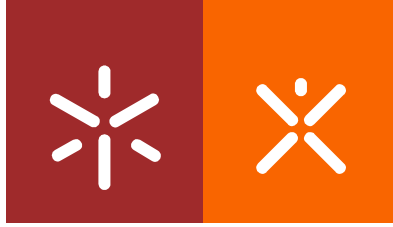




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Maria do Rosário Santos Torres

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM MEIO ESCOLAR: AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO 1.º E 5.º ANO DE ESCOLARIDADE, NA MELHORIA DOS CONHECIMENTOS E COMPORTAMENTOS DOS ALUNOS RELACIONADOS COM A ALIMENTAÇÃO



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Maria do Rosário Santos Torres

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM MEIO
ESCOLAR: AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO
PEDAGÓGICA NO 1.º E 5.º ANO DE
ESCOLARIDADE, NA MELHORIA DOS
CONHECIMENTOS E COMPORTAMENTOS
DOS ALUNOS RELACIONADOS COM A
ALIMENTAÇÃO**

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de
Matemática e Ciências Naturais no 2.º Ciclo do Ensino Básico

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor José Precioso

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações

CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

AGRADECIMENTOS

A concretização deste relatório só foi possível devido ao contributo de diversas pessoas que me ajudaram de diferentes formas e, às quais tenho de agradecer pelo apoio dado ao longo do meu percurso académico.

Início por fazer um agradecimento ao meu orientador Professor José Precioso, pela ajuda, disponibilidade, pela partilha de conhecimentos e pela motivação dada ao longo do ano de estágio.

Agradeço às professoras cooperantes, à Professora Virginia, á Professora Vânia e à Professora Susana pelo acolhimento, confiança, disponibilidade, partilha de conhecimentos e por permitirem o meu envolvimento em todas as atividades escolares.

Aos alunos, foi um prazer trabalhar com eles, por serem aplicados e motivados, pelo carinho e respeito demonstrado, por todas as experiências trocadas que contribuíram para a minha formação profissional e pessoal. Alunos que guardo com carinho e que lembrarei com saudade.

Um agradecimento especial à nossa diretora de curso, Professora Ema Mamede, por toda a disponibilidade, apoio, motivação e preocupação demonstrada ao longo do mestrado.

A todos os meus colegas de mestrado por me terem acompanhado e pelo companheirismo.

Tenho ainda a agradecer a todas as minhas colegas, especialmente à Ana Luísa, Elsa e Tânia por me terem acompanhado, pela amizade demonstrada e por todos os momentos vividos que lembrarei com imensa saudade.

A Ana Luísa por me lembrar todos os dias que eu seria capaz de terminar esta etapa e por ser uma amiga presente e preocupada, por me acompanhar ao longo destes cinco anos, sem ela não teria sido possível.

Às minhas colegas de casa, Sofia e Cláudia por fazerem parte da minha vida por todos os momentos vividos e por serem as melhores companheiras de casa.

Às minhas meninas, Bárbara e Daniela, por toda motivação e carinho demonstrado, por todos os bons momentos vividos e, por me terem permitido experienciar coisa que sem vocês não teria vivido.

Por fim, um agradecimento muito especial à minha família, aos meus pais, aos meus irmãos, à minha cunhada e à minha sobrinha por estarem presentes em todas as etapas. Um Obrigada especial à minha mãe por todo o apoio, e à minha sobrinha por todas as brincadeiras e momentos de distração que foram essenciais em momentos de maior stress.

A todos os referidos e, aqueles que não foram referidos, mas fizeram parte da minha vida universitária, fica aqui o meu mais sincero agradecimento.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM MEIO ESCOLAR: AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO 1º E 5º ANO DE ESCOLARIDADE, NA MELHORIA DOS CONHECIMENTOS E COMPORTAMENTOS DOS ALUNOS RELACIONADOS COM A ALIMENTAÇÃO

RESUMO

Cada vez se tem dado mais importância à alimentação saudável, visto o impacto que esta tem na prevenção de doenças e na melhoria do desenvolvimento físico e intelectual das crianças. As intervenções que visam a promoção de uma alimentação saudável não têm obtido os efeitos desejados, pois, uma parte significativa dos alunos continua a optar por alimentos não desejáveis.

Tendo isto como referência, no âmbito da unidade curricular de Estágio que integra o Mestrado em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico e em Matemática e Ciências Naturais no 2º Ciclo do Ensino Básico, foi desenhado um projeto de investigação-ação com o objetivo principal de consciencializar os alunos para a adoção de práticas alimentares saudáveis.

Para avaliar a eficácia do projeto pedagógico realizou-se uma investigação constituída por dois estudos: 1) um estudo *quasi experimental* do tipo pré e pós-teste (sem grupo de controlo) no 1º e 2º CEB e 2) um estudo observacional que consistiu na análise dos lanches escolares, realizado no 1º CEB.

O primeiro estudo consistiu na aplicação de um questionário (pré e pós-teste) no 1º e 2º CEB, com os objetivos de determinar os conhecimentos dos alunos, verificar os seus comportamentos e preferências alimentares e analisar o impacto de uma intervenção na melhoria dessas variáveis. Para atingir estes objetivos, aplicou-se um questionário (pré-teste), seguido de uma intervenção pedagógica e por fim aplicou-se outro questionário (pós-teste)". O segundo estudo realizou-se no 1º Ciclo, tendo como objetivo primordial avaliar o valor nutritivo dos lanches escolares.

Para a concretização do segundo estudo recorreu-se à análise dos lanches e dos alimentos que os constituíam, avaliando-os segundo as categorias Desejável (D), Aceitável (A) e Não Desejável (ND) antes e após a intervenção e refletindo sobre as mudanças registadas.

No primeiro estudo verificou-se a melhoria dos conhecimentos dos alunos e a mudança dos comportamentos, constatando-se que começaram a consumir mais alimentos desejáveis e menos alimentos indesejáveis, verificando-se igualmente essa tendência nas suas preferências. O segundo estudo permitiu verificar o aumento significativo de lanches desejáveis e aceitáveis e o decréscimo de lanches não desejáveis.

Confirmou-se que a intervenção pedagógica teve impacto positivo junto dos alunos, promovendo a melhoria dos conhecimentos e comportamentos alimentares, em ambos os ciclos de ensino básico.

Palavras-chave Alimentação; Comportamentos; Conhecimentos; Educação Alimentar; Preferências.

HEALTHY EDUCATION IN THE SCHOOL: EVALUATION OF PEDAGOGICAL INTERVENTION IN SCHOOL 1 AND 5, IN IMPROVING KNOWLEDGE AND BEHAVIOUR OF STUDENTS RELATED TO FOOD

ABSTRACT

Each day we can see the importance of the children's healthy alimentation once it can prevent the disease and the improvement of physical and intellectual development.

However, the interventions that provides a healthy alimentation don't show an expected result, since a significant part of the students still chose an unhealthy alimentation.

Taking this as a reference, within the scope of the Internship curricular unit that integrates the Master in Teaching of the 1st Cycle of Basic Education and in Mathematics and Natural Sciences in the 2nd Cycle of Basic Education, a research project was designed, with the main objective of raising awareness students to adopt healthy eating practices by creating meaningful learning.

To evaluate the effectiveness of the pedagogical project and to verify if the objectives were achieved, we conducted an investigation consisting of two studies: 1) an almost experimental pre and post-test study (without control group) in the 1st and 2nd CEB; 2) observation study of school snacks, carried out at 1° CEB.

The first study consisted of the application of questionnaires (pre and post-test) to students of the 1st and 2nd CEB, with the purpose of determining student's knowledge, verifying their eating behaviors and preferences, and the changes that occurred before and after implementation of pedagogical intervention, related to "Food". The second study, carried out in the 1st cycle, had as main objective to evaluate the nutritional value of school snacks. For the completion of the second study, we used the analysis of snacks, taking into account the categories of foods present in the snacks, classified as Desirable (D), Acceptable (A) and Undesirable (ND) before and after the intervention, allowing the reflection of observed changes.

In the first study it was possible to verify the improvement of student's knowledge and behavioral changes, verifying that students began to consume more desirable foods, and consumed fewer undesirable foods, this tendency is also verified in their preferences. The second study showed a significant increase in the percentage of desirable and acceptable snacks and a decrease in unwanted snacks.

Thus, in general, the pedagogical intervention had a positive impact on the students, promoting the improvement of their knowledge and behaviors in both cycles of basic education.

Keywords: Behaviors; Education; Food; Knowledge; Preferences.

ÍNDICE

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS	ii
AGRADECIMENTOS	iii
RESUMO	v
ABSTRACT	vi
CONTEXTO DE INTERVENÇÃO E DE INVESTIGAÇÃO	4
1.1. Caracterização do contexto	4
1.1.1. Caracterização do contexto: O Agrupamento	4
1.1.1.1. Caracterização do contexto: A escola básica do 1ºCEB.....	5
1.1.1.1.1. Caracterização do contexto: A turma do 1ºano de escolaridade	6
1.1.1.2. Caracterização do contexto: A escola básica do 2º e 3º ciclos do ensino básico.....	7
1.1.1.2.1. Caracterização do contexto: A turma do 5ºano de escolaridade	7
1.2. Identificação do problema e questão que suscitaram a intervenção pedagógica.....	9
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	10
2.1. O ensino das ciências.....	10
2.1.1. O ensino das ciências no 1º e 2º ciclos do ensino básico – a sua importância.....	11
2.2. Metodologia Investigação-ação (estratégia mudança conceptual)	13
2.3. A importância de uma alimentação saudável.....	15
2.4. Conhecimentos basilares sobre alimentação saudável.....	17
2.5. Conhecimentos, intenções e comportamentos alimentares de crianças e jovens acerca da alimentação saudável.....	19
2.6. Fatores determinantes do comportamento alimentar	21
2.7. A importância da escola na educação para a saúde/ na educação alimentar	24
PLANO GERAL DA INTERVENÇÃO.....	27
3.1. Objetivos	27
3.2. Abordagem metodológica	27

3.3. Plano geral da intervenção.....	32
DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO	35
4.1. Relato das fases do processo de intervenção.....	35
4.2. Apresentação e análise progressiva dos dados e interpretação dos resultados obtidos	46
4.2.1 Resultados do estudo realizado no 1ºCEB	47
4.2.1.1. Questionários realizados no contexto do 1º Ciclo do Ensino Básico.....	47
4.2.1.2. Composição dos lanches.....	63
4.2.1.2.1. Distribuição dos alimentos que compõem os lanches do 1ºCEB.....	63
4.2.1.2.2. Distribuição dos lanches dos alunos segundo determinadas categorias	65
4.2.2. Resultados do estudo realizado no 2ºCEB	67
4.2.2.1. Questionários realizados no contexto do 2º Ciclo do Ensino Básico.....	67
CONSIDERAÇÕES FINAIS E LIMITAÇÕES	88
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94
ANEXOS	98
Anexo 1 – Planificação da primeira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB.....	99
Anexo 2 – Material utilizado na primeira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB	100
Anexo 4 – Planificação da segunda sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB	102
Anexo 5 – Materiais utilizados na segunda sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB	104
Anexo 6 – Resultados das atividades da segunda sessão do projeto de intervenção pedagógica do 1ºCEB	105
Anexo 7 – Planificação da terceira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB.....	105
Anexo 8 – Materiais utilizados na terceira sessão do projeto de intervenção no 1ºCEB.....	107
Anexo 9 – Resultados das atividades da terceira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB.....	108
Anexo 10 – Planificação da quarta sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB	109
Anexo 11 – Resultados das atividades da quarta sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB	110
Anexo 12 – Receitas distribuídas ao longo das sessões	111

Anexo 13 – Planificação da primeira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB	113
Anexo 14 – Resultados das atividades da primeira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB ...	114
Anexo 15 – Planificação da segunda sessão do projeto de intervenção pedagógica do 2ºCEB	115
Anexo 16 – Materiais utilizados na segunda sessão do projeto pedagógico do 2ºCEB	117
Anexo 17 – Planificação da terceira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB.....	118
Anexo 18 – Materiais utilizados na terceira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB.....	119
Anexo 19– Resultados das atividades da terceira sessão do projeto de intervenção 2ºCEB.....	121
Anexo 20 - Planificação da quarta sessão do projeto da intervenção do 2ºCEB	122
Anexo 21 – Materiais utilizados na quarta sessão do projeto pedagógico do 2ºCEB	123
Anexo 22– Resultados das atividades da quarta sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB	125
Anexo 23 – Planificação da quinta sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB.....	126
Anexo 24 – Questionário aplicado à turma do 1ºAno de Escolaridade	127
Anexo 25 – Questionário aplicado à turma do 5ºano de escolaridade	133

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Ciclo de Investigação-Ação (Latorre, 2003).....	14
Figura 2 – Nova Roda dos Alimentos (FCNAUP, 2003).....	19
Figura 3 – Determinantes do estilo de vida adaptada de Mendoza (Precioso, 2005).....	22
Figura 4 – Sequência de investigação e da intervenção pedagógica correspondente ao 1º e 2ºCiclo do Ensino Básico.....	28

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Fases e objetivos do modelo de ensino orientado para a mudança conceptual desenvolvida por Duarte (Santos e Precioso 2012).....	31
Quadro 2 – Calendarização da intervenção pedagógica destinadas ao 1ºCEB.....	33
Quadro 3 – Calendarização da intervenção pedagógica destinadas ao 2ºCEB.....	34
Quadro 4 – Aspetos que se pretendem avaliar com a aplicação do questionário ao 1ºCEB.....	49
Quadro 5 – Aspetos que se pretendem avaliar com a aplicação do questionário ao 2ºCEB.....	69

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”	50
Tabela 2 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste, em relação à variável: “Frequência com que os alunos consomem determinados alimentos”	51
Tabela 3 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”	53
Tabela 4 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Composição do lanche da manhã”	54
Tabela 5 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós teste, em relação à variável “Seleção do lanche escolar”	55
Tabela 6 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Frequência das atividades que fazem nos tempos livres”	56
Tabela 7 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições do dia”	57
Tabela 8 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”	58
Tabela 9 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência da alimentação na saúde”	59
Tabela 10 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e no pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos”	60
Tabela 11 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos”	60
Tabela 12 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Seleção de lanches saudáveis”	61

Tabela 13 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Preferência em relação a determinados alimentos”	62
Tabela 14 - Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Preferência em relação a determinadas atividades”	64
Tabela 15 - Distribuição dos alimentos que compõem o lanche dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-intervenção.....	66
Tabela 16 - Classificação dos lanches segundo os alimentos que os constituem.....	67
Tabela 17 - Distribuição dos lanches do 1ºCEB na pré e pós-intervenção.....	68
Tabela 18 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção dos lanches”	70
Tabela 19 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção dos lanches – Quem escolhe o teu lanche”	70
Tabela 20 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as refeições ao longo do dia”	71
Tabela 21 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos consomem determinados alimentos”	72
Tabela 22 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”	73
Tabela 23 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche da manhã”	75
Tabela 24 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Locais onde realiza as principais refeições”	76
Tabela 25 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós teste, em relação à variável “Leitura de rótulos”	77
Tabela 26 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Informação sobre se a alimentação que adotam é equilibrada”	77

Tabela 27 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as refeições ao longo do dia”	78
Tabela 28 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”	79
Tabela 29 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Conhecer a roda dos alimentos”	80
Tabela 30 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Conhecer a função da roda dos alimentos”	80
Tabela 31 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Quantos grupos possui a roda dos alimentos”	81
Tabela 32 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Quais as porções correspondentes a cada grupo”	81
Tabela 33 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Nome dos grupos da roda dos alimentos”	82
Tabela 34 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção de lanches saudáveis”	83
Tabela 35 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos – O que são rótulos”	84
Tabela 36 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre os rótulos dos alimentos – Quais informações contém”	84
Tabela 37 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência dos alimentos na saúde e desenvolvimento – Influencia o crescimento”	85
Tabela 38 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência dos alimentos na saúde e desenvolvimento – A saúde depende dos alimentos que consomem”	85

Tabela 39 - Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferências dos alunos em relação a determinados alimentos”	86
---	----

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio apresenta um caráter reflexivo e descritivo de todo o processo de implementação do projeto de intervenção pedagógica supervisionada, com características da tipologia da investigação-ação. A realização deste, surgiu no âmbito da unidade curricular *Estágio*, que concerne ao plano de estudos do 2ºano do Mestrado em Ensino do 1ºCiclo do Ensino Básico e em Matemática e Ciências Naturais do 2ºCiclo do Ensino Básico, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, que visa atribuir o grau de mestre, nesta especialização.

A Prática de Ensino Supervisionada ocorreu em dois ciclos do ensino básico, inicialmente, numa turma do 1ºano de escolaridade pertencente a um Centro Escolar (que inclui Educação Pré-escolar e 1ºCiclo do Ensino Básico) e, posteriormente, numa turma do 5ºano de escolaridade inserida numa Escola Básica do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico. Ambos os estabelecimentos de ensino pertencem ao mesmo agrupamento de escolas e situam-se numa região urbana do centro de uma cidade.

O tema do projeto de intervenção pedagógica denomina-se de “Alimentação Saudável em Meio Escolar: Avaliação de Intervenção Pedagógica no 1º e 5º Anos de Escolaridade, na Melhoria dos Conhecimentos e Comportamentos dos Alunos Relacionados com Alimentação”, tendo o objetivo primordial, a avaliação da eficácia de uma intervenção pedagógica na melhoria dos conhecimentos e/ou na mudança dos conhecimentos erróneos dos alunos, os seus comportamentos e preferências relacionadas com o tema alimentação.

Este projeto pretende consciencializar os alunos para a importância de adotar uma alimentação saudável, criar aprendizagens significativas, sensibilizar os alunos para melhorarem os seus hábitos alimentares, prevenindo o aparecimento de doenças que advêm de más práticas alimentares.

Este tema surgiu em função da observação efetuada no 1ºCiclo, verificou-se que, relativamente aos lanches escolares as escolhas alimentares não eram as mais adequadas, consistiam em alimentos muito calóricos e de baixo valor nutritivo. Surgiu, então, a necessidade de intervir a este nível, para que, os alunos comessem a fazer escolhas mais adequadas, evitando problemas de saúde relacionados com esta temática.

Os pais e professores devem fazer um trabalho articulado para que as crianças se tornem capazes e eficazes a fazerem escolhas corretas e do modo autónomo, estimulando a criação de uma sociedade consciente e saudável (Andrade, 2017).

Segundo a Associação Portuguesa de Nutricionistas (Costa, 2008), a escola é um espaço importante para a concretização de uma nova dinâmica na promoção da saúde. As escolas são

fundamentais para moldar as escolhas dos seus alunos e respetivos familiares permitindo-lhes fazer as opções mais saudáveis, promovendo a qualidade de vida, evitando, assim, problemas de saúde (WHO, 2014).

Deve-se intervir desde as idades mais precoces, pelo facto de ser nestas idades que as crianças estão mais predispostas à mudança e quanto mais cedo eliminarem os hábitos de vida prejudiciais, menor será a probabilidade de desenvolverem doenças relacionadas com esta problemática.

É na idade pré-escolar que os hábitos alimentares devem ser criados e estimulados, sendo a escola um lugar importante, é um local de eleição, para a promoção e implementação de bons hábitos. É aqui que se deve trabalhar os conhecimentos que permitirão às crianças serem conscientes, estando mais aptas a fazerem as melhores opções, a saberem o que devem comer. (Marks, 2008, citado por Vieira & Carvalho, 2011).

Contudo, existem ainda muitas disparidades relacionadas com a alimentação. Enquanto nuns países a preocupação prende-se com a desnutrição e o acesso escasso a uma alimentação adequada, noutras regiões, incluindo Portugal, as preocupações dirigem-se para o consumo excessivo de alimentos hipercalóricos, com reduzido teor de nutrientes, levando à obesidade e a outras doenças derivadas deste consumo excessivo.

A obesidade define-se como a acumulação anormal ou excessiva de gordura (WHO, 2014). Esta acumulação excessiva de gordura é a causa principal de diversas doenças, nomeadamente, doenças cardiovasculares, resistência à insulina (diabetes), distúrbios músculo-esqueléticos, alguns tipos de cancro e ao aparecimento de sinais precoces de deficiência iminente (WHO, 2014).

Devido aos motivos supramencionados, torna-se adequado intervir para promover a educação alimentar juntos dos alunos destes ciclos, promovendo o alargamento/melhoramento dos conhecimentos, a mudança de comportamentos e verificando as suas preferências, desenvolvendo, deste modo, o bem-estar dos alunos e dando-lhes ferramentas essenciais para fazerem as melhores opções e sensibilizando-os para este problema.

O presente relatório encontra-se dividido em cinco capítulos, que pretendem abordar todos os assuntos que considerados pertinentes.

O primeiro capítulo destina-se aos contextos onde decorreram a investigação e a intervenção pedagógica. É elaborada uma descrição, sucinta, das turmas, da escola e do agrupamento, ainda menciono a questão formulada através da pré-investigação e que gerou a intervenção pedagógica.

O segundo capítulo refere-se ao enquadramento teórico, onde se fará uma revisão de literatura sobre os seguintes tópicos: “O Ensino das Ciências”, incluindo um subtópico destinado ao “Ensino das

Ciências no 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico”, referindo a sua importância; “Metodologia” utilizada, abordando a investigação-ação aliada a estratégia da mudança concetual; “A Importância de uma Alimentação Saudável”; “Conhecimentos Basilares sobre Alimentação Saudável”; “Conhecimentos, intenções e comportamentos das crianças e jovens acerca da alimentação saudável”; “Os fatores determinantes do comportamento” e, por último aborda-se o tópico “A importância da escola na educação para a saúde/ na educação alimentar”.

No terceiro capítulo abordam-se os objetivos que foram definidos, as metodologias utilizadas e os seus fundamentos, ainda se fará uma abordagem geral ao plano de intervenção.

No capítulo quatro é realizada a descrição das sessões realizadas durante a intervenção pedagógica, seguidamente procede-se à análise dos dados recolhidos, através dos questionários aplicados e da observação e registo dos lanches escolares dos alunos.

No último capítulo será realizada uma reflexão sobre a prática pedagógica, sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano de estágio e ainda se irá refletir sobre os resultados obtidos, avaliando a eficácia do projeto pedagógico implementado.

CAPÍTULO I

CONTEXTO DE INTERVENÇÃO E DE INVESTIGAÇÃO

1.1. Caraterização do contexto

A investigação e intervenção pedagógica foi realizada em dois contextos, de dois ciclos de ensino diferentes. Num primeiro momento, o contexto onde foi implementado o projeto pedagógico foi uma turma do 1º ano de escolaridade pertencente a um centro escolar, que integra educação pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico, posteriormente, decorreu numa turma do 5º ano de escolaridade que pertencia a uma Escola Básica de 2º e 3º ciclos do ensino básico.

Ambos os contextos se situam num centro urbano e pertencem ao mesmo agrupamento de escolas.

1.1.1. Caraterização do contexto: O Agrupamento

O agrupamento¹ de escolas agrega 7 estabelecimentos de ensino, abrangendo vários níveis de escolaridade. Um dos estabelecimentos destina-se ao ensino secundário (inclui também o 3º ciclo), outro destina-se ao ensino do 2º e 3º ciclos de ensino básico e 5 estabelecimentos que se destinam à educação Pré-escolar e ao ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico.

As escolas encontram-se distribuídas por freguesias fronteiriças, o que permite a articulação pedagógica das mesmas, de modo a que, os alunos dos diferentes estabelecimentos tenham acesso às mesmas oportunidades.

O agrupamento é o único que tem uma escola secundária que não se situa no centro da cidade, levando a que o grupo de alunos seja bastante heterogéneo.

É referido pelo Projeto Educativo (AEM, 2019/2022), que o agrupamento acolhe uma parte significativa da comunidade de etnia cigana, daquela região, sendo que estes alunos, na sua maioria estão desajustados ao nível de ensino que frequentam, pois quando verificadas as suas idades, pois apresentam idades mais elevadas às “normais” para o ano de escolaridade em que estão matriculados.

¹ **Nota:** Por motivos de confidencialidade ao longo do relatório não será mencionado o nome dos estabelecimentos de ensino, dos agrupamentos e da cidade onde se realizou a intervenção pedagógica.

Este agrupamento destaca-se por ser de referência para alunos cegos e de baixa visão, ainda comporta o ensino articulado da música e da dança, dando oportunidades aos alunos mais desfavorecidos, ou que não ingressaram em instituições que exigem pré-requisitos, de frequentarem este tipo de ensino.

Contém ainda vários protocolos estabelecidos com diversas instituições e organizações, que permitem a articulação de atividades com a comunidade envolvente, promovendo diversas experiências aos alunos que frequentam as escolas deste agrupamento.

O agrupamento contém 1433 alunos, que se distribuem pela Educação Pré-Escolar, 1º, 2º, 3º Ciclos do Ensino Básico e pelo Ensino Secundário, sendo que, a maioria dos alunos se encontram matriculados no 1ºCiclo.

Relativamente ao pessoal não docente, o agrupamento é composto por 3 técnicos do Gabinete de Orientação e Mediação Escolar (GMOE), 51 assistentes operacionais, 9 assistentes técnicos e 1 vigilante. O pessoal docente integra 121 membros pertencentes a 24 grupos de recrutamento.

1.1.1.1. Caraterização do contexto: A escola básica do 1ºCEB

A escola integra Educação Pré-escolar e 1ºCiclo do Ensino Básico, situa-se numa zona urbana da cidade e é constituída por uma comunidade educativa bastante heterogénea.

As instalações da escola encontram-se em bom estado de conservação, uma vez que foram requalificadas em 2010.

É constituída por dois pisos, agregando sete salas, uma delas é utilizada para atividades de animação e apoio à família, outra é utilizada como sala de informática e as restantes são direcionadas ao ensino (salas onde são lecionadas as aulas).

Possui ainda, duas salas destinadas ao jardim de infância, uma biblioteca, refeitório e respetiva cozinha, gabinete de coordenação, casas de banhos, uma destinada aos adultos e as outras às crianças, uma sala de professores, um gabinete de atendimento aos encarregados de educação e um extenso espaço exterior, que serve de recreio e para lecionar as aulas de educação física, quando está bom tempo.

Em relação ao pessoal docente e não docente, a escola é constituída por 12 pessoas, das quais, 8 pertencem ao pessoal docente e 4 são assistentes operacionais.

1.1.1.1.1. Caracterização do contexto: A turma do 1º ano de escolaridade

A turma do 1º ano de escolaridade é composta por 22 alunos, 10 do género feminino e 12 do género masculino, com idades compreendidas entre os 6 e 7 anos.

A turma é bastante heterogénea em termos culturais. Temos um aluno com origens venezuelanas e outro com origens ucranianas, um aluno angolano, um aluno turco (não fala português e a compreensão é residual), sete alunos brasileiros e dois de etnia cigana.

Destes alunos, nenhum apresenta relatório técnico pedagógico, no entanto, um deles é acompanhado, frequentemente pelo terapeuta da fala e, ainda dois alunos foram encaminhados pela docente titular de turma para uma avaliação.

O aluno que não fala português, nem compreende a língua, tem dificuldades ao nível da comunicação verbal com o grupo-turma e com a docente, no entanto, foi bem acolhido pelos seus colegas e está-se a integrar bem na turma.

Dois alunos estão a frequentar pela segunda vez o primeiro ano de escolaridade, isto deve-se a terem vindo de outros países e, já terem frequentado nesses locais o 1º ano, devido a isto, é evidente a sua facilidade em algumas aprendizagens, nomeadamente, ao nível da escrita e da leitura, quando comparados com os seus colegas.

A turma apresenta diversos problemas comportamentais, não possuem regras, nem sabem estar em sala de aula. Distraem-se com bastante facilidade e o seu tempo de concentração e atenção é bastante reduzido necessitando motivação constante, para manter os alunos interessados pela aprendizagem.

Devido a isto, quando são apresentadas atividades diferentes, os alunos mostram-se motivados e interessados, adotam um comportamento e participam ativamente nas tarefas propostas, demonstrando sempre um grande entusiasmo. São alunos bastantes afetuosos e carinhosos, mas o sentido de responsabilidade da turma ainda é diminuto.

A turma tem alunos que são bastantes autónomos, mas outros ainda dependem muito do docente e da sua aprovação para avançar.

Em relação ao trabalho de grupo revelam grandes dificuldades em organizarem-se, distribuírem tarefas e entreajudarem-se.

1.1.1.2. Caraterização do contexto: A escola básica do 2º e 3º ciclos do ensino básico

A escola do 2º e 3º ciclos de ensino básico tem 34 anos e encontram-se num estado de degradação evidente, necessitando urgentemente de intervenção para a requalificação das instalações. Devido a estas condições as aulas de educação física, quando está mau tempo, não são lecionadas na escola, passando a ser realizadas na escola secundária do agrupamento.

É constituída por 4 blocos, um deles destinado aos serviços administrativos e pedagógicos, agrega a biblioteca, salas destinadas a TIC e ao apoio à educação especial, um gabinete de mediação e orientação escolar e o gabinete de coordenação. Dois destes edifícios são constituídos por 12 salas de aula, integrando laboratórios e a sala de dança. O outro edifício destina-se ao bar, papelaria, cantina, uma sala de dança com balneários. Contém ainda um pequeno edifício que são os balneários, necessários às aulas de educação física.

O corpo docente é composto por 45 membros, que integram 18 grupos de recrutamento diferentes, conta ainda com 17 assistentes operacionais.

A escola apresenta uma oferta educativa bastante rica para os seus alunos, tendo disponíveis vários clubes e projetos que envolve a participação ativa destes.

1.1.1.2.1. Caraterização do contexto: A turma do 5ºano de escolaridade

A turma do 2ºCiclo do Ensino Básico frequenta o 5ºano de escolaridade, é constituída por 22 alunos, dos quais, 11 do género feminino e 11 do género masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos de escolaridade.

Dois alunos apresentam absentismo escolar, um aluno com 18 anos de escolaridade nunca frequentou a escola, desde o início do ano letivo, o outro deixou de frequentar a escola a meio do ano letivo, devido a conflitos familiares.

Três alunos apresentam uma quantidade significativa de faltas às aulas, tendo um grave problema de assiduidade e também apresentam uma elevada falta de pontualidade, no entanto, um destes alunos frequentou todas as aulas do projeto pedagógico.

Um aluno veio imigrado do Brasil, chegando somente no final do mês de maio, não sendo possível integrá-lo no projeto implementado, pois já tinha sido concluído.

Devido a isto, as intervenções pedagógicas foram implementadas junto dos 17 alunos, que frequentavam assiduamente as aulas, tendo idades entre os 10 e os 13 anos.

Grande parte dos alunos são de nacionalidade portuguesa, no entanto, existe um aluno de nacionalidade angola, um de nacionalidade romena, dois de nacionalidade brasileira e um com dupla nacionalidade brasileira e portuguesa.

Cerca de 45% dos alunos já tiveram retenções nos anos subsequentes, alguns já experienciaram várias retenções, 3 retenções num dos casos e duas retenções noutra caso, que ocorreram no mesmo ano de escolaridade.

A turma apresenta ritmos de trabalho bastantes diversificados, o interesse e a motivação deles também acompanha esta tendência. Na maioria, os alunos que já tiveram retenções são menos motivados que os restantes, sendo necessário a utilização de estratégias diversificadas para captar o interesse de todos os alunos da turma.

Existe um aluno que não sabe ler nem escrever. Na maioria das disciplinas não tem acompanhamento, mas a docente de educação especial leciona português funcional e matemática funcional, porém as restantes disciplinas são frequentadas de forma “normal”.

Três alunos são acompanhados, para estes foi implementado o relatório técnico pedagógico² que visa colmatar as suas dificuldades e necessidades, definindo as medidas adicionais e seletivas adequadas a cada um deles.

Sete alunos da turma são acompanhados pelo Gabinete de Orientação e Medicação Escolar.

Relativamente ao comportamento, os alunos sabem estar em sala de aula, mas são bastantes influenciados pelos seus colegas, quando estes adotam comportamentos desadequados, respeitam os docentes e executam as tarefas propostas, quando estão interessados nelas.

Mostram motivação em aprendizagens diversificadas e diferentes, o interesse deles aumenta quando as estratégias utilizadas são diferentes daquelas com que eles contactam habitualmente.

A turma demonstra ser pouco responsável. Quando lhes é pedido que tragam algum material ou que executem alguma tarefa fora do período de aulas eles não cumprem o solicitado, alegando falta de tempo ou esquecimento, entre outras justificações. Assim todo o trabalho que se pretende realizar com estes alunos, deve ser feito em contexto de sala de aula.

² **Nota:** Atualmente utiliza-se alunos com relatório técnico pedagógico em substituição da designação utilizada anteriormente de alunos com necessidades educativas especiais

1.2. Identificação do problema e questão que suscitaram a intervenção pedagógica

O projeto pedagógico selecionado teve como base a observação realizada durante o 1ºCiclo, verificou-se a existência de vários problemas ao nível da alimentação, nomeadamente, nos lanches escolares que os alunos consumiam.

Observou-se que os alunos traziam alimentos bastante calóricos e com baixo valor nutricional, ricos em açúcares e gorduras, não satisfazendo as necessidades nutricionais deles. Se este problema não fosse intervencionado, conduziria os alunos a desenvolverem problemas de saúde devido aos erros alimentares que cometiam.

A escola em questão oferecia leite todos os dias e, fruta duas vezes por semana, a maioria dos alunos usufruíam desta oferta, no entanto, observou-se que vários guardavam a fruta na sua lancheira e mantinham-na nesse local durante toda, acabando por rejeitá-la ao fim de alguns dias, por estar estragada.

No 2ºCiclo este problema também estava patente, os alunos selecionavam lanches pouco saudáveis ou não faziam esta refeição. Verificou-se que grande parte da turma, já era autónoma na escolha do seu lanche, uma grande parte comprava o lanche no bar da escola, o que por sua vez não possuía muitas ofertas alimentares saudáveis. Desta forma o objetivo neste ciclo, para além de aprenderem mais sobre alimentação, foi motivar os alunos a trazerem os seus lanches de casa e a fazerem esta refeição todos os dias.

Analisando a observação executada durante o período de investigação, optei pelo tema “Alimentação”, visto que, esta influência em grande medida a qualidade de vida dos alunos, hoje e no futuro.

Pretende-se encontrar estratégias educativas que dotem os alunos de ferramentas úteis, sensibilizá-los para esta problemática, de modo a que, melhorarem e alterem os seus hábitos alimentares.

O problema em questão suscitou a seguinte questão:

“Quais são os conhecimentos, comportamentos e preferências dos alunos da turma do 1º e 5ºanos de escolaridade, em relação à alimentação e, qual a eficácia de uma intervenção pedagógica, após a implementação do projeto, na mudança ou melhoria dos mesmos?”

CAPÍTULO II

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. O ensino das ciências

Para que os alunos sejam cidadãos ativos é necessário que estes conheçam o meio em que as rodeia e, as ciências permitem que elas dominem esse conhecimento. Deste modo, as crianças podem exercer uma influência significativa e fundamentada sobre as situações atuais e futuras, ficando aptas a resolver problemas simples ou complexos do quotidiano (Lorenzetti & Delizoicov, 2001, Leandro et al, 2017). Vieira (2012) reforça esta ideia, acrescentando que as aprendizagens devem ser significativas e prazerosas para as crianças, motivando-as para as novas aprendizagens.

O ensino das ciências permite que as crianças desenvolvam diversas capacidades cognitivas e competências de outras áreas do saber.

Promove o desenvolvimento do pensamento lógico, contacto com momentos de investigação, fortalece a capacidade de observação, reflexão, criação, discriminação de valores, julgamento, comunicação, convivência, cooperação, decisão e ação (Filho, 2012).

Em relação às outras áreas do saber permiti o desenvolvimento de competências transversais, como por exemplo, competências matemáticas, compreensão dos números, ordens de grandeza, processos de medição, entre outras e, competências linguísticas, nomeadamente, escrever, interpretar o que observam, alargamento do vocabulário, elaborar registos escritos, entre outras competências essenciais, que se forem trabalhadas em contextos reais e significativos, serão facilmente adquiridas pelas crianças, dando-lhes ferramentas para experienciarem o sucesso na sua vida académica e social (Sá, 2002).

Os autores Sá e Varela (2004) referem que as ciências possibilitam o desenvolvimento global das crianças, acrescentando que, esta área do currículo ajuda as crianças nos processos de construção do conhecimento, na qualidade do seu pensamento reflexivo, no desenvolvimento da linguagem oral e escrita e no desenvolvimento das relações socio-afetivas, que são proporcionam através atividades realizadas.

As competências, acima referidas, são essenciais a outras áreas do conhecimento/currículo, sendo ferramentas necessárias ao futuro dos alunos, enquanto cidadãos informados e ativos.

As crianças só desenvolvem estas capacidades e competências se a escola tiver em consideração a importância desta disciplina na formação dos seus alunos, devendo criar oportunidades, para que, todos tenham acesso às mesmas vivências.

Os docentes devem proporcionar atividades em que os alunos são os principais agentes, participando ativamente nas tarefas propostas. Neste sentido, é importante que os professores criem ambientes propícios às aprendizagens significativas, cativando e motivando os alunos para o trabalho que está a ser realizado.

O professor deve, deste modo, usar estratégias de ensino-aprendizagem significativas em que o aluno participa ativamente, criando oportunidades de construir e/ou ampliar os conhecimentos das crianças, transmitindo-lhe os valores da autonomia e responsabilidade (Leandro et al, 2017).

O ensino das ciências é importante em todos os níveis de ensino, permite que as crianças desenvolvam diversas competências e valores pessoais, compreendendo o mundo em que vive e, deste modo, participar ativamente na sociedade, expressando e fundamentando as suas opiniões.

2.1.1. O ensino das ciências no 1º e 2º ciclos do ensino básico – a sua importância

Se a educação tem como principal função preparar as crianças para a sociedade, então as ciências tornam-se fundamentais desde o ensino primário (Harlen, 1998).

Segundo as Orientações Curriculares e Programas dirigidos ao 1ºCiclo, as crianças possuem um conjunto de conhecimentos que são adquiridos através do contacto com o meio que as rodeia, neste sentido, a escola deve aproveitar, valorizar, reforçar e ampliar essas experiências e saberes, para trabalhar e abordar novas aprendizagens, dando bases aos alunos, para posteriormente, fazerem aprendizagens mais complexas (ME, 2004).

Harlen (1998) menciona ainda que as aprendizagens básicas, das ciências, trabalhadas em idade precoce serão essenciais para a compreensão, no ensino mais avançado, de aprendizagens mais complexas.

A escola básica deve veicular alguma compreensão, mesmo que simples de conteúdos e processos de natureza científica, bem como desenvolver uma atitude científica perante os problemas (Martins et al. 2007).

Neste sentido o autor Martins et al. (2007) menciona quatro razões para que as ciências sejam incluídas desde os primeiros anos de escolaridade, demonstrando a importância desta disciplina desde as idades mais precoces:

“Responder e alimentar a curiosidade das crianças, fomentando, um sentimento de admiração, entusiasmo e interesse pela ciência e pela atividade dos cientistas” (Cachapuz, Praia e Jorge; Martins 2002; Pereira 2002, citado por Martins et al. 2007).

“Ser uma via para a construção de uma imagem positiva e refletida acerca da ciência (As imagens constroem-se desde cedo e a sua mudança não é fácil” (Martins 2002, citado por Martins et al. 2007).

“Promover capacidades de pensamento (criativo, crítico, metacognitivo) úteis a outras áreas/disciplinas do currículo e em diferentes contextos e situações, como por exemplo, de tomada de decisão e de resolução de problemas pessoais, profissionais e sociais” (Lakin, 2006; Tenreiro-Vieira, 2002, citado por Martins et al. 2007).

“Promover a construção de conhecimento científico útil e com significado social, que permita às crianças e aos jovens melhorar a qualidade da interação com a realidade natural” (Santos, 2001; Fumagalli, 1998, citado por Martins et al. 2007).

Posto isto, os professores do 1ºCiclo devem criar atividades significativas para os alunos, utilizando estratégias e metodologias onde os alunos são o centro do processo de ensino aprendizagem, permitindo-lhes compreender o mundo e sociedade que os rodeia, formando, assim, cidadãos ativos, conscientes e informados.

No 2ºCiclo as Orientações Curriculares e Programas referem que as ciências e tecnologias estão presentes no quotidiano dos cidadãos, sendo necessário que a escola acompanhe as mudanças constantes que acontecem no mundo. A escola deve disponibilizar ferramentas aos alunos, para que, compreendam essas mudanças, promovendo a aquisição de conhecimentos e atitudes, formando cidadãos ativos com opiniões fundamentadas (ME, 1991).

As ciências contribuem para o desenvolvimento da criança, permitindo que o aluno, à entrada do ensino formal, desenvolva competências que a permitam compreender a si próprio e ao mundo que a rodeia.

Deve demonstrar que a ciência faz parte da vida do homem, em que este usa e aplica os conhecimentos na resolução de problemas da vida quotidiana. Deve-se dar ferramentas às crianças para aprenderem os conceitos adequados, atitudes e capacidades, promovendo o constante gosto pelo saber e pelas novas descobertas (ME, 1991, e Harlen, 1998).

Os alunos só se motivam pelo ensino das ciências, se corresponder às suas expectativas, se tiver em consideração as suas preocupações, curiosidades e interesses, só deste modo é que irão estar motivados para novas aprendizagens.

O ensino das ciências deve ser problematizado, questionando as alternativas e as soluções que são propostas pelas ciências (ME, 1991), só quando as crianças são confrontadas com as suas ideias, é que elas conseguirão desfazer das suas concepções erradas, estando predispostas para as aprendizagens corretas.

Este ensino é facilitado, quando se criam dinâmicas na sala de aula, onde os alunos são envolvidos ativamente nas atividades propostas.

Para que os alunos adquiram os conteúdos trabalhos, os apliquem na resolução dos problemas diários as aprendizagens devem ser significativas.

O aluno deve ser o agente principal da aprendizagem, promovendo o desenvolvimento holístico das suas capacidades, promovendo a sua autoformação e autoavaliação (ME, 1991).

O professor deve criar atividades significativas para os alunos, respeitando sempre os seus interesses e ritmos de trabalho.

2.2. Metodologia Investigação-ação (estratégia mudança conceptual)

Ao longo do estágio foi possível adotar diferentes estratégias que possibilitaram a seleção do melhor caminho para trabalhar, nos contextos em que fomos inseridas.

Uma das metodologias utilizadas para detetar os problemas para posteriormente intervir e refletir de modo, a resolvê-los, foi a investigação-ação. Esta metodologia foi bastante importante para desenvolver um trabalho, coerente e com significado para os alunos, com que contactei.

Elliott (1993) citado por Latorre (2003) define a investigação-ação como um estudo de uma situação social, com a finalidade de melhorar a qualidade da ação dentro da mesma.

A investigação-ação permite analisar as ações humanas e situações vivenciadas, identificando as situações problemáticas, que devem ser alteradas através de uma resposta prática (Elliott, 1990; Latorre, 2003, Coutinho et.al, 2009).

Esta metodologia permite identificar o problema, refletir sobre ele e, criar um plano de intervenção, colmatando o mesmo, fazendo com que deixe de existir.

Privilegia a autorreflexão sobre a prática educativa, de modo, a melhorá-la e a fazer as alterações necessárias, para que, esta seja mais eficaz.

Latorre (2003) cita Kemmis e McTaggart (1998) para referir as características principais desta metodologia, menciona que esta é uma metodologia onde devem participar todos os membros da comunidade educativa, deve ser colaborativa, tendo como objetivo melhorar as práticas. Envolve um

ciclo “vicioso” de planeamento, ação, observação e reflexão, desenvolvendo pessoas autocríticas. Caracteriza-se por ser um processo sistemático de aprendizagem, que implica testar ideias e suposições, registo, coleta e análise do que está a ser observado, de modo, a definir estratégias que provoquem alterações significativas nas situações problemáticas.

A investigação envolve um conjunto de metodologias que incluem ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, usa um processo cíclico, que oscila entre ação e reflexão crítica (Coutinho, et al, 2009).

Esta metodologia caracteriza-se por ser flexível e, por todas as fases do processo interagirem entre si (Latorre, 2003).

Na prática pedagógica tive sempre em consideração estas características, com o objetivo de melhorar a prática, refletindo sobre ela e, adotando as melhores estratégias para que as mudanças fossem relevantes.

A figura 1 sintetiza tudo o que foi referido anteriormente, demonstrando todas as etapas que estiveram presentes na implementação do projeto pedagógico. Ciclo da investigação-ação (Latorre, 2003)

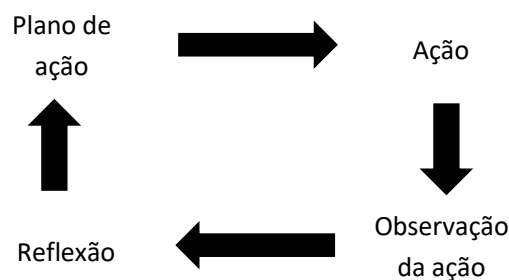


FIGURA 1 - CICLO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO, LATORRE, 2003

Como referi esta metodologia foi importante para a minha investigação, planeamento da prática e reflexão desta, aliado a isto, importa referir que uma das estratégias presente em todas as intervenções pedagógicas foi a mudança conceptual.

A mudança concetual valoriza as ideias prévias dos alunos, é sobre elas, que foram planificadas todas as intervenções pedagógicas.

Esta estratégia visa promover a mudança concetual do aluno, criando condições, para que, abonde as conceções erróneas que possui, adotando conceções cientificamente corretas, para compreender os fenómenos que ocorrem no seu quotidiano (Arruda & Villani, 1994).

Sá (2002) definiu as conceções alternativas/intuitivas como: “são geralmente diferentes das ideias científicas formais, conferindo melhor sentido às experiências pessoais das crianças do que as próprias ideias científicas; não são simples erros ou desvios, facilmente corrigíveis pela ação do professor,

revelam-se muito resistentes à mudança, estando profundamente impregnadas na estrutura mental da criança.”

Para promover esta mudança, são mencionadas duas opções que podem ser adotadas, a criação do conflito cognitivo nos alunos, ou promoção do desenvolvimento das ideias corretas dos alunos (Arruda & Villani, 1994).

Viennot (1979) refere que o ensino só será eficaz quando os alunos se colocam perante a evidência, ou seja, quando forem levados a observar as discrepâncias existentes entre as ideias que possuem e as corretas cientificamente, para isto, os alunos devem ser auxiliados a expressarem aquilo que pensam, para compararem, posteriormente, com aquilo que observam (ideias corretas), criando um conflito cognitivo.

Para que este processo ocorra de modo eficiente Henriques (2015) menciona que neste processo devem existir 3 fases, a primeira, consiste na partilha de ideias por parte do aluno, permitindo ao docente conhecê-las, definindo uma estratégia a utilizar; segunda baseia-se no confronto das ideias partilhadas, em que se discute a validade de cada uma; terceira fase, por sua vez, centra-se na reconstrução das ideias, através da observação das evidências e/ou da discussão existente num grupo.

Posto isto, a mudança concetual torna-se uma estratégia eficaz quando se fala do ensino das ciências, permite criar ambientes significativos para os alunos e, todas as estratégias definidas para abordar os temas baseiam-se nas ideias que já possuem, fazendo com que estes sejam os principais agentes do seu processo de ensino-aprendizagem, onde o professor adota o papel de mediador das aprendizagens abordadas.

2.3. A importância de uma alimentação saudável

Alimentar-se é a ação que todos os seres vivos têm de fazer para sobreviverem e garantirem o bom funcionamento de seu organismo.

A alimentação é um dos fatores que mais interfere na saúde e duração da vida (Peres, 1992). No entanto o conceito de alimentação saudável é bastante relativo e difere de sociedade para sociedade, devido à diversidade de culturas alimentares existentes.

A World Health Organization (1998) refere que a nutrição (alimentação) saudável assume diversas formas, é entendida de diversas maneiras entre os diferentes países. No entanto, esta deve ser parte integrante da vida quotidiana, contribuindo para o bem-estar fisiológico, mental e social dos indivíduos.

A alimentação saudável deve proporcionar prazer e deve dar ao corpo todos os nutrientes e energia necessária para se desenvolver e ser funcional. Não é forçosamente garantia de saúde, mas é considerado um dos fatores que influencia, em grande medida este aspeto, diminuindo o risco de manifestação de doenças (doenças crónicas, como diabetes, doenças de coração, de obesidade e de alguns tipos de cancro (Gregório, et al, 2012, Geneau, et al, 2010) e, aumenta a esperança média de vida dos indivíduos.

A influência da alimentação na saúde da população é reconhecida pela sociedade, sendo utilizada, em alguns casos, como solução ou manutenção da saúde, através de escolhas alimentares corretas (Almeida e Afonso, 1997).

A boa nutrição traz diversas vantagens para os indivíduos, desde o bom aspeto físico/ estético, ao bom desenvolvimento, a uma melhor saúde, qualidade de vida e uma maior predisposição para as aprendizagens.

As boas condições de saúde e nutrição permite que as crianças atinjam o seu potencial educacional máximo, melhor desempenho escolar, melhor capacidade mental e um sistema imunitário reforçado, em contrapartida, a desnutrição afeta o desenvolvimento e a capacidade de aprendizagem (WHO, 1998).

A WHO (1998) refere outros argumentos para a adoção de uma alimentação saudável, realça que esta contribui para uma vida confortável, possibilita um envelhecimento mais saudável e com maior mobilidade, vantagens ao nível económico, pessoal e social, visto que, pessoas bem nutridas são mais produtivas, não existiram custos relacionados com as doenças derivadas de uma alimentação desadequada.

Uma alimentação equilibrada deve responder às necessidades nutricionais que são necessárias ao longo da vida, deve dar resposta às exigências biológicas dos indivíduos (Peres, 1992), caso estas necessidades nutricionais não sejam satisfeitas, podem ocorrer consequências graves, que afetam a saúde das pessoas.

Uma das consequências, é a desnutrição, que ocorre devido à escassez de nutrientes presentes no corpo humano, doenças crónicas não transmissíveis e a obesidade são outras consequências que preocupam diversos investigadores, devido à sua prevalência, cada vez mais acentuada, nas sociedades atuais.

As doenças crónicas serão a causa de mais de três quartos das mortes e deficiências que se registarão até 2030 (Geneau, et al, 2010), sendo os erros alimentares responsáveis por cerca de metade das perturbações de saúde que sofre as populações atuais (Ferreira, 1994).

A WHO (2007) refere que 60% das crianças obesas serão adultos obesos, diminuindo a médias de idades em que as doenças se manifestam, levando a que as consequências se verifiquem mais precocemente.

Em todo o mundo a prevalência de crianças obesas continua a aumentar, as crianças em idade escolar passaram de 5 para 50 milhões nas raparigas e, de 6 para 74 milhões nos rapazes, dados registados de 1975 a 2016, atingindo, maioritariamente, as pessoas com poder económico mais baixo (Rito, et al, 2017). Em Portugal esta tendência está a reverter-se, em 2016, registou-se que 30% das crianças apresentavam excesso de peso e, a obesidade atingia 11,7% das crianças, diminuindo em relação a 2008, em que as crianças obesas representavam 15,3% do total (Rito, et al, 2017).

Devemos, por isso, continuar a investir na promoção da alimentação saudável junto das crianças, de modo a promover esta tendência positiva mencionada acima.

Pode-se afirmar, que a adoção de uma alimentação saudável acarreta inúmeras vantagens, tanto a nível pessoal como a nível da comunidade, por isso é importante promover a adoção de hábitos alimentares desde as idades mais precoces, as atitudes que adotamos quando somos crianças serão refletidas no futuro, por isso crianças saudáveis, serão adultos saudáveis.

2.4. Conhecimentos basilares sobre alimentação saudável

As crianças devem estar conscientes das problemáticas que estão presentes no quotidiano, mas para que isso seja possível, elas devem estar dotadas de conhecimentos que as consciencializem para essas problemáticas e as auxiliem a resolvê-las.

Isto só é possível se os conceitos básicos, relacionados com alimentação, forem aprendidos/compreendidos e posteriormente aplicados ao seu quotidiano.

Uma alimentação saudável deve reunir, no dia-a-dia, elementos de todos os grupos alimentares, para que o nosso organismo tenha acesso a todos os nutrientes de que necessita (Peres, 1992). Posto isto, torna-se necessário conhecer todos os grupos de alimentos que constituem a roda dos alimentos, um outro guia da alimentação que podemos utilizar para fazermos opções equilibradas é a pirâmide alimentar, mas aqui focaremos a nossa atenção na roda dos alimentos, visto que foi este instrumentos que utilizamos ao longo das intervenções, pode-se observar na figura 1 a Nova Roda dos Alimentos.

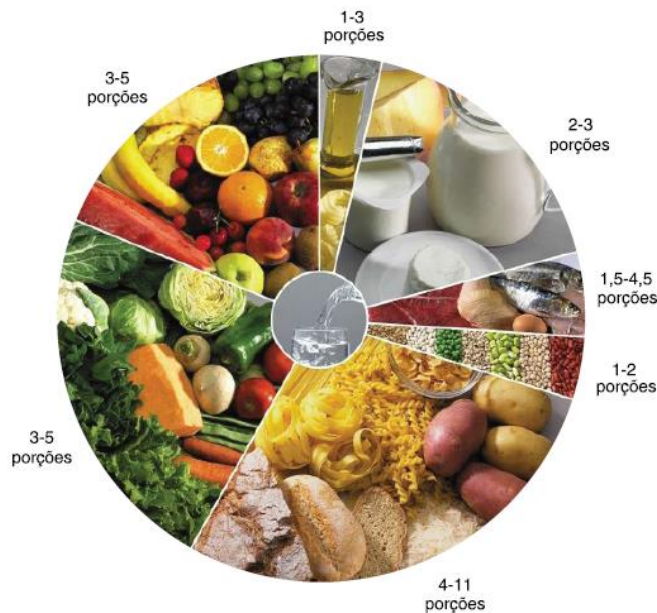


FIGURA 2 - NOVA RODA DOS ALIMENTOS (FNAUCP, 2003)

A sua principal função é ser um guia de uma alimentação completa, variada e equilibrada: completa, ou seja, durante o dia, devemos consumir alimentos de todos os grupos, não esquecendo o consumo de água; variada, comer alimentos diversificados dentro de cada grupo; equilibrada, comer a maior ou menor quantidade de alimentos, consoante o tamanho e as porções correspondentes a cada grupo. (FCNAUP, 2003).

A roda dos alimentos é constituída por 7 grupos alimentares, que contêm todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo.

Os setes grupos da roda dos alimentos são denominados: Cereais, derivados e Tubérculos (28%), Hortícolas (23%), Fruta (20%), Lacticínios (18%), Carne, Pescado e Ovos (5%), Leguminosas (4%) e Gorduras e Óleos (2%).

No centro pode-se observar a existência da água. Este é um elemento essencial à vida, está presente em quase todos os alimentos e representa cerca de 70% da constituição do corpo humano, mais um argumento que realça a importância do seu consumo, desta forma, o consumo diário deve ser entre 1,5 a 3 litros de água.

Os sete grupos apresentam tamanhos diferentes e observa-se que as porções correspondentes a cada um dos grupos fazem parte da figura, estas porções ajudam-nos a saber as quantidades que se devem consumir ao longo do dia.

No entanto é importante referir que as porções correspondem a quantidades diferentes, de grupo para grupo, por exemplo: 1 porção de fruta corresponde a 160g, enquanto que uma porção de gorduras

e óleos corresponde a 10g, as porções podem ser medidas através de colheres (chá, sopa, sobremesa), chávenas e através das nossas mãos (FCNAUP, 2003).

Cada grupo integra alimentos que têm as mesmas características nutricionais, fornecem o mesmo tipo de nutrientes ao corpo. Importa mencionar o que se entende por nutriente: “Toda a substância contida nos alimentos que fornece energia e/ou materiais necessários para a síntese, manutenção e reparação do organismo” (Almeida e Afonso, 1997).

Os nutrientes podem ser classificados em macronutrientes, como por exemplo, proteínas, lípidos e glícidos com fibras e água (necessários em maiores quantidades) e micronutrientes, como por exemplo, vitaminas e sais minerais (necessários em menores quantidades) (Santos & Precioso, 2012 e Afonso, 1998).

Os nutrientes são importantes porque assumem diversas funções, nomeadamente, energética, plástica/reparadora e reguladora (Nunes e Breda, 2001 & SESC, 2003). Os nutrientes com função energética fornecem energia ao organismo, necessária às atividades diárias; a função plástica/reparadora permite a reconstituição e/ou crescimento do organismo; a função reguladora que facilita as reações bioquímicas do organismo (Nunes e Breda, 2001), sendo todos essenciais ao bom funcionamento do organismo.

Estes nutrientes são adquiridos ao longo das refeições que fazemos durante do dia, se estas forem equilibradas. Deve-se consumir entre 5 a 6 refeições diárias: pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia (sendo esta última uma refeição opcional, só se justificando se a hora do jantar e a hora de deitar forem relativamente distantes), como já referido anteriormente, todas as refeições devem ser completas, equilibradas e variadas.

Os conceitos aqui abordados são essenciais para fazer opções conscientes e informadas acerca da alimentação.

No entanto realça-se o que defende o autor Peres (1992), em cada fase do ciclo de vida são necessários diferentes nutrientes que devem ser ajustados às exigências biológicas de cada indivíduo.

2.5. Conhecimentos, intenções e comportamentos alimentares de crianças e jovens acerca da alimentação saudável

Os comportamentos, intenções e comportamentos dos alunos são essenciais para as opções que adotam em relação a todos os aspetos da sua vida.

Para que crianças adotem comportamentos adequados e, conseqüentemente um estilo de vida saudável, não basta apenas trabalhar sobre os conhecimentos relacionados com esta matéria, é necessário ir mais além.

Os conhecimentos sobre alimentação e nutrição não podem, por si só, levar à modificação de comportamentos alimentares (Santos & Preciso, 2012).

No entanto estes conhecimentos são essenciais para que as modificações aconteçam, mas têm de ser aliados a outras estratégias, só assim existirá uma mudança de comportamentos (Santos & Preciso, 2012). Ajzen e Fishbein (1980) reforçam esta ideia afirmando, que com pouco ou nenhum entendimento dos fatores que causam determinados comportamentos, é necessário um grau de entendimento para produzir mudança.

Como sabemos, a maioria destes conhecimentos já são transmitidos pelas escolas, mas apesar disso, os alunos continuam a optar por alimentos pouco saudáveis, pouco nutritivos, o que nos leva a questionar, o porquê de os alunos continuarem a adotar comportamentos prejudiciais.

Os autores Santos & Preciso (2012) e Ajzen e Fishbein (1980) defendem a mesma ideia, para além das pessoas serão dotadas de pensamento lógico, serem conscientes das suas atitudes, também possuem organismos afetivos e emotivos que são influenciados pelos fatores ambientais e sociais, isto dá-se resposta à questão formulada anteriormente, existe um conjunto de fatores que influenciam as opções dos alunos.

Ajzen e Fishbein (1980) referem que os comportamentos só se realizam se os sujeitos tiverem intenção de os realizar e, as atitudes influenciam estes processos. Se uma atitude em relação a uma decisão for positiva, maior será a propensão do indivíduo para realizar a sua intenção, o que por sua vez, leva a um determinado comportamento. Por isso, estes autores defendem que quando queremos avaliar os comportamentos futuros dos alunos deve-se primeiramente avaliar a intenção dos mesmos em realizar determinadas ações.

Rutter & Quine (2002) referem que o comportamento social das pessoas é compreendido quando são examinadas as suas crenças sobre os seus comportamentos em contexto social, verificando as suas perceções e representações sociais, verificando a intencionalidade em realizar algo.

O estudo seguinte pretende demonstrar os comportamentos que são adotados pelas crianças, refletindo a importância de continuar a abordar o tema Alimentação nas escolas.

A COSI Portugal é um sistema de vigilância nutricional que integra a World Health Organization e realizou o seu último estudo no ano de 2016, com crianças entre 6 e 8 anos de idade. Demonstrou os comportamentos das crianças em relação a determinadas variantes ligadas à alimentação. Observou-se

que os comportamentos adotados pelos alunos ainda não são os mais adequados, realçando que, 20,7% das crianças (pertencentes ao estudo) ainda consomem 4 ou mais vezes por semana biscoitos/bolachas, doces, bolos, donuts, que 75,1% fá-lo uma 1 a 3 vezes por semana, 86,8% consome rebuçados, gomas ou chocolates uma vez por semana e, 65,3% das crianças consome, também uma única vez na semana refrigerantes e, 14,8% consome refrigerantes diariamente (Rito et al, 2017), demonstrando a importância de continuar a intervir nas escolas, promovendo a adoção de uma alimentação saudável.

Como referido anteriormente, as crianças são influenciadas pelos seus pares, pela sociedade, e a escola, instituição que por vezes, indiretamente influencia negativamente os alunos a consumirem alimentos maléficos, através das ofertas disponíveis nos bares escolares.

O estudo da COSI Portugal revelou que 3,7% das escolas disponibilizava refrigerantes, 6,1% continha batatas fritas e outros salgados e 11,8% disponibilizava chocolates, produtos de pastelaria e doces, promovendo inapropriadamente, o consumo destes alimentos pelos alunos (Rito, et al, 2017).

2.6. Fatores determinantes do comportamento alimentar

Para abordar os problemas referentes à alimentação é necessário conhecer os fatores que influenciam/determinam estes comportamentos, de modo a encontrar uma resposta que seja adequada ao contexto e eficaz.

As crianças, do ponto de vista psicológico, socioeconómico e cultural, são influenciadas pelos ambientes sociais redundantes, sendo estes constituídos maioritariamente, pelo seio familiar. Neste sentido as atitudes adotadas, na sua maioria, são o reflexo das vivências familiares (Rossi, et al, 2008).

As modificações do estilo de vida, nomeadamente dos comportamentos, dependem da compreensão da sua etiologia (Precioso, 2004). Glanz (1999) diz que a promoção de hábitos alimentares saudáveis passa pela necessidade de identificar quais os fatores que influenciam os comportamentos dos indivíduos, reforçando o que foi dito por Precioso (2004).

As crianças, em idades precoces, não são dotadas de conhecimentos que lhes permitam fazer as melhores opções alimentares, por isso, essa escolha é feita através da experiência, da observação e da sua educação. Nestas idades o contacto social dá-se, maioritariamente, no seio familiar, logo, a família adota um papel relevante na educação alimentar nos primeiros anos de vida das crianças (Nunes e Breda, 2001).

Mendoza criou assim um esquema que permite identificar os principais fatores que influenciam o comportamento, esse esquema está representado na figura 2.

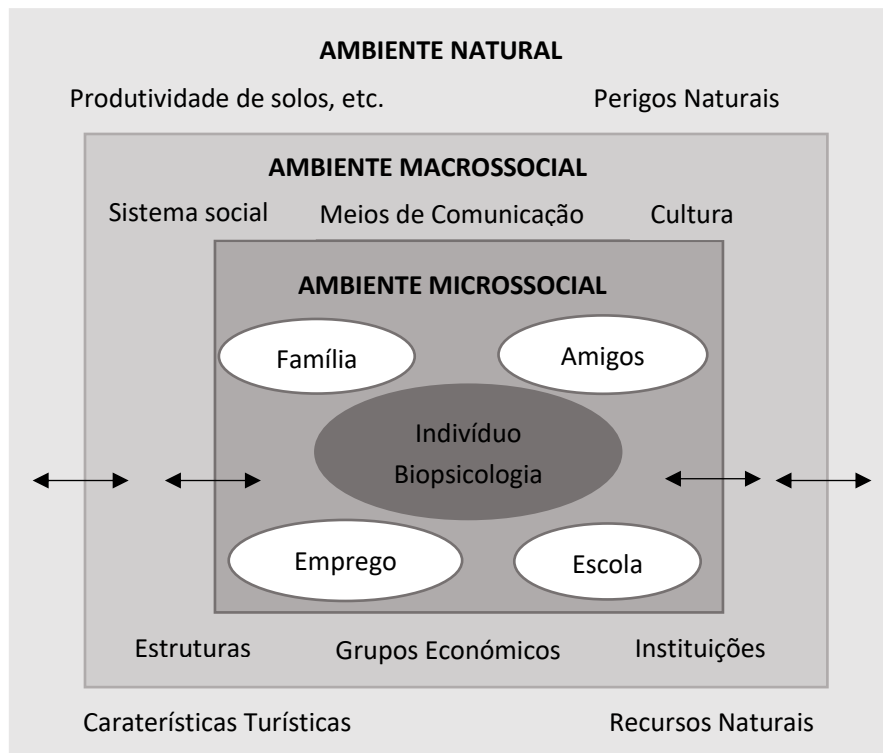


FIGURA 3 - DETERMINANTES DE ESTILO DE VIDA ADAPTADA DE MENDOZA (PRECIOSO, 2004)

Começamos por analisar a figura acima explicitando os fatores que determinam/influenciam os comportamentos adotados. Esta análise será iniciada pelos fatores mais específicos até aos mais gerais.

Os comportamentos adotados são influenciados por atitudes, hábitos, valores, sentimentos, crenças e até mesmo modas, características dos estilos de vida de cada indivíduo (Dias et al., 2004).

Os fatores biológicos e psicológicos dizem respeito às características individuais da cada um, às suas preferências, educação, personalidade, entre outras. No entanto estas características podem ter origem genética ou serem adquiridas ao longo do tempo, sendo este o primeiro fator que influencia as intenções dos indivíduos.

Seguidamente são mencionados os fatores que envolvem o ambiente microssocial, onde o indivíduo está inserido e se desenvolve, é neste ambiente que se estabelecem o maior número de contactos e interações sociais, este ambiente é constituído pelo seio familiar, emprego, amigos e escola.

Em terceiro lugar temos os fatores macrossociais que envolvem o sistema social, a cultura da comunidade, os meios de comunicação, as instituições, as estruturas oficiais e não oficiais e a influência que a economia tem na adoção de comportamentos. Os ambientes macrossociais definem, até certo ponto, os ambientes microssociais estabelecendo regras e normas que devem ser adotadas e cumpridas.

Os fatores ambientais, aparecem em último lugar, incluem as características do meio, referindo que o comportamento é influenciado pelos recursos naturais existentes, pela produtividade dos solos,

pelos perigos naturais a que estão sujeitos e, refere ainda que é influenciado pelas características turísticas daquele meio.

As crianças desde o nascimento, até à adolescência/idade adulta são, em grande medida, influenciadas pela família, sendo este um fator extremamente influente nos comportamentos/atitudes que estas adotam, é através da família que as crianças adquirem os seus primeiros conhecimentos, conceções, práticas e preferências alimentares que se prolongarão no seu futuro (OMS, CCE, CE, 1995; Seamam, 1995; Watiez, 1995; Moreira e Peres, 1996; Dixey et al., 1999; citados em Santos & Precioso 2012; Ferreira, 1994, Nunes e Breda 2001; Rossi, et al., 2008; Ajzen & Fishbein 1980).

Rossi et al., (2008) menciona que se o ambiente familiar for favorável os comportamentos adotados pelas crianças também o serão, caso contrário, se o ambiente for desfavorável poderá criar condições que levem a distúrbios alimentares que poderão permanecer ao longo da sua vida.

As estratégias selecionadas para resolver os problemas relacionados com a alimentação só serão eficazes se existir uma colaboração entre família e escola, visto que são dois meios que influenciam, significativamente, o comportamentos dos jovens, “ao trabalho contínuo do professor tem que se juntar a colaboração dos pais dos alunos, de forma a ser estabelecida a relação entre o que será aprendido na classe e a aplicação desses conhecimentos à vida diária” (Loureiro e Miranda, 1993).

Os grupos de amigos/pares começam a exercer influência nas idades pré-adolescentes e adolescentes, os comportamentos adotados, nestas faixas etárias, vão de encontro às expectativas que os outros têm de si, adotam comportamentos que os levem a ser inseridos no grupo de amigos (Moreira e Peres, 1996 citado em Santos e Precioso, 2012).

A imagem corporal também influência os comportamentos das crianças e adolescentes, O estereótipo criado de corpo perfeito, leva a que os jovens, maioritariamente género feminino, optem por dietas alimentares desequilibradas e desadequadas, podendo levar à ocorrência de doenças, como por exemplo, bulimia e anorexia.

Os meios de comunicação através dos anúncios apelativos que criam, afetam as opções das crianças e jovens. Hastings et al., (2006) refere que as crianças têm uma forte recordação das publicidades referente a alimentos não saudáveis (chocolates, doces, refrigerantes e outros com alto teor de gordura, sal e açúcar), são as que mais lhes ficam na memória, demonstrando um interesse genuíno em provar esses alimentos. Afetando deste modo as preferências das crianças e os seus comportamentos. Duarte (2002) realça esta influência dizendo, “...o poder persuasivo dos *media* leva ao consumo irrefletido de produtos prejudiciais à saúde, bem como à adoção de comportamentos de risco”.

O incentivo do consumo de alimentos pobres nutricionalmente, prejudiciais à saúde, é em grande parte da responsabilidade dos meios de comunicação, isto deve-se à falta de controlo, e à inexistência de uma política alimentar que vise promover o bem-estar da sociedade (Loureiro, 1999 citado por Santos e Precioso, 2012).

Os fatores não biológicos também determinam os comportamentos adotados, os fatores físicos do meio, como a produtividade dos solos ou os recursos naturais existentes determinam a disponibilidade de existirem determinados alimentos, os fatores económicos também influenciam pois para acesso a determinados alimentos é necessário ter algum poder económico, quem não o tem, está dependente de promoções e da inflação de preços (Almeida e Afonso, 1997).

Almeida & Afonso (1997) referem ainda que os fatores culturais e religiosos também são determinantes nos comportamentos adotados pela sociedade.

Importa ter em consideração todos estes fatores, para que seja possível executar planos de promoção de saúde, nomeadamente de alimentação saudável, com um nível de eficácia elevado.

2.7. A importância da escola na educação para a saúde/ na educação alimentar

A saúde deve aprender-se na escola da mesma forma que todas as outras ciências sociais, a escola é um dos locais privilegiados para a Educação para a Saúde (Precioso, 1992; Precioso, 2004; Greenwood et al., 2013).

Como se observou no tópico anterior, a escola é um dos fatores que influencia os comportamentos das crianças e adolescentes, pertencendo ao ambiente microsocial, ou seja, grande parte das interações que as crianças estabelecem dão-se no meio escolar, por isso, educar para a saúde deve ser uma temática que deve ser abordada em todas as escolas.

O ensino da alimentação e nutrição deverá ser iniciado como parte essencial da educação básica da criança e da sua formação pessoal, devendo ser continuada durante a fase de aprendizagem na escola primária, devendo ser um tema transversal ao ensino médio e secundário, de modo a interessar, sensibilizar e esclarecer todos os indivíduos para a prática de uma alimentação saudável como norma ao longo da vida (Ferreira, 1994).

As escolas promotoras de saúde devem ter planos estruturados e sistematizados com o objetivo de promover o bem-estar e a saúde da comunidade educativa, permitindo que todos possuam conhecimentos e dando ferramentas para que seja possível fazer as melhores opções (Baptista, 2009).

A escola é um ponto importante para intervir no tema educação para a saúde, por diversos argumentos, nomeadamente, é através desta que se alcança uma grande parte da população, todas as crianças têm de passar pelo sistema educativo, logo intervindo junto das crianças e temos impacte na suas famílias (Sanmarti, 1998; Pardal, 1990; Nebot, 1999 citados em Precioso, 2004; WHO, 1998). Concentra um número de profissionais qualificados e capazes de abordar o tema de forma adequada à faixa etária das crianças (Precioso, 2004).

É neste lugar que estamos a lidar com indivíduos em fase de formação física, mental e social, que estão a construir uma identidade, sendo um período em que estão mais recetivos às aprendizagens e à assimilação de conhecimentos (Sanmarti, 1998 citado em Precioso, 2004; Duarte 2002).

A escola ao abordar a Educação para a Saúde deve preparar os alunos, para que no final da escolaridade obrigatória, sejam capazes de cuidar da vida, da saúde e daqueles que os rodeiam, sabendo quais as opções a fazer para ter um estilo de vida saudável (Precioso, 2004).

O objetivo principal da educação alimentar é estimular as crianças a procurarem uma variedade de alimentos saudáveis, compreendendo que a boa alimentação está associada ao bem-estar físico e psicológico, a uma imagem corporal agradável e a uma melhor capacidade física e intelectual (Loureiro, 1999).

Segundo Loureiro (1999) existem várias estratégias que combinadas têm uma maior eficácia na promoção de hábitos saudáveis, nomeadamente, as que têm como ponto de partida os objetivos claros do comportamento alimentar, o autor menciona as seguintes estratégias:

- “1. análise crítica dos seus próprios hábitos alimentares;”
- “2. Estabelecimento de objetivos para mudanças específicas do comportamento alimentar e estratégias adequadas respetivas;”
- “3. Ensino com base na experiência pessoal e, por isso, com especial significado para quem se destina;”, além disto Duarte refere que o desenvolvimento de ações educativas não deverá ser destituído do mundo que rodeia os jovens.
- “4. Resolução de problemas concretos;”
- “5. Participação ativa;”
- “6. Utilização de grandes meios de comunicação social;”
- “7. Oportunidade de experimentar alimentos menos consumidos nos próprios hábitos, num contexto social favorável;”
- “8. Apoio social a práticas alimentares específicas, que pode ser dado pela família, particularmente importante nos mais novos, ou pelos colegas – mais adequado aos adolescentes e adultos;”

“9. Melhoria do nível de percepção de autoconfiança, ou seja, acreditar que se é capaz de mudar e manter a mudança”

Duarte (2002) refere que a educação para a saúde deve ter em atenção a saúde coletiva da comunidade, as condições de saúde pública passam pela promoção de estilos de vida saudáveis-

Neste sentido, a escola é um local estratégico para a promoção da educação alimentar, desde a oferta alimentar que disponibiliza aos seus alunos, aos conteúdos curriculares que aborda e as atividades extracurriculares que concretiza (Carvalho et al., 2017).

Os refeitórios escolares são ótimos espaços para promover o consumo de alimentos saudáveis, dando a possibilidade de os alunos de experimentarem novos alimentos (Carvalho et al., 2017).

Conclui-se assim que a escola desempenha um papel crucial no que toca à educação para a saúde, à educação alimentar. Esta instituição consegue intervir junto de uma parte significativa da comunidade, atuando junto das crianças e da comunidade educativa e não educativa, através da influência que as crianças exercem nas suas famílias.

Promove a mudança de comportamentos, através de programas de educação alimentar que são implementados através de diversas abordagens realizadas nas aulas pelos docentes e também promove essa mudança por meio das ofertas alimentares disponibilizadas pela cantina e pelo bar escolar.

É essencial que a educação alimentar faça parte dos currículos, pois é na infância e adolescência que os alunos estão mais suscetíveis às mudanças, é nestas idades que as crianças se encontram numa fase de construção da sua personalidade, e ao intervir nesta fase a eficácia será maior, o que se irá refletir no tipo de adultos que serão.

Afere-se que a promoção da alimentação saudável deve abranger todas as áreas do currículo, promover um desenvolvimento holístico dos seus alunos, para que as crianças, posteriormente sejam adultos conscientes das suas ações e sensíveis a esta problemática.

CAPÍTULO III

PLANO GERAL DA INTERVENÇÃO

3.1. Objetivos

O objetivo da investigação realizada prende-se com a avaliação da intervenção pedagógica implementada no 1ºCEB e no 2ºCEB, sobre a educação alimentar. A intervenção pedagógica tem como objetivo principal verificar a melhoria dos conhecimentos dos alunos, a promoção da mudança de comportamentos e verificar quais as preferências alimentares.

Promovendo assim a adoção de hábitos saudáveis, desenvolvendo nas crianças o sentido de proteção da saúde.

De modo a responder à questão que suscitou a intervenção pedagógica “Quais são os comportamentos, conhecimentos e conceções dos alunos relacionados com a alimentação e qual a eficácia de uma intervenção direcionada no sentido de promover o alargamento/ aquisição de novos conhecimentos e na mudança dos comportamentos dos alunos” definiram-se os seguintes objetivos:

1. Determinar quais os conhecimentos dos alunos em relação ao tema alimentação;
2. Promover a adoção de hábitos saudáveis, por parte dos alunos, principalmente ao nível dos lanches escolares;
3. Melhorar os conhecimentos e comportamentos dos alunos em relação à alimentação;
4. Verificar a eficácia da intervenção pedagógica, analisando e refletindo sobre os resultados obtidos.

3.2. Abordagem metodológica

A investigação é do tipo *quasi experimental*, realizada no 1ºCEB numa turma do 1º ano de escolaridade e, no 2ºCEB ocorreu numa turma do 5º ano de escolaridade. A investigação teve na sua base dois estudos, aplicação de pré e pós teste, sendo que no 1ºano este foi acompanhado de outro estudo que consistia na observação e registo dos lanches escolares.

O objetivo é avaliar o impacto da intervenção pedagógica no alargamento das aprendizagens (conhecimentos) e na mudança dos comportamentos os alunos em relação à alimentação, determinando a eficácia da intervenção.

No 1ºCiclo foram efetuados dois estudos determinantes para avaliar a eficácia do projeto pedagógico neste ciclo.

Para avaliar os conhecimentos dos alunos antes e após a intervenção pedagógica aplicou-se um questionário, que foi dado em dois momentos diferentes, aplicou-se antes da intervenção pedagógica (pré-teste), averiguando quais eram concepções, conhecimentos e comportamentos que os alunos possuíam, determinando assim as intervenções e planeando-as consoante as necessidades dos alunos.

No final da intervenção pedagógica foi aplicado o mesmo questionário (pós-teste), tornando possível comparar os resultados obtidos, permitindo avaliar a eficácia da intervenção pedagógica e a influência que esta teve junto dos alunos.

Neste ciclo antes e após a intervenção foram analisados e registados os lanches dos alunos, observando o seu valor nutritivo e classificando os alimentos dos lanches à luz das categorias, desejável (D), aceitável (A) e não desejável (ND), com objetivo principal de verificar se as escolhas dos alunos melhoraram e se adotaram lanches mais saudáveis e nutritivos, após a implementação do projeto.

No 2º Ciclo foi aplicado o questionário antes (pré-teste) e após (pós-teste) com o mesmo objetivo do 1ºCiclo, comparar os conhecimentos, comportamentos e preferências dos alunos antes e depois da intervenção pedagógica, de forma a avaliar a eficácia da intervenção implementada.

A figura 4 representa os estudos realizados em ambos os ciclos de ensino, explicitando a sequência dos acontecimentos.

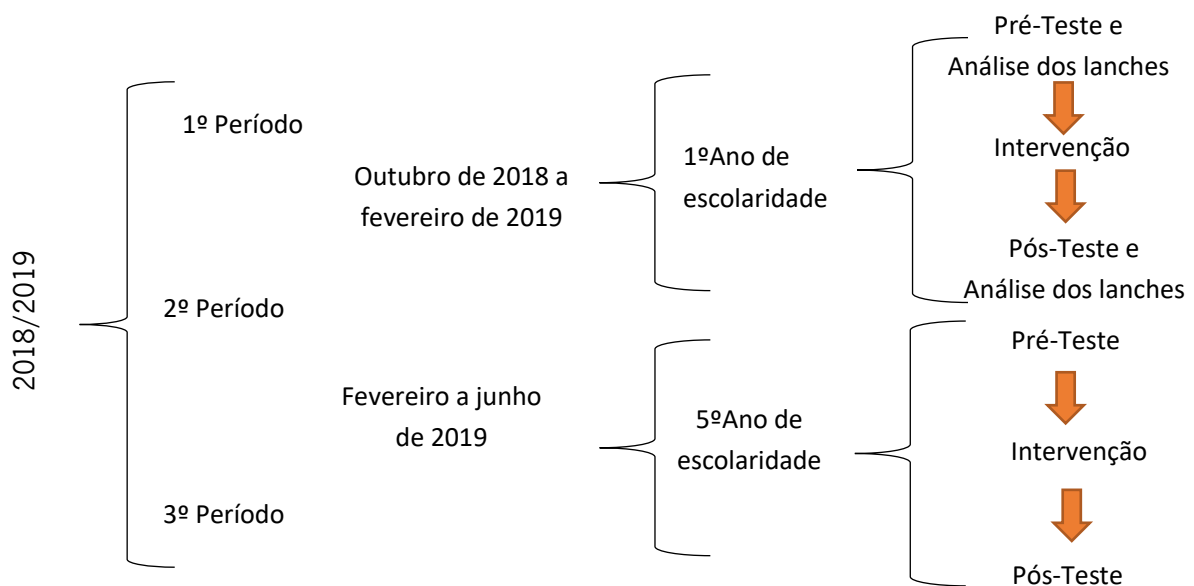


FIGURA 4 - SEQUÊNCIA DAS INVESTIGAÇÕES E DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA CORRESPONDENTE AO 1º E 2º CICLOS DO ENSINO BÁSICO

As intervenções pedagógicas tiveram em consideração o aluno, sendo planeadas, de modo a que este fosse o principal agente no processo de ensino-aprendizagem, o aluno é envolvido ativamente nas atividades propostas, permitindo que este reflita, questione, discuta, execute e tire as suas conclusões das aprendizagens abordadas., promovendo a construção do próprio conhecimento.

As intervenções pedagógicas tiveram na sua base as teorias, Teoria de Ação Racional (Ajzen & Fishbein, 1980), o Modelo de Crenças da Saúde (Mas, F., Marin, J., Papenfuss, R. & León, A., 1997) considerando a abordagem que feita por Glanz (1999), o Modelo Aprender a Comer para melhor Viver de Precioso (2001) testado por Santos e Precioso (2012) e o Modelo de Ensino Orientado para a Mudança Concetual de Ensino Orientado para a Mudança Concetual de Duarte (1992) citado por Precioso & Santos (2012), refletindo também a abordagem elaborada por Glanz (1999) sobre “O Modelo das Fases de Mudança”.

Ajzen & Fishbein (1980) abordam Teoria da Ação Racional que consiste no estudo dos comportamentos, referindo que os comportamentos são influenciados pela intenção que os sujeitos têm em realizá-los. Se a intenção for favorável eles realizam-no, caso contrário, não o realizam. Acrescentam ainda, que este processo não é do controlo total do individuo, referindo que este é influenciado por fatores externos.

A intenção de realizar/ não realizar um comportamento está dependente de duas vertentes; as atitudes que dependem da perspetiva pessoal e as atitudes que dependem da perspetiva social (o que a sociedade pensará se o individuo realizar determinada ação).

Andrade (2017) e Henriques (2015) referem que se for desenvolvido um trabalho em que a promoção das atitudes seja num sentido desfavorável ao consumo de alimentos indesejáveis, poderá levar à adoção de uma alimentação adequada.

Promover atitudes favoráveis poderá levar os alunos a terem intenções de consumirem alimentos mais saudáveis, levando à adoção de comportamentos benéficos para a saúde.

No decorrer das sessões, em ambos os ciclos de ensino, foi tido em consideração o que é defendido por esta teoria, em que demonstrei aos alunos quais eram os alimentos não saudáveis e, conseqüentemente, abordei quais os malefícios que advinham de uma má prática alimentar para o nível pessoal, social e ambiental.

O Modelo de Crenças na Saúde (Mas et., 1997) é uma das teorias mais utilizadas nos programas de promoção da saúde. É construída sobre a avaliação subjetiva de uma certa expectativa, ou seja, se existem medidas que possam ser adotadas para evitar a doença, as comunidades irão ter isso em consideração e irão adotar essas medidas.

Este modelo tem na sua base três premissas: a crença ou percepção de que as pessoas são vulneráveis aos problemas; crença ou percepção de que um problema é grave o suficiente para o ter em consideração; e a crença e a percepção de que a ação adotada produzirá um efeito benéfico (Mas et al., 1997; Conner & Norman, 1994). Estas três premissas pretende sensibilizar para a adoção de comportamentos saudáveis.

Glanz (1999) refere que este modelo foi desenvolvido para ajudar a explicar os comportamentos relacionados com a saúde, procurar os problemas e ajudar a identificar os pontos de mudança cruciais, delineando estratégias e mensagens passíveis, de modo a persuadir os indivíduos a adotar decisões favoráveis à saúde.

Este modelo é importante, visto que creio que se os alunos conhecerem as consequências associadas a uma alimentação não saudável, fará com que estes adotem comportamentos benéficos que visam prevenir e/ou reduzir o risco de desenvolverem problemas de saúde.

O Modelo “Aprende a Comer Para Melhor Viver” de Preciso (2001) referido por Santos e Precioso (2012) menciona que os alunos devem compreender que determinados comportamentos trazem vantagens, como a adoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, consequentemente, os comportamentos de risco trazem desvantagens para a saúde.

Santos & Precioso (2012) citam Duarte (1992) para referir que o Modelo de Ensino Orientado para a Mudança Conceptual demonstra a importância em considerar as concepções alternativas dos alunos como elemento essencial para a aprendizagem dos conteúdos (as características deste modelo podem ser observadas no quadro 1).

O Modelo das Fases de Mudanças mencionado por Glanz (1999) refere que a mudança dos comportamentos é um processo e não um acontecimento e que os sujeitos apresentam níveis diferentes de motivação, disposição e interesse, desta forma deve-se ter em consideração as individualidades de cada um.

Nas intervenções pedagógicas foi sempre tido em consideração as concepções prévias dos alunos, todo o trabalho desenvolvido foi com base nesse aspeto. A aplicação do pré-teste teve como objetivo principal conhecer as concepções alternativas dos alunos e as suas individualidades, de modo a criar sessões que dessem resposta aos alunos e fossem motivadoras para todos.

Acredito ainda que o tema “Alimentação” é de extrema importância, uma vez que ainda existem muitas concepções erradas sobre o mesmo. Sabe-se que as crianças serão os adultos do futuro e, pretende-se que sejam adultos informados e conscientes das suas opções alimentares. Torna-se, assim,

imprescindível abordar esta temática desde as idades mais precoces, visto que os alunos estão mais propensos à mudança.

As concepções erradas dos alunos surgem devido às suas experiências e observações do mundo, como por exemplo, considerarem que todos os sumos de fruta “industriais” são saudáveis, ou que os produtos light e/ou integrais também o são, ou emagrecem, são concepções que devem ser consideradas, para que possam ser intervencionadas, promovendo a construção de novas concepções, progredindo, deste modo, a adoção de melhores práticas alimentares.

As intervenções pedagógicas foram planeadas para que o aluno, no processo de ensino-aprendizagem, fosse o agente principal das aprendizagens. Nas atividades foram sempre criados momentos em que colocava os alunos a refletirem, questionarem, e discutirem sobre os temas abordados.

O tempo dedicado à investigação foi reduzido, devido à escassez de tempo que tive durante o período de estágio, devido a esta situação, as atividades propostas nem sempre acompanharam todas as etapas presentes no Modelo de Ensino Orientado para a Mudança Concetual de Duarte (1992), tendo sido algumas delas utilizadas poucas vezes e outras não se encontravam presentes em algumas sessões.

No entanto, as etapas da introdução, da identificação e discussão das concepções alternativas e da reflexão estiveram presentes em todas as intervenções pedagógicas implementadas nas turmas com que contactei.

O quadro seguinte demonstra todas as fases que se devem considerar quando se utiliza estratégias com base na mudança concetual.

Quadro 1 – Fases e objetivos do modelo de ensino orientado para a mudança concetual desenvolvido por Duarte (Santos 2012)

Fase	Objetivos
Introdução	Motivar os alunos para o estudo a realizar.
Identificação/consciencialização das concepções alternativas	Conduzir os alunos à explicitação das concepções alternativas 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.

	<p>Criar nos alunos insatisfação com as suas próprias concepções.</p> <p>Levar os alunos a perceberem a existência de diferentes explicações para um determinado fenómeno.</p>
Reflexão	<p>Estimular os alunos para uma atitude de reflexão acerca das suas ideias, o modo como evoluíram, os métodos utilizados e as conclusões obtidas.</p> <p>Levar os alunos a refletir se podem melhorar os seus procedimentos ou a aplicação das suas ideias.</p>
Aplicação	<p>Proporcionar aos alunos situações de aplicação das novas ideias aprendidas em diferentes situações. Levar os alunos a relacionar as ideias com a vida diária.</p>

3.3. Plano geral da intervenção

O quadro 2 retrata a calendarização das intervenções pedagógicas desenvolvidas ao longo da implementação do projeto na turma do 1º ano de escolaridade, referente ao 1º contexto, em que estive inserida. Neste quadro são apresentadas as estratégias de ação adotadas para a investigação e planeamento das respetivas sessões pedagógicas.

Quadro 2 - Calendarização das intervenções pedagógicas destinadas ao 1ºCiclo de Ensino

		Pré-Intervenção	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Pós-Intervenção
Estratégias de ação/ Questões orientadoras	Quais são as concepções dos alunos? Qual é a definição de desejável, aceitável e não desejável? Quais são os alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis?						
	Quais as vantagens de ter uma alimentação saudável e as consequências de uma alimentação desregrada? Quais são os hábitos de vida saudáveis e não saudáveis?						
	Qual a quantidade de açúcar dos alimentos que integram os lanches dos alunos?						
	Como deve ser constituído um lanche saudável? Construção de um lanche saudável. Consolidação de conhecimentos.						
Estratégias de avaliação da ação	Aplicação do pré-teste						
	Aplicação do pós-teste						
	Registo dos lanches						

O quadro 3 apresenta as sessões que foram aplicadas à turma do 5º ano de escolaridade, apresentando as estratégias de ação implementadas e as questões orientadoras inerentes a estas, demonstrando as estratégias utilizadas para a avaliação do projeto.

Quadro 3 - Calendarização das intervenções pedagógicas destinadas ao 2ºCiclo de Ensino

		Pré-Intervenção	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Pós-Intervenção
Estratégias de ação/ Questões orientadoras	Quais são as conceções dos alunos? Qual a definição de desejável, aceitável e não desejável? Quais são os alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis?							
	Quais as vantagens de uma alimentação saudável e as consequências de uma alimentação desregrada? Quais são os hábitos de vida saudáveis e não saudáveis?							
	Qual a quantidade de açúcar de alguns alimentos? Qual a quantidade de gorduras de alguns alimentos?							
	Qual a constituição da roda dos alimentos? Quais as porções que se devem consumir diariamente? Como deve ser constituído um prato saudável?							
	Como devem ser constituídas as refeições ao longo do dia? Consolidação de conhecimentos.							
	Aplicação do pré-teste.							
	Aplicação do pós-teste.							

CAPÍTULO IV

DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

4.1. Relato das fases do processo de intervenção

A presente investigação teve como contexto dois níveis de ensino diferentes, uma turma do 1º ciclo e uma turma do 2º ciclo pertencentes ao mesmo agrupamento de escolas.

Para esta investigação a amostra era constituída pelos 22 alunos pertencentes à turma do 1º ano de escolaridade do 1º ciclo de ensino e, os 18 alunos que integravam a turma do 5º ano de escolaridade do 2º ciclo do ensino básico.

A investigação ocorreu em dois momentos distintos, primeiramente decorreu entre outubro de 2018 a fevereiro de 2019, correspondente, no calendário escolar, a uma parte do 1º período e a uma parte do 2º período. O segundo momento decorreu, entre fevereiro de 2019 a junho de 2019, passando-se entre meados do 2º período e, ao longo do 3º período.

Os dois momentos de estágio foram marcados por 3 etapas diferentes: fase de observação, fase de transição da observação para a prática pedagógica (onde existiram momentos em que se atuava com base nos conteúdos que estavam a ser abordados pela professora cooperante) e fase de atuação (que consistiu na implementação da intervenção pedagógica).

A fase de observação foi fundamental em ambos os contextos. No 1º CEB esta fase teve a duração de três semanas, o que permitiu conhecer a turma, a rotina dos alunos, os seus gostos e preferências, conhecendo as características da turma e de cada aluno identificando os seus pontos fracos e fortes.

Além disso foi possível observar a prática da docente, os métodos adotados, permitindo-nos refletir sobre que tipo de docentes seríamos no futuro. Ainda permitiu conhecer a escola, as suas instalações, o pessoal docente e não docente e os alunos pertencentes a outras turmas.

Foi através da observação que identificamos os problemas que a turma apresentava. A observação permiti-nos selecionar um dos problemas, desenhando e desenvolvendo a intervenção pedagógica de modo a contribuir para a sua resolução.

O problema identificado no 1º CEB foi também um dos problemas detetados no 2º CEB, este problema consistia nos alimentos maléficos que estavam presentes nos lanches escolares dos alunos, tornando-se o tema “Alimentação” o foco central do projeto pedagógico.

A segunda etapa, denominada de etapa de transição, consistiu na implementação de atividades lúdicas diversificadas, em que os alunos eram os principais agentes do processo de ensino aprendizagem, atendendo sempre às necessidades e individualidades dos mesmos, criando aprendizagens significativas para os alunos e que envolvessem todas as áreas do saber.

Deste modo, proporcionei oportunidades de os alunos contactarem com diversas experiências que visam transmitir aprendizagens significativas para as crianças, aprendizagens diversificadas, integradas e sociais garantindo o sucesso escolar dos alunos (ME, 2004).

Nas atividades planeadas tivemos sempre presente três fases que são essenciais; no início da aula era sempre feita uma pequena introdução sobre o que ia ser abordado e verificamos quais eram as conceções iniciais dos alunos; seguidamente, o desenvolvimento, os alunos faziam as atividades propostas e colocavam questões; no final era proporcionado um momento de reflexão e discussão das atividades realizadas e dos conteúdos abordados, neste momento os alunos expressavam as suas ideias e opiniões sobre o que tinha acontecido durante a sessão.

Esta fase foi determinante para obter diversas informações da turma, nomeadamente, ritmos de trabalho, interesses, atividades motivadoras (fontes de motivação), comportamentos, participação e as relações pessoais, entre aluno-aluno, aluno-professor e aluno-escola.

Permitiu que refletisse sobre a prática pedagógica, metodologias e estratégias que poderiam ser melhoradas, planificações que podiam ser alteradas ou aperfeiçoadas para que as intervenções pedagógicas tivessem uma maior eficácia.

As intervenções pedagógicas foram uma autoaprendizagem permitiu-me descobrir se as conceções que possuía enquanto docente correspondiam à realidade, fui colocada perante dificuldades inesperadas que foram ultrapassadas no momento (através da mudança da abordagem) ou nas sessões seguintes através da adoção de outras estratégias e da minha evolução enquanto docente.

O mês de janeiro foi bastante importante, uma vez que foi ao longo deste mês que foram implementadas as 4 sessões da intervenção pedagógica. No mês anterior, dezembro, tínhamos aplicado o pré-teste e quando a intervenção pedagógica foi finalizada, no mês de fevereiro, aplicou-se o pós-teste.

Como foi mencionado anteriormente, a prática pedagógica teve como tema a “Alimentação”, que integra os conteúdos da área curricular de Estudo do Meio.

No documento das Orientações Curriculares e Programas, na parte dirigida ao Estudo do Meio são mencionados diversos objetivos gerais que devem ser atingidos ao longo do 1º ano de escolaridade, é de realçar um deles, que está inerente na intervenção pedagógica: “Desenvolver hábitos de higiene pessoal

e de vida saudável utilizando regras básicas de segurança e assumindo uma atitude atenta em relação ao consumo” (ME, 2004).

As intervenções têm presente um objetivo específico que se designa “Conhecer normas de higiene alimentar (importância de uma alimentação variada, lavar bem os alimentos que se consomem crus, desvantagens do consumo excessivo de doces e refrigerantes)”, que está presente no tema “A Saúde do seu Corpo” inserido no Bloco 1 – À Descoberta de Si Mesmo do documento das Orientações Curriculares e Programas do Ministério da Educação (ME, 2004).

No âmbito de identificar os conhecimentos, comportamentos e preferências dos alunos relativamente à alimentação, as sessões planeadas foram elaboradas tendo em conta às suas necessidades, de forma a verificar igualmente qual o impacto que as mesmas tiveram na alteração e na melhoria do tema em estudo.

Apesar do tema se centrar na área curricular de Estudo do Meio, todas as sessões foram planificadas, de modo a que os alunos tivessem contacto com todas as áreas do currículo e áreas saber, para que as aprendizagens fossem mais enriquecedoras.

Perante o que foi mencionado até este momento segue-se a descrição sucinta das 4 sessões concretizadas ao longo da implementação do projeto, na turma do 1º ano de escolaridade.

Antes de se elaborar o plano de intervenção foram analisados os conhecimentos, comportamentos e preferências dos alunos em relação à alimentação saudável e aos hábitos de vida que adotavam. Esta análise foi efetuada através do pré-teste (anexo 24) aplicado no dia 12 de dezembro de 2019.

A primeira sessão do projeto decorreu no dia 17 de janeiro de 2019 (anexo 1) sendo planificada para compreender quais eram as conceções que os alunos tinham dos alimentos que consumiam nos lanches escolares.

Num primeiro momento os alunos foram questionados sobre os alimentos que consumiam no lanche, se achavam que eram saudáveis ou não, seguidamente perguntou-se se eles conheciam e se sabiam o que significava a definição de alimentos desejáveis, aceitáveis e não aceitáveis. Estas questões iniciais foram essenciais para a fase seguinte, pois sem compreenderem estes conceitos a eficácia da atividade ficava comprometida.

Posteriormente, os alunos foram distribuídos por grupos de 4 e 5 elementos e procederam a atividade proposta que consistia na construção de um cartaz onde classificavam os alimentos, dividindo-os pelas categorias desejável, aceitável e não aceitável.

As imagens foram selecionadas criteriosamente tendo em consideração os alimentos presentes nos lanches dos alunos, tornando as imagens destes alimentos significativas para os alunos. Um dos

objetivos era que as crianças observassem as imagens e compreendessem que aqueles alimentos pertenciam aos seus lanches, compreendendo que, na maioria, não eram as melhores opções.

De seguida, discutiu-se em grupo/turma cada um dos cartazes elaborados, os alunos opinavam sobre onde colocariam os alimentos e justificavam o porquê de os colocarem em determinadas categorias. Criou-se um momento de reflexão importante para os alunos, dando espaço para eles exporem as suas dúvidas e incertezas. Neste momento colocaram-se algumas questões orientadoras até, autonomamente, os alunos chegarem à resposta correta.

Quando se finalizou esta atividade procedeu-se à próxima, que consistia na construção de um livro de receitas. Pretendia-se dar a conhecer aos alunos receitas saudáveis e de fácil execução, tendo como um dos objetivos o envolvimento da família, uma vez que este livro foi levado para casa no final das intervenções, para as crianças as confeccionassem junto com as suas famílias.

A construção deste livro foi realizada ao longo das sessões, em cada intervenção era cedida uma receita de um lanche saudável.

Um dos objetivos pretendidos era que os alunos compreendessem a sua evolução na escolha correta dos alimentos. Essa reflexão foi incitada pela atividade seguinte que consistia na análise dos lanches que traziam, atividade essa que finalizou todas as sessões planeadas.

Para o decorrer dessa atividade cada um dos alunos descrevia o seu lanche e, em conjunto com os restantes colegas iam classificando os alimentos que o constituíam, segundo as definições abordadas inicialmente. Para incitar os alunos à prática da seleção de lanches mais saudáveis, eram atribuídas medalhas (anexo 2) aos lanches desejáveis e aceitáveis, criando assim um ambiente motivador a esta prática.

Os resultados obtidos desta encontram-se no anexo 3.

A segunda sessão (anexo 4) realizou-se no dia 24 de janeiro de 2019, sendo o seu objetivo principal a compreensão dos hábitos de vida saudáveis e hábitos de vida não saudáveis por parte dos alunos.

Esta aula iniciou-se por questionar os alunos se eles sabiam o que eram hábitos saudáveis e não saudáveis. Sem lhes fornecer a resposta, passou-se à apresentação de um powerpoint. Para que os alunos neste momento não fossem meros espectadores, construiu-se um powerpoint com imagens que retratavam uma história (orientavam e serviam de fio condutor) para que eles pudessem participar e intervir, descrevendo aquilo que visualizavam e acrescentando o que consideravam necessário, opinando sobre a situação demonstrada, se a achavam correta ou não.

No decorrer desta atividade adotei uma posição de mediadora, colocando questões aos alunos e prestando-lhes auxílio quando estes demonstravam ter dificuldades.

Foram introduzidos diversos conceitos, como por exemplo, sedentarismo, vida ativa, alimentação saudável, alimentação desadequada, IMC (índice de massa corporal) e obesidade.

No âmbito de que esta fosse uma aprendizagem significativa para os alunos, convidei cada um dos alunos a avaliarem o seu próprio IMC, com recurso a um computador que permitiu aceder a um programa online e a uma tabela que ilustrava a norma do IMC para aquela faixa etária. Neste momento expliquei-lhes que este cálculo relacionava o peso com a altura e que possibilita apurar o estado do peso de cada indivíduo. Esta abordagem demonstrou aos alunos que eles eram parte integrante da atividade.

A história apresentada tinha como propósito fazê-los refletir sobre os benefícios de hábitos de vida corretos e as consequências de hábitos incorretos, sendo que as personagens retratadas eram elas também crianças, de duas realidades diferentes, para que se revissem nas mesmas, comparando suas atitudes com as das personagens e desta forma ponderar sobre as suas escolhas e consciencializarem de modo a alterarem-nas ou tê-las, apenas, em escassas ocasiões.

Dando seguimento ao que se tinham assistido na apresentação e também para avaliar os conhecimentos adquiridos pelos alunos até o momento e para eles consolidarem as informações obtidas, foi pedido a cada um que lessem a frase que retiraram da caixa (contando com meu apoio já que ainda se encontram numa fase precoce de aprendizagem de leitura). Cada frase era depois colocada numa parte da cartolina, que se encontrava dividida em duas partes, onde cada lado correspondia às personagens mencionadas na história, ao colocarem a frase no local escolhido tinham que justificar a sua escolha, sendo eram sempre auxiliados caso surgissem dúvidas ou manifestassem dificuldades.

Para finalizar colocaram-se várias questões que pretendiam que os alunos refletissem sobre o que tinha sido abordado, como por exemplo: “Qual é o menino mais saudável”, “Achas que os teus hábitos são parecidos com os hábitos de alguma das crianças”, “O que o menino menos saudável deve fazer para ser mais saudável”, entre outras questões que se tornaram pertinentes para um melhor entendimento das aprendizagens.

Após concluída esta atividade, à semelhança da sessão anterior, foi distribuída uma nova receita, posteriormente passou-se à análise dos lanches dos alunos, fazendo com que os alunos adquirissem bem os conceitos de desejáveis, aceitáveis e não aceitáveis. Conceitos que foram lembrados a cada sessão, consciencializando-os para as suas escolhas, promovendo a adoção de lanches mais saudáveis.

Os resultados desta sessão podem ser visualizados no anexo 6.

A terceira sessão (anexo 7) decorreu no dia 20 de janeiro de 2019, com o objetivo central, a compreensão de rótulos alimentares e a compreensão da quantidade de açúcar presente em determinados alimentos.

Ao longo das sessões anteriores foram recolhidas embalagens dos alimentos que os alunos consumiam ao lanche. Esta recolha teve como objetivo criar aprendizagens significativas para os alunos, uma vez que as embalagens utilizadas lhes pertenciam.

Iniciou-se a aula questionando os alunos com o intuito de abordar o tema definido para esta sessão “Sabem o que são rótulos”, “Que informações podemos obter através dos rótulos”, no entanto, já se tinha verificado, através do pré-teste que os alunos não possuíam conhecimentos relacionados com este conteúdo.

Posto isto, demonstraram-se diversos rótulos aos alunos e explicaram-se as informações que estes continham, realçando as informações mais pertinentes para aquele contexto e para a atividade a realizar no momento seguinte.

Após este momento os alunos demonstraram algumas dúvidas sobre o modo como identificavam cada elemento dos rótulos e voltou-se a explicar.

A atividade seguinte consistiu na análise dos rótulos, focando essencialmente na parte onde estavam representados os açúcares (hidratos de carbono).

Sempre apoiando os alunos nas suas dificuldades, pelo facto de estarem na sua fase inicial de aprendizagem dos números e das letras, continuou-se a atividade dividindo-os em tarefas distintas: dois pares de alunos realizaram uma análise mais específica do rótulo escolhido através da pesagem do açúcar, que serviram para a elaboração do cartaz e para estes visualizarem a quantidade deste componente presente naquele alimento, no qual eram afixadas as embalagens e respetiva quantidade de açúcar em cada produto da mesma; os restantes alunos resolviam uma ficha de trabalho com o tema alimentação, esta ficha foi construída tendo em consideração as aprendizagens que os alunos já tinham feito em sala de aula (anexo 8).

Esta aula permitiu a comparação entre a quantidade de açúcar presente nos lanches e a quantidade do consumo diário recomendável, que segundo a OMS, se estabelece em 5% das calorias ingeridas o que corresponde a 25 gramas. Esta avaliação proporcionou um momento de reflexão e discussão resultando na perceção por parte dos alunos de que determinados alimentos contêm uma quantidade elevada de açúcar e que seu consumo deve ser limitado.

Como habitualmente, e após a correção da ficha, os alunos receberam no final da aula uma nova receita para ser colocada no livro distribuído na 1ª sessão, fazendo igualmente no final, como habitual,

a análise dos lanches trazidos, de forma a verificar se os alunos apresentavam uma melhor seleção na escolha dos seus lanches escolares.

Os resultados obtidos nesta sessão estão presentes no anexo 9.

A quarta sessão (anexo 10) realizou-se no dia 31 de janeiro de 2019 com o objetivo principal desta sessão consista na consolidação de conhecimentos abordados nas sessões anteriores e na confeção de um lanche saudável, demonstrando aos alunos que estes eram fáceis de fazer e que podiam ingerir alimentos saudáveis de forma divertida, também tinha como objetivo demonstrar a importância de comer alimentos variados (nomeadamente frutas)

Para abordar a temática, recorri a um jogo de tabuleiro para o qual expliquei as regras do mesmo e como se joga; dividi os alunos em grupos de quatro sendo que tinha colocado em cada um deles, pelo menos um elemento que apresentasse mais aptidões de leitura já que o jogo incluía leitura, proporcionando desta forma a participação equilibrada e sem dificuldades por parte de todos.

Para dar continuação à sessão, nesta atividade foram distribuídas frutas e panquecas pelos alunos pedindo que elaborassem, apelando a sua criatividade, um lanche divertido para depois consumirem; demonstrando assim a facilidade de confeção de lanches saudáveis e contrariando a ideia de que alimentos saudáveis não são saborosos.

No final passou-se às atividades habituais, comuns a todas as sessões, entregando-se uma nova receita e passando para a atividade de análise dos lanches.

Nas sessões anteriores verificou-se que os alunos melhoraram as suas opções, sendo que esta atividade foi eficaz na criação de um ambiente motivador para os alunos, fazendo com que estes selecionassem melhores alimentos, na 1ª sessão registaram-se 7 lanches desejáveis/aceitáveis e nesta sessão foram registados 13.

Os resultados desta sessão estão presentes no anexo 11

Para conclusão das sessões, foi aplicado o pós-teste (anexo 24) para avaliação da eficácia desta intervenção pedagógica apurando se os alunos melhoraram os conhecimentos e comportamentos relativamente à alimentação.

As sessões planeadas para 1º ciclo foram articuladas com a minha colega de estágio, uma vez que fomos acolhidas pela mesma turma e o tema selecionado tinha os mesmos objetivos.

No 2º Ciclo o tema tratado coincide com o 1º CEB e as sessões planeadas foram ao encontro das do 1º CEB, nas quais foram feitas as devidas alterações, tendo em conta os conhecimentos dos alunos e a sua faixa etária.

Neste contexto, à semelhança do anterior existiu um momento inicial de observação que possibilitou a análise da turma, as relações existentes entre alunos e alunos/professor. Observou-se o comportamento da turma e de cada um dos alunos, identificando quais os fatores que geravam motivação para as atividades e, contrariamente, aqueles que desmotivavam os alunos. Ficando, assim, a conhecer as características da turma e as características individuais de cada aluno.

O momento de observação facultou-me informações sobre a prática dos docentes e sobre as estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas. Esta fase inicial foi importante para definir as estratégias metodológicas a utilizar.

Após esta observação inicial foi permitido que interagisse com a turma lecionando algumas aulas, passando assim à segunda fase, designada de transição da observação. Esta fase permitiu confrontar-me com algumas dificuldades que levaram à reflexão sobre as soluções que podia adotar para as ultrapassar.

Consegui compreender o ritmo de trabalho dos alunos, a gestão do tempo e a quantidade de conteúdos que poderia abordar em cada sessão. Permitiu refletir sobre as sessões do projeto pedagógico, sobre o modo como podiam ser articuladas para serem mais eficazes e como podiam proporcionar momentos interessantes para os alunos.

Por último deu-se a fase de atuação onde foram implementadas as 5 sessões desta intervenção pedagógica, que decorreram entre abril e junho de 2019. As mesmas foram realizadas nas aulas de Cidadania e de Ciências da Natureza, porque as aulas cedidas de Ciências da Natureza não eram suficientes para a implementação de todas as sessões.

Esta intervenções focaram a disciplina de ciências da natureza, mas sempre que possível integraram-se outras áreas do currículo para tornar as aprendizagens mais enriquecedoras para os alunos.

Antes de planificar as sessões, foi importante avaliar os conhecimentos que os alunos possuíam sobre do tema Alimentação. Para que fosse possível fazer esta avaliação, no dia 19 de março foi aplicado o pré-teste (anexo 25) com o objetivo de avaliar os conhecimentos, comportamentos e preferências dos alunos.

A primeira sessão realizou-se no dia 2 de abril de 2019, anexo 13, esta 1ª sessão tinha como objetivo conhecer os alunos e saber quais eram as concepções que possuíam em relação aos alimentos presentes nos seus lanches.

Começou-se por questionar os alunos sobre o que eram alimentos desejáveis, aceitáveis e não aceitáveis e, as ideias e opiniões dos alunos relacionadas com estas definições foram registadas no quadro, para que eles pudessem confrontar-se com elas num momento posterior da aula.

A atividade seguinte foi realizada em grupos, para a qual entreguei aos alunos os materiais necessários: uma folha dividida em 3 partes cada uma correspondente a uma classificação: desejável, aceitável e indesejável; sendo que os alunos teriam de distribuir cada alimento numa dessas repartições. Enquanto os alunos faziam esta distribuição ia passando pelos grupos e conversa sobre os alunos sobre a atividade que estavam a realizar, de modo a compreender melhor as suas maneiras de pensar.

Para concluir, os grupos trocaram folhas entre eles para verificar se concordavam com as opções dos colegas, caso contrário, teriam de justificar a respetiva discordância. Todas as dúvidas foram depois esclarecidas na correção feita no quadro.

Na atividade seguinte, apresentei imagens previamente tiradas ao bar da escola e classifiquei juntamente com os alunos os alimentos que o compunham, para que eles refletissem sobre a constituição do mesmo e que chegassem, de facto, à conclusão de que este não apresentava muitas opções saudáveis. Propus depois aos alunos que construíssem o seu próprio bar substituindo os alimentos pouco recomendáveis por opções mais saudáveis e apelativas. Apresentaram posteriormente o seu trabalho à turma.

No final da aula fez-se uma síntese dos conteúdos abordados, lembrando os conceitos trabalhados e realçando as informações importantes.

Os resultados desta intervenção pedagógica encontram-se no anexo 15.

A segunda intervenção (anexo 16) realizou-se a 24 de abril de 2019, tendo como objetivo principal abordar as consequências e as vantagens inerentes à alimentação que envolvem a saúde, economia e ambiente.

Iniciou-se a aula por perguntar aos alunos “Acham que os alimentos que comemos influenciam a nossa saúde”, esta questão serviu de preparação para o momento seguinte e para os alunos ficarem a refletir sobre ela.

De seguida passou-se à apresentação do powerpoint (anexo 17) e, para que os alunos fossem ativos pediu-se para participarem na apresentação, lendo e exprimindo as suas opiniões sobre o que estava a ser abordado.

Na parte das consequências para a saúde falou-se de alguns dos órgãos que eram diretamente afetados por uma má prática alimentar e como os alunos não sabiam onde se localizavam, ou quais

eram, utilizou-se a maquete do corpo humano, existente na sala, para demonstrar onde esses órgãos se encontravam, referindo á respetiva função.

Com o intuito de sensibilizar os alunos também no que diz respeito a outros aspetos, nomeadamente económico, a atividade seguinte consistia no cálculo do custo de um lanche saudável e outro não saudável. Desta forma, os alunos chegaram a conclusão que escolhas de uma opção mais saudável seriam mais económicas proporcionando um menor gasto e conseqüentemente uma poupança mensal maior, que também foi calculada por eles, economia esta sobre a qual foram interrogados sobre a utilidade lhe dariam, queria demonstrar aos alunos que esse dinheiro poderia ser utilizado para outros fins, mais prazerosos para eles, como por exemplo, para obter algo que desejariam à muito tempo.

No final, dialogou-se com a turma sobre o que foi visualizado, permitindo que os alunos esclarecessem dúvidas que ainda permanecessem e consolidassem os conteúdos abordados.

Na terceira sessão (anexo 18) o objetivo principal foi dar a conhecer aos alunos os rótulos dos alimentos e ensiná-los a compreender as informações presentes nos rótulos, esta sessão concretizou-se a 6 de maio de 2019.

Começou-se a aula por questionar os alunos sobre os seus conhecimentos relativamente aos rótulos alimentares e sobre as informações que continham. Já tinha verificado no pré-teste que uma parte diminuta da turma possuía conhecimentos residuais sobre este assunto.

Partindo das respostas dos alunos, selecionou-se uma embalagem e explicou-se as informações presentes nos rótulos e no que elas consistiam.

Seguidamente entregou-se uma ficha de registo aos alunos para completarem de modo a compreenderem e interpretarem melhor as informações que estavam presentes nos rótulos, também permitiu avaliar se os alunos adquiriram os conteúdos abordados até ao momento.

Passou-se à correção da ficha e, expliquei a atividade subsequente, esta consistia na pesagem do açúcar presente em alguns refrigerantes que são consumidos pelos adolescentes.

Eles identificavam a quantidade de açúcar existente, executavam os cálculos necessário para que fosse possível representar essa quantidade através de pacotes de açúcar. Colocando a lata de refrigerante e os respetivos pacotes de açúcar numa cartolina, construindo um cartaz elucidativo, que posteriormente foi exposta na sala de aula.

Neste cartaz, esta presente a quantidade de açúcar que é recomendada pela OMS, 25g por dia, permitindo que os alunos pudessem comparar a quantidade recomendada com aquela que existe nos refrigerantes, concluindo que a maioria destas bebidas contém uma quantidade excessiva e que são muito maléficas para a saúde.

Seguidamente distribui-se uma lata de refrigerante por cada par, e propôs aos alunos que criassem frases que sensibilizassem os seus colegas para deixarem de beber, ou reduzissem o consumo destas bebidas.

A cada par foram cedidas imagens que retratavam as consequências do consumo regular e excessivo destas bebidas, que foram colocadas nas suas latas juntamente com as frases que criaram.

Essas latas foram expostas na escola, nomeadamente, na sala de convívio que fica em frente ao bar escolar, uma vez que o objetivo era sensibilizar a maior quantidade possível de alunos para esta problemática, este foi um local estratégico, uma vez que uma parte significativa dos alunos frequenta este local

No final da aula abordaram-se alguns alimentos que são ricos em gorduras maléficas, demonstrando aos alunos que o consumo destes deve ser limitado. Segundo a OMS (2003) o consumo de gorduras deve ser limitado entre 15% a 30% do total da ingestão diária de energia (calorias), sendo que as gorduras saturadas devem corresponder a menos de 10%.

Os resultados desta sessão estão presentes no anexo 20.

A quarta sessão (anexo 21) realizou-se no dia 7 de maio de 2019 e abordou-se a roda dos alimentos. O objetivo centrava-se em conhecer a roda dos alimentos, a sua função, compreender porque estava dividida em grupos e o porquê de alguns serem maiores e outros mais pequenos.

Começou-se por questionar os alunos sobre o que eles sabiam sobre a roda dos alimentos, promoveu-se uma discussão em grupo turma, para que todos expressassem e justificassem as suas opiniões. Esta discussão teve como base a observação da roda dos alimentos que estava exposta na sala de aula.

Seguidamente visualizou-se um pequeno vídeo sobre os conteúdos a trabalhar (utilizou-se o vídeo porque verifiquei ao longo das sessões que era uma estratégia que resultava bem neste contexto, prendia a atenção dos alunos e motivava-os).

Após isto esclareceram-se as dúvidas que os alunos manifestaram e de seguida entregou-se uma ficha de trabalho para os alunos consolidarem os conhecimentos abordados nesta sessão. Passei à correção da ficha com a turma, permitindo que os alunos expressassem aquilo que responderem e justificassem as suas respostas.

Mostrou-se, ainda, aos alunos as porções que correspondiam a cada grupo da roda dos alimentos, mencionando quantas deveriam ser consumidas diariamente, assim os alunos compreendiam o porquê de alguns serem maiores que os outros.

As porções foram abordadas através das mãos dos alunos, proporcionando aprendizagens apelativas e significativas, os alunos ficaram muito envolvidos nesta atividade pois sentiram que eram parte integrante de todo o ensino.

Demonstrou-se ainda como deveria ser a constituição de um prato saudável e questionou-se os alunos, para que eles compreendessem que a maioria das suas refeições não era equilibrada. Queria criar um conflito cognitivo nos alunos, entre aquilo que eles pensam que era correto e aquilo que realmente era correto. Neste momento abordou-se a importância de comer frutas e legumes ao longo do dia e, a importância da ingestão de água.

Os resultados desta sessão encontram-se no anexo 23.

A quinta e, última intervenção pedagógica (anexo 24), ocorreu no dia 7 de maio de 2019, tendo como objetivo consolidar os conhecimentos trabalhados ao longo das sessões anteriores.

Na intervenção anterior entregou-se uma folha aos alunos que deveriam completar com as informações pedidas, os alunos deviam descrever as refeições que faziam durante um dia. Os alunos foram colocados em pares, pedi que eles analisassem e propusessem soluções para melhor as refeições menos equilibradas.

Seguidamente cada par apresentou as suas refeições à turma e, criou-se um momento onde os alunos puderam expressar as suas opiniões,

Pretendia-se que os alunos consolidassem os conteúdos de desejável, aceitável e não desejável, relembassem a roda dos alimentos de modo a construíram refeições equilibradas e compreendessem que a alimentação saudável variada, equilibrada e completa é mais benéfica para a saúde.

No final da sessão foram realizados os pós-testes necessários para avaliar a eficácia do projeto pedagógico implementado.

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

Neste tópico serão apresentados os resultados obtidos dos dois estudos, com características qualitativas e quantitativas, realizados nos dois contextos. De referir que não existiu nenhum grupo de controlo.

Importa referir que os questionários aplicados a ambos os ciclos tiveram na sua base a tipologia de perguntas utilizadas pela HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), um estudo realizado pela WHO entre 1997-1998 e publicado em 1998.

Os resultados apresentados, são definidos como objetivos específicos, sendo alcançados através do projeto pedagógico implementado e pretendem demonstrar as mudanças que existiram ao nível dos comportamentos, conhecimentos e preferências dos alunos, demonstrando se a intervenção pedagógica foi eficaz.

Os estudos referidos consistiram em dois momentos diferentes, o primeiro deu-se antes da intervenção, aplicando o pré-teste, dando informações sobre os conhecimentos, comportamentos e preferências dos alunos em relação ao tema alimentação, a aplicação do pós-teste foi após a implementação do projeto, permitindo avaliar a eficácia do mesmo.

O segundo estudo realizou-se através da observação dos lanches escolares e do seu registo, antes, durante e após a implementação do projeto pedagógico. Neste momento também se procedeu à classificação dos lanches, considerando cada alimento os constituía, de modo a compreender se eram desejáveis, aceitáveis, ou não desejáveis.

Em ambos os ciclos de ensino, foi aplicado o primeiro estudo, que consistia no pré e pós teste. O segundo estudo, no 2º ciclo, foi muito complicado de realizar, pois os alunos não lancham, ou iam comprar ao bar da escola e ainda não sabiam o que iam lanchar e os registos obtidos não foram suficientes para fazer uma avaliação eficaz dos lanches deste ciclo.

Os questionários aplicados ao 1ºCEB (anexo 26) e ao 2ºCEB (anexo 27) apresentam algumas diferenças devido à faixa etária dos alunos das duas turmas.

Os questionários pretendem avaliar, o objetivo principal deste projeto, que se prende com o alargamento dos conhecimentos e a mudança dos comportamentos dos alunos.

Os dados obtidos nos estudos são apresentados no tópico seguinte, considerando os objetivos específicos da investigação, indo de encontro aos objetivos pedagógicos que se pretendiam alcançar.

4.2.1 Resultados do estudo realizado no 1ºCEB

4.2.1.1. Questionários realizados no contexto do 1º Ciclo do Ensino Básico

O questionário (anexo 26) direcionado ao 1ºano de escolaridade é constituído por diversas questões que pretendem avaliar os conhecimentos e comportamentos dos alunos, conhecer as suas preferências em relação à alimentação saudável e saber qual a situação sociodemográfica da turma.

No capítulo inicial é mencionada a situação sociodemográfica da turma que permite conhecer melhor o contexto onde esteve inserida.

Neste questionário teve-se em consideração o facto de os alunos ainda possuírem um conhecimento sedimentar sobre leitura e escrita e devido a isto, as questões eram na sua maioria de resposta fechada ou com recurso a imagens.

O questionário apresenta questões de resposta estrutura, respostas de seleção, resposta curta e direta, apresenta ainda algumas questões de resposta não estrutura sendo a sua presença residual.

Abaixo pode-se verificar o quadro 4 que demonstra as diversas variantes que se pretendem avaliar com a aplicação deste questionário.

Quadro 4 – Aspetos que se pretendem avaliar com a aplicação do questionário ao 1ºCEB

	Objetivo	Variável que se pretende medir	Pergunta do questionário
Questionário do 1ºCEB	1.Caraterização sociodemográfica dos alunos	Idade – Numérica.	1.
		Género – Categórica.	2.
		Agregado familiar – Categórica.	3;3.1.
	2.Determinar os comportamentos alimentares dos alunos	Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições – Categórica.	4.
		Frequência com que os alunos consomem determinados alimentos – Categórica.	5.
		Composição do pequeno-almoço – Categórica.	6.
		Composição do lanche da manhã – Categórica.	7.
		Seleção do lanche escolar - Categórica.	8.
		Frequência das atividades que fazem nos tempos livres – Categórica	9.
		3.Determinar os conhecimentos dos alunos relacionados com a alimentação	Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições do dia – Categórica.
	Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias – Questão aberta.		11.
	Conhecimentos sobre a influência da alimentação na saúde e desenvolvimento – Categórica.		12.
	Conhecimentos sobre os rótulos dos alimentos – Categórica.		13;14.
	Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Categórica/Questão Aberta.		15.
	Seleção de lanches saudáveis – Categórica.		16.
	4.Determinar as preferências dos alunos	Preferência dos alunos em relação a determinados alimentos – Categórica.	17.
		Preferências dos alunos sobre as atividades que gostam de fazer – Questão Aberta.	18.

A avaliação será feita em relação à frequência de alunos que dão determinada resposta, verificando e comparando posteriormente a percentagem de alunos que deram essas respostas, de modo, a avaliar o projeto pedagógico que foi implementado na turma do 1º ano de escolaridade.

A tabela 1 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as diferentes refeições”.

A análise dos dados da tabela 1, permitiu verificar que tanto no pré-teste, como no pós-teste 100% da turma afirma fazer diariamente as refeições do almoço e do jantar. Em relação ao pequeno-almoço, no pré-teste, 14% afirma fazer esta refeição 1 a 3 vezes por semana e, outros 14% dos alunos afirmam fazê-la 4 a 6 vezes por semana.

Em relação aos lanches matinais e da tarde, no pré-teste verificou-se que 5% da turma diz fazer o lanche da manhã apenas 1 a 3 vezes por semana e 18% afirma fazer esta refeição 4 a 6 vezes por semana, em relação ao lanche da tarde 14 % da turma diz ingerir refeição 4 a 6 vezes por semana.

No pós-teste averiguou-se que os comportamentos dos alunos se alteraram de modo significativo pois a totalidade da turma afirmou fazer todas as refeições diariamente.

Verificou-se assim uma melhoria substancial ao nível dos comportamentos dos alunos relacionados com esta variável, após a intervenção pedagógica, acredito que os alunos compreenderam a importância de realizar todas as refeições ao longo do dia.

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=22)

Frequência		Nunca		1 a 3 vezes por semana		4 a 6 vezes por semana		Todos os dias	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Pequeno-Almoço	Pré	-	-	3	14%	3	14%	16	73%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%
Lanche da manhã	Pré	-	-	1	5%	4	18%	17	77%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%
Almoço	Pré	-	-	-	-	-	-	22	100%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%
Lanche da tarde	Pré	-	-	-	-	3	14%	19	86%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%
Jantar	Pré	-	-	-	-	-	-	22	100%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%

A tabela 2 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos consomem determinados alimentos”.

Analisando a tabela podemos concluir que a porcentagem de alunos que dizem consumir “fruta”, “legumes” e “pão” mais que uma vez por dia aumentou, após a intervenção pedagógica.

Em relação ao alimento “legumes” a porcentagem de alunos que dizem consumir todos os dias passou de 36% (pré-teste) para 68% (pós-teste) e, em relação ao alimento “peixe” inicialmente a porcentagem era de 9% e após a intervenção pedagógica passou para 36%.

Consequentemente a frequência de alunos a consumir alimentos maléficos ou menos desejáveis diminuiu, como por exemplo “guloseimas”, “refrigerantes” e “bolos” e apesar de alguns alunos ainda mencionarem consumirem estes alimentos todos os dias, outros mencionam nunca os consumirem, o que não se verificou antes da intervenção pedagógica.

Apesar de os alunos ainda consumirem alguns alimentos considerados indesejáveis, aferiu-se que a intervenção pedagógica teve eficácia na melhoria dos comportamentos dos alunos, uma vez que, eles começaram a alterar os seus hábitos alimentares consumindo menos alimentos indesejáveis.

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

(N=22)

Alimento	Frequência	Nunca		Algumas Vezes		Todos os dias		Mais do que uma vez por semana	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Fruta	Pré	-	-	12	55%	9	41%	1	5%
	Pós	-	-	5	23%	8	36%	9	41%
Legumes	Pré	-	-	13	59%	8	36%	1	5%
	Pós	-	-	3	14%	15	68%	4	18%
Pão	Pré	2	9%	7	32%	10	45%	3	14%
	Pós	-	-	8	36%	9	41%	5	23%
Feijão	Pré	11	50%	9	41%	2	9%	-	-
	Pós	5	23%	14	64%	2	9%	1	5%
Carne	Pré	1	5%	3	14%	15	68%	3	14%
	Pós	1	5%	4	18%	14	64%	3	14%
Peixe	Pré	4	18%	16	73%	2	9%	-	-
	Pós	2	9%	12	55%	8	36%	-	-
Manteiga	Pré	6	27%	11	50%	5	23%	-	-
	Pós	4	18%	14	64%	12	55%	-	-
Guloseimas	Pré	-	-	16	73%	6	27%	-	-

	Pós	4	18%	17	77%	1	5%	-	-
Refrigerantes	Pré	-	-	11	50%	7	32%	4	18%
	Pós	6	27%	10	45%	6	27%	-	-
Bolos	Pré	-	-	17	77%	4	18%	1	5%
	Pós	4	18%	16	73%	2	9%	-	-

A tabela 3 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”.

Quando se analisou o pré-teste verificou-se que uma parte significativa dos alunos consumia alimentos indesejáveis ao pequeno-almoço, nomeadamente, “leite com chocolate”, “ice tea”, “bolachas de chocolate”, “croissant”, “donuts”, “chocolate” e “chocapic” e após a aplicação do pós-teste verificou-se uma diminuição no consumo deste alimentos, destacando “leite com chocolate” 45% para 23%, “ice tea” 18% para 0%, “bolachas com chocolate” passou de 50% para 14% e ainda o consumo de “chocapic” passou de 73% para 36%.

Em relação ao consumo de alimentos desejáveis existiu um aumento do consumo destes, nomeadamente, “iogurte”, “fruta” e “leite branco”, destacamos o consumo de “fruta” que passou de 27% (pré-teste) para 45% (pós-teste).

Concluí assim que a intervenção pedagógica provocou nos alunos uma melhoria dos seus comportamentos, apesar dos alunos ainda consumirem alguns alimentos não desejáveis, o consumo destes diminuiu e, conseqüentemente, o consumo de alimentos desejáveis aumentou, concluímos assim que a intervenção pedagógica foi eficaz em relação a esta variável.

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

Alimento	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Iogurte	Pré		3	14%
	Pós		6	27%
Leite B	Pré		16	73%
	Pós		17	77%
Leite com Chocolate	Pré		10	45%
	Pós		5	23%
Ice tea	Pré		4	18%
	Pós		-	-
Sumo natural	Pré		10	45%
	Pós		6	27%

Fruta	Pré	6	27%
	Pós	10	45%
Pão	Pré	9	41%
	Pós	9	41%
Pão de Leite	Pré	6	27%
	Pós	4	18%
Bolachas c/ chocolate	Pré	11	50%
	Pós	3	14%
Bolacha maria	Pré	8	36%
	Pós	9	41%
Croissant	Pré	5	23%
	Pós	1	5%
Donuts	Pré	5	23%
	Pós	2	9%
Queijo	Pré	4	18%
	Pós	2	9%
Fiambre	Pré	9	41%
	Pós	4	18%
Chocolate	Pré	4	18%
	Pós	1	5%
Chocapic	Pré	16	73%
	Pós	8	36%

A tabela 4 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche da manhã”.

Em relação a esta refeição realça-se algumas diferenças que existiram antes e após a implementação da intervenção pedagógica.

Verificou-se que os alimentos “leite branco”, “fruta”, “sumo natural” e “pão de leite” sofreram um aumento no seu consumo, como estes são alimentos de consumo desejável, à exceção do pão de leite, consideramos isto um aspeto positivo.

Consequentemente verificou-se um decréscimo no consumo de outros alimentos, como, na sua maioria são alimentos indesejáveis, demonstra que os alunos melhoraram os seus comportamentos. Destes alimentos destacamos a diminuição do consumo de “leite com chocolate” de 45% para 32%, o que levou, por consequência, ao aumento do consumo de “leite branco”, o consumo de “donuts” passou de 18% para 0%, “chocapic” passou de 32% para 9% e o consumo de “bolachas de chocolate” passou de 68% para 32%.

Posto isto, verificou-se que existiram mudanças significativas nas opções alimentares dos lanches dos alunos, concluímos desta forma que, a intervenção pedagógica foi eficaz, no entanto os alunos ainda revelarem alguns comportamentos inadequados.

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

Alimento	Frequência		(N=22)	
		f	%	
Iogurte	Pré	7	32%	
	Pós	6	27%	
Leite B	Pré	8	36%	
	Pós	14	64%	
Leite com Chocolate	Pré	10	45%	
	Pós	7	32%	
Donuts	Pré	4	18%	
	Pós	-	-	
Pão	Pré	14	64%	
	Pós	13	59%	
Chocapic	Pré	7	32%	
	Pós	2	9%	
Fruta	Pré	6	27%	
	Pós	11	50%	
Ice tea	Pré	3	14%	
	Pós	1	5%	
Bolachas c/ chocolate	Pré	15	68%	
	Pós	7	32%	
Bolacha maria	Pré	8	36%	
	Pós	7	32%	
Croissant	Pré	6	27%	
	Pós	1	5%	
Pão de Leite	Pré	3	14%	
	Pós	4	18%	
Queijo	Pré	6	27%	
	Pós	5	23%	
Fiambre	Pré	7	32%	
	Pós	6	27%	
Chocolate	Pré	2	9%	
	Pós	2	9%	
Sumo natural	Pré	3	14%	
	Pós	4	18%	

A tabela 5 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção do lanche escolar”.

Em relação a esta variável verifica-se que os alunos começaram a ser mais autónomos na escolha dos seus lanches, após a intervenção pedagógica. Podemos observar que no pré-teste 36% da turma afirmava serem eles a escolherem o seu lanche e os restantes diziam que essa tarefa pertencia a outra pessoa.

Com a aplicação do pós-teste constatou-se que 64% dos alunos disseram ser eles a escolherem o seu lanche, o que nos leva a acreditar que isto se retrata na melhoria dos resultados da tabela 4, uma vez que os alunos, muito provavelmente, começaram a aplicar os conhecimentos que foram trabalhados durante as sessões, no momento em que selecionavam os alimentos que iriam constituir os seus lanches.

Tabela 5: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós teste, em relação à variável “Seleção do lanche escolar”

(N=22)

Pessoa que seleciona o lanche		Frequência	
		f	%
Eu	Pré	8	36%
	Pós	14	64%
Mãe	Pré	12	55%
	Pós	6	27%
Pai	Pré	1	5%
	Pós	1	5%
Avós	Pré	1	5%
	Pós	1	5%

A tabela 6 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência das atividades que fazem nos tempos livres”.

Com a análise dos dados verificou-se que existiu um aumento dos alunos que afirmam “praticar futebol” e “ler”. Em relação às atividades “brincar no parque”, “utilizar computador”, “ver televisão” e “utilizar tablet ou telemóvel” foi registada uma diminuição destas atividades.

Apesar de se verificar uma diminuição em algumas atividades sedentárias por parte dos alunos, essa mudança não é significativa, por isso considera-se, que em relação a esta variável a intervenção pedagógica não teve a eficácia desejada.

Tabela 6: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Frequência das atividades que fazem nos tempos livres”

(N=22)

Atividade	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Futebol	Pré		12	55%
	Pós		14	64%
Saltar à corda	Pré		7	32%
	Pós		7	32%
Brincar no parque	Pré		15	68%
	Pós		13	59%
Dançar	Pré		5	23%
	Pós		5	23%
Utilizar o computador	Pré		10	45%
	Pós		5	23%
Ver televisão	Pré		16	73%
	Pós		12	55%
Ler	Pré		1	5%
	Pós		4	18%
Utilizar tablet ou telemóvel	Pré		15	68%
	Pós		12	55%

A tabela 7 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições do dia”.

Após a análise dos dados, verificou-se que no pré-teste alguns alunos manifestavam dúvidas quanto à frequência com que deveriam realizar as refeições, sendo estas dúvidas transversais a todas as refeições.

No pós-teste 100% da turma afirma que se deve fazer todas as refeições diariamente.

Posto isto, conclui-se que a intervenção pedagógica contribuiu para a melhoria dos conhecimentos dos alunos em relação a esta variável.

Tabela 7: Distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as diferentes refeições do dia”

(N=22)

Refeição	Frequência	Nunca		1 a 3 vezes por semana		4 a 6 vezes por semana		Todos os dias	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Pequeno-almoço	Pré	1	5%	2	9%	2	9%	17	77%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%

Lanche a meio da manhã	Pré	-	-	6	27%	6	27%	10	45%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%
Almoço	Pré	1	5%	1	5%	4	18%	16	73%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%
Lanche a meio da tarde	Pré	-	-	2	9%	4	18%	16	73%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%
Jantar	Pré	1	5%	1	5%	2	9%	18	82%
	Pós	-	-	-	-	-	-	22	100%

A tabela 8 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”.

Após analisar as respostas dadas pelos alunos, observa-se que no pré-teste 95% da turma considera a “fruta” como alimento desejável, sendo que no pós-teste essa percentagem passou para 100%.

No pós-teste 100% dos alunos também consideram o “leite branco” como alimento desejável, enquanto que no pré-teste apenas 82% da turma atribuía essa classificação a este alimento.

Em relação aos alimentos “chocapic”, “donuts”, “bolachas com chocolate”, “croissant” e “ice tea” aumentou a percentagem de alunos a mencionar estes alimentos como não desejáveis, no entanto realça-se que o “croissant” não pertence a esta classificação, o que demonstra que os alunos ainda apresentavam dúvidas em relação a este alimento.

Em relação aos alimentos “queijo”, “sumo natural” e “iogurte” aumentou a percentagem de alunos que consideram estes alimentos desejáveis, destaca-se o “sumo natural” que passou de 36% (pré-teste) para 86% (pós-teste) e o “queijo” que apresentava 45%, no pré-teste passando para 91% no pós-teste.

Considera-se, deste modo, que a intervenção pedagógica contribuiu para a melhoria dos conhecimentos dos alunos relacionados com a classificação dos alimentos. Apesar de ainda manifestarem algumas dificuldades em classificarem alguns alimentos, o contributo do projeto pedagógico para a melhoria deste conhecimento foi bastante satisfatório.

Tabela 8: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”

(N=22)

Alimento	Frequência	Não desejável		Aceitável		Desejável	
		f	%	f	%	f	%
Leite branco	Pré	1	5%	3	14%	18	82%
	Pós	-	-	-	-	22	100%
Pão de leite	Pré	4	18%	11	50%	7	32%
	Pós	3	14%	14	64%	5	23%
Donuts	Pré	14	64%	7	32%	1	5%
	Pós	22	100%	-	-	-	-
Pão branco	Pré	1	5%	7	32%	14	64%
	Pós	-	-	5	23%	17	77%
Chocapic	Pré	7	32%	11	50%	4	18%
	Pós	17	77%	5	23%	-	-
Chocolate	Pré	15	68%	7	32%	-	-
	Pós	5	23%	14	64%	3	14%
Queijo	Pré	3	14%	9	41%	10	45%
	Pós	-	-	-	-	22	100%
Bolacha maria	Pré	3	14%	8	36%	11	50%
	Pós	-	-	9	41%	13	59%
Bolacha com chocolate	Pré	10	45%	9	41%	3	14%
	Pós	16	73%	6	27%	-	-
Sumo natural	Pré	8	36%	6	27%	8	36%
	Pós	-	-	3	14%	19	86%
Fiambre	Pré	1	5%	5	23%	16	73%
	Pós	-	-	12	55%	10	45%
Leite com chocolate	Pré	11	50%	7	32%	4	18%
	Pós	10	45%	12	55%	-	-
Croissant	Pré	5	23%	12	55%	5	23%
	Pós	10	45%	10	45%	2	9%
Ice tea	Pré	12	55%	7	32%	3	14%
	Pós	18	82%	4	18%	-	-
Fruta	Pré	-	-	1	5%	21	95%
	Pós	-	-	-	-	22	100%
Iogurte	Pré	2	9%	4	18%	16	73%
	Pós	-	-	5	23%	17	77%

A tabela 9 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência da alimentação na saúde”.

Analisando os dados, verifica-se que, no pré-teste apenas 45% da turma considerava que a alimentação influenciava a saúde, após a intervenção pedagógica, com a análise dos dados do pós-teste, percebe-se que essa noção se alterou passando para 100%.

Conclui-se que a intervenção pedagógica foi eficaz, pois antes da intervenção pedagógica menos de metade da turma achava que a alimentação influenciava diretamente a saúde e, após esta, todos demonstraram saber que este fator influencia a nossa saúde. Considera-se assim, que a intervenção pedagógica promoveu a melhoria dos conhecimentos dos alunos.

Tabela 9: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência da alimentação na saúde”

(N=22)

Opção	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Sim	Pré		10	45%
	Pós		22	100%
Não	Pré		12	55%
	Pós		-	-

A tabela 10 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos”.

A análise do pré-teste permitiu averiguar que nenhum aluno sabia o que eram os rótulos dos alimentos e após a implementação da intervenção pedagógica, verificou-se que 15 alunos afirmavam que já saberiam reconhecer e interpretar os rótulos dos alimentos, estes alunos correspondiam a 68% da turma.

Apesar de 32% da turma ainda referir não saber o que são os rótulos e manifestarem algumas dúvidas, faço um balanço positivo do trabalho elaborado sobre este conteúdo.

Conclui-se que a intervenção pedagógica permitiu a melhoria dos conhecimentos dos alunos em relação a esta variável.

Tabela 10: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e no pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos”

(N=22)

Opção	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Sim	Pré		-	-
	Pós		15	68%

Não	Pré	22	100%
	Pós	7	32%

A tabela 11 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos”.

Esta tabela representa a quantidade de alimentos que foram colocados corretamente nos grupos da roda dos alimentos pelos alunos.

A análise dos dados permite verificar que, no pré-teste, 9% da turma só conseguiu acertar em apenas 3 alimentos, 14% acertou em 4 alimentos e 51% dos alunos conseguiram acertar em mais de 12 alimentos.

No pós-teste verificou-se que todos os alunos acertaram em mais de 5 alimentos e, 73% da turma conseguiu acertar em 12 ou mais alimentos, esta percentagem aumentou significativamente em relação ao pré-teste, onde a percentagem foi de 50%.

Concluimos, deste modo, que a intervenção pedagógica promoveu a melhoria dos conhecimentos dos alunos sobre a roda dos alimentos.

Tabela 11: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos”

		(N=22)	
Alimentos colocados corretamente	Frequência	f	%
1	Pré	-	-
	Pós	-	-
2	Pré	-	-
	Pós	-	-
3	Pré	2	9%
	Pós	-	-
4	Pré	3	14%
	Pós	-	-
5	Pré	-	-
	Pós	2	9%
6	Pré	-	-
	Pós	-	-
7	Pré	1	5%
	Pós	2	9%
8	Pré	3	14%
	Pós	-	-
9	Pré	1	5%

	Pós	1	5%
10	Pré	-	-
	Pós	1	5%
11	Pré	1	5%
	Pós	-	-
12	Pré	4	18%
	Pós	2	9%
13	Pré	5	23%
	Pós	5	23%
14	Pré	2	9%
	Pós	9	41%

A tabela 12 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção de lanches saudáveis”.

Em relação a este tópico, verifica-se que, no pré-teste 73% da turma foi capaz de selecionar os dois lanches saudáveis e no pós-teste 86% da turma foi capaz de os identificar.

Apesar de 12% dos alunos não conseguirem identificar os dois lanches saudáveis, inferimos que a intervenção pedagógica tem uma avaliação positiva na melhoria dos conhecimentos dos alunos.

Tabela 12: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Seleção de lanches saudáveis”

(N=22)			
Lanches selecionados	Frequência	f	%
2 saudáveis	Pré	16	73%
	Pós	19	86%
1 saudável	Pré	2	9%
	Pós	1	5%
2 saudáveis e 1 não saudável	Pré	2	9%
	Pós	1	5%
1 saudável e 1 não saudável	Pré	1	5%
	Pós	-	-
2 saudáveis e 2 não saudáveis	Pré	1	5%
	Pós	1	5%

A tabela 13 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência em relação a determinados alimentos”.

Com a análise dos dados verificou-se que as preferências dos alunos se alteraram, destaco os alimentos indesejáveis verificando a diminuição destes, do pré-teste para o pós-teste, como por exemplo,

“chocapic”, “bolachas de chocolate”, “leite com chocolate”, “ice tea”, “chocolate”, “hamburger”, “croissant”, “coca-cola” e “batatas fritas”.

Ainda se verificou uma diminuição da preferência por alguns alimentos desejáveis, como por exemplo, “cenoura”, “peixe”, “massa”, “arroz” e “pêssego”, mas esta diminuição não foi significativa, à exceção da opção “massa” que passou de 73% para 41% e, da opção “pêssego” 55% para 27%.

Apesar disto, verificou-se o aumento da preferência de alimentos desejáveis e aceitáveis, como por exemplo, “pão”, “bolacha maria”, “banana”, “maçã”, “sopa” e “iogurte”.

Contudo, apesar dos alunos ainda revelarem preferência por alimentos menos desejados, verifica-se que essas preferências estão a diminuir e que está a reverter-se para a preferência por alimentos mais saudáveis, por isso conclui-se que a intervenção pedagógica foi eficaz, na medida em que consciencializou os alunos para os alimentos que preferem no seu dia-a-dia.

Tabela 13: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Preferência em relação a determinados alimentos”

(N=22)

Alimento	Frequência	f	%
Pão	Pré	10	45%
	Pós	11	50%
Chocapic	Pré	13	59%
	Pós	6	27%
Bolacha Maria	Pré	4	18%
	Pós	10	45%
Croissant	Pré	6	27%
	Pós	4	18%
Bolachas com chocolate	Pré	17	77%
	Pós	7	32%
Sumo natural	Pré	10	45%
	Pós	10	45%
Leite com Chocolate	Pré	10	45%
	Pós	7	32%
Banana	Pré	11	50%
	Pós	14	64%
Ice tea	Pré	11	50%
	Pós	8	36%
Maçã	Pré	12	55%
	Pós	13	59%
Chocolate	Pré	9	41%
	Pós	6	27%

Cenoura	Pré	4	18%
	Pós	2	9%
Peixe	Pré	5	23%
	Pós	4	18%
Hambúrguer	Pré	14	64%
	Pós	7	32%
Carne	Pré	8	36%
	Pós	5	23%
Coca-cola	Pré	12	55%
	Pós	7	32%
Massa	Pré	16	73%
	Pós	9	41%
Sopa	Pré	5	23%
	Pós	9	41%
Arroz	Pré	8	36%
	Pós	6	27%
Iogurte	Pré	4	18%
	Pós	8	36%
Batatas fritas	Pré	15	68%
	Pós	10	45%
Pêssego	Pré	12	55%
	Pós	6	27%

A tabela 14 representa a distribuição dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência em relação a determinadas atividades”.

Verificou-se através da análise dos dados, que não existiram mudanças significativas nas preferências dos alunos relacionadas com as atividades dos tempos livres, no entanto destaco o aumento das seguintes atividades, após a intervenção pedagógica, “futebol”, “ler”, “andar de bicicleta”, “saltar à corda” e “andar de skate”, sendo que estas são atividades benéficas para a saúde do corpo, considero que os alunos isto vantajoso para os alunos.

Consequentemente registou-se a diminuição de atividades mais sedentárias, como por exemplo, “utilizar computador” e “ouvir música”.

Apesar das alterações não serem significativas, acreditamos que a pequena mudança de hábitos dos alunos esteja relacionada com as intervenções pedagógicas que foram implementadas na turma sobre os hábitos de vida saudáveis.

Tabela 14: Distribuição dos alunos do 1ºCEB no pré e pós-teste em relação à variável “Preferência em relação a determinadas atividades”

		(N=22)	
Atividades	Frequência	f	%
Futebol	Pré	12	55%
	Pós	15	68%
Ler	Pré	3	14%
	Pós	5	23%
Brincar no parque	Pré	8	36%
	Pós	12	55%
Utilizar tablet e/ou telemóvel	Pré	8	36%
	Pós	8	36%
Utilizar computador	Pré	9	41%
	Pós	7	32%
Andar de bicicleta	Pré	10	45%
	Pós	13	59%
Saltar à corda	Pré	5	23%
	Pós	9	41%
Dançar	Pré	5	23%
	Pós	3	14%
Ver televisão	Pré	7	32%
	Pós	9	41%
Ouvir Música	Pré	14	64%
	Pós	7	32%
Andar de skate	Pré	7	32%
	Pós	9	41%
Jogos de tabuleiro	Pré	10	45%
	Pós	5	23%

4.2.1.2. Composição dos lanches

4.2.1.2.1. Distribuição dos alimentos que compõem os lanches do 1ºCEB

A classificação dos alimentos é feita segundo o modelo de Nova et al. (2002) citados em Santos & Precioso (2012) aliada à classificação dos alimentos que é feita pelas Orientações de Bufetes Escolares produzido pela Direção Geral de Educação (2012).

Os alimentos são classificados segundo as seguintes tipologias: **Desejáveis (D)** ou **alimentos a promover**, são produtos que fazem parte de uma alimentação saudável e, que visam satisfazer as necessidades nutricionais/calóricas dos indivíduos, devem apresentar baixo teor de açúcares, sobretudo

adicionados de absorção rápida, reduzido teor de gorduras, principalmente as saturadas, elevado teor de fibras e de antioxidantes e reduzido teor de sódio. Os seguintes alimentos são exemplos desta categoria: fruta, pão escuro, leite e derivados ricos em cálcio (sem adição de gorduras ou reduzida adição e sem açúcares refinados), hortícolas, água, sumos naturais, etc.

Alimentos Aceitáveis (A) ou alimentos a limitar são todos aqueles que podem funcionar como alternativa ou complemento dos produtos desejados, devem ser consumidos com moderação, são produtos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta com ou sem adição de sacarose e com maior quantidade de gordura que os alimentos desejáveis. Enuncia-se os seguintes alimentos como exemplos desta categoria: bolachas sem recheio, croissant sem recheios, bico de pato, pão simples, bolos sem recheio (feitos em casa), néctares de fruta, bolachas secas, entre outros.

Alimentos Não Desejáveis (ND) ou alimentos a não disponibilizar, são designados todos os alimentos hipercalóricos, com elevado teor de açúcares, sobretudo os adicionados de absorção rápida, elevado teor de gorduras principalmente as saturadas, reduzido ou nulo teor de fibras, excessivo teor de sódio e presença de edulcorantes, corantes e conservantes em doses consideráveis. Como por exemplo, bolos folhados, empadas, pastéis, panike, croissant com recheio, refrigerantes, rissóis, produtos de charcutaria, doces, entre outros.

Posto isto, passa-se à análise da tabela 15 que diz respeito à “Distribuição dos alimentos que compõem o lanche dos alunos do 1ºCEB na pré e pós-intervenção”.

Analisando a tabela abaixo, verificou-se que na pré-intervenção os lanches dos alunos eram constituídos por 16,7% de alimentos desejáveis, 44,7% correspondia a alimentos aceitáveis e os restantes 38,6% eram alimentos não desejáveis.

Na pós-intervenção, verificou-se que, os lanches dos alunos passaram a ter na sua constituição 61% de alimentos desejáveis, 32,2% de alimentos aceitáveis e 6,8% de alimentos não desejáveis.

Comparando os dados da pré-intervenção, com os dados obtidos após a intervenção, verifica-se que, existiu um aumento considerável de alimentos desejáveis, sendo esse aumento de 44%, uma diminuição nos alimentos aceitáveis 12,5%, e nos alimentos não aceitáveis de 31,8%.

Conclui-se que muitos dos alimentos indesejáveis que os alunos consumiam antes da implementação do projeto foram substituídos por alimentos desejáveis, tal como se verifica na análise efetuada após a intervenção pedagógica.

A intervenção pedagógica teve uma eficácia elevada, no que respeita ao consumo de alimentos à hora do lanche, ou seja, existiu um aumento significativo de alimentos desejáveis consumidos pelos alunos e, conseqüentemente, uma diminuição de alimentos menos saudáveis.

Esta análise foi efetuada através dos dados registados no anexo 28.

Tabela 15: Distribuição dos alimentos que compõem o lanche dos alunos do 1ºCEB, no pré e pós-intervenção

(N=167)

Alimentos	Pré						Pós	
	Dia 1		Dia 2		\bar{x} Dia 1 e 2		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Desejáveis	9	17,3	9	16,1	9	16,7	36	61,0
Aceitáveis	28	53,8	20	35,7	24	44,7	19	32,2
Não Desejáveis	15	28,9	27	48,2	21	38,6	4	6,8

4.2.1.2.2. Distribuição dos lanches dos alunos segundo determinadas categorias

O momento anterior foi dedicado à análise dos alimentos que os alunos consumiram ao lanche, foram feitas três observações em dias aleatórios, dois dias antes da intervenção e um dia após a intervenção pedagógica.

Importa agora analisar os lanches que os alunos levavam para a escola, para isto serão analisados os alimentos pertencentes a cada lanche segundo determinadas categorias, que nos indicaram a valor nutricional de cada lanche analisado.

Os lanches serão analisados à luz das seguintes categorias: alimentos Desejáveis (D), alimentos Aceitáveis (A) e alimentos Não Desejáveis (ND) e, consoante a quantidade de alimentos de determinadas categorias que os lanches possuam serão classificados como, Lanches Desejáveis (LD), Lanches Aceitáveis (LA) e Lanches Não Desejáveis (LND).

Considera-se um **Lanche Desejável (LD)** aquele que possui dois ou mais alimentos desejáveis. Um **Lanche Aceitável (LA)** aquele que contem todos os alimentos desejáveis ou, um alimento desejável e os restantes aceitáveis.

O Lanche **Não Desejável (LND)** é aquele que tem na sua constituição pelo menos um alimento não desejável.

Tabela 16: Classificação dos lanches segundo os alimentos que os constituem

Alimento 1	Desejável	Aceitável	Não Desejável
Desejável	LD	LA	LND
Aceitável	LA	LA	LND
Não Desejável	LND	LND	LND

A tabela 17 demonstra a distribuição dos lanches dos alunos antes e após a intervenção pedagógica, esta análise foi feita através da observação registada no anexo 28.

Após a definição mencionada acima de lanches desejáveis, aceitáveis e não desejáveis, constatou-se que não existiam lanches desejáveis em nenhuma das duas observações feitas antes da intervenção pedagógica.

Quanto aos lanches aceitáveis, a média das duas observações foi de 25% e os lanches não desejáveis corresponderam 75% dos lanches analisados.

Após a intervenção pedagógica observou-se que as tendências se alteraram, deste modo, foi possível verificar que 31,8% dos lanches eram classificados como aceitáveis, 50% correspondia a lanches aceitáveis e, os restantes 18,2% eram lanches não desejáveis.

Posto isto, verificou-se que os lanches desejáveis e aceitáveis sofreram de um aumento significativo, consequentemente a presença de lanches não desejáveis diminuiu para 18,2%.

Concluiu-se, deste modo que, a intervenção pedagógica promoveu a melhoria dos comportamentos alimentares dos alunos relacionado com os lanches escolares.

Tabela 17: Distribuição dos lanches do 1ºCEB na pré e pós-intervenção

	Pré						Pós	
	Dia 1		Dia 2		\bar{x} Dia 1 e 2		F	%
	f	%	f	%	f	%		
Lanches Desejáveis	-	-	-	-	-	-	7	31,8
Lanches Aceitáveis	8	36,4	3	13,6	5,5	25,0	11	50,0
Lanches Não Desejáveis	14	63,6	19	86,4	16,5	75,0	4	18,2

(N=22)

4.2.2. Resultados do estudo realizado no 2ºCEB

4.2.2.1. Questionários realizados no contexto do 2º Ciclo do Ensino Básico

O questionário (anexo 27) aplicado ao 2ºciclo é constituído por várias questões de diferentes tipologias, que pretendem abranger diversas áreas de conhecimento, preferências e comportamentos que os alunos adotam no seu dia-a-dia, em relação ao tema “alimentação”.

Este questionário comporta questões de resposta aberta e fechada, nomeadamente questões de resposta categórica que visam classificar as respostas dos alunos, segundo as categorias que são determinadas nas questões.

As questões iniciais permitem avaliar a situação sociodemográfica dos alunos, para que seja possível conhecer melhor o contexto em que esteve inserida, foram essenciais para fazer a descrição anterior no capítulo I.

Os dados obtidos através deste questionário têm como finalidade comparar e avaliar diversas componentes, antes e após a intervenção pedagógica, na melhoria dos aspetos abrangidos pelo questionário.

O quadro 5 demonstra os aspetos que se pretendem avaliar com a aplicação deste questionário.

Quadro 5 – Aspetos que se pretendem avaliar com a aplicação do questionário ao 2ºCEB

Questionário do 2ºCEB	Objetivo	Variável que se pretende medir	Pergunta do questionário
	1. Caracterização sociodemográfica dos alunos	Idade – Numérica.	1.
		Género – Categórica.	2.
		Agregado familiar – Categórica/Numérica	3;3.1.
		Escolaridade dos pais – Categórica.	4.
		Nível socioeconómico dos pais – Categórica.	5.
	2. Determinar os comportamentos alimentares dos alunos	Seleção do lanche- Categórica.	6;7.
		Frequência com que os alunos fazem as refeições ao longo do dia – Categórica.	8.
		Frequência com que os alunos consomem determinados alimentos – Categórica.	9.
		Composição do pequeno-almoço – Categórica.	10.
Composição do lanche da manhã – Categórica.		11.	
Locais onde realiza as principais refeições – Categórica.		12.	
Leitura de rótulos – Categórica.		13.	
Informação sobre se a alimentação que adotam é equilibrada – Categórica/ Questão Aberta.		14;14.1.	
3. Determinar os conhecimentos dos alunos relacionados com a alimentação	Frequência com que se deve fazer as refeições ao longo do dia – Categórica.	15.	
	Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias – Questão aberta.	16.	
	Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Categórica/Questão Aberta.	17;18;18.1;19;20;21	
	Seleção de lanches saudáveis – Categórica.	22.	
	Conhecimentos sobre os rótulos dos alimentos – Categórica/ Questão Aberta.	23;24;24.1.	
	Conhecimentos sobre a influência da alimentação na saúde e desenvolvimento – Categórica/Questão Aberta.	25;26;27;28.	
4. Preferências dos alunos	Preferência dos alunos em relação a determinados alimentos – Categórica.	29.	
	Preferências dos alunos sobre as atividades que gostam de fazer – Questão Aberta.	30.	
	Preferências dos alunos sobre as atividades dos tempos livre – Questão Aberta	31.	
	Opinião dos alunos sobre o tema da alimentação – Questão Aberta.	32;33.	

A tabela 18 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção dos lanches”.

Analisando os dados do pré e pós-teste aferiu-se que não existiram grandes mudanças no que se designa ao local de onde compram/onde de onde trazem o seu lanche, uma parte da turma opta por comprá-lo na escola e outra parte trás de casa, no entanto existem alunos que revelaram fazer as duas opções.

A intervenção pedagógica neste aspeto não teve um impacto positivo nem negativo, mas este também não era um dos aspetos mais relevantes a considerar na intervenção, apenas serviu como ponto para conhecermos a turma em questão.

Tabela 18: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção dos lanches”

(N=17)			
Opção	Frequência	f	%
Compra na escola	Pré	11	65%
	Pós	9	53%
Traz de casa	Pré	8	47%
	Pós	8	47%

A tabela 19 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção dos lanches – Quem escolhe o teu lanche”

Verifica-se que desde a realização do pré-teste até à realização do pós-teste os resultados obtidos foram exatamente iguais, mas alguns alunos revelaram que as suas escolhas alimentares eram feitas em conjunto com os pais. Em relação a esta variável a intervenção pedagógica também não demonstrou ter impacto.

Tabela 19: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção dos lanches – Quem escolhe o teu lanche”

(N= 17)			
Opção	Frequência	f	%
Eu	Pré	12	71%
	Pós	12	71%
Outra pessoa	Pré	5	29%
	Pós	5	29%

A tabela 20 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as refeições ao longo do dia”

Analisando o pré-teste observa-se que a maioria dos alunos realiza as refeições recomendadas ao longo do dia, no entanto existem alunos que revelam algumas falhas a este nível, sendo mais persistentes no que respeita aos lanches.

Após a aplicação da intervenção pedagógica, verifica-se que as mudanças não foram significativas, os alunos continuam a cometer algumas falhas quando se trata dos lanches, matinal e da tarde e em relação ao pequeno-almoço, no entanto todos os alunos revelaram realizar as refeições que dizem respeito ao almoço e ao jantar.

Alguns alunos revelaram que por vezes não lanchavam porque não tinham dinheiro, ou porque os pais não lhes colocavam os lanches nas mochilas.

A intervenção pedagógica teve algum impacto, no que respeita a esta variável, mas ainda não foi o impacto desejado.

Tabela 20: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos fazem as refeições ao longo do dia”

(N=17)

Refeição	Frequência	Nunca		1 a 3 vezes por semana		4 a 6 vezes por semana		Todos os dias	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Pequeno-Almoço	Pré	2	12%	1	6%	4	24%	9	53%
	Pós	2	12%	3	18%	3	18%	9	53%
Lanche da manhã	Pré	-	-	5	29%	3	18%	9	53%
	Pós	1	6%	3	18%	3	18%	10	59%
Almoço	Pré	1	6%	-	-	-	-	16	94%
	Pós	-	-	-	-	-	-	17	100%
Lanche da tarde	Pré	-	-	3	18%	4	24%	10	59%
	Pós	-	-	4	24%	6	35%	7	41%
Jantar	Pré	1	6%	-	-	-	0%	16	94%
	Pós	-	-	-	-	-	-	17	100%

A tabela 21 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos consomem determinados alimentos”

Quando se compara os resultados do pré e pós teste apurar-se que não existiram mudanças substanciais. No entanto o consumo de alimentos não desejáveis pelos alunos não é significativo.

Em relação ao consumo de alimentos desejáveis observa-se um aumento, como por exemplo, no caso do “peixe” um maior número de alunos começou a consumi-lo 4 a 6 dias por semana, o consumo de “fruta” todos os dias também teve um aumento considerável, passando de 18% para 47%. O consumo da “manteiga” diminuiu, passando 6% para 35% dos alunos que nunca consomem este alimento.

Os alunos fizeram pequenas alterações no seu comportamento, relacionado com o consumo de alimentos, considere-se assim que as mudanças não foram significativas.

Tabela 21: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que os alunos consomem determinados alimentos”

(N=17)

Alimento	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	%
Fruta	Pré	-	-	8	47%	6	35%	3	18%	-	0%
	Pós	-	-	3	18%	5	29%	8	47%	1	6%
Legumes	Pré	2	12%	7	41%	4	24%	3	18%	1	6%
	Pós	2	12%	6	35%	6	35%	3	18%	-	0%
Pão	Pré	7	41%	5	29%	3	18%	2	12%	-	0%
	Pós	8	47%	5	29%	4	24%	-	-	-	0%
Leite Branco	Pré	2	12%	6	35%	1	6%	7	41%	1	6%
	Pós	4	24%	3	18%	5	29%	3	18%	2	12%
Carne	Pré	-	-	4	24%	7	41%	3	18%	3	18%
	Pós	-	-	3	18%	10	59%	2	12%	2	12%
Peixe	Pré	3	18%	7	41%	6	35%	1	6%	-	-
	Pós	3	18%	5	29%	9	53%	-	-	-	-
Manteiga	Pré	1	6%	13	76%	3	18%	-	-	-	-
	Pós	6	35%	7	41%	3	18%	-	-	1	6%
Guloseimas	Pré	2	12%	7	41%	5	29%	2	12%	1	6%
	Pós	1	6%	10	59%	4	24%	1	6%	1	6%
Refrigerantes	Pré	1	6%	9	53%	5	29%	2	12%	-	-
	Pós	1	6%	13	76%	2	12%	1	6%	-	-
Bolos	Pré	3	18%	9	53%	4	24%	1	6%	-	-
	Pós	3	18%	12	71%	2	12%	-	-	-	-
FastFood	Pré	4	24%	11	65%	2	12%	-	-	-	-
	Pós	2	12%	13	76%	2	12%	-	-	-	-
Batatas fritas	Pré	2	12%	14	82%	1	6%	-	-	-	-
	Pós	2	12%	11	65%	3	18%	1	6%	-	-

A tabela 22 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”.

Verifiquei que as mudanças relativas a esta variável foram bastante significativas, de realçar a quantidade de alunos que consomem água passou de 0% para 41%, o que demonstra que os alunos compreenderam a importância de a consumir.

Também houve um aumento do consumo de alimentos desejáveis, em deterioramento dos alimentos não desejáveis, esta tendência pode-se ver no caso dos seguintes alimentos, existiu um aumento do consumo de “leite branco”, “sumo natural”, “iogurtes”, “fruta”, “água”, “pão escuro” e “cereais integrais”.

Em relação aos não desejáveis este diminuíram como é exemplo, “leite com chocolate”, “bolos” e “bolachas com recheio” e de “chocolate”.

No entanto verificou-se um aumento do consumo de “fiambre” e “chocapic”, mas apesar disto conclui-se que as intervenções pedagógicas tiveram uma eficácia considerável em relação a esta variável.

Tabela 22: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do pequeno-almoço”

(N=17)			
Alimento	Frequência	f	%
Leite Branco	Pré	5	29%
	Pós	7	41%
Leite com Chocolate	Pré	11	65%
	Pós	9	53%
Sumo Natural	Pré	1	6%
	Pós	2	12%
Refrigerantes	Pré	-	-
	Pós	-	-
Chá	Pré	1	6%
	Pós	1	6%
Iogurtes	Pré	3	18%
	Pós	5	29%
Fruta	Pré	2	12%
	Pós	3	18%
Água	Pré	-	-
	Pós	7	41%
Pão Escuro	Pré	1	6%
	Pós	3	18%
Pão Branco	Pré	10	59%

	Pós	10	59%
Bolachas Secas	Pré	-	-
	Pós	2	12%
Bolos	Pré	1	6%
	Pós	-	-
Cereais Integrais	Pré	-	-
	Pós	2	12%
Chocapic	Pré	5	29%
	Pós	6	35%
Manteiga	Pré	6	35%
	Pós	8	47%
Geleias e Marmeladas	Pré	-	-
	Pós	-	-
Fiambre	Pré	4	24%
	Pós	5	29%
Queijo	Pré	4	24%
	Pós	4	24%
Nutella	Pré	-	-
	Pós	-	-
Batatas Fritas	Pré	-	-
	Pós	-	-
Bolachas com Recheio/ de Chocolate	Pré	3	18%
	Pós	2	12%

A tabela 23 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do Lanche da Manhã”.

A análise dos resultados permitiu verificar que o consumo de “leite branco”, “sumo natural”, “chá”, “bolachas secas”, “queijo” e “cereais integrais” aumentou, sendo este um ponto positivo, uma vez que estes alimentos são saudáveis. De realçar a aumento substancial do consumo de “fruta”, 0% para 24% e do consumo de “água” 6% para 29%, após a implementação do projeto.

No entanto, o consumo de alimentos não saudáveis não sofreram alterações significativas e, ainda se verificou um aumento, pouco significativo, do consumo de “bolos”, “leite com chocolate” e “bolachas secas”.

Apesar disto considero que o projeto teve um impacte positivo em relação a esta variável, visto que se verificou um aumento do consumo de alimentos saudáveis por parte dos alunos.

Tabela 23: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Composição do lanche da manhã”

(N=17)

Alimento	Frequência	f	%
Leite Branco	Pré	1	6%
	Pós	2	12%
Leite com Chocolate	Pré	2	12%
	Pós	5	29%
Sumo Natural	Pré	4	24%
	Pós	5	29%
Refrigerantes	Pré	1	6%
	Pós	1	6%
Chá	Pré	1	6%
	Pós	2	12%
Iogurtes	Pré	4	24%
	Pós	3	18%
Fruta	Pré	-	-
	Pós	4	24%
Água	Pré	1	6%
	Pós	5	29%
Pão Escuro	Pré	2	12%
	Pós	1	6%
Pão Branco	Pré	10	59%
	Pós	10	59%
Bolachas Secas	Pré	1	6%
	Pós	2	12%
Bolos	Pré	2	12%
	Pós	4	24%
Cereais Integrais	Pré	-	-
	Pós	1	6%
Chocapic	Pré	-	-
	Pós	-	-
Manteiga	Pré	5	29%
	Pós	6	35%
Geleias e Marmeladas	Pré	1	6%
	Pós	-	-
Fiambre	Pré	7	41%
	Pós	9	53%
Queijo	Pré	5	29%
	Pós	9	53%
Nutella	Pré	1	6%
	Pós	1	6%
Batatas Fritas	Pré	-	-
	Pós	-	-

Bolachas com Recheio/ de Chocolate	Pré	3	18%
	Pós	-	-

A tabela 24 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Locais onde realiza as principais refeições”.

Esta variável permite determinar até que ponto é que os alunos são autônomos na seleção das refeições principais que fazem ao longo do dia.

Analisa-se que não existiram mudanças significativas em relação a esta variável. Verificou-se que a primeira refeição do dia, pequeno-almoço é realizado, quase na totalidade, em casa e, o mesmo se aplica ao jantar. Em relação ao almoço, os alunos dividem-se, uns realizam esta refeição em casa e outros na cantina, uma percentagem mínima realiza-a no restaurante.

No entanto, alguns alunos mencionaram que durante a semana, o almoço divide-se entre casa e cantina, dependendo se os alunos tinham aulas durante todo o dia.

Tabela 24: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Locais onde realiza as principais refeições”

		(N=17)							
Refeição	Frequência	Casa		Cantina		Restaurante		Bar/Cafeteria	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Pequeno-Almoço	Pré	16	94%	-	-	-	-	1	6%
	Pós	17	100%	-	-	-	-	-	-
Almoço	Pré	12	71%	8	47%	2	12%	-	-
	Pós	11	65%	9	53%	1	6%	-	-
Jantar	Pré	17	100%	-	-	1	6%	-	-
	Pós	15	88%	-	-	2	12%	-	-

A tabela 25 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Leitura de rótulos”.

Antes da implementação da intervenção pedagógica verificou-se que 29% dos alunos afirmavam ler os rótulos dos alimentos e, conseqüentemente 71% dos alunos referia que não tinha este hábito.

Após a implementação do projeto pedagógico verificou-se que 47% dos alunos revelaram que liam os rótulos e 53% mencionava que ainda não possuía este hábito.

Assim sendo considera-se que existiu um aumento significativo dos alunos que adotaram o hábito de ler os rótulos dos alimentos, afere-se deste modo que a intervenção teve a eficácia desejada.

Tabela 25: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós teste, em relação à variável “Leitura de rótulos”

		(N=17)	
Opção	Frequência	f	%
Sim	Pré	5	29%
	Pós	8	47%
Não	Pré	12	71%
	Pós	9	53%

A tabela 26 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Informação sobre se a alimentação que adotam é equilibrada”.

Verificou-se que 88% alunos antes da intervenção pedagógica consideravam que adotavam uma alimentação equilibrada e, após a intervenção apenas 47% dos alunos acham que a alimentação que adotavam era equilibrada.

Demonstra assim que uma parte dos alunos tomou consciência que os hábitos alimentares que adotam não são os mais corretos, o que revela que a intervenção alcançou, até certo ponto, o objetivo de consciencializá-los para esta problemática.

Tabela 26: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Informação sobre se a alimentação que adotam é equilibrada”

		(N=17)	
Opção	Frequência	f	%
Sim	Pré	15	88%
	Pós	8	47%
Não	Pré	2	12%
	Pós	9	53%

A tabela 27 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as refeições ao longo do dia”

Quando se observa os dados obtidos no pré-teste verifica-se que os alunos apresentam concepções erradas sobre a frequência com que se devem realizar as refeições ao longo do dia, sendo que estas concepções erradas podem levar os alunos adotarem comportamentos errados.

Quando foi analisado o pós-teste apurou-se que os alunos sabiam que as refeições, pequeno-almoço, almoço e jantar se deviam realizar todos os dias, no entanto, um aluno referiu que o pequeno almoço nunca se devia realizar.

Em relação aos lanches os alunos ainda revelam algumas falhas, uma vez que apenas 71% (pré-teste) e 59% (pós-teste) da turma acha que se deve realizar o lanche da manhã todos os dias e, em relação ao lanche da tarde apenas 59% (pré e pós-teste) acha que esta se deve efetuar diariamente.

No entanto, em relação a estas refeições o número de alunos que considerava que esta não se devia realizar, ou apenas se devia realizar 1 a 3 vezes por semana diminui, o que é um ponto positivo.

Penso que alguns alunos consideram que aquilo que fazem é o correto, ou seja, confundem o que deve ser o correto com as ações que eles realizam durante o dia.

Verifica-se que os alunos melhoraram os seus conhecimentos apesar de ainda revelarem algumas falhas, considera-se deste modo, que a intervenção pedagógica, nesta variável, contribui positivamente para o conhecimento da turma

Tabela 27: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Frequência com que se devem fazer as refeições ao longo do dia”

(N=17)

Refeição	Frequência	Nunca		1 a 3 vezes por semana		4 a 6 vezes por semana		Todos os dias	
		f	%	F	%	f	%	f	%
Pequeno-Almoço	Pré	1	6%	-	-	2	12%	14	82%
	Pós	1	6%	-	-	-	-	16	94%
Lanche da manhã	Pré	-	-	4	24%	1	6%	12	71%
	Pós	1	6%	1	6%	5	29%	10	59%
Almoço	Pré	-	-	-	-	1	6%	16	94%
	Pós	-	-	-	-	-	-	17	100%
Lanche da tarde	Pré	-	-	5	29%	2	12%	10	59%
	Pós	1	6%	-	-	6	35%	10	59%
Jantar	Pré	-	-	-	-	1	6%	16	94%
	Pós	-	-	-	-	-	-	17	100%

A tabela 28 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”.

Os alunos revelam mudanças bastantes significativas em relação à classificação dos alimentos. No entanto, quer no pré-teste, quer no pós-teste as suas dificuldades centram-se em enunciar quais são os alimentos considerados aceitáveis.

Em relação aos alimentos desejáveis, 29% dos alunos no pré-teste conseguiu mencionar 5 alimentos desejáveis e, no pós-teste verifica-se que essa percentagem passou para 82%, sendo este um aumento considerável.

Os alimentos aceitáveis, foram os que causaram mais dificuldades aos alunos, no entanto, no pré-teste nenhum aluno foi capaz de referir mais que dois alimentos desejáveis e no pós-teste 8 alunos foram capazes de mencionar mais que dois alimentos desta categoria.

Em correspondência aos alimentos não desejáveis 29% da turma conseguiu acertar em 5 alimentos, no pré-teste e no pós-teste esta percentagem passou para 59%.

Em relação a esta variável conclui-se que a intervenção pedagógica foi bastante eficaz e, que apesar das dúvidas manifestadas pelos alunos, a intervenção produziu um efeito bastante positiva junto da turma.

Tabela 28: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Classificação dos alimentos segundo determinadas categorias”

Classificação	Frequência	Errou		Acertou 1		Acertou 2		Acertou 3		Acertou 4		Acertou 5	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Desejáveis	Pré	3	18%	1	6%	5	29%	1	6%	2	12%	5	29%
	Pós	1	6%	-	-	-	-	-	-	2	12%	14	82%
Aceitáveis	Pré	11	65%	5	29%	1	6%	-	-	-	-	-	-
	Pós	4	24%	-	-	5	29%	2	12%	4	24%	2	12%
Não Desejáveis	Pré	3	18%	3	18%	3	18%	-	-	3	18%	5	29%
	Pós	1	6%	-	-	2	12%	3	18%	1	6%	10	59%

A tabela 29 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Conhecer a roda dos alimentos”.

Quando analisado o pós-teste todos os alunos referiram que conheciam a roda dos alimentos, antes da intervenção pedagógica apenas um aluno mencionou não conhecer a roda dos alimentos.

No entanto, considero que a intervenção pedagógica teve um parecer positivo em relação a esta variável uma vez que, após esta, 100% da turma ficou a conhecer a roda dos alimentos.

Tabela 29: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Conhecer a roda dos alimentos”

(N=17)

Opção	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Sim	Pré		16	94%
	Pós		17	100%
Não	Pré		1	6%
	Pós		-	-

A tabela 30 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Conhecer a função da roda dos alimentos”.

A análise demonstra que no pré-teste 59% da turma afirma conhecer a roda dos alimentos, o pós-teste revelou que essa percentagem aumentou de forma significativa para 82%.

Posto isto, apesar de ainda 18% da turma revelar não conhecer a função da roda dos alimentos, considera-se que a intervenção pedagógica teve um impacto positivo, em relação a esta variável.

Tabela 30: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Conhecer a função da roda dos alimentos”

(N=17)

Opção	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Sim	Pré		10	59%
	Pós		14	82%
Não	Pré		7	41%
	Pós		3	18%

A tabela 31 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimento da roda dos alimentos – Quantos grupos possui a roda dos alimentos”.

Em relação à quantidade de grupos da roda dos alimentos, no pré-teste 65% da turma acertou nesta questão, em que tinha de seleccionar quantos grupos tem a roda dos alimentos, quando aplicado o pós-teste 100% da turma acertou nesta questão.

Assim sendo, a tabela 31 mostra que a intervenção pedagógica foi eficaz na melhoria do conhecimento dos alunos relacionado com esta variável.

Tabela 31: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Quantos grupos possui a roda dos alimentos”

(N=17)

Avaliação		Frequência	f	%
Certo	Pré		11	65%
	Pós		17	100%
Errado	Pré		6	35%
	Pós		-	-

A tabela 32 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre a roda dos alimentos – Quais as porções correspondentes a cada grupo”.

Este exercício consistia em ordenar os grupos segundo as porções, ou seja, o número 1 correspondia ao grupo que se deveria comer mais ao longo do dia e, conseqüentemente, o número 7 corresponde ao que se deve consumir menos.

Verifica-se que no pré-teste nenhum aluno conseguiu acertar em mais que quatro grupos, sendo que a maioria da turma, 47%, acertou em apenas dois grupos. No pós-teste 24% da turma conseguiu acertar em mais de quatro grupos e 18% da turma acertou em 4 grupos contra os 6% que tinham acertado em 4 grupos no pré-teste.

Após a intervenção verifica-se que os alunos ainda revelaram algumas dificuldades em enunciar quais os grupos que se deveriam consumir em maior quantidade e vice-versa, no entanto faz-se um balanço positivo da intervenção pedagógica em relação a este ponto.

Tabela 32: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Quais as porções correspondentes a cada grupo”

(N=17)

Certos		Frequência	f	%
0	Pré		1	6%
	Pós		2	12%
1	Pré		4	24%
	Pós		1	6%
2	Pré		8	47%
	Pós		4	24%
3	Pré		3	18%
	Pós		3	18%
4	Pré		1	6%
	Pós		3	18%

5	Pré	-	-
	Pós	1	6%
6	Pré	-	-
	Pós	-	-
7	Pré	-	-
	Pós	3	18%

A tabela 33 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre a roda dos alimentos – Nome dos grupos da roda dos alimentos”.

Este exercício consistia em ligar as imagens aos respectivos nomes.

Partindo dos dados da tabela, observa-se que após aplicado o pré-teste 41% dos alunos acertou no nome de cinco grupos e nenhum aluno acertou em 6 grupos, 24% dos alunos acertaram no nome dos sete grupos da roda dos alimentos.

No pós-teste verificou-se que 59% da turma conseguiu acertar nos 7 grupos o que demonstra que existiu um número de alunos significativos que acertar em todos os grupos da roda dos alimentos.

A intervenção pedagógica contribuiu de modo significativo para a melhoria dos conhecimentos dos alunos em relação a esta vertente.

Tabela 33: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a roda dos alimentos – Nome dos grupos da roda dos alimentos”

		(N=17)	
Certos		Frequência	f
			%
0	Pré	-	-
	Pós	-	-
1	Pré	-	-
	Pós	-	-
2	Pré	-	-
	Pós	-	-
3	Pré	2	12%
	Pós	1	6%
4	Pré	4	24%
	Pós	3	18%
5	Pré	7	41%
	Pós	3	18%
6	Pré	-	-
	Pós	-	-
7	Pré	4	24%
	Pós	10	59%

A tabela 34 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção de lanches saudáveis”.

Em relação à seleção de lanches saudáveis verifica-se que os alunos ainda apresentam algumas dúvidas no reconhecimento destes, no entanto, observou-se que no pré-teste apenas 29% da turma conseguiu identificar os dois lanches saudáveis, enquanto que no pós-teste, 65% dos alunos selecionaram corretamente os dois lanches considerados saudáveis.

Conclui-se assim que a maioria dos alunos beneficiou da intervenção pedagógica e melhoraram os seus conhecimentos no que toca à identificação de lanches saudáveis.

Tabela 34: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Seleção de lanches saudáveis”

		(N=17)		
Lanches selecionados		Frequência	f	%
2 corretos	Pré		5	29%
	Pós		11	65%
1 correto	Pré		3	18%
	Pós		2	12%
1 correto e 1 errado	Pré		1	6%
	Pós		1	6%
2 corretos e 2 errados	Pré		2	12%
	Pós		-	-
2 corretos e 1 errado	Pré		5	29%
	Pós		-	-
1 correto e 2 errados	Pré		1	6%
	Pós		2	12%
2 errados	Pré		-	-
	Pós		1	6%

A tabela 35 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos – Saber o que são rótulos”.

Com a análise da tabela 35, verifica-se que, no pré-teste apenas 53% dos alunos afirma saber o que são rótulos dos alimentos, enquanto que, no pós-teste 100% da turma afirma conhecer os rótulos.

O facto da totalidade dos alunos, após a intervenção pedagógica, afirmar conhecer os rótulos dos alimentos, leva a que se considere que as atividades do projeto tiveram um impacto bastante significativo junto da turma.

Tabela 35: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos – Saber o que são rótulos”

(N=17)

Opção	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Sim	Pré		9	53%
	Pós		17	100%
Não	Pré		8	47%
	Pós		-	-

A tabela 36 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre os rótulos dos alimentos – Saber quais as informações que contém”.

Em relação à informação presente nos rótulos a análise dos dados permite verificar que, no pré-teste, 41% da turma afirmou conhecer estas informações, quanto ao pós-teste 76% dos alunos afirmou conhecer as informações presentes nos rótulos.

Quando foi pedido aos alunos que enunciassem algumas das informações contidas, a maioria dos alunos mencionou a quantidade de açúcar, o que revela que uma das atividades do projeto que consistia na pesagem deste, teve grande influência, mencionaram ainda que os rótulos apresentavam a data de validade, quantidade de calorias, nome do produto e a quantidade de gordura.

A intervenção pedagógica revelou-se eficaz em relação a este parâmetro, no entanto é de notar que os alunos ainda revelavam algum desconhecimento sobre este conteúdo.

Tabela 36: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre os rótulos dos alimentos – Saber quais informações contém”

(N=17)

Opção	Frequência		f	%
	Pré	Pós		
Sim	Pré		7	41%
	Pós		13	76%
Não	Pré		10	59%
	Pós		4	24%

A tabela 37 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência dos alimentos na saúde e desenvolvimento – influência no crescimento”.

Com a análise da tabela 37 verifica-se que antes da intervenção pedagógica 76% dos alunos acham que os alimentos que consomem influenciam o desenvolvimento e, após a implementação do projeto 88% dos alunos afirmam que o consumo dos alimentos influencia diretamente a sua saúde e desenvolvimento.

Apesar da mudança registrada ser pouco significativa, a maioria dos alunos conseguiu compreender como os alimentos influenciam o seu crescimento, mas neste aspecto a influência da intervenção pedagógica foi baixa, mas não deixa de ser positiva.

Tabela 37: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência dos alimentos na saúde e desenvolvimento – Influencia o crescimento”

(N=17)				
Opção	Frequência		f	%
	Sim	Pré		13
Pós			15	88%
Não	Pré		4	24%
	Pós		2	12%

A tabela 38 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência dos alimentos na saúde e desenvolvimento – A saúde das pessoas depende dos alimentos que consomem”.

Nesta componente, verifica-se que não existiram grandes diferentes, antes e após a intervenção, antes da intervenção apenas um aluno afirmava que aquilo que consumíamos não influenciava a nossa saúde e após a intervenção pedagógica esse aluno mudou as suas concepções. E 100% da turma afirmava que a saúde das pessoas é influenciada pelos alimentos que ingerem.

Tabela 38: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Conhecimentos sobre a influência dos alimentos na saúde e desenvolvimento – A saúde das pessoas depende dos alimentos que consomem”

(N=17)

Opção		Frequência	f	%
Sim	Pré		16	94%
	Pós		17	100%
Não	Pré		1	6%
	Pós		-	-

A tabela 39 mostra a distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferência dos alunos em relação a determinados alimentos”.

Analisando a tabela 39 verifica-se que em relação aos alimentos, “leite branco”, “sumo natural”, “chá”, “iogurtes”, “fruta”, “peixe”, “manteiga”, “carne”, “massa”, “legumes”, “arroz” e “tubérculos” aumentou a percentagem de alunos que dizem gostar destes alimentos, sendo estes alimentos desejáveis, à exceção da “manteiga”, faz com que se considere isto um aspeto bastante positivo, uma vez que os alunos consomem maioritariamente os alimentos de que gostam.

Em relação aos outros alimentos a percentagens de alunos a preferirem diminuí à exceção da “nutella” que manteve a percentagem.

No entanto, isto satisfaz, uma vez que a preferência dos alunos por alimentos desejáveis aumentou e, conseqüentemente a sua preferência por alimentos menos desejáveis diminuí.

Acredito que a intervenção pedagógica implementada na turma influenciou de forma positiva os alunos, consciencializando-os para o consumo de alimentos mais benéficos para a saúde.

Tabela 39: Distribuição dos alunos do 2ºCEB, no pré e pós-teste, em relação à variável “Preferências dos alunos em relação a determinados alimentos”

Alimento		Frequência	f	%
Leite Branco	Pré		4	24%
	Pós		7	41%
Leite com Chocolate	Pré		8	47%
	Pós		7	41%
Sumo Natural	Pré		9	53%
	Pós		11	65%
Refrigerantes	Pré		8	47%

	Pós	6	35%
Chá	Pré	3	18%
	Pós	5	29%
Iogurtes	Pré	7	41%
	Pós	10	59%
Fruta	Pré	9	53%
	Pós	12	71%
Água	Pré	13	76%
	Pós	12	71%
Pão	Pré	10	59%
	Pós	9	53%
Croissant/Panike	Pré	5	29%
	Pós	2	12%
Bolachas	Pré	8	47%
	Pós	7	41%
Bolos	Pré	6	35%
	Pós	4	24%
Cereais	Pré	10	59%
	Pós	9	53%
Peixe	Pré	5	29%
	Pós	7	41%
Manteiga	Pré	7	41%
	Pós	8	47%
Geleias e Marmeladas	Pré	1	6%
	Pós	-	-
Fiambre	Pré	10	59%
	Pós	8	47%
Queijo	Pré	9	53%
	Pós	7	41%
Nutella	Pré	4	24%
	Pós	4	24%
Batatas Fritas	Pré	8	47%
	Pós	7	41%
Sopa	Pré	9	53%
	Pós	8	47%
FastFood	Pré	8	47%
	Pós	6	35%
Carne	Pré	9	53%
	Pós	11	65%
Massa	Pré	6	35%
	Pós	8	47%
Legumes	Pré	6	35%
	Pós	9	53%
Arroz	Pré	8	47%

	Pós	11	65%
Tubérculos	Pré	1	6%
	Pós	8	47%

CONSIDERAÇÕES FINAIS E LIMITAÇÕES

No capítulo IV foram analisados os resultados obtidos dos questionários aplicados (antes e após a intervenção pedagógica) no 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico, em relação aos seus conhecimentos, comportamentos e preferências alimentares e hábitos de vida saudáveis relacionados com as atividades que realizam nos seus tempos livres.

Em ambos os ciclos, foi possível verificar que existiram alterações significativas relacionadas com algumas variáveis e, noutras observou-se que essas modificações foram mais subtis. No entanto, ao nível do 1ºCEB, a melhoria dos comportamentos adotados pelos alunos foi mais notável do que os comportamentos que foram adotados pelos alunos do 2ºCEB.

Em relação aos questionários aplicados, antes e após a intervenção pedagógica, é possível verificar que os alunos melhoraram os seus conhecimentos e que, algumas das concepções erradas que possuíam foram sendo desfeitas à medida que a intervenção decorria.

A partir dos resultados obtidos, apurou-se que, os alunos do 1ºCEB e do 2ºCEB detinham algumas concepções erradas em relação à “frequência com que se deve realizar as refeições ao longo do dia” (tabela 6 – 1ºCEB; tabela 17 – 2ºCEB), facto que, se refletia nos comportamentos adotados pelos alunos, como se pode observar na tabela 1 (1ºCEB) e na tabela 20 (2ºCEB).

Os alunos do 1ºCEB conseguiram compreender a importância da realização de todas as refeições ao longo do dia, o que se retratou nos comportamentos que começaram a adotar, tal como se pode verificar na tabela 1 destinada aos comportamentos e na tabela 6 referente aos conhecimentos.

Em relação ao 2ºCEB, verificou-se que após a implementação da intervenção pedagógica, os alunos ainda apresentavam algumas dúvidas referentes à frequência do consumo dos lanches e do pequeno-almoço, no entanto, todos compreenderam que a refeição do almoço e do jantar se devia realizar todos os dias (tabela 17), o que mais uma vez se reflete nos comportamentos (tabela 20) adotados pelos alunos. Demonstrando que ainda existe algum trabalho que deve ser feito, para sensibilizar os alunos deste ciclo para esta questão.

Relativamente à frequência do consumo de determinados alimentos visíveis na tabela 2, concluiu-se que os alunos do 1ºCEB alteraram a frequência do consumo de determinados, em relação à “fruta”, um número maior alunos afirmava consumir este alimento mais que uma vez por dia.

A escola promovia este consumo, uma vez que, duas vezes por semana, distribuía pelos alunos fruta da época. Realça-se que os alunos aumentaram a frequência do consumo de alimentos desejáveis e, conseqüentemente, diminuíram a frequência com que consumiam alimentos menos saudáveis.

No 2ºCEB verifica-se a mesma tendência, tabela 21, no entanto, as mudanças não foram tão significativas como as registadas no 1ºCEB.

De registar que o consumo de água por parte dos alunos 2ºCEB aumentou em todas as variáveis estudadas, o que mostra que os alunos compreenderam a importância do seu consumo ao longo do dia.

Em relação à composição dos lanches da manhã (tabela 4) verificam-se mudanças significativas no 1ºCEB, sendo que, a atividade realizada em todas as sessões, que consistia na classificação dos lanches e, posteriormente na atribuição de medalhas aos alunos que traziam lanches aceitáveis ou desejáveis, promoveu esta mudança. Na tabela 4, observa-se, ainda, um aumento significativo do consumo de “leite branco”, em deterioramento do consumo de “leite com chocolate” e outras bebidas, realça-se o decréscimo do consumo de alimentos não desejáveis, como por exemplo, “bolachas com chocolate”, “donuts” e “chocapic”.

Quando relacionamos o consumo de alimentos, com as suas preferências, tabela 13, verifica-se que estas variam diretamente, ou seja, o consumo de alimentos dos alunos sofreu alterações tal como as suas preferências, observa-se a diminuição da preferência por “chocapic”, “bolachas com chocolate”, “leite com chocolate”, “ice tea” e outros, alimentos esses que também passaram a ser menos consumidos pelos alunos, como se verificou anteriormente.

Aferiu-se assim, que o projeto pedagógico promoveu a melhoria dos conhecimentos e comportamentos dos alunos, no entanto, acredito que se a intervenção pedagógica fosse implementada ao longo do ano letivo teria uma eficácia maior do que a registada ao longo do estágio.

Um dos aspetos positivos no 1ºCEB e 2ºCEB nas variantes analisadas até ao momento, é o aumento da frequência do consumo de alimento desejáveis e, a diminuição de alimentos indesejáveis.

Em relação à classificação dos alimentos, em ambos os ciclos a primeira sessão (1ºCEB – Anexo 1 e no 2ºCEB – Anexo 13) foi essencial, para a compressão deste conteúdo.

Apurou-se que no 1ºCEB, tabela 8 e, no 2ºCEB, tabela 28, os alunos possuíam algumas conceções sobre as classificações dos alimentos, no entanto, as suas dúvidas consistiam em saber a diferença entre aquilo que era desejável consumir e aquilo que consumiam, mas grande parte destas conceções erradas foram desfeitas ao longo das intervenções pedagógicas.

No 1ºCEB 100% dos alunos, após a intervenção, consideram o “leite” como um alimento desejável e o mesmo se aplica ao caso da “fruta”, aliado a isto, 100% dos alunos passaram a considerar os “donuts” como alimentos não desejáveis, 82% atribui esta classificação ao “ice tea” e 77% ao “chocapic”

No 2ºCEB a percentagem de alunos a enunciar 5 alimentos de cada categoria aumentou, sendo que menor percentagem se registou em enunciar 5 alimentos aceitáveis, no entanto, verificou-se um aumento de 12%. Observou-se que os alunos ainda possuíam algumas dúvidas.

Contudo a maioria foi capaz de referir o que eram alimentos desejáveis, passando de 29% para 82% os alunos que referiram 5 alimentos corretos (dando como exemplo, “frutas”, “legumes” e alimentos dos grupos dos cereais derivados e tubérculos e da carne, pescado e ovos) e não desejáveis passando de 29% para 59%, os que enunciaram os 5 alimentos pedidos (mencionando “snacks”, comidas “fastfood” e “refrigerantes”).

Este conhecimento influenciou o comportamento e as preferências dos alunos em relação às suas opções alimentares.

Relativamente ao conhecimento sobre a roda dos alimentos, tanto ao nível do 1ºCEB como do 2ºCEB o conhecimento dos alunos correspondeu às expectativas estabelecidas.

No 1ºCEB, tabela 11, verifica-se uma maior percentagem de alunos que foi capaz de identificar os alimentos pertencentes aos respetivos grupos, 41% da turma foi capaz de fazer a correspondência correta de todos os alimentos, quando no pré-teste apenas 9% fez isso.

As minhas intervenções favoreceram a melhoria deste conhecimento, no entanto, no 1ºCEB, este conteúdo tinha sido trabalhado pela docente da turma, no dia mundial da alimentação e pela minha colega de estágio, deste modo nenhuma das sessões realizada por mim teve como objetivo principal abordar a “roda dos alimentos”.

No 2ºCEB, as tabelas 29, 30, 31, 32 e 33, revelam que os alunos melhoraram os seus conhecimentos, 100% dos alunos, no pós-teste afirmou conhecer a “roda os alimentos” e conhecer quantos grupos possui, 82% enunciou a sua função e 59% da turma mencionou os nomes corretos de todos os grupos.

As dificuldades dos alunos deste ciclo prendiam-se em referir quais os grupos que se deveriam consumir em maior ou menor quantidade, apenas 18% referiu a sequência correta. A 4ª intervenção (anexo 21) implementada foi essencial para a compreensão da roda dos alimentos.

Se a intervenção pedagógica tivesse sido mais longa, acredito que os conhecimentos dos alunos ficariam mais consolidados e a eficácia teria sido mais elevada.

Em relação à seleção de lanches saudáveis infere-se que a intervenção pedagógica foi benéfica em ambos os ciclos. No 1ºCEB creio que a 4ª sessão (anexo 10) contribuiu para que os alunos compreendessem a correta constituição de um lanche saudável e, no 2ºCEB a 5ª sessão (anexo 24) promoveu este conhecimento, quando se propôs aos alunos que contruissem refeições saudáveis.

Em relação ao 1ºCEB verifica-se que 86% dos alunos foi capaz de referir quais eram os lanches saudáveis (tabela 12) e no 2ºCEB 65% da turma foi capaz disso (tabela 34).

Relativamente aos rótulos dos alimentos, tabela 10, verifica-se que a intervenção pedagógica experienciou sucesso em ambos os ciclos. No 1º CEB nenhum aluno afirmou saber o que eram rótulos dos alimentos e no pós-teste verificou-se que, 68% afirmavam conhecer os rótulos. A 3ª sessão, que tinha como tema os rótulos e o açúcar (anexo 7) contribui em grande medida para esta evolução.

No 2ºCEB, as tabelas 25, 35 e 36 demonstram a evolução dos alunos, em relação, aos conhecimentos e comportamentos que adotam em relação aos rótulos.

Em relação aos rótulos 100% da turma afirma saber o que são e 76% da turma referiu alguma das informações que contém. A informação mais mencionada pelos alunos foi a quantidade de açúcar, sendo esta aprendizagem promovida pela sessão 3 (anexo 18).

Após a intervenção pedagógica conclui-se que os alunos de ambos os ciclos melhoraram os seus conhecimentos, no entanto, ao nível dos comportamentos e das preferências esta foi mais eficaz no 1º ciclo do que do 2ºciclo do ensino básico.

A mudança de comportamentos no 1ºCEB verificou-se devido à observação dos seus lanches.

No que diz respeito aos alimentos que compunham os lanches dos alunos, tabela 15, verifica-se que existiu um aumento do consumo de alimentos desejáveis, passando de 16,7% no pré-observação para 61% na pós-observação e o consumo de alimentos não desejáveis, nesta refeição, passou de 38% para 6,8%.

Quando classificados os lanches, tabela 17, na sua composição geral, na pré-observação não se registou a existência de nenhum lanche desejável, sendo que a maioria dos lanches, 75%, foram classificados como não desejáveis,

Após a implementação da intervenção pedagógica verificou-se que 31,8% dos lanches eram desejáveis, os lanches aceitáveis aumentaram em 25% (passando de 25% para 50%) e os lanches não desejáveis sofreram um decréscimo de 56,8% (passando de 75% para 18,2%).

Conclui-se que os alunos se consciencializaram para esta problemática e começaram a optar por lanches mais saudáveis.

Refletindo sobre os resultados obtidos através da aplicação dos questionários e as alterações registadas ao longo do capítulo anterior, afere-se que a intervenção pedagógica teve na sua generalidade, um impacto positivo ao nível dos conhecimentos, comportamentos e preferências dos alunos do 1º e do 5º ano de escolaridade.

A intervenção pedagógica direcionada aos dois ciclos de ensino através da mudança conceitual foi capaz de promover modificações positivas junto dos alunos.

As principais limitações com que me deparei ao longo do período de estágio e da implementação do projeto pedagógico foi: a gestão de tempo e o tempo limitado, acredito que caso esta tivesse sido mais extensa os resultados obtidos seriam ainda melhores.

O tema “Alimentação” foi, contudo, de fácil abordagem, uma vez que, é um conteúdo que está presente no cotidiano dos alunos e os motiva a querer saber mais.

Eles compreenderam que as suas atitudes e escolhas alimentares podem refletir a sua condição de saúde. Sendo este tema que influencia diretamente a saúde dos alunos, deveria ser trabalhado de forma contínua e sistemática, as escolas deveriam promover mais a alimentação saudável e adotar medidas mais eficazes, como por exemplo, promover o consumo de alimentos saudáveis nos bares/cantinas escolares, deixar de ter uma oferta, extensa, de alimentos indesejáveis e evitar as máquinas de snacks nos espaços escolares.

É de extrema importância que a Educação Alimentar seja promovida nas escolas através de atividades significativas e cativantes para os alunos, fazendo com que estes se consciencializem das suas práticas e as alterem.

Sabe-se que na maioria das vezes este tema é abordado apenas teoricamente, fazendo com que os alunos não adquiram, ou se esqueçam rapidamente das aprendizagens abordadas, não tendo um grande impacto nas suas vidas.

A eficácia das intervenções relacionadas com a alimentação, prende-se com o envolvimento da comunidade escolar, uma vez que aqui também temos de incluir a família, tal como se verificou anteriormente, pois esta é um dos principais fatores que influencia os comportamentos das crianças.

Através dos questionários foi possível observar que os alunos em idades “mais tenras” não possuem autonomia nas suas escolhas alimentares, nomeadamente, em relação aos lanches escolares. Na tabela 5 observa-se que no pré-teste apenas 36% dos alunos seleciona o seu lanche e os resultados verificados são reflexo das escolhas alimentares inadequadas que os pais fazem, uma vez que a presença de alimentos desejáveis é insatisfatória.

A intervenção direcionou-se desta forma, em tornar os alunos mais autónomos na hora de selecionarem os seus lanches. Na tabela 5 observa-se 64% dos alunos começou a escolher os seus lanches, conseqüentemente estes começaram a ser constituídos por opções mais benéficas para as crianças.

Conclui-se que o envolvimento familiar é muito relevante, no entanto sabe-se que as crianças influenciam os seus familiares, quando falam das aprendizagens feitas na escola, sendo que isto pode conduzir à alteração de hábitos.

Quando os encarregados de educação são envolvidos nos projetos da escola, compreendem melhor o objetivo do que está a ser abordado e, só compreendendo os objetivos é que irão promover essas aprendizagens no seio familiar.

Para que as crianças sejam mais saudáveis é necessário que as escolas promovam a educação alimentar através de projetos e atividades que deem respostas às necessidades dos alunos, só deste modo é que os alunos serão adultos saudáveis, conscientes e sensíveis para esta problemática que abrange todos os estratos sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AEM. (2016 - 2019). *Projeto Educativo*.
- AEM. (2019 - 2022). *Escola Integradora - Projeto Educativo. (à espera de aprovação)*
- Afonso, G. D. (1998). *Educação para a Saúde. Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Crianças Manipuladoras de Alimentos*. Braga: Departamento das Ciências Integradas e da Língua Materna - Instituto de Estudos da Criança - Universidade do Minho.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behaviour*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Almeida, M. D., & Afonso, C. I. (1997). *Princípios Básicos de Alimentação e Nutrição*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Andrade, C. F. (2017). *Educação Alimentar para a saúde: Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico*. Braga: Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho.
- Arruda, S. d., & Villani, A. (1994). Mudança Conceitual no Ensino das Ciências. 88-99.
- Batista, M., & Ladeiras, L. (2009). *Melhores Escolas, Escolas mais Saudáveis - Terceira conferência Europeia de Escolas Promotoras de Saúde (Declaração de Vilnius)*. Lituânia: Ministério da Educação.
- Carvalho, Á., Matos, C., Minderico, C., Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E., . . . Lima, R. (junho de 2017). Referencial de Educação para a Saúde. Ministério Público; Direção Geral da Educação; Direção Geral da Saúde.
- Conner, M., & Norman, P. (1994). Comparing the Health belief model and the theory of planned behaviour in health screening. Em D. Rutter, & L. Quine, *Social psychology and health: European perspectives*. Avebury: European Perspectives.
- Costa, R. N. (Maio, 2008). O Trabalho de Projeto como Estratégia para a Promoção da Educação Alimentar. *Revista da Associação Portuguesa de Nutricionistas*, 1-64.
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). Investigação-Ação: Metodologia Referencial nas Práticas Educativas. *Psicologia Educação e Cultura*, XIII(2), 355-380.
- Dias, M., Duque, A., Silva, M., & Durá, E. (2004). Promoção da saúde: O renascimento de uma ideologia? *Análise Psicológica*, 463-473.
- Duarte, R. (2002). Educar para a Saúde. Uma responsabilidade de todos. Em R. Duarte, *Educar para a saúde: Considerações Atuais* (pp. 12-31). Braga: Ágora.
- Elliott, J. (1ª Edição 1990, Reempresão, 1994, 1997). *La investigación-acción en educación*. Madrid: Edições Morata.
- Ferreira, F. G. (1994). *Nutrição Humana* (2ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- Filho, A. B. (2012). O Ensino das Ciências Naturais nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental: Relevância e Possibilidade. *VI Colóquio Internacional - Educação e Contemporaneidade*, (p. 12). São Cristóvão SE - Brasil.
- Geneau, R., Stuckler, D., Stanchenko, S., McKee, M., Ebrahim, S., Basu, S., . . . Beaglehole, R. (11 de novembro de 2010). Chronic Diseases: Chronic Diseases and Development 1: Raising the priority of preventing chronic diseases: a political process. *Lancet*, 1689-1698.
- Glanz, K. (1999). Teoria num Relance. Um Guia para a prática para a Promoção da Saúde. Em L. Sardinha, M. Matos, & I. Loureiro, *Promoção da Saúde - Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo* (pp. 9-55). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Greenwood, S., Portronieri, F., & Fonseca, A. (2013). Educação Alimentar e nutricional para crianças e adolescentes: lições da prática. *Atas do IX Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências* (p. 8). Água de Lindóia - São Paulo: Enpec.
- Gregório, M., Santos, M., Ferreira, S., & Graça, P. (2012). *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais*. Lisboa: Direção Geral da Saúde; Edenred Portugal.
- Harlen, W. (1998). *Enseñanza y aprendizaje de las ciencias* (2ª ed.). Madrid: Ediciones Morata.
- Hastings, G., McDermott, L., Angus, K., Stead, M., & Thomson, S. (2006). *The Extent, Nature and Effects of Food Promotion to Children: A Review of the Evidence*. Reino Unido: World Health Organization.
- HBSC, (. B.-A. (1998). *Health Behaviour in School-Aged Children a WHO Cross-National Survey (HBSC) - Research Protocol for the 1997-98 Study*. Escócia: World Health Organization.
- Henriques, M. J. (2015). *Alimentação Saudável na Escola: Avaliação de uma Intervenção Pedagógica dirigida a alunos do 1º e 6º anos de escolaridade*. Braga: Dissertação de Mestrado: Universidade do Minho.
- Ladeiras, L., Lima, R. M., & Lopes, A. (2012). *Bufetes Escolares - Orientações*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência - Direção Geral da Educação.
- Latorre, A. (1ªEd.2003, 2ªEd. 2004.). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.
- Leandro, C., Leandro, M. C., Arcanjo, R., Valadares, A. d., Brizola, S., Santos, C. R., & Souza, S. A. (s.d.). Reflexões de Ensino e Aprendizagem da Disciplina da Ciência: O Olhar do Pedagogo/a na Formação Social dos Seus Educandos. *Revista Científica Semana Acadêmica*.
- Lorenzetti, L., & Delizoicov, D. (jan-jun de 2001). Alfabetização Científica no Contexto das Séries Iniciais. *Revista Ensaio*, 3(1).
- Loureiro, I. (1999). A Importância da Educação Alimentar na Escola. Em L. Sardinha, M. Matos, & I. Loureiro, *Promoção da Saúde - Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo* (pp. 57-83). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Loureiro, I., & Miranda, N. (1993). *Manual de Educação para a Saúde em Alimentação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- Martins, I. P., Veiga, M. L., Teixeira, F., Tenreiro-Vieira, C., Vieira, R. M., Rodrigues, A., & Couceiro, F. (2007). *Educação em Ciências e Ensino Exeperimental, Formação de Professores* (2ª ed.). Ministério da Educação; Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Mas, F., Marín, J., Papenfuss, R., & León, A. (1997). El Modelo de Creencias de Salud. Un Enfoque Teórico para la Prevención del Sida. *Revista Española Salud Pública*, 335-341.
- ME. (1991). *Organização Curricular e Programas* (Vol. I). Lisboa: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundário.
- ME. (2004). *Organização Curricular e Programas, Ensino Básico - 1ºCiclo* (4º ed.). Lisboa: Departamento da Educação Básica.
- Nunes, E., & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Peres, E. (1992). *Alimentos e Alimentação*. Porto: Lello & Irmão.
- Porto, F. d. (2003). *Nova Roda dos Alimentos*. Porto: Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação Universidade do Porto.
- Precioso, J. (2004). Educação para a Saúde na Escola um Direito dos Alunos que Urge Satisfazer. *O Professor*(85), 17-23.
- Precioso, J. A. (1992). Algumas Estratégias de Âmbito Intra e Extra-Curricular para Promover e Educar para a Prática de uma Alimentação Racional. *Revista Portuguesa de Educação*, 111-128.
- Rito, A., Sousa, R. C., Mendes, S., & Graça, P. (2017). *Childhood Obesity, Surveillance Initiative - COSI Portugal 2016*. Lisboa: Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
- Rossi, A., Moreira, E. A., & Rauen, M. S. (2008). Determinantes no comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista Nutrição*, 739-748.
- Rutter, D., & Quine, L. (2002). *Social cognition models and changing health behaviours in Changing Health Behaviour Intervention and Research With Social Cognition Models*. Buckingham - Philadelphia.
- Sá, J. (2002). *Renovar Práticas no 1ºCiclo pela Via das Ciências da Natureza* (2ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Sá, J., & Varela, P. (2004). *Crianças aprendem a pensar ciência*. Porto: Porto Editora.
- Santos, M., & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola - Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade*. Lisboa: INSA IP.
- SESC/DN. (2003). *Banco Alimentar e Colheita Urbana - Noções Básica sobre Alimentação e Nutrição*. Rio de Janeiro: Mesa Brasil SESC - Segurança Alimentar e Nutricional.
- Vieira, C. S. (2012). *Ensino das Ciências na Educação Pré-Escolar e no Ensino Básico, numa perspectiva IBSE - Energia*. Braga: Dissertação de Metsrado, Universidade do Minho.

- Vieira, M., & Carvalho, G. (2011). Promover a Saúde na Escola: Um Modelos Educativo Para a Adoção de Hábitos Saudáveis de Alimentação e Atividade Física.
- Viennot, L. (1979). Spontaneous Reasoning in Elementary Dynamics. *Internacional Journal of Science Education*, 1(2), 205-221.
- WHO. (1998). *Health Nutrition: An Essencial Element of a Health-Promoting School*. Geneva: Word Health Organization.
- WHO, R. O. (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response - Summary*. Copenhaga, Dinamarca: Word Health Organization.

ANEXOS

Anexo 1 – Planificação da primeira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB

Sessão 1 – A importância de conhecer os alimentos que consumimos

Data: 17/01/2019

Tempo previsto: 2h a 2h30min.

Objetivos

- Compreender a importância de conhecer os alimentos que comemos;
- Compreender o que são alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis;
- Compreender quais os alimentos que devemos comer e os que não devemos consumir ou o devemos fazer raramente.

Estratégias

Iniciaremos a aula com duas questões “Sabem o que são alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis” e, “Acham que os alimentos que vocês consomem são saudáveis”. Partindo destas questões será conduzida o resto da aula, tendo como base o questionário inicial sabia-se que os alunos não possuíam qualquer conhecimento relacionado com estas definições.

Não será revelado aos alunos se estão corretos ou errados apenas se menciona em que consistem estas três classificações de alimentos e eles devem comparar com aquilo que pensavam e expressaram.

De seguida distribuíse os alunos por quatro grupos e será lhes entregue uma cartolina (anexo 1), em que terão de escrever na parte de cima as seguintes definições, desejáveis, aceitáveis e não desejáveis e entregasse as imagens dos alimentos (anexo 2). A atividade proposta consiste em classificar os alimentos pelas categorias presentes na cartolina (os alimentos selecionados são aqueles que normalmente estão presentes nos lanches dos alunos, sendo alimentos com significado para eles, adequados ao contexto da turma).

De seguida, será pedido aos alunos que apresentem o seu cartaz aos colegas da turma, mencionando os alimentos que colocaram em cada coluna dizendo a razão que os levaram a colocar nesse local. Será promovida uma discussão entre o grupo turma, para que cada um expresse a sua opinião. Pretende-se promover a mudança de conceções erradas que as crianças possuem e aumentar o seu conhecimento.

Nesta sessão também será distribuído um pequeno livro (anexo 3) aos alunos, em branco, que será completado com receitas que serão cedidas ao longo das sessões, será ainda disponibilizada a primeira receita (anexo 4), com o objetivo de os alunos conhecerem várias receitas saudáveis e as coloquem em prática em casa.

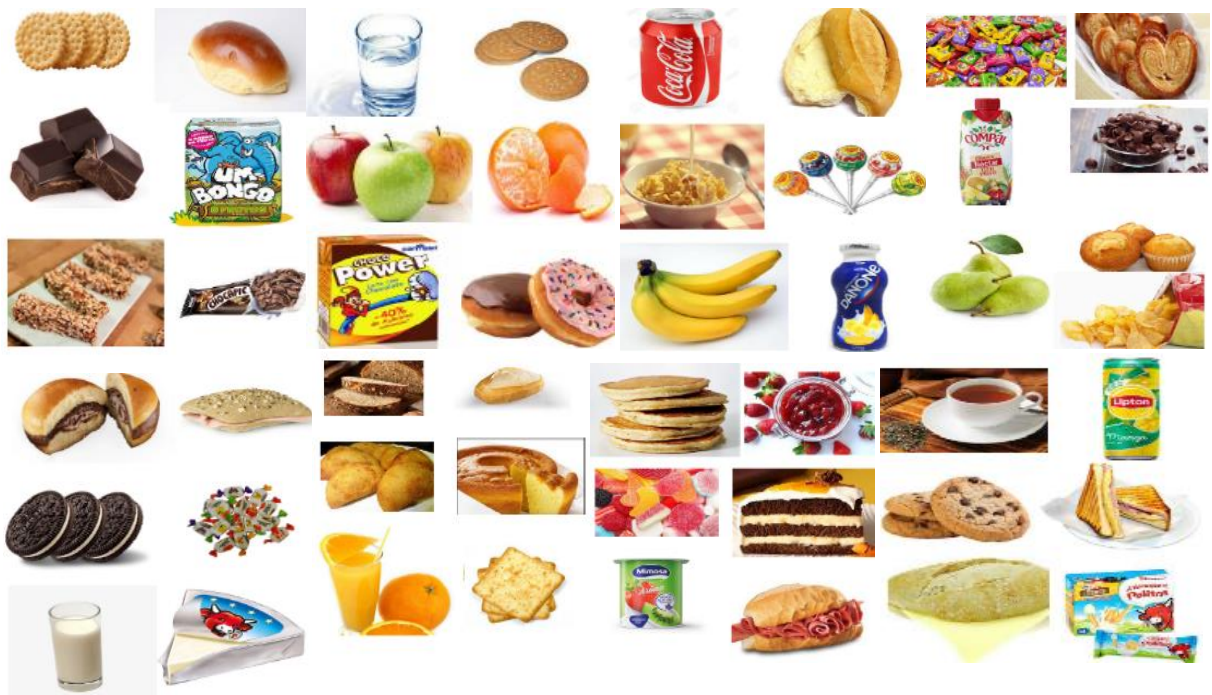
Algumas páginas deste livro, no final das intervenções ficarão em branco, o objetivo é motivar os alunos a conhecerem mais receitas e a completarem esse livro em casa com os seus familiares.

Será ainda questionado aos alunos qual a constituição do seu lanche, em diálogo com a turma perguntamos se eles acham se o lanche é saudável ou não e, no caso de ser, os alunos são premiados com uma pequena medalha (anexo 5). Este momento tem como objetivo, os alunos aprenderem a reconhecer alimentos saudáveis e não saudáveis, de modo a construírem um conhecimento sólido sobre o tema, tendo deste modo conhecimentos suficientes e corretos para fazerem as melhores escolhas.

Conceitos-Chave

- Conhecer os alimentos que consumimos;
- Saber olhar para os alimentos e classificá-los, compreendendo se os devemos ou não consumir regularmente;
- Conhecer os conceitos de alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis;
- Conhecer alimentos que correspondem a estas definições;
- Ter conhecimento suficiente para fazerem as melhores opções.

Anexo 2 – Material utilizado na primeira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB



Anexo 3 – Resultados das atividades da primeira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB



Anexo 4 – Planificação da segunda sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB

Sessão 2 – Conhecer as consequências e os benefícios dos hábitos de vida que adotamos.

Data: 24 de janeiro de 2019

Tempo previsto: 2h a 2.30h

Objetivos

- Compreender quais as consequências dos hábitos de vida não saudáveis para a saúde;
- Compreender quais os benefícios de ter hábitos de vida saudáveis para a saúde;
- Conhecer hábitos de vida saudáveis e não saudáveis;
- Compreender se os hábitos de vida que têm são saudáveis;

Estratégias

Nesta sessão trabalharemos as consequências que advêm de hábitos de vida não saudáveis e vice-versa, os benefícios de ter hábitos de vida saudáveis.

Inicia-se a aula por perguntar aos alunos se eles sabem o que são hábitos saudáveis. Partindo deste momento inicial partimos para a visualização de um powerpoint (ver anexo 1), em que é contada a história de duas crianças, nesta parte da aula o objetivo é que os alunos nos ajudem a contar a história, sendo participantes no momento e não meros espectadores, para isso o powerpoint (anexo 1) terá imagens que os auxiliaram à construção da história, ainda apresentaremos um vídeo relacionado com a história de modo a consolidar aquilo que foi conversado até este momento. Nesta parte como tenho como objetivo abordar as consequências e os benefícios de hábitos de vida vou adotar a posição de mediadora para que a história vá ao encontro dos objetivos desta atividade. No final da história será perguntado aos alunos qual devem ser os hábitos associados ao menino menos saudável, sendo que esta pergunta só será respondida no final da próxima atividade.

De seguida serão colocadas duas cartolinas uma verde e uma vermelha, as cores são escolhidas de modo a que eles associam o verde aos hábitos que devem ter e o vermelho aquilo que não devem adotar, aqui as cores são importantes como guias para os alunos, nestas serão coladas frases (anexo 2). Nesta fase os alunos terão de colocar as imagens das crianças nos respetivos cartazes e explicarem o porquê de fazerem essa escolha, após isto um deles irá escrever o nome, idade, altura e peso em cada um.

Os alunos irão um a um retirar frases de uma caixa e terão de colocá-las no respetivo cartaz. Após isto iremos ler em conjunto todas as frases, e perguntar aos alunos qual das posições eles gostariam de adotar e porquê, de seguida voltamos à história e respondemos à pergunta que foi feita, queremos que os alunos reflitam sobre aquilo que fazem no dia a dia e se assemelha a alguma das crianças, e também que reflitam se os hábitos que têm são saudáveis ou não.

À semelhança da história, eles irão calcular o seu IMC, com o auxílio da internet, e irão receber um cartão, em que terá o seu peso, altura e IMC mencionando se é abaixo do normal, ótimo, ou se estão acima do peso <https://pt.calcuworld.com/esportes/imc-infantil/>.

No final da aula, tal como nas outras sessões serão discutidos os lanches dos alunos e entregues as respetivas medalhas e ainda será entregue a segunda receita.

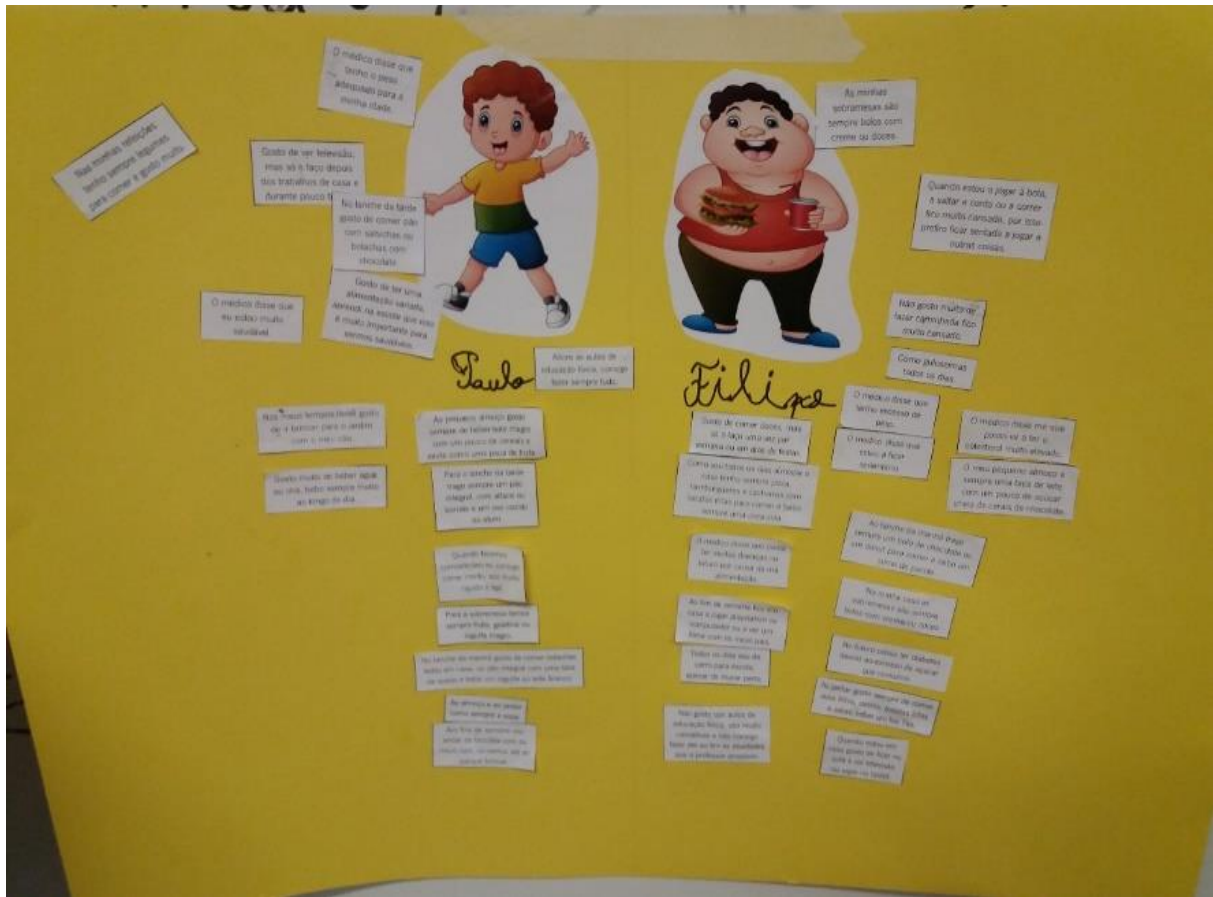
Conceitos-Chave

- Saber quais são as consequências e os benefícios de modo a adotar as melhores opções;
- Conhecer quais são as consequências da má alimentação;
- Refletir sobre as suas ações e pensarem se estão a fazer o correto para a sua saúde.

Anexo 5 – Materiais utilizados na segunda sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB

O médico disse que podia ter muitas doenças no futuro por causa da má alimentação.	O meu pequeno almoço é sempre uma taça de leite com um pouco de açúcar cheia de cereais de chocolate.	Todos os dias vou de carro para escola, apesar de morar perto.	Não gosto muito de fazer caminhada fico muito cansado.	O médico disse que tenho excesso de peso.
O médico disse me que posso vir a ter o colesterol muito elevado.	No futuro posso ter diabetes devido ao excesso de açúcar que consumo.	Quando estou a jogar à bola, a saltar a corda ou a correr fico muito cansada, por isso prefiro ficar sentada a jogar a outras coisas.	Não gosto de comer sopas nem saladas.	Como guloseimas todos os dias.
Ao lanche da manhã trago sempre um bolo de chocolate ou um donut para comer e bebo um sumo de pacote.	Quando estou em casa gosto de ficar no sofá a ver televisão ou jogar no tablet.	Ao fim de semana fico em casa a jogar playstation ou computador ou a ver um filme com os meus pais.	As minhas sobremesas são sempre bolos com creme ou doces.	
Como vou todos os dias almoçar a casa tenho sempre pizza, hambúrgueres e cachorros com batatas fritas para comer e bebo sempre uma coca cola.	No lanche da tarde gosto de comer pão com salsichas ou bolachas com chocolate.	Não gosto das aulas de educação física, são muito cansativas e não consigo fazer até ao fim as atividades que o professor propõem.	Ao jantar gosto sempre de comer ovos fritos, rissóis, batatas fritas e adoro beber um Ice Tea.	
Na minha casa as sobremesas são sempre bolos com creme ou doces.	O médico disse que eu estou muito saudável.	Gosto de ter uma alimentação variada, aprendi na escola que isso é muito importante para sermos saudáveis.	Para o lanche da tarde trago sempre um pão integral, com alface ou tomate e um ovo cozido ou atum.	
No lanche da manhã gosto de comer bolachas feitas em casa, ou pão integral com uma fatia de queijo e bebo um iogurte ou leite branco.				
Nos intervalos gosto muito de jogar à bola, saltar a corda e correr.	Adoro as aulas de educação física, consigo fazer sempre tudo.	Gosto de ver televisão, mas só o faço depois dos trabalhos de casa e durante pouco tempo.	Gosto de comer doces, mas só o faço uma vez por semana ou em dias de festas.	Como moro perto da escola vou sempre a pé.
Quando fazemos competições eu consigo correr muito, sou muito rápido e ágil.	O médico disse que tenho o peso adequado para a minha idade.	Para a sobremesa temos sempre fruta, gelatina ou iogurte magro.	O médico disse que tenho de continuar assim, uma criança ativa.	Ao almoço e ao jantar como sempre a sopa.
Nos meus tempos livres gosto de ir brincar para o jardim com o meu cão.	O médico disse que estou a ficar sedentário.	Nas minhas refeições tenho sempre legumes para comer e gosto muito.	Ao pequeno almoço gosto sempre de beber leite magro com um pouco de cereais e ainda como uma peça de fruta.	
Aos fins de semana vou andar de bicicleta com os meus pais, ou vamos até ao parque brincar.				

Anexo 6 – Resultados das atividades da segunda sessão do projeto de intervenção pedagógica do 1ºCEB



Anexo 7 – Planificação da terceira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB

Sessão 3 – O Açúcar que Consumimos.

Tempo estimado: 1.30h a 2h.

Data prevista: 30/01/2019.

Objetivos:

- Saber qual a quantidade diária de açúcar que devem consumir;
- Compreender o que são rótulos;
- Interpretar rótulos;
- Conhecer a quantidade de açúcar que os alimentos que consomem contêm;

Estratégias

Nesta sessão iremos iniciar a aula com uma questão “Sabem o que são rótulos”, e se alguns responderem que sim, seguiremos para a questão seguinte “Para que servem os rótulos”, no entanto sabemos que no questionário inicial todos os alunos responderam negativamente à questão inicial. Iniciaremos a aula explicar aos alunos, em que consistem os rótulos e iremos demonstrar os rótulos e dizer quais são as informações que estes contêm, porque apesar de eles ainda não saberem ler podem passar estes ensinamentos aos seus pais e podem utilizados no futuro, de modo a conhecer os componentes dos alimentos que consomem.

De seguida, queremos que os alunos conheçam qual a quantidade de açúcar que devem consumir e daremos essa informação de seguida passamos à pesagem do açúcar de alguns alimentos, que são consumidos pelos alunos durante os lanches.

Enquanto uns alunos estão a fazer esta pesagem será pedido aos outros que realizem uma pequena ficha de trabalho (anexo 1), com exercícios que os motivam e que eles já demonstraram gostar de fazer.

Após a pesagem do açúcar os alunos devem colar isso num cartaz, no final iremos fazer uma comparação entre o consumo diário de açúcar que eles devem consumir e aquilo que consomem aos lanches, queremos que aqui eles tomem consciência da quantidade de açúcar que estão a ingerir quando consomem determinados alimentos e desta forma comecem adotar opções mais saudáveis e mais pobres em açúcares.

No final da aula voltamos a pegar nos livros para colocar a nova receita (ver anexo 1), de seguida, passamos à análise dos lanches onde fazemos a habitual atribuição de medalhas, esta última atividade tem como objetivo motivar os alunos a trazerem lanches saudáveis e, para nós professores dá-nos a perceção daquilo que eles já sabem sobre alimentos desejáveis e não desejáveis e se ao longo das semanas eles vão melhorando as suas opções em relação aos seus lanches.

Conceitos-Chave

- A dose máximo recomendada pela OMS é de 25gramas diárias;
- Compreender que os alimentos indesejados contêm mais que a dose recomendada.

Anexo 8 – Materiais utilizados na terceira sessão do projeto de intervenção no 1ºCEB

Ficha de Trabalho - Alimentação

Nome: _____

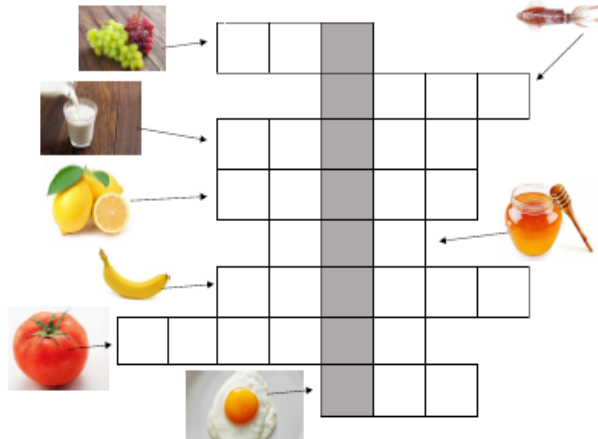
Data: _____

1) Encontra o nome dos seguintes alimentos na sopa de letras, (palavras estão na vertical e na horizontal).

Maçã Cenoura Morango Leite
 Banana Pão Iogurte Melancia
 Alface Uva Água Limão

M	A	Ç	Ã	L	K	M	Ã	G	U	A
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	P
A	S	D	F	H	J	K	L	Z	X	C
W	E	R	Q	C	E	N	O	U	R	A
Z	X	C	V	B	M	A	D	E	F	H
R	T	Y	A	S	L	I	M	Ã	O	G
M	O	R	A	N	G	O	K	L	Ç	J
C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	U
K	L	Z	A	L	F	A	C	E	X	C
U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J
Q	W	E	R	T	Y	L	E	I	T	E
P	O	P	Ã	O	P	A	L	O	Q	W
Z	X	C	V	B	N	M	L	Ç	A	S
D	F	G	I	O	G	U	R	T	E	E
S	M	E	L	A	N	C	I	A	T	R
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A
B	A	N	A	N	A	R	E	U	V	A

2) Faz as seguintes palavras cruzadas e descobre a palavra escondida.



Escreve a palavra escondida: _____

3) Agora podes colorir o seguinte desenho.



Anexo 9 – Resultados das atividades da terceira sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB



Anexo 10 – Planificação da quarta sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB

Sessão 4 – O meu lanche saudável. Jogo da alimentação

Data: 31 de janeiro de 2019

Tempo previsto: 2h a 2h30m

Objetivos

- Conhecer qual uma opção de um lanche saudável;
- Saber construir um lanche saudável;
- Conhecer a importância de comer alimentos variados, nomeadamente frutas;
- Consolidação dos conhecimentos adquiridos;

Estratégia

Iniciaremos a aula por explicar o que vamos fazer dizendo que primeiramente eles irão jogar a um jogo de tabuleiro em que têm várias questões relacionados com o tema tratado. Formamos 4 grupos para eles puderem jogar, explicamos as regras e distribuimos os materiais necessários, como para o jogo é necessário saber ler por causa das perguntas, temos alguns alunos que já sabem ler e por isso ficarão em grupos diferentes de modo a auxiliar os seus colegas na leitura, nos grupos que apresentarem mais dificuldades eu auxiliarei os alunos.

De modo a tornar o jogo mais didático iremos ter 4 tipos de questões, umas serão de resposta direta, outra de escolha múltipla, temos ainda adivinhas e por fim temos a mímica/educação física. Assim tornamos o jogo mais apelativo para as crianças e não se torna monótono em que só existem perguntas diretas e respostas diretas queremos ter presentes outras áreas do currículo.

Após esta atividade passamos à parte seguinte, onde os alunos constroem o seu lanche, como não existem condições para cozinhar na sala de aula apenas irei demonstrar como se fariam as panquecas, pois já irão feitas, após isto distribuiu-se por cada aluno uma panqueca e um copo com fruta e aqui é pedido aos alunos que sejam criativos e que desenhem a imagem que quiserem com as frutas e a panqueca. Se eles estiverem a apresentar dificuldades iremos auxiliá-los naquilo que eles pretenderem. Eles têm de ter sempre em conta que tudo aquilo que colocarem prato têm de comer, a não ser que não gostem das frutas, mas serão motivados a provar, para verem se gostam ou não.

Nesta atividade pretende-se que os alunos compreendam que comer saudável é divertido e objetiva-se apelar ao seu lado mais criativo, para que sintam que estão a comer algo diferente e feito por eles. Tal como as sessões anteriores será ainda entregue a última receita e promovida a discussão dos lanches dos alunos.

Conceitos – Chave

- Os lanches devem ser constituídos por grupos alimentares diferentes;
- Consolidação de conhecimentos

Anexo 11 – Resultados das atividades da quarta sessão do projeto de intervenção do 1ºCEB



Anexo 12 – Receitas distribuídas ao longo das sessões

Bolachas de Aveia "Com o sabor que quiser"

Ingredientes:

- 100 gr. de floco de Aveia (finos)
- 100 gr. de farinha de Aveia
- 100 gr. de açúcar (de preferência açúcar amarelo)
- 75 gr. de manteiga
- 1 colher de chá de fermento
- 2 ovos
- Pode colocar raspa de limão ou de laranja, ou um pouco de canela, ou pepitas de chocolate preto...



Procedimento:

- Coloca a manteiga a derreter
- Junta todos os ingredientes secos (flocos e farinha de aveia, o açúcar e o fermento)
- Junta agora a manteiga e os ovos, e as raspas ou o sabor que quiseres e mistura tudo muito bem
- Por fim, levas ao forno pré-aquecido a 200°C, durante 6 a 7 minutos.

Aviso

- *Pede sempre a ajuda de um adulto para fazeres as tuas receitas.*

O mentiroso ovo frito com batatas

Ingredientes:

- 1 iogurte natural ou magro
- 1/2 de um pêssego
- 1/2 de uma maçã
- 1/2 de uma pera



Procedimento:

- Começa por lavar e descascar a fruta;
- De seguida parte a maçã e a pera em palitos e adiciona umas gotas de limão para não oxidar (ficar com aquela cor acastanhada);
- Farte o pêssego ao meio;
- Agora pegas no iogurte e colocas num prato de modo a ficar com um formato circular, colocas a metade do pêssego por cima e a maçã e a pera ao lado e assim tens a tua receita pronta a comer.
- Com a fruta que sobrar ou guardas para outra vez ou fazes um prato para uma pessoa de quem gostes.

Opcional:

- Podes escolher outras frutas, mas para que a receita não perca a essência deves optar por frutas amareladas ou esbranquiçadas no interior, para imitar as batatas fritas

Panquecas de Aveia e Banana

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana
- 7 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 50 ml de leite (preferência magro)



Procedimento:

- *Numa taça bate o ovo com a banana,*
- *De seguida junta os flocos de aveia, o fermento, sempre misturando tudo,*
- *Junta aos poucos o leite e mexe sempre, e a massa fica pronta:*
- *Numa frigideira antiaderente, com uma ajuda de uma concha coloca pequenas porções da massa para fazer as pancakes, quando formar bolinhas à superfície vira a massa e espera 1 minuto e fica pronta.*

Opcional:

- *Por cima das pancakes podes colocar fruta fresca e/ou um pouquinho de mel.*

Sandwiches engraçadas

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia de queijo
- 1 fatia de fiambre de frango ou peru
- Alface
- Tomate
- 2 azeitonas



Procedimento:

- *Começa por lavar os legumes*
- *De seguida parte o tomate em rodadas e retitas o catoço à azeite e partes também em rodadas*
- *Monta a tua sanduiche, colocas uma fatia de pão a alface, o tomate e por fim cobras com a outra fatia de pão*
- *Na parte de cima da sandes, com o fiambre fazes as orelhas e o focinho do porco e as azeitonas servem para fazeres os olhos e o nariz.*

Opcional:

- *Podes escolher outro tipo de opções para a tua sandes, e podes escolher fazer outro animal. A opção é tua, o importante é seres saudável.*

Anexo 13 – Planificação da primeira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB

Sessão 1 – A importância de conhecer os alimentos que consumimos

Data: 02/04/2019

Tempo previsto: 90 minutos.

Objetivos

- Compreender a importância de conhecer os alimentos que comemos;
- Compreender o que são alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis
- Conhecer alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis;
- Compreender quais os alimentos que devemos comer e os que não devemos consumir ou o devemos fazer raramente, segunda a classificação mencionada anteriormente.

Estratégias

Iniciaremos a aula com duas questões “Sabem o que são alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis” e “Açam que os alimentos que vocês consomem são saudáveis”, partindo destas questões iremos conduzir o resto da aula. Neste momento iremos junto com os alunos chegar à definição de alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis.

De seguida os alunos serão agrupados em pares e grupos de 3 alunos e será distribuído pelos alunos uma folha que está dividida em 3 partes e outra folha com um conjunto de alimentos que estes têm por hábito consumir, iremos analisar os lanches deles de modo a selecionar alimentos que lhes são familiares (criar situações de contexto e com significado para aquele grupo de alunos), cada parte folha irá corresponder a uma categoria de classificação de alimentos mencionada anteriormente.

De seguida será pedido aos alunos que troquem a sua folha com os colegas e estes irão mencionar o que faziam diferente, e argumentar porque colocavam um alimento noutra local.

Posteriormente em conjunto no quadro fazemos a distribuição dos alimentos para que estes esclareçam as suas dúvidas, ou as dúvidas que ainda permaneçam relacionadas com algum alimento.

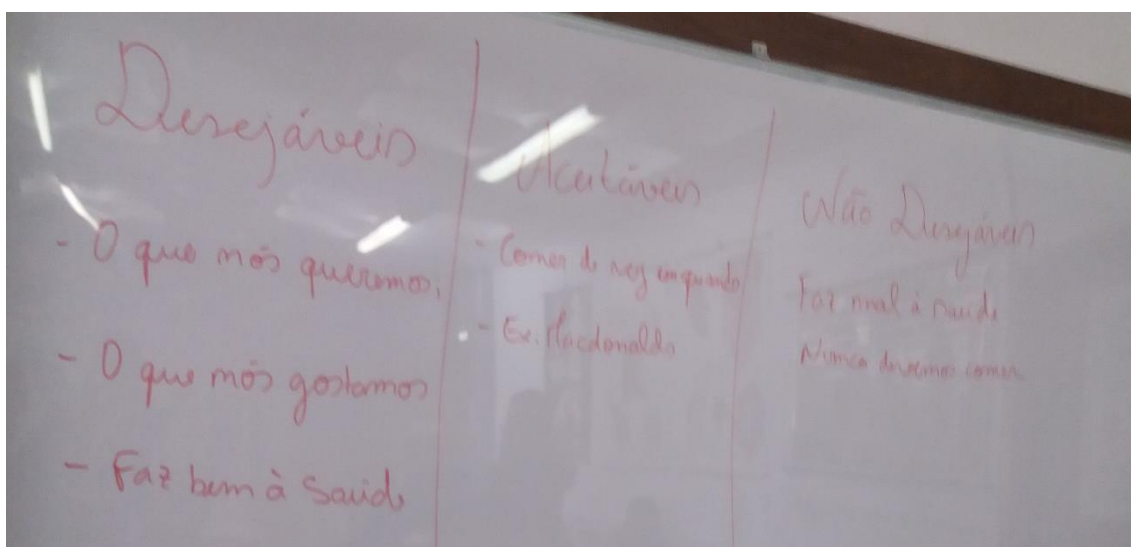
No final faremos uma síntese, realçando a importância de comer mais alimentos desejáveis e menos alimentos não desejáveis, de modo a que os alunos comecem a repensar as suas escolhas, e reflitam sobre a sua prática alimentar.

De seguida serão mostradas imagens do bar dos alunos, a estes, pediremos para que eles mencionam a que classificação pertence cada alimento de modo a compreender que muitos dos alimentos disponíveis não são as melhores opções. Por fim será pedido aos alunos que respondam à seguinte questão “Que alimentos podemos substituir para que o bar escolar tenha opções mais saudáveis”.

Conceitos-Chave

- Conhecer os alimentos que consumimos;
- Saber olhar para os alimentos e classificá-los de modo a saber se os devem consumir diariamente, regularmente ou raramente;
- Conhecer os conceitos de alimentos desejáveis, aceitáveis e não desejáveis;
- Conhecer alimentos que correspondem a estas definições;
- Ter conhecimento suficiente para fazerem as melhores opções.

Anexo 14 – Resultados das atividades da primeira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB



Água - desejável
 Sumos - aceitáveis
 Leite com chocolate - aceitável
 Bebidas secas - aceitável
 pão - aceitável
 queijo e fiambre - aceitável
 Salmão - não desejável
 Coração - ~~aceitável~~ aceitável

No nosso bar podemos retirar alimentos como por exemplo: Kit Kat, waikawa com chocolate; bolos de chocolate; gelados;
 No nosso bar devemos ter sumos de laranja natural; frutas; iogurtes; leite.
 No nosso bar tem uma ^{placa} com coisas e se nós quisermos nós tem como por exemplo: salada de fruta

Anexo 15 – Planificação da segunda sessão do projeto de intervenção pedagógica do 2ºCEB

Sessão 2 – A saúde do meu corpo, do meu ambiente e da minha carteira.

Data: 26/04/2019

Tempo previsto: 45 minutos.

Objetivos

- Compreender o conceito de alimento e nutriente;
- Conhecer quais são as vantagens de uma alimentação saudável para a saúde, ambiente e economia familiar;
- Conhecer quais são as desvantagens de uma alimentação não saudável para a saúde, ambiente e economia familiar;
- Compreender que os hábitos alimentares que adotamos influenciam a nossa vida a vários níveis.

Estratégias

Iniciamos a aula por perguntar aos alunos “Açam que os alimentos que consumimos influenciam a nossa vida”, após as respostas deles iremos refletir um pouco sobre isso e de seguida passamos à visualização do PowerPoint (anexo1), onde iremos colocar algumas questões aos alunos ao longo da apresentação deste.

Ao longo desta apresentação é exetável que os alunos coloquem dúvidas, e deem a sua opinião sobre aquilo que está a ser visualizado. Durante a apresentação do PowerPoint iremos utilizar a “maquete do corpo humano” para explicar o que é o pâncreas quando falamos da diabetes, o coração para quando falarmos das doenças de cardiovasculares, e outros conceitos que sejam pertinentes, pois os alunos ainda não conhecem alguns dos conceitos e assim eles conseguem visualizar a que órgão está associado cada consequência.

Após perguntamos aos alunos que tipo de alimentos nos podem provocar as doenças apresentadas e em que tipo de substâncias esses alimentos são ricos (esperamos que os alunos respondam gorduras e açúcares), e após isto passamos à atividade seguinte, em que os alunos devem pesar a quantidade de açúcar de algumas bebidas que são consumidas frequentemente por jovens, e pedimos para eles refletirem um pouco sobre essa quantidade de açúcar e a quantidade de açúcar que é recomendada pela OMS que se deve consumir diariamente, o objetivo é que se eles se consciencializem das quantidade absurdas que a população atual consome em termos de açúcar e que este é um vício que provoca graves problemas de saúde.

Após isto propomos a atividade seguinte, que consiste na criação de rótulos que retratem as consequências do consumo excessivo daquelas bebidas, esta atividade será feita para sensibilizar toda a comunidade escolar uma vez que as embalagens criadas pelos alunos, serão se possível colocadas pela escola, em lugares estratégicos para que todos os alunos possam ver as consequências que advêm do consumo daquelas bebidas.

Serão dadas imagens(o objetivo inicial era os alunos desenharem, mas como o tempo não permite isso iremos já dar essas imagens aos alunos) aos alunos que retratam as doenças que são provocadas pelo consumo excessivo de alimentos calóricos, ricos em gordura e açúcares e será pedido aos alunos que criem frases que correspondam à imagens e que sensibilizem para as consequências que são provocadas por aquele consumo excessivo.

No final da aula iremos fazer uma síntese de todos os conteúdos que foram abordados na sessão, para que os alunos fiquem clarificados sobre o que foi abordado e este momento também serve de reflexão final para os alunos e para que estes exponham possíveis dúvidas que ainda possam ter.

Conceitos-Chave

- Conhecer o conceito de alimento e nutriente;
- Conhecer as vantagens de uma alimentação saudável;

- Conhecer as desvantagens de uma alimentação desadequada;
- Saber reconhecer que determinados alimentos fazem bem ou mal à nossa saúde;
- Reconhecer a quantidade de açúcar de determinadas bebidas;
- Ter conhecimento que lhes permita adotar as melhores opções alimentares;
- As doenças crónicas são consequência direta de uma alimentação não saudável

Anexo 16 – Materiais utilizados na segunda sessão do projeto pedagógico do 2ºCEB

Alimentação

Vantagens e Desvantagens

Quais as vantagens de uma alimentação saudável e quais as desvantagens de uma alimentação não saudável?

O que é um alimento? E os nutrientes?

ALIMENTO
É um produto natural ou transformado que fornece nutrientes e energia ao organismo para um crescimento adequado

NUTRIENTES
São substâncias que estão presentes no alimentos, necessárias à sobrevivência do organismo

Desvantagens para a saúde - Curto Prazo

Cárie Dentária
Consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares, que alimentam as bactérias que degradam os dentes

Pele com acne
O consumo excessivo de açúcares e gorduras provoca um maior aparecimento de acne que retrata o excesso de gordura que temos no nosso corpo

Desvantagens para a saúde - Curto Prazo

Menor sensação de cansaço
Não conseguimos obter os nutrientes necessários logo a energia que temos é menor, ficamos mais irritados e mal humorados

Menor rendimento físico e intelectual
A nossa capacidade de concentração é menor pois o nosso corpo não contém os nutrientes necessários para um bom funcionamento

Desvantagens para a saúde - Longo Prazo

Obesidade
Consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras - Fast-food

Doenças cardiovasculares
Consequência do consumo excessivo de alimentos muito energéticos e ricos em gorduras

Diabetes
Consequência do consumo de alimentos ricos em açúcares

Desvantagens para a saúde - Longo Prazo

Aumento da Tensão Arterial
Consequência do consumo excessivo de alimentos ricos em sal

Cancro do Intestino
Consequência do consumo de alimentos pobres em fibras

Anemia
Consequência do consumo de alimentos pobres em ferro, em vitaminas B12 e D

Desvantagens para o ambiente

Produtos Tóxicos
Tratamento de alguns produtos liberta produtos tóxicos para o ar, água e solo

Exportação de alimentos
Grande parte dos alimentos do supermercado provém da exportação o que implica uma maior emissão de gases com efeito de estufa para a atmosfera poluindo o ar que respiramos e degradando a nossa atmosfera

Vantagens para a saúde

Alimentação Saudável
Contribui para o bem-estar do indivíduo

Condição intelectual
Melhor rendimento escolar e maior predisposição para estudar e estar concentrado

Ao longo da vida
Melhor qualidade de vida com o passar dos anos

Vantagens para a saúde

Doenças
Diminui o risco de ter doenças relacionadas com a alimentação

Condição Física
Melhor rendimento físico
Melhor aspeto em termos estéticos

Saúde
Dá-nos todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso organismo

Vantagens para o ambiente

Produtos Naturais
Maior consumo de produtos naturais - o que implica menos processos de tratamentos

Menos transportes
Com o consumo de alimentos locais são usados menos transportes diminuindo as emissões de dióxido de carbono e outros compostos para a atmosfera

Agricultura Biológica
Conseguimos obter quase todos os nutrientes necessários através deste recurso, usando menos tratamentos

Desvantagens em termos socioeconómicos (familiares)

Custos mais elevados
(Valor calcular o custo de uma refeição - lanche)

CocaCola=1,34€
Pacote de Bolachas=0,99€
Total=2,33€

Croissant Misto=0,90€
IçaTea=0,55€
Total=1,45€

Vantagens em termos socioeconómicos (familiares)

Custos mais baixo
Vamos calcular o custo de uma refeição - Lanche

Água=0,50€
Maçã=0,24€
Pão com queijo=0,35€
Total=1,09€

Sumo de fruta=0,45€
B.Maria =0,12€
Pera=0,20€
Total=0,77€

Vamos comparar os lanches?

A
CocaCola=1,34€
Pacote de Bolachas=0,99€
Total=2,33€

B
Sumo de fruta=0,45€
B.Maria =0,12€
Pera=0,20€
Total=0,77€

Responde às questões.

- 1) Quais os lanche mais saudáveis?
- 2) Quais os lanches que têm menos custo?
- 3) Calcula quanto dinheiro poderias poupar ao longo de um mês se optasses por ter uma alimentação mais saudável?
- 4) Agora pensa naquilo que podias comprar com esse dinheiro, alguma coisa que queres ou que precisas?

Anexo 17 – Planificação da terceira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB

Sessão 3 – O açúcar que consumimos

Data: 06/05/2019

Tempo previsto: 45 minutos.

Objetivos

- Conhecer os rótulos alimentares;
- Compreender as informações que estão presentes nos rótulos dos alimentos;
- Saber quais as informações mais importantes que deve estar presente nestes rótulos;
- Analisar os rótulos de algumas bebidas;
- Compreender a quantidade de açúcar que está presente nesses refrigerantes;
- Analisar rótulos de alguns alimentos, que contenham um elevado teor de gorduras;
- Conhecer qual a quantidade de açúcar e gordura que podemos consumir por dia;
- Comparar a quantidade de açúcares e gorduras presentes em determinados alimentos, com a quantidade que consumimos em alguns alimentos.

Estratégias

Iniciaremos a aula por perguntar aos alunos se eles sabem o que são rótulos e partindo das respostas deles iremos abordar este conteúdo explicando o que são rótulos realçando sempre quais são as informações que se devem ter em conta quando procedemos à leitura de um rótulo.

De seguida para perceber se os alunos compreenderam estas informações, e de certa forma com o objetivo de consolidar um pouco o que foi falado até ao momento, será entregue uma pequena ficha que terá algumas questões que os levem a analisar os rótulos, será respondida a pares, a procurar as informações que são pedidas de modo a que eles estejam no papel de “investigadores dos rótulos”.

De seguida será dito aos alunos que iremos fazer em cartaz em que iremos traduzir a quantidade de açúcar presente nas bebidas através de pacotes de açúcar para que seja visível aquilo que andamos a consumir de modo a que eles fiquem mais sensibilizados para o mal que estas bebidas nos fazem quando consumidas em excesso.

Posteriormente iremos construir um cartaz em que iremos analisar a quantidade de açúcar presente em alguns alimentos consumidos pelos alunos, de modo a que eles percebam que por vezes os alimentos apesar de não parecerem são muito maléficos para a saúde por causa dos seus componentes. E comparar aquela quantidade de gorduras com aquela que devemos consumir diariamente.

De seguida passamos à última atividade, em que os alunos a pares devem construir rótulos que façam com que os seus colegas pensem, e deixem de consumir, ou diminuam o consumo destes alimentos e de outros idênticos. Serão dadas imagens prévias aos alunos, visto que o tempo é limitativo eles têm de utilizar a imaginação para escrever uma frase para que sensibilizem e consciencializem para os perigos que estão escondidos nesses alimentos.

Nesta sessão será entregue uma ficha que os alunos deverão preencher em casa que é necessário para a sessão seguinte.

Conceitos-Chave

- A leitura dos rótulos é importante;
- A dose recomendada é de 25g de açúcar por dia;
- Alguns alimentos contêm mais que a dose recomendada de açúcar.

Anexo 18 – Materiais utilizados na terceira sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB

Ficha de Trabalho – Roda dos alimentos		
Nome: _____		
Nº _____	Turma _____	Data ____/____/____

Observe a embalagem de um produto que tens à tua frente e responde às questões.

- 1) Qual o nome desse produto?

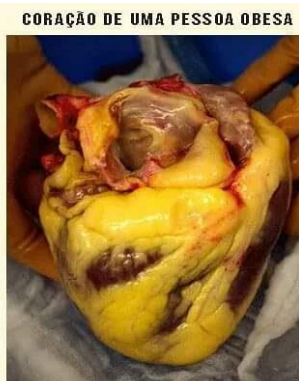
- 2) Qual a quantidade/capacidade desse produto?

- 3) Qual a data de validade?

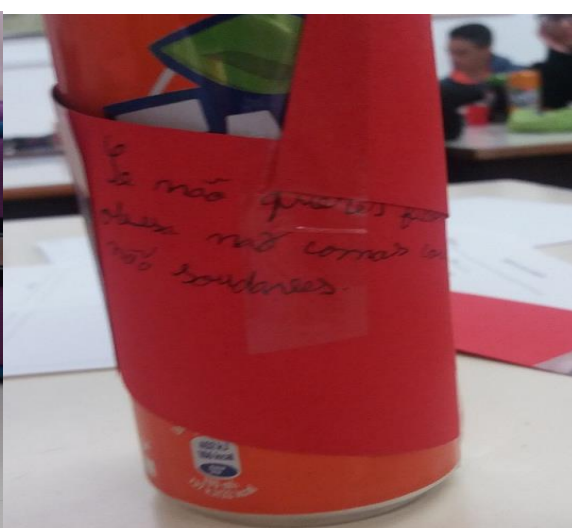
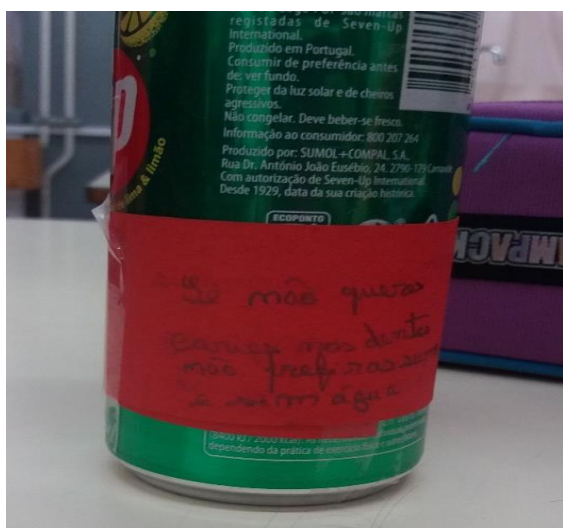
- 4) Quantos ingredientes possui?

- 5) Completa a seguinte tabela, tendo em conta a declaração nutricional? (Observa que nem sempre os produtos têm a declaração nutricional da quantidade que o produto possui, mas sim por uma medida padrão).

Declaração Nutricional	Por _____ ml	Por _____ ml
Energia		
Lípidos		
Dos quais saturados		
Hidratos de Carbono		
Dos quais açúcares		
Proteínas		
Sal		
Outro, qual?		



Anexo 19– Resultados das atividades da terceira sessão do projeto de intervenção 2ºCEB



Anexo 20 - Planificação da quarta sessão do projeto da intervenção do 2ºCEB

Sessão 4 – A roda dos alimentos. O que devemos comer e em que quantidade?

Data: 07/05/2019

Tempo previsto: 45 minutos.

Objetivos

- Conhecer a roda dos alimentos;
- Interpretar a informação da roda dos alimentos;
- Compreender porque uns grupos são maiores do que outros e vice-versa;
- Conhecer as porções associadas a cada grupo;
- Conhecer os nutrientes principais de cada grupo;
- Compreender a constituição de um prato saudável;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos

Estratégias

Iniciaremos a aula por relembrar o que foi feito na aula anterior, para darmos um seguimento para os conteúdos que vão ser abordados nesta atividade.

Posteriormente iremos perguntar aos alunos o que eles sabem sobre a roda dos alimentos e, se sabem qual a função desta. Aqui queremos criar um momento de discussão em que observamos a roda que está exposta na sala, para que os alunos exponham as suas opiniões.

No momento seguinte será mostrado um vídeo, disponível em, <https://www.youtube.com/watch?v=umdeRkij5tk>, que resume a informação essencial sobre a roda dos alimentos.

Um dos objetivos de utilizar esta estratégia prende-se com o facto dos alunos estarem mais atentos e mais interessados naquilo que está a ser trabalhado, no final da visualização serão esclarecidas possíveis dúvidas que possam existir.

Seguidamente será entregue uma ficha de consolidação de conteúdos (anexo 1), sobre os conteúdos que foram abordados, esta ficha será respondida a pares, onde a sua correção será feita no quadro em grupo turma e onde serão explicadas as questões em que os alunos manifestarem mais dúvidas.

A última tarefa consiste em compreender as porções da roda dos alimentos, ou seja iremos demonstrar que as porções podem ser medida utilizando a própria mão (anexo 2), vamos demonstrando que cada parte da nossa mão corresponde a um grupo da roda dos alimentos, ou a um alimento em específico, ligada a esta atividade ainda iremos demonstrar no quadro como deve ser constituído um prato saudável de modo a que os alunos adquiram bem que os grupos maiores correspondem aos alimentos que devemos em maiores quantidades ao longo do dia, uma outra coisa que iremos salientar neste momento é a importância de termos sempre fruta nas nossas refeições e da importância de beber no mínimo 1,5 litros de água por dia, para que sejamos saudáveis.

Conceitos-Chave

- A roda dos alimentos como guia de uma alimentação saudável;
- A roda dos alimentos é composta por 7 grupos alimentares;
- Cada grupo da roda dos alimentos é constituído por alimentos diferentes;
- Porção – Corresponde à quantidade menor de um todo;
- Devemos ter atenção as quantidades dos alimentos que consumimos;
- Cada grupo tem um número mínimo e máximo de porções que se devem consumir diariamente;
- A água é um bem essencial à vida;

Anexo 21 – Materiais utilizados na quarta sessão do projeto pedagógico do 2ºCEB

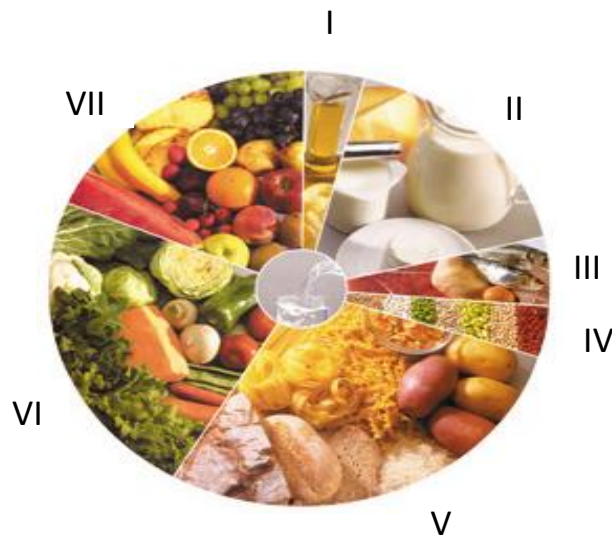
Ficha de Trabalho – Roda dos alimentos

Nome: _____.

Nº _____ Turma _____

Data ____/____/____

Observa a roda dos alimentos e responde às questões propostas.



1) Menciona qual a principal função da roda dos alimentos?

_____.

2) Coloca o nome correto em cada grupo?

I) _____ II) _____

III) _____ IV) _____

V) _____ VI) _____

VII) _____

3) Menciona qual é o maior grupo da roda dos alimentos?

_____.

4) Menciona qual o menor grupo da roda dos alimentos?

_____.

5) Faz corresponder cada porção aos grupos da roda dos alimentos.

1 a 2	4 a 11	3 a 5	3 a 5
2 a 3	1,5 a 4,5	1 a 3	

- Hortícolas _____
- Frutas _____
- Cereais e derivados, tubérculos _____
- Leite e derivados/Lacticínios _____
- Gorduras e óleos _____
- Leguminosas _____
- Carne, pescado e ovos _____

6) Faz corresponder cada nutriente aos grupos da roda dos alimentos.

Hidratos de Carbono	Proteínas	Vitaminas	Cálcio e Vitamina D
Vitaminas Sais minerais, água e fibras	Lípidos	Ferro, Hidratos de Carbono e Proteínas	

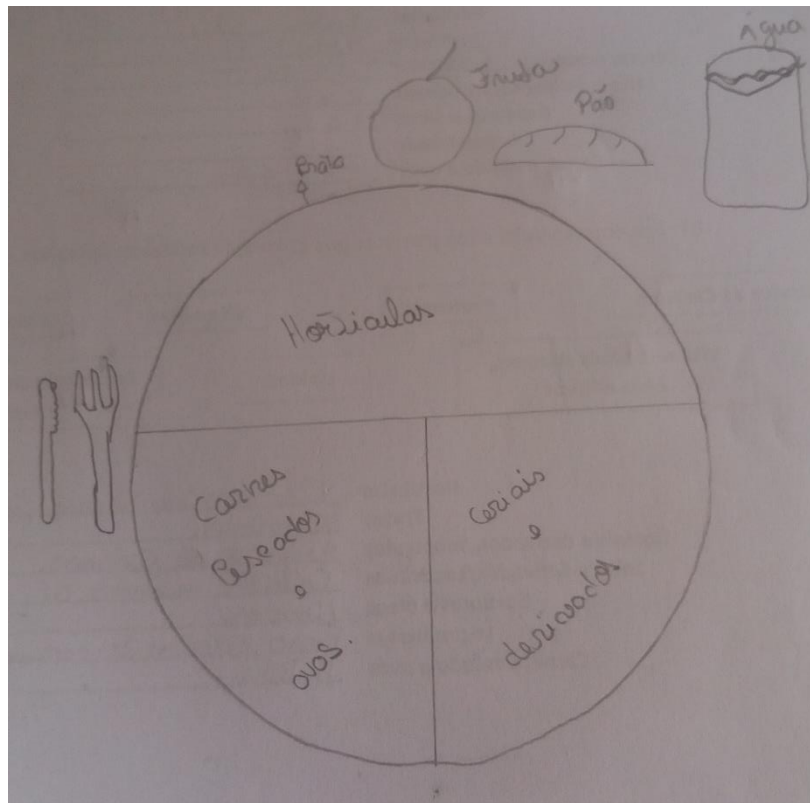
- Hortícolas _____
- Frutas _____
- Cereais e derivados, tubérculos _____
- Leite e derivados/Lacticínios _____
- Gorduras e óleos _____
- Leguminosas _____
- Carne, pescado e ovos _____

Bom Trabalho.

Referência trabalhar as porções através do uso das mãos



Anexo 22– Resultados das atividades da quarta sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB



Anexo 23 – Planificação da quinta sessão do projeto de intervenção do 2ºCEB

Sessão 5 – As minhas refeições e a sua composição?

Data: 07/05/2019

Tempo previsto: 45 minutos.

Objetivos

- Compreender a constituição de uma refeição saudável;
- Construir uma refeição saudável;
- Classificar os alimentos como não saudáveis;
- Classificar os alimentos como saudáveis;
- Compreender se as refeições que fazem são ou não saudáveis.

Estratégias

Nesta última sessão pretendo fazer a consolidação de conhecimentos através da atividade proposta. Na sessão anterior foi entregue uma ficha de registo onde os alunos devem escrever ou colocar fotografias das refeições que fazem ao longo de um dia.

Nesta sessão será pedido aos alunos que analisem em pares as refeições registadas, realçando os maus alimentos e substituindo por outras opções mais saudáveis.

O objetivo principal desta atividade é demonstrar aos alunos que algumas das opções que eles fazem ainda não são as mais corretas, consciencializá-los para a problemática da má alimentação.

Nesta atividade queremos que os alunos relembrem os conceitos de alimentos, desejáveis, não desejáveis e aceitáveis, relembrem a roda dos alimentos e como deve ser constituído um prato saudável.

No final serão distribuídos os pós-testes, para serem resolvidos pelos alunos, de modo a aferirmos posteriormente se os alunos adquiriram os conhecimentos e se os aplicaram ou pretendem aplicar nos comportamentos alimentares.

Conceitos-chave

- Para sermos saudáveis devemos fazer seis refeições ao longo do dia;
- Ao longo do dia devemos consumir alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos;

Anexo 24 – Questionário aplicado à turma do 1ºAno de Escolaridade



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Este questionário tem como objetivo conhecer os teus hábitos alimentares e a prática de atividade física.
Não há respostas certas ou erradas.
É um questionário anónimo e confidencial.
Obrigada pela tua participação.

Data: ___ / ___ / ____

Parte I - Perfil Sociodemográfico

1. Que idade tens? ____ anos.
2. És um rapaz ou uma rapariga?



3. Com quem é que vives?

Pai Mãe Irmãos Tios Avós

Outra: _____.

- 3.1. Quantas pessoas vivem na tua casa? _____.

Parte II - Comportamentos alimentares

4. Durante uma semana, quantas vezes fazes as seguintes refeições?

	Nunca	1 a 3 vezes por semana	4 a 6 vezes por semana	Todos os dias
Pequeno-almoço				
Lanche da manhã				
Almoço				
Lanche da tarde				
Jantar				

5. Com que frequência consumes estes alimentos/ bebidas?

	Nunca	Algumas vezes	Todos os dias	Mais do que uma vez por dia
Fruta				
Legumes				
Pão				
Feijão				
Carne				
Peixe				
Manteiga				
Guloseimas				
Refrigerantes				
Bolos				

6. Rodeia os alimentos que costumam comer ao pequeno-almoço.



7. Rodeia os alimentos que costumam comer ao lanche.



8. Quem escolhe o lanche que trazes para a escola?

Eu Outra pessoa Quem? _____.

9. Praticas algum desporto? Se sim, rodeia o desporto que praticas.



Outro: _____

10. Rodeia as atividades que costumas fazer nos teus tempos livres.



Parte III - Conhecimentos

11. Com que frequência achas que deves fazer as seguintes refeições?

	Nunca	1 a 3 vezes por semana	4 a 6 vezes por semana	Todos os dias
Pequeno-almoço				
Lanche da manhã				
Almoço				
Lanche da tarde				
Jantar				

12. Rodeia a **verde** os alimentos que consideras desejáveis (deves consumir), a **amarelo** os alimentos aceitáveis (deves consumir, mas com moderação) e a **vermelho** os indesejáveis (não deves consumir).



13. Achas que os alimentos que consumes influencias o teu desenvolvimento e crescimento?

Sim Não

14. Sabes o que são rótulos?

Sim Não

15. Sabes para que servem os rótulos (se respondeste que não à anterior não responda a esta)?

Sim Não

16. Pinta os alimentos de acordo com as cores da roda dos alimentos.



17. Rodeia os lanches que consideras saudáveis.



18. Com que frequência deves fazer atividade física? Selecciona a opção correta.

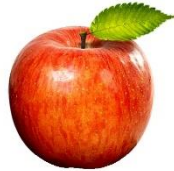
- Todos os dias.
- Três vezes por semana
- Nunca.

Parte IV - Preferências

19. Rodeia as tuas atividades preferidas (entre 3 e 6).



20. Rodeia os teus alimentos preferidos (entre 5 e 10).



Anexo 25 – Questionário aplicado à turma do 5ºano de escolaridade



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Este questionário tem como objetivo conhecer os teus hábitos alimentares e os conhecimentos que possuis.

Não há respostas certas ou erradas, responde com o máximo de seriedade e sinceridade.

É um questionário anónimo e confidencial.

Data: __ / __ / ____

Parte I - Perfil Sociodemográfico

1. Que idade tens? ____.

2. Qual o teu género?

Masculino Feminino

3. Com quem vives?

Pai Mãe Irmãos Tios Avós

Outro: _____.

3.1. Quantas pessoas vivem na tua casa? ____

4. Qual o grau de escolaridade dos teus pais? Coloca um X na opção correta.

Pai		Mãe	
Não estudou	<input type="checkbox"/>	Não estudou	<input type="checkbox"/>
1ºCiclo	<input type="checkbox"/>	1ºCiclo	<input type="checkbox"/>
2ºCiclo	<input type="checkbox"/>	2ºCiclo	<input type="checkbox"/>
3ºCiclo	<input type="checkbox"/>	3ºCiclo	<input type="checkbox"/>
Ensino Secundário	<input type="checkbox"/>	Ensino Secundário	<input type="checkbox"/>
Ensino Superior	<input type="checkbox"/>	Ensino Superior	<input type="checkbox"/>
Não sei	<input type="checkbox"/>	Não Sei	<input type="checkbox"/>

5. Qual a situação profissional dos teus pais, caso sejam empregados diz qual a profissão de cada um?

	Pai		Mãe
Empregado	<input type="checkbox"/>	Empregada	<input type="checkbox"/>
Desempregado	<input type="checkbox"/>	Desempregada	<input type="checkbox"/>

Parte II - Comportamentos alimentares

6. Quanto ao lanche que comes na escola:

Compras na escola Trazes de casa

7. Se trazes o lanche de casa, quem é que o escolhe?

Eu Outra pessoa Quem? _____

8. Durante uma semana, quantas vezes fazes as seguintes refeições?

	Nunca	1 a 3 vezes por semana	4 a 6 vezes por semana	Todos os dias
Pequeno-almoço				
Lanche da manhã				
Almoço				
Lanche da tarde				
Jantar				

9. Com que frequência consumes estes alimentos/bebidas?

	Nunca	1 a 3 dias por semana	4 a 6 dias por semana	Todos os dias	Mais do que uma vez por dia
Fruta					
Legumes					
Pão (escuro ou sementes)					
Leite Branco					
Carne					
Peixe					
Manteiga					
Guloseimas					
Refrigerantes					
Bolos					
Fast food					
Batatas fritas					

10. Dos seguintes alimentos, coloca um X, naqueles que normalmente fazem parte do teu pequeno-almoço.

Leite branco	Água	Manteiga
Leite com chocolate	Pão escuro	Geleias ou Marmeladas
Sumo Natural	Pão branco	Fiambre
Refrigerantes	Bolachas secas	Queijo
Chá	Bolos	Nutella
logurtes	Cereais Integrais	Batatas fritas
Fruta	Chocapic	Bolachas com recheio/ de chocolate

Outros: _____ -

11. Dos seguintes alimentos, coloca um X naqueles que constituem o teu lanche da manhã.

Leite branco	Água	Manteiga
Leite com chocolate	Pão escuro	Geleias ou Marmeladas
Sumo Natural	Pão branco	Fiambre
Refrigerantes	Bolachas secas	Queijo
Chá	Bolos	Nutella
logurtes	Cereais Integrais	Batatas fritas
Fruta	Chocapic	Bolachas com recheio/ de chocolate

Outros: _____.

12. Coloca uma X no local onde costumavas realizar as seguintes refeições, podes colocar mais que uma opção?

	Casa	Cantina	Restaurante	Bar/Cafetaria
Pequeno Almoço				
Almoço				
Jantar				

13. Tens por hábito ler os rótulos dos alimentos que consumes?

Sim

Não

14. Achas que a alimentação que adotas é equilibrada?

Sim Não

14.1. Se respondeste que não menciona um erro que achas que cometes para ter uma alimentação desequilibrada?

Parte III - Conhecimentos

15. Com que frequência achas que deves fazer as seguintes refeições?

	Nunca	1 a 3 vezes por semana	4 a 6 vezes por semana	Todos os dias
Pequeno-almoço				
Lanche da manhã				
Almoço				
Lanche da tarde				
Jantar				

16. Dá exemplos de alimentos que consideres desejáveis (deves consumir todos os dias), aceitáveis (podes consumir, mas com moderação) e não desejáveis (não deves consumir).

Desejáveis: _____; _____; _____; _____; _____

Aceitáveis: _____; _____; _____; _____; _____

Não aceitáveis: _____; _____; _____; _____; _____

17. Conheces a roda dos alimentos?

Sim Não

18. Sabes qual a função da roda dos alimentos?

Sim Não

18.1. Se respondeste que sim à questão anterior, menciona uma função da roda dos alimentos?

19. Quantos grupos constituem a roda dos alimentos, coloca um X na opção que consideras correta?

Oito

Sete

Cinco

Nove

20. Dos seguintes grupos, numera de 1 a 7, considerando o 1 o que se deve consumir em maior quantidade e o 7 o que se deve consumir em menor quantidade?

Gordura e óleos

Carne, pescado e ovos

Cereais e derivados, tubérculos

Leite e derivados

Fruta

Hortícolas

Leguminosas

21. Faz corresponder cada uma das imagens ao nome do grupo alimentar correspondente.



● Gordura e óleos



● Carne, pescado e ovos



● Cereais, tubérculos e derivados



● Leite e derivados



● Fruta



● Hortícolas



● Leguminosas

22. Dos seguintes lanches assinala aquele(s) que consideras saudáveis.

Lanche 1: Compal e tosta mista

Lanche 2: Leite branco, maçã e pão de sementes

Lanche 3: Leite com chocolate e pão branco com queijo e fiambre

Lanche 4: Laranja, iogurte e pão de centeio

Lanche 5: Leite com chocolate e bolacha Maria

23. Sabes o que são os rótulos dos alimentos?

Sim

Não

24. Sabes que informações podemos obter através dos rótulos?

Sim

Não

24.1. Se respondeste sim à pergunta anterior, dá um exemplo de uma informação que esteja presente nos rótulos?

25. Achas que os alimentos que consomes influenciam o teu crescimento?

Sim

Não

26. A saúde das pessoas depende dos alimentos que consomem?

Sim

Não

27. Menciona uma consequência da prática de uma má alimentação?

28. Menciona uma vantagem da prática de uma alimentação adequada e equilibrada

Parte IV - Preferências

29. Assinala com um X os alimentos que preferes.

Leite branco	<input type="checkbox"/>	Água	<input type="checkbox"/>	Manteiga	<input type="checkbox"/>
Leite com chocolate	<input type="checkbox"/>	Pão	<input type="checkbox"/>	Geleias ou Marmeladas	<input type="checkbox"/>
Sumo Natural	<input type="checkbox"/>	Croissant/ panike	<input type="checkbox"/>	Fiambre	<input type="checkbox"/>
Refrigerantes	<input type="checkbox"/>	Bolachas	<input type="checkbox"/>	Queijo	<input type="checkbox"/>
Chá	<input type="checkbox"/>	Bolos	<input type="checkbox"/>	Nutella	<input type="checkbox"/>
logurtes	<input type="checkbox"/>	Cereais	<input type="checkbox"/>	Batatas fritas	<input type="checkbox"/>
Fast-Food (pizza, cachorros, etc).	<input type="checkbox"/>	Fruta	<input type="checkbox"/>	Sopa	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	Peixe	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>
Massa	<input type="checkbox"/>	Legumes	<input type="checkbox"/>	Tubérculos	<input type="checkbox"/>

30. Que atividades gostas de fazer nos teus tempos livres?

32 – O que queres saber sobre o tema Alimentação? Achas interessantes as atividades que foram feitas, porquê?

33 – Achas interessante trabalhar sobre a alimentação, justifica a tua resposta? / O que queras saber sobre o tema Alimentação? /Achas que o tema sobre a alimentação foi interessante e irás melhorar as tuas escolhas?



Obrigada pela tua participação.

A professora Rosário

Anexo 26 – Quadro relativo aos alimentos que os alunos do 1ºCEB trouxeram para o lanche

Lanches Alimentos	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			13			14		
	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós						
	1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2							
Leite branco	X		X			X								X		X							X		X				X													
Leite achocolatado		X		X			X		X	X	X		X		X		X		X	X		X	X		X		X		X	X		X	X		X	X						
logurte líquido						X						X		X	X							X														X						
logurte líquido magro								X																																		
logurte sólido				X								X				X																X										
Néctar de fruta																																										
Ice Tea				X																							X															
Pão de forma c/ queijo	X																																									
Pão de forma com fiambre												X	X		X		X																									
Pão de forma c/ nutella																																				X						
Pão de leite	X																																									
Pão de leite c/manteiga						X																				X																
Pão de leite c/ fiambre					X		X		X																																	
Pão de leite c/ pepitas de chocolate														X	X										X			X														

Lanches Alimentos	15		16		17		18		19		20		21		22		Pré				Pós		Classificação dos alimentos		
	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	Pré		Pós	1		2			f	%
	1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1	2	f	%			
Leite branco			X		X					X				X					2	9,1	1	4,6	11	50	D
Leite achocolatado	X	X		X	X		X	X	X		X	X	X		X	X	X		16	72,7	16	72,7	5	22,7	A
logurte líquido						X								X					3	13,6	3	13,6	2	9,1	D
logurte líquido magro																			-	-	-	-	1	4,6	D
logurte sólido										X						X			1	4,6	1	4,6	4	18,2	D
Néctar de fruta												X							1	4,6	-	-	-	-	A
Ice Tea										X									-	-	3	13,6	-	-	ND
Pão de forma c/ queijo																			1	4,6	-	-	-	-	A
Pão de forma com fiambre																X			-	-	1	4,6	4	18,2	A
Pão de forma c/ nutella												X							-	-	2	9,1	-	-	ND
Pão de leite										X									1	4,6	1	4,6	-	-	A
Pão de leite c/manteiga																			2	9,1	-	-	-	-	A
Pão de leite c/ fiambre											X					X			2	9,1	1	4,6	2	9,1	A
Pão de leite c/ pepitas de chocolate				X					X										4	18,2	1	4,6	1	4,6	ND
Pão c/ mortadela		X																	-	-	2	9,1	-	-	ND

Pão c/ salsichas e ketchup	X																				1	4,6	-	-	-	-	ND	
Pão c/ fiambre						X				X												1	4,6	2	9,1	2	9,1	D
Pão integral c/ queijo																						-	-	-	-	1	4,6	D
Tosta mista																						1	4,6	-	-	-	-	ND
Bolachas <i>Oreo</i>										X												1	4,6	3	13,6	1	4,6	ND
Bolachas c/ recheio													X	X								3	13,6	2	9,1	-	-	ND
Bolachas secas						X							X			X						3	13,6	1	4,6	6	27,3	A
Bolachas de chocolate			X									X						X				2	9,1	3	13,6	1	4,6	ND
Bolachas c/ pepitas de chocolate																						-	-	4	18,2	1	4,6	ND
Tortilhas de milho						X										X						1	4,6	-	-	1	4,6	A
Croissant												X										1	4,6	-	-	-	-	ND
Donuts																					X	-	-	2	9,1	-	-	ND
Queijo																						-	-	1	4,6	2	9,1	D
Panquecas industriais																						1	4,6	-	-	-	-	ND
Cereais <i>Chocapic</i>						X										X						1	4,6	3	13,6	-	-	ND
Palitos e queijo <i>Vaca que Ri</i>						X																1	4,6	1	4,6	-	-	D
Tangerina																						1	4,6	-	-	-	-	D
Banana													X									-	-	-	-	8	36,4	D
Pera			X																			-	-	-	-	2	9,1	D
Maçã																					X	-	-	-	-	1	4,6	D

Laranja																							-	-	-	-	1	4,6	D
Bolo s/ recheio																							1	4,6	-	-	1	4,6	A
Bolos c/ recheio		X																					-	-	1	4,6	-	-	ND
Snack de palitos e chocolate																							-	-	1	4,6	-	-	ND
Classificação dos lanches	L N D	L N D	L N D	L N D	L A A	L A A	L N D	L D D	L N D	L N D	L A A	L A D	L N D	L N D	L N D	L A D	L N D	L N D	L A A	L A D	L N D	L A A	L N D	L A A	L N D	L A A	L N D	L A A	