta refeição, enquanto, no pós-teste esse número subiu para vinte, ou seja, registou-se um aumento de 25%.

Para além disto, importa salientar, que no pré-teste a importância da realização do “pequeno-almoço” não era reconhecida por todos os alunos, no entanto, após o ensino, esse facto mudou e 100% dos alunos afirmaram que esta refeição deve ser realizada todos os dias.

Tabela 22 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições”

(N=28)

Frequência		Nunca		1 a 3 dias por semana		4 a 6 dias por semana		Todos os dias	
		%	f	%	f	%	f	%	f
Pequeno-almoço	Pré	-	-	4	1	-	-	96	27
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	28
Lanche a meio da manhã	Pré	-	-	25	7	29	8	46	13
	Pós	-	-	11	3	18	5	71	20
Almoço	Pré	-	-	-	-	-	-	100	28
	Pós	-	-	-	-	4	1	96	27
Lanche a meio da tarde	Pré	-	-	4	1	21	6	75	21
	Pós	-	-	-	-	18	5	82	23
Jantar	Pré	-	-	-	-	-	-	100	28
	Pós	-	-	-	-	-	-	100	28

Na tabela 23 mostra-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”.

Em relação a esta variável existem diferenças bastante significativas, dado que, no pré-teste os alunos classificaram diversos alimentos “indesejáveis” como “desejáveis” ou “aceitáveis” e no pós-teste, grande parte dos alunos, já classificaram os alimentos corretamente.

Tome-se como exemplo o alimento “batatas fritas”, no pré-teste, sete alunos consideravam este alimento “desejável” ou “aceitável”, número que desceu para dois após a intervenção.

Outro exemplo significativo é o dos “bolos” em que apenas onze alunos, no pré-teste, o classificaram como “indesejável”, no entanto, após a intervenção existiram vinte e um alunos a colocar este alimento na categoria “indesejável”.

Os dados expostos na tabela permitem verificar a eficácia da implementação do projeto relativamente à classificação dos alimentos como “desejáveis”, “aceitáveis” ou “indesejáveis”.

Tabela 23 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”

(N=28)

Alimentos	Categorias	Desejáveis		Aceitáveis		Indesejáveis	
		%	f	%	f	%	f
Bolachas	Pré	32	9	61	17	7	2
	Pós	32	9	57	16	11	3
Bolos	Pré	4	1	57	16	39	11
	Pós	4	1	21	6	75	21
Leite	Pré	75	21	21	6	4	1
	Pós	79	22	21	6	7	2
Sumo	Pré	18	5	64	18	18	5
	Pós	36	10	57	16	7	2
Guloseimas	Pré	7	2	14	4	79	22
	Pós	4	1	7	2	89	25
Iogurtes	Pré	54	15	43	12	4	1
	Pós	43	12	54	15	4	1
Pão	Pré	75	21	21	6	4	1
	Pós	61	17	32	9	7	2
Cereais	Pré	50	14	43	12	7	2
	Pós	64	18	29	8	7	2
Salsichas	Pré	4	1	50	14	46	13
	Pós	18	5	7	2	75	21
Batatas fritas	Pré	11	3	14	4	75	21
	Pós	4	1	4	1	92	26

Na tabela 24 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Roda dos alimentos”.

Através da análise dos dados da tabela, verifica-se que existiu um aumento significativo nos conhecimentos dos alunos sobre a roda dos alimentos, dado que, no pré-teste, nenhum aluno tinha respondido corretamente à questão e no pós-teste doze alunos responderam de forma correta.

Tabela 24 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Roda dos alimentos”

(N=28)

Sequência	Frequência		%	f
	Pré	Pós		
Correta	Pré		-	-
	Pós		43	12
Errada	Pré		100	28
	Pós		57	16

A tabela 25 apresenta a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação de um pequeno-almoço segundo determinadas categorias”.

Apresentou-se aos alunos três exemplos de “pequeno-almoço”, sendo que, o B era o “mais saudável” e o C o “menos saudável”.

Relativamente a esta questão, verifica-se uma maior consciencialização dos alunos, em relação ao que é ou não um lanche saudável, no pós-teste. É possível observar que, no pré-teste, vinte e três alunos consideraram o lanche B o “mais saudável” e no pós-teste quase todos os alunos o consideraram o “mais saudável”, ou seja, vinte e sete. Quanto ao lanche “menos saudável” no pós-teste, todos os alunos consideraram como sendo o C, facto que não aconteceu no pré-teste.

Tabela 25 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação de um pequeno-almoço segundo determinadas categorias”

(N=28)

Pequeno-almoço	Categoria	Mais saudável (verde)		Menos saudável (vermelho)	
		%	f	%	f
	A	Pré	11	3	-
Pós		4	1	-	-
B	Pré	82	23	11	3
	Pós	96	27	-	-
C	Pré	7	2	89	25
	Pós	-	-	100	28

Na tabela 26 apresenta-se a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Conteúdo do rótulo dos alimentos”.

Através da análise da tabela é possível observar que, no pré-teste, os alunos demonstraram bons conhecimentos acerca da composição do rótulo dos alimentos, apesar de um

grande número de alunos ter referido que não tinha o hábito de ler os mesmos, verificando-se assim poucas diferenças nos dados do pré e pós-teste.

Assim, a maior diferença registada é em relação à “composição dos alimentos” em que dezasseis alunos, no pré-teste, referiram que fazia parte do rótulo e no pós-teste esse número subiu para vinte e um.

Tabela 26 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conteúdo dos rótulos dos alimentos”

(N=28)

Conteúdo	Frequência	%	f
Prazo de validade	Pré	96	27
	Pós	100	28
Composição dos alimentos	Pré	57	16
	Pós	75	21
Quantidade de açúcar	Pré	82	23
	Pós	89	25
Cor dos alimentos	Pré	4	1
	Pós	-	-

A tabela 27 mostra a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência dos alunos em relação a diferentes alimentos”.

Em relação aos alimentos preferidos, existiram algumas mudanças, no entanto, uma vez que é uma variável que explora preferências, verifica-se um grande número de alunos, que gosta de alimentos prejudiciais para a saúde, como é o caso das “batatas fritas” onde, mesmo após a intervenção existem doze alunos, que referem ser um alimento preferido. Apesar de ser um número alto, verificou-se uma descida considerável, uma vez que, inicialmente, dezassete alunos referiam ter este alimento como preferido.

Nesta variável, apesar de alguns alunos continuarem a preferir alimentos prejudiciais para a saúde, verificou-se da parte de diversos alunos uma mudança de preferências consoante o que tinham aprendido, existindo uma subida dos valores em relação aos alimentos saudáveis e uma descida em relação aos outros, no entanto, em grande parte dos alimentos a diferença entre os dados do pré e pós-teste não são muito significativos.

Tabela 27 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável
 “Preferência dos alunos em relação a diferentes alimentos”

(N=28)

Alimento	Frequência	%	f
Sumo natural	Pré	75	21
	Pós	68	19
Leite branco	Pré	43	12
	Pós	46	13
Leite achocolatado	Pré	50	14
	Pós	36	10
Refrigerantes	Pré	39	11
	Pós	36	10
Manteiga	Pré	39	11
	Pós	50	14
Água	Pré	57	16
	Pós	79	22
Chá	Pré	36	10
	Pós	43	12
Iogurte	Pré	54	15
	Pós	61	17
Fruta	Pré	71	20
	Pós	82	23
Ovos	Pré	29	8
	Pós	36	10
Cereais	Pré	79	22
	Pós	75	21
Pão	Pré	79	22
	Pós	79	22
Bolachas	Pré	71	20
	Pós	64	18
<i>Bollycao</i>	Pré	32	9
	Pós	32	9
<i>Nutella</i>	Pré	46	13
	Pós	36	10
<i>Croissant/panike</i>	Pré	50	14
	Pós	43	12
Bolos	Pré	43	12
	Pós	36	10
Queijo	Pré	36	10
	Pós	39	11
Fiambre	Pré	71	20
	Pós	86	24

Batatas fritas	Pré	61	17
	Pós	43	12

A tabela 28 mostra a distribuição dos alunos no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência dos alunos em relação ao lanche da manhã”.

Nesta questão foram apresentados aos alunos três lanches diferentes, sendo que o lanche A era considerado desejável e os lanches B e C indesejáveis.

No pré-teste 68% dos alunos escolheram o lanche desejável como o seu preferido, sendo que a restante percentagem de alunos tinha escolhido um dos lanches indesejáveis. Após a intervenção, a percentagem de alunos que preferia o lanche desejável subiu para 86%, ou seja, verificou-se um aumento de 18%.

Assim é possível concluir que, a intervenção em relação a esta variável surtiu efeito.

Tabela 28 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência dos alunos em relação ao lanche da manhã”

(N=28)

Lanche	Frequência	%	f
A	Pré	18	5
	Pós	7	2
B	Pré	68	19
	Pós	86	24
C	Pré	14	4
	Pós	7	2

CONSIDERAÇÕES FINAIS E LIMITAÇÕES

Através da análise realizada no capítulo IV verifica-se que em relação aos comportamentos alimentares, os alunos, após a intervenção pedagógica diminuíram o consumo de alimentos prejudiciais para a saúde, como os “refrigerantes/sumos”, as “guloseimas”, entre outros. Para além disto, é possível verificar também um aumento do consumo de alimentos saudáveis, após o ensino. Considere-se, a título ilustrativo, os resultados obtidos no 2º Ciclo do Ensino Básico relativos à frequência do consumo de “guloseimas”, onde no pré-teste, apenas quatro alunos referiam nunca consumir este alimento. Após a intervenção é possível constatar, pelos dados, que houve um aumento significativo dos alunos que referem nunca consumir este alimento, sendo que este número subiu dos quatro para os dezassete alunos, verificando-se um aumento de 47%.

Relativamente à composição do pequeno-almoço e do lanche da manhã verifica-se que, globalmente os alunos realizam escolhas saudáveis, sendo que o maior défice existente nestas refeições se deve ao facto de os alunos não consumirem fruta. No entanto, após a intervenção, os dados mostram que existiu um pequeno aumento do consumo de fruta.

O hábito dos alunos lerem o rótulo dos alimentos foi outro fator comportamental medido no questionário, sendo que a análise dos dados do pós-teste mostra que mais de 50% dos alunos inquiridos têm o hábito de ler o rótulo dos alimentos. Este fator é importante, pois a partir da leitura do rótulo dos alimentos os alunos podem perceber, por exemplo, a quantidade de açúcar presente nos mesmos e realizar uma escolha mais saudável.

Como aspeto menos positivo, neste parâmetro existe o facto, de alguns alunos no 1º e 2º CEB ainda consumirem alimentos como o “*Bollycao*”, a “Nutella” e o “bolo” ao pequeno-almoço e ao lanche. Para além disto, salienta-se que existe um número reduzido de alunos que refere consumir “fruta” e “legumes” nestas refeições.

No que se refere às preferências alimentares dos alunos, verifica-se que um número significativo de alunos gosta de alimentos prejudiciais para a saúde, como é o caso das “batatas fritas”, das “guloseimas”, entre outros. Porém, apesar de, no pós-teste, ainda existir um número significativo de alunos que manifesta preferência por estes alimentos, verificou-se uma descida quando comparados os dados do pré e pós-teste. Assim sendo, nesta variável apesar de alguns alunos continuarem a preferir alimentos prejudiciais para a saúde, verificou-se da parte de diversos

alunos uma mudança de preferências consoante o que tinham aprendido, existindo uma subida dos valores em relação aos alimentos saudáveis e uma descida em relação aos outros.

No que concerne às preferências alimentares dos alunos, apesar destas não constituírem, em grande parte opções saudáveis, não impedem a maioria dos alunos de terem a consciência, que a opção por alimentos saudáveis é a melhor opção para a sua saúde.

Segundo os resultados obtidos no quarto capítulo, os alunos demonstraram, antes da intervenção pedagógica, possuir alguns conhecimentos acerca do tema, nomeadamente em relação à roda dos alimentos. No entanto, os alunos do 1º e 2º CEB apresentaram algumas conceções erradas na variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”. Para além disto, o 2ºCEB mostrou algumas conceções erradas em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições”.

Relativamente à “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”, os alunos, no pré-teste, demonstraram algumas dúvidas, uma vez que, classificaram diversos alimentos indesejáveis como desejáveis ou aceitáveis. Os alimentos em que os alunos manifestaram ideias menos precisas foram os “bolos”, o “sumo”, as “guloseimas”, “as salsichas” e as “batatas fritas”, dado que, uma parte significativa dos alunos classificou estes alimentos como aceitáveis ou desejáveis. Contudo, após a intervenção registou-se uma melhoria bastante significativa, visto que grande parte dos alunos, já classificaram os alimentos corretamente.

No 2º CEB, os alunos demonstraram, no pré-teste algumas dúvidas acerca da “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições”, visto que todos os alunos consideravam que o almoço e o jantar deveriam ser realizados diariamente, mas o mesmo não acontecia em relação ao pequeno-almoço, ao lanche a meio da manhã e ao lanche a meio da tarde. Após a intervenção, registou-se uma melhoria dos conhecimentos dos alunos relativamente a este item, principalmente em relação ao lanche a meio da manhã. No entanto, uma pequena percentagem de alunos continuou a referir que o lanche a meio da manhã e o lanche a meio da tarde não deveriam ser consumidos diariamente.

No que se refere ao estudo, realizado apenas no 1º CEB, referente à categorização dos alimentos que os alunos levavam para a escola, verificou-se que antes da intervenção pedagógica existia o predomínio de alimentos Não Desejáveis (39%) e Aceitáveis (41%), que faziam um total de 35 em 44 alimentos.

Os dados recolhidos permitem observar que antes da intervenção, no que respeita à classificação dos lanches, 100% eram Indesejáveis ou Aceitáveis, ou seja, não existia nenhum lanche que pudesse ser classificado como Desejável.

Após a intervenção verifica-se que existiu uma grande mudança nos alimentos que os alunos levavam para a escola, uma vez que, apenas onze dos quarenta e quatro alimentos são considerados Indesejáveis ou Aceitáveis, ou seja 25 %, muito menos do que os 80% verificados antes da intervenção.

Assim, na classificação dos lanches, após a intervenção pedagógica verificou-se que mais de 50% dos mesmos inseriam-se na classificação aceitável.

Os dados relativos a este estudo permitem verificar a eficácia da implementação do projeto, relativamente à melhoria dos lanches que os alunos levavam para a escola.

Em ambos os ciclos, a intervenção teve um impacto positivo nos comportamentos e conhecimentos dos alunos, no entanto, não se revelou eficaz na melhoria de alguns itens, como por exemplo, na variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”, pois mesmo depois da intervenção, existiram alunos que referiram não realizar o lanche da manhã e o lanche da tarde.

Para além disto, verifica-se que alguns alunos continuam a consumir alimentos indesejáveis. No entanto, o número de alunos que consomem esse tipo de alimentos diminuiu e entre os que consomem, a regularidade diminuiu, o que é um aspeto positivo.

Além disso, não existe a garantia de que as melhorias registadas se mantenham a longo prazo e que se devam exclusivamente à implementação deste projeto, uma vez que uma das limitações do mesmo é não possuir um grupo de controlo, ou seja, podem ter existido fatores externos, que influenciaram os resultados.

A eficácia de um programa é maior se envolver toda a comunidade educativa e não apenas os professores, pois assim é possível formar indivíduos ativos e capazes de optar por um estilo de vida saudável.

A educação alimentar não deve ser pontual nem desenvolvida numa só disciplina, devendo, por isso, ser desenvolvida em todas as disciplinas de forma transversal e ao longo do tempo, pois assim permite mudanças mais significativas nos alunos.

Assim, para educar os alunos para a saúde, é necessário criar condições que favoreçam os hábitos alimentares saudáveis, através da criação de ementas saudáveis, da venda de produtos adequados e da supressão da venda de alimentos hipercalóricos e de baixo valor nutritivo. Para

além disso, é necessário sensibilizar os alunos para a importância dos conhecimentos acerca do tema na escolha dos alimentos a consumir.

A influência da família é um fator muito importante, no que concerne a hábitos alimentares, uma vez que para crescer e ter uma vida saudável, é importante que as crianças sejam incentivadas aos bons hábitos alimentares desde cedo. Assim, o trabalho desenvolvido pela escola deve estar interligado com o contexto familiar, no sentido de promoverem um estilo de vida saudável.

Concluindo, é importante que cada escola tenha uma política de educação para a saúde, que integre a educação alimentar no projeto educativo da escola, de forma transversal e integrando todos os fatores fundamentais para a promoção de hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agrupamento. (2013). *Projeto Educativo*.
- Agrupamento. (2017). *Projeto Educativo*.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behaviour. New Jersey. In Moutinho, A. (2010) *As teorias da ação racional e da ação planeada: Relações entre intenções e comportamentos*.
- Alves, C. (2016). *A importância do trabalho prático no ensino das Ciências Naturais. Um estudo com alunos do 5º ano*. Dissertação de mestrado, Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Araújo, C. (2016). *Programa Curricular de Turma*.
- Bonito, J. (2013). *Metas Curriculares de Ciências Naturais do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- CHILDREN, H. B.-A. (2014). *A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão - dados nacionais*.
- Coimbra, M., & Amaral, T. (1994). *Alimentação: crescer saudável*. Porto: Porto Editora LDA.
- DGEBS. (1993). *Objetivos Gerais de Ciclo: Ensino Básico, 2º e 3º Ciclos*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., & Pérez, C. (1999). *Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.: In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.
- Duarte, M. (1992). *Ciência do professor e conhecimentos dos alunos*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.
- M.E. (2004). *Curriculo Nacional do Ensino Básico. Competências específicas*. Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- M.E. (2004). *Organização Curricular e Programas - 1º Ciclo*. Lisboa: Departamento da Educação Básica.

- M.E (s.d.). *Organização Curricular e Programa - 2º Ciclo/ Volume I*. Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- M.E. (s.d.). *Programa Ciências da Natureza/ Plano organizacional do Ensino - Aprendizagem /Volume II*. Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- Henriques, M. J. (2015). *Alimentação Saudável Na Escola: Avaliação de uma Intervenção Pedagógica dirigida a alunos do 1º e 6º anos de escolaridade*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho. Instituto de Educação: Braga.
- Hewson, P., Gertzog, W., & Postner, G. (1982). *Accommodation of a scientific conception: Toward a theory of conceptual change*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012) *Educação Alimentar na Escola: Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos*. Lisboa.
- Juliana, P., Lorenzetti, L., & CARLETTO, M. (2012). *Desafios e práticas para o ensino das ciências e alfabetização científica nos anos iniciais do ensino fundamental*. Brasil.
- Kalhil, N. (2015). *Concepções alternativas e os conceitos científicos: uma contribuição para o ensino das ciências*. Universidade do Estado do Amazonas, Brasil.
- Lemos, D. (1999). *Alimentação Saudável - uma questão de educação*. In Precioso, J.; Viseu, F. ; Dourado, L. ; Vilaça, T.; Henriques, R. & Lacerda, T. (coord.) (1999). *Educação para a saúde*. Braga: Departamento de Metodologias da Educação, Universidade do Minho.
- Martins, I. (2007). *Educação em Ciências e ensino experimental. Formação de professores*. Lisboa: Ministério da Educação. Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Mendoza, R., Pérez, M., & Foguet, J. (1994). *Conducta de los escolares españoles relacionadas com la salud*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas: In Precioso, J. (2009). *As escolas promotoras de saúde: uma via para promover a saúde de comunidadae escolar*. Educação, Porto Alegre.
- Moreira, P., & Teixeira, J. (1994). *Educação alimentar e modificação de conhecimentos alimentares*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.
- Moreira, P., & Peres, E. (1996). *Alimentação de adolescentes*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.
- Nova, e. a. (s.d.). *Bufetes Escolares, Diagnóstico de Situação – Ano Escolar 2000/2001 – Área Educativa de Viseu*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola:*

- avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade. Lisboa.
- Pardal, M. (1990). *Educação para a saúde - conceitos e perspectivas*.
- Pereira, F. (2004). *Concepções e práticas de futuros professores de Ciências da Natureza sobre o trabalho prático*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga.
- Posner, G. J., Strike, K., Hewson, P., & Gertzog, W. (1982). Accommodation of a scientific conception: Toward a theory of conceptual change. *Science Education*.
- Precioso, J. (1992). Algumas estratégias de âmbito intra e extra-curricular, para promover a saúde da comunidade escolar. *Revista Portuguesa de Educação*, pp. 111-128. Universidade do Minho, Portugal.
- Precioso, J. (2000). Promoção de estilos de vida saudáveis. Programa "Aprende a cuidar de ti". *Associação para a prevenção e tratamento do tabagismo em Braga*.
- Precioso, J. (2001). *Programa: Aprende a cuidar de ti*. Associação para a prevenção e tratamento do tabagismo de Braga.
- Precioso, J. (2009). As escolas promotoras de saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. *Educação, Porto Alegre*.
- Radaelli, P. (2001). *Educação nutricional para alunos do ensino fundamental*. Universidade de Brasília. Campus Universitário Darcy Ribeiro. Faculdade de Ciências da Saúde: Brasília.
- Rossi, A. (2008). Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*.
- Sanmarti, L. (1988). *Educación Sanitaria: principios, métodos e aplicaciones*. Madrid: Diaz de Santos: In Santos, M. & Precioso, J. (2012). Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade. Lisboa.
- Santana, A., & Santana, J. (Setembro de 2011). O ensino de ciências naturais nas series/anos iniciais do ensino fundamental. *Thamyres Campos. V Colóquio Internacional "Educação e Contemporaneidade"*. Brasil.
- Santos, C. W. (2007). *Educação científica na perspectiva de letramento como prática social: funções, princípios e desafios*. São Paulo.
- Santos, M., & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.

- Seaman, C., & Kirk, T. (1995). *A new approach to Nutrition Education in Schools*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.
- Shulman, L. (1987). *Knowledge and teaching: Foundations of the new reform*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.
- Silva, M. (1996). *Práticas educativas e construção de saberes - Metodologias da investigação-ação*. Instituto de inovação educacional, Cacém.
- Sousa, M. (2012). *Ensino experimental das ciências e literacia científica dos alunos. Um estudo no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.
- Watiez, M. (1995). *Processus de socialisation alimentaire du jeune consommateur. Cahiers de*. In Santos, M. & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa.
- WHO. (1998). *Nutricion: An Essential Element of a Health Promoting School*. Geneve.
- WHO. (2012). *10 facts on nutrition*. Media Center.
- WHO. (2015). *Healthy diet*. Media Center.
- WHO. (2017). *Health topics: Diet*.
- WHO. (s.d.). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*.

ANEXOS

Sessão nº 1

Conceito, características e importância de uma alimentação saudável

DISCIPLINA: Estudo do Meio

OBJETIVOS

- Compreender o que é uma alimentação saudável;
- Compreender a importância de uma alimentação saudável;
- Analisar a frequência com que devemos consumir os alimentos;

ESTRATÉGIA

Introdução à aula:

Discutir com os alunos sobre a alimentação saudável e a sua importância, escrevendo os pontos chave das ideias dos alunos no quadro para a partir disso iniciar a atividade.

Desenvolvimento da aula:

Formar quatro grupos de cinco elementos cada e discutir com os alunos as regras do trabalho em grupo. Explicar aos alunos que cada grupo terá uma questão diferente. As quatro questões são escritas num papel e colocadas dentro de um estojo. Cada grupo deverá tirar um papel à sorte com uma questão. Depois cada grupo deverá ler e escrever a sua questão no quadro de forma a que toda a turma conheça todas as questões. As questões são: O que é uma alimentação saudável? Como ter uma alimentação saudável? Qual a importância de uma alimentação saudável? Que alimentos devemos consumir com maior e menor frequência?

Explicar aos alunos que, em grupo, terão de responder à questão que lhes foi atribuída e que para isso serão colocados à sua disposição diversos materiais sobre o tema. Os alunos iniciam o trabalho que lhes foi proposto, sendo que no final cada grupo deve ter um cartaz para apresentar à turma. Cada grupo deve apresentar à turma o seu cartaz e expor o que aprendeu sobre o tópico que foi trabalhado no grupo.

É distribuído um livro em branco a cada aluno e é explicado que todos os dias irão escrever, na aula, uma receita saudável e que podem levar ideias para discutir e colocar no livro. É dada a primeira receita para o livro.

Síntese da aula:

- Realizar uma síntese da aula escrevendo os conceitos chave no quadro, permitindo que os alunos escrevam no caderno o mesmo, para que possam consultar sempre que necessário.
- Informar os alunos dos objetivos da aula seguinte.

CONCEITOS CHAVE

- Uma alimentação saudável permite ao organismo adquirir todos os nutrientes necessários;
- A alimentação saudável é importante porque contribui para o bem-estar físico, psicológico e social;
- Uma alimentação saudável previne o aparecimento de doenças;

Sessão nº 2

Roda dos alimentos

DISCIPLINA: Estudo do Meio

OBJETIVOS

- Conhecer a roda dos alimentos;
- Compreender a roda dos alimentos;
- Conhecer as porções que devemos consumir de cada grupo;
- Criar estímulos que encorajem uma alimentação equilibrada e diversificada;

ESTRATÉGIA

Introdução à aula:

Relembrar os alunos dos conceitos chave aprendidos na aula anterior. Informar os alunos que a aula será sobre a roda dos alimentos.

Desenvolvimento da aula:

Distribuir a ficha número 1 e conceder 10 minutos para a sua resolução. Iniciar a resolução da ficha e promover uma discussão sobre a mesma apresentando aos alunos os diferentes grupos da roda dos alimentos, e chamando a atenção para o elemento central da roda.

Formar quatro grupos. Cada grupo deve trabalhar um dos 7 grupos da roda dos alimentos, sendo que a água também será atribuída a um grupo. Distribuir a informação sobre o tema que cada grupo vai trabalhar, assim como, a parte da roda dos alimentos correspondente (sem qualquer alimento presente). Os alunos deverão decorar a sua parte da roda dos alimentos, com imagens dos alimentos pertencentes a esse grupo. Depois todas as partes serão juntas e irão originar uma roda dos alimentos completa elaborada pela turma.

Os alunos deverão apresentar o nome do grupo da roda dos alimentos correspondente, o que este contém, quantas porções se deve consumir, algumas vantagens e desvantagens dos alimentos que o constituem.

Acrescentar uma receita ao livro de receitas.

Síntese da aula:

- Distribuir por cada aluno uma pequena roda dos alimentos que devem colar no caderno e legendar.
- Informar os alunos dos objetivos da aula seguinte.
- O consumo de refrigerantes, bolos, bolachas e guloseimas deve ser reduzido, deixando

CONCEITOS CHAVE

- É importante ingerir alimentos de todos os setores diariamente;
- Deve-se ingerir mais alimentos que pertencem aos maiores setores;
- Deve-se privilegiar a diversidade dentro de cada setor;
- É importante seguir as indicações da roda alimentar, contribuindo para a manutenção de um estilo de vida saudável e balanceado;
- A água deve ser a bebida de eleição e está presente e alimentos de todos os setores;

Sessão nº 3

Rótulos dos alimentos

DISCIPLINA: Estudo do Meio

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre os rótulos dos alimentos;
- Promover o hábito de analisar o rótulo dos alimentos;
- Discutir o açúcar presente em alguns alimentos;

ESTRATÉGIAS

Introdução à aula:

Abordar os alunos acerca do hábito de leitura dos rótulos dos alimentos. Discutir com os alunos a importância da leitura dos rótulos dos alimentos.

Desenvolvimento da aula:

Discutir com os alunos o que está presente nas embalagens dos alimentos e identificar o local da validade, do peso, dos ingredientes e dos valores nutricionais.

Formar cinco grupos de quatro elementos cada. Breve explicação sobre o que são lípidos, proteínas, hidratos de carbono e calorias. Apresentar o rótulo de um refrigerante aos alunos e discutir com eles o local onde é indicado a quantidade de açúcar. Distribuir pelos alunos um pacote de açúcar e verificar com eles que este contém 7g. Através de somas sucessivas descobrir em grupo turma a quantidade de açúcar do refrigerante.

Distribuir dois rótulos diferentes por cada grupo. Identificar com os alunos o local que indica a presença de açúcar. Em grupo os alunos descobrem quantos pacotes de açúcar tem os seus alimentos.

Construção de um cartaz em grupo turma onde é indicado a quantidade de açúcar dos alimentos trabalhados pelos grupos.

Acrescentar uma receita ao livro de receitas.

Síntese da aula:

Distribuir um rótulo por cada aluno para que colem no caderno. Deixar os alunos calcularem a quantidade de açúcar e corrigir.

Informar os alunos dos objetivos da aula seguinte.

CONCEITOS CHAVE

- Os rótulos dos alimentos contêm informações importantes sobre os alimentos;
- É importante ter atenção à quantidade de açúcar presente nos alimentos;
- Existem alimentos com uma quantidade excessiva de açúcar como é o caso dos refrigerantes, bolachas, bolos e guloseimas;

Sessão nº 4

Construção de lanches saudáveis

DISCIPLINA: Estudo do Meio

OBJETIVOS

- Compreender a diferença entre alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis;
- Promover a construção de lanches saudáveis;
- Promover o desenvolvimento de bons hábitos alimentares;

ESTRATÉGIA

Introdução à aula:

Relembrar os alunos sobre a primeira aula, onde discutiram a frequência com que os alimentos deviam ser consumidos.

Desenvolvimento da aula:

Iniciar uma breve reflexão acerca dos lanches que os alunos levam para a escola e dos que consomem em casa.

Formar grupos e explicar aos alunos que com os imanes no quadro irão construir diversos lanches saudáveis. Cada grupo deve refletir e apontar dois lanches saudáveis no seu caderno para depois ir ao quadro construir os mesmos. Os alunos devem comentar o lanche dos colegas e podem acrescentar ou retirar alimentos do mesmo, sempre que se justifique.

Acrescentar uma receita ao livro de receitas.

Entregar aos alunos um folheto com algumas informações sobre a alimentação saudável, onde está incluída uma declaração de compromisso para os pais.

Informar os alunos dos objetivos da aula seguinte.

Síntese da aula:

- Distribuir uma folha por cada aluno para que estes escolham um lanche saudável e colemb o mesmo no caderno.
- A fruta deve ser consumida todos os dias, sendo que o ideal são 5 porções por dia;
- A água deve ser a bebida de eleição;
- Os alimentos com excesso de gordura, como as salsichas, devem ser consumidos muito raramente.

CONCEITOS CHAVE

- É importante ingerir alimentos de todos os setores diariamente;
- Deve-se colocar sempre uma porção de fruta no lanche;
- É importante escolher alimentos com pouco açúcar na sua composição;

Quantidade de açúcar presente nos alimentos



1 chocolate Mars = 6,5 cubos de açúcar



1 bolacha Oreo = 1 cubo de açúcar



1 lata Coca-Cola = 7,5 cubos de açúcar

Alimentação saudável



Uma alimentação saudável não é sinônimo de uma alimentação limitada ou aborrecida. Pelo contrário, numa alimentação saudável a variedade é fundamental.

Compromisso

Eu comprometo-me a proporcionar ao(á)
uma alimentação saudável, porque
reconheço a sua importância.

Assinaturas:

Tabela de porções:

O que é uma porção?	Porções
1 pão (50g) 1 fatia fina de brioche (70g) 1 e 1/2 batatas - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) 6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g) 2 colheres de sopa de arroz / massa crua (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhada (110g)	4 a 11
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	3 a 6
1 chávena almeçadeira de leite (250ml) 1 líquido líquido ou 1 e 1/2 colher sólida (200g) 2 fatias finas de queijo (40g) 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g) 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)	3 a 6
Carne / peixe cru (30g) Carne / peixe cozinhado (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)	2 a 3
1 colher de sopa de leguminosas secas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (60g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (60g)	1 a 2
1 colher de sopa de azeite / óleo (10g) 1 colher de chá de manteiga (10g) 4 colheres de sopa de leite (30ml) 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)	1 a 3



A roda dos alimentos

A roda dos alimentos tem como objetivo transmitir orientações para uma alimentação equilibrada, variada e completa. Assim é importante não esquecer:

- A roda dos alimentos permite-nos saber quantas porções devemos consumir de cada grupo;
- Devemos consumir alimentos de todos os grupos e variar dentro de cada grupo;
- A água não é um grupo, no entanto encontra-se no centro uma vez que faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Para além disso, as necessidades de água de cada indivíduo podem variar entre 1,5 a 3 litros por dia;

Sessão nº 5

Classificação de alimentos/ Jogo sobre alimentação

DISCIPLINA: Estudo do Meio

OBJETIVOS

- Sintetização dos conhecimentos adquiridos nas sessões anteriores;
- Promover o desenvolvimento de bons hábitos alimentares;

ESTRATÉGIA

Introdução à aula:

Discutir com os alunos as alterações que realizaram nos lanches que levam para a escola.

Desenvolvimento da aula:

Formar dois grupos de sete e um de seis elementos. Distribuir a cada grupo uma cartolina de cor diferente (vermelha, verde e amarela). Distribuir aos grupos quatro folhas com alimentos. Numa mesa perto do quadro colocar esses mesmos alimentos recortados e com íman. Dividir o quadro em três partes iguais e escrever desejável, aceitável e não desejável.

Chamar um aluno de cada vez ao quadro. Explicar ao aluno que deve escolher um alimento e classificá-lo, com a ajuda da turma, na categoria correta. O aluno coloca o alimento na categoria correta. O grupo correspondente a essa categoria corta e cola esse alimento no seu cartaz.

Formar quatro equipas, com cinco elementos cada. Explicar as regras do jogo e informar os alunos que todas as questões ao longo do jogo são acerca de temas discutidos nas aulas anteriores.

Iniciar o jogo e atuar como mediador.

Síntese da aula:

Terminar o livro de receitas construído ao longo das aulas. Rápida reflexão acerca das aulas sobre alimentação saudável.

CONCEITOS CHAVE

- Existem alimentos que devemos consumir regularmente, como a fruta, e outros raramente, como os refrigerantes;

Sessão nº 1

Roda dos alimentos

DISCIPLINA: Ciências da Natureza

OBJETIVOS

- Rever a roda dos alimentos;
- Compreender a informação contida na roda dos alimentos;
- Conhecer as porções que se deve consumir de cada grupo;
- Compreender a noção de porção;
- Criar conhecimentos que permitam optar por uma alimentação equilibrada e diversificada;

ESTRATÉGIA

Introdução à aula:

Dialogar com os alunos acerca da roda dos alimentos. Apontar os conhecimentos dos alunos, acerca do tema, para a partir dos mesmos discutir o assunto.

Desenvolvimento da aula:

Projetar a roda dos alimentos e questionar os alunos sobre o nome dos grupos que a constituem. De seguida, com os alunos, explorar cada um dos grupos, mostrando a diferença entre os mesmos em termos de constituição e nutrição.

Distribuir um panfleto com as porções que se deve consumir e discutir com os alunos o que significa em termos práticos.

Abordar a noção de porção através de alguns exemplos. Apresentar o número de porções que se deve consumir segundo a roda dos alimentos.

Para isso o professor deverá levar uma balança, colheres, copos e alguns alimentos com o objetivo de mostrar o que é uma porção de determinados alimentos.

Síntese da aula:

Cada aluno deve fazer um esboço da roda dos alimentos no seu caderno e escrever os conceitos-chave aprendidos na aula. Os conceitos chave serão discutidos com os alunos e depois projetados.

CONCEITOS CHAVE

- É importante ingerir alimentos de todos os setores diariamente;
- Deve-se ingerir mais alimentos que pertencem aos maiores setores;
- Deve-se privilegiar a diversidade dentro de cada setor;
- É importante seguir as indicações da roda alimentar, contribuindo para a manutenção de um estilo de vida saudável e balanceado;
- Deve ingerir-se fruta, mas ter em mente que esta contém açúcar;
- Uma porção não significa que seja um alimento de qualquer tamanho, é necessário ter atenção ao peso;
- Existe uma tabela com as porções dos diferentes alimentos que constituem a roda dos alimentos;

Sessão nº 2

Análise das estratégias de marketing das marcas para chegar às crianças

DISCIPLINA: Ciências da Natureza

OBJETIVOS

- Alertar para a manipulação praticada pelas marcas de géneros alimentícios prejudiciais;
- Fomentar um espírito crítico que permita refletir sobre o que costumam ver e ler em catálogos.
- Permitir que o aluno se possa assumir como consumidor informado na escolha de alimentos;

ESTRATÉGIA

Introdução à aula:

Dialogar com os alunos acerca do que veem nos catálogos dos supermercados e acerca do que lhes chama mais atenção;

Desenvolvimento da aula:

Formar pares. Distribuir pelos pares um folheto de uma cadeia de supermercados. Pedir aos alunos que durante 10 minutos façam uma seleção dos alimentos saudáveis no catálogo, colocando um certo ou um x ao lado dos alimentos.

Pedir aos alunos que analisem, após a primeira seleção, os prós e os contras de escolher alimentos saudáveis. Realizar um diálogo em turma acerca do tema.

Alertar os alunos para a importância de ter um espírito crítico na hora da escolha dos alimentos, não se deixando influenciar pela publicidade ou pelas promoções;

Criar com os alunos um conjunto de sugestões que permitam fazer uma escolha correta e consciente na hora de comprar os alimentos.

Síntese da aula:

O professor escreve as sugestões que foram criadas em turma e cada aluno passa para o caderno.

CONCEITOS CHAVE

- É importante conhecer os produtos que queremos comprar;
- Antes de ir às compras é importante elaborar uma lista de compras, pois assim é mais fácil não se deixar influenciar;
- Conhecer a roda dos alimentos permite refletir acerca da escolha dos alimentos;
- As empresas querem vender e por isso tentam influenciar os compradores aliciando com promoções, e é necessário ter um espírito crítico para não se deixar influenciar;
- Apesar da prática de uma alimentação saudável não ser suficiente para uma vida saudável, é indispensável para a mesma;

Sessão nº 3

Aula prática: confeccionar uma refeição

DISCIPLINA: Ciências da Natureza

OBJETIVOS

- Promover a adoção de uma alimentação saudável;
- Incentivar os alunos a confeccionar algumas refeições simples de forma saudável;
- Permitir que o aluno experimente a preparação de uma refeição saudável;
- Mostrar aos alunos que a alimentação saudável pode ser divertida e saborosa;

ESTRATÉGIAS

Introdução à aula:

Questionar os alunos acerca do que pensam sobre alimentação saudável: a que sabe? Se gostam?

Desenvolvimento da aula:

Informar os alunos que naquela aula irão confeccionar um lanche e uma sobremesa. Projetar a primeira receita e iniciar com os alunos a confeção da mesma.

Após o termino da primeira iniciar a segunda. Deixar que os alunos provem e comentem o que fizeram.

Pedir aos alunos que em grupo turma digam o que acharam das receitas e se gostaram das mesmas. Refletir sobre a confeção, a apresentação e o sabor de receitas saudáveis;

Síntese da aula:

Cada aluno escreve no caderno o lanche que se compromete a preparar e consumir em sua casa no dia seguinte.

CONCEITOS CHAVE

- Existem refeições que podem facilmente ser confeccionadas pelos mais novos;
- A alimentação saudável tem um sabor agradável, desde que seja bem confeccionada;
- Existem receitas saudáveis rápidas e fáceis de fazer;
- Uma alimentação saudável permite melhorar a saúde e o bem-estar de qualquer indivíduo;
- Apesar da prática de uma alimentação saudável não ser suficiente para uma vida saudável, é indispensável para a mesma;



Questionário

O objetivo deste questionário é conhecer os teus comportamentos, preferências e conhecimentos alimentares.

Instruções:

1. Lê com atenção e responde, com sinceridade, a todas as perguntas.
2. Não voltes atrás para corrigir respostas, uma vez que nos teus comportamentos e preferências não existe uma resposta certa ou errada.

I. Características sociodemográficas

1. Qual é a tua idade?

2. És um rapaz ou uma rapariga? (Assinala com um X a tua resposta)



3. Com quem vives? (Podes assinalar mais do que uma opção.)

Mãe Pai Irmão Irmã Avó Avô Outro

4. Qual o grau de escolaridade dos teus pais?

Mãe:	Pai:
Nunca estudou <input type="checkbox"/>	Nunca estudou <input type="checkbox"/>
4º ano (1º ciclo) <input type="checkbox"/>	4º ano (1º ciclo) <input type="checkbox"/>
6º ano (2º ciclo) <input type="checkbox"/>	6º ano (2º ciclo) <input type="checkbox"/>
9ª ano (3º ciclo) <input type="checkbox"/>	9ª ano (3º ciclo) <input type="checkbox"/>
12º ano (secundário) <input type="checkbox"/>	12º ano (secundário) <input type="checkbox"/>
Licenciatura/mestrado (ensino superior) <input type="checkbox"/>	Licenciatura/mestrado (ensino superior) <input type="checkbox"/>

II. Comportamentos

5. Durante uma semana normal, considerando os sete dias, quantas vezes fazes as seguintes refeições? Assinala com um X a tua resposta.

	Nunca	1 a 3 dias por semana	3 a 6 dias por semana	Todos os dias
Pequeno almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche da manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche da tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ceia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Com que frequência comes os seguintes alimentos? Assinala com um X a tua resposta.

	Nunca	1 a 3 vezes por semana	3 a 6 vezes por semana	Mais do que 6 vezes por semana
Pão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolachas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refrigerantes /sumos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guloseimas (rebuçados, chocolate...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
logurtes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Batatas fritas em pacote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsichas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Assinala com um X os alimentos que normalmente consumes ao pequeno-almoço.

(Podes assinalar mais do que um alimento.)

- Bolachas Pão Bolo Cereais
 Leite Água Sumo Fruta
 Guloseimas Batatas fritas Iogurtes Outros

8. Assinala com um X os alimentos que consumes no lanche. (Podes assinalar mais do que um alimento.)

- Bolachas Pão Bolo Cereais
 Leite Água Sumo Fruta
 Guloseimas Batatas fritas Iogurtes Outros



9. Tens por hábito ler o rótulo dos alimentos que consumes? Assinala com um X a tua resposta.

Sim Não

III. Preferências

10. Assinala com um X os alimentos que mais gostas de consumir. (Podes assinalar mais do que um alimento.)

- Bolachas Pão Bolo Cereais
 Leite Água Sumo Fruta
 Guloseimas Batatas fritas Iogurtes Salsichas

11. Dos lanches apresentados abaixo, assinala com um X o teu preferido.



IV. Conhecimentos

12. Conheces a roda dos alimentos? Assinala com um X a tua resposta.

Sim Não



13. Qual é o maior grupo da roda dos alimentos?

14. Qual é o alimento que se encontra no centro da roda dos alimentos?

15. Com os alimentos abaixo constrói um pequeno almoço que consideres saudável. (Podes assinalar mais do que um alimento.) Assinala com um X a tua resposta.

Bolachas	<input type="checkbox"/>	Pão	<input type="checkbox"/>	Bolo	<input type="checkbox"/>	Cereais	<input type="checkbox"/>
Leite	<input type="checkbox"/>	Água	<input type="checkbox"/>	Sumo	<input type="checkbox"/>	Fruta	<input type="checkbox"/>
Guloseimas	<input type="checkbox"/>	Batatas fritas	<input type="checkbox"/>	logurtes	<input type="checkbox"/>		

16. Aqui são apresentados doze alimentos diferentes. Classifica-os como desejáveis (deves consumir), aceitáveis (deves consumir, mas com moderação), ou indesejáveis (raramente se deve consumir).

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| a) Bolachas _____ | b) Pão _____ |
| c) Bolo _____ | d) Cereais _____ |
| e) Leite _____ | f) Água _____ |
| g) Sumo _____ | h) fruta _____ |
| i) Guloseimas _____ | j) Batatas fritas _____ |
| k) Iogurtes _____ | l) salsichas _____ |

17. Assinala com um X o que encontras no rótulo dos alimentos. (Podes assinalar mais do que uma opção).

- Data de validade
- Composição dos alimentos
- Quantidade de Açúcar
- Cor dos alimentos

18. Nas alíneas abaixo são apresentados três lanches diferentes. Assinala com um X o lanche que consideras mais saudável.

A



B



C



Obrigada pela tua participação!

Professora Bárbara



Em primeiro lugar, obrigada pela tua participação!

Este questionário irá ajudar-me a entender os teus hábitos alimentares. É um questionário **anónimo** e **confidencial**, ou seja, mais ninguém poderá ver as tuas respostas. É importante que leias e respondas a todas as perguntas com calma. Lembra-te que **isto não é um teste**, portanto não existem respostas certas ou erradas. **Não alteres** as tuas respostas e responde com **sinceridade**, a melhor resposta é a que corresponde à tua opinião!

Data: _____

PARTE I - Perfil Sociodemográfico

Responde às seguintes questões:

1. Idade:

2. Género: Masculino Feminino

3. Vives com: (podes seleccionar mais do que uma opção)

Pai Mãe Irmão Irmã Tio Tia Avô Avó

Outros: _____

4. Qual o grau de escolaridade dos teus pais:

Mãe	Pai
Nunca estudou <input type="checkbox"/>	Nunca estudou <input type="checkbox"/>
4º ano (1º Ciclo) <input type="checkbox"/>	4º ano (1º Ciclo) <input type="checkbox"/>
6º ano (2º Ciclo) <input type="checkbox"/>	6º ano (2º Ciclo) <input type="checkbox"/>
9º ano (3º Ciclo) <input type="checkbox"/>	9º ano (3º Ciclo) <input type="checkbox"/>
12º ano (Ensino Secundário) <input type="checkbox"/>	12º ano (Ensino Secundário) <input type="checkbox"/>
Ensino Superior <input type="checkbox"/>	Ensino Superior <input type="checkbox"/>

PARTE II – Comportamentos alimentares

5- Durante uma semana normal, quantas vezes fazes as seguintes refeições?

Refeições:	Nunca	1 a 3 dias por se- mana	4 a 6 dias por se- mana	Todos os dias
Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6- Com que frequência consumes os seguintes alimentos/bebidas?

	Nunca	1 a 3 dias por se- mana	4 a 6 dias por semana	Todos os dias	Mais do que uma vez por dia
Leite branco					
Leite com chocolate					
logurtes					
Cereais					
Bolachas					
Salsichas/cachorros					
Carnes					
Peixe					
Arroz/Massa					
Batatas fritas					
Guloseimas (rebuçados, chocolates...)					
Bolos					
Pão					
Legumes					
Sopa					
Fruta					
Água					
Refrigerantes (<i>Coca-cola, Iced-tea</i> , ou outros)					

7- Dos alimentos que se seguem, assinala aqueles que habitualmente entram na constituição do teu pequeno-almoço.

Sumo natural	Água	Cereais	Croissant/ <i>panike</i>
Leite branco	Chá	Pão	Bolos
Leite achocolatado	Iogurte	Bolachas	Queijo
Refrigerantes	Fruta	<i>Bollycao</i>	Fiambre
Manteiga	Ovos	<i>Nutella</i>	Batatas fritas

Outros: _____

8 – Dos alimentos que se seguem, assinala aqueles que habitualmente entram na constituição do teu lanche da manhã.

Sumo natural	Água	Cereais	Croissant/ <i>panike</i>
Leite branco	Chá	Pão	Bolos
Leite achocolatado	Iogurte	Bolachas	Queijo
Refrigerantes	Fruta	<i>Bollycao</i>	Fiambre
Manteiga	Ovos	<i>Nutella</i>	Batatas fritas

Outros: _____

9- Onde costumás fazer as seguintes refeições?

	Casa	Cantina	Restaurante	Cafetaria/Bar
A. Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Tens por hábito ler o rótulo dos alimentos que consumes?

Sim Não

PARTE III – Conhecimentos

11 – Na tua opinião, com que frequência se devem fazer as seguintes refeições?

	Nunca	1 a 3 dias por semana	4 a 6 dias por semana	Todos os dias
Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12 - Classifica cada um dos seguintes alimentos como **desejáveis** (deves consumir), **aceitáveis** (deves consumir, mas com moderação), ou **indesejáveis** (não deves consumir).

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| a) Bolachas _____ | f) Iogurtes _____ |
| b) Bolos _____ | g) Pão _____ |
| c) Leite _____ | h) Cereais _____ |
| d) Sumo _____ | i) Salsichas _____ |
| e) Guloseimas _____ | j) Batatas fritas _____ |

13 – Segundo a Roda dos Alimentos, qual é o grupo alimentar que deves consumir em maiores quantidades? (Coloca por ordem do maior para o menor)



Gorduras e óleos



Cereais, derivados e tubérculos



Carne, pescado e ovos



Hortícolas



Laticínios

14- Coloca uma cruz a verde no pequeno-almoço mais saudável, e uma cruz a vermelho no pequeno-almoço que consideres menos saudável.







15 – Assinala com um X o que podes encontrar no rótulo dos alimentos (Podes assinalar mais do que uma opção).

- Prazo de validade
- Composição dos alimentos
- Quantidade de açúcar
- Cor dos alimentos

PARTE IV - Preferências

16 – Assinala com um X os alimentos que mais gostas de consumir.

Sumo natural	Água	Cereais	Croissant/ <i>panike</i>	
Leite branco	Chá	Pão	Bolos	
Leite achocolatado	logurte	Bolachas	Queijo	
Refrigerantes	Fruta	<i>Bollycao</i>	Fiambre	
Manteiga	Ovos	<i>Nutella</i>	Batatas fritas	

17 – Qual dos seguintes lanches preferias comer pela manhã?







Obrigada pela tua participação 😊

As professoras: Bárbara e Cristina

Anexo 12: Quadro relativo aos alimentos que os alunos levaram para a lanche no 1º CEB

Lanches Alunos	1		2		3		4		5		6		7	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
logurte com chocolate	✘													
logurte		✘			✘						✘	✘		
Preparado de fruta			✘										✘	✘
Leite escolar							✘							
Banana						✘					✘			
Maça														
Laranja			✘											
Bolachas com queijo							✘							
Bolachas integrais														✘
Bolachas sem recheio		✘												
Bolachas com recheio														
Barras de cereais com chocolate							✘		✘		✘			
Barras de cereais integrais														✘
Cereais com chocolate					✘									
Pão-de-leite com fiambre					✘									
Pão de leite simples		✘		✘		✘								✘
Pão simples								✘		✘		✘		
Pão com chocolate														
Bolo														
Madalena														✘
Rebuçados													✘	
Sumo									✘		✘			
Água														

Lanches Alunos	8		9		10		11		12		13		14	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
logurte com chocolate					✖			✖						
logurte		✖				✖								✖
Preparado de fruta														
Leite escolar	✖								✖		✖		✖	
Banana					✖									
Maça					✖									
Laranja						✖								
Bolachas com queijo														
Bolachas integrais														✖
Bolachas sem recheio	✖				✖		✖		✖					
Bolachas com recheio											✖		✖	
Barras de cereais com chocolate														
Barras de cereais integrais														
Cereais com chocolate														
Pão-de-leite com fiambre														
Pão de leite simples			✖			✖	✖							
Pão simples		✖		✖				✖		✖				
Pão com chocolate														
Bolo												✖		
Madalena														
Rebuçados														
Sumo							✖					✖		
Água						✖				✖				

Lanches Alunos	15		16		17		18		19		20		Classificação dos alimentos
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	
logurte com chocolate													ND
logurte					✘				✘	✘	✘		D
Preparado de fruta				✘							✘		A
Leite escolar	✘	✘					✘						A
Banana													D
Maça						✘							D
Laranja		✘		✘									D
Bolachas com queijo													A
Bolachas integrais						✘							D
Bolachas sem recheio				✘									A
Bolachas com recheio					✘				✘				ND
Barras de cereais com chocolate													ND
Barras de cereais integrais													D
Cereais com chocolate			✘										ND
Pão-de-leite com fiambre													A
Pão-de-leite simples													A
Pão simples		✘	✘					✘		✘		✘	D
Pão com chocolate	✘						✘						ND
Bolo													ND
Madalena													A
Rebuçados													ND
Sumo													ND
Água													D