Universidade de Aveiro Departamento de Educação
2013

Sónia Gabriela Ferreira dos Santos

ALIMENTAÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NO 1.º CEB COM ORIENTAÇÃO CTS

Universidade de Aveiro Departamento de Educação
2013

Sónia Gabriela Ferreira dos Santos

ALIMENTAÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NO 1.º CEB COM ORIENTAÇÃO CTS

Relatório final de estágio apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, realizado sob a orientação científica da Professora Doutora Ana Alexandra Valente Rodrigues, Professora Auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro.

A todas as pessoas inspiradoras com as quais me cruzei e cruzarei.

o júri

presidente

Professora Doutora Maria Gabriela Correia de Castro Portugal
Professora Associada da Universidade de Aveiro

Doutora Maria Filomena Rodrigues Teixeira
Professora Coordenadora do Instituto Politécnico de Coimbra

Professora Doutora Ana Alexandra Valente Rodrigues
Professora Auxiliar da Universidade de Aveiro (Orientadora)

agradecimentos

À Professora Doutora Ana Rodrigues, por nos fazer questionar na busca de "fazer melhor", pela seriedade e empenho com que encara a "missão" de ser professor, pela exigência e por ter acreditado sempre no valor do nosso trabalho.

À Professora Doutora Carlota Tomaz, pelo percurso e descobertas que partilhou connosco ao longo da prática pedagógica, pelas críticas construtivas e palavras de incentivo que nos dirigiu.

À professora Aurora, por nos proporcionar uma experiência de prática pedagógica e uma experiência humana tão valiosa: não vou esquecer as aprendizagens que desenvolvemos mas também as suas opiniões sinceras, os momentos de cumplicidade e a autenticidade que foi.

À Filipa, minha colega de díade, por ter sido sempre a melhor companheira possível nesta aventura: nos momentos bons e menos bons, nas frustrações e angústias, mas sobretudos nas alegrias e gargalhadas.

Aos alunos da turma B do 4.º ano, cuja personalidade e curiosidade me conquistaram desde o primeiro minuto.

À professora Margarida e aos restantes profissionais da escola, que foram incansáveis na resposta a todos os desafios que lhes lançámos.

À educadora Anabela, por ter tornado o nosso percurso pela prática pedagógica uma experiência mais calorosa, assim como a todas as crianças e auxiliares pelas quais tivemos o prazer de ser mimadas.

À minha família e amigos, sobretudo aos meus pais e irmã, por acreditarem incondicionalmente em mim.

Ao Sérgio, pela paciência e por fazer de mim uma pessoa mais feliz.

palavras-chave

alimentação, educação para a saúde, orientação CTS, ensino por pesquisa, desenvolvimento sustentável, cidadania, literacia científica.

resumo

O presente trabalho, a concepção e implementação de uma sequência didática de cariz CTS para alunos do 1.º CEB sobre alimentação no âmbito da educação para a saúde, foi desenvolvido no intuito de dar resposta à problemática dos lanches pouco saudáveis encontrada no contexto. Assenta ainda na importância da educação em ciências para os primeiros anos de escolaridade e a sua pertinência justifica-se pela atualidade e relevância do tema. Foi suportado por pilares teóricos como a educação para o desenvolvimento sustentável, cidadania e literacia científica, a orientação CTS e a perspetiva do ensino por pesquisa, bem como a educação alimentar numa perspetiva de educação para a saúde. Os seus objetivos passam por averiguar qual o impacte do projeto de intervenção-investigação nas aprendizagens dos alunos, assim como no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que o concebeu e implementou,

A sequência didática incluiu estratégias e atividades diversificadas, desenvolvidas ao longo de quinze sessões, tendo sido complementada pela tabela dos lanches, onde se registaram e analisaram os lanches trazidos pelos alunos da turma durante cinco semanas da implementação do projeto, assim como pela dinamização do blogue da turma, envolvendo as famílias de forma mais sistemática no mesmo.

Antes da implementação do projeto, realizou-se um inquérito por questionário, de modo a caracterizar os hábitos alimentares dos alunos e dos seus encarregados de educação. No final do mesmo, realizou-se ainda uma entrevista de grupo semiestruturada aos alunos, assim como à professora da turma, de modo a complementar a recolha de dados ao nível do impacte que teve nas aprendizagens dos alunos.

Os dados recolhidos indiciam uma alteração nas aprendizagens dos alunos, ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores, denotando-se uma maior abertura no que toca ao conceito de alimentação saudável, passando os alunos a encará-lo de forma mais abrangente e menos dicotómica; uma maior capacidade para selecionar e avaliar escolhas de alimentos, fazendo-o de forma sustentada e ainda a alteração dos comportamentos alimentares. Esta última pode ser comprovada, não só pela análise da tabela dos lanches, assim como pela avaliação da equipa de saúde do Centro de Saúde de Aveiro, que considerou os lanches satisfatórios após a implementação do projeto. Em relação à professora-investigadora que a concebeu e implementou foram desenvolvidas competências enquanto profissional da educação, assim como enquanto investigadora. Por fim, considerou-se ainda outra dimensão de análise do projeto, a respeitante às famílias, observando-se que o impacte do mesmo foi positivo e influenciou a forma como os pais lidam com a temática, assim como as abertura que têm para a sua importância.

keywords

nutrition, health education, guidance CTS, teaching for research, development, citizenship, scientific literacy

abstract

This paper, the design and implementation of an instructional sequence CTS orientated for Primary school students about food within the health education, was developed in order to address the problem of unhealthy snacks found in this context. It also draws attention to the importance of education in science for the early years of schooling and its relevance is justified by the current relevance of the topic. This study was grounded by theoretical pillars of education for sustainable development, citizenship and scientific literacy, CTS guidance and within the education through research framework, as well as nutrition education in a perspective of health education.

Its objectives are to determine the impact of the project intervention-research on student learning, as well as the professional development of the teacher-researcher who conceived and implemented it. The didactic sequence included strategies and diversified activities, developed over fifteen sessions. It was complemented by the table of snacks, where snacks brought by the students in the class for five weeks of project implementation were recorded and analyzed, as well as the promotion of the class's blog, involving families in a more systematical fashion. Prior to the implementation of the project, a questionnaire survey was carried out, in order to categorize the eating habits of students and their parents. A debriefing took place in a semi-structured group interview manner to students and the classroom teacher, to complement the data collection in terms of the impact it had on student learning.

The data collected indicate a change in student learning, the level of knowledge, skills, attitudes and values, denoting a greater openness with regard to the concept of healthy eating, where students now embrace it in a more comprehensive and less dichotomous nature; a greater ability to select and evaluate food choices, making it sustainably and also the change in eating habits. This may be verified not only by the assessment of the table of snacks, as well as the assessment of the health team of the Health Centre of Aveiro, which considered the snacks to be satisfactory following the implementation of the project. Regarding the teacher researcher who conceived and implemented it, skills were developed as a professional of education, as well as researcher. Finally, another dimension of analysis of the project was considered, concerning families, noting that the impact of it was positive and influenced the way parents deal with the issue, as well as the open-mindedness they have towards its importance.

Índice

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS III

INTRODUÇÃO V

CAPÍTULO 1 - CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO E EMERGÊNCIA DA PROBLEMÁTICA 9

CAPÍTULO 2 - PILARES TEÓRICOS DE SUPORTE AO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO 15

2.1. EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL, CIDADANIA E LITERACIA CIENTÍFICA 16

2.2. ORIENTAÇÕES PARA O ENSINO DAS CIÊNCIAS 18

2.3. EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUMA PERSPECTIVA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE 22

CAPÍTULO 3 – SEQUÊNCIA DIDÁTICA DE CARIZ CTS 31

3.1. ENQUADRAMENTO CURRICULAR 32

3.2. ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES DIDÁTICAS 33

CAPÍTULO 4 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS ADOTADOS NA RECOLHA E ANÁLISE DOS DADOS 47

4.1. PROCEDIMENTOS ADOTADOS NA RECOLHA DE DADOS 48

4.1.1. Inquérito por questionário 49

4.1.2. Observação 54

4.1.3. Compilação documental 55

4.1.4. Inquérito por entrevista 56

4.1.5. Constituição do corpus total do projeto 59

4.2. PROCEDIMENTOS ADOTADOS NA ANÁLISE DE DADOS 60

4.2.1. Análise quantitativa interpretativa 61

4.2.2. Análise de conteúdo 61

CAPÍTULO 5 – ANÁLISE DOS DADOS E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS 69

5.1. CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO 70

5.1.1. Análise dos dados dos questionários dos alunos 70

5.1.2. Análise dos dados dos questionários dos encarregados de educação 81

5.1.3. Apresentação dos resultados 89

5.2. AVALIAÇÃO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO 90

5.2.1. Impacte do projeto nas aprendizagens dos alunos 90

5.2.2. Impacte do projeto no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que o concebeu e implementou 99

5.2.3. Impacte do projeto nas famílias 104

CAPÍTULO 6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS 109

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 115

Índice de Figuras, Gráficos, Quadros e Tabelas

Figura 1 – Fases da implentação do projeto de intervenção-investigação
Figura 2 – Confecção dos queques de abóbora
Figura 3 – Capa do livro e ilustração do álbum "Ssschlep" de Eugénio Roda e Gémeo Luís
Figura 4 – Painel elaborado a propósito da castanha enquanto Ingrediente da semana
Figura 5 – Logótipo escolhido para o projeto
Figura 6 – Excertos da ficha de trabalho realizada pelos alunos
Figura 7 – Decoração dos ovos de cartolina para o painel do Ingrediente da semana
Figura 8 – Sessão com os atletas do Beira-Mar
Figura 9 – Palestra e elaboração de lanches durante o *workshop*
Figura 10 – Ingredientes utilizados e pão confecionado pelos alunos
Figura 11 – Ementa elaborada por um grupo de trabalho
Figura 12 – Painel do Ingrediente da semana acerca das leguminosas
Figuras 13 – Decorações natalícias realizadas pelos alunos e contextualizadas pela leitura da história
Figura 14 – Slides da apresentação em *PowerPoint* projetada durante o projeto
Figura 15 – Capa do livro "Ciclo do leite" de Cristina Quental e Mariana Magalhães
Figura 16 – Alguns desafios do Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor responsável?"
Figura 17 – Tabela dos lanches da semana de 12 a 16 de novembro
Figura 18 – Imagem retirada do blogue da turma
Figura 19 – Imagens retiradas do blogue da turma

Gráfico 1 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.1. (semana)
Gráfico 2 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.2. (semana)
Gráfico 3 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.3. (semana)
Gráfico 4 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.4. (semana)
Gráfico 5 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.5. (semana)
Gráfico 6 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.1. (fim-de-semana)
Gráfico 7 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.2. (fim-de-semana)
Gráfico 8 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.3. (fim-de-semana)
Gráfico 9 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.4. (fim-de-semana)
Gráfico 10 – Nº de respostas dos alunos à questão 4.5. (fim-de-semana)
Gráfico 11 – Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.1.
Gráfico 12 – Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.2.
Gráfico 13 – Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.3.
Gráfico 14 – Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.4.
Gráfico 15 – Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.5.
Gráfico 16 – Percentagem de evidências por subdimensão de análise

Quadro 1 – Cronograma com a calendarização das atividades e sessões realizadas

Quadro 2 – Técnicas e instrumentos de recolha de dados

Quadro 3 – Matriz dos questionários para os alunos

Quadro 4 – Matriz dos questionários para os encarregados de educação

Quadro 5 – Técnicas e instrumentos de análise de dados

Quadro 6 – Instrumento de análise construído no webQDA

Tabela 1 – *Corpus* total usado para averiguar o impacte do projeto nas aprendizagens dos alunos

Tabela 2 – Distribuição das evidências de aprendizagem na subdimensão dos conhecimentos

Tabela 3 – Distribuição das evidências de aprendizagem na subdimensão das capacidades

Tabela 4 – Distribuição das evidências de aprendizagem na subdimensão dos conhecimentos

Lista de abreviaturas e siglas

PEI – Professora estagiária investigadora

PE – Professora estagiária

PEO – Professora estagiária observadora

PC – Professora cooperante

POP – Professora orientadora de Prática Pedagógica Supervisionada

POS – Professora orientadora de Seminário de Investigação Educacional

Introdução

O presente trabalho, que se constitui como o relatório final de estágio, está inserido no âmbito da unidade curricular da Prática Pedagógica Supervisionada para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

A Prática Pedagógica Supervisionada [PPS] subdivide-se em duas unidades curriculares, realizando-se a PPS A1 no segundo semestre do primeiro ano do mestrado e a PPS A2 no primeiro semestre do segundo ano. A referida unidade curricular complementa-se com a componente investigativa da formação, realizada no Seminário de Investigação Educacional [SIE], sendo que este contempla duas unidades curriculares. Essas unidades curriculares, SIE A1 e SIE A2, decorrem no mesmo período de formação que as de PPS.

Desta forma, o presente relatório contemplou trabalho desenvolvido na articulação entre as duas unidades curriculares referidas, pelo que a definição da problemática, assim como o seu enquadramento teórico foram desenvolvidos no primeiro semestre, sendo que a implementação do projeto de intervenção-investigação decorreu no segundo semestre.

Segundo a organização da componente de PPS, são criadas díades, pelo que cada par de alunos tem oportunidade de desenvolver a prática pedagógica tanto em contexto de Pré-Escolar, como de 1.º Ciclo. No nosso caso particular, as experiências sucederam-se por esta ordem. Para ambos os contextos, fomos supervisionadas por uma orientadora cooperante, pertencente ao contexto onde decorreu a prática pedagógica, assim como pelas orientadoras de PPS e de SIE, que foram as mesmas em ambos os semestres.

De acordo com o documento estruturador da PPS A2, a nossa intervenção dividiu-se em fases, cada uma com as suas particularidades. Assim:

Fase 0 – Lançamento e preparação da PPS na universidade: esta fase decorreu de 17 a 19 de setembro, pelo que foram tratados os aspetos de ordem mais formal, como a organização e distribuição dos grupos e respetivos orientadores, calendarização das intervenções, processo de avaliação, tarefas a desenvolver, assim como a sua calendarização, e outras ações previstas.

Fase I – Observação e intervenções pontuais: esta fase, que decorreu entre 24 de setembro e 10 de outubro, procurou ser um momento para cada díade observar a realidade pedagógica, de modo a poder caracterizá-la. Para além disso, pudemos interagir de forma pontual com o grupo, ficando ora uma, ora outra, responsável por alguns momentos da aula.

Fase II – Intervenções intencionalizadas: esta fase decorreu ao longo da semana de 15 a 17 de outubro e nela cada elemento da díade ficou responsável por preparar alguns momentos da aula, intervindo um elemento de manhã e outro de tarde.

Fase III – Intervenção diária de responsabilidade individual: esta fase teve a duração de duas semanas, tendo decorrido de 22 a 31 de outubro. Neste período a

intervenção de cada elemento da díade correspondeu a um dia de aulas, sendo que a mesma foi realizada de forma alternada.

Fase IV – Intervenção semanal de responsabilidade individual: esta fase decorreu entre 5 de novembro e 12 de dezembro e nela cada elemento da díade foi responsável pela intervenção ao longo de uma semana.

O projeto de intervenção-investigação desenvolvido, uma sequência didática de cariz CTS para alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico sobre alimentação no âmbito da educação para a saúde assenta no pressuposto de que "a escolha alimentar humana é um fenómeno complexo em que intervêm numerosos factores que se interligam e influenciam num processo dinâmico" (Almeida, 2004, p.104). Tem ainda por base que a educação em sentido lato, e a educação em ciências de forma particular, é determinante para a formação dos cidadãos de hoje e do futuro. "Não como um 'remédio milagroso', não como um 'abre-te sésamo' de um mundo que atingiu a realização de todos os seus ideais mas, entre outros caminhos e para além deles, como uma via que conduza a um desenvolvimento humano mais harmonioso e mais autêntico" (Delors, 2000, p. 11).

A par deste projeto, foi desenvolvido outro, pela minha colega de díade, desta feita, uma sequência didática de cariz CTS para alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, mas no âmbito da educação para o consumo alimentar. Os projetos foram desenvolvidos de forma articulada e integrada, de modo que as aprendizagens construídas se mostrassem mais significativas para os alunos e se complementassem. Assim, para a turma, e ao nível prático, ambos os projetos foram trabalhados como sendo um só, mais centrado na alimentação, foco comum às duas perspetivas de investigação. Algumas sessões contemplaram ambos os projetos, embora tenham sido analisadas segundo os focos dos projetos das duas professoras-investigadoras. Tal como preconiza o documento estruturador da PPS, o trabalho em díade procura ir ao encontro de uma resolução partilhada e solidária dos problemas emergentes, assim como o desenvolvimento de competências interpessoais e de práticas colaborativas numa lógica de "comunidade aprendente" (Alarcão, 2001a). Assim sendo, o projeto de intervenção-investigação desenvolvido, para além de ser um trabalho muito pessoal, foi construído com base na articulação e discussão de ideias e opiniões dos vários intervenientes (os elementos da díade, a professora cooperante, as professoras orientadoras de PPS e SIE, assim como os próprios alunos). Por estes motivos, optei por relatar todo o processo na primeira pessoa do plural, pois reflete de modo mais efetivo os contributos das diferentes vozes que lhe conferiram a sua identidade e caráter único.

Este trabalho encontra-se dividido em cinco capítulos: **i)** caracterização do contexto e emergência da problemática; **ii)** pilares teóricos de suporte ao projeto de intervenção-investigação; **iii)** sequência didática de cariz CTS; **iv)** procedimentos metodológicos adotados

na recolha e análise de dados; **v)** análise de dados e apresentação de resultados e **vi)** considerações finais.

O primeiro capítulo visa identificar e contextualizar a problemática em estudo, caracterizando o contexto onde o projeto se desenvolveu, assim como justificando a sua pertinência através do perfil específico de desempenho profissional do professor e da gestão do processo de ensino e de aprendizagem.

No segundo capítulo apresentamos os pilares teóricos de suporte ao projeto de intervenção-investigação, pelo que o mesmo se encontra dividido em três secções principais: **i)** Educação para o Desenvolvimento Sustentável, Cidadania e Literacia Científica; **ii)** Orientações para o Ensino das Ciências e **iii)** Educação Alimentar numa perspectiva de Educação para a Saúde.

O terceiro capítulo visa apresentar a sequência didática implementada, através do seu enquadramento curricular, assim como da descrição das estratégias e atividades desenvolvidas.

No quarto capítulo abordamos os procedimentos metodológicos adotados na recolha e análise de dados. Na recolha de dados, descrevemos as técnicas e os instrumentos utilizados: o inquérito por questionário; a observação; a compilação documental e o inquérito por entrevista. Na análise de dados, referimos as técnicas e instrumentos utilizados, descrevendo os procedimentos adotados na análise quantitativa interpretativa dos dados e na análise de conteúdo. De seguida, apresentamos a constituição do *corpus* total do projeto.

O quinto capítulo é referente à análise dos dados e apresentação dos resultados, abrangendo a caracterização dos hábitos alimentares dos alunos e dos encarregados de educação e a avaliação do projeto de intervenção-investigação.

O último capítulo engloba as considerações finais, assim como as limitações e as sugestões para futuros projetos de intervenção-investigação.

Capítulo 1 - Caracterização do contexto e emergência da problemática

1. Caracterização do contexto e emergência da problemática

A problemática do projeto de intervenção-investigação emergiu do contexto educativo onde se desenrolou. Para além disso, assenta na importância da educação em ciências para os primeiros anos de escolaridade e a sua pertinência justifica-se pela atualidade e relevância do tema.

Assim, o projeto desenvolveu-se numa escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico em Aveiro, numa turma do 4.ºano de escolaridade. A turma tinha vinte alunos com idades compreendidas entre os nove e os dez anos, sendo três destes alunos com Necessidades Educativas Especiais [NEE]. Todos se encontravam a frequentar este ano de escolaridade pela primeira vez. A maioria dos alunos vivia na cidade de Aveiro e os restantes em freguesias próximas da cidade (Cacia, Esgueira, São Bernardo e Eixo), sendo que apenas um vivia em Vagos e dois em Ílhavo, concelhos vizinhos. Esta situação por vezes alterava-se porque os pais estavam divorciados e os alunos viviam uma semana com o pai e uma com a mãe. Os pais dos alunos trabalhavam em diversos sectores, sendo que os mais significativos eram a educação, serviços (bancos, seguros, entre outros), saúde e comércio. De salientar que alguns pais estavam desempregados, sendo um desses casos por invalidez. A nível da situação familiar, 13 dos 20 alunos viviam com os pais; cinco viviam alternadamente com o pai ou a mãe e um vivia com a mãe e os avós (família adotiva). Dos 20 alunos, a maioria tinha apenas um irmão, quatro não tinham irmãos e dois tinham mais que um irmão. Analisando a turma em termos das atividades que frequentavam, concluímos que a grande maioria frequentava todas as Atividades de Enriquecimento Curricular [AEC's], pelo que existiam também alunos que apenas frequentam o Inglês e outros a Atividade Físico-Desportiva. Havia ainda dois alunos que não frequentam qualquer atividade. A maior parte não frequentava o ATL, existindo, todavia, uma panóplia de atividades que ocupavam os alunos fora da escola e do ATL, de onde se destacavam a Natação e a Música. Apenas quatro alunos da turma não estavam envolvidos em nenhuma atividade, o que faz indiciar que os alunos, de forma geral, tinham pouco tempo livre. A caracterização da turma foi realizada (inserida também no seu contexto macro e meso), de um forma mais ampla após o período da observação, tendo sido realizado pela díade um relatório de caracterização, que, por motivos de confidencialidade, optámos por não anexar a este trabalho.

Assim, a problemática do projeto emergiu do contexto, dado que esta foi uma turma sinalizada pela Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro como sendo uma turma com lanches pouco saudáveis (Anexo 1). Segundo a avaliação realizada a 9 de janeiro de 2012, esta turma possuía, em média, 13 lanches saudáveis face a seis não saudáveis. Nesta semana existiu um aluno que faltou todos os dias e um outro aluno que não esteve presente num dos dias. Destacamos também que num dos dias, metade da turma trouxe lanches saudáveis e metade lanches não saudáveis, o que se afirmou como um fator de preocupação. Após uma reunião com a professora titular da turma, que decorreu no final da unidade curricular de SIE A1, esta mostrou também preocupação com este facto, revelando

particular interesse em que desenvolvêssemos um projeto ao nível da alimentação, uma vez que tinha já tentado, sem sucesso, diversas estratégias para sensibilizar os alunos para a importância da prática de uma alimentação saudável.

Para além disto, no período de observação do contexto realizado antes da intervenção, foi possível confirmar esta situação e recolher dados que evidenciavam a existência desta problemática. Tal é possível verificar através de algumas notas de campo. No primeiro excerto descrevemos os lanches trazidos pelos alunos no primeiro dia de observação:

> "A maioria dos lanches não eram opções saudáveis: bolachas, sobretudo de chocolate, *snacks* de chocolate, cereais de chocolate, bolos, leite achocolatado ou sumos de pacote. Alguns alunos trouxeram pão com queijo ou iogurtes, sobretudo líquidos." **(Notas de campo – 24 de setembro de 2012)**

Outro excerto das notas de campo refere-se a um comentário realizado por um aluno, o José, em que evidencia relutância em comer determinados alimentos:

> "Por fim, quero destacar também alguns comentários feitos pelos alunos. Um deles relaciona-se com o meu tema do projeto de intervenção-investigação. A propósito do Homem ser omnívoro, o José comentou que não comia de tudo porque não comia vegetais, referindo que nunca tinha provado couve-flor." **(Notas de campo – 25 de setembro de 2012)**

Outra ocasião em que foi possível atestar algumas opções menos saudáveis ao nível da alimentação foi durante a visita de estudo, realizada antes da implementação do projeto:

> "No lanche da manhã, as crianças começaram a lanchar e, apercebemo-nos que algumas iam comer o almoço em vez do lanche, não tendo bem a noção do que seria mais adequado para determinada hora ou apenas para se exibirem à frente dos colegas.
> (...)
> Para além de constatarmos que apenas duas ou três crianças levavam fruta, que a maioria das crianças levava fritos (rissóis, panados, *nuggets*, batatas fritas), apercebemo-nos igualmente da disputa pela eleição do melhor almoço. Assim, as crianças expunham todos os géneros alimentares que tinham trazido, iam mostrando aos colegas e comparavam o que umas tinham e outras não." **(Notas de campo – 16 de outubro de 2012)**

Paralelamente, e tal como está contemplado no perfil específico de desempenho profissional do educador de infância e do professor do 1.º Ciclo do Ensino Básico, o professor deve promover "a aprendizagem de competências socialmente relevantes, no âmbito de uma cidadania activa e responsável, enquadradas nas opções de política educativa presentes nas

várias dimensões do currículo integrado deste ciclo" (Decreto-Lei n.º 241/2001, de 30 de Agosto, p.4). Para tal, e no âmbito da educação em ciências sociais e da natureza, o professor deve contemplar a utilização de estratégias conducentes ao desenvolvimento de dimensões formativas da aprendizagem das ciências, tais como: **i)** a curiosidade, o gosto de saber e de construir conhecimento rigoroso e fundamentado sobre a realidade social e natural; **ii)** a capacidade de questionamento e reconhecimento do valor e dos limites da evolução da ciência; **iii)** a capacidade de articulação das realidades do mundo social e natural com as aprendizagens escolares; e **iv)** a compreensão das conexões ciência-tecnologia-desenvolvimento, recorrendo, nomeadamente, à construção de objetos simples, ao uso de modelos e à resolução de problemas (Decreto-Lei n.º 241/2001, de 30 de Agosto).

Assim, e tal como Roldão (1999) sublinha, as estratégias são parte crucial do processo de ensino e de aprendizagem, sendo associadas, muitas vezes, àquilo que se tem para ensinar. A autora considera que ensinar consiste em "desenvolver uma acção especializada, fundamentada em conhecimento próprio, de fazer com que alguém aprenda alguma coisa que se pretende e se considera necessária", ou seja, "acionar e organizar um conjunto variado de dispositivos que promovem activamente a aprendizagem do outro, embora não a possam garantir em absoluto" (Roldão, 1999, p.15).

Importa também ter em conta a importância da educação em ciências nos primeiros anos de escolaridade. Millar (1996, citada em Martins, 2002a, p.75) destaca que "o ensino das ciências dirigindo-se a todos os alunos deverá começar nos primeiros anos e fornecer bases sólidas, ainda que de nível elementar, sobre as áreas mais importantes", sendo suficientemente motivador para determinar a continuação dos estudos nesta área (Martins, 2002a). Harlen (s.d., referenciada em Martins, 2002a) argumenta que o ensino formal das ciências deve começar desde cedo, pois deve procurar: **i)** responder à curiosidade das crianças; **ii)** desenvolver capacidades úteis para aprendizagens no futuro e **iii)** construir uma imagem positiva e refletida da ciência.

Para além disto, a temática da alimentação no âmbito da educação para a saúde justifica-se pela pertinência e atualidade do tema. Tal como afirmou o antropólogo francês Claude Lévi-Strauss (s.d., citado em Loureiro, 2004, p.44): "Food is good to think", pois as escolhas que fazemos trazem consequências para quem as realiza a nível individual, mas também para a sociedade em que se insere. Num mundo globalizado, essas escolhas devem ser, por isso, cada vez mais conscientes e racionais, responsabilizando o indivíduo pela sua própria saúde, mas também pela sustentabilidade do Planeta.

Desta forma, tendo em conta, não só a necessidade de dar resposta à problemática identificada no contexto educativo, mas também a importância da utilização de estratégias variadas no processo de ensino e de aprendizagem, definimos a seguinte questão-problema e objetivos para o projeto de intervenção-investigação:

Questão-problema:

Qual o impacte da implementação de uma sequência didática de cariz CTS sobre alimentação no âmbito da educação para a saúde nas aprendizagens dos alunos de uma turma do 4.º ano de escolaridade e no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que a concebeu e implementou?

Objetivos:

(i) Avaliar o impacte da implementação da sequência didática nas aprendizagens dos alunos ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores;

(ii) Avaliar o impacte da concepção e implementação da sequência didática no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que a concebeu e implementou.

Importa, assim, referenciar as fases em que decorreu o projeto de intervenção-investigação, tendo as mesmas sido ilustradas num esquema (Figura 1). Num primeiro momento, foi nosso objetivo caracterizar os hábitos alimentares dos alunos e suas famílias, de modo a poder determinar, de forma mais precisa, as suas práticas ao nível da alimentação. Para tal, recorremos a um inquérito por questionário, que foi distribuído, tanto aos alunos (Anexo 21), como aos seus encarregados de educação (Anexo 22). Numa segunda fase, procedemos à concepção e planificação da sequência didática, que foi suportada por diversos elementos e intervenientes. Por um lado, os dados recolhidos acerca da turma, tanto através da análise dos questionários, como pela observação realizada numa fase preliminar da intervenção. Por outro, pelas leituras realizadas ao nível teórico, que orientaram as estratégias adotadas e as atividades propostas. Para tal, foi decisivo o contributo de vários intervenientes: o trabalho de cariz colaborativo realizado por nós enquanto díade, como pela professora cooperante e pelas professoras orientadoras, tanto de PPS e SIE. Sublinhamos, todavia, que a planificação realizada foi sempre de caráter flexível, uma vez que foi sendo reformulada durante a própria intervenção e na ação, de acordo com as sugestões apresentadas e as necessidades dos alunos. A terceira fase, a implementação da sequência didática, decorreu entre outubro e dezembro. Por fim, na quarta e última fase, aconteceu a avaliação do projeto. Apesar de ter sido feito um balanço final do mesmo, a avaliação esteve presente ao longo de todo o processo. Só assim foi possível perceber quais as potencialidades e limitações das várias atividades desenvolvidas e nortear a procura de melhorar a ação.

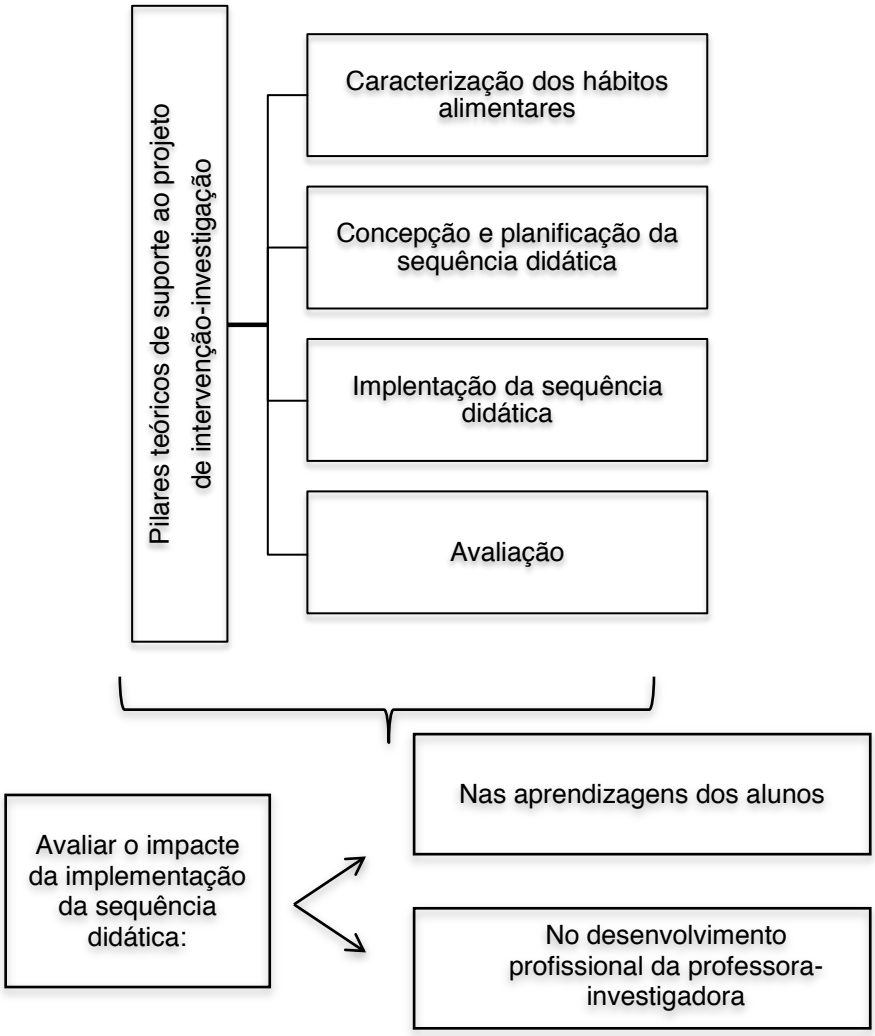


Figura 1 – Fases da implentação do projeto de intervenção-investigação

Capítulo 2 - Pilares teóricos de suporte ao projeto de intervenção-investigação

2. Pilares teóricos de suporte ao projeto de intervenção-investigação

Neste capítulo pretendemos estabelecer os principais pilares teóricos de suporte ao projeto de intervenção-investigação. Estes afirmam-se como os fundamentos do mesmo e foram definidos a partir da análise de documentos de referência.

Desta forma, e partindo da importância de abordar o tema da alimentação no âmbito da educação para a saúde, não podemos deixar de enquadrar a temática numa perspetiva mais abrangente, como é a do desenvolvimento sustentável. Assim, a um nível mais geral, procuramos esclarecer a importância da educação para o desenvolvimento sustentável, tendo subjacente a educação para a cidadania, no intuito de formar cidadãos cada vez mais cientificamente literatos, capazes de dar respostas melhores aos desafios da sociedade atual. De forma mais particular, procuramos perceber quais as orientações para o ensino das ciências, definindo o movimento ciência-tecnologia-sociedade [CTS] e a perspectiva do ensino por pesquisa.

2.1. Educação para o Desenvolvimento Sustentável, Cidadania e Literacia Científica

No mundo globalizado, o impacte das nossas decisões e ações ganha ainda maior relevância. Não podemos viver de forma egoísta, pensando apenas no nosso bem-estar individual e esquecendo o meio que nos rodeia ou as gerações vindouras. Neste contexto, nunca foi tão premente ter em conta a promoção de desenvolvimento sustentável. A sua definição remonta ao Relatório da Comissão Mundial de Ambiente e Desenvolvimento, conhecido como Relatório de Brundtland, de 1987. Este trouxe uma nova perspetiva sobre este conceito, que permanece atual, pois a sua abordagem encara as políticas de proteção ambiental e as estratégias de desenvolvimento económico como sendo compatíveis. Assim, e segundo o Relatório de Bundtland, desenvolvimento sustentável define-se como o "desenvolvimento que consegue dar resposta às necessidades das gerações presentes sem comprometer a capacidade das futuras gerações responderem às suas necessidades" (World Commission on Environment Development, 1987, p.43). O documento acrescenta ainda a relevância de se intervir local e globalmente, fomentando a complementaridade e a cooperação. Esta definição possui um vínculo com os direitos humanos, a justiça, a equidade e a democracia. Assim, responsabiliza-se o cidadão a tomar decisões conscientes, dando-lhe um papel ativo neste processo. Implica também uma tomada de consciência de que as ações que decorrem num dado local do Planeta podem afetar as populações de outras regiões e de que se deve fazer um uso racional dos recursos, de modo a assegurar as necessidades das gerações vindouras. Por tudo isto, concordo com Figueiredo, Almeida e César (2004) quando resumem a definição de desenvolvimento sustentável numa única palavra: *responsabilidade*. Esta responsabilidade deve estar presente a vários níveis: de uns pelos outros, enquanto membros de uma única família humana; pelo nosso Planeta, generoso para com o progresso humano e pela segurança e bem-estar das gerações futuras.

A relação entre desenvolvimento sustentável e educação passa, sobretudo, pela ação direta da escola, uma vez que esta pode e deve promover hábitos, atitudes e valores mais conscientes. Gil-Pérez, Vilches e Oliva (2005) sublinham que a educação para o desenvolvimento sustentável deve possibilitar uma visão global que permita consciencializar os cidadãos acerca dos problemas atuais, impelindo-os a mudar os seus comportamentos, de modo a que se tornem sujeitos ativos de mudanças que contribuam para a sobrevivência da espécie humana. Segundo a United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO] (2012) "a Educação para o Desenvolvimento Sustentável é a educação para o futuro, para todos e em todos os lugares" (p. 16). Para que esta se efetive é necessário ter em conta a forma como se ensina, dotando os alunos de espírito crítico para que sejam capazes de fazer escolhas conscientes e responsáveis, pois "as sociedades do amanhã serão moldadas pela capacitação e pelos conhecimentos adquiridos hoje" (UNESCO, 2012, p.16).

Assim, é peremptório que a sociedade coloca desafios ao nosso exercício de cidadania, pelo que "os estados democráticos defendem a necessidade urgente de promover uma educação para a vida pública, único meio ao seu alcance para reconstituir a sociedade contemporânea em torno de um conjunto de valores que transmitam uma alma colectiva às novas gerações" (Fonseca, 2000, p. 15). Como reforça Santos (2004), perante a diversidade, o multiculturalismo, a exclusão social, a crise de valores, a necessidade de um desenvolvimento sustentável e a integração da Europa num espaço mais amplo, é essencial dotar os cidadãos de um conjunto de ferramentas, isto é, competências que lhes permitam a participação ativa e responsável. Essas competências vão ao encontro de perspetivar cidadãos conscientes, responsáveis, com raciocínio desenvolvido, com capacidade crítica e reflexiva evidenciada na tomada de decisões, no raciocínio moral, nos conhecimentos científicos e no raciocínio científico (Delors, 2000). A forma como se educa tem, portanto, um importante papel a desempenhar. O mesmo autor (2000) acrescenta que a educação "destina-se ao ser humano (...) enquanto fim último do desenvolvimento" (p.75).

Neste contexto, a educação para a cidadania contempla valores democráticos de participação, solidariedade e responsabilidade, mas pressupõe práticas pedagógicas congruentes com esses valores, para que estes se reflitam na sociedade. Educar para a cidadania passa por conseguir que as crianças e jovens reconheçam os desafios que as suas realidades, mais próximas ou mais distantes, lhes colocam, pois "o verdadeiro objectivo de uma educação para a cidadania, adequada aos nossos dias passará, necessariamente, por ligar as crianças e os jovens às realidades de natureza cívica com as quais se vejam confrontados, a nível local, nacional ou global" (Fonseca, 2000, p.21). Portanto, importa conhecer para melhor atuar, tendo consciência que a forma como interagimos com a nossa realidade local, influencia o contexto mundial. É essencial que a escola esteja, por isso, aberta à sociedade, pois é através desta interação que será possível alcançar uma cultura democrática, que não dispensa a ciência (Martins, 2002b).

A ciência procura formar cidadãos cada vez mais literatos cientificamente, capazes de aprender ao longo da vida, numa perspetiva holística, articulada com o seu meio sociocultural. Assim, formar cidadãos cientificamente literatos afirma-se como uma condição essencial no mundo atual para uma tomada de decisões fundamentada que se debruce acerca de questões que afetem o futuro da civilização. Para essa formação é crucial "o papel do professor na construção de uma imagem de ciência que os seus alunos hão de futuramente veicular" (Praia & Cachapuz, 1998, p.72). Desta forma, "as concepções que os professores possuem acerca da natureza da ciência e da investigação científica poderão influenciar a sua prática profissional, incluindo a planificação das actividades de aprendizagem" ao influenciar "não só no que ensinam, mas, sobretudo, no 'como ensinam' o prescrito no currículo e mesmo no significado que parecem atribuir a esse ensino" (Praia, 1999, p.57).

Segundo Salomon (2001, referenciado em Barbosa, 2007) a literacia científica como objetivo do ensino das ciências deve contemplar a capacidade de ler, compreender assuntos de ciência, expressar uma opinião sobre ciência e procurar informar-se sobre ciência hoje e no futuro; ajudar a participar nos processos democráticos de tomada de decisão e a compreender como é que a ciência, a tecnologia e a sociedade se influenciam mutuamente.

Tendo em conta esta perspetiva, torna-se premente definir como ensinar ciências, tendo por base que este ensino deve possuir um vínculo com a atualidade e com o mundo em permanente mudança. Assim, o ensino das ciências deve possibilitar aos alunos o acesso ao conhecimento, mas também dotá-los de capacidades e formá-los para as atitudes e valores, condições essenciais para sejam cidadãos ativos, conscientes e responsáveis.

Relativamente à relação destas temáticas com o projeto, podemos afirmar que a alimentação está na base da existência humana, e como tal, as escolhas alimentares de cada um revelam os alimentos que preferimos, mas acarretam consequências. Consequências para cada um de nós em termos de saúde e consequências para o mundo em que vivemos, em termos económicos, políticos, sociais e ambientais. Desta forma, é importante saber escolher e escolher de forma fundamentada. Para isso, a educação para o desenvolvimento sustentável, a formação de cidadãos responsáveis e atuantes, assentes numa crescente literacia científica, marcaram de forma inequívoca toda a concepção e implementação deste projeto.

2.2. Orientações para o Ensino das Ciências

Vivemos num mundo em mudança e a escola, como parte integrante deste mundo, deve acompanhar também essa mudança. Assim, e de forma particular, o ensino das ciências não pode permanecer vinculado a orientações do passado. As teorias socioconstrutivistas questionam o ensino transmissivo e colocam a tónica no aluno enquanto sujeito ativo na construção das suas aprendizagens. O desafio é que o ensino das ciências deixe de ter um

caráter de mera instrução para se abrir às problemáticas da sociedade atual, procurando respostas racionais para as mesmas. Assim, a ciência ensinada nas escolas deve ter como objetos de estudo problemas abertos, procurando envolver os alunos a desenvolver competências, valorizando ligações inter e transdisciplinares e onde a criatividade e o espírito crítico se afirmem como atitudes e valores significativos do ponto de vista pessoal e social (Cachapuz, 2000, referenciado em Martins, 2002b).

Para além disso, a ciência e a tecnologia são determinantes em inúmeros aspetos do quotidiano das pessoas. Desta forma, aceita-se a acepção de que a ciência, em conjunto com a tecnologia, causou mutabilidade não apenas no mundo em que habitamos mas também na maneira como meditamos sobre nós enquanto indivíduos e como nos relacionamos com os outros (Galvão & Freire, 2004). Se por um lado, os avanços científicos e tecnológicos permitiram o desenvolvimento de áreas tão vastas como a medicina ou a indústria aeronáutica, por outro, é certo que mudaram a forma como construímos a nossa individualidade e como vivemos em sociedade, pois a ciência está cada vez mais presente no quotidiano dos cidadãos.

Todavia, e apesar deste reconhecimento, a ciência é ainda encarada como uma área afastada da realidade dos cidadãos, sendo que estes não têm consciência de que podem e devem ter um papel ativo, reconhecendo a ciência na tomada de decisões responsáveis e na envolvência com assuntos sociais. Assim, tal como sublinham Gutiérrez Júlian, Gómez Crespo e Martín-Díaz (2002) na sociedade atual muitos cidadãos consideram que a ciência e a tecnologia desempenham um papel fundamental na sua vida, e foi graças a elas que se alcançou um melhor nível de vida e progresso. Mas, por outro lado, são de opinião que as decisões relativas à ciência não estão ao alcance de todos, sendo um tema de grande complexidade, que exige conhecimentos específicos. Para além disso, o modo como interagimos com a ciência e tecnologia nos dias de hoje influenciará o nosso futuro, pelo que esse é também um motivo pelo qual a educação para a ciência se afirma como fundamental. Tal verifica-se no modo como nos envolvemos com o conhecimento científico e tecnológico e no uso que fazemos do mesmo.

A orientação Ciência-Tecnologia-Sociedade [CTS] surge neste contexto, procurando fomentar uma visão do ensino das ciências que não se afaste da vertente tecnológica e social presente no quotidiano dos cidadãos. Assim, segundo esta orientação, a escola pode ser um veículo importante para que se construam cidadãos cientificamente literatos e, consequentemente, mais conscientes e responsáveis no exercício da sua cidadania. De facto, e apesar da instituição escolar não dever assumir toda a responsabilidade neste processo, reconhece-se o seu caráter crucial e imprescindível na promoção da literacia científica das crianças e dos jovens de modo a que todos os cidadãos possam participar ativa e adequadamente no planeamento e na resolução de problemas e necessidades sociais, praticando modos de vida mais justos e democráticos (Vieira, Tenreiro-Vieira & Martins, 2011).

Desta feita, "a apologia da orientação CTS no ensino das Ciências tem, pois, como objetivo atribuir à educação em ciências, nos diversos níveis de ensino, o papel primordial de preparar os estudantes para enfrentarem o mundo sócio-tecnológico em mudança, de modo a que sejam não só profissionalmente eficientes, mas também capazes de tomarem decisões informadas e atuarem responsavelmente, a nível individual e coletivo, na sociedade" (Vieira et al., 2011, p.14). Não importa pois, formar alunos com boas classificações a ciências, mas antes alunos capazes de pensar e interagir com o conhecimento científico, de modo a utilizarem-no no seu quotidiano, tornando-se cidadãos mais ativos e conscientes. De acordo com Santos (2004) a promoção de uma cidadania democrática, através de um currículo CTS, permite introduzir valores inovadores na esfera cultural, obriga a encarar de frente a construção contínua da pessoa humana, cultiva uma cidadania em solidariedade, implementa o sentir inteligentemente e a importância de conhecer, valorar, deliberar, pensar e agir. Vieira et al. (2011) acrescentam que o pensamento crítico se relaciona estreitamente com a utilização eficaz e racional do conhecimento científico, tecnológico e matemático em diferentes situações e contextos pessoais, profissionais e sociais, estando também vinculado ao exercício de uma cidadania responsável, a propósito de questões científicas que afetam a humanidade e nas quais os cidadãos devem ter uma voz legítima. Assim, a orientação CTS procura que os alunos se sintam mais responsáveis pelo seu próprio destino, bem como pelo destino da sociedade à qual pertencem e da qual podem e devem ser parte ativa.

A orientação CTS procura contrariar uma "lógica de mera instrução, que promova o desenvolvimento pessoal dos alunos e lhes permita pensar por si próprios, enfrentar a vida e alcançar uma participação esclarecida e racional numa sociedade democrática" (Vieira et al., 2011, p.8). Desta forma, importa que a educação em ciências dote os alunos de competências que lhes permitam lidar melhor com os desafios da sociedade em que estão inseridos. Assim, as finalidades da Educação em Ciências no Ensino Básico vão ao encontro de: **i)** promover a construção de conhecimento relevante que permita ao individuo mobilizá-lo em situações diversas de modo a interagir melhor com o seu contexto; **ii)** fomentar a compreensão de modos de pensar científicos e quadros explicativos da Ciência; **iii)** promover a construção de uma imagem realista e refletida sobre a Ciência enquanto atividade humana, social e culturalmente contextualizada; **iv)** contribuir para a formação democrática de todos; **v)** desenvolver capacidades de pensamento ligadas à resolução de problemas e **vi)** promover a reflexão sobre os valores que impregnam a informação científica e sobre atitudes, normas e valores culturais e sociais relevantes (Vieira et al., 2011).

Contudo, e tal como Martins (2002b) afirma, o problema da motivação dos alunos tem sido muito discutido no que se refere a programas escolares de ciências, pelo que a autora considera que existe um desfasamento dos programas com as sociedades contemporâneas. Assim, importa que os temas abordados motivem os alunos e possuam um vínculo com o seu quotidiano. Segundo Cachapuz, Praia e Jorge (2002) explorar saberes do dia-a-dia das crianças como ponto de partida ajuda os alunos a reconhecer mais facilmente os contextos e

a história pessoal a que estão eventualmente ligados e, consequentemente, a aumentar a sua motivação e a desenvolver a criatividade e as atitudes. A flexibilidade, a capacidade de comunicação e de aprender ao longo da vida não se coadunam com um ensino das ciências de forma compartimentada, sem uma dimensão global e integrada. Assim, a educação em ciências não se deve centrar na aprendizagem de um corpo de conhecimentos e processos da ciência, garantindo antes aprendizagens que sejam úteis e utilizáveis no dia-a-dia, numa perspetiva de ação, no sentido de contribuírem para o desenvolvimento pessoal e social dos jovens.

No que toca às práticas pedagógico-didáticas, estas "continuam a ser caracterizadas por perspetivas convencionais, marcadamente empiristas e indutivistas, as quais sobrevalorizam a instrução em detrimento da educação, reforçando uma visão do conhecimento científico como mecânico, acumulativo e absoluto" (Vieira et al., 2011, p.27). Assim, "a educação em ciências em contexto CTS implica que o ambiente de sala de aula, as estratégias, as atividades e os recursos didáticos usados apoiem os alunos na realização de aprendizagens ativas passíveis de se tornarem úteis e utilizáveis no dia-a-dia, numa perspetiva de ação" (Vieira et al., 2011, p.34).

Todavia, a implementação da orientação CTS enfrenta alguns desafios e obstáculos, que se podem resumir em três eixos principais: a formação dos professores, as suas concepções, crenças e atitudes; a lógica interna dos programas, bem como a sua articulação longitudinal e transversal e os recursos didáticos (Martins, 2002b). Segundo a autora, e apesar de não existirem estudos acerca das práticas de formação dos professores a nível universitário, "é de admitir que elas são predominantemente de índole transmissiva, valorizando o conhecimento de conceitos, leis e teorias" (Martins, 2002b, p.7), o que não motiva os professores a atuarem de modo diferente quando chegam às escolas. Para além disso, os professores possuem pouca cultura científica, existindo muito a fazer também ao nível da formação contínua. No que toca aos programas, estes devem contemplar temas educacionalmente relevantes, de modo a que os jovens construam saberes importantes para a sua formação, onde se incluem também as principais ideias científicas, devendo existir também disponibilidade dos professores para os colocar em prática. Já os recursos didáticos devem ser adequados às questões sociais do momento, sendo um veículo de atualização dos próprios programas (Martins, 2002b).

Interligada com esta orientação marcada pelas inter-relações entre a ciência, a tecnologia e a sociedade, surge a perspetiva do ensino por pesquisa. Esta pretende que a educação em ciências não se centre apenas em conteúdos, incluindo as capacidades, atitudes e valores como componentes igualmente relevantes do processo de ensino e de aprendizagem. Assim, através desta perspectiva, procura-se envolver "cognitivamente e efectivamente os alunos" procurando "garantir que as aprendizagens se tornarão úteis e utilizáveis no dia-a-dia" (Cachapuz, 2000, p.46). Desta forma, o ensino por pesquisa assenta numa visão epistemológica externalista da ciência, que tem em consideração as dimensões

ética, social e cultural da produção e utilização do conhecimento científico, para além das dimensões conceptual e processual (Cachapuz et al., 2002). Nesta concepção de ensino os conteúdos científicos devem ser entendidos não como fins de ensino em si, mas antes como meios que permitem atingir metas educacionais e sociais de caráter mais amplo. Assim, os conteúdos não valem por si, fazendo parte da formulação e do estudo de situações e problemas e adquirindo relevância num quadro mais amplo, que resulta da procura de soluções para questões que estão próximas dos interesses dos alunos (Barbosa, 2007).

Cachapuz, Praia e Jorge (2002) sublinham que o processo de ensino e de aprendizagem, segundo a perspetiva do ensino por pesquisa, deve garantir as seguintes características: **i)** procurar uma aprendizagem com inter e transdisciplinaridade, centrada no aluno (com recurso a trabalho de grupo ou de pares) que procure fomentar a sua compreensão do mundo global; **ii)** partir de problemas do quotidiano dos alunos, procurando construir conhecimentos, capacidades, atitudes e valores; **iii)** promover estratégias de ensino diversificadas e ao nível do trabalho experimental, que permitam valorizar os interesses dos alunos, promover a discussão e análise dos dados, no contexto dos quadros teóricos e das vivências dos alunos; e **iv)** incentivar a avaliação do tipo formativo, devendo esta ser contínua e sistemática. Desta forma, o ensino por pesquisa afirma-se como uma perspectiva que pretende ser mais motivadora para o processo de ensino e aprendizagem das ciências, pois procura estimular a curiosidade e fomentar o espírito crítico dos alunos (Pinto, 2010).

No decorrer do projeto, explorámos a alimentação no âmbito da educação para a saúde, procurando envolver os alunos com o tema, de caráter intrinsecamente relacionado com o quotidiano de cada um, partindo da análise dos seus próprios hábitos alimentares. Encarando a obesidade como a epidemia do século XXI e a premência de aprender a comer, pretendemos não só consciencializar, mas impelir a ação. Nesta temática, de forma muito particular, foi nosso intuito que os alunos desenvolvessem conhecimentos, mas também capacidades, atitudes e valores. Assim, o projeto possuiu um vínculo com a realidade, foi abordado de forma inter e transdisciplinar, procurando centrar-se no aluno e sobretudo, promover a implementação de estratégias educativas diversificadas.

Após aclarar as orientações para o ensino das ciências, importa focarmo-nos no tema mais particular do projeto, procurando perceber de que forma se pode abordar a alimentação nas escolas no âmbito da educação para a saúde.

2.3. Educação Alimentar numa perspectiva de Educação para a Saúde

A temática da alimentação foi abordada no âmbito da educação para a saúde, pelo que importa especificar não só o conceito de saúde e promoção da saúde, bem como sublinhar o papel da escola na promoção de estilos de vida mais saudáveis, que não podem deixar de incluir a alimentação.

Assim, a saúde afirma-se como um conceito dinâmico, que vai evoluindo ao longo da história e que se não se pode dissociar das condições de vida e cultura de cada povo. Em 1974 a Organização Mundial de Saúde [OMS] definia saúde como "estado de total bem-estar corporal, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Em 1978, na conferência de Alma-Ata a OMS propôs uma nova definição de saúde, afirmando-se esta como "o pleno desenvolvimento das potencialidades físicas, intelectuais e morais do homem, tendo em conta como principais factores a carga genética e o equilíbrio permanentemente instável como o ambiente biofísico e a sociedade". A definição de saúde, partindo da proposta de 1986, vai ao encontro da saúde enquanto parte integrante do nosso quotidiano, sendo encarada apenas como uma dimensão da qualidade de vida e não como um objetivo de vida. Desta forma, "a saúde não pertence aos profissionais de saúde, é um problema dos próprios cidadãos e das respectivas famílias e comunidades" (OMS, 1985, p.154). Na Carta de Otava, a promoção da saúde afirma-se como o "processo que visa criar as condições que permitam aos indivíduos e aos grupos controlar a sua saúde e a dos grupos onde se inserem e agir sobre os factores que a influenciam (OMS, 1987, p.77). A promoção da saúde define-se como um conjunto de ações que têm como intuito modificar os comportamentos de indivíduos e coletividades, de modo a praticarem estilos de vida saudáveis. Loureiro e Coimbra (2000, citados por Batista, 2000, p.17) acrescentam ainda que a "promoção da saúde é qualquer combinação de educação para a saúde e respectivas intervenções a nível organizacional, político e económico destinadas a facilitar mudanças de comportamentos e do ambiente conducentes à saúde".

Sabe-se que muitas das doenças crónicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de cancro, constituem-se como a principal causa de morbilidade e mortalidade e são também as principais responsáveis por situações de incapacidade e perda de qualidade de vida, estando relacionadas com a prática alimentar (OMS, 2005). A preocupação da OMS com as questões alimentares no âmbito da saúde é tão premente que a organização classificou a obesidade como a "epidemia do século XXI" (OMS, 2005). Todavia, e apesar da sua relevância, "os jovens de todos os extractos sociais preocupam-se pouco com a saúde. A saúde como bem inesgotável surge-lhes como algo adquirido sob todos os pontos de vista" (Andrade, 1997, p. 330). Neste contexto, tal como sublinha Precioso, "uma das vias mais promissoras para promover a adopção de comportamentos saudáveis e a modificação de condutas prejudiciais à saúde e de forma sustentada, é a Educação para a Saúde" (Precioso, 2004, p.17).

Urge, portanto, explorar esta temática nas escolas, não só numa perspetiva de conhecimento, mas antes no âmbito da ação, uma vez que "a Educação para a Saúde na escola tem por finalidade incutir nos alunos atitudes, conhecimentos e hábitos positivos de saúde que favoreçam o seu crescimento, desenvolvimento, bem-estar e a prevenção de doenças evitáveis na sua idade" (Sanmarti, 1988 & Pardal, 1990, referenciados em Precioso, 2009, p.86). De acordo com Vilaça (2000), a educação para a saúde deve possibilitar que os

indivíduos possuam capacidades que lhes permitam a tomada de decisões, individuais e coletivas, que contribuam para melhorar o seu estado de saúde e o meio em que se inserem.

Em suma, "a promoção da saúde não se inscreve pois num programa com conteúdos definidos e pré-determinados, sujeito a avaliação. É antes um princípio de acção, um estado de espírito, uma atitude de escuta permanente na vida de todos os dias, ou seja, uma educação efectiva, ultrapassando a mera instrução. Uma escola atenta a este princípio de actuação é uma escola promotora de saúde" (Batista, 2000, p.17). De acordo com Loureiro (2004) as escolas promotoras de saúde têm subjacentes os valores e as práticas preconizadas na Carta de Otava e na Convenção dos Direitos das Crianças, pois abordam "os alunos como pessoas completas, em que valores e oportunidades determinam comportamentos que se inter-relacionam de uma forma sistémica" (Loureiro, 2004, p.45).

Dados relativos à OMS dão conta que os jovens tendem a adotar hábitos alimentares pouco saudáveis, associados a uma cultura sedentária, o que pode conduzir a problemas de saúde a longo prazo. Desta feita, a OMS propõe a implementação de diversas estratégias, aprovadas em assembleia-geral, que incluem programas de literacia e educação nacionais ao nível alimentar (OMS, 2004).

A alimentação é a necessidade primária do Ser Humano mais importante, na medida em que ela constitui a base da sua existência. Para além disso, "a alimentação é a base de todo o desenvolvimento, contribuindo para sermos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou intervenientes, insociáveis ou capazes de saudável convivência (...) no fundo somos aquilo que comemos" (Peres, 1982, referenciado por Santos, 2005, p.4).

Aprender a alimentar-se é, portanto, condição essencial para nos definir enquanto pessoas, pois "a alimentação saudável constitui um factor fundamental para o desenvolvimento integral e harmonioso de todos os indivíduos, nomeadamente as crianças" (Figueiredo, Vinha Nova, Ribeiro & Cabral, 1994, p.19), pelo que os hábitos, práticas, atitudes e comportamentos alimentares que são adquiridos, sobretudo durante a infância, tendem a manter-se durante toda a vida (Peres, 1998).

Todavia, falar de educação alimentar não é falar numa missão exclusiva da escola, uma vez que a educação alimentar deve ser iniciada na família e ter continuidade na escola, não deixando nunca de estar articuladas (Duarte & Villani, 2001). Todavia, a escola apenas responderá de modo positivo e com sucesso se, num enquadramento mais alargado desta questão, a educação alimentar abranger todo o sistema educativo numa abordagem holística em detrimento de uma visão fragmentada e desajustada da realidade dos alunos, nem daquilo que representam enquanto Seres Humanos. Assim, a questão de educar a forma como nos alimentamos deve ser abordada numa perspetiva transdisciplinar. Aprender a comer é missão de crianças, dos seus pais, educadores e professores, pois tal como Nunes e Breda (2001) sublinham não basta ter acesso a bens alimentares básicos, é necessário saber comer. Essa educação passa sempre por uma disponibilidade para a mudança, pois "educar

para comer bem, de uma forma saudável, constitui um desafio às capacidades crítica e de assertividade para contrapor ao meio circundante a sua vontade esclarecida" (Loureiro, 2004, p.45).

Portanto, a educação alimentar não se deve centrar na nutrição, uma vez que esta pode ser uma visão redutora, devendo também contemplar questões ambientais, o consumo ou a fome numa vertente que vá ao encontro da educação para a cidadania.

Para além disso, "a alimentação constitui, sem dúvida, um dos aspectos mais estruturantes da cultura e da sociedade humanas. Assegura as necessidades biológicas, estrutura a economia, quer em termos globais, quer a nível doméstico, organiza o quotidiano, revela hierarquias e desigualdades sociais, codifica situações, marca identidades, é ainda um prazer e também uma arte" (Moreira, 1994, p.12).

A alimentação implica sempre uma seleção de alimentos, que se afirma como um processo espontâneo e complexo que pode ser determinado por factores cognitivos, sociais, económicos, emocionais, psicológicos, afectivos e culturais (Nunes & Breda, 2001). Almeida (2004) sublinha a mesma ideia ao afirmar que na escolha alimentar humana não são descurados factores de natureza social, cultural, económica e psicológica (Almeida, 2004). O mesmo autor (2004) acrescenta que a globalização, abrangendo a crescente industrialização e urbanização, interfere nos padrões culturais e éticos das sociedades contemporâneas com repercussões nos hábitos alimentares e na seleção e aceitação dos alimentos. Desta forma, o processo de escolha de alimentos acarreta sempre uma série de consequências, não só para quem come, mas também para o meio em que se insere.

É pertinente também aclarar alguns conceitos-chave no processo da alimentação, dos quais destaco o de alimento e o de nutrientes. Assim, alimento define-se como "todo o produto ou substância natural ou transformada que ingerida proporciona ao organismo os nutrientes de que precisa para satisfazer as suas necessidades fisiológicas e psicológicas" (Bruzos & Valdemoro, 1992, p.71). Já os nutrientes são "toda a substância contida nos alimentos que vai fornecer a energia e/ou os materiais necessários para a síntese, manutenção e reparação do organismo" (Almeida & Afonso, 1997, p.37).

Os nutrientes podem agrupar-se segundo as suas propriedades e características, pelo que Candeias, Nunes, Morais, Cabral & Ribeiro da Silva (2005) fazem a seguinte proposta: hidratos de carbono, gorduras, proteínas, fibras, vitaminas, sais minerais e água. Os **hidratos de carbono** devem constituir-se como os nutrientes que nos fornecem a maior quantidade de energia, estando presentes sobretudo em alimentos de origem vegetal, como o pão, massa, arroz, batata, entre outros. No que toca a alimentos de origem animal, o leite e os iogurtes destacam-se como sendo os que providenciam maiores quantidades de hidratos de carbono. Já o açúcar é outro tipo de hidrato de carbono, devendo ser consumido com moderação, pois é prejudicial à saúde quando consumido em quantidades excessivas. Os **lípidos** devem ser consumidos de forma moderada, pois, em excesso, contribuem para aumentar o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, determinados tipos de cancro, entre outras.

Distinguem-se diferentes tipos de gorduras, de entre elas, as saturadas, monoinsaturadas, polinsaturadas ou colesterol. As primeiras existem sobretudo nos alimentos de origem animal, como a carne, a banha, a manteiga ou os enchidos. Já o azeite é a gordura monoinsaturada que melhor se adapta às necessidades do nosso organismo, devendo o seu consumo ser privilegiado em relação às restantes gorduras. As gorduras polinsaturadas existem principalmente em alimentos de origem vegetal, como o óleo de amendoim, óleo de girassol, margarinas, nozes ou amêndoas, bem como na gordura do peixe. Deve-se procurar reduzir o consumo de gorduras saturadas e colesterol, favorecendo sempre as gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas. As **proteínas** constituem-se como nutrientes plásticos essenciais, pois são utilizadas para a função da construção dos órgãos, músculos, cabelo e outros compostos, estando presentes sobretudo em alimentos de origem animal. No intuito de diminuir o consumo de proteínas animais, podem obter-se quantidades significativas de proteínas em alimentos de origem vegetal, como o feijão ou grão. É de sublinhar que o nosso organismo não tem necessidade de proteínas excessivas, pois o excedente é apenas utilizado como reserva de gordura. As **fibras alimentares** existem nos alimentos de origem vegetal, que o organismo não consegue digerir, logo não são absorvidas. Estas atuam no processo digestivo, contribuindo para um bom trânsito intestinal, sendo que um baixo consumo de fibras está relacionado com o aparecimento de certas doenças, como a obstipação, hemorroidas, obesidade, diabetes ou diminuição da absorção do colesterol alimentar ao nível do intestino. As **vitaminas** e os **sais minerais** são micronutrientes reguladores, já que não fornecerem energia mas afirmam-se como indispensáveis à nossa saúde, pois ativam, facilitam e regulam quase todas as reações bioquímicas do nosso organismo. Por fim, a **água** afirma-se como determinante para a sobrevivência e manutenção de um estado de saúde (Candeias et al., 2005). Porras e Ruíz (2011), apenas consideram cinco grupos de nutrientes: os hidratos de carbono, os lípidos, as proteínas, as vitaminas e os sais minerais, excluindo as fibras alimentares e a água. As fibras, por não serem absorvidas pelo organismo e a água, por ser antes um constituinte de grande parte dos alimentares, tendo sido esta categorização a apresentada aos alunos durante a implementação do projeto.

É de salientar que todos os alimentos têm as suas próprias características e os seus princípios nutritivos, contudo não existe nenhum alimento que forneça todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita (Santos, 2005).

No intuito de ajudar no processo de seleção e combinação de alimentos para uma alimentação equilibrada surgiu uma combinação gráfica designada de Roda dos Alimentos. Foi criada em 1977 pelo Conselho Nacional da Alimentação e Nutrição, tendo como base a Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses de 1977 (Ferreira & Graça, 1977). Surgiu no intuito de dar resposta aos problemas nutricionais e alimentares detetados na população portuguesa da época, pretendendo nomeadamente: **i)** "aumentar o consumo de leite e produtos lácteos (excepto a manteiga)"; **ii)** "manter o consumo de carne; aumentar o consumo de peixe e ovos"; **iii)** "manter o consumo de azeite e manteiga; reduzir o consumo de outros

tipos de gorduras"; e **iv)** "manter ou aumentar ligeiramente o consumo de cereais e leguminosas secas; reduzir o consumo de açúcar"; **v)** "aumentar o consumo de produtos hortícolas e frutos" (Almeida & Afonso, 1997, p. 161).

Assim, a Roda dos Alimentos dividia os alimentos em cinco grupos, definindo a quantidade de se deveria atribuir a cada um na alimentação pelo seu tamanho na roda. O primeiro grupo, o das hortaliças, legumes e fruta providenciava vitaminas, minerais e fibras, era rico em nutrientes reguladores e fibras e pobre em energia; o segundo grupo, o dos cereais, leguminosas secas e tubérculos era abundante em hidratos de carbono, sobretudo sob a forma de amido; o terceiro grupo, o do leite e laticínios, ricos em proteínas e cálcio; o quarto grupo, o da carne, peixe e ovos, fornecedores de proteínas animais e o quinto grupo, o das gorduras como os óleos, azeite, manteiga e margarina. A divisão proposta assentava na ideia de complementaridade, apesar dos vários grupos deverem ter um peso diferente na alimentação de cada um, visando uma alimentação saudável e equilibrada. Existia também a ideia de que se deveria comer diariamente alimentos de cada grupo, variando também dentro destes.

A Roda dos Alimentos de 1977 foi reformulada, tendo em conta as alterações na situação alimentar portuguesa e a evolução dos conhecimentos científicos, dando origem à nova Roda dos Alimentos (Franchini, Rodrigues, Graça & Almeida, 2004). As principais alterações prendem-se com a subdivisão de alguns dos grupos de alimentos anteriores, bem como com o estabelecimento de porções diárias equivalentes. Desta feita, a nova Roda dos Alimentos contém sete grupos de alimentos: cereais e derivados, tubérculos (28%); hortícolas (23%); fruta (20%); laticínios (18%); carne, pescado e ovos (5%); leguminosas (4%); gorduras e óleos (2%). A água não entra em nenhum grupo, mas está presente na constituição de quase todos os alimentos, pelo que se encontra implicitamente representada. Para além disso, está presente também na parte central da nova Roda dos Alimentos pois deve ser ingerida em abundância diariamente (as recomendações apontam para que se beba entre 1,5 a 3 litros de água por dia). Todos os grupos devem figurar na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si. Em suma, de acordo com a nova Roda dos Alimentos a alimentação deverá ser completa (envolvendo o consumo de alimentos de todos os grupos), equilibrada (ao consumir maior quantidade de alimentos dos grupos com maior dimensão, de forma a cumprir o número de porções recomendado) e variada (implica o consumo de alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano).

No que toca a recomendações para uma alimentação diária mais saudável, Candeias et al. (2005) sistematizaram-nas em dez princípios: **i)** tomar sempre um pequeno-almoço completo e saudável, que pode incluir leite ou seus derivados com baixo teor de gordura, pão escuro ou de mistura ou cereais integrais sem adição de açúcar ou fruta fresca ou sumo natural (sem adição de açúcar); **ii)** evitar estar mais de três horas e meia sem comer, pelo que é aconselhável que se realizem pequenas merendas entre as três principais refeições ou,

no caso de existir essa necessidade, fazer uma pequena ceia antes de deitar; **iii)** limitar o consumo total de gorduras, pelo que estas nunca devem contribuir com mais de 30% do total de calorias consumidas diariamente; **iv)** aumentar o consumo de frutos, hortaliças e legumes, devendo procurar ingerir um mínimo de 400g de hortofrutícolas diariamente; **v)** preferir os cereais integrais, pois sofreram um menor processamento e por isso têm mais fibras, mais vitaminas e mais minerais, sendo consequentemente melhores para a saúde; **vi)** reduzir o consumo de açúcares simples, pelo que se deve evitar a adição de açúcar aos alimentos e bebidas, limitar o consumo de produtos açucarados e evitar os refrigerantes e sumos de frutos artificiais; **vii)** reduzir o consumo de sal, procurando nunca ingerir mais de cinco gramas por dia; **viii)** fazer um consumo adequado de leite e seus derivados, optando sempre pelos produtos com baixo teor de gordura; **ix)** consumir água em abundância, ao longo de todo o dia e não apenas quando se tem sede, podendo esta ser pura e simples, em infusões de ervas, tisanas, água com limão, desde que nunca lhes adicione açúcar; **x)** se consumir bebidas alcoólicas, fazê-lo com moderação, sendo que mulheres grávidas, mães a amamentar, adolescentes, jovens com menos de 17 de anos e crianças nunca devem ingeri-las, pois qualquer porção, ainda que seja pequena, é sempre prejudicial.

O modo como se preparam e confecionam os alimentos também contribui para uma alimentação mais saudável. Coimbra e Amaral (1991) referem que a cozedura melhora a digestibilidade dos vários constituintes nutricionais e favorece a absorção de nutrientes essenciais com os aminoácidos e os hidratos de carbono.

No que respeita à preparação e confecção dos alimentos destacam-se como boas práticas as seguintes: **i)** para a cozedura dos alimentos privilegiar temperaturas próximas dos 100ºC, por exemplo, usando a panela de pressão ou a cozedura a vapor de modo a que se evite deteriorar, adulterar ou destruir nutrientes dos mesmos; **ii)** lavar os alimentos, de origem vegetal ou animal, sempre inteiros; **iii)** guardar os legumes em locais arejados e escuros; **iv)** limitar o uso de sal ao confecionar os alimentos, temperando a carne e o peixe com, pelo menos, duas ou mais horas de antecedência, pois temperar no momento implica a utilização de maior quantidade de sal; **v)** ter em atenção o consumo de enchidos, sobretudo quando estes são caseiros, já que não se devem ingerir os compostos aromáticos, tóxicos e cancerígenos que se alojam à superfície durante o processo de fumagem, procurando também evitar que estas substâncias passem para o cozinhado; **vi)** evitar comer as partes esturradas e fumadas quando se assa na brasa, pois são tóxicas, preferir servir os assados, fritos ou fumeiros com saladas cruas, limão e azeitonas, já que contrariam os efeitos cancerígenos quando são comidos simultaneamente; **vii)** evitar as gorduras, devendo na preparação das carnes retirar-se todas as gorduras visíveis, não adicionando qualquer outra; **viii)** ter consciência de que os fritos podem originar substâncias cancerígenas à superfície dos alimentos, sobretudo nas carnes, preferindo fritar com azeite, óleo de caroço de azeitona, óleo de amendoim ou banha e **ix)** preparar os sumos, batidos e saladas de fruta no momento de servir, pois a exposição ao ar e à luz faz com que percam vitaminas e oxidem (Peres,

1997; Saldanha, 1999, referenciados por Cardoso, 2006). Assim, “para cozinhar de modo saudável é necessário conhecer e satisfazer três requisitos essenciais, o de querer, o de compreender e o de saber confeccionar de maneira saudável” (Peres, 1997; Saldanha, 1999, referenciados por Cardoso, 2006, p.95). Por isso, é fundamental não só ter acesso à informação de como cozinhar e comer de forma mais saudável, mas antes compreendê-la e querer mobilizá-la para o quotidiano de cada um.

Capítulo 3 – Sequência didática de cariz CTS

3. Sequência didática de cariz CTS

Tendo em conta os pilares teóricos anteriormente apresentados, concebemos e implementámos uma sequência didática de cariz CTS sobre alimentação no âmbito da educação para a saúde. Esta pretendeu contemplar uma série de estratégias e atividades diversificadas que procurassem cumprir os objetivos traçados para o projeto de intervenção-investigação. Sendo que este se debruçou sobre a alimentação no âmbito da educação para a saúde, importa explicitar esta vertente, realizando o enquadramento curricular da temática e descrevendo as estratégias e atividades desenvolvidas.

3.1. Enquadramento curricular

Como forma de enquadrar a temática do presente projeto a nível curricular, procedemos à análise das orientações curriculares para o 1.º Ciclo, nomeadamente a Organização Curricular e Programas (ME-DEB, 2004), bem como as Metas de Aprendizagem (2009), de forma a perceber a adequação da abordagem a este nível de ensino.

Assim, no projeto de intervenção-investigação, e tal como está contemplado no Programa de Estudo do Meio, procurámos perspetivar o processo de ensino e de aprendizagem, tendo em conta que "todas as crianças possuem um conjunto de experiências e saberes que foram acumulando ao longo da sua vida, no contacto com o meio que as rodeia", pelo que "cabe à escola valorizar, reforçar, ampliar e iniciar a sistematização dessas experiências e saberes, de modo a permitir, aos alunos, a realização de aprendizagens posteriores mais complexas (Ministério da Educação, 2004, p.101). Destaca-se ainda que o programa seja de cariz aberto e flexível, sublinhando-se que os professores deverão recriar o programa, de modo a atender aos diversificados pontos de partida e ritmos de aprendizagem dos alunos, aos seus interesses e necessidades e às características do meio local (Ministério da Educação, 2004, p.102). Assim, importa prever situações diversificadas de aprendizagem, que englobem o contato com o meio envolvente, realizando pequenos projetos investigativos e experiências reais na escola e na comunidade, assim como através do aproveitamento da informação vinda de meios mais longínquos, para os alunos apreenderem e integrarem, de forma progressiva, o significado dos conceitos. É ainda no confronto com os problemas concretos da sua comunidade e com a pluralidade das opiniões nela existentes que os alunos vão adquirindo a noção da responsabilidade perante o ambiente, a sociedade e a cultura em que se inserem, e compreendendo, de forma gradual, o seu papel enquanto agentes dinâmicos nas transformações da realidade que os rodeia (Ministério da Educação, 2004). Foi intenção do projeto diversificar o mais possível as estratégias utilizadas, possibilitar a participação das famílias e abertura à restante comunidade.

Analisando o Programa de Estudo do Meio, verifica-se que este contempla o tema da alimentação num objetivo geral: "Desenvolver hábitos de higiene pessoal e de vida saudável utilizando regras básicas de segurança e assumindo uma atitude atenta em relação ao

consumo" (Ministério da Educação, 2004, p.104). De forma específica, a alimentação está apenas contemplada no bloco "À descoberta de si mesmo", com os objetivos: "Conhecer normas de higiene alimentar (importância de uma alimentação variada, lavar bem os alimentos que se consomem crus, desvantagem do consumo excessivo de doces, refrigerantes...)" (Ministério da Educação, 2004, p.106), destinada ao 1.º ano de escolaridade e "Conhecer e aplicar normas de higiene alimentar (identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos...)" (Ministério da Educação, 2004, p.107), destinada ao 2.º ano de escolaridade. Para os 3.º e 4.º anos de escolaridade não existe, contudo, uma referência ao tema.

No que se refere às Metas de Aprendizagem (2009), a alimentação surge referenciada no domínio "Dinamismo das Inter-Relações Natural-Social" e no subdomínio: "Viver Melhor na Terra" com a Meta Final 27: "O aluno demonstra conhecimento e aplica normas e cuidados de saúde e segurança, a nível individual e comunitário, com vista ao equilíbrio natural". É apenas mencionada ao nível das Metas intermédias até ao 2.º Ano, através da meta: "O aluno identifica algumas normas de higiene ao nível da alimentação (Exemplos: importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos), do vestuário, dos espaços de uso colectivo (Exemplos: habitação, escola, rua)". Não existem metas intermédias até ao 4.º ano que abordem o tema, pelo que se denota que o mesmo não possui um lugar de destaque ao nível das aprendizagens perspetivadas para este nível de ensino. Todavia, é também missão do professor ser gestor do currículo, pelo que, denotando-se esta lacuna ao nível das competências da turma relativamente à temática, se considerou pertinente e oportuno abordá-la no projeto de intervenção-investigação.

3.2. Estratégias e atividades didáticas

A sequência didática realizada constou de 15 sessões realizadas ao longo da intervenção. Tal como anteriormente referido, o projeto de intervenção-investigação foi desenvolvido simultaneamente com o da minha colega de díade, no âmbito da educação para o consumo alimentar. Os projetos foram desenvolvidos de forma articulada e integrada, de modo que as aprendizagens alcançadas se mostrassem mais significativas para os alunos e que se complementassem. Assim, para a turma, ambos os projetos foram trabalhados como sendo um só, mais centrado na alimentação, foco comum às duas perspetivas de investigação. A nível prático algumas sessões foram comuns aos dois projetos, embora analisadas segundo os focos dos projetos das duas professoras-investigadoras.

Pelo cariz do tema abordado, considerámos determinante envolver também as famílias no processo de construção das aprendizagens, de modo a que o projeto ganhasse outra dimensão, exterior à sala de aula. Dessa forma, realizámos inicialmente uma reunião com os encarregados de educação (Anexo 2), que consistiu numa apresentação de modo a

dar a conhecer os projetos de intervenção-investigação a desenvolver, bem como as principais iniciativas previstas para envolver as famílias nos mesmos (Anexo 3). Nessa reunião distribuímos também os inquéritos por questionário aos encarregados de educação presentes (Anexo 22), de modo a recolher dados para realizar uma caracterização inicial dos hábitos alimentares das famílias.

Em relação aos alunos, o mote para o projeto foi dado numa sessão em que estes puderam confecionar uma receita, procurando-se introduzir a temática, partindo de uma atividade de cariz mais prático e contextualizada com uma festividade. Na semana seguinte, conversámos com os alunos acerca do projeto, da sua importância e objetivos, e distribuímos os questionários (Anexo 21), de modo a caracterizar os seus hábitos alimentares.

As sessões realizaram-se de acordo com um cronograma (Quadro 1), pelo que de seguida apenas faremos uma breve descrição de cada uma delas. Todas sessões contemplaram as planificações, as descrições, as reflexões, assim como os respetivos recursos desenvolvidos. Em algumas sessões realizou-se também a avaliação, as notas de campo, assim como a transcrição da vídeo-gravação (sempre que as sessões foram vídeo-gravadas), encontrando-se todos estes documentos em anexo.

	8	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Outubro	**29**	**30**	**31** **Sessão nº1:** Ingrediente da semana – Abóbora Reunião com os encarregados de educação e entrega dos questionários	**1**	**2**	**3**
Novembro	**5** Entrega dos questionários às crianças **Sessão nº2:** Exploração do livro "Ssschlep" Início do preenchimento do mapa dos lanches	**6**	**7**	**8**	**9** **Desafio no blogue:** *A sopa mais deliciosa do planeta* – Confecção da sopa mais deliciosa alguma vez provada	**10**
	12 **Sessão nº3:** Ingrediente da semana – Castanha	**13** **Sessão nº4:** Criação de um logótipo	**14**	**15**	**16**	**17**
	19 **Sessão nº5**: Análise dos hábitos alimentares	**20** **Sessão nº6**: Ingrediente da semana - Ovo	**21** **Sessão nº7:** Visita dos jogadores de futebol do Beira-Mar	**22**	**23**	**24** **Sessão nº8:** Workshop de Alimentação Saudável
	26 **Desafio no blogue:** *O workshop nas vossas palavras:* o que gostaram, tiveram dúvidas e sugestões a apresentar	**27**	**28** **Sessão nº9:** Ingrediente da semana - Pão	**29**	**30**	**31**
Dezembro	**3** **Sessão nº10:** Elaboração e análise de ementas **Sessão nº11:** Ingrediente da semana - Leguminosas	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
	10 **Sessão nº12:** Ingrediente da semana – Azeite **Sessão nº13:** Concepção de uma *performance* artística	**11** **Sessão nº14:** Ingrediente da semana - Leite	**12** **Sessão nº15:** Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?"	**13**	**14** Apresentação da *performance* artística às outras turmas do 4.º ano de escolaridade	**15**

Quadro 1: Cronograma com a calendarização das atividades e sessões realizadas

Assim, a **Sessão nº1** (Anexo 4), "Ingrediente da semana - Abóbora" foi contextualizada pelas comemoração do Dia de Halloween, embora se tivesse centrado mais na análise do legume, uma vez que esta celebração não é de origem nacional. Procurámos dar a conhecer a abóbora, quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades. Para além disso, os alunos confecionaram (Figura 2) e provaram queques de abóbora. Esta sessão deu também o mote para a realização de outras do "Ingrediente da semana" com alimentos diversos e objetivos semelhantes. Foi nosso intuito também que os alunos desmistificassem algumas ideias relativas a alguns alimentos (por não serem, à partida, apreciados; por serem mais desconhecidos ou por poderem ser consumidos de variadas formas), fomentassem a curiosidade e o interesse relativamente aos alimentos que comemos e se sentissem mais vinculados ao projeto. Foi intenção que a escolha dos ingredientes emergisse dos temas tratados ao longo da semana, de modo que as aprendizagens surgissem de forma mais articulada e se revestissem de maior significado para os alunos. Assim, desenvolveram-se sete atividades do Ingrediente da semana, correspondentes a sete alimentos dos sete grupos da nova Roda dos Alimentos, procurando igualmente diversificar, o mais possível, o tipo de proposta apresentada aos alunos.

Figura 2: Confecção dos queques de abóbora

Na **Sessão nº2** (Anexo 5), "Abrir o apetite para a sopa", realizámos a leitura e interpretação do álbum narrativo "Ssschlep" de Eugénio Roda e Gémeo Luís (Figura 3). A exploração do texto foi feita com recurso à projeção do *audiobook* da obra, abordando-se a descodificação do título, o assunto e as personagens intervenientes, os ingredientes e os tipos de sopa referidos, assim como algumas expressões culinárias presentes no texto. Por fim, discutiram-se os hábitos de comer sopa de cada um, assim como as estratégias que os pais utilizam para que estes a comam.

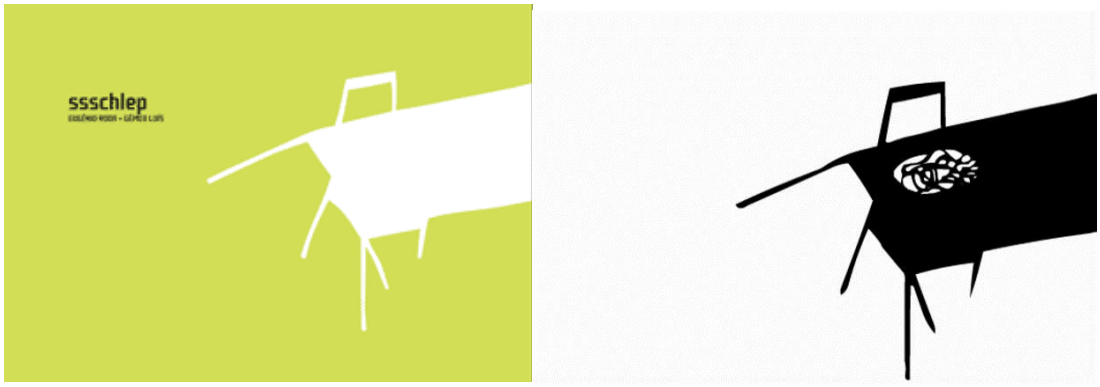


Figura 3: Capa do livro e ilustração do álbum "Ssschlep" de Eugénio Roda e Gémeo Luís

Na **Sessão nº3** (Anexo 6), "Ingrediente da semana – Castanha", realizada aquando da realização do Magusto na escola, pretendemos explorar a origem da castanha, a sua época natural, a informação nutricional, a utilização na gastronomia, características e algumas curiosidades, através de uma atividade de pesquisa em alguns *sites* sugeridos. O intuito foi que, após essa pesquisa, os alunos partilhassem as informações obtidas e construíssem um esquema com todas as informações (Figura 4). Essa informação foi disponibilizada para a restante comunidade escolar num expositor colocado no átrio da escola e que foi sendo utilizado para divulgar as sessões sobre os vários ingredientes da semana abordados.

Figura 4: Esquema elaborado a propósito da castanha enquanto Ingrediente da semana

A **Sessão nº4** (Anexo 7), "Criação de um logótipo", teve como objetivo identificar as ideias que os alunos têm acerca dos conceitos de alimentação e consumo através do desenho, de forma a criar o logótipo do projeto. Para tal, dialogámos, de forma breve, com os alunos acerca do significado de logótipo e símbolo, realizando-se uma "chuva de ideias" sobre alimentação, saúde e consumo, que serviu de mote para a tarefa. Considerámos pertinente criar um logótipo para conferir maior identidade ao projeto e para que possibilitasse um maior vínculo ao mesmo. Cada aluno fez a sua proposta, concluída com a ajuda dos pais em casa, sendo que o logótipo escolhido para representar o projeto foi escolhido pelos alunos das restantes turmas do 4.º ano de escolaridade (Figura 5).

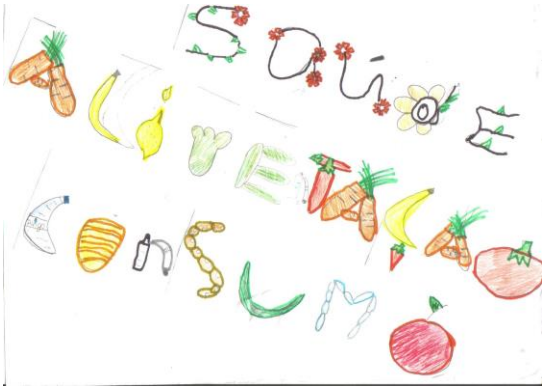
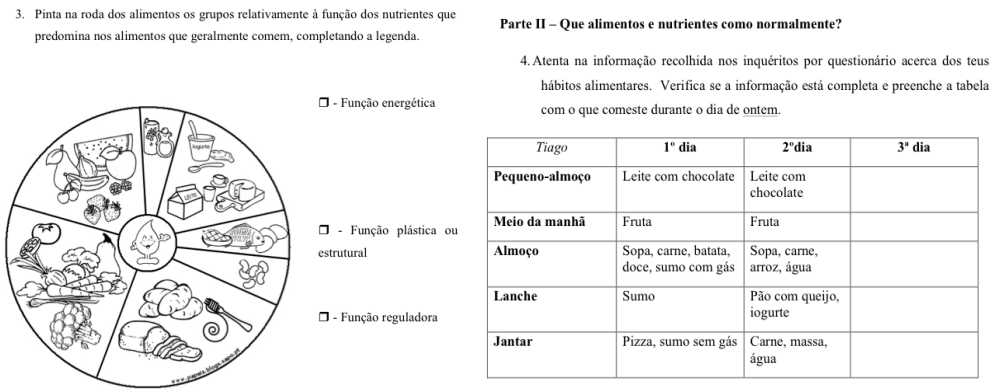


Figura 5: Logótipo escolhido para o projeto

Na **Sessão nº5** (Anexo 8), "Análise dos hábitos alimentares", procurámos compreender os hábitos alimentares dos alunos, partindo dos dados recolhidos nos inquéritos por questionário e estabelecendo uma relação com as porções definidas para cada grupo da nova Roda dos Alimentos. Para tal, os alunos realizaram uma ficha de trabalho (Figura 6) que continha informação relativa a cada um, fazendo esta análise de forma individualizada. Como forma de contextualizar esta tarefa, os alunos abordaram os nutrientes e as funções que estes desempenham no nosso organismo. Por fim, e mediante a análise das tabelas, gráficos e representações gráficas que completaram e construíram, foram confrontados com questões relativas às orientações para uma alimentação saudável.



3. Pinta na roda dos alimentos os grupos relativamente à função dos nutrientes que predomina nos alimentos que geralmente comem, completando a legenda.

❒ - Função energética

❒ - Função plástica ou estrutural

❒ - Função reguladora

Parte II – Que alimentos e nutrientes como normalmente?

4. Atenta na informação recolhida nos inquéritos por questionário acerca dos teus hábitos alimentares. Verifica se a informação está completa e preenche a tabela com o que comeste durante o dia de ontem.

Tiago	1º dia	2ºdia	3º dia
Pequeno-almoço	Leite com chocolate	Leite com chocolate	
Meio da manhã	Fruta	Fruta	
Almoço	Sopa, carne, batata, doce, sumo com gás	Sopa, carne, arroz, água	
Lanche	Sumo	Pão com queijo, iogurte	
Jantar	Pizza, sumo sem gás	Carne, massa, água	

Figura 6: Excertos da ficha de trabalho realizada pelos alunos

Na **Sessão nº6** (Anexo 9), relativa ao "Ingrediente da semana – Ovo" explorámos a constituição, informação nutricional, características, tradições e simbolismos do ovo através de um jogo. Este pretendeu que os alunos descobrissem o ingrediente em causa, através de pistas, constituindo-se estas como informações relativas ao mesmo. Desta forma, os alunos puderam, não só conhecer mais sobre o ovo, mas também trabalhar a capacidade de descodificar informação. Por fim, decoraram-se ovos de cartolina numa atividade de colagem para decorar o painel do "Ingrediente da semana" (Figura 7).

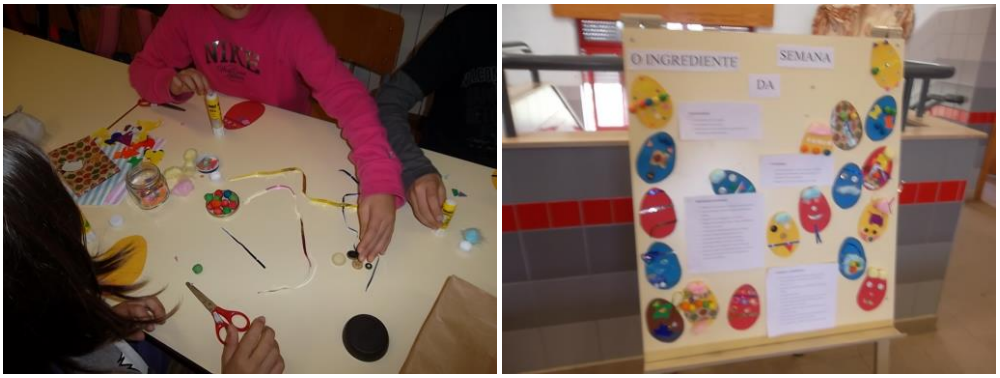


Figura 7: Decoração dos ovos de cartolina para o painel do Ingrediente da semana

A **Sessão nº7** (Anexo 10) foi a "Visita dos jogadores do Beira-Mar", contextualizada pelo tema dos músculos, em que os alunos prepararam e realizaram uma sessão sobre alimentação e consumo saudável com três atletas da equipa. Numa primeira parte, os alunos analisaram uma notícia sobre "músculos saudáveis" e construíram a pares perguntas para a entrevista aos atletas, que organizaram por temas. Num segundo momento, receberam os jogadores do Beira-Mar, sendo que cada um colocou a sua questão pela ordem previamente combinada (Figura 8). No final, receberam fotografias autografadas pelos jogadores (Figura 8) e uma bandeira autografada por todo o plantel. Toda a comunidade escolar recebeu bilhetes para o jogo seguinte do clube. Esta sessão foi acompanhada e divulgada por alguns órgãos de comunicação social regional e nacional.

Figura 8: Sessão com os atletas do Beira-Mar

Já a **Sessão nº8** (Anexo 11), tratou-se um "*Workshop* de Alimentação Saudável", onde estiveram presentes os alunos e as suas famílias. A intenção foi sensibilizar os alunos e as suas famílias para a importância de uma alimentação e de um consumo consciente, promover a preparação de lanches saudáveis e envolver as famílias no projeto. O *workshop* teve duas partes distintas. A primeira, mais teórica, foi dirigida pela nutricionista Diana Saraiva (Figura 9), que abordou a importância dos estilos de vida saudáveis e a obesidade enquanto epidemia do século XXI; as orientações para uma alimentação de acordo com a nova Roda dos Alimentos: as escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo, a distribuição

das refeições ao longo do dia e os principais erros alimentares, bem como o facto da alimentação saudável ser economicamente compensadora. Na segunda parte, pais e filhos elaboraram em conjunto lanches saudáveis, previamente organizados em várias estações de trabalho (Figura 9).

Figura 9: Palestra e elaboração de lanches durante o Workshop

A **Sessão nº9** (Anexo 12), "Ingrediente da semana – Pão" teve como finalidade dar a conhecer aos alunos o pão quanto à sua origem, importância ao longo da história, informação nutricional, tipos de pão, utilização na gastronomia e curiosidades, através da confecção de pão com ajuda de uma aluna da turma e sua mãe. A mãe e a aluna trouxeram a massa, que amassaram de véspera para levedar, mas explicaram o processo de confecção. Os alunos puderam moldar os pães e colocar as sementes, sendo que no final todos provaram um pão (Figura 10). A aluna e a mãe falaram também acerca do facto do pão feito em casa ser mais saudável do que o comprado, uma vez que se pode reduzir a adição de sal e gordura, e de este se tornar mais barato.

Figura 10: Ingredientes utilizados e pão confecionado pelos alunos

Na **Sessão nº10** (Anexo 13), "Elaboração e análise de ementas" procurámos que os alunos, com base nos conhecimentos desenvolvidos acerca da alimentação saudável, construíssem uma ementa diária em grupo (Figura 11). Numa fase posterior, as ementas foram trocadas entre si e cada grupo teve de analisar as escolhas realizadas por outro grupo,

com base numa lista de verificação, previamente fornecida, apresentando sugestões para melhorar as ementas analisadas.

Nome da refeição	Alimentos que a compõem e forma como são confecionados
pequeno - almoço	leite branco, cereais com flakes ou pão com manteiga / margarina
meio da manhã	iogurte natural, bolachas maria ou água e sal ou uma peça de fruta (ex: maçã)
almoço	peixe, batatas cozidas, sopa de legumes, água e fruta.
lanche	peça de fruta, pão com queijo, sumo de laranja natural
jantar	sopa de espinafres, carne com massa, fruta e água
ceia	copo de leite branco e bolachas de água / maria

Figura 11: Ementa elaborada por um dos grupos de trabalho

A **Sessão nº11** (Anexo 14), relativa ao "Ingrediente da semana – Leguminosas" os alunos pesquisaram sobre a definição, valor nutricional, condições de aquisição, armazenamento e preparação das leguminosas e ainda informação sobre algumas leguminosas, em específico: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão-de-bico e soja, trabalhando em pares. Os trabalhos realizados pelos grupos foram expostos no painel sobre o "Ingrediente da semana" (Figura 12).

Figura 12: Painel do Ingrediente da semana acerca das leguminosas

A **Sessão nº12** (Anexo 15), "Ingrediente da semana – Azeite" teve como intuito explorar o azeite, relacionando-o com a sua utilização na época de Natal e, partindo de uma história intitulada "As filhós de Natal". Nesta sessão procurámos incluir, de forma mais efetiva um aluno com NEE da turma, adquirindo lugar de destaque ao recontar a história com recurso a imagens. Para além do registo dos ingredientes necessários para a confecção das filhós e do grupo alimentar a que pertencem; as personagens que intervém na história; a relação entre os animais e, por último, a moral da mesma, abordou-se, de forma breve, algumas

características do azeite. Contextualizadas pela leitura da história, os alunos realizaram algumas decorações natalícias para a sala (Figura 13).

Figura 13: Decorações natalícias realizadas pelos alunos e contextualizadas pela leitura da história

A **Sessão nº13** (Anexo 16) foi a "Concepção e apresentação de uma *performance* artística", inspirada nas aprendizagens realizadas ao longo do projeto e nas aptidões e gostos de cada aluno. Assim, após um jogo de desinibição dinamizado pela professora de teatro Diana Santos, os alunos foram divididos por grupos, de acordo com os seus interesses, e puderam conceber quatro números artísticos, contextualizados pelo projeto: uma dança, um teatro, uma música e uma demonstração de futebol e basquetebol. A performance foi, posteriormente, apresentada no final do período para as restantes turmas do 4.º ano de escolaridade da escola (ver Figura 14), vídeo-gravada e disponibilizada aos pais.

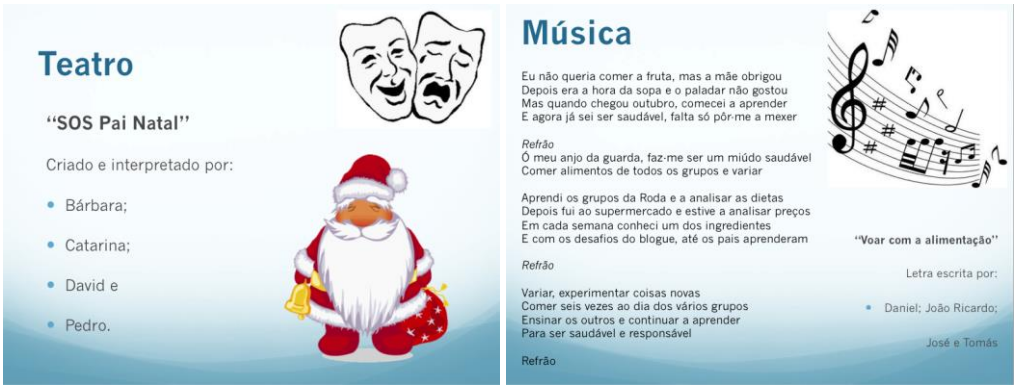


Figura 14: Slides da apresentação em *PowerPoint* projetada durante a performance

Na **Sessão nº14** (Anexo 17), "Ingrediente da semana – Leite" procurámos explorar o leite, sendo que o intuito seria partir de uma história lida pela aluna com NEE da turma, através de um digitalizador e da transcrição das frases em linguagem PCS [Picture Communication Symbols]. Todavia, devido à ausência da aluna nesse dia por doença, a atividade foi reformulada, pelo que optámos por ler a história (Figura 15) e dialogar acerca das ideias principais da mesma: as várias fases do ciclo de produção do leite, assim como o processo de pasteurização e a produção dos derivados do leite.

Figura 15: Capa do livro "Ciclo do leite" de Cristina Quental e Mariana Magalhães

Por fim, a **Sessão nº15** (Anexo 18), o Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?", pretendeu mobilizar, sistematizar e avaliar todas as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação. Assim, a turma esteve dividida em duas equipas, sendo que cada elemento da equipa tinha um desafio relacionado com as aprendizagens desenvolvidas (Figura 16). No final, os alunos pontuavam o desempenho do colega, justificando a sua opinião, procurando-se valorizar o processo de construção das aprendizagens e de avaliação das mesmas, em detrimento dos resultados finais.

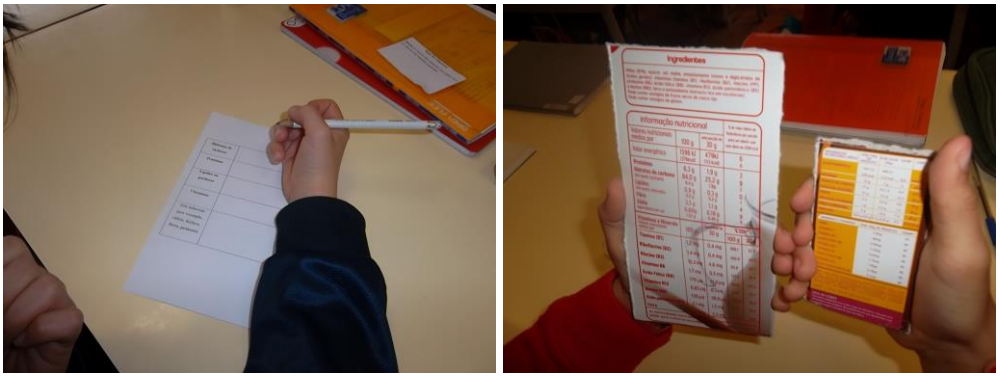


Figura 16: Alguns desafios do Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor responsável?"

A par das sessões desenvolvidas, optámos por criar a **tabela dos lanches**, enquanto estratégia para monitorizar os lanches trazidos pelos alunos da turma, ao longo das semanas de implementação do projeto de intervenção-investigação. Assim sendo, procurámos perceber se as escolhas dos alunos evidenciavam uma alteração de comportamentos. Essa tabela (Anexo 19) encontrava-se afixada num dos placards da sala de aula e era preenchida por cada aluno da turma após realizar o lanche, indicando os alimentos trazidos. Por uma questão logística, optámos apenas por fazer o registo do lanche da manhã, até porque existiam alguns alunos a frequentar um A.T.L., lanchando nessa instituição. Semanalmente foi escolhido um aluno responsável por verificar se todos os alunos preenchiam a tabela, fazendo também o registo dos lanches do João M. e da Tatiana, alunos com NEE. O intuito

da criação da tabela dos lanches foi explicado, de forma sucinta aos alunos, no início da recolha de dados, procurando que estes compreendessem o motivo daquela tarefa. A Figura 17 ilustra uma das semanas em que se preencheu a tabela dos lanches.

Lanches – Semana de 12 a 16 de Novembro

Nomes	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Ândria	leite e pão com marmelada	leite escolar e laranja	leite escolar	leite escolar	leite escolar
Bárbara	leite achocolatado e pão com manteiga	sumo sem açúcar e fruta e um pão com fiambre	sumo sem açúcar e fruta e um pão com fiambre	sumo sem açúcar e fruta e um pão com fiambre	sumo leite de soja e pão com queijo
Beatriz	iogurte e pão com chocolate	iogurte e pão com philadelfia	iogurte e uma arrufadinha	iogurte e pão com philadelfia	iogurte pão com philadelfia e bolachas
Catarina	leite achocolatado	leite achocolatado	faltou	bolachas de chocolate	iogurte de morango
Daniel	pão com ceijo e leite escolar	pão com manteiga leite chocolat	bolacha de chocolate leite escolar	leite escolar	bolachas com manteiga leite escolar
David	bolo de laranja	bolo de laranja	bolo de laranja	bolo de laranja	bolo de laranja
João Moutinho	leite escolar	leite escolar	leite escolar	leite escolar	leite escolar
João Ricardo	faltou	leite escolar	leite escolar	leite escolar	leite escolar
João Vítor	leite ~~escolar~~ escolar	leite escolar	leite escolar	leite escolar	leite escolar

Figura 17: Tabela dos lanches da semana de 12 a 16 de novembro

A dinamização do **blogue da turma** foi também uma estratégia utilizada para envolver as famílias com o projeto de intervenção-investigação e para criar uma maior dinâmica em torno da intervenção fora da sala de aula. O blogue da turma começou por ser reformulado, alterando-se o fundo para um tema mais relacionado com a alimentação, modificando-se o separador "Quem somos?" (uma vez que o blogue estava ainda a referir-se a uma turma do 3.º ano) e acrescentando-se um separador para o "Desafio da semana"; "Ingrediente da semana"; "Com quem podemos aprender?" (listando os sítios de consulta úteis); "O que já fizemos?" (contendo o histórico de todas as publicitações do blogue) e "Quem nos visita?" (relativo aos membros do blogue). Optámos por manter o nome do blogue (9+11=3ºano) por ser referente à data de criação do mesmo, embora alguns alunos tivessem manifestado vontade deste ser alterado para 4º ano, por ser o ano em que se encontravam. Apesar de ter sido nossa intenção averiguar de forma efetiva se seria vontade da maioria da turma alterar o nome do blogue, tal não chegou a acontecer.

Após o final da intervenção, procedemos à transcrição do blogue (Anexo 20), considerando apenas as publicações relativas aos projetos de intervenção-investigação. Foram assumidas as publicações relativas a ambos os projetos, pelo vínculo que possuíam (uma vez que para os alunos funcionavam apenas como um único projeto) e, por existirem comentários nas publicações mais relacionadas com a educação para o consumo alimentar, que são pertinentes para o projeto no âmbito da educação para a saúde e vice-versa.

Figura 18: Imagem retirada do blogue da turma

Capítulo 4 – Procedimentos metodológicos adotados na recolha e análise dos dados

4. Procedimentos metodológicos adotados na recolha e análise de dados

O presente trabalho de intervenção-investigação de natureza qualitativa assumiu características de uma metodologia de investigação-ação. No intuito de dar resposta às questões de investigação, bem como aos objetivos definidos inicialmente, realizámos uma série de procedimentos metodológicos para a recolha e análise de dados.

Neste capítulo vamos apresentar as técnicas e instrumentos metodológicos adotados, tanto ao nível da recolha de dados como da análise dos mesmos. Importa, contudo primeiramente, definir os conceitos de método e técnica.

"Etimologicamente, método (*méthodos*) e técnica (*tékhne*) são dois termos de origem grega, que se apresentam indissociáveis. Se *méthodos* quer dizer caminho, via, rota, *tékhne* significa arte. Então, se método é o caminho de se chegar a um resultado, a técnica é a arte de caminhar até esse resultado" (Galego & Gomes, 2005, p.176).

López Serrano (2004) reafirma método como um caminho, uma forma de realizar uma determinada ação, um procedimento. Galego e Gomes (2005) ressalvam o conceito de método como sendo um processo racional com o propósito de alcançar um fim, determinado de forma prévia. Tal processo implica o conhecimento dos objetivos, situações a enfrentar, recursos e tempo disponível, afirmando-se como uma ação planeada baseada num conjunto de procedimentos sistematizados e previamente conhecidos. Esse método pode comportar uma série de técnicas. Já a técnica remete-nos para a "minuciosidade de cada um desses procedimentos que permitem operacionalizar o método segundo normas padronizadas" (Galego & Gomes, 2005, p.176). Em relação aos instrumentos, podemos dizer que estes se afirmam como o meio pelo qual a técnica se concretiza.

4.1. Procedimentos adotados na recolha de dados

A recolha de dados é um processo que procura obter os dados referentes a um determinado contexto ou situação, sendo crucial que se escolha, de forma, criteriosa as técnicas e os instrumentos ideais para tal. É através dessa escolha que se alcança a "necessária correspondência entre a teoria e os factos" (Vilelas, 2009, p.265).

Para o presente projeto de intervenção-investigação, e tal como explicitado no Quadro 2, recorremos às técnicas de inquérito por questionário, à observação (assente nas notas de campo, nos diários da professora investigadora, assim como na vídeo-gravação de algumas sessões) e à compilação documental (através da compilação de documentos do professor, como o portfólio reflexivo ou de documentos do aluno, como as fichas de trabalho realizadas, os cadernos diários, a tabela dos lanches, os comentários realizados no blogue da turma ou a análise dos logótipos criados). Após o projeto, recorremos à técnica da entrevista, tendo-se realizado uma entrevista à professora cooperante e uma entrevista semiestruturada de grupo aos alunos, como forma de recolher dados complementares para a análise.

Fases do projeto	Técnicas de recolha de dados	Instrumentos de recolha de dados
Antes da intervenção	**Inquérito** por questionário	• Questionário
Durante a intervenção	**Observação**	• Notas de campo • Diário do professor/ investigador • Vídeo-gravação
	Compilação documental	• Portfólio reflexivo • Documentos do aluno (caderno diário, fichas de trabalho, tabela dos lanches, comentários do blogue, análise dos logótipos)
Após a intervenção	**Inquérito** por entrevista	• Entrevista à professora cooperante • Entrevista semiestruturada de grupo aos alunos

Quadro 2: Técnicas e instrumentos de recolha de dados

4.1.1. Inquérito por questionário

No intuito de caracterizar os hábitos alimentares dos alunos e dos encarregados de educação, optámos pelo questionário enquanto instrumento de recolha de dados. Tal como Ghiglione e Matalon (2005) afirmam, "um questionário, por definição, é um instrumento rigorosamente estandardizado tanto no texto das questões, como na sua ordem. No sentido de garantir a comparabilidade das respostas de todos os indivíduos, é absolutamente indispensável que cada questão seja colocada a cada pessoa da mesma forma" (...) pelo que "é evidentemente necessário que a questão seja clara, sem qualquer ambiguidade e que a pessoa saiba exactamente o que se espera dela" (p.110).

4.1.1.1.Processo de concepção e validação dos questionários

O processo de concepção e validação dos questionários iniciou-se com a definição dos objetivos de cada questão, de modo a circunscrever, de forma inequívoca, os dados a recolher e o motivo dessa escolha. De seguida, delineámos perguntas, organizadas segundo uma ordem, que considerámos ser a mais lógica.

Em relação à estrutura do questionário, foi nossa intenção dividi-lo em partes, correspondendo cada uma delas a um tema e a um objetivo de carácter mais geral. Vilelas (2009) sublinha a relevância deste instrumento ser cuidadosamente preparado e organizado, pelo que "as perguntas devem ser extremamente bem organizadas, de uma forma lógica a quem a ele responde" (p.287). Segundo Sierra Bravo (1988, referenciado em Vilelas, 2009), os dados podem agrupar-se em diferentes categorias, pelo que aquelas a que se recorreu

foram: os factos (que se prendem com as informações de cariz mais pessoal relativamente aos respondentes); as opiniões (dados de cariz mais subjetivo) e as atitudes, motivações e sentimentos (mais vocacionadas para a ação).

Procurámos também que ambos os questionários oferecessem aos respondentes todas as possibilidades de resposta. Assim, mesmo nas perguntas fechadas, formulámos categorias que considerámos corresponder às opções mais comuns dentro do contexto social de alunos e encarregados de educação e oferecemos sempre a possibilidade de assinalar outra opção, indicando qual.

O questionário contemplava sobretudo **questões fechadas** e fizemos esta opção, uma vez que esta modalidade requer pouco tempo do respondente e por ser de análise mais simplificada. As questões fechadas são aquelas "onde se apresenta à pessoa, depois de lhe ser colocada a questão, uma lista preestabelecida de respostas possíveis dentre as quais lhe pedimos que indique a que melhor corresponde à que deseja dar" (Ghiglione & Matalon, 2005, p.115). Dentro das questões fechadas, para além daquelas que ofereciam uma lista de opções para escolher de forma livre e sem qualquer tipo de condicionante, existiam questões dicotómicas, cuja resposta era de sim ou não, e ainda questões múltiplas, em que se apresentava uma escala qualitativa de resposta (Vilelas, 2009). Assim, as vantagens desta modalidade de questões passam, para o investigador, pela facilidade de aplicação de análises quantitativas interpretativas para analisar as respostas e pela possibilidade de conseguir fazer uma análise mais aprofundada dos dados. Para os respondentes, estas questões estruturam o pensamento e facilitam a resposta. Pelo contrário, apontam-se como desvantagens, a informação das respostas ser pouco rica, conduzir a conclusões demasiado simples ou induzir a resposta dos respondentes (Vilelas, 2009).

Já no que respeita às **perguntas abertas**, foi intencional que os questionários tivessem poucas, pois "é pouco recomendável utilizar muitas perguntas abertas num questionário" (Vilelas, 2009, p.294). Assim, incluímos apenas uma no questionário dos alunos e três no questionário dos pais. As questões abertas são aquelas "às quais a pessoa responde como quer, utilizando o seu próprio vocabulário, fornecendo os pormenores e fazendo os comentários que considera certos" (Ghiglione & Matalon, 2005, p.115). Esta modalidade de questão permite uma resposta livre do respondente, não condicionando o seu pensamento sobre determinados assuntos, podendo "dar-se à pessoa a impressão, justificada ou não, de que de facto está a ser ouvida" (Ghiglione & Matalon, 2005, p.117). Das vantagens apontadas a esta modalidade de questão, destacam-se a possibilidade de transmitirem mais informação, sendo esta mais rica e pormenorizada, de possibilitarem informação não requisitada e maior liberdade na resposta, não sofrendo, esta, influência do investigador. Quanto às desvantagens, apontam-se a dificuldade de interpretação das respostas, a exigência de tempo para as codificar e a necessidade de recursos humanos e físicos para as analisar (Vilelas, 2009).

Relativamente à organização das questões procurámos ter em atenção alguns cuidados, tais como: estas serem reduzidas ao necessário; serem preferencialmente fechadas; de fácil compreensão para o respondente; não conterem ambiguidades; evitarem indiscrições injustificadas; confirmarem-se mutuamente; abrangerem todos os itens a questionar e procurarem ter em atenção a experiência do respondente (Carmo & Ferreira, 1998, p. 141).

Os questionários tiveram várias versões, corrigidas e reformuladas de acordo com as indicações da professora orientadora de SIE, de PPS e da professora cooperante da turma. As principais alterações prenderam-se com **i)** a linguagem; **ii)** a formulação das questões e a **iii)** a modalidade das questões.

Relativamente à **linguagem das questões**, procurámos que estas fossem os mais claras e objetivas quanto possível. No caso dos alunos, as perguntas encontravam-se na segunda pessoa do singular, numa linguagem mais próxima, enquanto que no questionário dos encarregados de educação, as perguntas estavam na terceira pessoa do singular, adquirindo um carácter mais formal. Tal como Ghiglione & Matalon (2005) salientam, um "perigo ligado à linguagem do investigador provém da sua familiaridade com os temas abordados no inquérito", pois possui "uma informação geral que na maior parte das vezes ultrapassa largamente a dos futuros inquiridos" (p.121). Desta forma, este deve atentar na forma como constrói a questão, assim como ao vocabulário que utiliza.

No que diz respeito à **formulação das questões**, foi nossa intenção indicar concretamente o que se pretendia que o respondente fizesse; sublinhar a ideia-chave da questão para a destacar e procurar que abordassem um aspeto/ relação lógica de cada vez.

Já na **modalidade das questões**, eliminámos algumas questões abertas, de modo a restringi-las às estritamente necessárias, pelos motivos anteriormente apresentados.

Para aumentar a validade do instrumento construído, considerámos pertinente realizar um estudo piloto. Este teria como intuito averiguar a pertinência das questões, verificar se as instruções e questões se encontravam devidamente formuladas ou identificar possíveis lacunas ou aspetos de ordem gráfica menos conseguidos e que se afigurassem como um constrangimento à respostas. Por questões inerentes à gestão de todo o processo, sobretudo falta de tempo, tal não se mostrou possível. Todavia, os questionários foram validados pela professora orientadora de PPS, de SIE, pela professora cooperante e pela minha colega de díade. Apesar disso, detetámos uma falha no questionário dos alunos na questão 4.1, relativa ao pequeno-almoço dos alunos, verificando-se a ausência da fruta nas opções dadas aos alunos. Contudo, esta lacuna acabou por não ter implicações práticas ao nível da resposta, uma vez que os alunos poderiam ter incluído a fruta, caso a tivessem consumido, na opção "Outros".

4.1.1.2. Questionário sobre os hábitos alimentares dos alunos

O questionário para os alunos (Anexo 21) continha oito questões, distribuídas por 18 alíneas. Este encontrava-se dividido em três partes, sendo estas antecedidas por um breve texto introdutório em que se apresentava o intuito do questionário, bem como algumas indicações de cariz mais prático sobre o preenchimento do mesmo. As indicações davam conta que o questionário era individual, que os alunos deveriam ler com atenção cada questão e que não existem respostas certas ou erradas. Esse texto era dirigido ao aluno, numa linguagem objetiva e acessível.

A primeira parte era relativa à identificação do aluno, sendo-lhe solicitado que preenchesse o seu nome. Após conversa com as professoras orientadoras de SIE e PPS e a professora cooperante, considerámos mais adequado que o questionário dos alunos fosse identificado e não anónimo. Por um lado, por se considerar que tal não iria influenciar as respostas dos alunos e, por outro, por permitir fazer uma caracterização individualizada de cada aluno, em vez de se recolher dados apenas ao nível da turma. A segunda parte era relativa aos hábitos alimentares e a terceira referente aos hábitos de consumo. No presente trabalho, apenas realizaremos a análise da parte dos hábitos alimentares, explicitada pela matriz do questionário, apresentada no Quadro 3.

O questionário dos alunos foi distribuído no dia 5 de novembro, após a apresentação do projeto aos alunos, embora numa fase muito embrionária da sua implementação. Essa opção foi tomada porque foi nossa intenção que o questionário surgisse de forma contextualizada, embora não quiséssemos condicionar as respostas dos alunos. Os alunos com NEE levaram o questionário em casa, para preencher com o apoio dos pais. Numa fase posterior, considerámos pertinente voltar a distribuir parte dos questionários, uma vez que parte dos dados recolhidos refletiam a alimentação relativa a um domingo (visto que este foi primeiramente distribuído a uma segunda-feira e as questões referiam-se à alimentação do dia anterior). Assim, as referidas questões foram novamente distribuídas no final da semana, de modo a que os dados recolhidos refletissem a alimentação de um dia de semana.

Estrutura	Objetivo da questão	Modalidade
Parte I - Identificação dos alunos	Identificar os alunos de modo a percepcionar os hábitos alimentares de cada um.	Aberta
Parte II - Hábitos	Identificar o local onde habitualmente os alunos fazem as refeições ao longo do dia (pequeno-almoço, almoço e jantar) à semana e ao fim-de-semana.	Fechada
	Caracterizar a dieta alimentar dos alunos nas diferentes refeições do dia.	Fechada

alimentares	Averiguar se as refeições do dia anterior são ilustrativas dos hábitos alimentares dos alunos.	Fechada
	Identificar a frequência da ida do aluno a diversos restaurantes.	Fechada
	Percepcionar as ideias que os alunos têm acerca de alimentação saudável.	Aberta

Quadro 3: Matriz do questionário dos alunos

4.1.1.3. Questionário sobre os hábitos alimentares dos encarregados de educação

O questionário para os encarregados de educação (Anexo 22) contemplava 13 questões, distribuídas por 28 alíneas. Este, à semelhança do questionário para os alunos, encontrava-se dividido em três partes: caracterização, hábitos alimentares e hábitos de consumo. O texto introdutório continha uma contextualização acerca dos projetos de intervenção-investigação e referia o objetivo do questionário, ressalvando, ainda, que os dados seriam apenas utilizados para fins investigativos. A primeira parte era relativa à caracterização do encarregado de educação. Sendo que o questionário era anónimo e confidencial, apenas solicitámos que os encarregados de educação identificassem o grau de parentesco com o aluno, a profissão e as habilitações literárias. Tomámos esta opção para que os encarregados de educação não se sentissem, de alguma forma, avaliados ou julgados, possibilitando respostas mais genuínas. A segunda parte era relativa aos hábitos alimentares e a terceira referente aos hábitos de consumo e, tal como no questionário para os alunos, no presente trabalho, apenas realizaremos a apresentação e análise da parte dos hábitos alimentares, de acordo com a matriz do questionário apresentada no Quadro 4.

O questionário dos encarregados de educação foi distribuído durante a reunião de apresentação do projeto no dia 31 de outubro, dirigida às famílias, sendo que a grande maioria dos pais o preencheu nessa altura. Aos encarregados de educação ausentes o questionário foi enviado e devolvido pelos alunos na semana seguinte.

Estrutura	**Objetivo da questão**	**Modalidade**
Parte I – Caracterização do encarregado de educação	Caracterizar os encarregados de educação quanto ao grau de parentesco que tem com o aluno, à profissão e às habilitações literárias.	Fechada
		Aberta
		Fechada
	Identificar o local onde habitualmente os encarregados de educação fazem as refeições ao longo do dia (pequeno-almoço, almoço e jantar), à semana e ao fim-de-semana.	Fechada

Parte II - Hábitos alimentares	Caracterizar a dieta alimentar dos encarregados de educação nas diferentes refeições do dia.	Fechada
	Averiguar se as refeições do dia anterior são ilustrativas dos hábitos alimentares dos encarregados de educação.	Fechada
	Identificar a frequência da ida da família a diversos restaurantes.	Fechada
	Identificar as ideias que aos encarregados de educação têm acerca de alimentação saudável.	Aberta
	Averiguar os fatores que são impeditivos da prática de uma alimentação saudável.	Aberta
	Averiguar se os encarregados de educação entendem que a alimentação dos seus educandos é saudável.	Aberta
	Identificar possíveis ideias dos encarregados de educação para a melhoria da alimentação dos seus educandos.	Aberta

Quadro 4: Matriz dos questionários para os encarregados de educação

4.1.2. Observação

A técnica da observação "consiste em um exame minucioso que requer atenção na coleta e análise de dados. (...) O observador deve ter competência para observar e obter dados e informações com imparcialidade, sem contaminá-los com as suas próprias opiniões e interpretações. Paciência, imparcialidade e étnica são atributos necessários ao observador" (Martins, 2006, p.24). Assim, "observar é selecionar informação pertinente, através dos órgãos sensoriais e com recurso à teoria e à metodologia científica, a fim de poder descrever, interpretar e agir sobre a realidade em questão" (Carmo & Ferreira, 1998, p.97).

A técnica da observação foi utilizada ao longo da implementação do projeto de intervenção-investigação e foi suportada por diversos instrumentos, que auxiliaram uma visão mais objetiva e menos descomprometida daquilo que foi a minha experiência ou o meu "sentir" enquanto professora-investigadora responsável pelas sessões e atividades. A observação realizada foi maioritariamente participante, mas tive também o papel de observadora não participante quando as sessões e atividades foram dinamizadas pela minha colega de díade. Quando estamos envolvidos na ação, a percepção é completamente diferente de quando estamos de fora, pelo que foi enriquecedor poder desempenhar ambos os papéis e aprender com a experiência. Por um lado, a observação participante implica "confundir-se com as pessoas sobre quais recai a observação, como se fosse mais um membro, mas sem abandonar a atitude de observação" (Taylor e Bogdan, 2000, citados em Vilela, 2009, p.273), sendo que a dimensão emocional acrescenta um enriquecimento para os dados recolhidos (Vilelas, 2009). Por outro lado, a observação não-participante "é útil para evitar as inibições ou alterações na conduta dos sujeitos observados" (Vilelas, 2009, p.273). Assim, o observador, com um comportamento discreto e cuidado, consegue que a atenção

não recaia sobre si, possibilitando a recolha de dados fiáveis de boa qualidade (Vilelas, 2009).

Durante a implementação do projeto e como suporte à observação, foram realizadas as notas de campo, o diário da professora-investigadora, assim como a transcrição das vídeo-gravações efetuadas.

As notas de campo constituíram-se como breves apontamentos realizados no decorrer da ação ou na pós-ação. Foram sobretudo notas de cariz mais descritivo, mas também continham alguns tópicos para reflexão, como os aspetos mais e menos positivos decorrentes do desenrolar da ação. Geralmente as notas de campo foram utilizadas como ponto de partida para uma análise mais estruturada da ação, o que aconteceu sob a forma do diário da professora-investigadora.

O diário da professora-investigadora procurou ser um registo mais refletido sobre a ação e foi construído, partindo das notas de campo e do diálogo com a minha colega de díade, com a professora cooperante e com a professora orientadora de PPS, sempre que esta última esteve presente na implementação das sessões. Este registo inclui a descrição das sessões, assim como uma reflexão sobre cada uma delas e sofreu algumas alterações ao longo do projeto, sobretudo devido a sugestões apresentadas pela professora cooperante. Assim, o diário começou por ser muito mais extenso e, muitas vezes, descontextualizado, acabando por se transformar num documento mais objetivo, contendo a apresentação das atividades realizadas e os aspetos mais e menos positivos destacados pela professora-investigadora. O seu caráter foi sempre vincadamente reflexivo, procurando justificar as opções tomadas, assim como avaliá-las e apresentar sugestões de como estas poderiam ser potenciadas no futuro.

Já a vídeo-gravação não foi realizada de forma tão sistemática como seria desejável. Este facto prendeu-se com a nossa escassa experiência enquanto professoras-investigadoras em projetos deste tipo e com a dificuldade de gestão de todas as condicionantes inerentes a esta experiência. Assim, das 15 sessões realizadas foram vídeo-gravadas três sessões, devidamente autorizadas pelos encarregados de educação dos alunos da turma. As vídeo-gravações foram posteriormente registadas em suporte escrito, com a sua transcrição na íntegra.

4.1.3. Compilação documental

A compilação documental é uma técnica que visa a recolha organizada de documentação para ser, posteriormente, alvo de análise.

Neste caso particular, procedeu-se à recolha de documentação relativa ao professor e ao aluno. No caso do professor, utilizou-se o portfólio reflexivo enquanto instrumento que compilou toda a experiência de PPS A2. Deste constam todas as planificações, recursos, descrições, reflexões, vídeo-gravações e grelhas de avaliação produzidas nesse âmbito. No

caso dos alunos a compilação de documentos incluiu algumas anotações do caderno diário, as fichas de trabalho realizadas, a tabela dos lanches, os desafios e comentários no blogue e a análise do logótipo criado para o projeto.

4.1.4. Inquérito por entrevista

Numa fase posterior à implementação do projeto, procedemos à realização de entrevistas, de modo a complementar a recolha de dados. Assim, realizámos uma entrevista aos alunos , bem como à professora cooperante da turma.

Tal como Ghiglione e Matalon (2005) destacam, "a definição de entrevista como uma conversa tendo em vista um objectivo apresenta a vantagem de ser suficientemente ampla para englobar uma grande variedade de entrevistas possíveis, mas, em contrapartida, é muito vaga para distinguir os diferentes tipos de entrevista" (p.65).

De seguida, descrevemos o processo de concepção e validação da entrevista, assim como as entrevistas realizadas, tanto aos alunos, como à professora cooperante da turma.

4.1.4.1. Entrevista aos alunos

Como forma de recolher mais evidências das aprendizagens dos alunos, realizámos uma entrevista aos mesmos, tendo optado por esta ser semiestruturada e de grupo. As entrevistas semiestruturadas pretendem que os alunos experienciem a entrevista numa perspetiva menos formal, não se sentindo numa situação de avaliação, pois "na condução de uma entrevista não estruturada, ou uma entrevista semiestruturada, o entrevistador busca obter informações, dados e opiniões por meio de uma conversação livre, com pouca atenção a um prévio roteiro de perguntas" (Martins, 2006, p.27). Determinámos que as entrevistas fossem de grupo porque facilitam o diálogo em torno de uma determinada temática e/ ou situação. Estas "podem ser úteis para transportar o entrevistador para o mundo dos sujeitos. Nesta situação, várias pessoas juntas são encorajadas a falarem sobre um tema de interesse" (Morgan, 1988, referenciado em Bogdan e Biklen, 1994, p.138).

Antes da entrevista

A entrevista aos alunos foi delineada tendo em conta, numa fase inicial, a definição dos seus objetivos, sendo que se pretendeu circunscrever os assuntos a abordar de forma muito criteriosa, de modo a propiciar a recolha dos dados concretos que se pretendia, assim como não tornar a entrevista demasiado extensa e exaustiva para os alunos.

Para tal, construímos um guião (Anexo 23) dividido em quatro partes: cabeçalho; pontos prévios à entrevista; objetivos e propostas de questões e tópicos a abordar e pontos subsequentes à entrevista.

O cabeçalho pretendeu recolher algumas informações acerca da entrevista: a data, a hora e o local onde se realizou, bem como os nomes do entrevistador e dos entrevistados.

Dos pontos prévios faziam parte: **i)** agradecer a presença e disponibilidade para a entrevista; **ii)** esclarecer o motivo e intuito da entrevista; **iii)** explicar a importância das respostas para o projeto de intervenção-investigação e **iv)** explicar a necessidade de se usar o gravador e de falarem um de cada vez.

A entrevista teve três objetivos principais: corroborar o impacte das aprendizagens ao nível dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes e valores, uma vez que se realizou, de forma intencional, três meses após a conclusão da implementação do projeto. Mediante os objetivos definidos, decidimos fixar alguns tópicos de conversa. Todavia, e devido à nossa inexperiência no que toca a realização de entrevistas deste cariz, considerámos mais prudente elaborar algumas propostas de questões concretas. Estas questões serviram apenas de elo norteador da entrevista, possuindo um caráter flexível, sendo que "ser flexível significa responder à situação imediata, ao entrevistado sentado à sua frente e não a um conjunto de procedimentos ou estereótipos predeterminados" (Bogdan & Bicklen, 1994, p.137).

Na formulação de questões, procurámos ter em conta os seguintes aspetos: **i)** evitar perguntas diretas, em que se questionasse o aluno sobre assuntos de uma forma que o fizesse pensar que está numa situação de avaliação e não numa conversa; **ii)** utilizar estratégias para colocar o aluno à vontade com a sua resposta, como propor situações em que teria que explicar determinado acontecimento a um colega que não o vivenciou ou relembrando o que conhece sobre determinado tema e **iii)** utilizar pequenas tarefas para verificar se determinada aprendizagem está consolidada. Tal como Bogdan & Bicklen (1994) destacam, "as fotografias e os objetos ligados a recordações podem servir de estímulo para a conversa" (p.137).

A estrutura das questões pretendeu seguir uma lógica do geral para o particular, questionando-se primeiramente os alunos sobre temas de caráter mais abrangente para gradualmente abordar temas mais específicos. Posteriormente, procurámos encadear as questões relativas à vertente deste projeto com as propostas de questões do projeto da minha colega de díade, relativo ao consumo alimentar (Anexo 24). Quisemos, deste modo, que a sequência de questões apresentasse lógica para o entrevistado, pois este facto contribui para "favorecer a rápida integração do entrevistado na entrevista, bem como a manutenção do seu interesse" (Vilelas, 2009, p.285).

Em relação aos pontos subsequentes da entrevista, estes recordavam o entrevistador para interrogar os alunos acerca de alguma possível questão que gostassem de ter abordado e para agradecer a disponibilidade demonstrada durante a entrevista.

Todo este processo foi realizado em parceria com a minha colega de díade, tendo sido validado também pela professora cooperante e pela professora orientadora de SIE.

Durante e após a entrevista

As entrevistas dos alunos realizaram-se a 5 de março de 2013, tendo sido posteriormente transcritas na íntegra (Anexo 25). As entrevistas foram intencionalmente realizadas cerca de três meses após o final do projeto, de modo a perceber, de forma mais efetiva, as evidências de aprendizagens realizadas pelos alunos. Assim, o fator tempo foi importante para podermos averiguar o que os alunos se lembravam e o que tinham aprendido. A escolha do horário, após o período de almoço, foi realizada em articulação com a professora cooperante e prendeu-se com o facto dos alunos estarem a fazer fichas de avaliação no período da manhã e por este ser um período em que os alunos estão geralmente mais descontraídos e disponíveis. As entrevistas realizaram-se na biblioteca da escola, estando esta para nosso uso exclusivo durante a maior parte do tempo, pelo que o ambiente era calmo e propiciava a conversa. Decidimos fazer grupos de três alunos para as entrevistas, pois considerámos ser um número de entrevistados favorável no que toca à gestão do diálogo, assim como por ser possível formar seis grupos de três elementos, não sobrando nenhum aluno. Apesar de ter existido um esquema inicial dos grupos, sugerido por nós, este acabou por não ser seguido, sendo reformulado de acordo com as sugestões da professora cooperante.

Para a realização das entrevistas, foram tidas em conta algumas indicações que procuram o profícuo desenrolar das mesmas, pois "as boas entrevistas caracterizam-se pelo facto de os sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista. As boas entrevistas produzem uma riqueza de dados, recheadas de palavras que revelam as perspectivas dos respondentes. As transcrições estão repletas de detalhes e de exemplos. Um bom entrevistador comunica ao sujeito o seu interesse pessoal, estando atento, acenando com a cabeça e utilizando expressões faciais apropriadas" (Bogdan & Bicklen, 1994, p. 136).

Nesse intuito, as indicações passaram sobretudo por: **i)** saber escutar (evitando interromper o entrevistado, dando-lhe tempo para responder no seu ritmo ou recorrendo ao silêncio para o entrevistado se sentir convidado a acrescentar mais alguma ideia ou esclarecimento); **ii)** confirmar (ajudando o entrevistado a sentir que o entrevistador segue o que diz, recorrendo a expressões breves); **iii)** controlar o fluxo de informação (de modo a que o entrevistador não se exceda na quantidade de informação que transmite) e **iv)** fornecer feedback (repetindo última frase ou comentário do entrevistador com intuito de confirmar a sua compreensão e como estímulo para continuar a falar) (Vilelas, 2009). Para além disto, "necessariamente, as boas entrevistas revelam paciência. Se não souber porque é que os sujeitos respondem de uma determinada maneira, terá de esperar para encontrar a explicação total. Os entrevistadores têm de ser detectives, reunindo partes de conversas, histórias pessoais e experiências, numa tentativa de compreender a perspectiva pessoal do sujeito" (Bogdan & Bicklen, 1994, p.139).

4.1.4.2. Entrevista à professora cooperante

Adicionalmente, decidimos também entrevistar a professora cooperante da turma para registar a sua perspetiva sobre o desenvolvimento e impacte do projeto nos alunos, mas também em si enquanto profissional da educação e nas professoras-investigadoras que o conceberam e implementaram.

No que toca à entrevista da professora cooperante (Anexo 26), e por incompatibilidade de horários, esta foi-lhe enviada via e-mail e devolvida preenchida durante a semana da entrevista dos alunos. A maior vantagem de tal ter acontecido assim passa pela possibilidade desta refletir mais pormenorizadamente acerca das questões e de dar uma resposta mais amadurecida às mesmas, uma vez que a escrita possibilita, muitas vezes, maior distanciamento e estruturação das ideias. Do lado das desvantagens apontamos o facto de não existir o contacto presencial, sendo impossível retirar notas acerca da postura e da forma de comunicar da entrevistada.

4.1.5. Constituição do corpus total do projeto

Ao longo do processo de recolha de dados, foi-se constituindo o *corpus* total do projeto para averiguar o impacte do projeto nas aprendizagens dos alunos, composto por 183 documentos (Tabela 1). O mesmo é constituído pelos questionários dos 20 alunos da turma e dos respetivos encarregados de educação; pelas planificações, descrições e reflexões (realizadas em todas as sessões do projeto), notas de campo (realizadas em cinco sessões), vídeo-gravações (realizadas em três sessões) e grelhas de avaliação (realizadas em três sessões) que integram o portfólio do professor. Em relação aos documentos produzidos pelos alunos, tomámos em consideração 54 fichas de trabalho realizadas, cinco tabelas de lanche, a transcrição do blogue, a análise dos logótipos (realizada pelos alunos da turma, com exceção dos alunos com NEE), a concepção da *performance* artística e os registos feitos no livro de honra do *workshop*. Foram tidas também em consideração as seis entrevistas aos alunos e a entrevista à professora cooperante, realizadas após a intervenção.

Corpus Total		
Questionários (antes da intervenção)		40
Portfólio do professor	Planificações	15
	Descrições	15
	Reflexões	15
	Notas de campo	5
	Vídeo-gravações	3
Documentos do aluno	Grelhas de avaliação	3
	Fichas de trabalho	54
	Tabelas dos lanches	5

	Transcrição do blogue	1
	Análise dos logótipos	18
	Concepção da *performance*	1
	Registos no livro de honra do *workshop*	1
Entrevistas aos alunos (após a intervenção)		6
Entrevista à professora cooperante		1
		183

Tabela 1: *Corpus* total usado no projeto de intervenção-investigação

4.2. Procedimentos adotados na análise de dados

Após a constituição do *corpus* total do projeto de intervenção-investigação, procurámos definir uma série de procedimentos metodológicos para a análise dos dados recolhidos. "A análise de dados é o processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou. A análise envolve o trabalho com os dados, a sua organização, divisão em unidades manipuláveis, síntese, procura de padrões, descoberta dos aspectos importantes e do que deve ser aprendido e a decisão sobre o que vai ser transmitido aos outros" (Bogdan & Bicken, 1994, p.205).

Assim, e tal como o Quadro 5 explicita, na primeira fase do projeto, a da caracterização dos hábitos alimentares, tanto dos alunos como dos seus encarregados de educação, recorremos a duas técnicas de análise de dados: a análise quantitativa interpretativa e a análise de conteúdo. Estas duas técnicas materializaram-se em dois instrumentos de análise: as grelhas construídas no software de tratamento de dados quantitativos Statistical Package for the Social Sciences [SPSS], utilizadas para a análise das respostas fechadas dos questionários e o instrumento de análise construído no software de análise de dados qualitativos webQDA, utilizado para as respostas abertas dos mesmos.

Durante e após a intervenção, recorreu-se à análise de conteúdo dos documentos compilados e do inquérito por entrevista, tendo-se construído um instrumento de análise no software de análise de dados webQDA.

Fases do projeto	Técnicas de análise de dados	Instrumentos de análise de dados
Antes da intervenção	**Análise quantitativa interpretativa** dos questionários (respostas fechadas) **Análise de conteúdo** dos questionários (respostas abertas)	• Grelhas construídas no software de tratamento quantitativo de dados SPSS • Instrumento de análise construído no software de análise de dados qualitativos webQDA

Durante e após a intervenção	**Análise de conteúdo** dos documentos compilados e pelo inquérito por entrevista	• Instrumento de análise construído no software de análise de dados qualitativos webQDA

Quadro 5: Técnicas e instrumentos de análise de dados

4.2.1. Análise quantitativa interpretativa

Recorremos à análise quantitativa interpretativa para a análise das perguntas fechadas dos questionários, porque esta considera "importante a explicação causal dos factos observados, dando ênfase à objetividade, sem juízos de valor do investigador ou outras interferências do mesmo" (Vilelas, 2009, p.308). O tratamento e análise dos dados desta parte do questionário foi realizado com recurso ao software SPSS, que se constitui como um sistema de análises quantitativas e manuseamento de dados, realizado num ambiente gráfico.

Assim, introduzimos os dados relativos aos inquéritos por questionários no Editor de Dados, uma folha de cálculo onde é permitido definir, introduzir, modificar, corrigir e visualizar a informação. Após a definição das variáveis, correspondentes às várias questões dos inquéritos, criámos uma escala de valores com as opções de resposta fornecidas em cada questão. Por fim, introduzimos os dados relativos a cada questionário, gerando-se tabelas e gráficos que organizaram a informação introduzida. Desta forma, pretendemos "contribuir para o desenvolvimento e validação dos conhecimentos, oferecendo também a possibilidade de generalizar os resultados, de predizer e controlar os acontecimentos" (Fortin, 1992, referenciado em Vilelas, 2009).

4.2.2. Análise de conteúdo

A análise de conteúdo "busca a essência da substância de um contexto nos detalhes dos dados e informações disponíveis. Não trabalha somente com o texto de *per se*, mas também com detalhes do contexto. O interesse não se restringe à descrição dos conteúdos. Deseja-se inferir sobre o modo da comunicação. Entre a descrição e a interpretação interpõe-se a inferência. Buscam-se entendimentos sobre as causas e antecedentes das mensagens, bem como os seus efeitos e consequências" (Martins, 2006, pp.35-36).

Segundo Bardin (1991) a sequência dos procedimentos na análise de conteúdo contempla quatro fases principais: **i)** a organização da análise (em que se procura fazer uma pré-análise dos dados recolhidos, realizando as primeiras inferências e interpretações); **ii)** a codificação (em que procura tratar os dados para atingir uma melhor representação do seu conteúdo); **iii)** a categorização (em que se procura fornecer uma representação simplificada dos dados) e **iv)** a inferência (uma dedução feita a partir da interpretação da análise).

Para nos auxiliar nesse processo, recorremos ao webQDA, um software que fornece apoio à análise de dados qualitativos num ambiente colaborativo e partilhado. Neste software a análise de conteúdo processa-se a três níveis: o sistema de fontes, o sistema de categorias e o sistema de questionamento.

Assim, para a avaliar o impacte do projeto nas aprendizagens dos alunos, considerámos três subdimensões de análise, cada uma delas contemplando vários parâmetros de análise, como ilustra o Quadro 6.

Dimensão de análise	**Subdimensões de análise**	**Parâmetros de análise**
Impacte nas aprendizagens dos alunos	Ao nível dos conhecimentos	• Reconhecer os nutrientes e as suas funções • Reconhecer os principais nutrientes de um alimento • Identificar os grupos da nova Roda dos Alimentos • Conhecer as porções recomendadas para cada grupo da nova Roda dos Alimentos • Identificar o grupo da nova Roda dos Alimentos em que determinado alimento está inserido • Conhecer as orientações para uma alimentação saudável: o Reconhecer as escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos ao nível da distribuição das refeições ao longo do dia e dos processos de confecção de alimentos o Reconhecer os principais erros, que são obstáculo a uma prática alimentar saudável o Reconhecer que a alimentação deve ser completa, equilibrada e variada • Conhecer o significado de dieta alimentar

	Ao nível das capacidades	• Analisar informação sobre escolhas alimentares contida em tabelas, gráficos e representações gráficas • Selecionar alimentos e avaliar escolhas alimentares • Argumentar ideias, opiniões e posições sobre alimentação saudável
	Ao nível das atitudes e valores	• Adotar atitudes críticas face a comportamentos alimentares • Revelar alterações nos comportamentos alimentares • Revelar interesse face à temática da alimentação saudável

Quadro 6: Instrumento de análise construído no webQDA.

Começámos por criar um projeto e introduzir os documentos compilados nas fontes internas do sistema de fontes, agrupando-os por pastas. Criaram-se dez pastas, referentes aos anexos, avaliações, blogue da turma, descrições, entrevistas, notas de campo, planificações, reflexões, tabela dos lanches e vídeo-gravações.

De seguida, criámos o sistema de categorização, que se baseia na criação e organização de nós. Como nó entende-se um tópico aglutinador de ideias. Assim, criámos um nó principal, relativo ao impacte nas aprendizagens dos alunos, que subdividimos em três subdimensões de análise: ao nível dos conhecimentos; ao nível das capacidades e ao nível das atitudes e valores. Enquanto **conhecimentos** entendemos "o conjunto de pequenas ideias, não muito afastadas dos conhecimentos científicos que a criança forma em relação aquilo que observa e acerca daquilo com que interage, pelo que as relações entre ideias vão progressivamente constituindo as bases de ideias mais complexas e estruturadas" (Rodrigues, 2011, p.363). No que diz respeito às **capacidades**, estas são entendidas como um "conjunto de acções coordenadas e adquiridas, dirigidas à consecução de um objetivo e que tem uma estreita relação com o conhecimento" pelo que "as capacidades, de forma isolada, não levam à aquisição de novo conhecimento, tão-pouco ao desenvolvimento de competências-chave úteis para outras situações do dia-a-dia" (Rodrigues, 2011, p.364). Já, as **atitudes e valores** remetem-nos para um campo mais afetivo, relacionando-se com os sentimentos, disposições e normas de conduta. "Um valor constitui um princípio normativo que preside e regula o comportamento das pessoas em qualquer momento ou situação" (Coll,

1986, referenciado em Pujol, 2003, p.269) pelo que os valores fazem referência a como cada um pensa em qualquer momento e situação, a como cada um pensa que deveriam ser as relações e as influências mútuas entre as pessoas, entre os elementos que configuram a sociedade e as relações entre a sociedade e a natureza. Sendo pessoais, sociais e vinculados à sua história, os valores são estáveis e desenvolvem-se com ela (Pujol, 2003). Por outro lado, o conceito de atitude é definido como "uma tendência a comportar-se de maneira persistente e consciente face a estímulos e a situações concretas" (Coll, 1986, referenciado em Pujol, 2003, p.270). Esta definição situa as atitudes com um referente mais concreto que os valores, sendo que a definição de atitude se depreende que estas possam ser aprendidas, que são consistentes, sem que isto signifique que não podem mudar (Pujol, 2003).

Para cada uma das subdimensões de análise, definimos parâmetros, que apresentamos seguidamente:

Aprendizagens ao nível dos conhecimentos: para esta subdimensão de análise definiram-se nove parâmetros de análise, tendo estes sido organizados do particular para o geral. Assim:

i) Reconhecer os nutrientes e as suas funções: contempla evidências de que os alunos reconhecem os nutrientes e as funções, sendo que os nutrientes abordados foram os hidratos de carbono, as proteínas, os lípidos, as vitaminas e os sais minerais e as funções a energética, plástica e reguladora.

ii) Reconhecer os principais nutrientes de um alimento: contempla evidências de que os alunos reconhecem os principais nutrientes de um alimento. Exemplos abordados: pão, massas, doces são ricos em hidratos de carbono; carne, peixe, ovos, laticínios e leguminosas são ricos em proteínas; azeite e óleo são ricos em lípidos; fruta e hortícolas são ricas em vitaminas e sais minerais.

iii) Identificar os grupos da Roda dos Alimentos: contempla evidências de que os alunos identificam os grupos da nova Roda dos Alimentos: Cereais e derivados, tubérculos; Hortícolas; Fruta; Laticínios; Carne, pescado e ovos; Leguminosas e Gorduras e óleos.

iv) Conhecer as porções recomendadas para cada grupo da Roda dos Alimentos: contempla evidências de que os alunos conhecem as porções recomendadas

para cada grupo da nova Roda dos Alimentos: Cereais e derivados, tubérculos (4-11 porções); Hortícolas (3-5 porções); Fruta (3-5 porções); Laticínios (2-3 porções); Carne, pescado e ovos (1,5-4,5 porções); Leguminosas (1-2 porções) e Gorduras e óleos (1-3 porções). Estas porções possuem uma relação de proporcionalidade com o tamanho de cada grupo da nova Roda dos Alimentos.

v) Identificar o grupo da nova Roda dos Alimentos em que determinado alimento está inserido: contempla evidências de que os alunos identificam o grupo da nova Roda dos Alimentos a que determinado alimento pertence.

vi) Conhecer as orientações para uma alimentação saudável: contempla evidências de que os alunos conhecem as orientações para uma alimentação saudável. Subdividimos este parâmetro de análise em três:

- Reconhecer as escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, ao nível da distribuição das refeições ao longo do dia e dos processos de confecção de alimentos: contempla evidências de que os alunos reconhecem as escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, ao nível da distribuição das refeições ao longo do dia e dos processos de confecção de alimentos. Exemplos abordados: preferir as gorduras de origem vegetal no grupo das Gorduras e óleos; contemplar cinco a seis refeições por dia, não ficando mais de três a três horas e meia sem comer ou privilegiar a cozedura nos modos de confecção de alimentos.
- Reconhecer os principais erros alimentares, que são obstáculo a uma prática alimentar saudável: contempla evidências de que os alunos reconhecem os principais erros, que são obstáculo a uma prática alimentar saudável: saltar refeições; consumir de forma excessiva produtos açucarados, salgados, fritos, sumos e refrigerantes; consumir de forma deficitária fruta, hortícolas e laticínios; combinar mal os alimentos; comer porções demasiado grandes ou comer de forma excessiva fora, em restaurantes de *fast-food*.
- Reconhecer que a alimentação deve ser completa, equilibrada e variada: contempla evidências de que os alunos reconhecem que a alimentação deve ser completa (comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente); equilibrada (comer o número de porções recomendado) e

variada (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano).

vii) Conhecer o significado de dieta alimentar: contempla evidências de que os alunos conhecem o significado de dieta alimentar enquanto conjunto de hábitos e práticas alimentares de um individuo.

Aprendizagens ao nível das capacidades: para esta subdimensão de análise definimos três parâmetros de análise:

i) Analisar informação sobre escolhas alimentares contida em tabelas, gráficos e representações gráficas: contempla evidências de que os alunos possuem a capacidade de analisar informação sobre escolhas alimentares em tabelas, gráficos e representações gráficas, sendo que a capacidade de análise se prende com a divisão da informação em partes relevantes e irrelevantes, importantes e menos importantes e procura entender a inter-relação existente entre as partes (Ferraz & Belhot, 2010).

ii) Selecionar alimentos e avaliar escolhas alimentares: contempla evidências de que os alunos possuem a capacidade de selecionar alimentos e avaliar escolhas alimentares. Apesar de serem duas capacidades distintas, considerámos pertinente juntá-las uma vez que estão intimamente interligadas, pois tanto para uma, como para outra, os alunos têm de ter em conta os critérios para uma prática alimentar saudável. Por outro lado, a própria seleção pressupõe uma avaliação, que se afirma como uma habilidade de julgar o valor de determinado material para um propósito específico, sendo esse julgamento baseado em critérios bem definidos (Ferraz & Belhot, 2010).

iii) Argumentar ideias, opiniões e posições sobre alimentação saudável: contempla evidências de que os alunos possuem a capacidade de argumentar ideias, opiniões e posições sobre alimentação saudável, sustendo-as ou impugnando-as, apresentando argumentos.

Aprendizagens ao nível das atitudes e valores: para esta subdimensão de análise definimos três parâmetros de análise:

i) Adotar atitudes críticas face a comportamentos alimentares: contempla evidências de que os alunos adotam posturas críticas face a comportamentos alimentares. A atitude crítica passa por um ato reflexivo em que as crianças são estimuladas a rever o que fizeram, a tomar consciência dos procedimentos usados, a comparar os relatos de outros e a fazer sugestões sobre o que

poderiam ter feito e não fizeram, procurando melhores formas de fazer no futuro (Afonso, M., 2008).

ii) Revelar alterações nos comportamentos alimentares: contempla evidências de que os alunos mudaram os seus comportamentos alimentares.

iii) Revelar interesse face à temática da alimentação saudável: contempla evidências de que os alunos os alunos revelaram interesse face à temática da alimentação saudável, demonstrando motivação e entusiasmo pelo projeto.

Ainda ao nível da codificação, e após a definição das dimensões, subdimensões e dos parâmetros de análise, criámos também descritores para identificar as evidências relativamente a quem as realizou. Criámos cinco descritores: os alunos, as famílias, a professora-investigadora, a professora cooperante e a professora orientadora de PPS. Seguidamente, codificámos (criámos uma ligação) entre os excertos identificados nas fontes como evidências das aprendizagens e as respetivas categorias de análise. Codificámos igualmente as evidências para cada um dos descritores criados.

Num projeto de cariz qualitativo, a codificação permite organizar os dados por categorias, facilitando a sua descrição. Contudo, não permite, por si, questioná-los. Assim sendo, é necessário formular questões que relacionem e integrem os dados e as categorias com os objetivos do projeto. No caso concreto deste projeto, criámos no sistema de questionamento três matrizes: uma para cada uma das subdimensões de análise (aprendizagens ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores). O objetivo passou por perceber, em que parâmetros existiam mais e menos evidências e também quem as realizou. Assim, a análise das evidências encontradas para cada um dos parâmetros de análise definidos em cada subcategoria vai ser apresentada no capítulo seguinte.

Capítulo 5 – Análise dos dados e apresentação dos resultados

5. Análise dos dados e apresentação dos resultados

Após aclararmos os procedimentos metodológicos adotados para a recolha e análise de dados, apresentamos a análise dos mesmos, assim como dos resultados obtidos.

Sendo o presente projeto de natureza qualitativa, importa referir que privilegia a análise dos dados recolhidos numa perspetiva descritiva e interpretativa, pelo que as questões de investigação procuram sobretudo compreender determinadas situações. Tal como Bogdan e Biklen (1994) sublinham, neste tipo de trabalho existe uma interpretação de comportamentos dentro de um contexto determinado, não se privilegiando os resultados em detrimento dos processos.

No presente capítulo apresentamos a caracterização dos hábitos alimentares, tanto dos alunos, como dos encarregados de educação, expondo os resultados obtidos. Realizamos também a avaliação do projeto, no que diz respeito ao impacte do mesmo nas aprendizagens dos alunos, no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que o concebeu e implementou e nas famílias.

5.1. Caracterização dos hábitos alimentares dos alunos e encarregados de educação

Numa fase anterior à implementação do projeto de intervenção-investigação, fizemos a análise dos dados recolhidos nos inquéritos por questionário com o intuito de caracterizar os hábitos alimentares dos alunos e encarregados da turma (Anexo 27).

Os dados recolhidos nas perguntas fechadas foram tratados com recurso à aplicação de tratamento de dados SPSS, enquanto os dados relativos às perguntas abertas foram analisados com suporte à aplicação webQDA, destinada à análise qualitativa. Em relação à disposição dos dados nos gráficos, optámos que estes surgissem organizados por ordem decrescente, de modo a facilitar a sua leitura. As opções com o mesmo número de respostas foram organizadas por ordem alfabética, excepto a opção "outros" e a opção referente ao facto do aluno não ter realizado determinada refeição, aparecendo no final.

Vamos apresentar primeiramente a análise dos dados relativos aos questionários dos alunos, sendo que depois apresentamos os dados relativos aos encarregados de educação. Por fim, sistematizamos os resultados obtidos.

5.1.1. Análise dos dados dos questionários dos alunos

No que diz respeito aos alunos, e relativamente ao local onde habitualmente fazem as suas refeições, a casa é o local de eleição (pequeno-almoço, almoço e jantar) **durante a semana**, com exceção do almoço, em que a maior parte almoça na escola.

Podemos, portanto, afirmar que as escolhas alimentares são fortemente condicionadas pelo núcleo familiar, à exceção do almoço na cantina da escola. Apesar de na escola a ementa ser elaborada por um nutricionista e dos alunos terem acesso a uma refeição saudável, o que podia indiciar que as escolhas alimentares eram as mais apropriadas, não é possível assegurar que os alunos comam efetivamente o almoço todo. Relativamente ao **fim-de-semana**, todos os alunos assinalaram a opção casa como o local onde habitualmente tomam o pequeno almoço, almoçam e jantam. Assim, podemos concluir que não há o hábito de fazer refeições regularmente fora de casa durante o fim-de-semana.

Solicitámos aos alunos que assinalassem os alimentos consumidos ao longo das refeições do dia anterior. Tal como já referido, optámos por os alunos responderem duas vezes a esta questão, uma vez que da primeira vez que o fizeram foi a uma segunda-feira e os alimentos assinados poderiam não corresponder aos que geralmente integram a dieta diária. Assim sendo, apresentamos primeiramente as respostas dadas pelos alunos quando a refeição do dia anterior se realizou durante a semana, e depois os resultados quando a mesma foi ao fim-de-semana.

No que toca ao **pequeno-almoço durante a semana**, e tal como ilustra o Gráfico 1, os alunos referiram comer cereais com leite, registando esta opção de pequeno-almoço o dobro das respostas do pão. Tal pode afirmar-se como um indício de que não tomam um pequeno-almoço considerado o mais saudável, uma vez que, muitas vezes, estes são cereais açucarados. As bolachas (assinaladas na opção "outros") e o leite com chocolate foram também opções com alguma expressividade na resposta dos alunos.

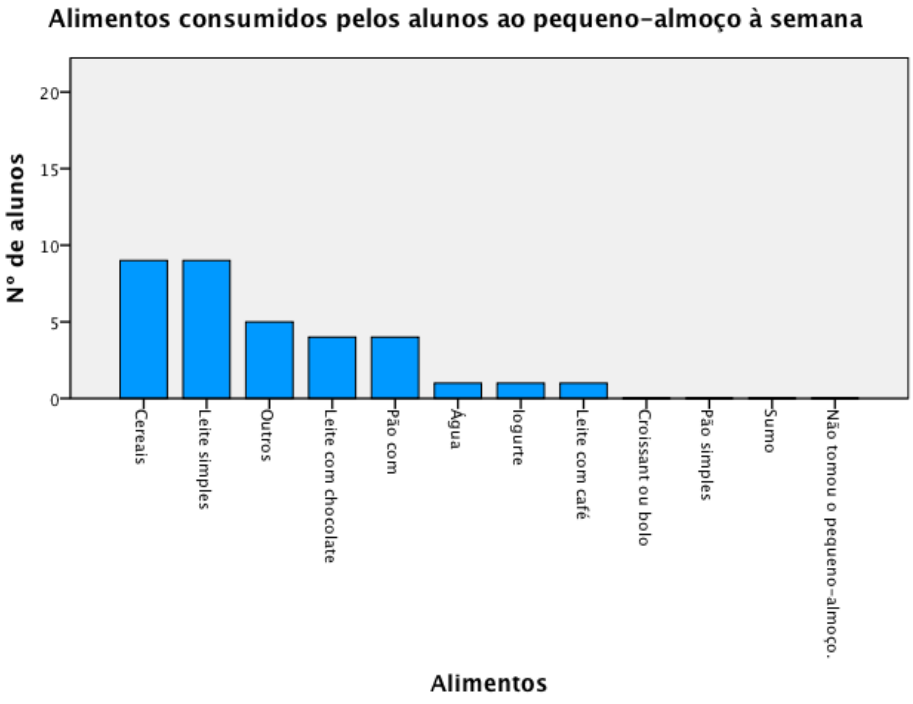


Gráfico 1: Nº de respostas dos alunos à questão 4.1. (semana)

A **meio da manhã**, os alunos privilegiaram o leite com chocolate, tratando-se, provavelmente, em alguns casos, de leite escolar, uma vez que realizam esta refeição na escola. De seguida, surge o iogurte e o "pão com". Nas opções de acompanhamento do pão, os alunos preferiram a manteiga e depois o fiambre, a marmelada e o queijo creme, tal como pode comprovar-se no Gráfico 2.

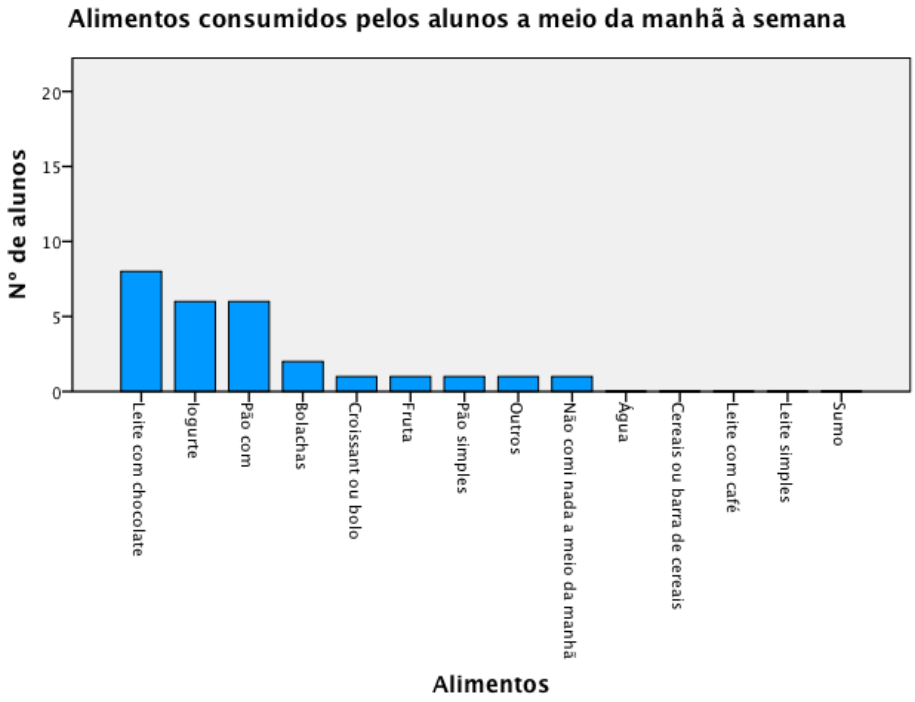


Gráfico 2: Nº de respostas dos alunos à questão 4.2. (semana)

Ao **almoço**, tal como se pode verificar no Gráfico 3, a carne e a sopa foram as opções mais assinaladas, assim como o arroz e a água, que obtiveram também um número expressivo de respostas. Estas respostas serão um reflexo daquilo que os alunos comem na cantina, uma vez que a maioria almoça neste local. A água e opção "outros" foram também assinaladas de forma significativa, sendo que destas últimas constavam opções mais saudáveis como a gelatina, ou menos, como o *Iced Tea* ou a refeição no restaurante *McDonald's*.

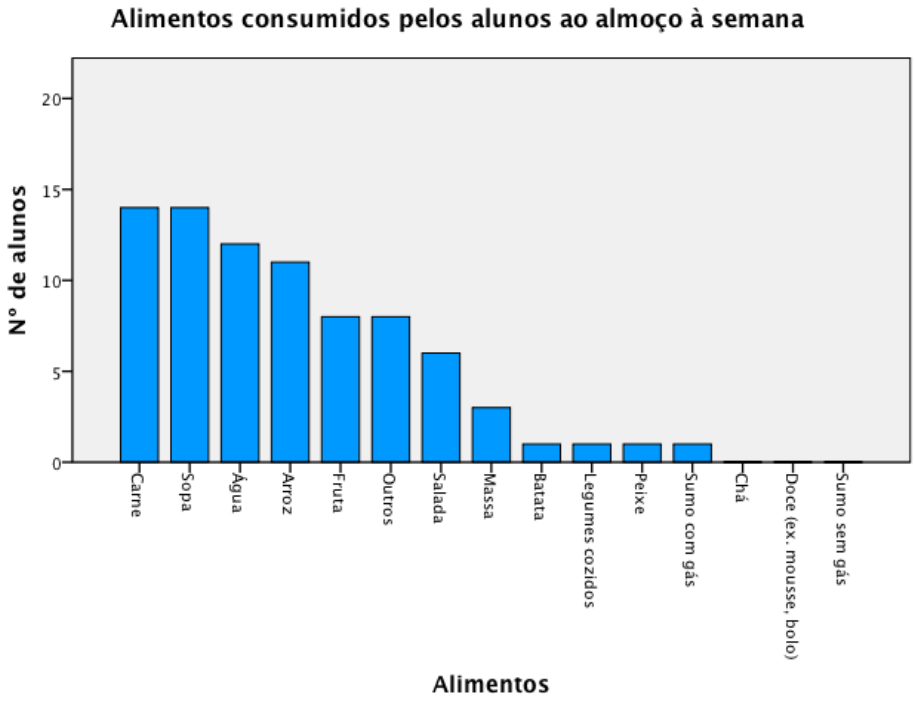


Gráfico 3: Nº de respostas dos alunos à questão 4.3. (semana)

Já ao **lanche** (Gráfico 4), destacou-se a opção *croissant* ou bolo, tendo sido assinalada mais do dobro das vezes da segunda opção mais assinalada. Outro motivo de alarme prendeu-se com o facto dessa opção indicar que cinco alunos não lancharam. Esta situação constitui-se como um dos erros alimentares mais frequentes. Quatro alunos assinalaram leite com chocolate, três leite simples e pão simples, o que, à exceção do leite com chocolate, são opções saudáveis de lanche.

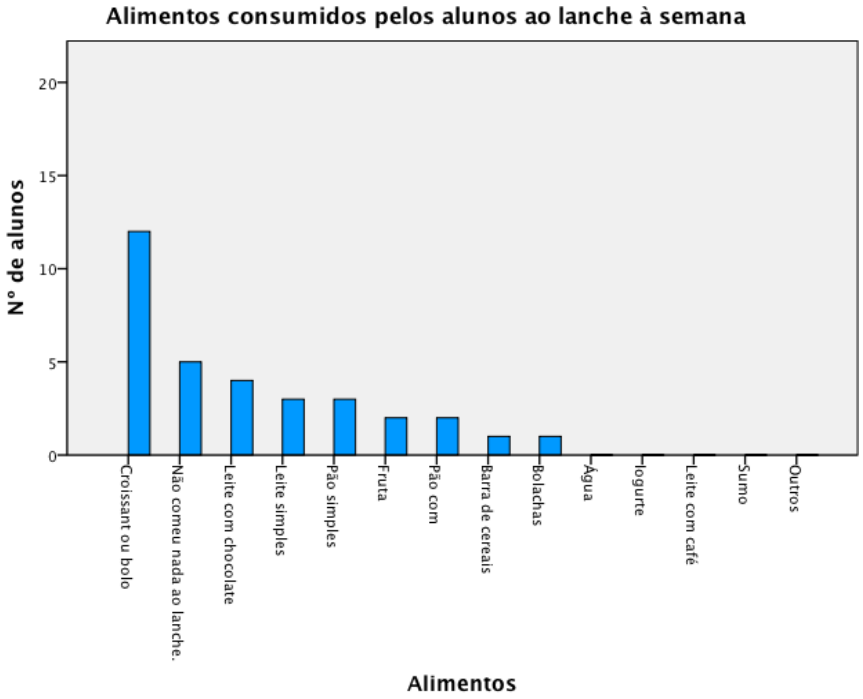


Gráfico 4: Nº de respostas dos alunos à questão 4.4. (semana)

Por fim, ao **jantar**, e tal como demonstra o Gráfico 5, as opções assinaladas foram mais variadas. Todavia, a carne e a sopa voltaram a ganhar destaque, logo seguidas da água e dos "outros". Dentro desta opção, mais uma vez os alunos assinalaram alimentos que poderiam ser incluídos noutras opções, como o coelho, o frango com batatas fritas, o empadão ou o bacalhau à Braz. Outros assinalaram ainda ovo ou opções menos saudáveis como *Iced Tea* ou *pizza*. Ressalvamos que os alunos referiram comer frequentemente sopa ao almoço e ao jantar, o que é um indicador positivo. Em relação à carne, destacamos que esta é, aparentemente, preferida em relação ao peixe, denotando-se que os alunos não variam muito na fonte de proteína animal.

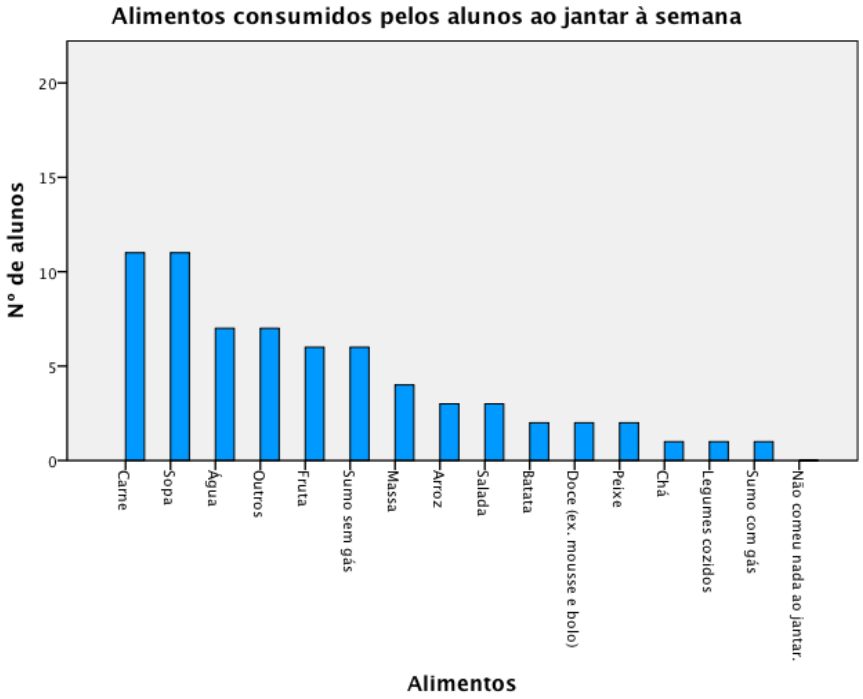


Gráfico 5: Nº de respostas dos alunos à questão 4.5. (semana)

Durante o **fim-de-semana, ao pequeno-almoço**, como ilustra o Gráfico 6, ganharam relevância as bebidas, com os alunos a assinalarem o leite simples e o leite com chocolate. O "pão com", sobretudo com manteiga, obteve maior expressividade nas respostas, sendo que os cereais foram assinalados menos vezes. Tal pode indiciar que ao fim-de-semana o pequeno-almoço é uma refeição tomada de forma mais descontraída e em família, pois aproxima-se mais daquilo que os encarregados de educação assinalaram comer.

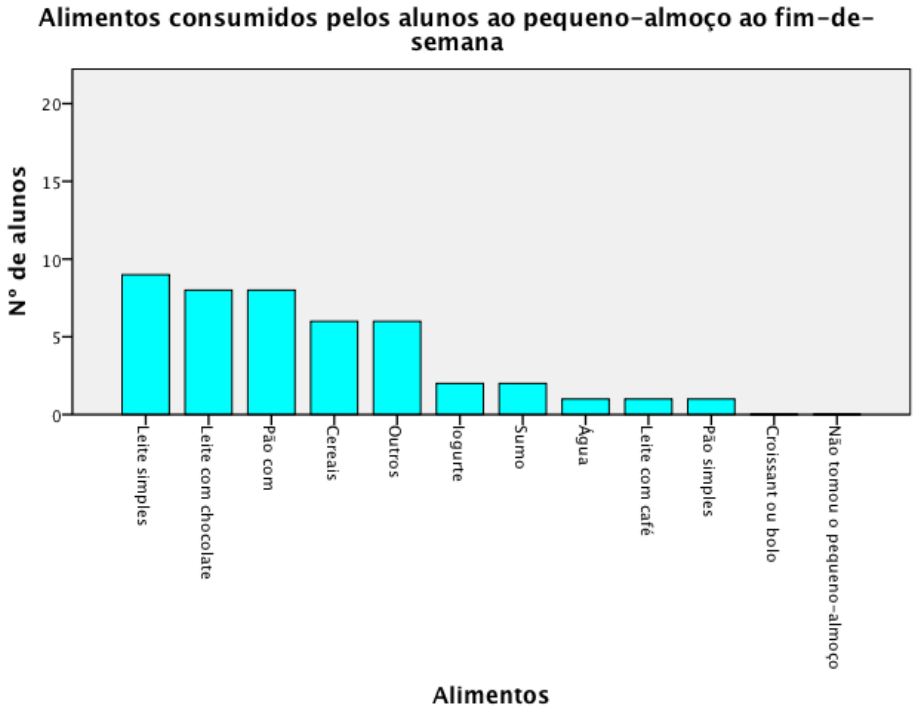


Gráfico 6: Nº de respostas dos alunos à questão 4.1. (fim-de-semana)

A **meio da manhã** (Gráfico 7) verificou-se uma evidência positiva, com os alunos a assinalarem fruta como a opção mais frequente. Todavia, o mesmo número de alunos referiu não ter comido nada. Apesar do fim-de-semana ser geralmente mais descontraído no que toca a rotinas, é importante que não se falhem refeições. Contudo, também pode ter acontecido que, precisamente pelo mesmo motivo, os alunos se tenham levantado mais tarde e tenham passado do pequeno-almoço para o almoço.

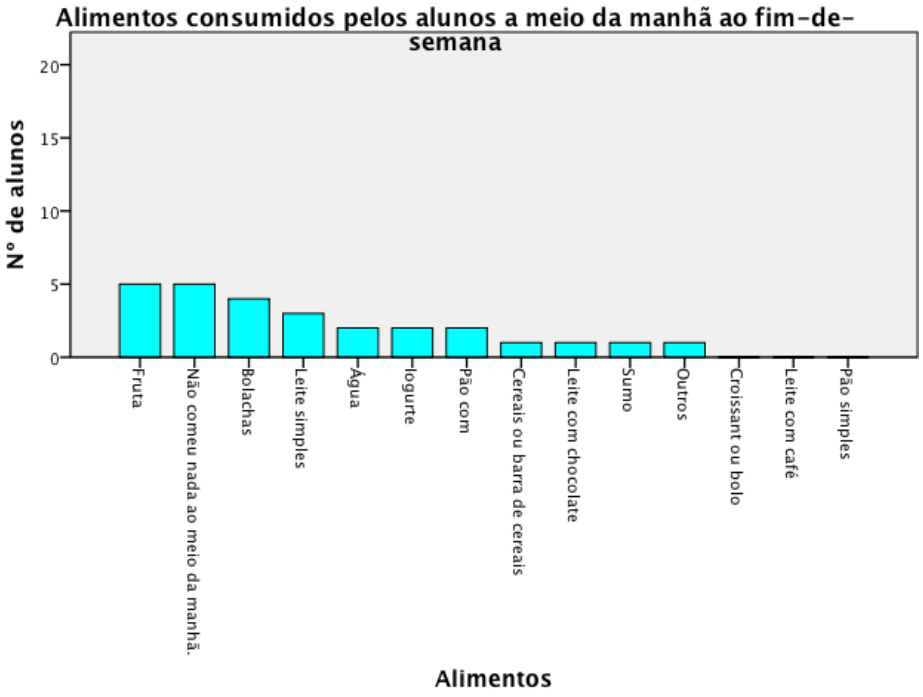


Gráfico 7: Nº de respostas dos alunos à questão 4.2. (fim-de-semana)

Ao **almoço**, como podemos verificar no Gráfico 8, as opções mais assinaladas pelos alunos foram a carne, a sopa e a fruta. Contudo, as opções assinaladas mostraram-se mais variadas, existindo maior relevância para opções menos saudáveis, como os sumos ou o doce.

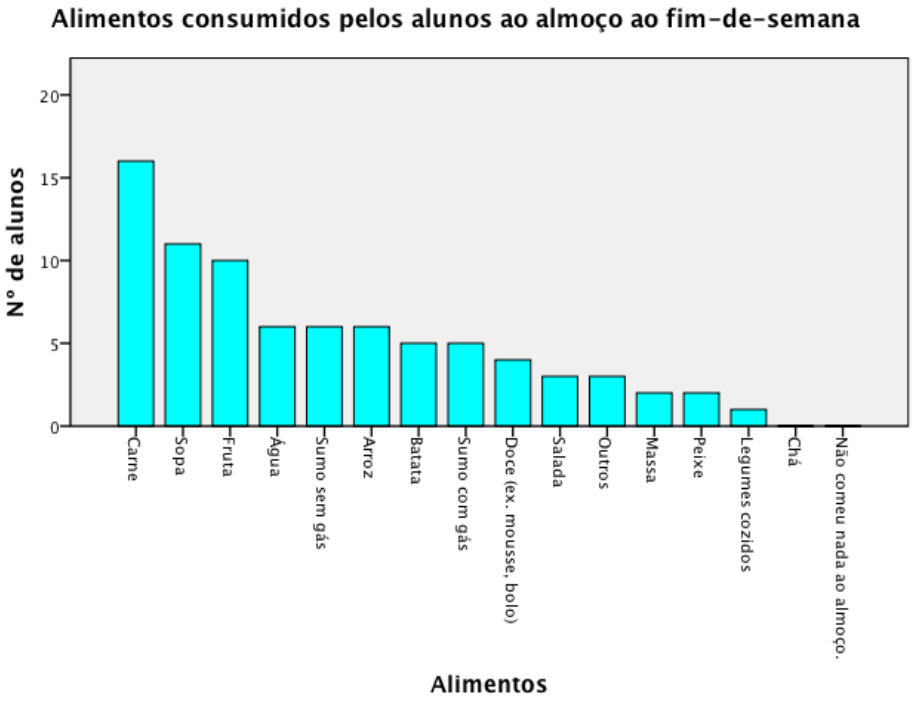


Gráfico 8: Nº de respostas dos alunos à questão 4.3. (fim-de-semana)

Ao **lanche** (Gráfico 9), as opções mais assinaladas foram o "pão com", sobretudo manteiga, e sumo, sendo que alguns alunos não lancharam. Denotámos ainda uma maior variedade nas opções de lanche assinaladas.

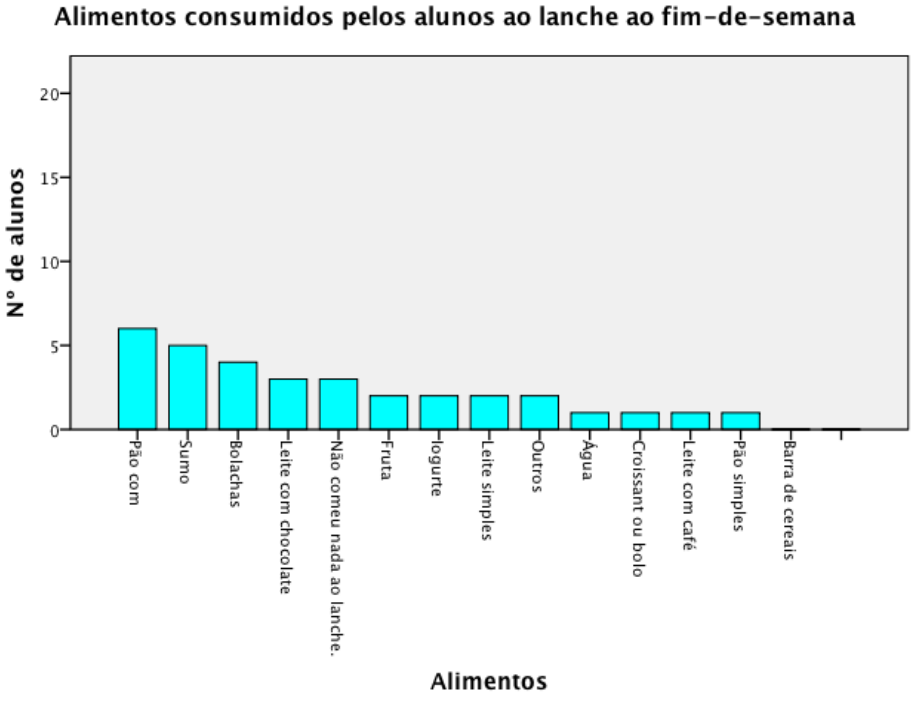


Gráfico 9: Nº de respostas dos alunos à questão 4.4. (fim-de-semana)

Ao **jantar**, e tal como demonstra o Gráfico 10, apesar da carne e da sopa terem sido as opções mais assinaladas, denotou-se uma tendência para um maior relaxamento no que toca às refeições, pois na opção "outros" os alunos afirmaram ter comido torradas com manteiga, *pizza* ou *Iced Tea*. Tal pode estar relacionado com o facto de não existir a preocupação em cozinhar, optando-se por refeições mais rápidas como a *pizza* (que, muita vezes, só precisa de ser aquecida ou é encomendada fora) ou mais ligeiras, como as torradas.

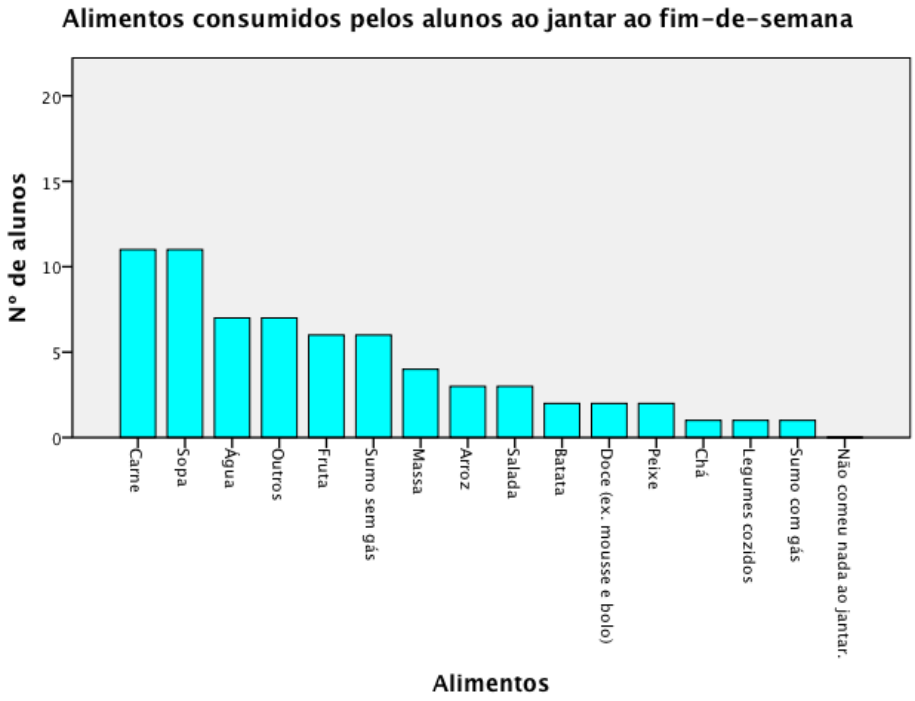


Gráfico 10: Nº de respostas dos alunos à questão 4.5. (fim-de-semana)

Quando questionados se as **refeições assinaladas correspondem ao habitual**, quando o questionário foi respondido durante a semana, a maioria dos alunos disse que sim, ao contrário do fim-de-semana, em que referiram que não. As justificações apresentadas indiciaram preocupação por parte de alguns alunos com as questões da alimentação saudável, nomeadamente: ao vincarem que geralmente variam mais; ao reconhecerem que a alimentação não é a que habitualmente fazem por fazer mal ou ao justificarem o facto de não terem comido sopa. Ao fim-de-semana, pela lista de justificações apresentadas, depreendemos que estas são alturas excepcionais no que toca à alimentação, embora alguns alunos demonstraram maior preocupação que outros

em que a alimentação referida seja apenas a exceção e não a regra.

Constatámos que não há nenhum aluno que faça as refeições todos os dias num **restaurante**. Numa análise mais global, os restaurantes que os alunos privilegiam são a churrascaria, o restaurante de *fast-food* e a *pizzaria*, todavia, os únicos que registaram frequências de idas superiores a seis vezes por semana foram o restaurante de *fast-food* e a churrascaria. Estes dados prenunciam uma escolha menos saudável no que toca ao restaurante de *fast-food* mas são pouco conclusivos quanto à churrascaria, pois apesar de nestes sítios se privilegiarem os grelhados enquanto modo de confecção dos alimentos, muitos dos acompanhamentos nesses locais passam por batatas fritas.

Por fim, analisamos a única questão aberta do questionário dos alunos, sendo esta referente à **definição de alimentação saudável**. Como apoio à análise das respostas, utilizámos o webQDA, tendo-se definido cinco categorias de resposta mediante os principais temas das respostas dadas pelos alunos. Assim, as categorias definidas foram: **i)** consumo de determinados alimentos ou refeições; **ii)** relação com a nova Roda dos Alimentos; **iii)** orientações para uma alimentação saudável; **iv)** sinónimos do conceito e **v)** relação com comida saborosa. Assim, a primeira categoria foi a que contemplou maior número de evidências, com os alunos a sublinharem a importância de comer legumes, vegetais, leguminosas, fruta e água; de consumir sopa ao almoço e ao jantar e pão e leite ao pequeno-almoço. Houve também quem referisse a relevância dos modos de confecção, como os grelhados, ou dos cuidados com alimentos menos saudáveis, como o caso dos doces que deviam ser "em poucas quantidades". Outra categoria com alguma relevância foi a que associou a alimentação saudável com os alimentos e porções da nova Roda dos Alimentos. Os alunos frisaram que se deve "comer um pouco de tudo da Roda dos Alimentos" ou ainda "comer em maior quantidade os pedaços maiores da Roda dos Alimentos". Outras ideias foram agrupadas na categoria "orientações para uma alimentação saudável", tendo-se referido que se deve "variar", "comer um bocado de tudo" ou "comer tudo em pouca quantidade". Outra categoria prendeu-se com os sinónimos do conceito de alimentação saudável. Aqui, as respostas dos alunos não foram muito específicas, falando apenas na importância de comer "comida saudável" ou de "comer o que nos faz bem e não mal". Definimos, por fim, uma última categoria de resposta, em que um aluno abordou a relação do conceito de alimentação saudável com "comida saborosa". Assim, destacamos que os alunos associaram o conceito de alimentação saudável sobretudo com determinados alimentos ou refeições, optando por uma definição mais dicotómica de alimentação saudável, em que as escolhas alimentares são encaradas como boas/ más, conferindo também destaque aos modos de confecção e às quantidades adequadas de cada alimento.

5.1.2. Análise dos dados dos questionários dos encarregados de educação

Em relação aos encarregados de educação que responderam aos inquéritos, tratavam-se de mães e pais. As profissões mais frequentes relacionavam-se com a área dos serviços e da educação, sendo que a maioria possuía licenciatura. Constatamos, portanto, que são pessoas que vivem diariamente com os alunos e que possuem um nível de formação académica médio/alto.

No que toca ao local onde realizam as **refeições durante a semana**, os encarregados de educação referiram maioritariamente a casa como o local onde tomam o **pequeno-almoço**, com exceção de um dos encarregados de educação. Ao **almoço**, apesar da casa ter sido o local mais assinalado, o local de trabalho também registou um número considerável de respostas. Ao **jantar**, todos os encarregados de educação assinalaram a casa como o local onde habitualmente jantam. Assim, podemos constatar que a casa é o local de eleição para a realização das refeições, como exceção do almoço. Neste caso, não conseguimos saber se os pais almoçam na cantina do local do trabalho ou se levam o seu próprio almoço de casa. Ao **fim-de-semana** todos os encarregados de educação assinalaram a casa onde vivem para as três refeições em questão, exceptuando o almoço, em que um encarregado de educação referiu almoçar habitualmente em casa de um familiar. Estes dados indiciam que ao escolher a casa como local privilegiado das refeições será a família a decidir as escolhas alimentares na maior parte do tempo.

Já no que diz respeito ao **pequeno-almoço** dos encarregados de educação, e tal como ilustra o Gráfico 11, o alimento que reuniu maior número de respostas foi o “pão com”, sendo que os acompanhamentos que os encarregados de educação escolheram foram sobretudo a manteiga e o queijo, embora também tenham sido assinalados doce, geleia e fiambre. De seguida, destacaram-se também a água, o café e a fruta, o leite simples e leite com café.

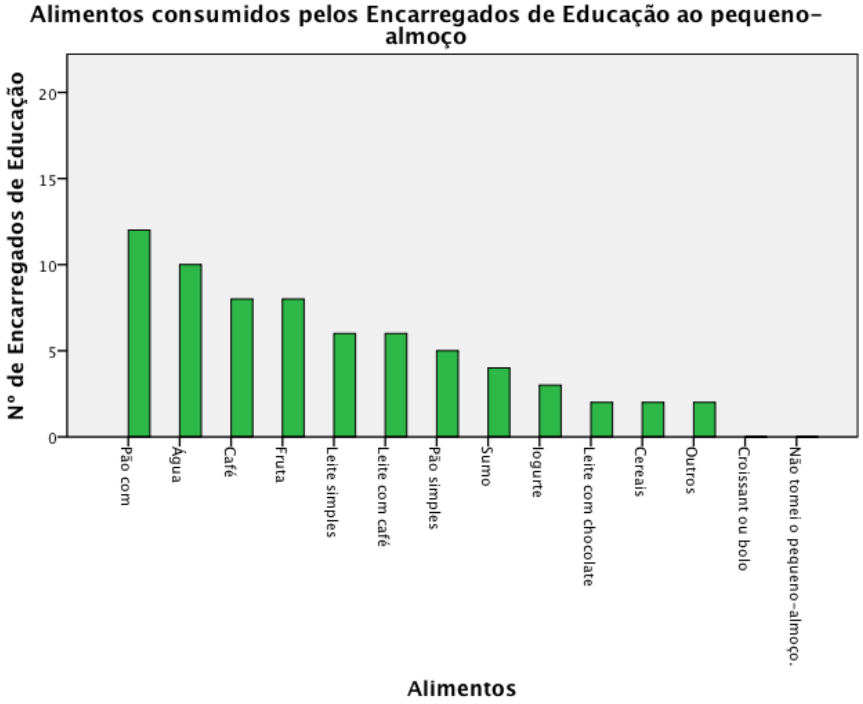


Gráfico 11: Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.1.

A **meio da manhã** (Gráfico 12), o alimento que os encarregados de educação assinalaram com maior frequência foi a fruta. O café surgiu também nas opções mais assinaladas, sendo um alimento muito vinculado com as questões culturais e conotado com os ritmos de vida mais agitados. Uma opção preocupante foi a que indicava que os encarregados de educação não tinham comido a meio da manhã.

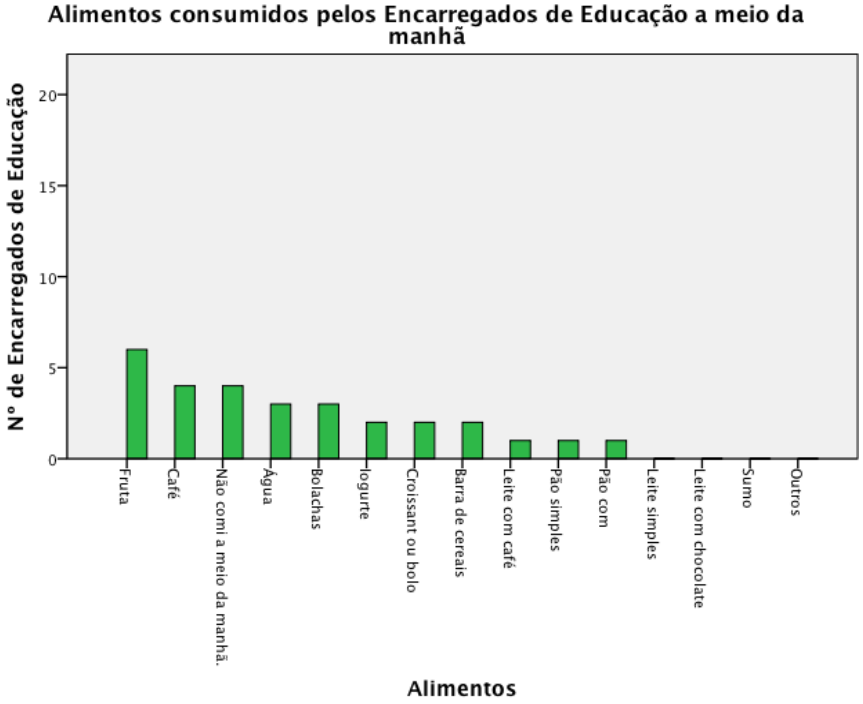


Gráfico 12: Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.2.

Ao **almoço**, tal como podemos verificar no Gráfico 13, a água foi a opção mais assinalada, sendo que a carne e a fruta foram as opções que se seguiram com maior número de respostas. Surgiram depois o café, a sopa, o arroz e a salada. Para além do café e da salada, as respostas foram ao encontro daquilo que foi referido pelos alunos, apesar de se saber que a maioria não almoça com os encarregados de educação durante a semana.

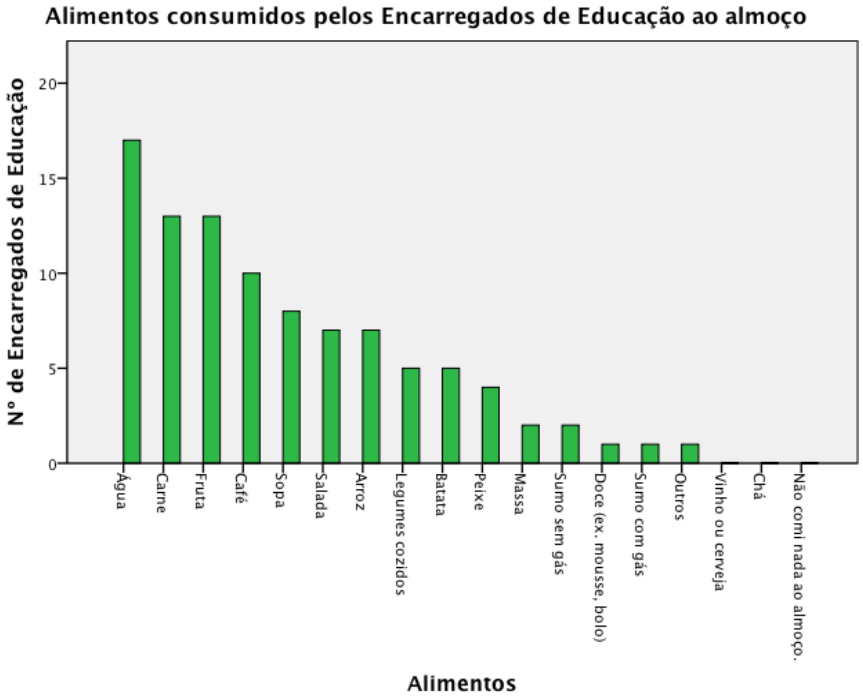


Gráfico 13: Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.3.

Já ao **lanche** (Gráfico 14), os encarregados de educação referiram o pão como opção mais assinalada, sobretudo com manteiga, mas também com queijo e doce. As bolachas, o café, a fruta e o iogurte foram também dos alimentos mais selecionados. Houve ainda quem referisse não ter comido nada.

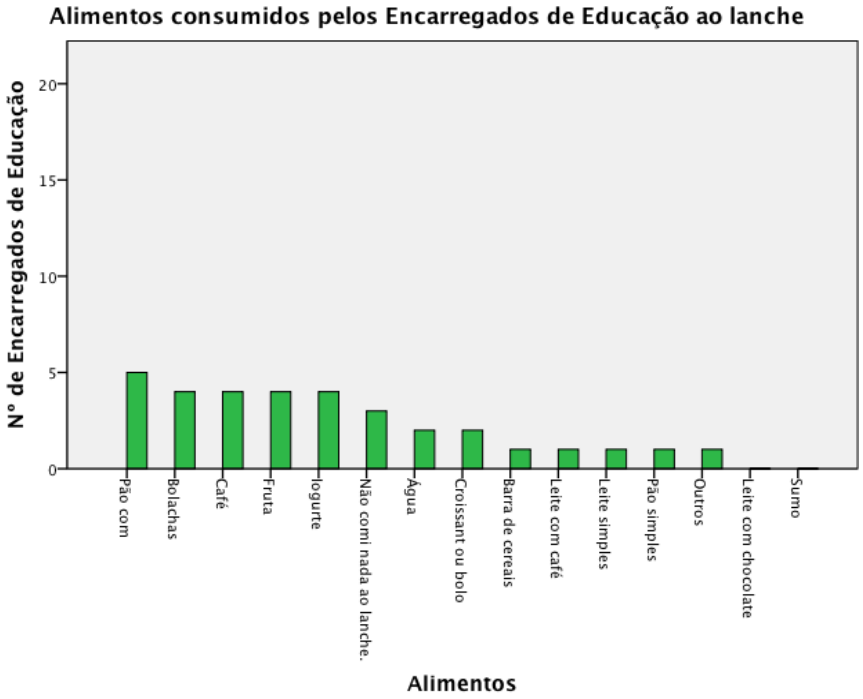


Gráfico 14: Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.4.

Ao **jantar**, como ilustrado no Gráfico 15, a água foi a opção preferida, logo seguida pela fruta e o peixe e depois pela sopa, carne e arroz. Daqui ressalvamos uma maior predominância do peixe relativamente à carne, sendo a única situação relativa ao inquérito em que tal se verificou. Confirmamos o arroz como a fonte de hidratos de carbono mais vezes selecionada, tanto para os alunos, como para os encarregados de educação. Verificamos ainda que as hortícolas parecem não fazer parte das opções mais frequentes no que toca à composição do prato principal ao almoço e jantar.

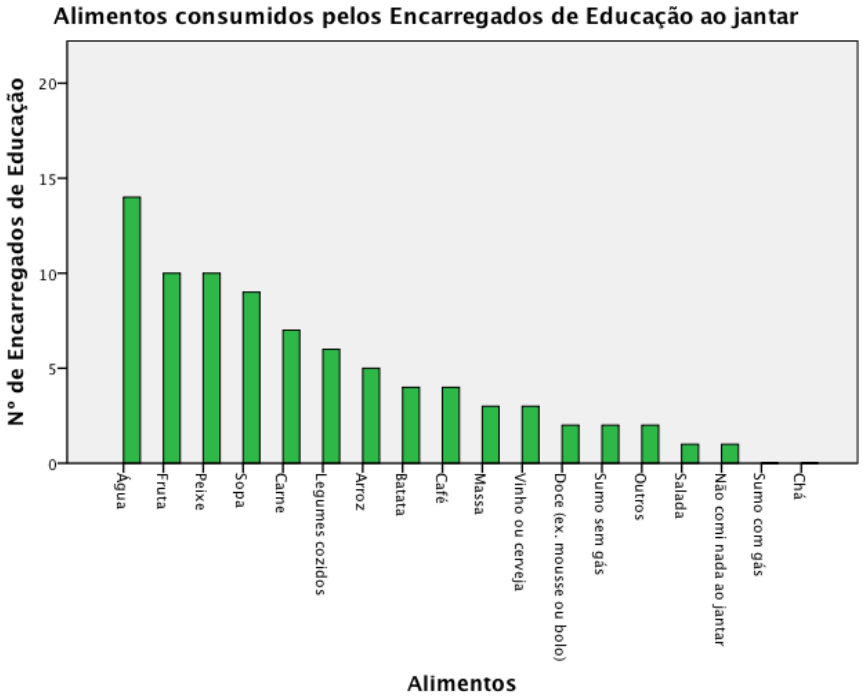


Gráfico 15: Nº de respostas dos encarregados de educação à questão 4.5.

A maioria dos encarregados de educação indicaram que as refeições corresponderam ao que habitualmente comem, pelo que os que não o fizeram, não deram justificação para a resposta ser não, embora tal fosse solicitado.

Relativamente aos **locais e frequência de ida a restaurantes**, destacamos que nenhum encarregado de educação referiu que vai a um restaurante todos os dias. A churrascaria foi assinalada como o local preferido dos encarregados de educação, seguido pelo restaurante de comida tradicional, pela pizzaria e pelo restaurante de *fast-food*. Apesar da churrascaria ter ganho ligeiro destaque para os encarregados de educação, os resultados encontrados foram semelhantes aos assinalados pelos alunos, parecendo indicar que a ida a restaurante provavelmente será um momento familiar.

Em relação aos **obstáculos a uma prática alimentar saudável**, as opções que se destacaram com sendo as que influenciam muito foram a falta de tempo e a falta de conhecimento relativo à prática de uma alimentação saudável, sendo seguidas pelos motivos económicos e pela dificuldade em gerir interesses e necessidades dos diferentes elementos do agregado familiar. Um encarregado de educação assinalou também a opção “outros”, dizendo tratar-se da televisão e do comodismo dos pais.

Relativamente às questões abertas, começamos por abordar a **definição de alimentação saudável** para os encarregados de educação. Assim, tendo em conta as respostas dadas, definiram-se sete categorias de análise, que emergiram da análise de conteúdo das respostas dadas pelos encarregados de educação. Estas são: os

alimentos a evitar; os alimentos a privilegiar; as necessidades nutricionais; as características da alimentação; as condições de aquisição; o modo de confecção e a distribuição das refeições ao longo do dia. Alguns encarregados referiram alguns aspetos relativos a apenas uma categoria, sendo que muitos foram referenciando ideias, que se incluem em várias.

Assim, os encarregados de educação vincaram sobretudo as **características que julgam que uma alimentação saudável deve possuir**, frisando de forma mais evidente a necessidade de ser variada. Falaram ainda sobre as características equilibrada e completa, tendo existido um encarregado de educação que mencionou a importância de ser "colorida". Nesta categoria, alguns pais abordaram a Roda dos Alimentos, enquanto instrumento que nos auxilia nas escolhas alimentares saudáveis, um deles falou na "pirâmide da alimentação", não sabendo se se referia à Pirâmide Mediterrânica. Houve ainda um encarregado de educação que falou na necessidade de "comer todos os alimentos da cadeia alimentar", referindo-se, provavelmente à Roda dos Alimentos. Abordaram também os **alimentos a privilegiar**, relevando a importância de comer cereais e derivados, tubérculos, mas também hortícolas e fruta. Os laticínios e a carne, pescado e ovos foram também referenciados. Dois encarregados de educação fizeram ainda referência à água e um à sopa. A **distribuição dos alimentos e refeições ao longo do dia** foram as preocupações mais evidenciadas seguidamente. Assim, os encarregados de educação falaram sobre a importância de comer a "horas certas", as "quantidades certas" e os "alimentos certos", estabelecendo uma relação com três eixos: horário, proporção e qualidade/ adequação dos alimentos. Um encarregado de educação falou em "ter o número de refeições aconselháveis", outros dois abordaram a ideia de "comer pouco de cada vez". De seguida surgem as **necessidades nutricionais** e os **modos de confecção**. Nas primeiras, as respostas foram variadas, umas de caráter mais geral e outras abordando nutrientes de modo particular. Nas de caráter geral, um encarregado de educação abordou a necessidade de consumir todos os ingredientes necessários a uma alimentação equilibrada, enquanto outro falou na necessidade de satisfazer as necessidades energéticas, acrescentando "de forma agradável". Um outro encarregado de educação falou na relevância de uma boa fonte de proteínas e outro, nas fibras. Em relação aos modos de confecção, a fritura foi referenciada por dois encarregados de educação como um modo de confecção a evitar, um dos encarregados falou na importância de diversificar os modos de confecção e outro destacou que confeciona o próprio pão em casa "sem aditivos ou excesso de sal ou açúcar". As **condições de aquisição** foram frisadas por três encarregados de educação, sendo que referiram ter em atenção os alimentos enlatados, embalados ou muito processados, preferindo "o que a terra nos dá", dando como exemplo a fruta, que deve ser "fresca". Por fim, os encarregados de educação sublinharam os **alimentos a evitar**, destacando a importância de ingerir pouca gordura e açúcar e de reduzir o consumo de "alimentos de

risco, como o sal, gorduras saturadas e açúcar".

Relativamente à questão sobre **se consideravam a alimentação do educando saudável**, as respostas foram equivalentes, contudo, mais encarregados de educação consideraram que sim.

Estes apresentaram justificações, agrupadas em quatro categorias de análise: a referência a alimentos; a referência a orientações para uma alimentação saudável; a referência a nutrientes e a referência à influência dos pais. As duas primeiras categorias foram as que reuniram mais evidências. Assim, no que toca às referências a **alimentos**, os encarregados de educação frisaram a importância de beber leite, comer sopa, fruta, legumes, carne, peixe, cereais e de beber água. Relativamente às **orientações**, os encarregados de educação referiram a importância da alimentação ser saudável, variada, de ser relevante para o crescimento, de não se abusar dos doces e de ser "composta e cozinhada das mais variadas formas". Em relação aos **nutrientes**, os encarregados de educação sublinharam a importância dos educandos consumirem nutrientes "essenciais" e "indispensáveis". Por fim, os encarregados de educação abordaram o facto da alimentação dos seus educandos ser saudável por **influência dos pais**. Referiram que a alimentação dos educandos é saudável por ser "à imagem da dos pais" e por existir o cuidado da parte dos pais em proporcionar escolhas saudáveis aos filhos. Um dos encarregados de educação disse evitar comprar guloseimas, frisando que os doces não são a base da alimentação da família porque além de não serem saudáveis, são mais dispendiosos. Alguns encarregados de educação utilizaram a expressão "eu tento que", demonstrando a influência, ou, pelo menos, a tentativa de influência nas práticas alimentares dos filhos.

Da parte dos encarregados de educação que consideram que não, destacam-se motivos agrupados em três categorias de análise: o consumo de doces; a dificuldade em alterar hábitos alimentares menos saudáveis e a falta de tempo. A categoria com maior expressividade foi a que se refere às **dificuldades em alterar os hábitos alimentares**. Nessa, os encarregados de educação destacaram a resistência a determinados alimentos, as refeições que não controlam, a não inclusão de legumes na dieta diária do educando e o facto dos hábitos alimentares do educando não serem os mais saudáveis, apesar da "persistência" do encarregado de educação. No que se refere ao **consumo de doces**, os encarregados de educação referiram que "as crianças sempre dão predileção a doces", que existem cedências neste âmbito, que o encarregado de educação já os evita comprar porque sabe que o educando gosta muito e que é difícil que o educando prescinda dos cereais (açucarados) de pequeno-almoço. Por fim, um dos encarregados de educação apontou a **falta de tempo** para a alimentação menos saudável do educando.

No que se refere a possíveis estratégias que os encarregados de educação possam adotar para melhorar os hábitos alimentares dos seus educandos, estes

apontaram sugestões divididas em cinco categorias de análise: aumentar os conhecimento sobre nutrição e explicar os benefícios de uma alimentação saudável; atuar ao nível de alimentos específicos; dar o exemplo; não comprar alimentos não saudáveis e envolver o educando na confecção dos alimentos. A primeira e a segunda categoria foram as que recolheram mais evidências. No que toca a **aumentar o conhecimento sobre nutrição e explicar os benefícios de uma alimentação saudável**, os encarregados de educação destacaram que é importante conseguir "fazer perceber que se pode comer melhor", aumentando os conhecimentos e explicando o motivo da importância de comer determinados alimentos, como os legumes, por exemplo. Ao nível da **atuação relativamente a alimentos específicos**, os encarregados de educação ressalvaram que podem tentar substituir o açúcar branco por mel ou açúcar amarelo, que devem tentar a introdução dos legumes nas refeições, sem serem passados ou, de uma forma mais geral, que devem privilegiar refeições mais saudáveis e com aspeto "mais agradável", evitando o *fast-food*. Todas as outras categorias de análise (**dar o exemplo**; **não comprar alimentos não saudáveis** e **envolver educando na confecção de alimentos**) recolheram apenas uma evidência.

5.1.3. Apresentação dos resultados

Em jeito de conclusão, consideramos que os hábitos alimentares dos alunos e dos encarregados de educação revelavam alguns sinais de alarme, uma vez que, apesar dos resultados indicarem que a grande maioria das refeições é feita em casa, nem sempre as escolhas alimentares são as mais indicadas. Apesar de ao almoço e ao jantar existirem indicadores positivos, com a inclusão da sopa e da água enquanto bebida de eleição, denotamos uma predominância do consumo de carne enquanto fonte de proteína e de arroz enquanto hidratos de carbono e a ausência das hortícolas enquanto opção consistente no acompanhamento do prato. Todavia, o facto do questionário não contemplar os processos de confecção, faz com que não consigamos fazer uma avaliação mais rigorosa em termos da adequação das refeições assinaladas. Os pequenos-almoços e os lanches eram mais preocupantes no caso dos alunos, com a predominância de produtos com elevado teor de açúcar e gorduras (cereais açucarados, bolos ou bolachas), contudo nos encarregados de educação, o facto de saltarem algumas refeições constituiu-se também como um fator de inquietação a ter em conta. Destacamos ainda que tanto alunos como encarregados de educação pareciam estar conscientes de que nem sempre fazem as melhores escolhas, sendo que os encarregados de educação demonstraram abertura para tentar novas estratégias no sentido de melhorar a alimentação dos educandos. Assim, os resultados obtidos justificaram a pertinência do projeto e a predisposição para procurar diferentes soluções

para o problema detetado, o que se constituiu como uma motivação para a implementação do mesmo.

5.2. Avaliação do projeto de intervenção-investigação

Para fazer a avaliação do projeto de intervenção-investigação, importa dar resposta à questão-problema definida inicialmente e que procura perceber o impacte da implementação de uma sequência didática de cariz CTS sobre alimentação, no âmbito da educação para a saúde nas aprendizagens dos alunos de uma turma do 4.º ano de escolaridade e no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que a concebeu e implementou.

Este capítulo contempla três dimensões mais gerais de análise: os alunos, a professora-investigadora e as famílias. Relativamente aos alunos, e tal como referido, construiu-se um instrumento de análise no software webQDA, que serviu de suporte à análise. No que diz respeito à professora-investigadora, optámos por fazer a análise do impacte do projeto a um nível mais reflexivo, assente em situações concretas da prática pedagógica. Considerámos ainda pertinente acrescentar a dimensão de análise das famílias, pela estreita ligação que mantiveram sempre com o projeto.

5.2.1. Impacte do projeto nas aprendizagens dos alunos

No que diz respeito ao impacte do projeto nas aprendizagens dos alunos, este contemplou três subdimensões de análise: **i)** ao nível dos conhecimentos; **ii)** ao nível das capacidades e **iii)** ao nível das atitudes e valores.

A maior parte das evidências de aprendizagem situaram-se ao nível dos conhecimentos, com um total de 309 evidências recolhidas. Ao nível das capacidades registaram-se 134 evidências, pelo que ao nível das atitudes e valores recolheram-se 95 evidências.

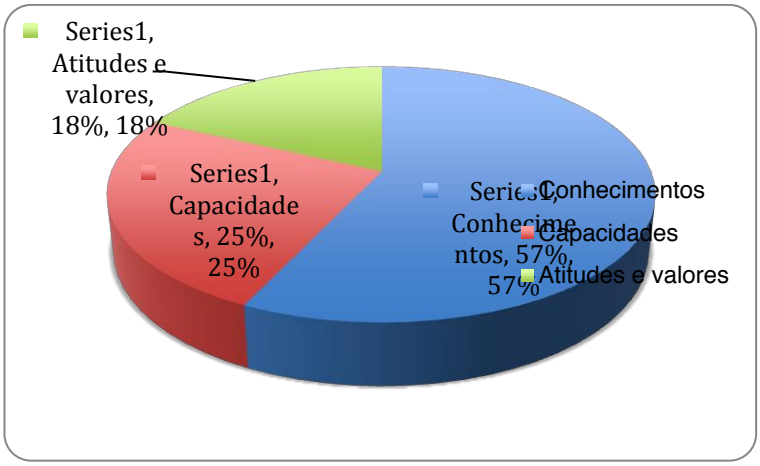


Gráfico 16: Percentagem de evidências por subdimensão de análise

i) Evidências de aprendizagens ao nível dos conhecimentos

De uma forma geral, os parâmetros de análise ao nível dos conhecimentos que reuniram mais evidências relacionaram-se com as aprendizagens relativas às orientações para uma alimentação saudável. Nomeadamente, com os parâmetros que demonstravam que os alunos reconhecem as escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, com 99 evidências encontradas, e que reconhecem que a alimentação deve ser completa, equilibrada e variada, com 60 evidências. Esse facto pode justificar-se com o facto das orientações terem sido abordadas de forma mais transversal ao projeto, em várias sessões. O reconhecimento dos nutrientes e suas funções reuniu também um número expressivo, com 52 evidências encontradas. Pelo contrário, o parâmetro de análise com menos evidências encontradas foi o relativo ao significado de dieta alimentar, com apenas quatro evidências. Tal pode ter ficado a dever-se à falta de tempo para explorar de forma mais consistente esta aprendizagem ao longo do projeto. A Tabela 2 ilustra as evidências encontradas para cada parâmetro de análise na subdimensão dos conhecimentos.

Parâmetros de análise	***Nº de evidências***
Reconhecer os nutrientes e as suas funções	52
Reconhecer os principais nutrientes de um alimento	20
Identificar os grupos da nova Roda dos Alimentos	20
Conhecer as porções recomendadas para cada grupo da nova Roda dos Alimentos	32
Identificar o grupo da nova Roda dos Alimentos em que determinado alimento está inserido	25
Reconhecer as escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, ao nível da distribuição das refeições ao longo do dia e dos processos de confecção de alimentos	99

Reconhecer os principais erros, que são obstáculo a uma prática alimentar saudável	30
Reconhecer que a alimentação deve ser completa, equilibrada e variada	60
Conhecer o significado de dieta alimentar	4

Tabela 2: Distribuição das evidências de aprendizagem na subdimensão dos conhecimentos

De uma forma mais particular, para o parâmetro de análise "reconhecer os nutrientes e as suas funções" encontrámos 52 evidências. As evidências encontradas são ilustradas nos dois excertos seguintes. O primeiro foi retirado do questionário de análise dos logótipos, em que o aluno responde à questão relativa a que elementos da alimentação saudável incluiu no seu logótipo. O segundo foi retirado da transcrição da vídeo-gravação da Sessão nº5, durante um diálogo com a professora-investigadora:

> "O elemento da alimentação saudável é o pão porque é o que como antes dos treinos de futebol porque sei que é preciso comer hidratos de carbono antes de fazer exercício. (João V.)" **(Anexos Sessão nº4)**

> "PEI: O que é que faz a função plástica? Qual é o seu objetivo?
> David: Construir e regenerar alguns órgãos.
> PEI: Como, por exemplo? (...)
> David: Músculos, cabelo e pele!" **(Transcrição da Vídeo-gravação da Sessão nº5)**

Relativamente aos nutrientes, procurámos também que os alunos conseguissem reconhecer os principais nutrientes de um alimento, tendo recolhido 20 evidências desta aprendizagem. O excerto que se segue, retrata uma das evidências encontradas e faz parte da *performance* artística, concebida pelos alunos. Trata-se de um excerto da parte da *performance* relativa ao desporto, em que a aluna concretiza uma aprendizagem relativa à importância de comer bananas para os músculos:

> "Mariana R.: Também precisamos de comer bananas, pois têm magnésio e ajudam a não ter caibras e lesões". **(Anexos da Sessão nº13)**

Pretendemos também que os alunos identificassem os grupos da nova Roda dos Alimentos, encontrando-se 20 evidências desta aprendizagem. Um dos exemplos recolhidos é ilustrado no seguinte excerto, que integra a descrição da Sessão nº9, relativa ao "Ingrediente da semana – pão" por parte da professora-investigadora:

> "Quanto à informação nutricional, perguntou-se aos alunos a que grupo da Roda dos Alimento pertencia o pão e responderam que era ao grupo dos cereais,

sendo que alguns responderam de forma mais completa "grupo dos cereais, tubérculos e derivados." **(Descrição da Sessão nº9)**

Em relação ao parâmetro de análise "conhecer as porções recomendadas para cada grupo da nova Roda dos Alimentos" reunimos 32 evidências, sendo uma delas a apresentada de seguida, referente à transcrição da entrevista ao grupo 5. No excerto referido a professora-investigadora questiona os alunos sobre a proporção dos vários grupos, após terem sido desafiados a desenharem a nova Roda dos Alimentos:

"PEI: Agora vão tentar desenhar aqui a Roda dos Alimentos, todos têm que dar ideias. Podem desenhar a Roda, e agora qual é o grupo maior que vão desenhar?

(…)

Catarina: Cereais." **(Transcrição da entrevista ao grupo 5)**

Procurámos ainda que os alunos conseguissem identificar o grupo da nova Roda dos Alimentos a que um dado alimento se insere, tendo-se encontrado 25 evidências desta aprendizagem. O excerto seguinte, relativo às notas de campo realizadas pela professora-investigadora na Sessão nº15, o jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor responsável?", ilustra esta aprendizagem. Neste excerto a professora refere que a aluna conseguiu identificar os grupos a que todos os alimentos apresentados pertenciam, excepto a soja:

"Desafio 2: Soube identificar o grupo dos seguintes alimentos: banana (frutas), pão (cereais, derivados e tubérculos), abóbora (produtos hortícolas), bacalhau (carne, pescado e ovos), leite (laticínios) e óleo (óleos e gorduras) e apenas não sabia qual o grupo da roda dos alimentos em que a soja estava inserida (Marta)." **(Notas de campo da Sessão nº15)**

O parâmetro de análise "conhecer as orientações para uma alimentação saudável", dividiu-se em três, sendo que o que procura que os alunos reconheçam as escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, ao nível da distribuição das refeições ao longo do dia e dos processos de confecção de alimentos foi o que recolheu maior número de evidências (99). O exemplo seguinte ilustra esta aprendizagem. Refere-se à transcrição da entrevista ao grupo 3 e diz respeito à justificação apresentada por uma aluna para ter preferido uma ementa de lanche, de duas apresentadas, como sendo a mais saudável:

"Luana: O pão de sementes é melhor do que pão simples." **(Transcrição da entrevista ao grupo 3)**

Dentro das orientações para uma alimentação saudável, destacamos também a que sublinha o reconhecimento da alimentação dever ser completa, equilibrada e variada, que reuniu 60 evidências. O excerto seguinte é exemplo de uma das evidências encontradas, e faz parte da letra da música que os alunos criaram para a *performance* com que encerrámos o projeto:

> "Ó meu anjo da guarda, faz-me ser um miúdo saudável
> Comer alimentos de todos os grupos e variar"
>
> "Variar, experimentar coisas novas
> Comer seis vezes ao dia dos vários grupos
> Ensinar os outros e continuar a aprender
> Para ser saudável e responsável" **(Anexos da Sessão nº 13)**

Por fim, definimos como aprendizagem esperada dentro das orientações para uma alimentação saudável que os alunos fossem capazes de reconhecer os principais erros, que são obstáculos a uma prática alimentar saudável, tendo encontrado 30 evidências. O seguinte excerto refere-se à transcrição das entrevistas ao grupo 2 e ilustra esta aprendizagem, pois a aluna sublinha um dos erros alimentares mais comuns na sua opinião:

> "Bárbara: Muita carne, mais do que a fatia da Roda dos Alimentos é, nós comemos um exagero. É pequena e nós comemos o dobro." **(Transcrição da entrevista ao grupo 2)**

Definimos como aprendizagem que os alunos fossem capazes de identificar o significado de dieta alimentar, tendo sido esta a aprendizagem com menos evidências recolhidas. Reuniram-se apenas quatro evidências desta aprendizagem, sendo de três alunas diferentes. A citação seguinte é disso exemplo e foi encontrada na transcrição da entrevista ao grupo 4, em que a aluna refere o conceito de dieta alimentar, referindo-se de modo particular, aos jogadores do Beira-Mar que visitaram a turma:

> "Beatriz: O que eles comiam normalmente no seu dia-a-dia." **(Transcrição da entrevista ao grupo 4)**

ii) Evidências de aprendizagens ao nível das capacidades

Ao nível das capacidades, o parâmetro de análise que reuniu mais evidências foi o relativo à capacidade de selecionar alimentos e avaliar escolhas alimentares, com 57 evidências. Para o parâmetro de análise "analisar informação sobre escolhas alimentares contida em tabelas, gráficos e representações gráficas" encontrámos 49 evidências, enquanto que para "argumentar sobre alimentação saudável" foram encontradas 45 evidências. A Tabela 3 ilustra as evidências encontradas para cada parâmetro de análise

na subdimensão das capacidades.

Parâmetros de análise	*Nº de evidências*
Analisar informação sobre escolhas alimentares contida em tabelas, gráficos e representações gráficas	49
Selecionar alimentos e avaliar escolhas alimentares	57
Argumentar ideias, opiniões e posições sobre alimentação saudável	45

Tabela 3: Distribuição das evidências de aprendizagem na subdimensão das capacidades

A capacidade de analisar informação sobre escolhas alimentares contida em tabelas, gráficos e representações gráficas contemplou 49 evidências. O exemplo seguinte é parte integrante de uma ficha de trabalho realizada na Sessão nº5, relativa à análise dos hábitos alimentares, e ilustra as evidências desta aprendizagem. O excerto integra uma questão colocada aos alunos, em que os mesmos têm de analisar uma Roda dos Alimentos e averiguar se possuem cruzes em todos os grupos, significando se comeram durante três dias alimentos de todos os grupos da nova Roda dos Alimentos:

> "Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?
> Houve alguns que não comi fruta, gorduras, óleo e laticínios. (João R.)"
> **(Avaliação da Sessão nº5)**

Outra das aprendizagens esperadas prendeu-se com a capacidade dos alunos selecionarem alimentos e de avaliarem escolhas de alimentos. Assim, recolhemos 57 evidências desta aprendizagem, sendo que as citações seguintes ilustram esta capacidade. A primeira, refere-se à análise das ementas realizadas em grupo e a segunda faz parte da transcrição da entrevista ao grupo 5, quando os alunos foram desafiados a escolher entre duas ementas de almoço, justificando:

> "Colocaram várias opções para além do iogurte natural: bolachas maria ou de água e sal ou peça de fruta. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)"
> **(Avaliação da Sessão nº10)**

> "Tomás: O que eu estou a achar é que aqui tem esparguete com carne moída e salada! E a salada é fundamental. E na 2 não tem. E também se nós compararmos o pudim flan com morangos, acho e tenho a certeza que os morangos fariam melhor." **(Transcrição da entrevista ao grupo 5)**

Por fim, para a capacidade de argumentar ideias, opiniões e posições sobre alimentação saudável, encontrámos 45 evidências. A citação seguinte, retirada da transcrição da entrevista ao grupo 3, ilustra esta aprendizagem. No excerto, a professora-investigadora solicita aos alunos que escolham entre dois rótulos de cereais, pedindo-lhes que justifiquem a sua escolha:

> "PEI: E para escolherem qual é que é o mais saudável destas duas caixas como é que vocês escolhiam o mais saudável?
>
> Ândria: Pelos açúcares, pelas gorduras e as proteínas. É o A porque nos açúcares este tem 4,6 e este tem 11 gramas." **(Transcrição da entrevista do grupo 3)**

iii) Evidências de aprendizagens ao nível das atitudes e valores

Relativamente às atitudes e valores, o parâmetro de análise que reuniu mais evidências foi o relativo à "atitude crítica face a comportamentos alimentares", com 60 evidências. De seguida, surge o parâmetro "alteração dos comportamentos alimentares" com 33 evidências e, por fim, o "interesse face à temática da alimentação saudável" com 25 evidências encontradas. A Tabela 4 ilustra as evidências encontradas para cada parâmetro de análise na subdimensão das atitudes e valores.

Parâmetros de análise	***Nº de evidências***
Adotar atitudes críticas face a comportamentos alimentares	60
Revelar alterações nos comportamentos alimentares	33
Revelar interesse face à temática da alimentação saudável	25

Tabela 4: Distribuição das evidências de aprendizagem na subdimensão das atitudes e valores

Para o parâmetro de análise "adotar atitudes críticas face a comportamentos alimentares" encontrámos 60 evidências. O seguinte exemplo ilustra uma dessas evidências e integra a transcrição da entrevista ao grupo 1. O aluno responde acerca do que mudava, se fosse ele a escolher o lanche:

> "Tiago: Se calhar ainda mudava. Agora compramos lá umas panquecas que estavam em promoção e agora a minha mãe manda-me sempre e se calhar, se fosse eu, não mandava sempre. Por exemplo, dois dias por semana ou então três: segunda, quarta e sexta, que era para ser, por exemplo, dois dias da semana sempre a comer uma fruta até faz melhor." **(Transcrição da entrevista ao grupo 1)**

Em relação à alteração dos comportamentos alimentares, encontrámos 33 evidências. Muitas destas evidências foram encontradas na análise da tabela dos lanches enquanto estratégia para monitorizar o lanche e um possível impacte do projeto ao nível dos mesmos. A análise da tabela dos lanches foi realizada a dois níveis: individual e de turma (Anexo 28).

Desta forma, e perante uma **análise individual** dos lanches de cada aluno da turma foi possível concluir que existiram mudanças, sobretudo em dois alunos: a Mariana R. e o Tomás. O caso da Mariana foi mais evidente, uma vez que a aluna deixou de trazer bolachas de chocolate e bolo com chocolate, passando a incluir fruta ou bolachas de água e sal nos lanches. No Tomás as alterações foram mais subtis, mas podemos dizer que existiu uma alteração nos lanches trazidos, uma vez que na primeira semana o aluno trouxe várias opções de lanche menos saudáveis, como os sumos, o leite achocolatado, as bolachas de chocolate e o *donut*, não se verificando o mesmo nas semanas seguintes. De sublinhar, contudo, que o aluno referiu não ter comido nada um dos dias da última semana, sendo esta uma opção nada saudável, pois é importante não saltar refeições ao longo do dia. Tanto a Mariana R. como o Tomás referiram ter comido alimentos que não especificaram, como pão ou bolachas, sendo esse um facto que poderia alterar esta análise.

Relativamente à **turma**, apesar de termos registado um aumento na variedade de lanches (sobretudo da primeira para a segunda semana), essa variedade não se manteve constante, diminuindo progressivamente até à última semana para o mesmo número de opções registado na primeira semana de recolha de dados. As opções preferidas da turma não se alteraram mas trocaram de posição entre si. Estas são tidas como saudáveis, uma vez que o leite escolar tem baixo teor de chocolate e o iogurte é uma opção adequada dentro dos laticínios. No que diz respeito aos restantes lanches preferidos, destacamos que o bolo e as bolachas de chocolate foram perdendo relevância face a opções como o pão (com manteiga ou fiambre) e a fruta. Esta última foi aumentando quase exponencialmente nas quatro primeiras semanas, contudo, na última semana desceu vertiginosamente o seu consumo. Apesar de tudo, o facto de no último dia não termos recolhido dados, por ter existido um lanche partilhado, condicionou os resultados.

O excerto seguinte, relativo a análise dos lanches ao nível da turma, ilustra esta aprendizagem:

> "No que diz respeito aos restantes lanches preferidos, destaca-se que o bolo e as bolachas de chocolate foram perdendo relevância face a opções como o pão (com manteiga ou fiambre) e a fruta." **(Análise dos lanches)**

No que toca ao "interesse face à temática da alimentação" encontrámos 25

evidências. As citações seguintes ilustram esse interesse, bem como a motivação e o entusiasmo em torno do projeto de intervenção-investigação. Estas foram retiradas da transcrição do blogue, assim como da transcrição da entrevista ao grupo 1. No primeiro excerto a aluna comenta a venda do doce de abóbora, assim como a confecção dos queques. O segundo excerto foi retirado de uma das entrevistas de grupo, em que o aluno fala acerca da importância do projeto de intervenção-investigação:

> "Olá, Estou a escrever sozinha porque os meus pais estão muito ocupados, mesmo não gostando de abóbora ou doce de abóbora gostei muito dos queques. Beijinhos da Catarina (Publicado por Anónimo a 14 de novembro, às 16h50min)". **(Transcrição do blogue da turma)**

> "Tiago: Achei muita piada até porque às vezes brincávamos com coisas importantes, até em vez de aprendermos sempre na sala, aprendermos até de vez em quando fazíamos coisas engraçadas." **(Transcrição da entrevista ao grupo 1)**

5.2.1.1. Apresentação dos resultados

Face à análise dos dados realizada, podemos concluir-se que o projeto teve evidências de impacte nas aprendizagens dos alunos, afirmando-se como relevante para os mesmos, ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores.

Para sublinhar e sustentar esta conclusão, para além da análise realizada de forma mais compartimentada, tendo em conta os vários parâmetros de análise definidos, realizámos uma análise, cruzando os dados recolhidos antes e após o projeto. Assim sendo, procurámos perceber quais as ideias dos alunos acerca de alimentação saudável anteriormente, recorrendo à análise da questão aberta do questionário. Procurámos, para isso, estabelecer uma comparação entre as ideias prévias demonstradas no questionário e as evidências recolhidas após o projeto, nas entrevistas de grupo realizadas.

Assim, após este cruzamento de dados, denotámos sobretudo uma abertura dos alunos face ao próprio conceito de alimentação saudável. Antes do projeto, a alimentação saudável estava, para eles, muito vinculada com determinados alimentos e refeições, como legumes, vegetais, fruta e água, e ou sopa ao almoço e jantar e leite ao

pequeno-almoço. Estas ideias passaram sobretudo para orientações de caráter mais abrangente, com os alunos a distinguirem as escolhas mais saudáveis, apoiando-se na nova Roda dos Alimentos enquanto representação gráfica que serve de orientação para escolher e combinar alimentos que deverão integrar a alimentação diária. Desta forma, não se denota tanto uma visão dicotómica entre o bom/ mau, mas antes uma consciencialização para a importância de comer todos os alimentos dos grupos da Roda, nas porções adequadas, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Para além disso, destacamos a capacidade de selecionar alimentos e avaliar escolhas alimentares, assim como as alterações concretas nos comportamentos alimentares. Para além das evidências recolhidas ao nível sobretudo dos lanches, já evidenciada anteriormente, constatámos que a avaliação dos lanches da turma realizada após a implementação do projeto pela Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro conseguiu resultados satisfatórios (Anexo 29). Segundo a avaliação, realizada a 18 de fevereiro de 2013, existia uma média de 18 alunos com lanches saudáveis e dois alunos com lanches não saudáveis. Num dos dias dessa semana, todos os alunos trouxeram opções de lanche tidas como saudáveis. Esta avaliação funcionou como uma avaliação externa ao projeto de intervenção-investigação pois atestou uma mudança efetiva nas escolhas de lanche da turma. Assim, para além de mais conscientes, os alunos mobilizaram as suas aprendizagens para o quotidiano, tornando-se mais ativos, críticos e responsáveis, e não se ficando apenas pelo nível das intenções.

5.2.2. Impacte do projeto no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que o concebeu e implementou

No que diz respeito ao impacte do projeto no desenvolvimento da professora-investigadora que a concebeu e implementou, e tal como já referenciado, o processo da análise do será feito mais ao nível reflexivo. Tal justifica-se por este ser um processo complexo e pessoal, enquadrado num contexto de crescimento e de melhoria das práticas no futuro.

Assim, esta reflexão não se trata de um ato solitário, mas antes de uma construção, feita a partir da articulação de vários diálogos e experiências, e que pretende, tal como Sá-Chaves (2000) defende, analisar a minha própria ação enquanto professora e o seu impacte no sucesso ou insucesso dos alunos, no intuito de identificar

fatores que possa melhorar em intervenções futuras, mas também de conhecer-me a mim própria e intervir deliberadamente sobre o meu próprio desenvolvimento.

Realizo esta reflexão sob dois eixos principais, sendo eles, o impacte enquanto profissional da educação na preação, a ação e a pós-ação e o impacte enquanto professora-investigadora.

Assim, relativamente ao **impacte do projeto enquanto profissional da educação** e no que diz respeito à **preação** destaco o desenvolvimento de competências de planificação. Tal como Leite (2010) sublinha, "o planeamento não é uma mera técnica de definição e organização das actividades e tarefas que levam à consecução de um objetivo de um conteúdo" (p.20), correspondendo antes a "um processo decisional fundamentado que implica uma concepção estratégica da acção pedagógica, a qual é depois operacionalizada de forma mais precisa e detalhada (Roldão, 2009, referenciada em Leite, 2010, p.21). Para tal, considerei importante: **i)** a fundamentação científica; **ii)** a importância de contemplar estratégias didáticas diversificadas; **iii)** a busca de aprendizagens significativas e coerentes com o currículo e **iv)** a importância do desafio e da flexibilidade. Assim, procurei assentar toda a minha intervenção em **autores e obras de referência**, tomando em consideração a data de publicação das referidas obras. Desta forma, pretendi que as aprendizagens estivessem bem fundamentadas em termos científicos e de atualidade, assim como que a minha própria intervenção fosse preparada de forma mais consolidada. A utilização de **estratégias diversificadas** foi uma intenção ao longo da prática pedagógica, no intuito de oferecer aos alunos uma experiência de aprendizagem mais diversificada e, com isso, mais enriquecedora. O facto de ter procurado **aprendizagens significativas e coerentes com o currículo** visou formar cidadãos mais ativos e conscientes. Por fim, pude constatar que a planificação se deve afirmar como um instrumento útil e claro, mas sempre de **caráter flexível**, pois "correr riscos, ousar experimentar, delinear cenários de intervenção" (Leite, 2010, p.8) faz parte deste processo e das aprendizagens que possibilita.

Relativamente à **ação**, destaco como principais aprendizagens: **i)** a importância da motivação e entusiasmo; **ii)** a gestão dos diferentes ritmos de trabalho e **iii)** a comunicação, posicionamento e relação com os alunos. Assim, começo por sublinhar a **motivação e o entusiasmo** como fatores decisivos para conseguir que os alunos se sintam contagiados e implicados durante o processo de ensino e de aprendizagem. É importante valorizar cada momento, atribuindo importância a pequenos gestos e ao modo como abraçamos o desafio de ser professor a cada dia. Daquilo que observo, existem muitos profissionais da educação desencantados com a profissão, que não se sentem valorizados e que, talvez por isso não invistam todo o seu empenho em fazer da experiência do grupo que acompanham, uma experiência melhor e mais enriquecedora. Para mim, isto está intimamente ligado à vontade de inspirarmos o outro com o nosso entusiasmo e com as aprendizagens desenvolvidas, não perdendo a consciência de que

o processo de formação de um aluno é sempre, e antes de mais, um processo de formação de um futuro cidadão, que contribuirá de forma decisiva para a construção da sociedade de hoje e de amanhã. “De uma maneira geral, direi que as escolas ainda não compreenderam que, também elas, têm de se repensar. Permanecem na atitude negativa de se sentirem desfasadas, mal compreendidas e mal-amadas, ultrapassadas, talvez inúteis. Quedam-se à espera que alguém as venha transformar. E não perceberam ainda que só elas se podem transformar a si próprias. Por dentro. Com as pessoas que as constituem: professores, alunos, funcionários. Em interacção com a comunidade circundante” (Alarcão, 2003, p.36). Concordo com a autora e acredito que saio desta experiência com maior consciência da importância da nossa missão e da relevância de queremos fazer melhor a cada dia. Por outro lado, os **diferentes ritmos de trabalho da turma** permitiram-me descobrir estratégias para, não só os gerir de forma mais propícia, mas sobretudo para os potenciar. Essas estratégias envolvem a entreajuda e potenciam o trabalho ao nível da cidadania, numa abordagem transdisciplinar. Assim, e a título de exemplo, procurei, por iniciativa da professora cooperante, que os alunos que terminam determinada tarefa mais cedo, ajudassem os colegas com mais dificuldades. Apesar de ser uma estratégia aparentemente simples, vai ao encontro de fomentar atitudes e valores, como a entreajuda, e através do diálogo com os alunos possibilita que se monitorize e reflita sobre essa experiência, de modo a que esta se afigure como o mais proveitosa quanto possível. Dessa forma, “um dos aspectos mais enriquecedores do trabalho a realizar no âmbito da educação para a cidadania prende-se com a capacidade que o professor deve ter para aproveitar todas as oportunidades que surgem espontaneamente no dia-a-dia para promover a reflexão conjunta acerca das questões de cidadania” (Tomaz, 2007, p.122). Em relação à **comunicação e posicionamento na sala de aula**, começo por abordar a minha postura diante da turma. Um dos aspetos que tive de repensar prendeu-se com a proximidade a comunicar com os alunos de forma individual. Esse facto pode contribuir para fortalecer o apoio dado ao aluno em questão mas enfraquece a minha posição perante o resto da turma, que não sente a minha presença na sala de aula de forma tão efetiva, acabando, por vezes, por se gerar alguma confusão. Assim, e mediante uma conversa com a professora cooperante, consegui criar estratégias para ultrapassar este constrangimento, posicionando-me de forma diferente quando estou a responder às solicitações individuais dos alunos e prestando mais atenção à restante turma, de forma a aperceber-me mais rapidamente de algum foco de distração. Por outro lado, reforcei a percepção da importância da assertividade a comunicar: no cumprimento das regras de sala de aula ou na explicitação de uma atividade, devendo, não só comunicar de forma clara o que fazer e como, mas igualmente o objetivo dessa atividade. Se a comunicação for esclarecedora para o aluno, é mais provável que este se sinta implicado na realização das tarefas, pois compreende o seu intuito. Procurei ainda circular mais pela sala de

aula, não me posicionando tantas vezes junto do quadro, de modo a poder acompanhar de forma mais próxima todas as dinâmicas a acontecer no decorrer da aula, bem como para não fazer do professor o foco do processo de ensino e de aprendizagem.

Na **pós-ação** destaco sobretudo aspetos que se prendem com a **avaliação** das aprendizagens, pelo que procurei utilizar estratégias de avaliação pertinentes e diversificadas. Concordo com Simão (2002) quando afirma a avaliação como "uma actividade fundamental a qualquer tipo de acção encaminhada para provocar modificações nomeadamente num objecto, situação ou pessoa" (p.215). Esta contribui para perceber, de modo efetivo, as aprendizagens que foram realizadas pelos alunos, que dificuldades sentem ou em que temas ou áreas investir. Contudo, foi difícil realizá-la de forma organizada e sistemática, pois afirmou-se complicado gerir todos os aspetos da prática, sendo este um dos que ficou aquém das expectativas.

Enquanto professora-investigadora, ressalvo quatro aspetos principais, que foram alvo de reflexão: **i)** a concepção do projeto; **ii)** as técnicas de recolha de dados; **iii)** as técnicas de análise de dados, assim como **iv)** o desenvolvimento de projetos voltados para a inovação. Na **concepção do projeto**, julgo que o facto de se ter trabalhado de forma integrada, e não disciplinar acrescentou uma dimensão diferente ao mesmo, pois tal como (2003) refere, o objetivo da abordagem disciplinar serve o propósito de iniciar os jovens no mundo académico, enquanto a abordagem curricular integrada tem como intuito um propósito mais amplo: crescimento e desenvolvimento saudável dos alunos e envolvimento nas experiências que promovam uma vivência democrática. Concordo com o autor, que acredita que "o conhecimento é um instrumento dinâmico que indivíduos ou grupos podem usar para abordar questões nas suas vidas. Nesta conformidade, o conhecimento é um tipo de poder, pois ajuda a dar às pessoas um certo controle sobre as suas vidas. Quando o conhecimento é visto como uma simples colecção de fragmentos e retalhos de informação e destrezas organizados por disciplinas separadas, a sua utilização e o seu poder estão confinados pelas suas próprias fronteiras, e por isso mesmo, diminuídos" (Beane, 2003, p. 97). Em relação às **técnicas de recolha de dados**, destaco a importância da observação. Apesar de não ser uma experiência nova, esta foi realizada no âmbito da investigação, o que pressupõe a recolha de dados, um aprofundamento e um rigor diferente. Foi também importante para perceber a complexidade que envolve a construção de instrumentos, como os questionários e as entrevistas. Para além da consulta dos autores de referência, necessária ao seu desenvolvimento, acresceram-se todas as envolvências da sua construção, tendo sido um processo moroso mas que se constituiu como uma experiência relevante para trabalhos de investigação futuros. Ao nível da **análise de dados** valorizou o meu percurso enquanto investigadora, uma vez que me permitiu contatar e aprofundar conhecimento em dois softwares distintos. No SPSS a experiência foi mais reduzida, e teve como base a exploração individual do mesmo, realizada com o apoio da professora

orientadora de SIE, assim como da minha colega de díade. Recorremos, ainda, de forma pontual, ao apoio de professores investigadores do departamento, que foram incansáveis no esclarecimento de dúvidas, assim como na busca de soluções para as dificuldades sentidas. No que diz respeito ao webQDA, para além da exploração mais individualizada do software, realizei o curso de formação "Análise Qualitativa com Apoio do Software webQDA – Nível inicial", que decorreu na Universidade de Aveiro, no dia 1 de março de 2013, com a duração de oito horas. Para além disso, considero que este se constituiu como um **projeto para a inovação**, uma vez que contemplou uma série de atividades e estratégias, que procuraram renovar as práticas neste âmbito, apresentando-se uma sequência didática inovadora e adaptável a diversos contextos educativos.

De uma forma transversal a estas dimensões de análise, considero também que o **desenvolvimento de trabalho colaborativo** com a minha colega de díade, a professora cooperante e as professoras de PPS e SIE contribuíram para o enriquecimento do projeto de intervenção-investigação, assim como para o meu próprio desenvolvimento profissional. Desta forma, o trabalho desenvolvido corresponde, nas palavras de Roldão (2007, pp. 25-26), a "uma forma 'melhor' no plano moral, mais solidária, menos competitiva de trabalhar, julgada como positiva no plano do relacionamento e da disponibilidade para o outro, independentemente da sua real valia para a resposta à necessidade de ensinar melhor". A autora acrescenta que "as dimensões de colaboração surgem claramente associadas à melhoria do conhecimento profissional produzido e à maior eficácia do desempenho docente" (Roldão, 2007, p.26).

Assim, esta reflexão termina com uma questão, colocada por Alarcão (2001b), que nos interroga: "Que professores queremos ser?". A própria autora levanta várias hipóteses que nos devem fazer pensar: "um burocrata descomprometido com a construção de uma escola viva"; "uma correia de transmissão de currículos e instruções pensados por outrem" ou "um mero técnico que acriticamente executa o seu papel". Em oposição a estas perspetivas surge a necessidade do professor se afirmar como um profissional reflexivo. Este é descrito como "homem ou mulher de cultura, representante da sociedade na escola, transmissor e cultor dos conhecimentos e valores que esta vem acumulando ao longo dos séculos e que em cada momento valoriza, mas também co-construtor dessa mesma sociedade, gestor de aprendizagens, dinamizador de contextos formativos, membro dinâmico de uma escola que se quer viva e autónoma" (Alarcão, 2001b, p.9). Para tal, é essencial não perdermos a capacidade de nos questionarmos e de aprendermos com o processo, cujo objetivo passa pelo desenvolvimento de "competências de transformação e construção de sentidos, essencial a quem não quer apenas passar pela vida, mas aprender com a vida" (Alarcão, 2001b, p.13). É com esta visão que me identifico e é esta a professora que quero ser: uma profissional autêntica,

disponível para a mudança e para o desafio e com vontade de tornar o percurso dos meus alunos uma experiência mais valiosa e enriquecedora.

5.2.3. Impacte do projeto nas famílias

Apesar da avaliação do impacte do projeto de intervenção-investigação não contemplar as famílias, considerámos importante fazê-lo, uma vez que a educação para a saúde não deve ser uma tarefa exclusiva da escola. Afirma-se, portanto, imprescindível que as aprendizagens saiam da sala de aula e que se envolvam as famílias neste processo de educar para comer de forma mais saudável. Não só para que alarguem o seu conhecimento sobre o tema, mas também para que o discutam em família, colocando as aprendizagens em prática no seu quotidiano. No intuito de preconizar este objetivo, foram realizadas iniciativas como a reunião inicial com os pais para apresentar o projeto, o *workshop* sobre alimentação saudável ou a dinamização do blogue da turma. Na reunião inicial estiveram presentes pais de 19 alunos da turma, em alguns casos um dos pais, noutros, ambos. No *workshop* de alimentação saudável estiveram também presentes as famílias de 18 alunos, sendo que os familiares de um dos alunos não compareceram por este se encontrar doente e os familiares de outra aluna não conseguiram ter disponibilidade para participar. A presença dos pais e famílias neste género de iniciativas é só por si revelador do seu envolvimento com o projeto, pois demonstra abertura para aprender mais sobre a temática abordada. A mãe de uma das alunas da turma esteve diretamente envolvida na organização e dinamização de uma das sessões ao ter vindo ensinar a fazer pão, a nosso convite. O blogue da turma foi também uma ferramenta importante para monitorizar este impacte. Assim, e relativamente aos projetos de intervenção-investigação fizeram-se 29 publicações, sendo que 19 dessas foram comentadas, o que demonstra o dinamismo conseguido com o blogue. Desses comentários, 55 no total, a maioria foi realizada pelas professoras-investigadoras, responsáveis por 22 comentários e pelos alunos e pais, que realizaram 16 comentários. Os alunos comentaram individualmente 13 vezes, os pais cinco vezes e existe ainda um comentário da professora orientadora de PPS.

As publicações mais comentadas referem-se à marcação do *Workshop* de alimentação saudável e ao Ingrediente da semana, seguidas da venda de doce de abóbora e da visita dos jogadores do Beira-Mar e da venda de bolachas saudáveis. Os comentários trataram-se sobretudo de opiniões, felicitações e sugestões. Destacamos alguns comentários realizados pelos pais: o primeiro aquando da realização dos queques de abóbora, cuja receita foi disponibilizada no blogue e o segundo, publicado após a realização da sessão com os atletas do Beira-Mar:

> "Espero ansiosamente pelos vossos trabalhos. Para já vou experimentar a vossa

receita dos queques de abóbora, o que comi feito por vocês estava delicioso. A mãe do Tiago" **(Publicado por ana a 6 de novembro, às 19h55min)**

"Excelente reportagem! Este blogue tem muita dinâmica, bem organizado, e com potencial, se se conseguir criar um espírito jornalístico entre os 9+11:) Parabéns aos mentores e dinamizadores desta bonita iniciativa!" **(Publicado por Alfredo Ferreira, a 24 de novembro, às 22h30min)**

Outro intuito do blogue era divulgar os desafios, tarefas que alunos e pais deveriam realizar em conjunto e que seriam uma forma de mobilizar as aprendizagens realizadas ao longo da semana. Ao longo dos projetos de intervenção-investigação foram lançados quatro desafios às famílias, sendo que a nossa análise recairá apenas sobre dois, aqueles relativos ao presente projeto de intervenção-investigação. Assim, os desafios propostos foram: "A sopa mais deliciosa do planeta" e "O *workshop* nas vossas palavras". O primeiro desafio consistiu em incitar os alunos e seus pais para confecionarem uma sopa e depois referirem os ingredientes e o seu modo de confecção, escrevendo um texto e/ou juntando fotografias, podendo o trabalho ser entregue em formato papel ou digital. O único aluno que acedeu à proposta foi o David, que preparou com a mãe uma sopa de ovo, escrevendo a receita da mesma e ainda fotografando o processo de confecção:

"Data da publicação: Segunda-feira, 12 de novembro de 2012
Título: "Sopa de ovo" por David
Etiqueta: Desafio
Corpo da publicação:
O David e a mãe foram os primeiros a dar resposta ao desafio! Enviaram-nos a receita da "sopa de ovo" e algumas fotos para abrir o apetite... Obrigado, parabéns pela participação! Continuamos à espera de mais sopinhas deliciosas...

Sopa de ovo

Ingredientes:
3 Batatas
1 Cebola grande
2 ou 3 Cenouras
12 Chuchu
12 Courgette
Levam-se os legumes partidos fininhos ao lume, num tacho com água, sal e azeite. Depois de bem cozidos, reduz-se a puré.
À parte cozem-se os ovos (1 por pessoa).
Picam-se os ovos e deitam-se no puré.

Nota: É uma sopa muito fácil de fazer e rápida e fica muito bonita no prato."

Figura 19: Imagens retiradas do blogue da turma

(Transcrição do blogue da turma)

Já o segundo desafio consistiu em que dessem opinião sobre *workshop* realizado, partilhando opiniões, aprendizagens realizadas ou dúvidas suscitadas. O desafio contemplava ainda a possibilidade dos alunos que não tinham assistido pudessem participar, colocando questões aos restantes colegas. A este desafio, ninguém enviou resposta.

Concluímos que o blogue da turma foi uma ferramenta importante para concretizar a estratégia de envolver os pais no projeto de intervenção-investigação, pois mostrou-se relevante para criar um maior vínculo dos alunos e pais ao mesmo e para lhe conferir um maior dinamismo. Assim, podemos afirmar que o blogue se configurou como um instrumento privilegiado para promover a interação entre as aprendizagens realizadas em sala de aula e as opiniões e sugestões dos pais e das famílias. Desta forma, encurtaram-se distancias, fomentou-se a partilha de experiências e fortaleceu-se o vínculo da família com a realidade escolar.

A professora cooperante testemunhou também esse envolvimento na entrevista realizada após a implementação do projeto, ressalvando que "houve um envolvimento da família muito significativo atendendo à sua participação/ empenho nos desafios colocados no blogue semanalmente, na sua participação nas atividades desenvolvidas

em turma, na adesão ao workshop de culinária saudável, não descurando igualmente a partilha, o convívio e consequentemente uma ‘aproximação’ entre todos (até à data difícil de conseguir)”.

Capítulo 6 – Considerações finais

6. Considerações finais

Neste capítulo final, procuramos sistematizar as principais conclusões deste projeto de intervenção-investigação, fazendo uma ligação com as considerações a nível teórico enumeradas primeiramente. Para além disso, apresentamos as limitações do projeto de intervenção-investigação, assim como as sugestões para futuros projetos.

Assim, avaliar este projeto passa também por perceber de que forma preconizou, as orientações teóricas que lhe serviram de suporte.

De uma maneira mais geral, inseriu-se na **educação para o desenvolvimento sustentável**, pois procurou perspetivar a alimentação no âmbito da educação para a saúde, mas encarando as escolhas alimentares como um processo que acarreta consequências em termos de consumo para o mundo globalizado em que vivemos. Apesar de não ter sido o foco deste projeto e da vertente do consumo ter sido sobretudo contemplada pelo projeto da minha colega de díade, existiu uma estreita ligação entre ambos os projetos, sendo para os alunos um único. Associada a esta visão global do ato de se alimentar, surgem as questões da **cidadania** e da urgência em mobilizar as aprendizagens para o quotidiano, impelindo a ação. Para melhor agir, é também determinante que os cidadãos sejam cada vez mais **cientificamente literatos**, compreendendo quais as escolhas mais adequadas e porquê.

O projeto apoia-se também na orientação CTS e na perspetiva do ensino por pesquisa. Relativamente à **orientação CTS** podemos afirmar que o projeto que se debruça sobre uma problemática da sociedade atual e procura articular ciência, tecnologia e sociedade. Procurou também estar vinculado com a realidade de cada um dos alunos da turma, pois partiu da caracterização dos seus hábitos alimentares, envolvendo-os no processo de análise e de procura por opções alimentares mais saudáveis. Foi também nosso intuito contemplar as intenções do **ensino por pesquisa**, sendo que as aprendizagens dos alunos não se centraram apenas em conhecimentos, mas também em capacidades, atitudes e valores. Pretendemos que as aprendizagens construídas se mostrassem úteis para o dia-a-dia dos alunos, pois a alimentação acompanha o ser Humano em todos os momentos da sua vida, estando intimamente relacionada com a sua qualidade de vida. Tal como a perspetiva do ensino por pesquisa advoga, o projeto procurou desenvolver aprendizagens interdisciplinares, contemplando e integrando várias áreas disciplinares, sendo que as sessões abordaram a relação das ciências com a língua portuguesa, as expressões artísticas ou as tecnologias de informação e comunicação. Possuiu também um cariz transdisciplinar, uma vez que as aprendizagens desenvolvidas assumem um caráter de tamanha importância que podem e devem ser abordadas em todas as áreas disciplinares. O projeto teve também intenção de centrar o processo de ensino e de aprendizagem no aluno, procurando que fosse ele a construir as suas aprendizagens e assentou deliberadamente numa multiplicidade de estratégias. Assim, utilizámos estratégias diversas, nomeadamente: a tabela dos

lanches, a dinamização do blogue, a criação e análise dos logótipos, o trabalho de pesquisa, a *performance* artística, a envolvência dos pais e da restante comunidade.

No que diz respeito aos objetivos do projeto de intervenção-investigação, estes passaram por perceber qual o impacte da implementação da sequência didática de cariz CTS sobre alimentação no âmbito da educação para a saúde nas aprendizagens dos alunos de uma turma do 4.º ano de escolaridade, bem como para o desenvolvimento profissional da professora-investigadora que a concebeu e implementou.

Relativamente aos **alunos** foi possível recolher evidências de um impacte do projeto nas suas aprendizagens, ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores. Relativamente aos conhecimentos, as aprendizagens para as quais encontrámos um maior número de evidências foram sobretudo as que diziam respeito às orientações para uma alimentação saudável. Dentro destas orientações destacaram-se o reconhecimento das escolhas mais saudáveis dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos, ao nível da distribuição das refeições ao longo do dia e dos processos de confecção de alimentos e no reconhecimento que a alimentação deve ser completa, equilibrada e variada. No que diz respeito às capacidades sublinhamos sobretudo a capacidade de selecionar alimentos e avaliar escolhas alimentares. Já no que toca às atitudes e valores, relevamos a adoção de atitudes críticas face a comportamentos alimentares e a alteração de comportamentos alimentares. Essa alteração foi possível de atestar, pois verificámos uma mudança efetiva dos comportamentos alimentares da turma, suportada pela análise dos lanches, realizada durante cinco semanas na implementação do projeto. Esta alteração foi corroborada pela avaliação realizada antes e após a implementação do projeto de intervenção-investigação pela Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro, que considerou ter existido uma evolução positiva nas escolhas de lanches da turma. Esta avaliação pode ser considerada como uma avaliação externa do projeto de intervenção-investigação, pois fortalece algumas das conclusões retiradas do mesmo.

No diz que diz respeito ao **desenvolvimento profissional da professora-investigadora** que concebeu e implementou o projeto, destacam-se as competências adquiridas enquanto profissional da educação, desenvolvidas durante a experiência de prática pedagógica, e de investigadora, consolidadas com a concepção e implementação do projeto de intervenção-investigação.

Já as **famílias** constituíram-se como uma dimensão importante do projeto, pois conferiram-lhe um vínculo importante com o quotidiano dos alunos, ficando evidente a abertura e a disponibilidade dos encarregados de educação para colaborarem com o mesmo.

Em relações às limitações do projeto de intervenção-investigação, estas prenderam-se sobretudo com questões metodológicas e com os constrangimentos inerentes a

experiências deste tipo. Assim, consideramos que as opções tomadas foram adequadas, todavia, existiram algumas condicionantes no modo como foram realizadas.

No que diz respeito à técnica da observação, consideramos um constrangimento para a recolha de dados o facto de não se ter realizado a vídeo-gravação das sessões de modo mais sistemático. Tal aconteceu devido, por um lado, à nossa inexperiência, pois não conseguimos perspetivar a importância que a recolha de dados adquire no desenvolvimento do projeto, assim como por todas as condicionantes da PPS, que acaba por ser uma experiência muito exigente. No intuito de ultrapassar esta contrariedade, procurámos documentar o mais fielmente possível o sucedido durante as sessões, ao existir o esforço de realizar sempre as descrições das mesmas, com o auxílio das notas de campo, muitas vezes fornecidas pela colega de díade ou pela professora cooperante e pela professora orientadora de PPS. Este esforço de registo permitiu compilar um número importante de documentos, que se mostraram muito relevantes para a análise de dados.

Para além disso, na técnica do inquérito, ressalvamos como aspeto menos positivo uma falha na concepção do questionário dos alunos, onde faltou, por lapso, a fruta como opção numa das questões. Este poderia ter sido detetado se se tivesse realizado um estudo piloto, todavia, e por restrições de tempo, tal não se mostrou possível. De sublinhar que o mesmo foi validado pela professora cooperante, pela colega de díade, bem como pelas professoras orientadoras, tanto de PPS, como de SIE, sendo que esta falha não foi limitadora das respostas dos alunos, uma vez que o questionário previa em todas as questões que se assinalasse outra opção.

No que diz respeito à tabela dos lanche, considerámos que poderíamos ter, por um lado, recolhido dados relativos também aos lanches da tarde, por outro, ter realizado a análise dos lanches semanalmente com os alunos. Tal podia ter potenciado o impacte desta estratégia, uma vez que a análise dos lanches seria um retrato mais fiel das escolhas dos alunos. Recordamos o caso concreto de um aluno que trouxe frequentemente bolo para o lanche da manhã e fruta para o da tarde. O facto de estarem envolvidos na análise semanal dos lanches poderia ter funcionado como uma forma de potenciar uma maior responsabilização dos alunos, assim como poderia ter possibilitado uma maior consciencialização para a importância das escolhas alimentares saudáveis.

Outra das limitações passou por não termos conseguido monitorizar o impacte do projeto na restante comunidade escolar, podendo ter existindo alguma forma de recolher informação sobre o painel do Ingrediente da semana. Podia ter sido abordado semanalmente com as professoras de cada turma, recolhendo algumas notas dos alunos sobre a informação lá contida, assim como as aprendizagens e curiosidades que ficaram a conhecer sobre alguns alimentos.

Era também nosso intuito ter realizado um almoço convívio saudável, confecionado pelos alunos e seus pais, todavia, este não se realizou por não existir disponibilidade da

parte dos pais para que o mesmo se realizasse em tempo útil. Seria também mais uma oportunidade para recolher alguns dados sobre o impacte do projeto nas famílias.

Por fim, sublinhamos a duração do projeto, que se afigurou como uma experiência valiosa, mas de curta duração. Um período mais alargado de tempo, permitiria consolidar melhor as aprendizagens desenvolvidas, assim como monitorizar de forma mais efetiva o comportamento alimentar dos alunos da turma, possibilitando resultados mais fiáveis.

Em relação às sugestões para futuros projetos de intervenção-investigação, propomos que a sequência didática apresentada possa servir de mote para outras, adaptadas ao contexto e ao nível de ensino da turma. Reconhecemos que a proposta apresentada possui um cariz único, pois está muito vinculada às necessidades, gostos e características da turma em questão, mas pode servir de inspiração, sobretudo pelas orientações teóricas que preconiza ou pelo tipo de atividades e estratégias desenvolvidas.

Com base na experiência adquirida, poderíamos pensar na concepção de uma possível ação de formação para professores, no intuito de os sensibilizar para a importância desta temática, assim como para melhor perceberem de que forma poderiam explorá-la na sua sala de aula com os seus alunos.

Para além disso, poderíamos perspetivar o desenvolvimento de projetos deste cariz com maior duração, no intuito de poder explorar de forma mais sistematizada as aprendizagens a realizar, assim como aferir os resultados numa perspetiva mais alargada.

Para concluir, sublinhamos que este projeto nos mostrou como é possível abordar estas temáticas de forma inovadora, assente num trabalho, que consideramos ter primado pela seriedade e rigor e pela vontade de "fazer melhor". Acreditamos também que este projeto demonstra a importância da educação em ciência nos primeiros anos de escolaridade e também da educação, no sentido mais geral, encarada sob uma perspetiva renovada e que não se fecha nas paredes de uma escola ou nas linhas de um currículo. Falamos de uma educação que nos impele a agir melhor hoje, lança as bases para o futuro e que nos acompanha para a vida toda, a nós alunos, professores, cidadãos. Assim, e tal como Delors (2000) sublinha, "nesta visão prospectiva, uma resposta puramente quantitativa à necessidade insaciável de educação — uma bagagem escolar cada vez mais pesada — já não é possível nem mesmo adequada. Não basta, de fato, que cada um acumule no começo da vida uma determinada quantidade de conhecimentos de que possa abastecer-se indefinidamente. É, antes, necessário estar à altura de aproveitar e explorar, do começo ao fim da vida, todas as ocasiões de atualizar, aprofundar e enriquecer estes primeiros conhecimentos, e de se adaptar a um mundo em mudança" (p.89). Foi com esse espírito de "missão" que encarámos o desafio que estes alunos nos lançaram, foi com ele que procurámos também nós aprender mais, explorar e construir em conjunto com todos os elementos intervenientes um projeto que

marcasse os alunos nas aprendizagens desenvolvidas ao nível dos conhecimentos, capacidades e atitudes e valores, mas também que nos fizesse crescer enquanto profissionais da educação e professoras-investigadoras.

Referências bibliográficas

Alarcão, I. (2001a). *Escola Reflexiva e nova racionalidade*. São Paulo: Artmed.

Alarcão, I. (2001b). Professor-investigador. Que sentido? Que formação?. In Bártolo Campos (Org.). *Formação profissional de professores no ensino superior* (pp. 21-30). Porto: Porto Editora

Alarcão, I. (2003). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva* (4ªed.). São Paulo: Cortez.

Almeida, M. (2004). Nós Comemos o Que Somos – Uma abordagem aos determinantes do consumo alimentar. *Revista de Alimentação Humana*, *10* (2), 99-105. Porto: Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação.

Almeida, M. & Afonso, C. (1997). *Princípios Básicos de Alimentação e Nutrição*. Lisboa: Universidade Aberta.

Andrade, M. (1997). Uma idade chamada desejo: perspectivas culturais para a pervenção da Sida na adolescência. *Revista Inovação*, *10* (2), 327-342.

Barbosa, O. (2007). *Açúcares e Gorduras – Estratégias e Recursos Didácticos para a sua abordagem no 1.º CEB*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade de Aveiro, Aveiro.

Bardin, L. (1991). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Batista, I. (2000).Educação para a Saúde e Educação Cívica. *Noesis 56*, 32-33. Consultado a 15 de junho de 2012 em http://area.dgidc.min-edu.pt/inovbasic/edicoes/noe/noe56/index.htm.

Beane, J. (2003). Integração curricular: a essência de uma escola democrática. *Currículo sem Fronteiras*, 3 (2), 91-110.

Bogdan, R. & Bicklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Bruzos, S. & Valdemoro, E. (1992). Alimentación y Nutrición. In S. Calvo Bruzos, *Educación para la Salud en la Escuela*, 63-219. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A..

Cachapuz, A. (2000) (Org). *Perspectivas de Ensino*. Porto: Centro de Estudos de Educação em Ciência.

Cachapuz, A., Praia, J. & Jorge, M. (2002). *Ciência, Educação em Ciência e Ensino das Ciências*. Lisboa: Ministério da Educação.

Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M. & Ribeiro da Silva, P. (2005). *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.

Cardoso, A. (2006). *Impacte de um Plano de Intervenção Curricular no âmbito de Educação Alimentar*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Carmo, H. & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da investigação: guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

Coimbra, M. & Amaral, T. (1991). *Alimentação: Crescer Saudável*. Porto: Porto Editora.
Concerned Action. Thessaloniki, Greece.

Delors, J. (2000). *Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XX. Educação um tesouro a descobrir* (6ª edição). São Paulo: Edições Asa.

Departamento da Educação Básica [DEB] (2004). *Organização Curricular e Programas: Ensino Básico – 1.º Ciclo* (4.ª edição revista). Lisboa: Editorial do ME.

Duarte, M. & Villani, V. (2001). *Construir o conhecimento científico a partir do conhecimento do quotidiano – um estudo comparado sobre o tema "alimentação humana"*. Universidade do Minho: Centro de Estudos em Educação e Psicologia.

Ferraz, A. & Belhot, R. (2010). *Taxonomia de Bloom: revisão teórica e apresentação das adequações do instrumento para definição de objetivos instrucionais.17* (2), 421-431. São Carlos: Gest. Prod.

Ferreira, F. & Graça, M. (1977). *Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Figueiredo, C., Vinha Nova, E., Ribeiro, H., & Cabral, M. (1994). A criança, a alimentação e a escola. *Revista de Nutrição Portuguesa*, *2* (2), 5-42. Centro de Estudos de Nutrição

do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge..

Figueiredo, O., Almeida, P. & César, M. (2004). O papel das metaciências na promoção da educação para o desenvolvimento sustentável. *Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias,* 3, (3), 320-338. Consultado a 22 de junho de 2012 em http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/6440/1/Figueiredo,%20Almeida,%20%26%20César,%202004.pdf.

Fonseca, A. (2000). *Educar para a cidadania. Motivações, princípios e metodologias*. Porto: Porto Editora.

Franchini, B., Rodrigues, S., Graça, P. & Almeida, M. (2004). A nova Roda dos Alimentos...um guia para a escolha alimentar diária! *Nutrícias*, 4, 54-55. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas.

Galego, C., & Gomes, A. (2005). Emancipação, ruptura e inovação: o "focus group" como instrumento de investigação. *Revista Lusófona de Educação, 5,*173 – 184.

Galvão, C. & Freire, A. (2004). A perspectiva CTS no currículo das Ciências Físicas e Naturais em Portugal. In I. Martins, F. Paixão & R. Vieira (Org.), *Perspectivas Ciência-Tecnologia-Sociedade na Inovação da Educação em Ciência* (pp. 31-38). Aveiro: Universidade de Aveiro.

Ghiglione, R. & Matalon, B. (2005). *O inquérito: teoria e prática* (4ª edição). Oeiras: Celta Editora.

Gil-Pérez, D., Vilches, A. & Oliva, J. M. (2005). Década de La Educación para el desarrollo sostenible. Algunas ideas para elaborar una estrategia global. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, *2* (1), 91-100. Consultado a 22 de junho de 2012 em http://www.earthcharterinaction.org/invent/images/uploads/Medidas_Sostenibilidad[1].pdf.

Gutiérrez Júlian, M. S., Gómez Crespo, M. A. & Martín-Díaz, M. J. (2002). ¿Es cultura la ciencia?. In P. Membiela (Ed.) *Enseñanza de Las Ciências desde la Perspectiva Ciência-Tecnologia-Sociedad. Formación científica para la ciudadanía,* 17-32. Madrid: Narcea.

Leite, T. (2010). *Planeamento e concepção da acção de ensinar*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

López Serrano, J. (2004). Estrategias metodológicas y técnicas para la investigación social. Mexico: Universidad Mesoamericana. Acedido a 10 de janeiro de 2013 em http://www.geiuma-oax.net/sam/estrategiasmetytecnicas.pdf.

Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 22 (2) 43-55.

Martins, G. (2006). *Estudo de caso: uma estratégia de pesquisa*. São Paulo: Atlas.

Martins, I. (2002a). *Educação e Educação em Ciências*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Martins, I. (2002b). Problemas e perspectivas sobre a integração CTS no sistema educativo português. *Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias, 1* (1) 28-39. Acedido a 20 de junho de 2012 em http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen1/REEC_1_1_2.pdf.

Ministério da Educação (2009). *Projeto "Metas de Aprendizagem".* Consultado a 19 de junho de 2012 em http://www.metasdeaprendizagem.min-edu.pt/sobre-o-projecto/apresentacao/.

Moreira, P. (1994). *Alimentação e Práticas Alimentares – Uma Abordagem sociológica*. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: Instituto Superior de Trabalho e de Empresa.

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

Organização Mundial de Saúde (1974). *The world Food Conference*. Geneve: Switzerland.

Organização Mundial de Saúde (1978). *Declaration de Alma-Ata*. Conferência Internacional sobre Atención Primaria de Salud. Alma-Ata, URSS.

Organização Mundial de Saúde (1985). *As Metas de Saúde para Todos: Metas da Estratégia Regional Europeia da Saúde para Todos*. Lisboa: Ministério da Saúde. Departamento de Estudos e Planeamento.

Organização Mundial de Saúde (1987). La Carta de Ottawa Suscribe un Nuevo Concepto: La Promoción de la Salud. Bol. Of Sanit Panam, 103 (I), 76-81.

Organização Mundial de Saúde (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health. The fifty seventh World Health Assembly*. Consultado a 18 de junho de 2012 em www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf.

Organização Mundial de Saúde (2005). *Preventing chronic diseases: a vital investment - WHO global report*. Geneva: World Health Organization.

Peres, E. (1998). Educação alimentar – Vale a pena? *Revista de Nutrição Portuguesa 1-2* (2), 43-54. Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Pinto, A. (2010). *Alterações Climáticas – Estratégias de Ensino com enfoque CTS para alunos do 1.º CEB*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Praia, J. & Cachapuz, A. (1998). Concepções Epistemológicas dos Professores Portugueses sobre o Trabalho Experimental. *Revista Portuguesa de Educação, 11* (1),71-85.

Precioso, J. (2004). Educação para a Saúde na Escola: Um direito dos alunos que urge satisfazer. *O Professor*, *85*, (III série)17- 24. Consultado em 19 de junho de 2012 em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/3980.

Precioso, J. (2009). As escolas promotoras de saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. *Educação, 32* (1), 84-91.

Roldão, M. C. (1999). *Gestão curricular: Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Ministério da Educação.

Roldão, M. (2007). Colaborar é preciso: questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Noesis*, 71, 24-29.

Sá-Chaves, I. (2000). *Formação, conhecimento e supervisão: contributos na área de formação de professores e de outros profissionais*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Santos, L. (2005). *Hábitos Alimentares de Crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico – um estudo de caso*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade do Minho, Braga.

Santos, M. (2004). Dos códigos de cidadania aos códigos do movimento CTS.

Fundamentos, desafios e contextos. In I. Martins, F. Paixão, R. Vieira (Org), *Perspectivas Ciência-Tecnologia-Sociedade na Inovação da Educação em Ciência* (pp. 13-22). Aveiro: Universidade de Aveiro.

Simão, A. (2002). Qualidade do ensino e conhecimento estratégico do aluno: alguns desafios e sinais de transição. In *Actas do Fórum "Qualidade e Avaliação da Educação"* (pp. 215-223). Lisboa: Conselho Nacional de Educação.

UNESCO (2012). *De economias verdes a sociedades verdes*. Brasil: UNESCO.

Vieira, R. M., Tenreiro-Vieira, C., & Martins, I. P. (2011). *A educação em ciências com orientação CTS: actividades para o ensino básico*. Porto: Areal Editores.

Vilaça, M. (2000). Educação para a Saúde no 1º Ciclo do Ensino Básico: modelos e contextos. In *Actas do Congresso Internacional Os Mundos Sociais e Culturais da Infância*, Vol. III. Braga: Instituto de Estudos da Criança, Universidade do Minho

Vilelas, J. (2009). *Investigação. O processo de construção do conhecimento.* Lisboa: Sílabo.

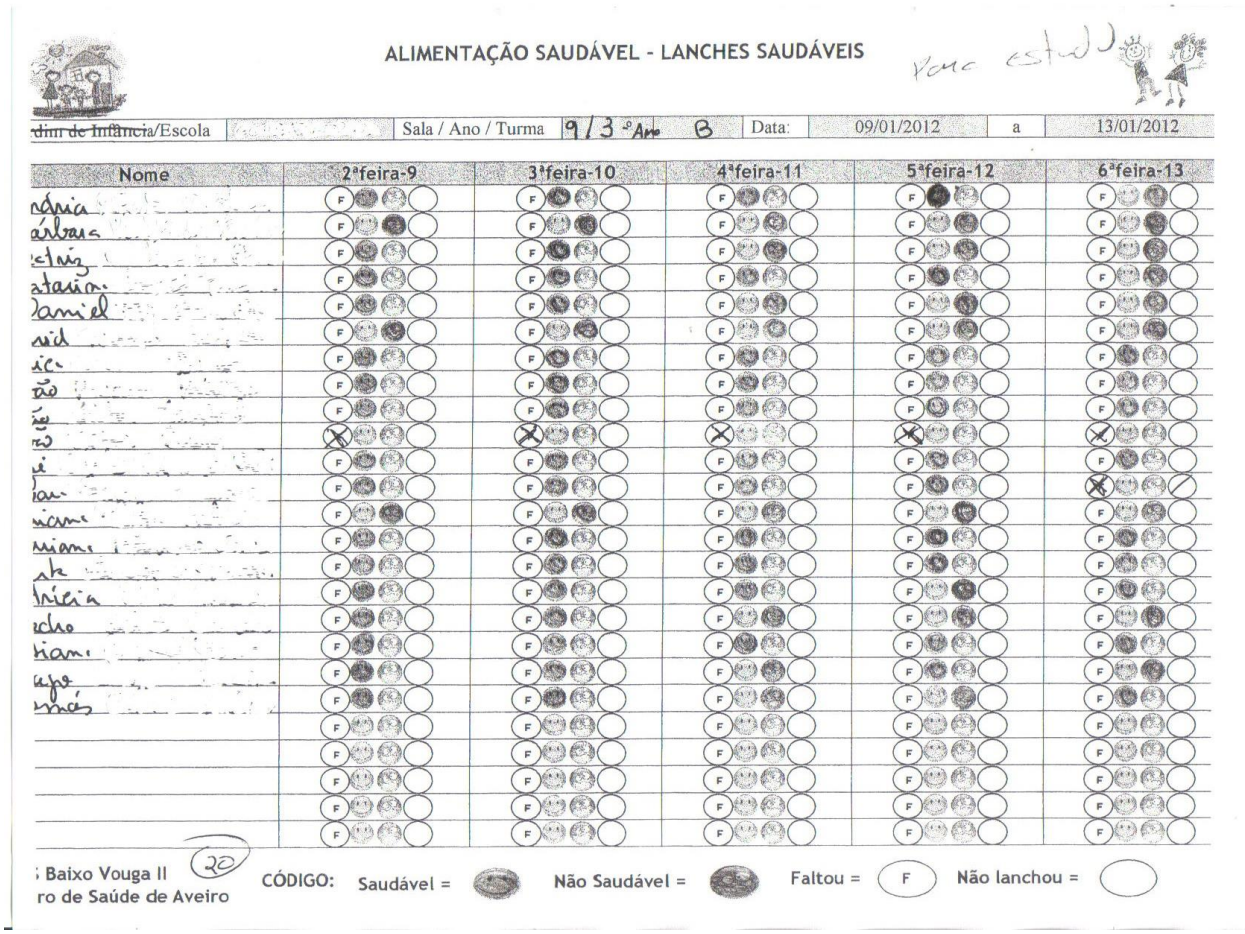
World Commission on Environment Development (1987). *Our Common Future*. New York: Oxford University Press.

Legislação

Decreto Lei no 241/2001, de 30 de Agosto - Perfil específico de desempenho do educador de infância.

Anexos

Anexo 1 – Avaliação dos lanches realizada pela Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro realizada a 9 de janeiro de 2012



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - LANCHES SAUDÁVEIS

~~dim de Infância~~/Escola | Sala / Ano / Turma 9/3 °Ano B | Data: 09/01/2012 a 13/01/2012

Nome	2ªfeira-9	3ªfeira-10	4ªfeira-11	5ªfeira-12	6ªfeira-13
ória					
árbara					
tória					
atarina					
aniel					
ria					
ria					
ão					
ão					
ão					
ré					
ian					
iana					
iana					
ia					
ínicia					
icho					
iana					
ipe					
ines					

; Baixo Vouga II (20)
ro de Saúde de Aveiro

CÓDIGO: Saudável = Não Saudável = Faltou = F Não lanchou =

Anexo 2 – Resumo da reunião de pais

No dia 31 de outubro, por iniciativa da orientadora cooperante, realizou-se uma reunião de forma a informar os encarregados de educação acerca do projeto de intervenção-investigação. A maioria dos pais esteve presente sendo que em alguns casos estiveram os pais e, noutros casos, foram as mães.

Após a apresentação feita pela orientadora cooperante e uma vez que apenas a minha colega pôde estar presente, esta começou por informar que o projeto consistia no desenvolvimento de uma sequência didática de cariz CTS sobre a alimentação no âmbito da educação para a saúde e da educação para o consumo.

De seguida apresentou um esquema orientador do projeto, referindo que o intuito seria fazer uma análise dos hábitos de alimentação e consumo dos alunos, desenvolver uma sequência didática com os alunos e realizar algumas atividades que permitissem avaliar o impacte desta sequência didática nas aprendizagens dos alunos e no desenvolvimento profissional das professoras-investigadoras.

De seguida, explicou de forma sucinta os principais objetivos: por um lado, sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação saudável e, por outro, sensibilizá-los para a importância de um consumo consciente, crítico e responsável.

A apresentação centrou-se, então, na explicitação da importância da contribuição das famílias para o sucesso do projeto de intervenção-investigação. Começou por referir-se que o blogue da turma seria utilizado como ferramenta para facilitar essa interação. Assim, seriam colocados desafios no blogue, devendo estes serem respondidos pelos alunos e seus encarregados de educação, de modo a atribuir mais dinâmica ao projeto e, consequentemente, mais significado.

Os desafios apresentados foram apenas a título de exemplo porque nesta fase eram apenas ideias e apenas seriam ultimadas na semana correspondente. Esses desafios apresentados foram: pesquisas sobre hábitos alimentares e de consumo dos avós quando eram crianças; investigação da origem dos produtos em diferentes superfícies comerciais; concurso de slogan publicitário acerca de um alimento saudável: vídeo, fotografia ou texto, criado pelas crianças e pelos pais e partilha de receitas relativas ao "produto da semana".

Por último foram apresentadas duas atividades, ainda de caráter provisório, onde pais e encarregados de educação teriam um papel especial: um workshop sobre alimentação saudável com uma nutricionista e um almoço ou jantar convívio com receitas saudáveis. Foi pedida a opinião aos pais e estes sublinharam que eram boas ideias mas que ambas teriam de ser a um sábado, pois seria o dia em que todos teriam maior disponibilidade. Apesar destes não ficarem agendados, ficou definido que iriam acontecer e que seria colocada uma votação no blogue para que os pais escolhessem o dia mais conveniente.

Anexo 3 – Apresentação em *PowerPoint* projetada durante a reunião de pais

Trabalho realizado por:
Filipa Oliveira
Sónia Santos

Orientação:
Ana Rodrigues
Carlota Thomaz
Aurora Dias

universidade de aveiro

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico
Escola do 1.º Ciclo das Barrocas
Ano letivo 2012/13

Fonte: www.gettyimages.pt

Sequência didática de cariz CTS para alunos do 1.º CEB sobre alimentação no âmbito da:
- educação para a saúde
- educação para o consumo

30 de outubro de 2012

Diapositivo 1

Esquema síntese do projeto

ALIMENTAÇÃO E CONSUMO

Análise dos hábitos de alimentação e consumo dos alunos

Sequência didática

Avaliação do impacte desta sequência didática nas aprendizagens dos alunos e no nosso desenvolvimento profissional.

Diapositivo 2

Objetivos da sequência didática

Objetivos estruturantes do projeto:

- Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação saudável;
- Sensibilizar os alunos para a importância de um consumo consciente, crítico e responsável;

Diapositivo 3

Atividades previstas para envolver a família

❖ **Desafios no blogue:**

- Pesquisas sobre hábitos alimentares e de consumo dos avós quando eram crianças;
- Investigação da origem dos produtos em diferentes superfícies comerciais;
- Concurso de slogan publicitário acerca de um alimento saudável: vídeo, fotografia ou texto, criado pelas crianças e pelos pais;
- Partilha de receitas relativas ao "produto da semana".

Diapositivo 4

Atividades previstas para envolver os encarregados de educação

- **Workshop sobre alimentação saudável com uma nutricionista;**

- **Almoço ou jantar convívio com receitas saudáveis.**

Fim.

Diapositivo 5

Anexo 4 – Sessão nº1: Ingrediente da semana - Abóbora

Planificação da Sessão nº1: Ingrediente da semana - Abóbora

Contextualização

Este ingrediente foi explorado através da sua associação com a celebração do Halloween. Esta opção teve em conta o facto de esta celebração não ser nacional, optando-se assim uma análise mais focada no legume. Através de uma pequena apresentação em PowerPoint e da confecção de queques de abóbora explorou-se este ingrediente.

Enquadramento teórico

A abóbora é muito mais que uma brincadeira de Halloween. É um produto hortícola com grande versatilidade a nível culinário, podendo ser utilizada em "entradas, *snacks*, sopas, pratos e sobremesas". A abóbora é aproveitada, desde o recheio, à casca mas principalmente as sementes. O uso da abóbora na sopa é ainda uma forma de "não ficarmos reféns da batata" e evita a "ingestão de mais hidratos de carbono".

A nível da informação nutricional, a abóbora é rica em vitamina A e tem uma potencialidade enquanto antioxidante bem como têm efeitos benéficos na prevenção de problemas relacionados com a visão. As sementes da abóbora juntamente com a polpa, acrescenta ferro, zinco, magnésio e fósforo à informação nutricional. Estas são ainda "boas fontes de proteína e gorduras insaturadas". Os "compostos alcalóides presentes nestas sementes, aliados às suas generosas quantidades de zinco, têm sido associados à diminuição da hipertrofia prostática benigna". Este problema não é maligno mas afeta um número significativo de homens e acarreta vários sintomas desagradáveis. Tradicionalmente, a "abóbora era cultivada em conjunto com o milho e o feijão,

pois beneficiava das sombras providenciadas pelo primeiro e da absorção de azoto pelo segundo". Contudo, a abóbora tem uma maior quantidade de compostos fenólicos que os outros e tem uma melhoria no controlo dos níveis de glicemia e pressão arterial.

Bibliografia

Carvalho, P. (2012). *Dicionário dos alimentos: A de Abóbora.* Recuperado em 26 de outubro de 2012, de http://lifestyle.publico.pt/dicionario/312414_a-de-abobora

<table>
<tr><td colspan="3">Data: 31-10-2012
Planificação diária
Projeto de intervenção-investigação (9h00min-10h30min)</td></tr>
<tr><td>Objetivo da atividade</td><td colspan="2">O objetivo desta sessão é dar a conhecer um alimento, a abóbora, quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades, associando-o à celebração do Halloween.</td></tr>
<tr><td>Principais aprendizagens</td><td colspan="2">Ao nível dos conteúdos:
a) Conhecer a abóbora quanto à sua constituição, informação nutricional e utilização na gastronomia.</td></tr>
<tr><td>Fases da sessão</td><td>Descrição das Atividades</td><td>Recursos</td></tr>
<tr><td>“Corre, corre cabacinha”</td><td>Leitura e projeção do audiobook “Corre, corre cabacinha”, questionando primeiro as crianças se conhecem a história deste livro. Durante a leitura do livro incentivar as crianças a irem repetindo o verso da “abóbora”. Diálogo acerca da mensagem principal da história e questionar as crianças se sabem a utilidade da abóbora nos dias de hoje e a associação deste legume com o Halloween. Contextualizar a confecção dos bolos referindo que os bolos é uma das possibilidade/meios para se usar a abóbora e “estudar” um pouco a abóbora, descobrindo a que grupo faz parte na roda dos alimentos, a sua origem e as variedades existentes. (a)</td><td rowspan="2">• Quadro interativo
• Audiobook “Corre, corre cabacinha”</td></tr>
<tr><td>Queques de abóbora</td><td>Leitura da receita de queques de abóbora, abordando as quantidades de cada um dos ingredientes, os vários passos, o tempo de confecção e o número de pessoas a que é destinada. A confecção da mesma será feita com a ajuda de todos os alunos da turma. (b)</td></tr>
</table>

Descrição - Sessão nº1: "Ingrediente da semana – Abóbora"

A descrição desta atividade foi realizada, partindo da observação participante da professora estagiária investigadora que a dinamizou.

Esta atividade começou por um diálogo acerca de um legume que é natural desta época e mediático pela sua utilização decorativa, em especial, no *Halloween*. Como era dia de *Halloween*, em vez de colocar o enfoque em tradições que não são nacionais, optou-se por uma análise mais destacada do legume. Através de uma pequena apresentação em *PowerPoint* questionaram-se os alunos acerca das abóboras que conheciam, tendo por base uma imagem (com vários tipos de abóbora). Os alunos apenas apontavam para o desenho, não reconhecendo os diferentes tipos pelo seu nome. No seguinte *slide* abordaram-se os nomes dos cinco principais tipos de abóbora e mostraram-se imagens de alguns deles. Em seguida exploraram-se aspetos relativos ao nível nutricional e às várias utilizações na alimentação. As informações mais pertinentes foram registadas no quadro e os alunos copiaram para o caderno.

O segundo passo foi ler uma receita de queques de abóbora e registá-la no quadro para que todos pudessem copiar para o caderno. Contudo, a receita que foi registada no quadro teve uma pequena alteração. Foi-se lendo a receita e os alunos tinham de ir fazer o cálculo mental e referirem o dobro da quantidade para que a receita fosse suficiente para todos. Após todos terem copiado a receita, dirigiram-se para a sala da Unidade de Apoio à Multideficiência, onde se confecionaram os queques de abóbora. De forma organizada, cada aluno era chamado para ler parte da receita, registá-la e ir acrescentando um ingrediente ou, no fim, colocar a massa nas formas.

Por falta de tempo, o painel foi elaborado pela professora estagiária investigadora responsável pela atividade (informação da apresentação em *PowerPoint* e receita dos queques) pois nesse dia havia reunião de pais e era uma forma de mostrar o tipo de tarefas que iam ser realizadas ao longo do projeto. Além disso, a orientadora cooperante leu a história "Corre, corre cabacinha" e todos os alunos puderam provar os queques de abóbora.

Reflexão – Sessão nº1: "Ingrediente da semana – Abóbora"

Esta reflexão foi realizada partindo da observação participante da professora estagiária investigadora, bem como através do diálogo comigo, enquanto professora estagiária observadora não participante, e com a professora cooperante.

Assim, a professora estagiária investigadora considerou que esta atividade foi uma das que sofreu mais alterações entre o que foi planificado e o que realmente aconteceu mas considerou que o balanço foi positivo. Os alunos gostaram dos queques, mesmo aqueles que ao princípio não queriam provar por não gostarem de abóbora. Além disso, mostraram-se surpreendidos com as várias possibilidades da utilização da abóbora, principalmente em sobremesas e como acompanhamento de pratos, como os purés.

A professora referiu que esta foi uma boa opção para explorar a abóbora, pois os alunos não costumam ter os legumes como alimentos presentes na sua dieta diária e muito menos como alimentos preferidos. Com uma abordagem mais abrangente das suas propriedades, além das aprendizagens serem contextualizadas e mais significativas, estas podem ser mobilizadas na mudança de hábitos alimentares. Isto porque, se os alunos gostaram dos queques de abóbora, mesmo dizendo que não gostam de abóbora, pode ser um sinal que os faça repensar a sua ideia. Apesar de poder ser um pequeno passo, este pode levá-los a experimentar este legume através de outros pratos.

Enquanto observadora não participante, julgo que foi importante os alunos saírem da sala de aula, uma vez que a atividade foi realizada na Unidade de Multideficiência e destes serem parte ativa da confecção dos queques. Por ser a primeira atividade envolvendo os ingredientes, os alunos mostraram-se bastante implicados, pois é um tipo de aprendizagem diferente, envolve muitas curiosidades e está muito voltada para o quotidiano.

Recursos – Sessão nº1

Apresentação relativa ao ingrediente da semana: a abóbora

A abóbora

Diapositivo 1

Tipos de abóbora

Existem 5 espécies de abóbora domesticadas:

- **Abóbora-menina**
- **Abóbora-gila ou chila**
- **Abóbora-almiscarada**
- **Abóbora-porqueira** e **Aboborinhas:** medula, cocozelle, zucchini ou courgette, concha ou alcachofra-de-jerusalém, bolota, pescoço torto e Pescoço direito
- **Abóboras mexicanas**

Diapositivo 2

Courgette

Diapositivo 3

Abóbora-bolota

Diapositivo 4

Informação nutricional e utilização

- As abóboras contêm hidratos de carbono, cálcio, ferro e potássio e são uma fonte razoável de vitaminas A e C.
- São muito versáteis existindo receitas de sopas, doces, tartes, bolos, purés e como acompanhamento em alguns pratos de carne e peixe;
- As sementes de abóbora também se comem e por vezes come-se abóbora crua.

Diapositivo 5

Anexo 5 – Sessão nº2: Exploração do livro "Ssschlep" de Eugénio Roda e Gémeo Luís

Planificação da Sessão nº2: Exploração do livro "Ssschlep" de Eugénio Roda e Gémeo Luís

Tema estruturador da semana: "Abrir o apetite para a sopa!"

Contextualização

Esta sessão teve como intuito explorar o álbum narrativo "Ssschlep", de Eugénio Roda e Gémeo Luís. A obra foi escolhida devido à sua riqueza vocabular e à temática próxima do quotidiano dos alunos. Por ser explorada antes da distribuição dos questionários, optou-se por não abordar a importância de comer sopa diariamente, para não condicionar, de alguma forma, as respostas dadas pelos alunos. Assim, essa questão será abordada no decorrer da semana e exposta no blogue da turma.

Enquadramento teórico

Em relação à obra escolhida, esta aborda o momento de comer a sopa, bem como os rituais a ele associados, num diálogo franco, original e divertido. Assim, "partindo da rotina instalada à volta da sopa e da importância que este momento particular desempenha na vida das famílias, em particular aquelas que têm crianças pequenas, a sopa (e a sua recusa) é o pretexto para um jogo de palavras e de situações protagonizadas por pais e filhos, onde o diálogo e a partilha ocupam um espaço muito importante. Desmistificando alguns dos lugares comuns sobre a sopa, o livro constrói à volta dela e dos seus ingredientes, muitas histórias que, tal como a sopa alimenta o corpo, alimentam a imaginação e, sobretudo, os afectos dos mais pequenos. As ilustrações de Gémeo Luís permitem uma leitura em sequência que desafia o leitor a descobrir um movimento e um dinamismo próximos dos da animação, ao mesmo tempo que sublinham a centralidade da refeição, da mesa e da alimentação na rotina familiar. Elementos gráficos como a opção por um grande formato,

assim como o jogo de alternância entre o verde e o negro, sublinham a especificidade de um volume que permite constatar, mais uma vez, a cumplicidade desta dupla de autores, que se diverte a construir um livro igualmente divertido" (Ramos, 2007).

Bibliografia

Ramos, A. (2007). *Ficha do livro*. Recuperado em 1 de novembro de 2012 de http://www.casadaleitura.org/

Data: 05-11-2012 **Planificação diária** **Língua Portuguesa e Projeto de Intervenção-Investigação (9h00min-10h30min)**		
Objetivo da atividade	Esta sessão tem como objetivo a leitura e interpretação do álbum narrativo "Ssschlep" de Eugénio Roda e Gémeo Luís, relacionando a temática do álbum com o hábito de comer sopa dos alunos.	
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Identificar os ingredientes e as sopas referidas na história **b)** Reconhecer e alargar o vocabulário culinário **c)** Descodificar a onomatopeia presente no título da história e dar exemplo de outras **Ao nível das capacidades:** **d)** Comunicar ideias à turma **e)** Reter informação oral **Ao nível das atitudes e valores:** **f)** Respeitar a opinião do colega	
Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Contextualização	Projetar no quadro o título "Ssschlep" do álbum de Eugénio Roda e Gémeo Luís e questionar os alunos sobre o significado do mesmo, registando no quadro as suas ideias numa rede de conceitos. (c) (d) (f)	• Quadro Interativo
Leitura e interpretação	Projeção e audição do audiobook narrado em voz alta. Voltar a questionar os alunos sobre o significado do título da história, verificando qual a sua nova interpretação do mesmo. A professora regista no quadro	• *Audiobook* "Ssschlep de Eugénio Roda e Gémeo Luís

	que a palavra Ssschlep é a reprodução/ imitação do som de comer a sopa e questiona os alunos que outras palavras conhecem que também imitem sons. Os alunos deverão dar exemplos oralmente e, se necessário, a professora poderá acrescentar outros (*"Toc, toc", "Tic-Tac", "Ah ah ah", "Miau*", etc). A professora questiona os alunos sobre os livros/textos que se encontram geralmente estas palavras, referindo que aparecem com mais frequência é na banda desenhada. Questiona também o nome que se dá a essa palavras, registando no quadro a designação de onomatopeias. A professora solicita que passem o esquema para o caderno diário. (c) (d) A professora questiona os alunos sobre as ideias do texto: sobre o que fala a história; que personagens intervêm; quais os ingredientes e tipos de sopa que se falam, registando no quadro as respostas, que os alunos deverão passar para o caderno. (a) (b) (d) (e) De seguida, questiona os alunos sobre algumas expressões utilizadas no texto, nomeadamente: "olhos de couve", "couve coração", "arroz de netos" e "couve segada", mostrando com recurso a couves, o significado de cada uma das expressões. (b) A professora questiona os alunos sobre o desenrolar da história: se o filho comeu a sopa e porquê, perguntando-lhes se em casa costumam comer sopa; que tipo de sopa comem e quais as estratégias que os pais utilizam para que comam a sopa. (d)	(disponível em (http://cataflash.catalivros.org/lm13/LM_0001_consola_sub.html) • Quadro branco • Couves

Descrição - Sessão nº2: "Exploração do álbum narrativo Ssschlep"

A seguinte descrição foi realizada, tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, bem como com recurso a notas de campo recolhidas pela minha colega de díade.

Assim, comecei por projetar no quadro o título "Ssschlep" do álbum de Eugénio Roda e Gémeo Luís, tendo questionado os alunos sobre o significado do mesmo e registado no quadro as suas respostas. Os alunos referiram que era o som de água a cair, que parecia uma palavra alemã ou o nome de uma marca. O Pedro referiu parecer ser uma expressão, daquelas que se usa na banda desenhada para representar um som. De seguida, procedi à projeção e audição do *audiobook* narrado em voz alta (disponível em http://cataflash.catalivros.org/lm13/LM_0001_consola_sub.html). Voltei a questionar os alunos sobre o significado do título da história, verificando que reconheciam ser uma palavra usada para representar/ reproduzir o som de comer a sopa, fazendo esse registo no quadro. Questionei os alunos sobre outras palavras que conhecem que também imitem sons. Os alunos deram exemplos oralmente, tais como: "Trrim"; "truz-truz"; "miau"; "truz", entre outros. Tal como o Pedro tinha já referido, sublinhei a ideia de que estas palavras surgem sobretudo em textos de banda desenhada. Questionei posteriormente os alunos sobre o nome que se dá a essas palavras, todavia os alunos não se recordavam. Referi, então, tratarem-se de onomatopeias, acrescentando essa informação no esquema. Solicitei, de seguida, que os alunos copiassem o esquema para o caderno, circulando pela sala, de modo a verificar a ortografia e a organização do caderno diário.

De seguida, questionei os alunos sobre o que fala a história e que personagens intervêm. Depois, voltei a passar o *audiobook*, solicitando aos alunos que identificassem alguns tópicos que escrevi no quadro: os ingredientes e tipos de sopa abordados. Solicitei, posteriormente, que fosse um aluno a registar as informações recolhidas relativamente aos ingredientes, questionando os alunos sobre o que eram leguminosas. Os alunos mostraram-se confusos relativamente a estes alimentos, pelo que referi serem grãos de vagens, dando exemplos (feijão, ervilha, grão de bico). Registei, mediante as informações recolhidas pelos alunos, os tipos de sopa de que se fala na história e questionei os alunos sobre o significado de "sopinhas de gato" e de "sopa de urso". Os alunos desconheciam essas expressões e expliquei-as, dizendo tratar-se de mimos, no primeiro caso, e de pancada, no segundo.

De seguida, questionei os alunos sobre algumas expressões utilizadas no texto, nomeadamente: "olhos de couve", "couve coração", "arroz de netos" e "couve segada" e expliquei oralmente o que é cada uma delas. O intuito seria ter trazido as couves para mostrar, contudo, por restrições ao nível de tempo tal não se mostrou possível.

No final, questionei os alunos sobre o desenrolar da história: se o filho comeu a sopa e porquê, fazendo perguntas dirigidas. De seguida, perguntei se em casa costumam comer

sopa; que tipo de sopa comem e quais as estratégias que os pais utilizam para que comam a sopa. Em relação à sopa, o João V. disse que só comia sopa na escola, pois "não dava jeito comer em casa". A Bárbara disse que a hora da sopa é complicada por causa do irmão pequeno, pois este apenas gosta de sopa triturada. Contudo a aluna sublinhou que "não se deve comer sopa triturada por causa do nosso organismo, que tem que passar a sopa". O José e a Catarina referiram que não gostam de sopa, sendo que o José disse que o pai não concorda em passar a sopa. O Tiago acrescentou que "a sopa não deve ser triturada, pois os dentes precisam de trabalhar e de triturar alimentos". O José afirmou ainda: "o meu pai pensa que já sou maior e que como as couves mas eu não como". Em relação às estratégias dos pais para que comam sopa, o David disse que a mãe, uma vez, lhe ofereceu 5€ para que comesse a sopa toda. O Pedro disse que em casa dele existiam duas estratégias: uma era que se houvesse doces em casa, depois da sopa, comia um doce; a outra era dizer-lhe que quanto mais depressa comesse, mais depressa ia ver televisão. O Tomás disse que come sopa todos os dias mas que costuma deixar, por vezes, a cenoura de lado. A Ândria disse que a mãe lhe tinha dito que, se não comesse a sopa ao almoço, teria de a comer ao lanche. Os alunos falaram acerca das sopas preferidas: o João R. referiu caldo verde e agriões; a Luana disse canja; o Pedro falou em caldo de cenoura; a Marta disse sopa de feijão verde a boiar e o Daniel disse que gostava de sopa de tomate.

Como terminei as tarefas da manhã mais cedo, optei por começar a falar com os alunos sobre o projeto, questionando-os sobre o que os pais lhes tinham contado acerca da reunião. Disseram que o tema seria a alimentação (Tiago), que haveria um *workshop* de alimentação (Tomás) e que fariam um almoço convívio e que existiriam desafios no blogue (Lara).

A professora cooperante dirigiu-se à turma, questionando o motivo de termos lido aquela história, relacionando com a Roda dos Alimentos. Os alunos disseram que devemos comer grande quantidade de legumes e leguminosas porque "temos consciência que nos faz bem". A Lara disse que gosta de legumes triturados com broa e a Marta disse que gosta de salsicha de soja embrulhada em couve.

Reflexão - Sessão nº2: "Exploração do álbum narrativo Ssschlep"

A presente reflexão foi realizada, tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora, bem como a reunião que se seguiu à sessão, envolvendo também a minha colega de díade, a professora cooperante e a professora orientadora de PPS.

Relativamente a esta sessão, e sendo o texto muito rico, não só ao nível do vocabulário, como das próprias expressões utilizadas, achei importante fragmentar a aula, de modo a poder explorar as várias partes do texto separadamente: o título, a interpretação da história, o levantamento dos ingredientes e tipos de sopa referidos, o vocabulário novo e o diálogo sobre as suas próprias experiências ligadas ao momento de comer a sopa. Julgo que esta estratégia foi pertinente, todavia, senti que faltou ritmo à aula, o que acabou por contribuir para que os alunos dispersassem um pouco, falando de forma inoportuna.

Existiram algumas alterações à planificação, fruto da reflexão na ação, sendo uma delas o facto de voltar a ouvir a história, dirigindo a atenção dos alunos para pontos específicos, escritos no quadro. Não optei por esta estratégia de início para que os alunos ouvissem a história uma primeira vez, sem estarem demasiado preocupados em apenas registar informação.

No final, sinto que fez falta abordar a importância de comer sopa, mas optei, na altura, por não o fazer, pois senti que poderia, de alguma forma, influenciar os alunos nas respostas do questionário que iriam preencher a seguir, sobretudo na questão aberta sobre alimentação saudável. Procurei que esse constrangimento fosse colmatado com um *post* no blogue da turma, referindo as vantagens de comer sopa, publicado após a sessão.

Notas de campo – Sessão nº2

Notas de campo recolhidas pela professora estagiária observadora

- Trabalho do título (Ssschlep) – positivo
  - ❖ Som de água a cair
  - ❖ Parece uma palavra alemã
  - ❖ Marca (Schleker)
- Audiobook (ouvir)
- Voltar ao título e ao significado de Ssschlep – positivo (som de comer a sopa – onomatopeia – reprodução de um som)
- Perguntas dirigidas em vez do reconto
- Voltar a ouvir, mas com tópicos: é bom para focalizar
- Ir um aluno ao quadro e não ser a Sónia a escrever – positivo (registaram os ingredientes)
- Alunos muito agitados
- Questionou sobre as leguminosas e explicou o que era: ervilhas, feijão, ...
- Registo dos tipos de sopa (sopinhas de gato – leite com pão)
- Faltou trazer legumes para mostrar (mas foi bom falar do coração, dos olhos da couve e do arroz de netos)
- Sopa: João V. só come na escola porque não dá jeito comer em casa
- Bárbara diz que é uma hora complicada por causa do irmão; "Não se deve comer sopa triturada por causa do nosso organismo, que tem de passar a sopa"
- José e Catarina disseram não gostar de sopa
- "É por causa dos dentes que não devemos triturar a sopa, eles é que têm de triturar" (Tiago).
- "O meu pai pensa que eu já sou maior e quer que coma as couves mas eu não como" (José).
- "Se comesse a sopa toda, a minha mãe dava-me 5 euros" (David).
- "Como as sopas todas mas a que me escapo mais é a de cenoura. Como, mas como menos" (Tomás).
- "A minha mãe faz de duas maneiras: a primeira é: se houver doces lá em casa, ela dá-me se eu comer a sopa. A segunda é quanto mais tempo demoro a comer a sopa, menos tempo vejo televisão" (Pedro).
- "A minha mãe uma vez disse que, se não comesse a sopa, tinha de a comer ao lanche" (Ândria).

- Sopas que mais gostam (João R. – caldo verde e agriões; Pedro – caldo de cenoura; Marta – sopa com feijão a boiar; Bárbara – todas menos as de abóbora; Daniel – sopa de tomate)
- Falar da reunião: alimentação (Tiago); workshop de alimentação (Tomás); almoço (Lara); blogue (Lara)
- "Porquê esta história?" (professora cooperante): legumes, leguminosas
- "A roda diz-nos que devemos comer em grande ou em pequena quantidade?" (professora cooperante): "porque temos a consciência que nos faz bem"
- "Eu gosto muito de legumes misturados com broa – migas" (Lara).
- "Eu gosto de salsicha embrulhada em couve, salsicha de soja" (Marta).

Resumo da reunião realizada com a professora estagiária investigadora, a professora estagiária observadora, a professora cooperante e a professora orientadora de prática pedagógica

- **POP:** Questões da planificação; competência versus capacidade
- **PEI:** Novas metas de aprendizagem: muitas vezes as metas correspondem já às capacidades/ conteúdos
- **PC:** "Como é que eu sei que um aluno lê um gráfico?"
- **POP:** "Foi bom ouvir novamente a história" (reflexão na ação); explorar mais o que os crianças dizem: "o que é uma nutricionista" – poderia ter sido uma questão;
- **PEI:** Teria sido importante explorar a importância da sopa – receio de condicionar as respostas dos alunos no inquérito por questionário
- **POP:** importante fragmentar os vários momentos de exploração da história; maior dinamismo na condução da aula para evitar dispersão

Anexo 6 – Sessão nº3: "Ingrediente da semana – Castanha"

Planificação da Sessão nº3: Ingrediente da semana - Castanha

Tema estruturador da semana: "Uma viagem ao mundo das compras e ao corpo humano"

Contextualização

Como esta semana se celebra o magusto na escola, o ingrediente da semana será a castanha trabalhando-se, através da pesquisa em pares e da partilha à turma, aspetos relativos a esta semente como a informação nutricional, a utilização na gastronomia e a sua importância ao longo da história da humanidade.

Enquadramento teórico

Esta semente será o ingrediente da semana. Segundo o jornal Público: "A castanha, é mais do que um alimento, é um marco do nosso calendário". E a verdade é que para além do São Martinho, dias de chuva, frio e lareira lembram esta semente que tanta estima tem no nosso país.

A castanha é habitualmente incluída no grupo dos frutos secos como as nozes, as amêndoas ou as avelãs mas todas elas não são frutos e sim sementes de frutos secos. Assim, a castanha é a semente do castanheiro e proveniente do seu fruto: o ouriço. Dos alimentos mais antigos da humanidade, há dados que defendem que existe há 8 mil anos. Constituiu um importante contributo calórico no Homem pré-histórico e os gregos e romanos comiam-na, conservando-a em mel. Em relação a Portugal, sabe-se que no século XVII, a castanha era dos "farináceos" mais consumidos na alimentação dos beirões e transmontanos, substituindo o pão e as batatas. Hoje em dia é quase impossível que tal aconteça pois não existem castanhas durante todo o ano.

Nutricionalmente, a castanha é um fornecedor "primordial" de amido - hidratos de carbono de absorção lenta (50% da sua constituição e quase o dobro da batata), tem uma quantidade apreciável de fibra e proteína (é boa no controlo do apetite), tem pouca gordura, possui razoáveis quantidades de vitaminas do grupo B. de vitamina C, cobre e manganésio e é ainda uma boa fonte de potássio (indicado para combater a hipertensão arterial). Além disso, como não contêm glúten, são um excelente alimento para celíacos. A castanha tem aplicações na medicina por ter "propriedades curativas e profiláticas, adstringentes, sedativas, tónicas, vitamínicas, remineralizantes e estomáquicas"[1].

Sob o ponto de vista alimentar é muito versátil podendo ser comida crua, cozida ou assada e ainda incorporar sopas, purés, ser acompanhamento de carne ou peixe, estufados ou saladas e ingrediente para fabrico de pão e doçaria.

É um produto nacional de excelente valor nutricional e é muitas vezes apelidado de "petróleo da região transmontana" pois apresenta inúmeros benefícios nutricionais. A China é o maior produtor do mundo com 70% da produção mundial sendo que Europa é responsável por 12% da produção mundial e desses 3% são portugueses.

No momento da compra, deve ter-se em atenção o estado da pele da castanha, que deve ser brilhante e intacta (sem cortes). Para conservar em casa deve ser num local fresco e seco e podem ser congeladas, tanto cruas como assadas, aguentando cerca de 6 meses.

Bibliografia

Lage. J. (2007). *A castanha*. Recuperado em 9 de novembro de 2012, de http://www.cm-mirandela.pt/index.php?oid=3624&id=

Observatório dos Mercados Agrícolas e das Importações Agro-Alimentares. (sem data). *A Produção e Comercialização da Castanha em Portugal*. Recuperado em 10 de novembro de 2012, de http://www.observatorioagricola.pt/item.asp?id_item=116

[1] "A castanha", texto online no site da Câmara Municipal de Mirandela.

Veloso, P. (2011). *Chegaram as castanhas*. Recuperado em 9 de novembro de 2012, de http://www.educare.pt/educare/Opiniao.Artigo.aspx?contentid=AF05C34369A63CE1E0400A0AB8000F8E&opsel=2&channelid=0

Carvalho[2], P. (2011). *Dicionário dos alimentos: C de Castanha*. Recuperado em 9 de novembro de 2012, de http://lifestyle.publico.pt/dicionario/296683_c-de-castanha

[2] Professor assistente convidado da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<table>
<tr><td colspan="3">Data: 12-11-2012

Planificação diária

Projeto de Intervenção-Investigação e Tecnologias da Informação e da Comunicação (11h00min-12h00min e 13h30min-14h30min)</td></tr>
<tr><td>Objetivo da atividade</td><td colspan="2">O objetivo desta sessão foi explorar a origem da castanha, a sua época natural, a informação nutricional, a utilização na gastronomia, características e algumas curiosidades, através de uma atividade de pesquisa em alguns sites sugeridos.</td></tr>
<tr><td>Principais aprendizagens</td><td colspan="2">Ao nível dos conteúdos:

a) Conhecer a castanha quanto à sua constituição, informação nutricional e utilização na gastronomia;
b) Identificar as informações principais de um texto e averiguar a sua pertinência;

Capacidades

c) Procurar informação através de pesquisas digitais em endereços de internet fornecidos e segundo objetivos de pesquisa previamente definidos;
d) Selecionar informação relativa a essas pesquisas;

Atitudes e valores

e) Espírito de entreajuda no trabalho a pares.</td></tr>
<tr><td>Fases da sessão</td><td>Descrição das Atividades</td><td>Recursos</td></tr>
</table>

Pesquisa acerca do ingrediente da semana	A proposta de atividade na área das TIC estará integrada no projeto, na medida em que se realizará uma pesquisa acerca do ingrediente da semana: a castanha. Essa pesquisa será contextualizada criando-se uma comparação com o ingrediente anterior, a abóbora e, focando-se a importância de conhecermos produtos que estão inseridos na gastronomia portuguesa e na nossa cultura. Assim, as crianças irão trabalhar de forma individual (e em pares apenas as crianças que não têm computador) e o objetivo é procurar informação acerca da castanha num dos *sites* propostos. A escolha dos *sites* tentou visar a diversidade e simultaneamente a veracidade das informações e são eles: Público, educare.pt, Observatório dos Mercados Agrícolas e das Importações Agro-Alimentares, Vaqueiro, Rota da Castanha (Universidade de Trás-os-Montes), Câmara Municipal de Mirandela e Junior.te. (a) (b) (c) (d) (e)	• Computador “Magalhães”
Registo das informações mais importantes	Antes da pesquisa, as crianças serão informadas acerca do objetivo do trabalho que é pesquisar, selecionar e registar as informações mais importantes acerca da castanha. Para isso escreverei um conjunto de tópicos que todos os alunos passarão para o caderno diário e deverão preencher mediante as suas pesquisas, sabendo que nem todos encontrarão as mesmas informações. Esses tópicos serão: a origem, a época natural, informação nutricional, utilização gastronómica, provérbios e curiosidades. A pesquisa deverá ir sendo orientada, de forma individual para que as crianças se centrem no objetivo do trabalho. Se algum grupo terminar antes dos restantes pode procurar também receitas onde as castanhas sejam um dos ingredientes. (a) (b) (e)	• Quadro branco • Caderno diário
Sistematização das informações	Por fim as informações serão sistematizadas no quadro, de forma a que todos os alunos possam ter contacto com as diferentes informações. Contudo não terão de a passar pois constará de um cartaz que será afixado no expositor da sala. Esse cartaz será elaborado pelas crianças e será	• Imagens alusivas ao Outono • Cartolina

	semelhante ao elaborado por nós sobre a abóbora. Assim, uns alunos passarão a informação, uns complementarão com desenhos ou colagens e esses alunos serão voluntários. (a) No fim dessa atividade as crianças irão para o Magusto juntamente com os outros alunos da escola.	• Marcadores

Descrição - Sessão nº3: "Ingrediente da semana - Castanha"

A descrição desta atividade foi realizada, partindo da observação participante da professora estagiária investigadora que a dinamizou.

Este ingrediente da semana foi escolhido por se realizar no outono, a época do ano em que se encontravam e porque neste dia se celebrou o São Martinho na escola.

O objetivo era que os alunos, em pares, realizassem uma atividade de pesquisa referente a este alimento, selecionassem a informação mais pertinente e a registassem, tendo em conta um conjunto de tópicos dados anteriormente.

De forma a contextualizar a atividade começou-se por relembrar o ingrediente trabalhado na semana anterior - a abóbora - e salientar a importância de conhecermos produtos que estão inseridos na nossa gastronomia e na nossa cultura. Em seguida formaram-se os pares de trabalho, sendo que o critério começou por ser a proximidade das crianças na sala, salvo raras exceções em que a professora cooperante alertou para o facto de os pares poderem não funcionar. Depois, de forma aleatória, foi-se dizendo aos alunos o *site* que deveriam consultar e procurar informação. A escolha dos *sites* privilegiou a diversidade e a pertinência das informações, sendo estes os sites do Público, educare.pt, da Vaqueiro, Câmara Municipal de Mirandela e Junior.te.

Antes da pesquisa, os alunos foram informados acerca do objetivo de trabalho: consultar os *sites*, selecionar e registar a informação mais pertinente tendo em conta os tópicos dados anteriormente. Os tópicos foram registados no quadro, com o título "A castanha" e os alunos copiaram-nos para o caderno. Os tópicos foram: a origem da castanha, a época natural, a informação nutricional a utilização gastronómica, provérbios e curiosidades. Durante a pesquisa foi-se circulando pela sala e esclarecendo algumas dúvidas que os alunos tinham acerca dos textos ou das informações que deveriam selecionar.

Por fim, as informações foram registadas no quadro, de forma a que todos os alunos pudessem corrigir as suas informações e acrescentar as dos colegas. A informação redigida no quadro foi imprimida e integrou o cartaz do painel "Ingrediente da semana". Por falta de tempo os alunos não ajudaram na construção deste painel. No fim da atividade, os alunos foram para o exterior da escola para o Magusto comer castanhas e conviver com os restantes alunos.

Reflexão - Sessão nº3: "Ingrediente da semana - Castanha"

A reflexão teve em conta a observação participante da professora estagiária investigadora responsável pela sessão, bem como o seu diálogo comigo, enquanto professora estagiária observadora não participante e com a professora cooperante.

Assim sendo, a professora investigadora responsável salientou a importância da seleção prévia dos *sites* para a pesquisa dos alunos, tornando o processo mais rápido mas contribuindo também para um trabalho mais rico ao nível das informações encontradas. Além disso, considerou importante ter reavaliado a pertinência dos *sites* antes da atividade, eliminando dois deles que lhe pareceram mais complexos e dispensáveis (Rota da Castanha da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e Observatório dos Mercados Agrícolas e das Importações Agro-Alimentares).

Como aspeto positivo salientou a possibilidade de realizar esta sessão no mesmo dia que as crianças realizaram o Magusto, estando a atividade muito mais contextualizada e como aspeto menos positivo, a falta de tempo para elaborar o painel com as crianças.

Da minha perspetiva, este foi um dos Ingredientes da semana que foi melhor contextualizado e a atividade permitiu aos alunos, não só trabalharem as suas competências ao nível da pesquisa de informação, bem como variar o tipo de trabalho realizado sobre a castanha e o Magusto. Tal como a professora cooperante nos referiu, era importante que os alunos pudessem fazer um trabalho diferente, uma vez que nestas épocas se recorre, por vezes, a trabalhos muito estereotipados, como trabalhos de expressão plástica sobre a castanha ou a exploração da lenda de S. Martinho, por exemplo.

Anexo 7 – Sessão nº4: "Criação de um logótipo"

Planificação da Sessão nº4: Criação de um logótipo

Tema estruturador da semana: "Uma viagem ao mundo das compras e ao corpo humano"

Contextualização

Considerou-se pertinente criar um logótipo para o projeto de intervenção, pois é um elemento importante para o identificar, comunicar a sua missão e os seus valores e criar uma relação com o público ao qual se dirige.

Enquadramento teórico

O logótipo afirma-se como "o sinal adequado a identificar uma entidade" (...), sendo o "modo pelo qual esta pretende ser conhecida junto do público. O logótipo pode ser constituído por um sinal ou conjunto de sinais susceptíveis de representação gráfica, nomeadamente por elementos nominativos, figurativos ou por uma combinação de ambos" (Instituto Nacional de Propriedade Industrial, 2009).

Segundo Alesandrini (1985), a mente humana pode aprender muito mais depressa e de forma mais eficaz a partir de informação apresentada sob a forma pictural do que verbal. Edell e Staelin (1983) e Peter (1989), citados em Henderson e Cote (1998), acrescentam que as figuras captam melhor a atenção, são processadas mais facilmente, e requerem menos recursos mentais do que o material verbal.

Assim sendo, e tal como Botton e Cegarra (1996) referem, cada logótipo distingue-se pelos seus caracteres tipográficos e a sua caligrafia, pela utilização de uma ou mais cores e pela presença ou não de um desenho. Quando o logótipo inclui um desenho associado ao nome e à sua expressão visual

é frequente chamar-lhe símbolo.

Bibliografia

Alesandrini, K.L. (1985), Strategies that influence memory for an adverstising communication, in Harris R.J. (Ed), *Information Processing Research in Advertising*, Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates: 65-82.

Botton, M. & Cegarra, J.-J. (1997), *Le nom de Marque: Creation et Stratégies de Marque,* Paris: Ediscience international.

Henderson, P.W., & Cote, J.A. (1998), Guidelines for selecting and modifying logos, *Journal of Marketing,* 62 (April): 14-30.

Data: 13-11-2012 Planificação diária Projeto de intervenção – investigação e Expressões artísticas e motoras (14h30min-15h30min)		
Objetivo da atividade	O objetivo desta sessão é identificar as ideias que as crianças têm acerca dos conceitos de alimentação e consumo através do desenho, de forma a criar o logótipo do projeto.	
Principais aprendizagens	**Ao nível das capacidades:** **a)** Comunicar ideias à turma; **b)** Expressar e comunicar ideias através do desenho; **Ao nível das atitudes e valores:** **c)** Revelar autonomia na criação do logótipo; **d)** Revelar criatividade na criação do logótipo.	
Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Chuva de ideias acerca dos conceitos alimentação e consumo	A atividade terá início com uma chuva de ideias acerca dos conceitos de "alimentação" e "consumo". Para isso as duas palavras deverão ser escritas num cartaz, para que depois possa ser exposto na sala, solicitando-se aos alunos que indiquem palavras que associam a ambos os conceitos. As ideias deverão ser dialogadas com as crianças tentando compreender de que forma as crianças encontram estas relações. (a)	• Cartolina
Reprodução das ideias	No fim desse registo de ideias, abordar-se-á o conceito de logótipo e símbolo e propor-se-á às crianças que, de forma individual, desenhem um símbolo ou um logótipo para o projeto de intervenção-investigação. A proposta não será apresentada como um concurso mas sim como um	• Folhas brancas • Marcadores e lápis

	desafio à criatividade de cada um. Os trabalhos que ficarem por terminar poderão ser terminados em casa e as crianças não deverão colocar o seu nome nos desenhos. No dia seguinte, sem estas saberem, os desenhos circularão pelas outras duas turmas do 4.º ano de forma a se eleger o logótipo do projeto. (a) (b) (c) (d)	

Descrição - Sessão nº4: "Criação de um logótipo"

A descrição desta sessão foi realizada, partindo da observação participante da professora estagiária investigadora que a dinamizou.

Assim, na primeira parte da atividade, escreveu-se no quadro as palavras "alimentação", "saúde" e "consumo", de modo a realizar uma chuva de ideias sobre esses conceitos.

Os alunos referiram relativamente à alimentação: alimentos saudáveis: legumes, sopa, fruta; cozinhar; comida; comer/alimentar-se; conserva; alimentação saudável. Relativamente à saúde, os alunos disseram: comprimidos; medicina; estar bem/ bem-estar. Já em relação ao consumo, o alunos falaram em: desafios; consumir; compras; gastar e quantidade.

De seguida, propôs-se que cada um desenhasse um logótipo ou símbolo para o projeto, sendo que se explicou de forma breve o que era cada um destes e onde surgiria esse logótipo, tendo-se referido que iria constar do blogue da turma. Foi também referenciado que os alunos não deveriam colocar o nome no trabalho, mas não se explicitou de que forma o logótipo iria ser escolhido.

A maior parte dos alunos não concluiu a tarefa na aula, pelo que os trabalhos foram todos levados para casa para terminar com a ajuda das famílias, mesmo aqueles que diziam já ter terminado.

Reflexão - Sessão nº4: "Criação de um logótipo"

A reflexão foi realizada, segundo a observação participante da professora estagiária mais responsável pela sessão.

Assim, na parte da chuva de ideias sobre alimentação, consumo e saúde, as crianças pareceram cansadas, pouco criativas e com dificuldade em compreender o que era pedido. Assim, considerou-se que a forma como foi a atividade foi apresentada e explicada aos alunos não foi a mais adequada, sentindo-se que os alunos não foram muito além de palavras da mesma família na chuva de ideias. Por exemplo, "alimentação - alimentar", "consumo - consumir" ou "saúde – alimentação saudável". Para além disso, ao nível das expressões artísticas, muitas crianças não conseguiram expressar através do desenho aquilo que pensavam acerca dos conceitos, copiando as ideias dos colegas do lado. Apesar disso, foi mais uma vez positivo no sentido em compreender o motivo pelo qual os alunos não estão muito motivados quando têm de desenhar, pois comparam muito os seus trabalhos com o dos colegas e assumem que apenas um ou dois consegue realizar o trabalho com qualidade, dizendo frases como "é impossível bater o desenho da Catarina, da Marta e da Bárbara" ou "que seca, eu nem um garfo consigo desenhar". Estas frases permitem-nos concluir que os alunos tem alguns problemas de autoconfiança, já referidos e discutidos com a orientadora cooperante.

Da minha perspetiva de observadora não participante destaco que o facto da sessão se ter realizado ao final do dia contribuiu para o cansaço e falta de motivação de alguns alunos. Se se reformulasse a mesma, julgo que talvez fosse pertinente fazer um trabalho distribuído por vários dias, de modo a que os alunos tivessem mais tempo para amadurecer as ideias antes de começarem a desenhar. Outra crítica ao trabalho desenvolvido prende-se com o pouco investimento feito ao nível da explicitação do conceito de logótipo e símbolo. Talvez se pudesse ter preparado uma apresentação em *PowerPoint* com alguns exemplos, procurando interpretá-los com os alunos. Outra questão que condicionou os trabalhos realizados foi o facto de se ter dito aos alunos que o logótipo ou símbolo iria para o blogue da turma, pelo que, muitos alunos fizeram um logótipo para o blogue, e não tanto para o projeto.

Contudo, o facto dos alunos terem podido terminar os trabalhos em casa foi um aspeto positivo, pois permitiu envolver as famílias e possibilitou que as crianças estivessem num ambiente mais descontraído para concluírem as suas criações.

Análise dos logótipos: Sessão nº4

Análise individual dos logótipos

De acordo com os critérios de análise propostos aos alunos e as respostas que deram às questões, segue-se a análise individual de cada um dos logótipos criados. Considerou-se para esta análise, a questão relativa ao consumo, sempre que as respostas dadas forneciam também indicações importantes para a investigação no âmbito da educação para a saúde.

Assim, a **Ândria** referiu ter escolhido batatas, cenouras, azeite, água, cebola, alho francês ao nível dos elementos da alimentação saudável porque acha que fazem bem, optando por não colocar nenhuma mensagem escrita. As cores que utilizou são as cores dos legumes e a aluna disse ter utilizados as aprendizagens de que os legumes e a sopa fazem bem.

Figura 1: Logótipo da Ândria

Já a **Bárbara** sublinhou ter incluído como elementos da alimentação saudável ovo, bacalhau, batatas e couve e disse tê-los escolhido a pensar no Natal. Como mensagem escrita a aluna escolheu “Alimentos para todos mas saudáveis! Um pouco de tudo e temos um bem estra. Não te esqueças da água pois é importante. Consumo para ter de comer. Amigos da saúde. 9+11=4ºB” e justificou a sua escolha, dizendo que era para dar uma informação. Relativamente às cores disse tê-las preferido a pensar nos legumes, enquanto ao nível das aprendizagens disse ter utilizado as aprendizagens abordadas, embora não as especificasse.

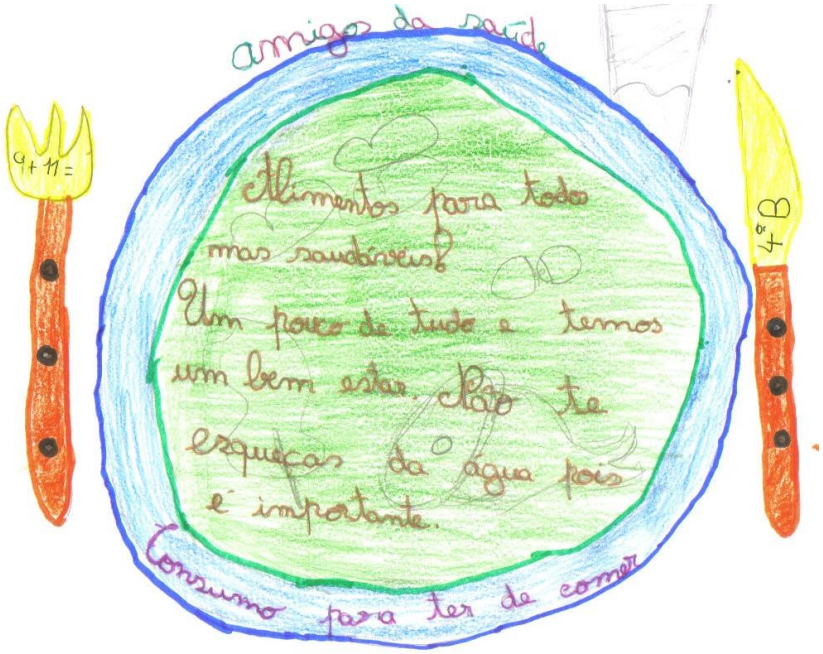


Figura 2: Logótipo da Bárbara

A **Beatriz** referiu que incluiu fruta dentro dos elementos da alimentação saudável porque da roda dos alimentos gosta mais da fruta. A aluna disse ter duas mensagens: a primeira é "A.S.C". pois o desenho deveria ser feito com as palavras alimentação, saúde e consumo e a segunda é "9+11=4.ºano" por ser o nome do blogue da turma. Em relação às cores ressalvou ter escolhido as cores reais e nas aprendizagens destacou que utilizou uma cara feliz porque devemos comer uma alimentação variada e se fizermos isso ficamos felizes e bem dispostos.

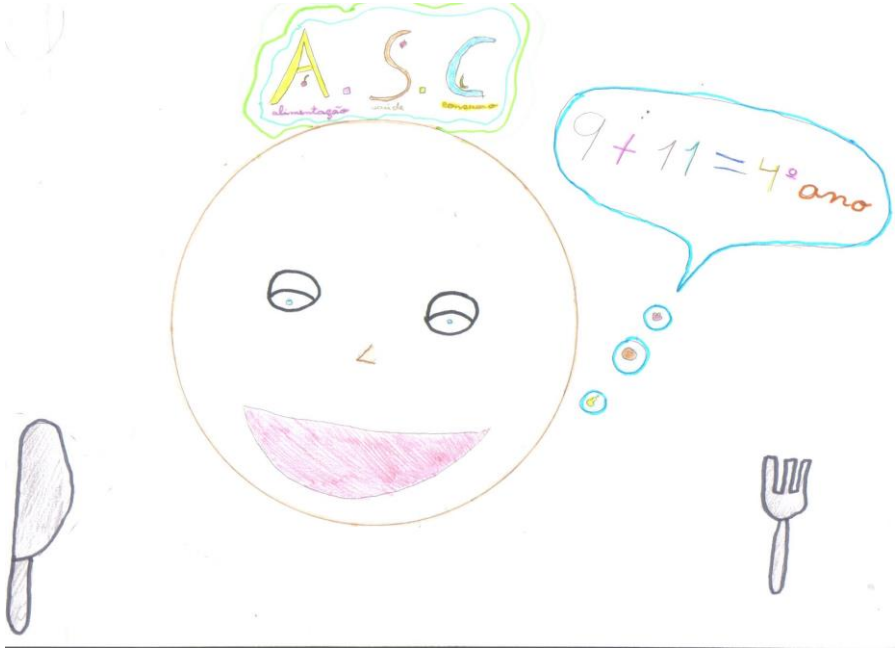


Figura 3: Logótipo da Beatriz

A **Catarina** disse que ao nível dos elementos da alimentação saudável utilizou apenas a própria palavra alimentação. A mensagem escrita utilizada foi: "consumo, alimentação, saúde e 9+11=4.ºano", escolhendo-a porque disse que "consumo, alimentação e saúde" era o tema abordado e que "9+11=4.ºano" era o nome do blogue da turma. A aluna disse que escolheu as cores utilizadas porque o amarelo de fundo e os talheres azuis, laranjas e vermelhos correspondem ao fundo do blogue da turma e sublinhou não ter mobilizado aprendizagens para construir o logótipo.

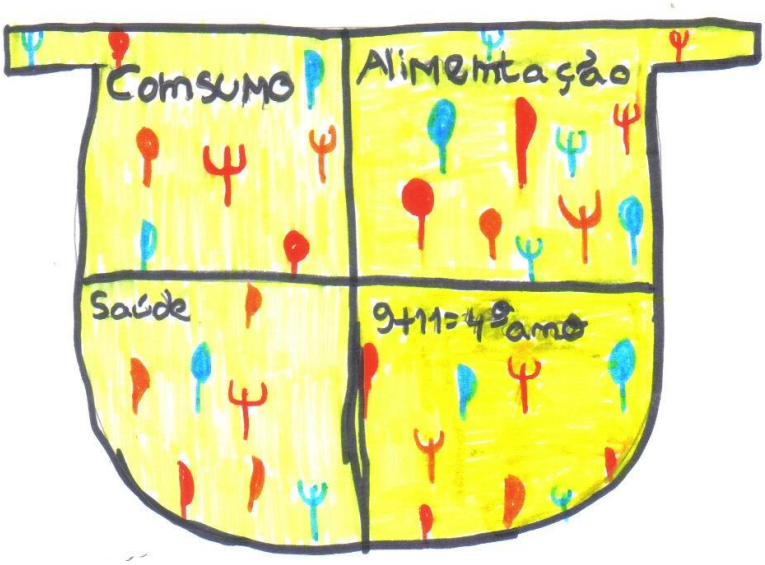


Figura 4: Logótipo da Catarina

Já o **Daniel** disse ter escolhido fruta e frango enquanto elementos da alimentação saudável. Nos elementos do consumo alimentar responsável o aluno referiu ter incluído massa por ser saudável, o que mostra que as questões não foram bem interpretadas pelo aluno. Este optou por não colocar nenhuma mensagem escrita. As cores foram escolhidas porque o aluno disse gostar delas mas não respondeu à questão relativa às aprendizagens utilizadas.

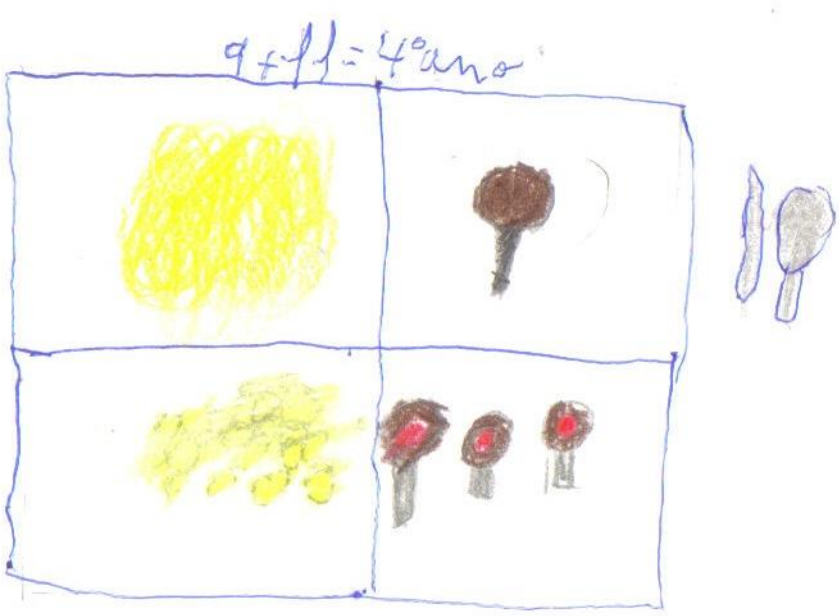


Figura 5: Logótipo do Daniel

O **David** disse que o consumo, a alimentação e a saúde são os elementos da alimentação saudável que constam do seu logótipo porque foram os temas abordados nas aulas. Já relativamente ao consumo alimentar responsável, referiu ter escolhido uma maçã porque as maçãs são saudáveis, o que demonstra alguma confusão na interpretação das duas questões. As mensagens "Ser saudáveis; temos de nos alimentar; consumir; roda dos alimentos; saúde; alimentação" foram selecionadas porque, segundo o aluno, têm a ver com o que falaram na escola. Em relação às cores, o David disse ter escolhido o dourado e o preto porque juntos sobressaem e às aprendizagens frisou ter usado os conhecimentos que adquiriu nas aulas sobre alimentação saudável, mas não especificou.

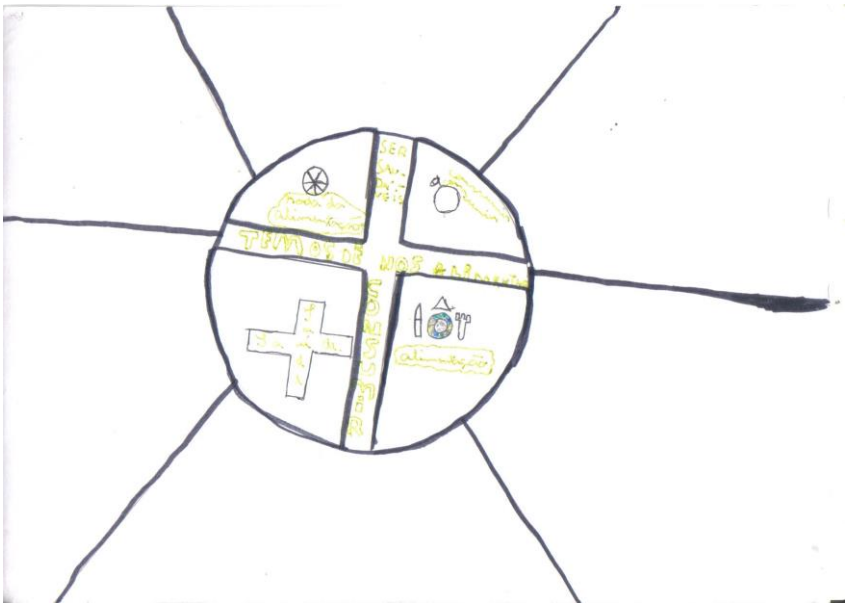


Figura 6: Logótipo do David

O **João R.** ressalvou que os elementos da alimentação saudável que fazem parte do seu logótipo são: bolachas, água, sumo de ananás, maçãs, batatas doces, peras, bananas e uvas e disse tê-los escolhido por serem todos da roda dos alimentos, serem saudáveis e gostar deles. O aluno disse não ter inserido mensagem escrita no logótipo (embora tenha legendado algumas imagens, tenha escrito o nome do blogue e a palavra Alimentação). Referiu também ter escolhido as cores utilizadas por serem cores da natureza. Nas aprendizagens utilizadas o aluno referiu apenas alimentação saudável.

Figura 7: Logótipo do João R.

O **João V.** disse que o elemento da alimentação saudável que utilizou foi o pão porque é o que come antes dos treinos de futebol e porque sabe que é preciso comer hidratos de carbono antes de fazer exercício. O aluno acrescentou não ter nenhuma mensagem escrita no seu trabalho, ter utilizado as cores escolhidas porque precisava de fazer umas estrelas, o céu e o pão e voltou a sublinhar a aprendizagem de que deve comer hidratos de carbono antes de fazer exercício.

Figura 8: Logótipo do João V.

O **José** disse não ter colocado comida no seu logótipo, quando questionado acerca dos elementos da alimentação saudável utilizados. Na mensagem escrita utilizada disse ter colocado o nome do blogue e as palavras “saúde”, “consumo” e “alimentação”. O aluno justificou as cores utilizadas, dizendo que o azul é vistoso e o vermelho é a cor do Benfica e disse não ter utilizado aprendizagens para construir o logótipo.

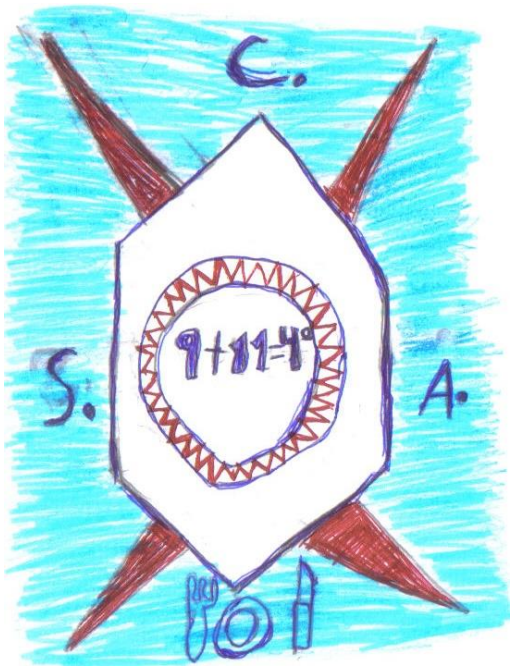


Figura 9: Logótipo do José

A **Lara** referiu que os alimentos da alimentação saudável que constam no seu logótipo são: couve, maçã, maçã, carne, alface, tomate, banana, laranja, ovos cozidos e

feijão e escolheu-o porque são saudáveis. A aluna não colocou nenhuma mensagem escrita no trabalho desenvolvido e sublinhou que escolheu as cores utilizadas por serem as cores reais das coisas. Ao nível das aprendizagens, a Lara frisou que tinha utilizado a Roda dos Alimentos, embora não concretizasse como.

Figura 10: Logótipo da Lara

Já a **Luana**, a aluna cujo logótipo foi o escolhido para representar os projetos de intervenção-investigação, disse que os alimentos que constam do seu logótipo são: cenoura, banana, limão, alface, pepinos, pimentos, maçã, feijão, melão, tomate, batatas e água, referindo que os escolheu porque têm vitaminas e porque são saudáveis ao nosso organismo. A aluna escreveu: “saúde”, “alimentação” e “consumo”, sendo que as letras destas palavras são as formas dos frutos e legumes. A Luana sublinhou ainda que as cores foram escolhidas de acordo com as cores dos alimentos e que as aprendizagens utilizadas se prenderam com o facto de ter ido buscar as letras à forma dos alimentos.

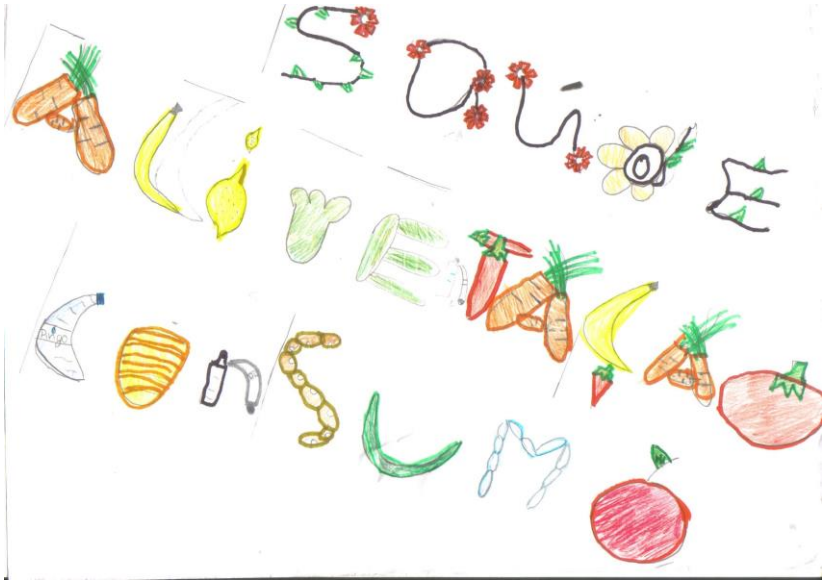


Figura 11: Logótipo da Luana

A **Mariana D.** disse que os alimentos da alimentação saudável que constam no seu logótipo são: maçã, pera, tomate, arroz, carne, alface, sopa e água porque faz parte da alimentação. Em relação à mensagem escrita, a aluna referiu ter colocado "9+11=4.ºB", porque ser o nome do blogue. As cores foram escolhidas por serem as suas favoritas e a aprendizagem que disse ter utilizado foi a alimentação saudável, sem, contudo, concretizar de que forma.

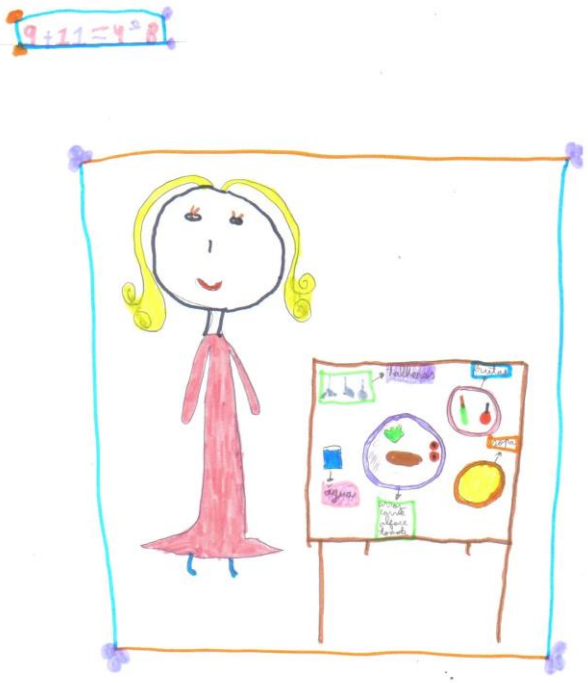


Figura 12: Logótipo da Mariana D.

A **Mariana R**. sublinhou não ter incluído nenhum elemento da alimentação no logótipo que criou, mas disse ter incluído talheres e panela. Da mensagem escrita no mesmo, constam "9+11=4.ºano", justificando a escolha por serem 9 rapazes e 11 raparigas que compõem a turma 4.ºB. As cores foram escolhidas para ficar colorido e nas aprendizagens a aluna referiu que a panela e os talheres se relacionavam com a alimentação.

Figura 13: Logótipo da Mariana R.

A **Marta** disse que os elementos da alimentação saudável que incluiu no seu logótipo foram a fruta e os cereais porque devem fazer parte de uma alimentação saudável. Na questão relativa ao consumo alimentar responsável a aluna referiu que tinha escolhido a fruta porque ser rica em vitaminas e cereais por serem ricos em fibras, denotando-se que a aluna não interpretou a questão da forma pretendida. A aluna escreveu "Numa alimentação saudável" por achar que era mais adequado ao tema. Em relação às cores a Marta referiu tê-las escolhido por serem originais e bastante coloridas. Já nas aprendizagens, a aluna disse que na escola e em casa sempre a ensinaram que a fruta é muito saudável.

Figura 14: Logótipo da Marta

Já a **Patrícia** sublinhou que os elementos da alimentação saudável que constam no seu logótipo são: limão, maçã, morango, manga, alface, pão, banana, laranja, pera, massa e frango, porque ser uma refeição saudável, quase completa e responsável. A aluna destacou ainda que não inseriu nenhuma mensagem escrita no seu trabalho e que escolheu as cores utilizadas porque preferiu por as cores reais das coisas e porque preferiu que as cores combinassem. Ao nível das aprendizagens disse que utilizou o que aprendeu nas aulas sobre alimentação saudável sem, todavia, especificar.

Figura 15: Logótipo da Patrícia

Relativamente aos elementos da alimentação saudável, o **Pedro** disse ter escolhido os brócolos por ser um vegetal, a massa porque é hidratos de carbono e cebola porque gosta. Como mensagem escrita, o aluno colocou “C.S.A., significando consumo, saúde e

alimentação. Não o referiu, mas o seu logótipo contempla também o nome do blogue da turma. O Pedro disse não saber o motivo porque escolheu as cores e referiu que tinha utilizado a aprendizagem da Roda dos Alimentos, sem concretizar.

Figura 16: Logótipo do Pedro

O **Tiago** disse que tinha integrado no seu logótipo elementos da alimentação saudável, tais como os alimentos saudáveis: alface, arroz e carne e disse tê-los escolhido por serem um prato que gosta de comer. Em relação à mensagem escrita, o aluno referiu ter incluído "saúde", "consumo" e "alimentação" por serem fundamentais para o bem estar de uma pessoa e ter escolhido as cores por serem as cores das comidas que desenhou e por serem alegres. Relativamente às aprendizagens explicou que o logótipo possui alimentos saudáveis e "9+11=4.ºano" quer dizer que a turma do 4º ano tem 9 rapazes e 11 raparigas.

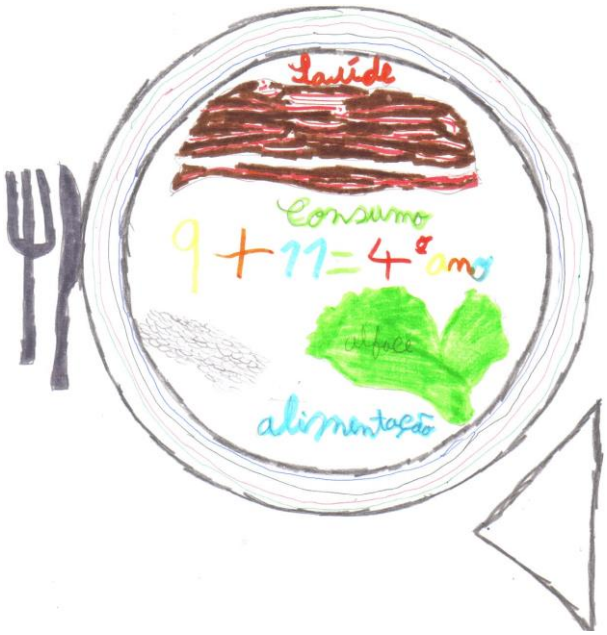


Figura 17: Logótipo do Tiago

Por fim, o **Tomás** disse que incluiu como elementos da alimentação saudável ovo estrelado, carne, arroz e tomates bebés (ou "cherries") e escolheu-os porque disse que um ovo não faz mal, carne e arroz para ficar mais completa e tomate como salada. Na questão do consumo alimentar responsável o aluno referiu ter escolhido o tomate para assim ter salada no prato que desenhou, indiciando que não compreendeu bem a distinção entre alimentação saudável e consumo alimentar responsável. Em relação à mensagem escrita, o aluno sublinhou que incluiu "Bom apetite!" porque, segundo afirmou, com um prato igual ao que apresentou, é preciso ter. Nas cores o Tomás preferiu aquelas que são próprias dos alimentos e nas aprendizagens disse que a alimentação deve ser saudável, variada e completa.

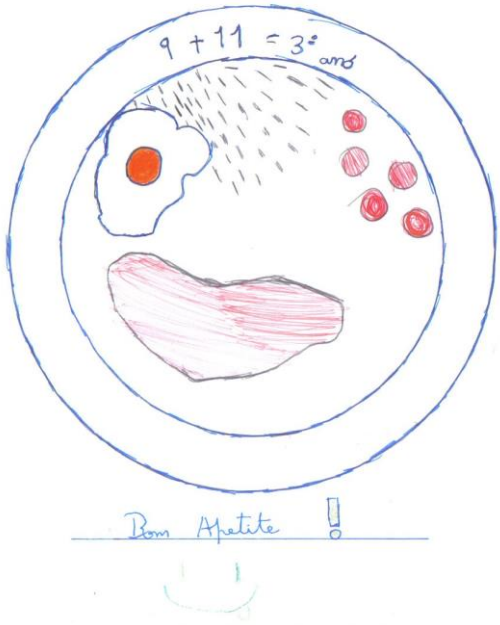


Figura 18: Logótipo do Tomás

Análise dos logótipos da turma

Para fazer uma análise mais global dos trabalhos desenvolvidos optou-se por considerar igualmente como critério as questões colocadas previamente aos alunos, criando, sempre que necessário categorias dentro de cada questão, de modo a poder quantificar de forma mais objetiva as opções feitas.

Assim, relativamente aos elementos da alimentação saudável, consideraram-se como categorias os sete grupos da nova Roda dos Alimentos e ainda outros elementos. Os alunos privilegiaram foram sobretudo a fruta (sendo referida 23 vezes) e as hortícolas (escolhidas para integrar os logótipos 19 vezes). De seguida, surgem os cereais e derivados, tubérculos (mencionados 13 vezes), a carne, pescado e ovos (nove vezes), a água (quatro vezes), as leguminosas (duas vezes) e as gorduras e óleos (uma vez). O único grupo que não foi referido foram os laticínios e derivados. Os alunos referiram ainda outros elementos, que não alimentos, como sendo: a própria palavra alimentação, as palavras consumo, alimentação e saúde ou utensílios como os talheres e a panela. Relativamente aos motivos da escolha expressos pelos alunos estes prenderam-se sobretudo com o facto dos alimentos pertencerem à Roda dos Alimentos, de serem saudáveis ou de gostarem deles. Outros motivos foram também referidos, como serem alimentos que lembram o Natal; que tornaram a refeição mais completa e responsável ou por possuírem hidratos de carbono. De sublinhar que alguns alunos pareceram confundir a palavra elementos com alimentos, pois usaram-na no mesmo contexto. Questiona-se ainda se nas questões colocadas à posteriori aos alunos

se deveria ter usado a expressão "alimentação saudável" por levar a que os alunos associassem forçosamente os dois conceitos "alimentação" e "saúde" na interpretação do seu logótipo, uma vez que poderiam não estar associados. Todavia, considerou-se mais lógico que assim fosse, pois esse foi o tema do projeto e estas dimensões foram sempre trabalhadas de forma integrada. Surgiram ainda nas resposta um modo de confecção não associado à alimentação saudável, quando o Tomás referiu ter incluído um ovo estrelado na refeição. Este justificou a inclusão do ovo, dizendo que um ovo por dia não faz mal (aprendizagem realizada na exploração do ovo enquanto Ingrediente da semana), mas não o seu processo de confecção. A Beatriz, pelo contrário, referiu o ovo, mas cozido. Existiram ainda outras ideais expressas pelos alunos e que possivelmente não ficaram tão consolidadas e que se prenderam com a diferença entre elementos da alimentação saudável e elementos do consumo alimentar responsável. Os alunos incluíram neste segundo lote: a maçã por ser saudável; o tomate porque assim tem salada; a fruta por ser rica em vitaminas e os cereais em fibras ou a massa por ser saudável.

Em relação às mensagens escritas predominaram as palavras consumo, alimentação e saúde (ou as suas iniciais) com seis escolhas e o nome do blogue com cinco. Quatro alunos referiram não ter colocado mensagem escrita. Existiram ainda outras mensagens, como "Numa alimentação saudável", "Bom apetite!" ou outras, mais elaboradas como "Alimentos para todos mas saudáveis! Um pouco de tudo e temos um bem estar. Não te esqueças da água pois é importante. Consumo para ter de comer. Amigos da saúde. 9+11=4ºB" ou "Ser saudáveis; temos de nos alimentar; consumir; roda dos alimentos; saúde; alimentação". Dos motivos apresentados, os alunos referiram o facto da saúde, alimentação e consumo serem os temas abordados ou explicaram a origem do nome do blogue. O facto de aparecer de forma sistemática o nome do blogue prende-se com o facto de se terem informado os alunos que o logótipo iria ser utilizado no blogue. Destaca-se ainda a resposta do Tiago, que referiu que a saúde, a alimentação e o consumo são fundamentais para o bem-estar.

Relativamente às cores não foi possível retirar grande conteúdo ao nível do significado, pois grande parte dos alunos (seis) referiram que as escolheram por serem as cores "reais" ou "próprias" dos alimentos". Dois alunos referiram ainda serem cores de que gostam e outros dois tratarem-se de cores "coloridas". Outros dos motivos apontados foram serem as cores do fundo do blogue, o azul ser vistoso e o vermelho a cor do Benfica, serem as cores da natureza, serem cores que fazem lembrar os legumes, serem cores que sobressaem ou combinam e serem originais. O Pedro disse não saber por que motivo utilizou as cores escolhidas.

Já em relação às aprendizagens, os alunos tiveram alguma dificuldade em identifica-las. Três deles falaram apenas em alimentação saudável, sem especificar. Dois deles referiram que tinham utilizado as aprendizagens desenvolvidas nas aulas, mas também não concretizaram. Outros dois falaram nas características de uma alimentação saudável,

segundo a nova Roda dos Alimentos: o Tomás disse que a alimentação tem de ser saudável, variada e completa (faltando referir equilibrada) e a Beatriz referiu que utilizou uma cara feliz porque devemos comer uma alimentação variada e se fizermos isso ficamos felizes e bem dispostos. Outras aprendizagens foram referidas como a importância de consumir hidratos de carbono antes do exercício físico (João V.); a importância de comer fruta, sendo que a Marta sublinhou que foi uma aprendizagem realizada em casa e na escola e que legumes e sopa fazem bem (Ândria). Outros alunos foram vagos nas respostas: a Lara ao falar na Roda dos Alimentos, sem especificar a resposta, ou a Mariana D. ao dizer alimentação, sem completar a ideia. O Tiago explicou o nome do blogue e a Luana referiu como aprendizagem ter ido buscar a forma das letras à forma dos alimentos. Dois alunos disseram não ter utilizado aprendizagens na elaboração do logótipo e o Daniel não respondeu à questão.

Anexo 8 – Sessão nº5: "Análise dos hábitos alimentares"

Planificação da Sessão nº5: Análise dos hábitos alimentares

Tema estruturador da semana: "Hábitos alimentares a ganharem músculo"

Contextualização

Esta semana as atividades terão como tema integrador "Hábitos alimentares saudáveis a ganharem músculo", por se tratar da abordagem à temática do projeto de intervenção-investigação e ao estudo dos músculos e do sistema muscular.

Como na semana anterior, os alunos visitaram um supermercado, reportando os produtos alimentares existem em cada setor e fizeram já uma abordagem aos rótulos, analisando o valor nutricional dos alimentos (trabalho também desenvolvido ao longo das últimas duas semanas, através da exploração do Ingrediente da Semana), optou-se por realizar a análise dos nutrientes e dos alimentos que os alunos consomem, relacionando essa investigação com as necessidades nutricionais representadas na nova Roda dos Alimentos.

Como os alunos já exploraram a nova Roda dos Alimentos, o intuito será antes abordar que nutrientes existem em cada grupo, e consequentemente que funções desempenham no organismo para que os alunos percebam que as escolhas alimentares que fazemos têm consequências no funcionamento do nosso corpo. A comparação entre as porções recomendadas pelas nova Roda dos Alimentos e as porções que os alunos consomem será realizada recorrendo à informação recolhida nos inquéritos por questionário, que os alunos terão de verificar e completar, de modo a ficarem com o registo da sua alimentação ao longo de três dias. Por um lado, considerou-se importante que os alunos contactassem com as respostas dos questionários, por outro, é relevante que exista um registo que não seja apenas relativo a um dia. Por fim, e após a análise dos dados, os alunos deverão ainda questionar-se sobre se realizam uma alimentação completa, equilibrada e variada, tal como propõe a nova Roda dos Alimentos.

Enquadramento teórico

A atividade relativa ao Projeto de intervenção-investigação foi concebida tendo em conta uma proposta do livro "Preparamos un menu" de Julio Jiménez Porras e Gabriela Pro Ruiz (2011). Nesta obra, os autores propõem uma série de atividades, cujo objetivo final é a elaboração uma ementa saudável por parte das crianças, fazendo delas o elemento ativo central na construção do seu próprio conhecimento, através da autoanálise crítica. Os conceitos abordados, retirados da obra, foram os relativos às várias funções e nutrientes. Assim, a **função energética** tem como intuito fornecer energia ao funcionamento do organismo, a **função plástica** construir e regenerar órgãos, como a pele, os músculos, os cabelos, entre outros e **função reguladora** regular as reações e os processos do organismo. Já nos nutrientes abordar-se-ão: os **hidratos de carbono**, que servem para proporcionar energia para manter as funções vitais do corpo e para desenvolver atividade física. *Nutriente energético*. Ex: pão, massas, doces; as **proteínas**, que ajudam a formar e a manter os tecidos do corpo, sendo muito necessárias durante o crescimento. *Nutriente plástico*. Ex: carne, peixe, ovos, leite, leguminosas; os **lípidos ou gorduras**, que servem para armazenar energia, proteger órgãos e regular a temperatura do corpo. *Nutriente energético e plástico*. Ex: azeite, óleo; as **vitaminas,** essenciais ao desempenho de funções básicas do corpo. *Nutriente regulador*. Ex: fruta e hortícolas e o **sais minerais,** que servem para regular processos vitais indispensáveis ao funcionamento do organismo. *Nutriente regulador*. Ex: fruta e hortícolas. As **fibras**, embora não sejam consideradas nutrientes, são substâncias muito importantes para o organismo, uma vez que contribuem para o bom funcionamento do trânsito intestinal. A **água** deve ser referida como fazendo parte da constituição da maioria dos alimentos, devendo ser consumidos de 1,5l a 3l por dia.

Bibliografia

Porras, J. & Ruiz, G. (2011). *Preparamos un menú*. Madrid: Espasa Libros.

Data: 19-11-2012 **Planificação diária** **Projeto de intervenção-investigação (9h00min às 10h30min)**	
Objetivo da atividade	O objetivo da atividade será compreender os hábitos alimentares dos alunos, partindo dos dados recolhidos nos inquéritos por questionário, estabelecendo uma relação com as porções definidas para cada grupo da nova Roda dos Alimentos.
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Reconhecer características e funções dos nutrientes; **b)** Identificar os nutrientes que prevalecem em cada um dos grupos da nova Roda dos Alimentos; **c)** Reconhecer as características de uma alimentação saudável, segundo a nova Roda dos Alimentos; **Ao nível das capacidades:** **d)** Registar informação em tabelas; **e)** Mobilizar informação pertinente para responder a questões; **f)** Analisar os seus hábitos alimentares com autonomia e sentido crítico. **Ao nível das atitudes e valores:** **g)** Revelar autonomia e espírito crítico na análise dos hábitos alimentares.

Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Contextualização – Ideias prévias sobre nutrientes	Diálogo com os alunos acerca do desafio da semana relativo à visita de superfícies comerciais, de modo a registar a sua organização, os produtos que encontraram em cada uma das secções e a análise de rótulos e etiquetas. Estabelecer uma comparação com a visita ao supermercado Pingo Doce. Abordagem à composição dos rótulos, questionando os alunos sobre que informação contêm, registando no quadro em esquema que estes devem ter a indicação da informação nutricional e os ingredientes (caso se justifique). Questionamento dos alunos sobre o que contém a informação nutricional, solicitando-lhes que refiram exemplos de alguns nutrientes. Questionar também os alunos sobre se todos os nutrientes terão a mesma função e qual a função dos nutrientes mencionados. (a) (b)	• Quadro branco
Parte I "O que aproveita o meu corpo daquilo que como?"	Apresentação do trabalho da atividade, destacando a parte I, em que os alunos vão conhecer mais acerca dos nutrientes, suas funções e em que alimentos estão presentes na nova Roda dos Alimentos. Distribuição da ficha de trabalho. Projeção de uma apresentação em *PowerPoint*, em que se abordam as características e propriedades de cada um dos nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos ou gorduras, vitaminas e sais minerais), sublinhando que os hidratos de carbono e os lípidos têm **função energética** (fornecer energia ao corpo para o funcionamento do organismo); que os lípidos ou gorduras têm função energética mas também **função plástica** (contribuir para a construção/	• Quadro Interativo • Apresentação em *PowerPoint* • Ficha de trabalho "Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e variada?"

	regeneração de órgãos, como a pele, músculos, cabelo, etc); que as proteínas têm função plástica e que as vitaminas e sais minerais têm **função reguladora** (indispensáveis ao funcionamento do corpo). Solicitar os alunos que indiquem exemplos de alimentos ricos em cada um dos nutrientes abordados, relacionando com os alimentos presentes em cada um dos grupos da nova Roda dos Alimentos. (a) (b) A professora deve destacar o caso das fibras, embora não sejam consideradas nutrientes, são substâncias muito importantes para o organismo, uma vez que contribuem para o bom funcionamento do trânsito intestinal. A água deve ser referida como fazendo parte da constituição da maioria dos alimentos, devendo ser consumidos de 1,5 a 3l por dia. Mediante a informação abordada, colocar questões aos alunos, como: *Que alimentos devemos ingerir antes de praticar desporto? Faz sentido comer grandes quantidades de pão, massas ou doces antes de deitar, porquê?* Os alunos devem ir copiando para a ficha de trabalho os conceitos abordados e o professor deve circular pela sala, de modo a verificar a correção ortográfica e a organização, esclarecendo alguma dúvida, se necessário. Realização oral do ponto 3 da ficha de trabalho, solicitando a um aluno que vá referindo, por grupo, a função correspondente. A professora deve ir circulando pela sala, de modo a verificar se todos os alunos estão a realizar corretamente a tarefa. (a) (b) (e)	
Parte II Que alimentos e nutrientes como normalmente?	A professora apresenta a parte II do trabalho a realizar (perceber a relação existente entre os hábitos alimentares de cada aluno e as porções recomendadas de cada grupo da nova Roda dos Alimentos), solicitando que os alunos realizem o ponto seguinte da ficha de trabalho, em que têm que preencher uma tabela com o que comeram e beberam durante o dia de ontem, não devendo esquecer nenhum alimento. A professora deverá também alertar para que os alunos	• Ficha de trabalho

	verifiquem a alimentação referida por eles aquando da realização dos inquéritos por questionário. O trabalho deverá ser desenvolvido individualmente, mas acompanhado pela professora, que deverá a cada questão em voz alta, ir esclarecendo possíveis dúvidas e dando algumas orientações sobre como desenvolver o trabalho. Os alunos deverão realizar também o ponto 5, referente às porções que comeram de cada um dos alimentos, com a professora a circular pela sala, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido e a esclarecer possíveis dúvidas. De seguida, nos pontos 6 e 8, a professora deverá questionar os alunos em voz alta, de modo a que a turma perceba quais os grupos da roda em que os alunos comem em quantidades adequadas e aqueles em que o consumo é deficitário ou excessivo. (a) (b) (d) (e) (f) (g)	
Sistematização	Diálogo com os alunos sobre o motivo de devermos preferir determinados alimentos, ao invés de outros. Abordar as características de uma alimentação saudável de acordo com a Roda dos Alimentos: ser **completa** (comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente), **equilibrada** (comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado) e **variada** (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano). A professora deverá projetar um esquema com esta informação. Por fim, deverá solicitar aos alunos que respondam ao ponto 9 e 10 da ficha de trabalho, analisando os seus hábitos alimentares. (c) (e) (f) (g)	• Quadro branco • Caderno diário • Ficha de trabalho

Descrição - Sessão nº5: "Análise dos hábitos alimentares"

A seguinte descrição foi feita tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, bem como pela análise das notas de campo realizadas pela minha colega de díade e da transcrição da vídeo-gravação da sessão.

No início da sessão comecei por perguntar se algum aluno tinha ido ao blogue da turma e se sabiam qual o desafio da semana. O José referiu ter ido, mas não sabia explicar qual era o desafio da semana. A Lara disse que sabia, sublinhando que o desafio consistia em ir às compras e registar num papel a origem dos produtos. Entretanto, completei a ideia, dizendo que o objetivo era fazer o que tinham feito no Pingo Doce. O Tomás interrompeu, dizendo que tinha feito, mais ou menos isso no fim-de-semana, só em que vez de escrever, tinha dito ao pai o quanto é que poupou ao comprar determinados produtos. A professora afirmou apenas o David tinha realizado o desafio anterior, pelo que seria o único a receber uma estrela, numa tabela a afixar brevemente na sala. Alguns alunos mostraram-se um pouco agitados, dizendo que também tinham feito o desafio mas não tinham trazido nada, pelo que tive de frisar que, para o desafio estar efetivamente concluído, teriam que trazer um qualquer registo de que o fizeram: um texto, uma fotografia ou algumas notas.

De seguida, recordei com os alunos o que tinham feito no Pingo Doce: a divisão por sectores, os vários alimentos de cada sector e também a análise dos rótulos. Questionei os alunos sobre que informação aparecia nos rótulos. A Luana referiu alguns dos ingredientes que viu na análise de rótulos, mas esclareci que estava a falar nos rótulos de modo geral. Assim, questionei o David, que referiu encontrar nos rótulos a origem dos produtos. Entretanto, comecei a registar as ideias dos alunos num esquema no quadro. O Tomás acrescentou que os rótulos contêm o nome do produto. A Mariana D. indicou a marca. A Ândria disse também preço por quilo, mas entretanto referi que isso não aparece no rótulo, mas sim na etiqueta do produto. O Tomás acrescentou que o rótulo também nos diz quantas calorias é que o produto tem, mas não sabia designar essa informação. Solicitei à turma que ajudasse o Tomás e dei como pista o painel do Ingrediente da semana, referindo que essas informações, relativas à castanha, estavam lá. Alguns alunos referiram, em coro, tratarem-se de informações nutricionais. A Luana disse também que no rótulo aparecia se a embalagem era ou não Tetra Pak. O Tomás referiu a validade e o Tiago disse a quantidade: quantos gramas ou litros. A Mariana D. referiu que alguns produtos continham os ingredientes. Após ter registado todas estas indicações num esquema no quadro, disse aos alunos que deveriam centrar-se na informação nutricional, questionando-os sobre o que esta contem. A turma teve dificuldade em responder, pelo que disse que se era uma informação nutricional, continha informação relativa aos... A turma respondeu em coro: nutrientes! Questionei, então, que nutrientes se lembravam de ver nos rótulos que analisaram. A Lara referiu o sal, o Pedro disse açúcar, a Lara acrescentou vitaminas, o David cálcio, o Tomás calorias, o Tiago ferro, o Pedro gordura. Entretanto, frisei que tinha registado as ideias dos alunos, não

querendo dizer que todos fossem nutrientes. Questionei, posteriormente, a turma sobre se os nutrientes têm todos a mesma função. Alguns alunos responderam em coro, dizendo que não. O Tiago disse que o açúcar serve para fazer mal e para adoçar as coisas e o José acrescentou que a gordura também faz mal. Sistematizei a ideia, dizendo que há nutrientes que, segundo o Tiago, não são tão benéficos para o nosso organismo, ao contrário de outros, que sim. Perguntei à turma quais as funções que possuem os nutrientes que referiram. O Tiago reafirmou a sua ideia dizendo que era óbvio que o açúcar faz mal. Interpelei-o, questionando se o açúcar faz mal em todas as quantidades ou só se comermos muito, ao que ele respondeu "se comermos muito". A Lara disse que as vitaminas fazem-nos bem, pois ajudam a prevenir as doenças. De seguida, disse que iriam realizar uma investigação sobre que nutrientes existem e que função desempenham no nosso organismo e em que alimentos estão presentes para depois, mediante os dados que já tinham recolhido, verificar se estão a fazer uma alimentação saudável. De seguida, distribuí as fichas de trabalho, pedindo ao José para ler o enunciado da parte I da ficha. Assim, disse aos alunos que realmente cada nutriente tem a sua função, e tal como uma casa precisa de vários materiais (cimento, tijolos), também o nosso corpo precisa de vários nutrientes, sendo que cada um deve ser comido nas quantidades desejáveis, tal como os alunos já tinham visto, quando estudaram a nova Roda dos Alimentos. De seguida, abri a apresentação em *PowerPoint* e esclareci que existem três funções principais dos nutrientes, solicitando ao João V. que lesse a primeira: a função energética. Referi que esses alimentos são bons para comermos antes de praticar exercício físico, questionando o aluno sobre o que come antes dos treinos no Beira-Mar, ao que este respondeu "nada". O Tiago disse que comia, por exemplo, uma peça de fruta. O João V. disse que, às vezes, comia um pão. Solicitei ao Tiago que lesse a função seguinte: a função plástica e perguntei ao João R. se sabia o que queria dizer "regenerar", ao que este respondeu não. A Bárbara ajudou-o, dizendo que regenerar significa "voltar a dar vida". Acrescentei que temos órgãos, como a pele, que estão sempre a renovar-se: umas células morrem para outras nascerem e assim vamos também envelhecendo. A Ândria leu a função reguladora e procurei explicar o que estava escrito por outras palavras, referindo que quando não consumimos determinados nutrientes, existem funções no nosso organismo que não se realizam devidamente, o que pode gerar que fiquemos mais debilitados, ou mesmo doentes. Solicitei, então, aos alunos que passassem para a ficha as definições de cada função. Entretanto, fui circulando pela sala para verificar a ortografia e a organização da ficha. Sugeri a quem terminou mais cedo que fosse pensando que alimentos cumprem cada uma das funções. Entretanto, enquanto os últimos alunos terminavam de passar, fui colocando questões: questionei a Patrícia sobre qual a função que regula o funcionamento do nosso organismo. Esta teve dificuldade em responder, pelo que reformulei a questão, acrescentando mais informação e dizendo que queria que ela dissesse apenas o nome da função, pelo que a aluna referiu, então, tratar-se da função reguladora. Questionei depois a Mariana R. sobre qual a função que fornece energia ao nosso organismo, ao que esta respondeu energética e solicitei ao David que dissesse de que trata

a função plástica, sendo que o aluno leu a sua definição. Pedi-lhe para dizer, sem ler, que órgãos são regenerados, ao que o aluno respondeu, sem dificuldade. De seguida, perguntei ao José em que período da nossa vida é que a função plástica ganha vital importância. O aluno respondeu "quando formos velhos", ao que acrescentei que as células estão a envelhecer e precisam de ser regeneradas. Depois, perguntei à Beatriz em que outra fase é também especialmente importante a função, sendo que esta respondeu "quando estamos a crescer". Referi que na função plástica estão incluídos alimentos que contribuem para o nosso crescimento e para a formação e manutenção de ossos saudáveis, por exemplo. Regressei à apresentação em *PowerPoint* para referir que principais grupos de nutrientes existem e que alimentos são ricos nesses nutrientes. Nos hidratos de carbono referi as massas, o pão e os doces, ao que o Tomás interrompeu para dizer "então podemos comer gomas". Respondi que esses alimentos dão-nos energia, o que não quer dizer que os tenhamos de comer a toda a hora. De seguida, perguntei aos alunos em que grupos da nova Roda dos Alimentos esses alimentos estão presentes. O Tiago interrompeu para dizer que as bebidas energéticas também são ricas em hidratos de carbono e acrescentei que é por isso que são geralmente muito doces. A Lara disse que esses alimentos estão na fatia maior da Roda e eu referi que essa fatia é a dos cereais, derivados e tubérculos. Prossegui, dizendo que outro nutriente de que iriam falar estava relacionado com a função plástica. Questionei a Catarina sobre em que consistia a função plástica. A aluna respondeu que esta servia para construir e regenerar os órgãos. Reforcei que esta função era especialmente importante em duas fases da nossa vida: no crescimento, voltando a questionar a aluna sobre a outra fase. Esta respondeu que era também relevante na velhice. Assim, disse que as proteínas têm a função plástica e questionei a Mariana D., pedindo-lhe para dizer em que alimentos estas estão presentes, identificando-os na Roda dos Alimentos. O Pedro disse que as leguminosas estavam dentro do grupo dos "feijões" na Roda e esclareci que o grupo é que se chama leguminosas e inclui o feijão, a ervilha, a fava, entre outras, que contêm proteínas, mas de origem vegetal. De seguida, solicitei à Luana que lesse a informação relativa ao próximo nutriente, os lípidos ou gorduras e depois indiquei onde estão na Roda. O Tiago mostrou-se espantado com o facto das gorduras terem também a função energética. Sobre as vitaminas disse, tal como a Lara tinha referido, que têm uma função reguladora, questionando a turma sobre em que alimentos estão presentes, ao que responderam na fruta. Relativamente aos sais minerais, disse que os alunos tinham dado alguns exemplos, como o cálcio e o ferro e que estes eram nutrientes reguladores, pedindo à Ândria que dissesse em que consistiam tais ingredientes. Disse que a Lara tinha referido que alguns nutrientes nos ajudam a prevenir doenças, afirmando que as vitaminas são uns desses nutrientes. Por exemplo, a vitamina C ajuda a prevenir gripes, ao que o Tiago acrescentou que essa vitamina está presente na laranja. Situei as frutas e os legumes na Roda e solicitei aos alunos que passassem a informação sobre os nutrientes para a ficha. Quando os alunos terminaram, referi existirem outras substâncias, como por exemplo, as fibras, que têm a função de regular o funcionamento do nosso intestino e que existem nalguns alimentos,

como os cereais de pequeno-almoço ou o pão. Disse também que existia algo que estava presente na composição de vários alimentos e que também estava presente na Roda dos Alimentos, mas não era bem como um grupo. O Daniel disse que era a carne, mas a Lara disse que era a água. Perguntei à Ândria se deviam beber muita ou pouca água, ao que esta respondeu muita. O Tomás disse que deviam beber, no mínimo, um litro e meio de água e acrescentou que dizem que faz mal beber água às refeições. Respondi que isso se relaciona, por vezes, com algumas dietas. O Tomás disse que quando se bebe *Coca Cola* fica-se com a sensação de estar muito cheio. A Patrícia disse que, um dia, o pai já tinha bebido 5 litros de água, ao que referi não ser muito comum, mas que dependia das pessoas, pois havia umas que tinham muita facilidade em beber água, enquanto outras não. O Tiago referiu que adora beber água. Seguidamente, dei indicação para lerem a próxima questão e pedi aos alunos que escolhessem uma cor para pintarem na ficha os grupos que contêm a função energética, e outras cores para pintarem os grupos dos alimentos ricos em nutrientes das restantes funções. A professora cooperante perguntou à Lara o que fazem ao nosso organismo os alimentos ricos em nutrientes na função energética, ao que esta respondeu: dão-nos energia. A Ândria disse que essa energia era para o nosso organismo funcionar, ao que a professora concordou, dando exemplos: andarmos, correrrmos, movimentarmo-nos. Perguntei se fazia sentido comer muitos alimentos energéticos antes de deitar, ao que a Lara respondeu que não porque não vão precisar dessa energia. Voltei a sublinhar essa ideia, dizendo que comer pão, massa ou doces antes de deitar não é aconselhado porque o nosso corpo vai estar a produzir energia mas depois não se vai consumir essa mesma energia. A professora cooperante questionou a Bárbara sobre o que fazem os nutrientes plásticos ao nosso organismo. A aluna respondeu construir e fazer renascer órgãos, indicando-se à mesma que fosse consultar o caderno para confirmar que o verbo utilizado foi “regenerar” e não renascer. A professora cooperante questionou quais os grupos da Roda que temos de comer em maior quantidade, ao que o Pedro disse os da função reguladora: frutas e legumes. Sublinhei a ideia de que os doces são dados como exemplo na função energética mas não estão presentes na Roda, pois esta só contempla os alimentos que devemos ingerir diariamente. Antes do intervalo, expliquei o trabalho a realizar, com a investigação sobre os hábitos alimentares de cada um. Após o intervalo, os alunos começaram a trabalhar de forma autónoma, completando a tabela com a alimentação realizada no dia anterior, assinalando na Roda os alimentos que consumiram de cada grupo , respondendo às questões e completando o gráfico. Os diferentes ritmos de trabalho da turma acentuaram-se, com os alunos a trabalharem individualmente de forma bastante diferenciada. Necessitaram também de muita ajuda, estando constantemente a solicitar apoio. No final, os alunos que terminaram mais cedo foram ajudar os que estavam mais atrasados.

Reflexão - Sessão nº5: "Análise dos hábitos alimentares"

A reflexão relativa à sessão foi realizada tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, bem como através do diálogo com a minha colega de díade e a professora cooperante.

Como aspetos positivo desta atividade, destaco a organização da ficha de trabalho, sendo que esta se mostrou como uma mais-valia para que os alunos conseguissem construir o seu próprio conhecimento, pois sistematizava as aprendizagens a realizar, de modo que as mesmas ficassem bem consolidadas. O facto de cada aluno ter podido trabalhar com os seus próprios dados foi importante, porque estes sentem dificuldades em trabalhar de forma autónoma e necessitam de o fazer mais frequentemente. Foi difícil gerir esta parte da ficha, pois todos os alunos solicitavam o meu apoio, tendo que repetidamente dizer as mesmas informações. Todavia, e apesar de um período inicial de maior agitação, a turma acabou por conseguir serenar e realizar todas as atividades propostas, exceptuando o João R. e o Daniel, que não conseguiram concluir. Em relação à minha postura procurei ser mais assertiva e dinâmica na forma de comunicar, dirigindo a participação para determinados alunos, ao invés de apenas lançar questões de forma mais geral. Procurei ter em atenção a turma, mesmo quando estava a atender a solicitações individuais, fazendo notar mais a minha presença. Mais uma vez constatei que geralmente é muito mais fácil antecipar a "confusão" e a "agitação" da turma, do que depois tentar sossegá-la e isso consegue-se pela postura do professor e pelas estratégias que utiliza na gestão da turma.

Em relação aos aspetos negativos, destaco a sistematização a realizar no final da atividade da manhã, que por uma questão de tempo e de gestão dos diferentes ritmos de trabalho de cada aluno não foi realizada. O intuito seria retomar essas aprendizagens, apresentando, talvez, a média da turma relativamente ao consumo dos vários grupos alimentares. A questão das características da alimentação saudável será posteriormente enfatizada no Workshop de Alimentação Saudável.

Duas das questões da ficha não foram igualmente bem concebidas. A questão 5 porque os alunos não deveriam ter assinalado na Roda quando comiam doces, pois estes não estão presentes na mesma. O intuito da ficha que serviu de inspiração para a atividade (Porras & Ruiz, 2011) era que os alunos investigassem a quantidade de nutrientes que ingeriam, e por esse motivo, os doces eram assinalados na Roda por serem ricos em hidratos de carbono (uma vez que a Roda estava dividida de acordo com as funções dos principais nutrientes de cada grupo). No caso da ficha de trabalho, tal não acontecia, sendo que a opção para assinalar os doces traduziu um consumo erróneo dos hidratos de carbono. Uma das alíneas da questão 6 questiona os alunos sobre se consideram que consomem algum nutriente em excesso, devendo ser, de acordo com as alíneas anteriores, se consomem alimentos de um determinado grupo em excesso. Na análise das fichas de trabalho, todos os alunos interpretaram, contudo, a pergunta como sendo alimentos de um

grupo e não um nutriente. O Pedro foi o único que referiu o nutriente “hidratos de carbono”, respondendo de forma adequada à questão, de acordo com a sua formulação.

Recursos – Sessão nº5

Ficha de trabalho

Investigação: "Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e variada?"

Parte I – O que aproveita o meu corpo daquilo que como?

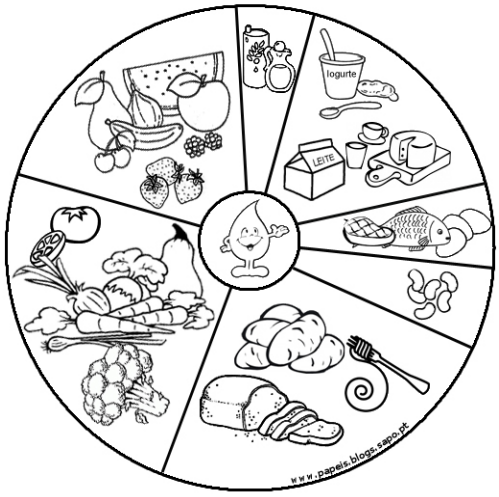
1. Completa com a informação relativa às funções do organismo.

Função energética	
Função plástica	
Função reguladora	

2. Completa com a informação relativa a cada um dos nutrientes.

Hidratos de carbono	
Proteínas	
Lípidos ou gorduras	
Vitaminas	
Sais minerais	

3. Pinta na roda dos alimentos os grupos relativamente à função dos nutrientes que predomina nos alimentos que geralmente comem, completando a legenda.



✎ - Função energética

✎ - Função plástica ou estrutural

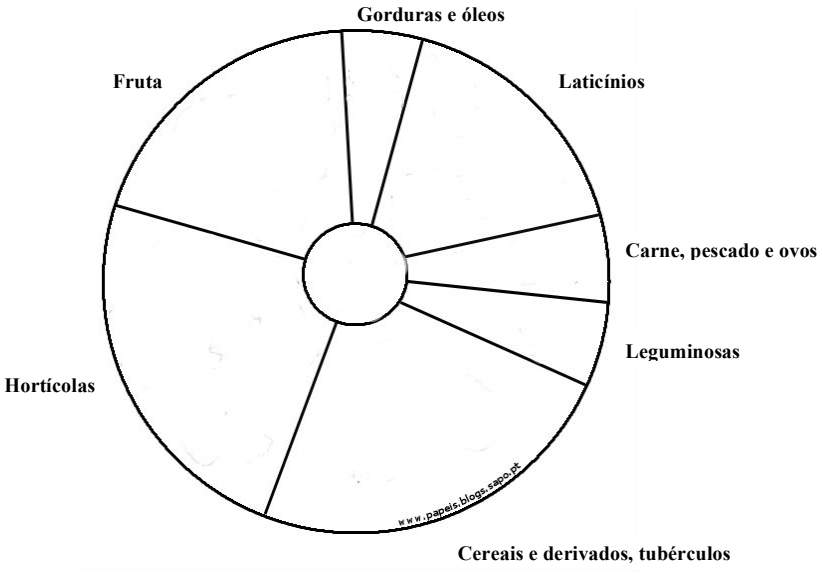
✎ - Função reguladora

Parte II – Que alimentos e nutrientes como normalmente?

4. Atenta na informação recolhida nos inquéritos por questionário acerca dos teus hábitos alimentares. Verifica se a informação está completa e preenche a tabela com o que comeste durante o dia de ontem.

Tiago	**1º dia**	**2ºdia**	**3ª dia**
Pequeno-almoço	Leite com chocolate	Leite com chocolate	
Meio da manhã	Fruta	Fruta	
Almoço	Sopa, carne, batata, doce, sumo com gás	Sopa, carne, arroz, água	
Lanche	Sumo	Pão com queijo, iogurte	
Jantar	Pizza, sumo sem gás	Carne, massa, água	

5. Assinala na nova Roda dos Alimentos os alimentos que comeste no 1º dia, colocando um (x) no grupo a que pertencem. Repete o mesmo procedimento para os restantes dias, utilizando cores diferentes.



6. Responde às questões.

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

!

Há algum grupo completamente em branco?

!

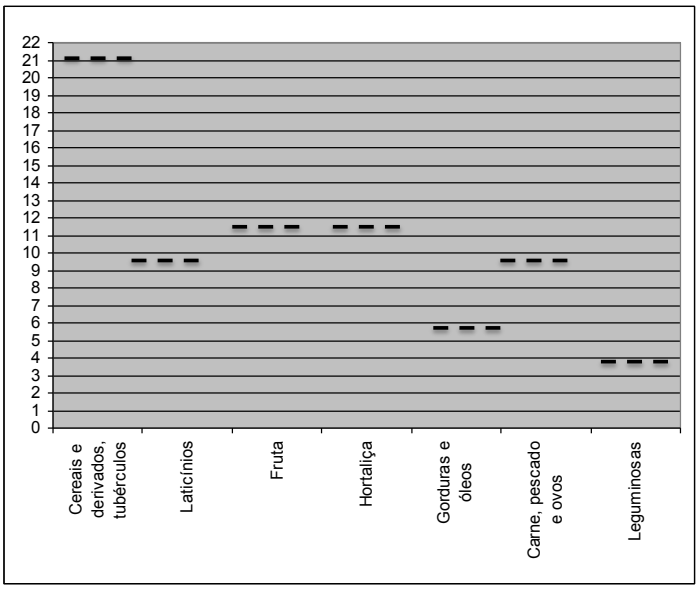
Achas que comes algum nutriente em excesso?

!

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

!

7. Organiza a informação num gráfico de barras, colocando em cada grupo uma barra com o tamanho da soma das cruzes dos três dias.



A linha a tracejado marca a altura ideal de cada barra. Se tiveres a barra com três valores abaixo ou acima, considera que deves diminuir ou aumentar o consumo de alimentos desse grupo. Caso isso não aconteça, estás a consumir os alimentos desse grupo em quantidade saudável.

8. Tendo em conta estas conclusões, completa as afirmações.

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos alimentos dos grupos...

!

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos alimentos dos grupos…

!

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos...

!

9. Completa com a informação acerca das características de uma alimentação saudável, de acordo com a nova Roda dos Alimentos.

Completa	
Equilibrada	
Variada	

10. Responde às questões.

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

!

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

!

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

!

***PowerPoint* "Vamos descobrir… os nutrientes!"**

Diapositivo 1

Função dos nutrientes

- **Função energética:** fornecer energia ao funcionamento do organismo;
- **Função plástica:** construir e regenerar órgãos, como a pele, os músculos, os cabelos, etc;
- **Função reguladora:** regular as reações e os processos do organismo.

Diapositivo 2

Os nutrientes

- **Hidratos de carbono:** servem para proporcionar energia para manter as funções vitais do corpo e para desenvolver atividade física. *Nutriente energético*. Ex: pão, massas, doces.

- **Proteínas:** ajudam a formar e a manter os tecidos do corpo, sendo muito necessárias durante o crescimento. *Nutriente plástico*. Ex: carne, peixe, ovos, leite, leguminosas.

- **Lípidos ou gorduras:** servem para armazenar energia, proteger órgãos e regular a temperatura do corpo. *Nutriente energético e plástico*. Ex: azeite, óleo.

Diapositivo 3

Os nutrientes (cont.)

- **Vitaminas:** essenciais ao desempenho de funções básicas do corpo. *Nutriente regulador*. Ex: fruta e hortículas.

- **Sais minerais:** servem para regular processos vitais indispensáveis ao funcionamento do organismo. *Nutriente regulador*. Ex: fruta e hortícolas.

Diapositivo 4

Características da alimentação saudável

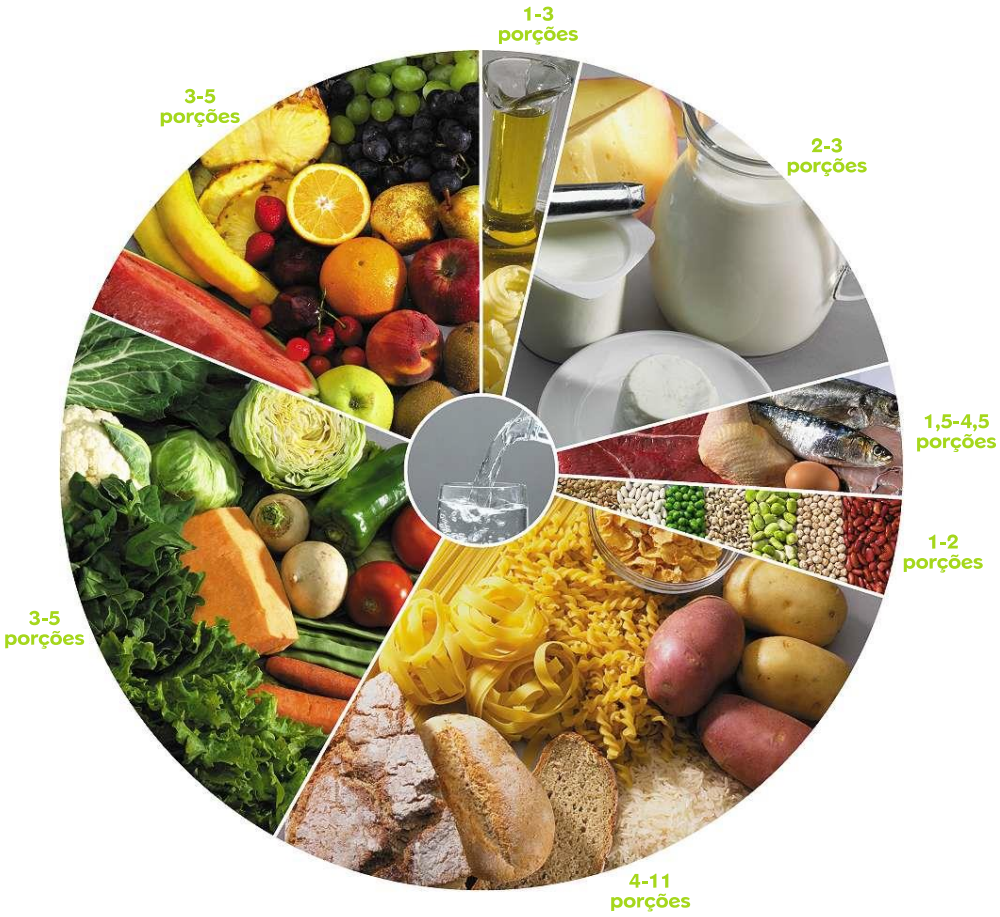
- **Completa** - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- **Equilibrada** – comer o número de porções recomendado;
- **Variada -** comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Diapositivo 5

Brochuras de apoio, afixadas na sala

A nova RODA DOS ALIMENTOS

. . . um guia para a escolha alimentar diária!



COMA BEM, VIVA MELHOR!

FCNAUP Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

INSTITUTO DO CONSUMIDOR
PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Saúde XXI
Programa Operacional Saúde

O QUE É UMA PORÇÃO?*	POR DIA quantas porções são necessárias?**
Cereais e derivados, tubérculos	***4 a 11***
1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) 6 bolachas - tipo *Maria / água e sal* (35g) 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)	
Hortícolas	***3 a 5***
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)	
Fruta	***3 a 5***
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	
Lacticínios ***	***2 a 3***
1 chávena almoçadeira de leite (250ml) 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g) 2 fatias finas de queijo (40g) 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g) 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)	
Carnes, pescado e ovos	***1,5 a 4,5***
Carnes / pescado crus (30g) Carnes / pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)	
Leguminosas	***1 a 2***
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)	
Gorduras e óleos	***1 a 3***
1 colher de sopa de azeite / óleo (10g) 1 colher de chá de banha (10g) 4 colheres de sopa de nata (30ml) 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)	

Como se utiliza?

Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos.
O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais. As crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens activos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores; a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

chávena almoçadeira = copo de galão

* As equivalências alimentares apresentadas tiveram por base valores estabelecidos de nutrientes. Glícidos/hidratos de carbono - nos grupos dos cereais e derivados, tubérculos (28g), hortícolas (6g) e fruta (14g); proteínas - no caso de lacticínios (8g) (onde também se teve em linha de conta o valor de cálcio - 300ml), carnes, pescado e ovo (6g) e leguminosas (6g); e lípidos para o grupo de gorduras e óleos (10g).

** Os valores limite (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 1300Kcal e 3000Kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2200Kcal.

*** A generalidade da população deve consumir 2 porções, com excepção de crianças e adolescentes, que necessitam de 3 porções.

A não esquecer . . .

BEBIDAS

Embora a água seja a melhor bebida para satisfazer a sede, pode também recorrer-se a **outras bebidas que não contenham adição de açúcar, álcool ou cafeína.** Os sumos de fruta naturais e os chás sem cafeína (camomila, cidreira, limão, tília...) são exemplos destas bebidas.

O café e alguns chás e refrigerantes contêm **cafeína**, substância estimulante cuja ingestão deve ser **limitada a um máximo de 300mg por dia.** No caso de crianças e adolescentes o seu consumo está desaconselhado.

Teores médios de cafeína (mg)			
1 Café cheio	125	1 Refrigerante de Cola	46
1 Café médio	115	1 Chávena de Chá	36
1 Café curto	104	1 Descafeinado	2

As bebidas alcoólicas contêm por definição, **álcool etílico ou etanol.** O seu consumo é **totalmente desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes.** Com **moderação**, e **a acompanhar as refeições**, os adultos podem consumi-las sem risco.

Bebida (grau alcoólico)	*Ingestão máxima admissível / dia* *Homens*	*Mulheres*
Cerveja (5º)	3 copos fino/imperial	2 copos fino/imperial
Vinho (12º)	2 copos pequenos	1 copo pequeno
Whisky (40º)	1/3 de copo	1/5 de copo

AÇÚCAR E PRODUTOS AÇUCARADOS

Refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados e outros doces são exemplo de alimentos especialmente ricos em açúcar. O consumo deste tipo de alimentos deve ser feito, preferencialmente, **no final das refeições**, e a sua ingestão não deve ser diária mas sim restrita a **ocasiões festivas**.

A **leitura cuidadosa dos rótulos** é fundamental na selecção de alimentos com reduzido teor em açúcares. Sob a designação de açúcares engloba-se, por exemplo, **sacarose** (vulgar açúcar de mesa)**, glucose, dextrose, frutose, maltose, lactose, açúcar invertido, mel, melaço, xarope de . . .**

SAL E PRODUTOS SALGADOS

A quantidade de **sal** (quimicamente designado por cloreto de **sódio** – NaCl) ingerida por dia deve ser **inferior a 5g**. A melhor forma de satisfazer esta recomendação é **moderar** não só o **consumo de produtos salgados** (por ex: produtos de salsicharia/charcutaria, alimentos enlatados, batatas fritas, aperitivos, . . .) mas também a utilização de **sal em natureza**.

A **leitura atenta dos rótulos** é fundamental na selecção de alimentos com reduzido teor de sal e sódio. O termo **sódio isolado ou em combinação com outras palavras** (por ex: cloreto de sódio) é utilizado para descrever a fonte de sódio presente no alimento.

A substituição do sal por **ervas aromáticas** (aipo, alecrim, alho, cebolinho, coentro, estragão, hortelã, louro, oregão, salsa, . . .) **e especiarias** (açafrão, baunilha, canela, caril, colorau, noz-moscada, . . .) na preparação e confecção de alimentos é uma boa forma de adicionar sabor e realçar a cor aos alimentos.

MANTER UM PESO SAUDÁVEL . . .

Seguir as recomendações da **nova Roda dos Alimentos** e **practicar Actividade Física moderada e regular** é fundamental para a obtenção de um peso corporal saudável.

Um simples passeio a pé com duração de pelo menos 30 minutos realizado diariamente, é um bom exemplo de actividade física moderada e regular.

Na população adulta, o **Índice de Massa Corporal** (IMC) é uma medida que permite avaliar a adequação entre peso e altura.

$$IMC = \frac{Peso\ (Kg)}{[Altura\ (m)]^2}$$

Se IMC . . .

< 18,5 = baixo peso
18,5 — 24,9 = peso normal
25,0 — 29,9 = excesso de peso
> 30,0 = obesidade

O que é?

A Roda dos Alimentos é uma **imagem ou representação gráfica** que ajuda a **escolher e a combinar os alimentos** que deverão fazer parte da **alimentação diária**.

É um símbolo em forma de **círculo** que se divide em **segmentos de diferentes tamanhos** que se designam por Grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

A Roda dos Alimentos Portuguesa foi criada já em 1977 para a Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver". A evolução dos conhecimentos científicos e as diversas alterações na situação alimentar portuguesa conduziram à necessidade da sua reestruturação.

A **nova Roda dos Alimentos** agora apresentada mantém o seu formato original, pois este é já facilmente identificado e associa-se ao prato vulgarmente utilizado. Por outro lado, e ao contrário da pirâmide, o círculo não hierarquiza os alimentos mas atribui-lhes igual importância.

A **subdivisão de alguns dos anteriores grupos** e o **estabelecimento de porções diárias equivalentes** constituem as principais alterações implementadas neste novo guia.

Como é constituída?

A nova Roda dos Alimentos é composta por **7 grupos de alimentos** de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:

Cereais e derivados, tubérculos – 28%
Hortícolas – 23%
Fruta – 20%
Lacticínios – 18%
Carnes, pescado e ovos – 5%
Leguminosas – 4%
Gorduras e óleos – 2%

A **água**, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre **1,5 e 3 litros** por dia.

Cada um dos grupos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si.

Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade.

O que nos ensina?

De uma forma simples, a nova Roda dos Alimentos transmite as orientações para uma **Alimentação Saudável**, isto é, uma alimentação:

› **completa** - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;

› **equilibrada** - comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado; e

› **variada** - comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Análise das fichas de trabalho – Sessão nº5

"Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e variada?"

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Resposta adequada:

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, o grupo que não tem uma cruz em algum dia foi o grupo das leguminosas, das hortaliças e gorduras e óleos. (Beatriz)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, as leguminosas e a fruta. (Catarina)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Houve, as leguminosas. (Daniel)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Leguminosas no 1º dia, 2º dia e no 3º dia. (David)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Houve alguns que não comi fruta, gorduras, óleo e laticínios. (João R.)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, em todos. (João V.)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, no 1ºdia, no 2º dia e no 3º dia. (Lara)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, nas leguminosas. (Luana)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim. Leguminosas. (Mariana R.)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Fruta, gordura e óleos, leguminosas e hortícolas. (Patrícia)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, fruta, laticínios e leguminosas. (Pedro)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, leguminosas no 1º, 2º e 3º. (Tiago)

Houve algum dia em que houvesse um grupo sem uma cruz? Em qual?

Sim, as leguminosas e frutas, laticínios. (Tomás)

Resposta incompleta:

Não. (Ândria)

Não. (Bárbara)

Houve dias em que não havia uma cruz num grupo. (Marta)

Resposta não adequada:

(Não respondeu). (José)

Não, nunca houve nenhum dia sem que houvesse um grupo sem uma cruz. (Mariana D.) **NOTA:** Houve.

Há algum grupo completamente em branco?

Resposta adequada:

Há algum grupo completamente em branco?

Não. (Ândria)

Há algum grupo completamente em branco?

Não. (Bárbara)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, o das leguminosas. (Beatriz)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, as leguminosas. (Catarina)

Há algum grupo completamente em branco?

Leguminosas. (Daniel)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim. (David)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, o das leguminosas. (João R.)

Há algum grupo completamente em branco?

Não. (João V.)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim. (José)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, o das leguminosas. (Lara)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim. (Luana)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, a das leguminosas. (Mariana D.)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim. (Mariana R.)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, as leguminosas. (Marta)

Há algum grupo completamente em branco?

Fruta, gorduras e óleos e leguminosas. (Patrícia)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, fruta e leguminosas. (Pedro)

Há algum grupo completamente em branco?

Sim, leguminosas. (Tiago)

Há algum grupo completamente em branco?

Não. (Tomás)

Achas que comes algum nutriente em excesso?

Resposta adequada:

Achas que comes algum nutriente em excesso?

Sim, hidratos de carbono. (Pedro)

Resposta não adequada:

Sim. (Ândria)

Sim. (Bárbara)

Sim, o dos cereais e derivados, tubérculos. (Beatriz)

Não. (Catarina)

Os doces. (Daniel)

Não. (David)

Não. (João R.)

Sim, nos cereais. (Jo

Sim, a maçã. (José)

Sim, os cereais e o leite. (Lara)

Manteiga. (Luana)

Sim, acho que como a do peixe, carne e a dos ovos. (Mariana D.)

Sim. Cereais e derivados, tubérculos. (Mariana R.)

Acho que sim, nos cereais, derivados e tubérculos. (Marta)

Laticínios, carne, ovos e peixe e cereais.(Patrícia)

Leite com chocolate. (Tiago)

Não. (Tomás)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Resposta adequada:

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Leite com chocolate, leite com chocolate, bolachas e gelatina. (Ândria)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

10 ou 11. (Bárbara)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Nestes três dias comi 2 doces. (Beatriz)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Três vezes. (Catarina)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Nenhum. (Daniel)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

11 (David)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

3 sumos, 2 pacotes de leite com chocolate. (João R.)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

12 ou 13. (João V.)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Quatro. (José)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

As pipocas, leite com chocolate e queque. (Lara)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

A gelatina e o leite com chocolate. (Luana)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Comi nos três dias sumo sem gás, leite com chocolate. (Mariana D.)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

10 doces e refrescos. (Mariana R.)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Nestes três dias eu não comi nada disso. (Marta)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Como 4 doces. (Patrícia)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Sim, cinco. (Pedro)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Bolo de aniversário. (Tiago)

Quantos doces, refrescos e produtos açucarados comeste nestes três dias?

Não. (Tomás)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Resposta adequada:

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

7 nos cereais, 4 nos laticínios, 6 de fruta, 11 nas hortaliças. (Ândria)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Laticínios, hortaliça e cereais. (Bárbara)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Fruta, hortaliça, gorduras e óleos e leguminosas. (Beatriz)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Todos. (Catarina)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Leguminosas, carne, pescado e ovos, fruta, hortícolas e cereais. (Daniel) **NOTA:** Resposta realizada com ajuda.

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Laticínios, hortaliça, leguminosas. (David)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Cereais, derivados e tubérculos; laticínios; fruta; hortaliça; carne, pescado e ovos e Leguminosas. (João R.)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Tenho que aumentar na fruta e na hortaliça. (João V.)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Fruta, hortícolas, gorduras e óleos e leguminosas. (Lara)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Cereais, laticínios, fruta, hortaliça, carne. (Luana)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Tubérculos, fruta, hortaliça e leguminosas. (Mariana D.)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Todos os grupos. (Marta)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Cereais, fruta, hortaliça, gordura e óleos, carne e leguminosas. (Patrícia)

Tenho que aumentar o número de porções diárias dos grupos....

Cereais, derivados e tubérculos, fruta, hortícolas e leguminosas. (Tiago)

Resposta incompleta:

Sim. (José)

Sim. (Mariana R.)

Sim. (Pedro)

Resposta não adequada:

Sim, nas leguminosas. (Tomás) NOTA: O aluno preencheu mal o gráfico.

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Resposta adequada:

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (Ândria)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (Bárbara)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não tenho de diminuir nada. (Beatriz)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Nenhum. (Catarina)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Nenhum. (Daniel) **NOTA:** Resposta realizada com ajuda.

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (João R.)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (João V.)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (José)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

De nenhum. (Lara)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (Luana)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Sim, a do grupo da carne, peixe e ovos. (Mariana D.)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (Mariana R.)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Eu não tenho de diminuir o número de porções diárias. (Marta)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não, eu só tinha de aumentar. (Patrícia)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não. (Pedro)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

De nenhum. (Tiago)

Tenho que diminuir o número de porções diárias dos grupos....

Não, como bem. (Tomás)

Resposta não adequada:

(Não respondeu). (David)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Resposta adequada:

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Mais ou menos. (Bárbara)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Cereais e derivados, tubérculos; laticínios; carne, pescado e ovos. (Beatriz)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Nenhum. (Catarina)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Laticínios e gorduras e óleos. (Daniel) **NOTA:** Resposta realizada com ajuda.

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Cereais e derivados, tubérculos; fruta; carne, pescado e ovos. (David)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Gorduras e óleos. (João R.)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Sim, os cereais e derivados, tubérculos; laticínios; gorduras e óleos; carne, pescado e ovos e leguminosas. (João V.)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Os cereais e derivados, tubérculos, laticínios, carne, pescado e ovos. (Lara)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Gorduras, legumes. (Luana)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Laticínios, gorduras e óleos. (Mariana D.)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Não consumo uma quantidade adequada. (Marta)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Não, não tive porque comi a menos. (Patrícia)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

De nenhum. (Tiago)

Consumo uma quantidade adequada de alimentos dos grupos....

Sim, não como bem. (Tomás)

Resposta incompleta:

Sim. (José)

Não. (Mariana R.)

Resposta não adequada:

Não. (Ândria)

Mais ou menos. (Pedro)

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Resposta adequada:

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Não, porque o gráfico mostra que em alguns grupos tenho de aumentar. (Beatriz)

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Não, eu não como alimentos de todos os grupos e não bebo água diariamente. (Catarina)

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Não, preciso de comer em algumas áreas. (David)

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Não como alimentos de cada grupo mas bebo água diariamente. (José)

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Não faço uma alimentação completa porque não como nada das leguminosas. (Lara)

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Não, porque não comi nada do grupo das leguminosas. (Mariana D.)

Consideras que fazes uma alimentação completa? Justifica.

Não faço uma alimentação completa porque não como nada do grupo das leguminosas. (Tiago)

Resposta incompleta:

Mais ou menos. (Ândria)

Sim. (Luana)

Não. (Mariana R.)

Sim. (Patrícia)

Resposta não adequada:

Não porque falta comida boa. (Bárbara)

(Não respondeu). (Daniel)

(Não respondeu). (João R.)

Não porque em vez de comer coisas boas, como coisas más. (João V.)

Não, porque o gráfico tinha de dizer que tinha a alimentação má. (Marta)

Não, não como muito em casa. (Pedro)

Sim, porque como fruta. (Tomás)

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Resposta adequada:

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Não, porque em alguns grupos não como a quantidade de que dizem. (Beatriz)

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Não, não como o número de porções recomendadas. (Catarina)

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Não, porque não como as porções recomendadas. (João V.)

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Não. Não como o número de porções recomendado. (José)

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Não, porque não como o número de porções recomendado. (Lara)

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Não, porque não como o número de porções recomendado. (Mariana D.)

Consideras que fazes uma alimentação equilibrada? Justifica.

Não porque eu não como o número de porções recomendadas. (Tiago)

Resposta incompleta:

Não porque não como uma alimentação adequada. (Ândria)

Não porque como em pouca quantidade. (Bárbara)

Sim, não como muito nem pouco. (David)

Sim. (Luana)

Não. (Mariana R.)

Mais ou menos, acho que tenho de aumentar. (Patrícia)

Sim. (Tomás)

Resposta não adequada:

(Não respondeu). (Daniel)

(Não respondeu). (João R.)

Não por causa da pergunta de cima. (Marta)

Não, em casa não como muito. (Pedro)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Resposta adequada:

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Mais ou menos porque eu não vario muito. (Ândria)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Não, falta comida. (Bárbara)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Mais ou menos, porque eu como um pouco de tudo menos as leguminosas. (Beatriz)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Não, não como alimentos diferentes dentro de cada grupo diariamente e nas diferentes épocas do ano. (Catarina)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Sim, como um bocado praticamente de tudo. (David)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Sim, porque como coisas diferentes. (João V.)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Não. Não como alimentos diferentes de cada grupo. (José)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Não, porque tenho de variar dentro de cada grupo. (Lara)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Não, porque tenho de variar dentro de cada grupo. (Mariana D.)

Consideras que fazes uma alimentação variada? Justifica.

Sim, tenho uma alimentação variada porque vario entre os grupos. (Tiago)

Resposta incompleta:

Sim. (Luana)

Mais ou menos. (Mariana R.)

Sim, considero. (Marta)

Sim. (Tomás)

Resposta, não adequada:

(Não respondeu). (Daniel)

(Não respondeu). (João R.)

Não sei. (Patrícia)

Sim, como bem nos dois sítios. (Pedro)

Notas de campo - Sessão nº5

Notas de campo recolhidas pela professora estagiária observadora

- Luana lembrava-se dos ingredientes dos rótulos

- Começou com uma contextualização, ligando à visita ao supermercado e registo no quadro

- Rótulos: origem; marca; nome; embalagem (tetra pak); validade; informação nutricional; nutrientes; ingredientes

- Nutrientes: gordura (Pedro); ferro (Tiago); calorias, cálcio; vitaminas; sal e açúcar

- Função dos nutrientes:
  - "O açúcar serve para fazer mal e adocicar a comida e o ferro para fazer bem" (Tiago)
  - "É óbvio que o açúcar faz mal" (Tiago)
  - "As vitaminas previnem as doenças" (Lara)

- Ficha: "Regenerar – voltar a dar vida"; "Renascer órgãos – função plástica" (Bárbara)

- Sistematização no final com questões da professora estagiária investigadora e professora cooperante

- Associar hora de dormir e hidratos de carbono – positivo

- "Qual o que precisamos de maior quantidade na Roda" (professora cooperante): "Função reguladora" (Pedro); "Água" (Mariana D.)

- Esclarecer que a Roda dos alimentos indica-nos as porções diárias que devemos comer, por isso os doces não surgem na roda, porque não os devemos comer diariamente (Sónia)

Transcrição da vídeo-gravação - Sessão nº5

Transcrição da vídeo-gravação

PEI: Alguém foi ao blogue ver qual é o desafio da semana? Quem foi coloca o dedo no ar, não estou a perguntar a toda a gente ao mesmo tempo. João V.!

João V.: Eu fui mas só que já não me lembro.

PEI: Por que é que pões o dedo no ar para dizer isso? Estou a perguntar quem foi e que sabe qual é o desafio. Zé!

José: Eu fui lá mas na altura ainda não estava lá nada do desafio.

PEI: Então ninguém se lembra? Lara, viste o desafio?

Lara: Sim.

PEI: Queres dizer aos teus colegas?

Lara: Era ir às compras e registar num papel a origem dos produtos e assim.

PEI: Pois, exatamente. Era mais ou menos fazer o que tínhamos feito no Pingo Doce, mas... diz Tomás!

Tomás: Eu estive mais ou menos a fazer isso, só que em vez de escrever num papel, estive a dizer ao meu pai quanto é que ele poupou...

PEI: Mas depois podes fazer isso por escrito e entregar. No último desafio só o David é que entregou. Nós vamos pôr ali uma tabela com os meninos que forem fazendo os desafios. O David já vai ter uma estrela porque foi o único que fez o primeiro desafio.

Tomás: Então eu fui o primeiro a cumprir este?

PEI: Não, cumprir é fazer e trazer uma foto, qualquer coisa escrita, um registo...

Luana: Ó professora, eu e a minha mãe, em vez de tirarmos fotografias, vamos meter a receita...

PEI: Está bem, mas ainda não chegou nada até nós... Então, já que vocês não foram às compras, vamos recordar o que fizemos no Pingo Doce. Vimos a divisão por sectores, vimos cada alimento que constava em cada sector e vimos também os rótulos. Na informação dos rótulos, o que é que vimos que constava lá?

Tiago: No do vinho estava lá a dizer quanto é que tem de...

PEI: No geral... David, que informação viste que constava dos rótulos?

David: A origem...

PEI (*registando no quadro*): A origem... Mais?

Tomás: Nome do produto.

PEI: Eu quero o dedo no ar! Nome do produto... Mariana D.!

Mariana D.: A marca.

Tiago: Preço por quilo.

PEI: No rótulo não, isso era lá na etiqueta do supermercado. Tomás!

Tomás: Também nos diz quantas calorias é que o produto tem.

PEI: Como é que isso se chama?

Tomás: Sei lá!

PEI: Tomás! Menos! Não estou a achar graça. Nós vimos que isso tinha um nome. A professora Filipa falou... São informações... até está lá fora relativamente à castanha... São informações...

Turma: Nutricionais!

Luana: Professora também diz se a embalagem é Tetra Pak ou não...

(*Interrupção porque o professor Lobo precisava de uma informação*.)

PEI: Quem estava no grupo da análise dos rótulos e se lembra do que viu! Lembras-te Marta? Por exemplo, se comprarmos um donut, para além das informações nutricionais, tem outras indicações no rótulo...

Tomás: Validade!

PEI: Validade também não tínhamos dito, mas não era isso que estava a pensar!

Tiago: Em algumas tem quantas gramas é que tem, quantos litros, quantas calorias...

PEI: A quantidade, sim. As calorias estão na informação nutricional. Quem é que foi o grupo que esteve na análise de rótulos, outra vez? Foi a Luana...

PEO: Foi a Luana, o João V., ...

PEI: Quando vocês analisaram os cereais, o que é que dizia lá para além da informação nutricional? Nem todos os produtos têm, mas alguns têm...por exemplo, os cereais, as bolachas...

PEO: O leite não tinha...

PEI: Era logo das primeiras coisas que estava na vossa ficha...

Tomás: Título!

PEI: Mariana!

Mariana D.: Com o que era feito!

PEI: Como é que isso se chama?

Mariana D.: Ingredientes.

PEI: Sim, ingredientes. Vamos hoje centrar-nos numa parte dos rótulos, que é a informação nutricional. O que é que ela contém?

(*Alguma confusão na mesa do João R. e Luana.)*

PEI: João, o que se passa?

Tiago: Contém informação relativa...

PEI: Informação relativa aos nu...

Turma: ...trientes!

PEI: Então e que informação relativa aos nutrientes viram nos rótulos que analisaram?

Tomás: Eu não sei de cor...

PEI: Não é para dizer de cor!

Lara: Eu sei professora!

PEI: Quem sabe, põe o dedo no ar! Lara!

Lara: O sal.

PEI: Sal... quero ouvir só quem está com o dedo no ar... Pedro!

Pedro: Açúcar!

PEI: Açúcar. Lara!

Lara: Vitaminas!

PEI: Vitaminas. David!

David: Cálcio!

PEI: Cálcio.

Tomás: As calorias...

PEI: Calorias. Vamos colocando aqui (*no quadro*) tudo o que vocês pensam e depois vamos analisar esta informação, não quer dizer que isto sejam tudo nutrientes. Tiago!

Tiago: Ferro!

PEI: Ferro... Pedro!

Pedro: Gordura...

PEI: Gordura. Alguém se lembra de mais algum? Mas já vimos aqui alguns nutrientes que vocês repararam que existem nos rótulos.

(*Outra vez confusão entre Luana e João R.*)

PEI: Vocês os dois têm que parar! O que é que se passa?

Luana: Ele não me dá espaço...

PEI: Então isso tem que parar. A próxima queixa ficas sem intervalo. Em relação aos nutrientes, acham que têm todos a mesma função?

Alguns alunos: Não...

Pedro: Acho que sim, ah, não!

Tiago: O açúcar serve para fazer mal, para adoçar a comida.

José: A gordura faz mal.

PEI: Uns, têm características que podem não ser tão boas, como diz o Tiago. E outros, são muito mais benéficos para o nosso organismo. Vocês têm ideia do que é que cada um dos nutrientes que disseram fazem ao nosso organismo?

Tiago: É óbvio que o açúcar faz mal, é óbvio.

PEI: Mas faz mal em todas as quantidades ou faz mal se comermos muito?

Tiago: Se comermos muito.

PEI: Lara!

Lara: Por exemplo, as vitaminas fazem-nos bem porque servem para prevenir as doenças.

PEI: Exato, prevenir as doenças. Então o que vamos hoje fazer é uma investigação sobre: primeiro, que nutrientes existem e que função desempenham no nosso corpo e depois de já termos conhecimento sobre isto vamos olhar para trás, para aquilo que registámos que comemos e ver se realmente fazemos uma alimentação, equilibrada, variada, completa. Primeiro, vou então distribuir uma ficha...

(*Distribuição das fichas.)*

PEI: Vamos começar pela primeira parte. Podes começar Zé, o que diz na parte I?

José: O que é que aproveita o meu corpo daquilo que como...

PEI: O que é que aproveita o meu corpo daquilo que como...vamos começar por ver quais as funções principais dos nutrientes.

João R.: Professora, podemos trocar de sítio? A Luana trocou...

PEI: É a segunda vez que vos aviso, à terceira...

(*Alguns problemas a ligar o quadro interativo.)*

PEI: O que vocês disseram é que cada nutriente tem a sua função, é isso que vocês pensam. Sabem quando nós vamos construir uma casa também precisamos de quê? Tijolos, cimento... o pai ali do Tomás sabe isso muito bem, não é Tomás?

Tomás: Sim. Não sei pode por chicletes lá para o meio.

PEI: Pois não, e porquê? Cada material tem a sua função. É como os nutrientes: cada nutriente tem a sua função no nosso organismo, por isso, é que não podemos comer as mesmas quantidades de tudo, como vocês já sabem porque já estudaram a Roda dos alimentos. Vamos então descobrir os nutrientes (*Abriu o PowerPoint.)* Em relação às funções que cada um tem, podemos dizer que existem três funções principais. Podes ler, João V., a primeira!

João V.: Fornecer energia ao funcionamento do nosso organismo.

PEI: Há alimentos que nos dão energia, por isso, são bons para ingerires antes dos teus treinos no Beira-Mar. Já agora, o que é que normalmente costumas comer antes dos treinos?

João V.: Nada.

Tomás: Por exemplo, uma peça de fruta.

João V.: Um pãozinho...

PEI: Depois vamos ver se o que tu comes é realmente o que devias comer...

Tiago: E eu também...

PEI: Tiago, lê a função a seguir.

Tiago: Função plástica: construir ou regenerar órgãos, como a pele, músculos ou cabelos, etc.

PEI: João R., sabes o que é que quer dizer regenerar? Alguém sabe? Bárbara!

Bárbara: Acho que é como voltar a dar vida.

PEI: Como voltar a dar vida, voltar a crescer... algumas células vão morrendo, outras vão nascendo, por isso é que também vamos envelhecendo. O nosso cabelo, quando cortamos, ele vai crescendo, os músculos também precisam sempre de novas células para ficarem mais fortes, vão perdendo algumas células ao longo da nossa vida, mas isso vamos falar mais para a frente. E agora a última função Ândria, que está lá descrita.

Ândria: Função reguladora: regular as reações e os processos do organismo.

PEI: Regular as reações e os processos do organismo. Porquê? Como vocês já estudaram no terceiro ano, há muitos sistemas no nosso corpo que têm de funcionar: o sistema digestivo, o sistema circulatório e todas essas funções que os sistemas têm, precisam de nutrientes que os ajudem a funcionar normalmente. Se não tiverem esses nutrientes, as funções não cumprem o seu objetivo e depois ficamos fraquinhos, temos algumas doenças, porque há algumas carências de nutrientes no nosso organismo. Então vamos passar estas definições para o primeiro ponto da ficha.

(*Os alunos passam as definições para a ficha.)*

PEI: Já todos passaram? Então, enquanto os últimos passam vou perguntar à Patrícia qual a função que tem como objetivo regular o funcionamento do nosso organismo. Se já passaste, já devias ter lido. Enquanto passam, vão lendo com atenção e depois quando terminam, voltam a ver. Então, qual é a função que serve para regular todos os processos do nosso organismo? Está mesmo a dizer... Regula as reações e os processos, é como está escrito... está à tua frente!

Patrícia: Função reguladora.

PEI: E qual será a função... já terminaste Mariana R.? Que fornece energia ao nosso organismo?

Tomás: Enérgica!

PEI: Estou a falar com a Mariana R.!

David: Enérgica?!

Mariana R.: Energética.

PEI: David, já passaste tudo? Então diz lá qual é a função plástica?

David: É a função plástica...

PEI: O que é que faz a função plástica? Qual é o seu objetivo?

David: Construir e regenerar alguns órgãos.

PEI: Como, por exemplo? Sem ler!

David: Músculos, cabelo e pele!

PEI: Esta função plástica é importante ao longo da nossa vida, mas também é muito importante num período da nossa vida, Zé, que será qual? Se é construir e regenerar...

Tiago: Quando somos crianças e quando estamos a envelhecer...

PEI: Eu perguntei ao Zé...

José: Quando formos velhos.

PEI: Por um lado, sim. Porque as nossas células estão a envelhecer e precisamos que elas se regenerem. E noutra parte da nossa vida, que seria qual Beatriz? O Zé disse quendo formos mais velhos, mas também noutra fase da nossa vida...

Beatriz: Quando estamos a crescer.

PEI: Portanto, aqui já têm uma pista: na função plástica serão alimentos que contribuem para o nosso crescimento, para o crescimento dos nossos órgãos saudáveis, dos nossos tecidos... portanto, podem já começar a pensar que alimentos possuem a função plástica. Olhem para a Roda dos alimentos e vejam que alimentos nos ajudam a crescer...

Pedro: Pão, fruta, leite...

PEI: Não quero que digam. Já todos passaram?

Luana: Já.

PEI: Quem é que não passou?

Luana: O João R..

PEI: O Daniel está a acabar, João R., estás a acabar?

Luana: Está.

PEI: Então vamos descobrir os nutrientes! Os hidratos de carbono, que era aquilo que o Tiago estava a dizer há pouco, são nutrientes que nos dão muita energia. O que é que ele disse que era? A massa, mas também o pão, os doces...

Tomás: Então isso quer dizer que podemos comer gomas?

PEI: Quer dizer que esses nutrientes têm essa função, não quer dizer que tens de comer esses nutrientes a toda a hora. Têm uma função energética, de dar energia... onde é que eles estão presentes na roda?

Tiago: E as bebidas energéticas também...

PEI: Exatamente. Por isso é que essas bebidas são muito doces. Pão, massa onde estão na Roda Lara?

Lara: Na fatia grande.

PEI: Na fatia maior, dos cereais, derivados e tubérculos. Outro nutriente que falámos e que tem a ver com a função plástica... o que era a função plástica Catarina?

Catarina: Construir e regenerar os nosso órgãos.

PEI: Falámos que essa função era muito importante na fase de crescimento e na fase quê, Catarina?

Catarina: Da velhice.

PEI: Da velhice, porquê? Porque era necessária para regenerar os nossos órgãos quando a nossa pele está a envelhecer e tudo mais, é necessário consumir nutrientes com função plástica, como as proteínas. Onde é que elas existem, Mariana D.?

Mariana D.: Nos laticínios, na carne, pescado e ovos e nas leguminosas.

Tiago: Podemos comer ovos mexidos?

PEI: Essas perguntas são desnecessárias. Encontram-se nestes sectores da Roda (*apontando*).

Tiago: Os ovos mexidos não fazem tão bem porque são fritos, não é?

Pedro: São daquele sector dos feijões.

PEI: Exatamente. Aquele sector dos feijões, como o Pedro está a dizer, são as leguminosas, que têm os feijões mas também a lentilha, a soja... aqueles alimentos em vagem são proteínas, só que vegetais, não são proteína animal, como a carne e os ovos. Luana lê lá qual é o próximo nutriente... (...) Lípidos, que até vocês pensavam que eram líquidos...

Luana: Lípidos ou gorduras...

PEI: Então diz lá: esse é um nutriente quê?

Luana: Energético.

PEI: Mas também... Está lá escrito, Luana.

Luana: Plástico.

PEI: Onde é que ele existe? As gorduras e os lípidos... em que alimentos, por exemplo?

Turma: No azeite, no óleo...

PEI: Existem neste sector aqui (*apontando*) da Roda, são as gorduras e os óleos. Têm a manteiga, as natas...

Tiago: São energéticos?

PEI: Sim, transmitem energia ao nosso corpo mas têm também a função de armazenar calor e também de regenerar algumas células. A Lara falou das vitaminas, vitaminas e sais minerais, são dois nutrientes diferentes. As vitaminas, que estão presentes, vocês normalmente sabem...

Lara: Na fruta.

PEI: Na fruta, nos legumes, e os sais minerais também. Os sais minerais vocês deram há bocado alguns exemplos: o sal, o cálcio, isso são sais minerais... o ferro. Estes são nutrientes quê?

Alguns alunos: Reguladores...

PEI: E o que eram nutrientes reguladores Ândria? (...) Regulavam o quê?

Ândria: As reações... e os processos do organismo.

PEI: A Lara, há bocadinho, disse que alguns nutrientes e alimentos ajudam-nos a prevenir doenças. As vitaminas são alguns desses alimentos. Se tivermos muita vitamina C, temos menos probabilidade de ter gripe.

Tiago: Temos que comer muita laranja...

PEI: Exatamente. Então estes alimentos reguladores existem nestes grupos aqui (*apontando*): nas frutas e nas hortícolas. Vamos passar para o ponto 2 o que já sabemos sobre cada um dos nutrientes.

Tiago: Tem que ser a lápis?

PEI: Sim, é tudo a lápis.

(*Os alunos passam para a ficha.)*

PEI: Há outras substâncias que constam na informação nutricional, que apesar de não serem nutrientes, são muito importantes para a nossa alimentação. Por exemplo, não sei se vocês já ouviram falar, das fibras. Elas têm a função de regular o funcionamento do nosso intestino e são muito importantes para essa função. Existem em alguns alimentos, como os cereais, o pão. E o que é que também existe em quase tudo o que comemos e que também devemos consumir diariamente?

Daniel: Os doces.

PEI: Não está aqui propriamente representada em nenhum grupo em especial da Roda dos alimentos, mas está, apesar de tudo, em lugar de destaque e está presente na maioria dos alimentos que consumimos. Daniel?

Daniel: A carne.

PEI: Não. Lara?

Lara: A água.

PEI: A água está presente em quase todos os alimentos que consumimos e devemos beber água Ândria, de forma escassa ou abundante? Muita ou pouca?

Ândria: Muita.

PEI: Mais ou menos quanta, segundo a Roda dos alimentos? O Tomás, no outro dia, disse...

Tomás: No mínimo, 1,5 l por dia. Mas dizem que faz mal beber água a meio das refeições e dizem que só se pode ¼ de hora antes ou 15 minutos depois...

PEI: Isso tem a ver com pessoas que estão a fazer algumas dietas porque dizem que a água, se bebida à refeição, incha muito o estômago e é por isso que algumas pessoas não bebem.

Tomás: É como a coca cola, se algumas pessoas beberem, pensam que já estão muito cheios, só que não.

Patrícia: Num dia o meu pai já bebeu 5 litros de água.

PEI: Cinco litros? Não é muito comum mas pode acontecer. Há pessoas que têm muita facilidade em beber água. Gostam de beber água ao longo do dia todo e têm esse hábito, por isso bebem 1,5 l muito facilmente. Outras que não e, por isso, fica mais difícil.

Tiago: Eu adoro beber água.

PEI: Quem já acabou de passar, vira a folha e lê a próxima tarefa em silêncio. Pegam em três lápis e no primeiro quadrado, onde diz função energética, pintam com uma cor. Então Marta, na função energética, que grupos da Roda dos Alimentos vais pintar?

Marta: Na função energética... o grupo das massas...

PEI: Das massas, do pão... dos cereais. Este grupo que está aqui em baixo. Pintam esse grupo dessa cor. É só pintar por cima, pintam o grupo todo. (...) E então Bárbara, há mais algum grupo que tenhamos de pintar que tenha essa função energética?

Bárbara: O azeite e o óleo.

PEI: Sim. O azeite e o óleo nós dissemos que tinha duas funções: uma delas era...

Bárbara: A plástica.

Tiago: E a outra era energética.

PEI: Então temos de pintar esse grupo. Podemos pintar metade desse grupo da cor da energética e deixamos a outra metade por pintar. Havia mais algum grupo João V. que tivesse a função energética?

João V.: O das massas...

PEI: Mas esse já não pintamos? Existe mais algum?

Alguns alunos: Não...

PEI: Pois não, por isso escolham outra cor para pintar a função plástica. Tomás, que grupos vamos pintar?

Tomás: Onde está o azeite e o óleo. Por exemplo.

PEI: Esse também, podem acabar de o pintar com a cor da função plástica. (...) E que outro grupo Catarina, na função plástica? (...) Diz lá outro grupo Pedro!

Pedro: Ovos, carne e peixe.

PEI: Sim, vamos por grupos. Ovos, carne e peixe, este aqui (*apontando*). (...) David, qual é o outro grupo que tem a função plástica?

David: Leguminosas.

PEI: Sim, o grupo que tem os feijões. (...) Patrícia, qual é o outro grupo em que existe a função plástica? Ainda existe mais um...

Tiago: Eu sei!

PEI: Eu perguntei à Patrícia, Tiago.

Patrícia: O do leite.

PEI: Como se chama esse grupo?

Patrícia: (...)

PEI: Dá exemplos.

Patrícia: Iogurte, leite, queijo.

PEI: Nós vimos, quando fomos ao supermercado, uma secção que tinha esses produtos derivados do leite... tinha lá escrito no Pingo Doce. Não te lembras, Patrícia? Luana, ajuda.

Luana: La...tí...cí....nios.

PEI: Sim, eram os laticínios e que vão pintar também com a função plástica. (...) Zé, agora em relação à função reguladora... escolham outra cor para preencher a legenda primeiro. Zé, então quais são os grupos que contêm as vitaminas e os sais minerais, os nutrientes reguladores?

José: Fruta e hortícolas.

PEI: Sim, são os que nos faltam pintar.

João R.: E a água?

PEI: A água não vamos pintar... porque estamos a falar destas funções.

PC: Agora vou perguntar uma coisinha à senhora dona Lara. Lara, um nutriente quando é energético, caso dos hidratos de carbono, o que é que eles fazem no nosso corpo?

Lara: Dar-nos energia.

PC: Energia para quê? Para andarmos, falarmos... Achas que são alimentos que devemos consumir em grande quantidade?

PEI: Desculpe interromper professora, achas que, por exemplo, quando te fores deitar, faz sentido comer uma grande quantidade destes alimentos?

Lara: Não.

PEI: Porque? Porque não vamos precisar... de energia! Não faz sentido comermos doces, massa ou pão antes de deitar porque o nosso corpo vai repousar e assim acaba por ficar muito agitado porque está a produzir energia.

PC: E um nutriente plástico? O que faz no nosso organismo, Bárbara? Por exemplo, a carne, o peixe, os ovos, as leguminosas...

Bárbara: Faz construir e renascer os órgãos.

PEI: Não era renascer...

PC: Registaste isso? Registaram?

Turma: Sim.

PC: Então vá ver. Construir e regenerar órgãos. Se não fosse isso, esses órgãos acabavam por envelhecer...

PEI: Por isso é que dissemos que essa função era importante em que fases da nossa vida?

Bárbara: Quando estamos a crescer e quando ficamos mais velhos.

PC: E olhando para a Roda dos Alimentos que estiveste a pintar, Mariana D., qual é o que precisas em maior quantidade?

Mariana D.: A água.

PC: Olha para a Roda dos alimentos e vê. Pedro?

Pedro: Os alimentos com a função reguladora.

PC: Sim, frutas e legumes. A função plástica, que existe na carne, a função energética existe nas massas, pão e doces...

PEI: Os doces estão ali para eles perceberem que quando comem doces ficam com muita energia, mas não existe na Roda porque esta indica-nos o que devemos comer diariamente, ao longo do dia. Por isso, os doces não fazem parte. Não estão na Roda, porquê Beatriz?

Beatriz: Porque não devemos comer todos os dias...

Tiago: Ficamos com os dentes todos estragados.

PEI: Sim, e não só. Agora que já sabemos as funções e nutrientes, vamos investigar se consumimos os nutrientes nas quantidades adequadas, mais depois do intervalo. A informação que têm nessa tabela foi recolhida quando, Catarina? Não reconhecesses esses alimentos que comeste?

Catarina: Nos inquéritos.

PEI: Assim, vamos começar por completar a tabela com o que comeram no dia de ontem. Mas devem também verificar o que escreveram, porque podem ter-se enganado.

(*Intervalo)*

Anexo 9 – Sessão nº6: "Ingrediente da semana – Ovo"

Planificação da Sessão nº6: Ingrediente da semana - Ovo

Tema estruturador da semana: "Hábitos alimentares saudáveis a ganharem músculo"

Contextualização

Ao nível do Ingrediente da Semana escolheu-se explorar o ovo. É nossa intenção abordar um alimento de cada um dos diferentes grupos da nova Roda dos Alimentos, de modo a que os alunos percebam que necessitamos de todos os alimentos, desde que nas quantidades certas. A escolha deste alimento justifica-se, pois as proteínas são determinantes para ter músculos saudáveis, temática a ser abordada no Estudo do Meio esta semana.

Enquadramento teórico

Em relação ao ingrediente da semana, o ovo, abordar-se-á a sua **constituição** (constituído pela gema e a clara: a primeira, mais fluída, esbranquiçada e transparente rodeia a segunda, de cor amarelada e de aspecto globular; protegido por uma casca de aspeto poroso e frágil); i**nformação nutricional** (alimento rico em gordura e colesterol, sobretudo na gema; possui as proteínas de melhor qualidade na alimentação humana; rico em vitaminas A, D, K, B2, B12; rico em minerais, como o folato, e também para o selénio, zinco e iodo; contribui para a manutenção de músculos saudáveis; contribui de forma significativa para cobrir as necessidades nutritivas de crianças pequenas e adolescentes durante a sua fase de crescimento; em Portugal, o seu consumo não chega a um por dia; quando consumido em quantidades superiores a sete por semana pode aumentar os riscos de mortalidade em indivíduos com diabetes); **características** (é um alimento de fácil digestão, de baixo custo, muito usado na doçaria, mas muitas vezes esquecido na composição de um prato principal) e **tradições e simbolismos (**os celtas, gregos, egípcios, fenícios, chineses e muitas outras civilizações acreditavam que o mundo havia

nascido de um ovo; na tradição cristã surge com o simbolismo de renovação e de vida; é um símbolo da Páscoa; em muitos países europeus, ainda hoje há a crença de que comer esse alimento no domingo de Páscoa traz saúde e sorte durante todo o resto do ano; nos Estados Unidos existem uma tradição da caça ao ovo por altura da Páscoa; são utilizados para atividades de expressão plástica, sendo coloridos e decorados, sobretudo na Páscoa e por essa altura existem muitos, feitos de chocolate).

Bibliografia

Carvalho[3], P. (2011). *Dicionário dos alimentos: O de Ovo*. Recuperado em 15 de novembro de 2012, de http://lifestyle.publico.pt/dicionario/303530_o-de-ovo

Vaqueiro (sem data). *Ingredientes: Castanha*. Recuperado em 15 de novembro de 2012, de http://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/19#ing_zone

[3] Professor assistente convidado da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<table>
<tr><td colspan="3">Data: 20-11-2012

Planificação diária

Projeto de Intervenção-Investigação e Expressão Plástica (14h30min às 15h30min)</td></tr>
<tr><td>Objetivo da atividade</td><td colspan="2">A atividade pretende abordar o ingrediente da semana, explorando a sua constituição, informação nutricional, características, tradições e simbolismos através de um jogo e decorando ovos de cartolina através de uma atividade de colagem.</td></tr>
<tr><td>Principais aprendizagens</td><td colspan="2">Ao nível dos conteúdos

a) Conhecer a constituição, informação nutricional, características, tradições e simbolismos do ovo;

Ao nível das capacidades

b) Realizar colagens, utilizando diferentes objetos e materiais;
c) Organizar e cuidar da limpeza da sala;

Ao nível das atitudes e valores

d) Revelar autonomia na colagem;
e) Revelar criatividade na colagem.</td></tr>
<tr><td>Fases da sessão</td><td>Descrição das Atividades</td><td>Recursos</td></tr>
</table>

Contextualização/ Ingrediente da semana	A professora deverá dialogar com os alunos acerca do ingrediente da semana, referindo que é um alimento que ajuda a manter músculos saudáveis, mas que tem outras características, que vão descobrir através de um jogo. Distribui, de seguida, uma pista a cada aluno, que se constitui informações sobre o ingrediente da semana (constituição, informação nutricional, características e tradições e simbolismos associados). Cada aluno deverá lê-la silenciosamente e pensar que alimento julga ser. A professora questiona os alunos sobre em que alimento ou alimentos pensaram, registando as respostas no quadro. Cada aluno lê a sua pista em voz alta, de modo a dialogarem sobre as informações relativas ao ovo. (a)	• Quadro branco • Pistas impressas
Organização do painel e decoração de ovos	A professora distribui ovos em cartolina para os alunos decorarem, colando botões, papéis coloridos, tecidos e fitas várias. Entretanto, com a ajuda dos alunos que terminarem mais cedo, organiza o painel sobre o ingrediente da semana, utilizando os ovos que estiverem prontos e as informações sobre o ovo, previamente impressas. (b) (c) (d) (e)	• Ovos em cartolina colorida • Botões, papéis coloridos, tecidos e fitas várias • Cola • Informações para o painel

Descrição - Sessão nº6: "Ingrediente da semana - Ovo"

A seguinte descrição tem como base a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela atividade.

Assim, comecei por se dialogar com os alunos sobre ingrediente da semana, referindo que é um alimento que ajuda a manter músculos saudáveis, mas que tem outras características, que iriam descobrir através de um jogo. Distribui, de seguida, uma pista a cada aluno, contendo informações sobre o ingrediente da semana. As pistas distribuídas foram: alimento rico em gordura e colesterol, sobretudo numa das suas partes; em Portugal, o seu consumo não chega a um por dia; quando consumido em quantidades superiores a sete por semana pode aumentar os riscos de mortalidade em indivíduos com diabetes; possui as proteínas de melhor qualidade na alimentação humana; alimento rico em vitaminas A, D, K, B2, B12 ; alimento rico em minerai, como o folato, e também para o selénio, zinco e iodo; muito usado na doçaria, mas muitas vezes esquecido na composição de um prato principal; protegido por uma casca de aspeto poroso e frágil; tem duas constituintes: a primeira, mais fluída, esbranquiçada e transparente rodeia a segunda, de cor amarelada e de aspecto globular; contribui de forma significativa para cobrir as necessidades nutritivas de crianças pequenas e adolescentes durante a sua fase de crescimento; é um alimento de fácil digestão; é um alimento de baixo custo; na tradição cristã surge com o simbolismo de renovação e de vida; os celtas, gregos, egípcios, fenícios, chineses e muitas outras civilizações acreditavam que o mundo havia nascido de um; em muitos países europeus, ainda hoje há a crença de que comer esse alimento no Domingo de Páscoa traz saúde e sorte durante todo o resto do ano; são utilizados para atividades de expressão plástica, sendo coloridos e decorados; nos Estados Unidos existem uma tradição de os caçar; por altura da Páscoa, existem muitos, feitos de chocolate. Cada aluno leu a sua pista silenciosamente e pensou sobre que alimento julgava ser. Questionei os alunos sobre em que alimento ou alimentos pensaram, registando as respostas no quadro. Cada aluno leu a sua pista em voz alta, de modo a dialogarem sobre as informações relativas ao ovo. Os alunos referiram pensar ser a amêndoa, o ovo ou o ovo de chocolate, distinguindo estes últimos. Por fim, sistematizou-se as ideias apresentadas, dizendo que se tratava do ovo. Depois da parte do jogo, referiu-se que iriam decorar ovos para enfeitar o painel sobre o Ingrediente da semana. Fizeram-se grupos de trabalho e os objetos e materiais respetivos a cada grupo: os ovos em cartolina para os alunos decorarem, botões, papéis coloridos, tecidos e fitas várias. O aluno responsável distribuiu as colas e as tesouras. No final, os ovos foram deixados a secar e alguns alunos colaboraram na limpeza da sala.

Reflexão – Sessão º6: "Ingrediente da semana - Ovo"

A presente reflexão foi construída com base no diálogo entre mim enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, a minha colega de díade e a professora cooperante.

Relativamente aos aspetos positivos, a realização de um jogo para descobrir o Ingrediente da semana foi importante para perceber que os alunos têm dificuldade em interpretar informação. Geralmente partem do ingrediente para a pesquisa das suas características, pelo que sentiram dificuldade em fazer o processo inverso. Desta feita, é importante "desconstruir" a forma como apresentamos determinadas situações aos alunos, pois contribui para que estes sejam desafiados e estimulem o raciocínio.

Dentro dos aspetos negativos sublinho alguma agitação que foi acontecendo durante o período da tarde. Apesar de ter tentado ter uma postura firme, nem sempre houve a tranquilidade desejável na sala de aula. Tal justifica-se, na minha opinião, por vários fatores, tais como: o facto de terem tido uma saída na parte da manhã no âmbito da Semana da Ciência e Tecnologia da Escola Secundária de José Estevão, o que acabou por contribuir para que os alunos estivessem mais enérgicos; a ausência da professora da sala em alguns momentos, o que deixa os alunos com mais tendência para testarem a autoridade da professora que gere a aula, e por existir um trabalho de Expressão Plástica, que implica uma ambiência de sala de aula menos formal. A atividade de Expressão Plástica foi importante para os alunos pela oportunidade de se expressarem livremente, com recurso à colagem de objetos e materiais diversos ou pelo desenho. Mas também foi importante para mim pois percebi que muitos deles não se conseguem concentrar no processo artístico em si, perdendo muito tempo a discutir o que o colega tem/fez. Constatei ainda que alguns alunos têm muita dificuldade em partilhar e muita necessidade de fazer "melhor" que o outro, acrescentando o fator da competitividade a atividades que não possuem esse cariz. Notei também que existe a dificuldade, para alguns alunos, de criarem de forma espontânea e livre, sentindo-se mais confortáveis quando têm de seguir um plano. Essa situação pode acontecer por não realizarem tão frequentemente trabalhos desta natureza ou simplesmente por não terem sensibilidade e gosto pelas áreas artísticas. Destaco também que, apesar de ter existido um esforço para agilizar a distribuição de material e a formação de grupos, houve alguma confusão, sendo que os alunos contribuíram pouco para a manutenção do espaço organizado e para a arrumação dos recursos e materiais no final.

Ao nível do projeto, tem sido preocupação, tanto minha como da minha colega de díade, variar as atividades relativas ao Ingrediente da semana, não só para manter os alunos interessados e implicados, bem como para que as aprendizagens desenvolvidas sejam mais relevantes e diversificadas.

Anexo 10 – Sessão nº7: "Visita dos jogadores do Beira-Mar"

Planificação da Sessão nº7: Visita dos jogadores do Beira-Mar

Tema estruturador da semana: "Hábitos alimentares saudáveis a ganharem músculo"

Contextualização

A sessão sobre alimentação saudável com os atletas do Beira-Mar é contextualizada também pelo tema dos músculos, abordados em Estudo do Meio e parte da análise de uma notícia que refere aos cuidados a ter para manter os músculos saudáveis.

Enquadramento teórico

Como contextualização para a análise da notícia sobre músculos saudáveis, está a temática dos músculos, abordada ao nível do Estudo do Meio. Foram abordados os músculos e o sistema muscular, explorando a sua definição: órgãos que, sob a influência de estímulos nervosos realizam contrações, influenciando o movimento; existem mais de 600 músculos no corpo humano, sendo estes responsáveis por quase metade do seu peso (Walker, 2005; Zaller, 2007). Dentro das suas funções, destacam-se movimento e postura, proteção, temperatura corporal (Zaller, 2007). Existem músculos **voluntários:** músculos ligados aos ossos por tendões e que podem ser movimentados de acordo com a sua vontade e i**nvoluntários:** cumprem funções vitais no sistema respiratório, digestivo e cardiovascular.

Na Língua Portuguesa, consultei a brochura "O Ensino da Leitura- Compreensão de Textos" de Inês Sim-Sim (2007), debruçando-me sobre as estratégias no ensino da compreensão de textos informativos.

Bibliografia

Sim-Sim, I. (2007). O Ensino da Leitura: a Compreensão de Textos. Lisboa: Mistério da Educação/ Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

Walker, R. (2005). Corpo Humano. Porto: Civilização Editores.

Zaller, J. (2007). *O corpo humano como nunca o viu*. Atlanta: Premier Exhibitions.

Data: 21-11-2012 **Planificação diária** **Língua Portuguesa e Projeto de Intervenção-Investigação (9h00min às 10h30min – 14h00min às 15h30min)**	
Objetivo da atividade	O objetivo da atividade é analisar uma notícia sobre músculos saudáveis, elaborar questões para uma conversa com os jogadores do Beira-Mar e realização de uma sessão sobre alimentação e consumo saudável com os jogadores do Beira-Mar.
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Identificar os cuidados a ter com os músculos; **b)** Reconhecer o significado de dieta alimentar; **c)** Reconhecer a importância de uma alimentação saudável e de um consumo alimentar consciente; **Ao nível das capacidades:** **d)** Formular perguntas de forma criativa, clara e objetiva; **e)** Trabalhar em pares; **f)** Estruturar uma entrevista; **Ao nível das atitudes e valores:** **g)** Respeitar a opinião do colega; **h)** Revelar atitude crítica na formulação de perguntas.

Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Análise de uma notícia sobre músculos saudáveis	Como forma de contextualizar a atividade, a professora deve dialogar com os alunos sobre o tema abordado, questionando-os sobre que órgãos e que sistema falaram no dia anterior; que ingrediente contribui para a manutenção de músculos saudáveis e que nutriente possui. Deve, posteriormente, referir que vão ler um texto que os vai ajudar a saber mais sobre músculos saudáveis, distribuindo o texto pelos alunos. Solicitar a leitura do texto em voz alta pelos alunos indicados pela professora e questionar a turma acerca de que texto se trata. De seguida, deve registar no quadro as várias características do texto, que quer que os alunos identifiquem: título, autor, fonte e data. Os alunos devem registar individualmente, fazendo-se depois a correção no quadro. A professora deverá questionar oralmente os alunos sobre o assunto do texto, de modo que identifiquem a problemática abordada e as soluções apontadas, com os respetivos exemplos práticos. Deverá registar esta informação no quadro de forma esquemática, que os alunos deverão passar para o caderno. A professora deverá circular pela sala, de modo a corrigir a ortografia e a verificar a organização do caderno. A professora deverá solicitar que os alunos procurem e sublinhem no texto a palavra dieta, questionando-os sobre o seu significado. Regista o que os alunos referem no quadro. Se necessário, desconstruir a ideia de dieta enquanto privação de determinados alimentos como forma de perder peso mas introduzir a palavra dieta associada a um regime alimentar. A professora pode, para isso, solicitar a um aluno que procure no dicionário o significado da palavra. (a) (b)	• Notícia “Exercício e alimentação certa para ter músculos saudáveis” • Quadro branco • Caderno diário

Preparação das perguntas para os jogadores do Beira-Mar	A professora deverá dialogar com os alunos sobre outros textos informativos (entrevistas, reportagens) e questioná-los sobre as formas de obter informação, referindo que fazer entrevistas ou assistir a conferencias de imprensa são modos de recolher informação sobre determinado tema. A professora questiona os alunos sobre o evento que vai decorrer da parte da tarde, dialogando com eles sobre a necessidade de elaborarem questões para colocarem aos atletas convidados e que terão que ser contextualizadas pelo tema do projeto. De seguida, realizará uma chuva de ideias com palavras pertinentes para essas perguntas (alimentação saudável, músculos, exercício físico, lesões, etc). De seguida, os alunos deverão juntar-se para trabalhar a pares, pensando em perguntas pertinentes e registando-as no caderno. A professora vai circulando pelos grupos, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido e esclarecer dúvidas. Por fim, os grupos apresentam as suas sugestões que a professora vai registando no quadro. Essas questões serão posteriormente passadas para o caderno diário, de modo que cada aluno seja responsável por realizar uma das questões. Depois de distribuídas as questões, estas deverão ser agrupadas por temas e estes organizados de acordo com a ordem com que vão ser apresentados, estruturando a entrevista/ sessão. (d) (e) (f) (g) (h)	• Quadro branco • Caderno diário

Sessão com os jogadores do Beira-Mar	A professora deverá organizar a sala, de modo a criar uma mesa no topo da sala para os atletas do Beira-Mar se sentarem. Assim que a comitiva do clube chegar, e mediante aviso do assessor de imprensa, a professora deverá recebê-los, fazendo as apresentações ao coordenador da escola e acompanhando-os à sala de aula. Deverá também fazer uma breve apresentação, introduzindo o tema abordado, bem como agradecendo a presença dos jogadores. De seguida, a professora deve solicitar aos jogadores que se apresentam e aos alunos que iniciem a sessão pela ordem combinada, solicitando também que se apresentem e que coloquem a respetiva questão. No final da sessão, os jogadores irão realizar uma sessão de autógrafos e distribuir bilhetes para o próximo jogo do Beira-Mar. (c)	• Caderno diário • Máquina fotográfica • Máquina de filmar

Descrição - Sessão nº7: "Visita dos jogadores do Beira-Mar"

A seguinte descrição foi realizada, tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, bem como algumas notas de campo recolhidas pela minha colega de díade.

A sessão com os atletas do Beira-Mar começou por ser preparada com os alunos no período da manhã. Assim, a sessão teve início com a análise de uma notícia sobre músculos saudáveis. Como forma de contextualizar a temática dos músculos, questionei os alunos sobre que órgãos tínhamos falado no dia anterior e o que tínhamos dito. Para além disso, perguntei que ingrediente tínhamos visto que ajudava a manter os músculos saudáveis e referi que íamos conhecer outros conselhos que contribuem para mantermos músculos saudáveis, distribuindo, de seguida, o texto. Após a leitura em voz alta, questionei os alunos sobre de que texto se tratava, registando, no quadro, uma lista de características do texto, que cada um deveria identificar de forma individual e registar no caderno. Essas características eram: o título; o autor; a fonte e a data de publicação. A tarefa foi posteriormente corrigida no quadro pelos alunos. Estes foram questionados sobre as palavras desconhecidas e, sempre que possível, foram os próprios alunos a esclarecer os colegas sobre os significados. Seguidamente, questionei a turma sobre qual o assunto do texto (músculos saudáveis), elaborando um esquema no quadro. Desse esquema constavam a situação-problema referida no texto (a perda de massa muscular a partir dos 30 anos), bem como as soluções apontadas pela autora (alimentação adequada e exercício físico diário). Os alunos passaram o esquema para os cadernos diários. Dialoguei, então, com os alunos sobre outros textos informativos, como por exemplo, as entrevistas ou as reportagens. De seguida, questionei-os sobre as formas de obter informação, referindo que fazer entrevistas ou assistir a conferencias de imprensa são modos de recolher informação sobre determinado tema. Posteriormente, informei os alunos sobre a visita dos jogadores do Beira-Mar, a decorrer da parte da tarde, dialogando com eles sobre a necessidade de elaborarem questões para colocarem aos atletas convidados, contextualizadas pelo tema do projeto. De seguida, realizou-se uma chuva de ideias com palavras pertinentes para essas perguntas, sendo que os alunos referiram: alimentação saudável, músculos, treinos e lesões. De seguida, os alunos juntaram-se com o colega do lado para trabalhar a pares, pensando em perguntas pertinentes e criativas, registando-as no caderno. Por fim, os grupos apresentam as suas sugestões, que registei no quadro. Algumas questões eram repetidas, pelo que apenas se registaram as perguntas ainda não realizadas, sendo que essas questões foram posteriormente distribuídas pelos alunos pela ordem com que foram apresentando as suas propostas. Seguidamente, os alunos organizaram as perguntas por temas e estruturaram blocos de perguntas pela ordem que consideraram ser a mais lógica: primeiro, o tema da dieta alimentar (por ser o tema principal da conversa com os atletas); seguidamente os músculos (por ter sido o tema abordado durante a semana), depois as lesões e os treinos (porque se relacionam com os músculos) e, por fim, uma categoria, que designaram por

diversos (contendo algumas questões sobre o percurso de cada um). Abordou-se, ainda, o significado de "dieta alimentar", associando-a a um regime alimentar e não a uma abstenção de certos alimentos.

A sessão, agendada para as 14h, teve início com a recepção à comitiva do Beira-Mar (os jogadores Jaime, Joãozinho e Abel Camará e o assessor de imprensa Luís Viegas) e à comunicação social convidada, realizada pelo professor coordenador da escola e por mim. A professora cooperante, a outra professora estagiária e os alunos prepararam, entretanto, a sala de aula para receber os atletas. Realizei as apresentações, agradecendo a presença de todos e introduzindo o tema de conversa. De seguida, os jogadores apresentaram-se, referindo o seu nome e a posição em que jogam e teve início a conversa, com os alunos a apresentarem-se e a colocarem as suas perguntas. No final das questões, os atletas ausentaram-se para responder às perguntas dos jornalistas presentes, voltando à sala para pousar junto da turma para algumas fotografias e distribuir fotografias autografadas para cada um dos alunos. Seguidamente, ofereceram uma bandeira autografada por todo o plantel à escola, entregue ao professor coordenador e distribuíram convites para o jogo seguinte a todos os alunos da turma, deixando ainda convites para os restantes alunos da escola. Os jogadores visitaram a Unidade de Apoio à Multideficiência, todavia, não se encontrava ninguém naquele horário. De sublinhar ainda que a Tatiana não participou desta sessão, por se encontrar a faltar nesse dia.

Reflexão - Sessão nº7: "Visita dos jogadores do Beira-Mar"

A presente reflexão foi realizada, tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora, bem como a reunião com a minha colega de díade, a professora cooperante e a professora orientadora de prática, que também assistiram a parte da sessão.

Ao refletir acerca da sessão, na parte da elaboração das questões, reformularia a distribuição das perguntas, pois seria mais significativo cada um ficar com a pergunta que elaborou, e não com uma questão formulada por um outro par. Apesar de nem todos se mostrarem incomodados por fazer uma pergunta diferente das que tinham proposto, houve alunos que ficaram desiludidos, pois teriam gosto em serem eles a formular determinada questão, contudo, optou-se por não abrir exceções. Tal como a professora orientadora de prática sugeriu, seria pertinente o estabelecimento de um tempo com os alunos para a elaboração das perguntas, pois permitiria que os alunos se concentrassem na tarefa a realizar, existindo menos dispersão.

Relativamente à sessão com os atletas, julgo que em termos de organização correu bem, pois os alunos estiveram, de uma forma geral, desinibidos e entusiasmados ao fazer as perguntas e seguiram a ordem prevista de forma dinâmica.

A realização desta sessão foi uma mais-valia para o projeto, uma vez que foi uma oportunidade para os alunos conhecerem personalidades que admiram e ficarem, possivelmente, mais vinculados às mensagens que transmitem sobre alimentação saudável. Por outro lado, a divulgação da sessão na comunicação social fez com que o projeto fosse divulgado na restante comunidade.

Divulgação na comunicação social – Sessão nº7

Alimentação saudável leva jogadores à escola

Abel Camará, Jaime e Joãozinho, futebolistas do Beira-Mar, visitaram, na tarde de ontem, a Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

FUTEBOL/LIGA ZON SAGRES

Sérgio Loureiro

■ Atletas profissionais, com refeições cuidadas e rigorosas, explicaram à pequenada de que forma se pode fazer, diariamente, uma alimentação saudável. Abel Camará, Jaime e Joãozinho sentaram-se sobre duas mesas pequenas e, de frente para a turma, responderam às diversas questões.

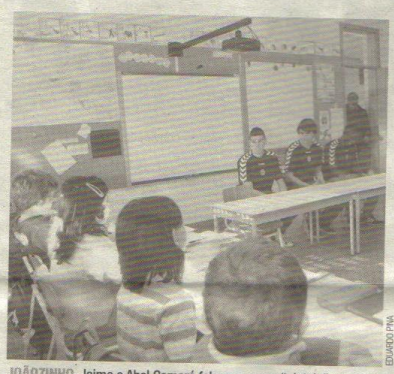
A sinceridade esteve sempre presente e, com isso, ficou a saber-se que Joãozinho, por exemplo, quando era pequeno comia de tudo... que não era permitido. "Eu não fazia uma alimentação saudável. Comia quase toda a 'porcaria'", disse, numa clara alusão aos excessos de doces que ingeria. Facto pouco recomendável, comungado por Abel Camará. "Desde pequeno que como aquilo que me faz bem. Os meus pais tiveram sempre esse cuidado", aludiu Jaime.

A curiosidade dos alunos da Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas incidiu sobre os seus gostos, do porquê de serem jogadores de futebol, ou que sentimentos tinham pelo Beira-Mar. A jovem plateia ouviu atentamente as respostas e os conselhos dos ídolos.

No ensinamento, os três "professores" alertaram para a necessidade de comer sopa todos os dias (algo a que eram obrigados em tenra idade) e para seguirem os sonhos com dedicação, vontade, mas sem nunca abdicarem dos estudos. "Ainda hoje faço o que mais gosto, mas continuo a estudar", sublinhou Jaime.

"Importa lutarmos pelo que mais queremos e, quando conseguirmos, dar graças por fazermos o que sempre desejámos. Esse é o privilégio que nos une, enquanto jogadores de futebol", anotaram os convidados de uma tarde muito especial.

No final, a pequenada ficou eufórica com a possibilidade de terem um autógrafo e cumprimentar as "estrelas" dos relvados.



JOÃOZINHO, Jaime e Abel Camará falaram a uma "plateia" especial

EDUARDO PINA

Jogo com o Guimarães não tira o sono aos atletas

Disponíveis para a comunicação social, o trio de atletas abordou o encontro de amanhã, a partir das 20.15 horas, diante do Vitória de Guimarães.

Um confronto para o qual, segundo Camará, "a lição está bem estudada desde segunda-feira". "Estamos confiantes e julgo que vamos conseguir um bom resultado", reforçou. Questionado se este jogo era fulcral, o avançado desvalorizou: "Não acho que seja crucial. É apenas mais um encontro que vamos tentar vencer".

A linha de pensamento de Camará foi seguida por Joãozinho. "Temos que ter concentração máxima numa partida que queremos vencer. Ainda só vamos para a 10.ª jornada e depois ficam a faltar mais 20 jogos", sublinhou sem, contudo, deixar uma palavra de confiança: "A qualidade, na nossa equipa, está toda lá e há-de vir ao de cima para sairmos da situação em que nos encontramos. Vamos ter pela frente uma equipa bem organizada, jovem e forte, mas que queremos derrotar".

> "VAMOS TER PELA FRENTE UMA EQUIPA BEM ORGANIZADA, JOVEM E FORTE"

A retórica de Jaime não fugiu ao que os seus colegas afirmaram. "Estamos focados no desafio de sexta-feira, penso que estamos preparados para vencer e tudo faremos para que isso aconteça. Pressão? Essa existe onde há ordenados em atraso. É só mais um jogo no seguimento da vitória que obtivemos para a Taça de Portugal, do bom resultado na Madeira e para a Taça da Liga. Se não vencermos, não será o fim do mundo", afirmou o dono da camisola "14".

Notícia do jornal "Diário de Aveiro", publicada a 22/11/2012

Jogadores foram à escola dar aulas

BEIRA-MAR

JOÃOZINHO, JAIME CAMARÁ, jogadores do Beira-Mar, vestiram a pele de professores, ontem, e responderam a mais de duas dezenas de perguntas dos alunos da turma do 4.º"B da Escola Básica do 1.ºCiclo das Barrocas, Aveiro, no âmbito de uma sessão sobre alimentação saudável.

"Eu sou o Vítor, jogo no Beira-Mar e sou avançado". Depois de se apresentar, o rapaz, um dos futebolistas das camadas jovens do clube que se encontrava na sala, questionou os três sobre "o que comem antes dos jogos". Joãozinho respondeu que o almoço é sempre o mesmo: "Frango assado e esparguete".

Após a alimentação, e com muitas gargalhadas pelo meio, seguiram-se perguntas sobre os músculos, tema que a turma está a trabalhar na disciplina de Estudo do Meio, e as lesões mais frequentes.

JOSÉ MOTA / GLOBAL IMAGENS

LIÇÃO PARA AMANHÃ

No final da aula, o professor Abel Camará garantiu que "a lição para o jogo com o Vitória de Guimarães [amanhã, 20.15 horas] está a ser estudada desde segunda-feira".

Futebol é cansativo...

Como não podia deixar de ser, a sessão terminou com questões sobre futebol, entre as quais, se "ser jogador de futebol é muito cansativo", ou se "marcam muitos golos".

JOANA CAPUCHO

Notícia do "Jornal de Notícias", publicada a 22/11/2012

PAULO ESTEVES/ASF

'PROFESSORES' POR UM DIA. Os jogadores Abel Camará, Jaime e Joãozinho vestiram, na tarde de ontem, a pele de professores numa sessão subordinada ao tema: 'Alimentação Saudável'. O trio respondeu às perguntas dos alunos do 4.º ano, turma B, da Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

Notícia do jornal "A bola", publicada a 22/11/2012

BEIRA-MAR → PLANTEL AVEIRENSE CONTINUA OTIMISTA EM RECUPERAR DOS MAUS RESULTADOS

Voto de confiança

ALEGRIA. *Joãozinho, Abel Camará e Jaime distribuíram sorrisos e posaram para a foto com os alunos da Escola Básica das Barrocas*

CARLOS OLIVEIRA

A lanterna vermelha do campeonato não deixa ninguém contente em Aveiro, mas a realidade é que não é isso que retira a confiança ao grupo de trabalho orientado por Ulisses Morais. Após três jogos realizados longe de casa, o Beira-Mar regressa amanhã a atuar diante dos seus adeptos e o pensamento dos jogadores é apenas um: vencer o V. Guimarães. Caso se

"Estamos tranquilos e a nossa qualidade vai acabar por vir ao de

MOMENTO

Boa disposição. Camará, Joãozinho e Jaime foram à Escola Básica das Barrocas e responderam às questões dos alunos com humor.

entrar, de vez, no caminho das vitórias. "Vamos encarar este jogo de vai acabar por vir ao de cima."

Quanto ao adversário de amanhã, o lateral-esquerdo do Beira-Mar não tem dúvidas de que será um osso duro de roer. "O V. Guimarães é uma equipa jovem, tal como nós, e que agora está apostar nos jovens da formação devido aos problemas financeiros. Isso não é de esconder, até é de louvar. São organizados e fortes, mas se nós estivermos ao nosso nível não tenho dúvidas de que podemos vencer", projetou.

Pressão. A falta de vitórias preocupa e Jaime não nega essa pressão. Porém, há que continuar a

Hugo treinou-se sem limitações

- A principal novidade do treino de ontem foi a total reintegração de Hugo nos trabalhos. O central lesionou-se no jogo com o Fiorense e a sua recuperação para a partida de amanhã foi dada como muito complicada. Contudo, Hugo está apto e Ulisses Morais pode contar com ele para a complicada receção ao V. Guimarães. Em sentido inverso está Filipe Desco,

Notícia do jornal "Record", publicada a 22/11/2012

Notícias divulgadas *online*:

- http://beiramar.pt/beiramar/2012/11/21/trio-aurinegro-em-aula-sobre-alimentacao/
- http://www.diarioaveiro.pt/noticias/alimentacao-saudavel-leva-jogadores-escola
- http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=365768
- http://www.record.xl.pt/Futebol/Nacional/1a_liga/beira_mar/interior_premium.aspx?content_id=789869

Notas de campo - Sessão nº7

Notas de campo recolhidas pela professora estagiária observadora

- Dieta
  - "Dieta é comer algo fora do normal" (Tiago)
  - "É não comer hambúrgueres e assim, é comer algo mais abaixo" (João V.)

- Distribuição das questões pelos alunos:
  - Em que parte do corpo estão mais protegidos em relação às lesões? (Pedro)
  - Quando eram pequenos tinham uma alimentação saudável? (Mariana R.)
  - O que é que comem antes dos treinos e dos jogos? (João V.)
  - Que tipo de exercícios fazem nos treinos? (Mariana D.)
  - Costumam ter muitas lesões? (Patrícia)
  - Que tipo de dieta fazem? (José)
  - Que cuidados têm com os músculos? (Catarina)
  - Quantos treinos fazem por dia? (Tomás)
  - Que tipo de exercícios e alongamentos fazem com maior frequência? (Ândria)
  - Gostavam e costumavam de comer sopa quando eram pequenos? (Bárbara)
  - E hoje em dia, gostam e comem sopa? (Beatriz)
  - Qual foi a lesão mais grave que tiveram e quanto tempo estiveram parados? (Tiago)
  - Há quanto tempo jogam futebol? (Lara)
  - Porque é que escolheram esta profissão? (João R.)
  - Porque é que a alimentação é importante para os músculos? (Daniel)
  - Ser jogador de futebol é muito cansativo? (Luana)
  - Em que músculos costumam ter mais lesões? (Marta)
  - Gostam de jogar no Beira-Mar e de viver em Aveiro? (David)

- Divisão em temas e ordem das perguntas:
  1. Dieta alimentar (Mariana R., Bárbara, Beatriz, João V., José, Mariana D.)
  2. Músculos (Catarina, Daniel, Marta)
  3. Lesões (Pedro, Patrícia, Tiago)
  4. Treinos (Ândria, Tomás)
  5. Diversos (Lara, João R, Luana , David)

Transcrição da vídeo-gravação - Sessão nº7

Transcrição de parte da vídeo-gravação – Entrevista aos jogadores

Mariana R.: Quando eram pequenos, tinham uma alimentação saudável?

Joãozinho: Eu não, comia todo o tipo de porcarias.

Bárbara: Costumavam comer sopa quando eram pequenos?

Joãozinho: Não, não gostava nada de sopa.

Jaime: Não gostava muito mas os meus pais insistiam para que tivéssemos uma alimentação saudável, comendo sopa, legumes e fruta.

Beatriz: E hoje em dia, gostam de sopa?

Joãozinho: Hoje sim, hoje como sopa todos os dias.

Jaime: Sim, hoje em dia comemos sempre sopa porque temos consciência que é muito importante para sermos atletas e pessoas saudáveis.

João V.: O que comem antes dos treinos e dos jogos?

Jaime: Antes dos treinos procuramos tomar sempre um bom pequeno-almoço para nos preparar para o exercício físico. Antes dos jogos comemos sempre frango com esparguete. O frango, por ser de fácil digestão, e a massa por causa dos hidratos de carbono.

Abel Camará: Mas acompanhamos sempre com salada e fruta, porque as vitaminas também são importantes.

José: Que tipo de dieta fazem?

Jaime: Eu entendo por dieta aquilo que como diariamente, por isso, posso dizer que procuro ter uma dieta completa, equilibrada e variada.

Mariana D.: Que tipo de exercícios fazem nos treinos?

Joãozinho: Para além dos exercícios com bola, fazemos exercícios que nos preparem, a nível físico, para o jogo que temos no fim-de-semana.

Catarina: Que cuidados têm com os músculos?

Joãozinho: Muito descanso. Não quer dizer que a gente não saia para beber um café, para passear um bocado no shopping mas tudo a seu tempo, pois há horas para tudo. Temos que descansar e muito porque o desgaste também é muito.

Abel Camará: O nosso corpo é o nosso instrumento de trabalho, por isso temos que o preservar.

Jaime: Além disso, temos treinos todos os dias e os treinos são direcionados para que os nossos músculos se sintam bem no dia da semana em que vamos ter competição. Tal como os meus colegas referiram, o descanso e a alimentação reunidos fazem com que nos sintamos bem e preparados para os jogos.

Joãozinho: Para os músculos estarem bem também é necessário ter em atenção os dentes, pois se estiverem estragados estamos mais suscetíveis a rasgar o músculo ou ter uma lesão grave.

Daniel: A alimentação é importante para os músculos?

Joãozinho: Claro que sim pois tudo o que ingerimos condiciona o nosso corpo. Se comermos tudo à base de sal, ou muitas pizzas, hambúrgueres ou fritos, isso reflete-se na saúde dos músculos e do nosso corpo, de forma geral.

Abel Camará: A fruta também é importante, por exemplo, a banana que tem muito magnésio evita que tenhamos caibras. Comemos, muitas vezes, antes dos jogos.

Marta: Em que músculos costumam ter mais lesões?

Joãozinho: Eu, graças a Deus, nunca tive.

Jaime: Também nunca tive nenhuma lesão muscular. Dores musculares sim, a cada dia que passa.

Abel Camará: Até hoje não tivemos mas pelo que vejo nos meus colegas muitas das lesões são nos adutores, que é na parte de trás da coxa.

Pedro: Em que parte do corpo estão mais protegidos em relação às lesões?

Joãozinho: Quando estamos com dores, por exemplo, na coxa, usamos uma coxa elástica para apertar o músculo e não sentirmos tanta dor. No pé é igual: quando sentimos alguma dor ligamos o pé para suster mais a dor.

Abel Camará: Usamos as caneleiras para proteger as canelas, mais expostas a pontapés.

Tiago: Qual foi a lesão mais grave que tiveram e quanto tempo estiveram parados?

Jaime: A lesão mais grave que tive foi debaixo do pé e estive parados dois meses e a treinar condicionado dois meses.

Abel Camará: A lesão mais grave que tive até hoje foi no joelho e estive um mês e meio parado.

Joãozinho: A mim, a única coisa que me fez parar foi um choque de cabeça, onde abri o sobrolho, levei oito pontos e fiquei quinze dias para recuperar.

Ândria: Que tipo de exercícios e alongamentos fazem com mais frequência?

Jaime: Durante os treinos articulamos sempre a parte com bola com paragens para alongar os músculos mais utilizados: os gémeos, as coxas e nos adutores, as partes posteriores das coxas, pois esses exercícios ajudam a evitar lesões.

Tomás: Quantos treinos fazem por dia?

Joãozinho: Na pré-época fazemos sempre dois por dia e agora, que a época já está em andamento fazemos um treino por dia, sempre de manhã.

Abel Camará: Tem a ver com as cargas de esforço. Na pré-época, como os nossos músculos estiveram muito tempo parados, temos que ter mais treinos mas durante a época as cargas têm que ser diferentes.

Lara: Há quanto tempo jogam futebol?

Jaime: Eu jogo futebol desde os sete anos e comecei na Académica de Santarém, que é a minha terra, pois sou natural de Santarém.

Joãozinho: Eu desde os oito no Olivais Sul, em Lisboa.

Abel Camará: Desde os dez. Estive na formação do Benfica um ano mas depois jogava no Real de Massamá.

João R.: Porque é que escolheram esta profissão?

Joãozinho: Escolhi esta profissão porque acho que quando saí da barriga da minha mãe já estava uma bola de futebol ao meu lado. Desde pequenino que sempre gostei de futebol, via futebol, ia aos jogos com o meu avô. Foi isto que escolhi e que sempre quis ser mas não é fácil, pois temos que lutar muito para chegar onde chegámos e sempre com o sonho de chegar mais longe.

Jaime: Eu, ao contrário do Joãozinho, não tinha uma família muito adepta de futebol, pois gostavam mais de touros do que de futebol. Como o meu irmão jogava futebol, eu acabei por começar também porque tinha gosto e queria seguir as pisadas dele. Fui também sempre estudando: neste momento estudo e sou jogador de futebol, que é a coisa que mais gosto de fazer.

Abel Camará: A minha história é mais ou menos como a do Jaime, tirando a parte dos touros. Comecei também por influência do meu irmão.

Luana: Ser jogador de futebol é muito cansativo?

Joãozinho: Não. Cansa depois do treino e do jogo, mas não vimos a profissão pelo lado cansativo. Foi isto que escolhemos fazer e, por isso, aceitamos o que vier de bom grado.

Jaime: Não nos cansa porque fazemos o que gostamos. Nunca ouviste dizer que "quem corre por gosto, não cansa?" Se tivemos o privilégio de ter como profissão aquilo que sempre adorámos, é muito bom.

Abel Camará: Todas as manhãs, quando nos levantamos para o treino temos que estar gratos porque há milhares de pessoas, e jovens aqui, que queriam estar no nosso lugar. Mas também temos que ter muita força mental e saber lidar com as críticas. Nem Deus que é perfeito agrada a toda a gente, quanto mais nós...

Joãozinho: Temos que saber lidar com a crítica. Neste momento estamos em último, toda a gente nos critica. O ano passado estávamos bem, ninguém criticava. A nós passa-nos ao lado porque não é isso que vai fazer a nossa vida.

Jaime: A mensagem importante a destacar para estes alunos, que ainda são pequenos, muitos deles desportistas, futebolistas ou praticantes de outras modalidades, é que na nossa vida temos momentos bons, mas também momentos maus, em que nos apetece desistir, chorar ou dizer "estou farto disto". Mas é nesses momentos é que se veem os verdadeiros guerreiros e as pessoas que lutam por aquilo que gostam.

David: Gostam de jogar no Beira-Mar e de viver em Aveiro?

Joãozinho: Gosto de jogar e de viver aqui. Ao princípio, foi complicado, andava um bocado perdido, pois é uma terra diferente da minha. Sou de Lisboa, da capital e lá há mais gente,

mais movimento, por isso foi uma realidade nova. Mas adaptei-me rápido e já vivo aqui há perto de dois anos.

Jaime: Estou em Aveiro há cerca de sete anos. Vim para cá com dezassete anos, ainda andava no liceu. Para mim foi fácil a adaptação porque era um puto sonhador e as coisas correram bem.

Abel Camará: Também sou de Lisboa, como o Joãozinho e também foi difícil quando cá cheguei.

João M. (com ajuda da professora Aurora): Gostam de jogar futebol? São do Beira-Mar?

Jaime: Sim, gostamos muito e jogamos no Beira-Mar, o clube da cidade.

Anexo 11 – Sessão nº8: "Workshop de Alimentação Saudável"

Planificação da Sessão nº8: Workshop de Alimentação Saudável

Tema estruturador da semana: "Hábitos alimentares saudáveis a ganharem músculo"

Contextualização

A realização do Workshop de Alimentação Saudável inseriu-se numa lógica de envolvimento dos alunos e suas famílias em torno de uma atividade de cariz mais prático relacionada com a alimentação e consumo saudáveis. A sua realização nesta semana prendeu-se, por um lado, com a disponibilidade manifestada pela maioria dos pais da turma e contextualiza-se com uma sessão em que as crianças investigaram sobre os nutrientes, as suas funções e analisaram os seus hábitos alimentares. Assim, estão, de certa forma, mais conscientes acerca do seu consumo alimentar, as carências e os excessos ao nível dos nutrientes e dos alimentos de cada grupo da nova Roda dos Alimentos.

Enquadramento teórico

A concepção do Workshop foi realizada pelas professoras-investigadoras, pela professora cooperante e pela nutricionista Diana Saraiva. Assim, o intuito era realizar uma sessão em que existisse uma parte teórica simples e objetiva, que consciencializasse alunos e pais para a importância de uma alimentação e consumo saudáveis e uma parte de cariz mais prático, onde se elaborassem opções de lanches saudáveis. Desta forma, a primeira parte terá como base uma apresentação em *PowerPoint*[4] realizada pela nutricionista Diana Saraiva. Esta contempla a abordagem à importância dos estilos de vida

[4] Apresentação em PowerPoint apresentada pela nutricionista Diana Saraiva, no Workshop de Alimentação Saudável, realizado no dia 24 de novembro de 2012 para a turma B do 4.º ano de escolaridade da Escola Básica das Barrocas

saudáveis, identificando a obesidade como a epidemia do século XXI e Portugal como um país problemático no que toca a este aspeto, registando números preocupantes de obesidade e pré-obesidade no contexto europeu. A obesidade é responsável por inúmeras doenças e problemas de saúde, tais como: doenças respiratórias, cancro, diabetes, dislipidemias, doenças osteoarticulares, depressão, DCV e HTA. A alimentação saudável não deve também desligar-se de um estilo de vida saudável, como a prática regular de exercício físico e não deve ser encarada como uma prática difícil ou especial. De acordo com a nova Roda dos Alimentos, a alimentação saudável deve ser completa (comer alimentos de todos os grupos da roda e beber água diariamente), equilibrada (comer maior quantidade dos alimentos pertencentes às maiores fatias da roda e menor quantidade dos pertencentes às fatias mais pequenas) e variada (comer alimentos dentro de cada grupo, variando diariamente e dentro das épocas do ano). Dentro dos cereais e tubérculos e derivados, constam alimentos como: pão de trigo/ centeio/ mistura, broa, pão de forma, tostas de trigo (devendo preferir-se o pão escuro), cereais de pequeno-almoço (devendo preferir-se os não açucarados, do tipo *corn flakes*), bolacha maria e bolacha de água e sal, batata, arroz e massa. Nas hortícolas, devem consumir-se livremente saladas, legumes e hortaliças, crus e cozinhados, existindo especial destaque para a importância da sopa. Esta deve ser de legumes, temperada com azeite e sem conter carne ou peixe. As vantagens da ingestão de sopa passam por: ser de fácil digestão, regular o apetite e saciar, ser de baixo valor calórico, prevenir a obesidade, ser rica em vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes, regular o trânsito intestinal e ser reguladora dos níveis de colesterol. Na fruta, o destaque vai para a importância de comer 3 a 5 peças por dia, devendo-se variar e podendo-se ingerir também sumos naturais de fruta. Nos óleos e gorduras, ressalva-se que o azeite é a melhor gordura para cozinhar e temperar as saladas e legumes/hortaliças e que se deve preferir as gorduras de origem vegetal. O leite e derivados devem consumir-se diariamente: leite meio gordo, iogurtes de aromas, queijo, queijo fresco e requeijão. Na carne, pescado e ovos, releva-se que: se deve alternar entre carne, peixe e ovos, se deve retirar a pele e as gorduras visíveis, se deve preferir carnes magras, como frango, peru, coelho, porco e cabrito, que se deve comer peixe gordo duas vezes por semana, referindo as quantidades aproximadas que se deve ingerir. As leguminosas são referidas como alternativa ao arroz, massa ou batata como fonte de hidratos de carbono ou da carne, peixe e ovos como fonte de proteína. Deve ser ainda consumida água ao longo do dia, perfazendo um total entre 0,9l e 1,8l, o que equivale a cerca de oito copos por dia. Relativamente à alimentação ao longo do dia, refere-se que, em média, devem fazer-se seis refeições diárias, não devendo existir um intervalo de tempo maior do que 3h00min/3h30min entre estas. O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, pois deve fornecer energia, fazer com que as crianças fiquem mais atentas na escola, ajudar a ler, fazer contas e a escrever e controlar a fome. Dele devem constar: pão ou cereais, leite e uma peça de fruta. Ao lanche da manhã ou da tarde deve preferir-se leite, iogurte ou fruta, acompanhado de pão ou bolachas. Alguns exemplos de merendas saudáveis são: pão com uma fatia de queijo e um iogurte de aromas, pão com pouca manteiga e uma peça de fruta ou bolacha Maria ou bolacha de água e sal com um copo de

leite. Ao almoço e ao jantar deve fazer-se as refeições numa ambiente calmo e descontraído e mastigar bem os alimentos. Deve sempre começar-se pela sopa, o prato deve ser variado e conter sempre maior porção de hortícolas, sendo que a sobremesa deve ser fruta. A ceia deve ser uma refeição a fazer, de modo a evitar estar muitas horas com o estômago vazio. Dela podem constar leite, iogurte sólido ou líquido e pão ou bolachas Maria e de água e sal. Os principais erros cometidos na alimentação prendem-se com: saltar refeições, ingerir muitos fritos e salgados, ingerir muito açúcar e alimentos açucarados, muitos sumos e refrigerantes, pouca fruta e hortícolas, pouco leite e iogurtes, combinar mal os alimentos, beber bebidas alcoólicas, comer porções demasiado grandes e fazer refeições fora de casa, sobretudo em restaurantes *fast-food*. Há alimentos pouco saudáveis, que devem evitar consumir-se: açúcar, mel, marmelada, doces e geleias; bolos, chocolates, pastéis, folhados, gomas e gelados; enchidos, fumados e produtos de charcutaria; bebidas alcoólicas; refrigerantes e bebidas açucaradas; molhos e natas e pizzas, hambúrgueres e cachorros. Como alertas finais, destaca-se a presença de excesso de açúcar em alimentos como chocolate de leite, cereais de chocolate, leite achocolatado, iogurtes de pedaços, refrigerantes ou néctares de pêssego e a diferença, em termos económicos, de praticar uma alimentação mais saudável. Por fim, sublinha-se a importância de comer de forma saudável, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos; praticar exercício físico regularmente; fazer as refeições em família num ambiente tranquilo; comer lentamente e mastigar bem os alimentos, beber água ao longo do dia e cozinhar de forma saudável.

Data: 24-11-2012 Planificação diária Projeto de intervenção - investigação (14h30min às 16h30min)	
Objetivo da atividade	O objetivo desta sessão é sensibilizar os alunos e as suas famílias para a importância de uma alimentação e de um consumo consciente, promover a preparação de lanches saudáveis e envolver as famílias no projeto.
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Identificar a relação entre alimentação e saúde; **b)** Identificar as características de uma alimentação saudável segundo a nova Roda dos Alimentos: completa, equilibrada e variada; **c)** Reconhecer as escolhas mais saudáveis e as quantidades recomendadas dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos; **d)** Reconhecer a importância da distribuição das refeições ao longo do dia; **e)** Reconhecer os principais erros, obstáculos à prática de uma alimentação saudável, bem como alimentos a evitar; **f)** Reconhecer que a alimentação saudável é economicamente compensadora; **g)** Analisar os seus hábitos alimentares e os da sua família; **Ao nível das capacidades:** **h)** Formular questões, de modo a esclarecer alguma dúvida;

	i) Comparar o valor nutricional de vários alimentos; **Ao nível das atitudes e valores:** **j)** Revelar curiosidade acerca do Workshop; **k)** Revelar espírito crítica na análise das escolhas alimentares.

Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Preparação e recepção aos pais	O workshop decorrerá em dois espaços distintos, sendo que a primeira parte, de cariz mais teórico, decorrerá na sala de aula, e a segunda, de índole de mais prática, realizar-se-á no espaço que serve de refeitório à escola. No hall da escola montar-se-à um painel de boas vindas, enfeitando-se o local e as escadas. À entrada da sala de aula, colocar-se-à uma mesa de recepção aos pais, com infusões e biscoitos caseiros, de modo a acolhê-los assim que forem chegando, antes de começar a palestra. O refeitório estará dividido em várias estações, tendo cada uma os utensílios e alimentos necessários à elaboração lanche. Existirá uma mesa de apoio com os outros utensílios necessários ao lanche: colheres, garfos, pratos, copos e guardanapos; uma mesa corrida para o lanche e um espaço para lavar as mãos, com os recursos necessários.	• Quadro interativo • Utensílios e alimentos para a elaboração dos lanches • BI dos alimentos • Artefactos de higiene e limpeza • Motivos de decoração
Parte I – apresentação teórica	A apresentação do evento ficará a cargo do coordenador da escola, sendo que a partir daí será a nutricionista Diana Saraiva a conduzir esta parte do workshop, recorrendo a uma apresentação em *PowerPoint*. Durante a apresentação, esta deverá incentivar a	• Quadro interativo • Lembrança para a nutricionista: caderno de

	participação dos pais, colocando dúvidas ou fazendo comentários. No final da mesma, a professora cooperante realizará os agradecimentos e a delegada de turma entregará as lembranças da turma para a nutricionista. (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (j) (k)	receitas e saco de biscoitos
Parte II – Elaboração dos lanches	Na segunda parte do workshop todos são convidados a lavar as mãos. De seguida, os pais serão divididos em grupos e convidados a passar por todas as estações existentes: sumos, batidos de fruta e espetadas de fruta; espetadas de tomate *cherry* e queijo *mozzarella*; sandes de queijo, fiambre e alface com vários tipos de pão de forma; mistura de iogurte natural, gelatinas e flocos variados (*corn flakes*, integrais e *muesli*). À medida que vão preparando as várias opções de lanche, estas são colocadas na mesa para o lanche partilhado no final. As professoras-investigadoras, a professora cooperante e a nutricionista vão circulando, de modo a orientar, prestar o apoio necessário e esclarecer alguma questão, devendo também incentivar a que analisem os BI dos alimentos, distribuídos pelas várias estações. (h) (i) (k)	• Utensílios e alimentos para a elaboração dos lanches • BI dos alimentos • Artefactos de higiene e limpeza
Despedida	No final do lanche, os pais são convidados a assinar o Livro de Honra com a sua opinião acerca do evento, sendo-lhes entregue um certificado de participação, elaborado pelas professoras-investigadoras e assinado pela professora titular da turma e pela nutricionista convidada.	• Livro de Honra • Certificado de participação

Descrição - Sessão nº8: "*Workshop* de Alimentação Saudável"

A descrição da sessão do *workshop* foi realizada tendo em conta a observação participante das professoras estagiárias investigadoras.

O *Workshop* de Alimentação Saudável realizou-se no dia 24 de novembro de 2012, das 14h30min às 16h30min e contou com a participação da nutricionista Diana Saraiva. Para além dos alunos e suas famílias, foram também convidados os professores da escola, o seu coordenador e assistentes operacionais, a coordenadora de departamento e os elementos do Conselho de Administração Provisório (CAP) do Agrupamento de Escolas de Aveiro. Todos os alunos e famílias compareceram, com exceção da Ândria e David, por se encontrarem doentes e da Patrícia, por falta de disponibilidade da mãe. Relativamente à restante comunidade escolar, marcaram presença a vice-presidente do CAP, o coordenador da escola, as professoras de Educação Especial da turma e algumas assistentes operacionais.

Em termos logísticos, este foi organizado da seguinte forma: um *placard* de boas-vindas montado no átrio da escola; uma mesa de recepção, contendo bolachas caseiras de canela e infusão de limonete. A parte da palestra foi dinamizada na sala de aula, enquanto os alimentos estavam distribuídos por grupos no espaço que serve de refeitório, consoante o lanche a preparar. Nas várias estações existentes, estavam também os B.I.'s de alguns alimentos com o valor nutricional das várias opções dentro desse alimento, para pais e filhos poderem analisar e comparar.

Assim, os pais e restantes convidados foram chegando a partir das 14h15min e foram-se juntando no átrio da escola. Apesar de termos montado a mesa com a infusão e as bolachas para que os pais pudessem provar e conviver antes da palestra, quando estes subiram, optaram por não se juntar à volta dessa mesa.

A recepção e as apresentações ficaram a cargo do professor coordenador da escola, que explicou, de forma sucinta, o intuito da ação e apresentou a nutricionista Diana Saraiva, que conduziu a palestra, a partir daí. A palestra pretendeu fazer uma breve introdução teórica ao tema, contemplando a relação entre alimentação e saúde; as características de uma alimentação saudável segundo a nova Roda dos Alimentos; as escolhas mais saudáveis e as quantidades recomendadas dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos; a distribuição das refeições ao longo do dia; os principais erros, que são obstáculos à prática de uma alimentação saudável; os alimentos a evitar e a relação entre alimentação saudável e o aspeto económico. Ao longo da sessão, a nutricionista foi incentivando os pais a colocarem questões, todavia, apenas alguns pais participaram. A mãe da Luana perguntou acerca da diferença existente entre a margarina e a manteiga, questionando até que ponto a margarina é uma opção mais saudável, uma vez que ao analisar o seu rótulo, se constata que contém muito mais aditivos do que a manteiga. A nutricionista esclareceu que ambas contêm sensivelmente o mesmo teor de gordura.

Considera-se a margarina como mais saudável por ter uma gordura de origem vegetal, contudo, ressalvou que a margarina é um alimento muito mais artificial, pois tem o intuito se aproximar, em termos de sabor, ao da manteiga. Referiu ainda que para as crianças não há, em princípio, problema em comer a manteiga, desde que nas quantidades recomendadas, e que adultos e pessoas que apresentem problemas de colesterol devem preferir a margarina. A mãe do José perguntou acerca da utilização das lentilhas, pois disse não conhecer essa leguminosa, sendo que a nutricionista sublinhou que são utilizadas sobretudo em sopas e saladas. A mãe do Tiago perguntou em que altura do dia se devem comer as castanhas, ao que a nutricionista respondeu que, apesar de ser considerado um fruto, a castanha tem um valor nutricional muito diferente da fruta. Esclareceu ainda que em termos de valor nutricional a castanha se assemelha a alimentos pertencentes ao grupos dos cereais e derivados e tubérculos, como, por exemplo, a batata. Dessa forma, deve comer-se, por exemplo, como acompanhamento da proteína. A mãe do Daniel perguntou acerca do valor nutricional do queijo creme, um alimento que os filhos apreciam. A nutricionista afirmou que é uma opção mais saudável do que a manteiga mas que relativamente ao queijo, o desejável é consumir o queijo flamengo (30% de gordura), ou ainda o queijo fresco ou requeijão. O pai da Marta perguntou a opinião da nutricionista sobre as consequências de crianças praticarem uma alimentação vegetariana, ao que esta respondeu não aconselhar. Começou por explicar que existem vários tipos de alimentação vegetariana (as que apenas excluem carne e peixe ou as *vegan* – que incluem convicções ideológicas e excluem todos os alimentos de origem animal, tanto na alimentação, como no vestuário) e que existem alguns nutrientes, presentes na carne e no peixe, que não se podem substituir por outros, de origem vegetal.

No final da palestra, a professora cooperante agradeceu a presença de todos e referiu que a segunda parte da sessão teria como intuito a preparação de lanches saudáveis, envolvendo pais e filhos. A delegada de turma, a Marta, entregou uma pequena lembrança à nutricionista Diana Saraiva: um saquinho de biscoitos caseiros e um caderno de receitas, feito pelos alunos da turma.

Na segunda parte da sessão houve alguma confusão, pois a nutricionista ficou durante algum tempo a responder a questões individualmente a alguns pais que a procuraram e não conseguiu monitorizar a preparação dos lanches. Tanto nós, como a professora cooperante e professora de Educação Especial fomos procurando acompanhar a elaboração dos lanches em cada estação, mas foi difícil acompanhar todo o processo pois tínhamos também de atender às restantes solicitações dos pais. Foram sobretudo os alunos que os prepararam e comeram o lanche realizado, sendo que a maioria dos pais preferiu beber uma infusão ou comer um biscoito. O livro de honra foi passando por alguns pais, que o preencheram com as suas opiniões e sugestões. No final, existia um diploma de participação para cada alunos e sua família, mas este só foi entregue durante a semana.

Reflexão - Sessão nº8: "*Workshop* de Alimentação Saudável"

A reflexão teve como base o diálogo entre as professoras estagiárias investigadoras e a professora cooperante, envolvidas na sessão.

O *workshop* afirmou-se como uma atividade importante para envolver pais e filhos em torno da temática da alimentação e consumo saudável e foi um momento importante de partilha de experiências e questões e de convívio para as famílias. A parte da palestra foi importante, pois permitiu, através de uma apresentação sucinta e objetiva, sensibilizar os alunos e os pais para a importância de uma alimentação saudável. Para além de uma apresentação muito rica visualmente, pelas cores e imagem utilizadas, a nutricionista apresentou-a de forma muito clara e objetiva, interpelando frequentemente à participação dos pais (para colocarem questões ou fazerem observações e comentários).

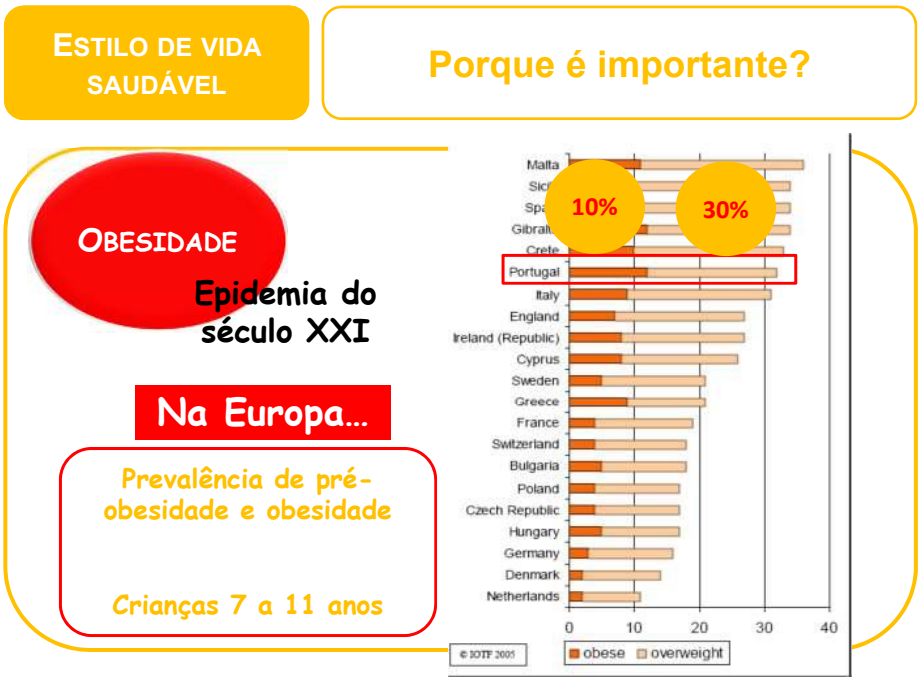
A parte a reformular prende-se sobretudo com a dinâmica da segunda parte da sessão: a elaboração de lanches saudáveis. Como muitos pais quiseram falar com a nutricionista individualmente, esta não conseguiu prestar o apoio necessário às várias estações. Assim, se pudéssemos reformular a atividade, teríamos informado os pais das várias estações existentes antes de sair da sala, e organizado equipas de trabalho com um tempo previamente definido em cada estação, de modo a que todos pudessem realizar todas as propostas de lanche. Deveríamos ter dado a indicação de que os lanches preparados seriam apenas comidos no final, ao invés do que foi acontecendo, com os alunos a preparem os lanches e a comerem-nos de seguida.

No final, não se realizou a distribuição dos certificados de participação, nem se conseguiu pedir e lembrar a todos os pais que preenchessem o livro de honra, pelo que não se recolheram tantos comentários como os desejados.

Cartaz de divulgação do Workshop

PowerPoint **apresentado pela nutricionista Diana Saraiva**

Diapositivo 1



Diapositivo 2

Diapositivo 3

Diapositivo 4

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Roda dos Alimentos

FCNAUP | Instituto do Consumidor

Diapositivo 5

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

COMPLETA

Comer alimentos de todos os grupos da roda e beber água diariamente

EQUILIBRADA

Comer maior quantidade dos alimentos pertencentes às maiores fatias da roda e menor quantidade dos pertencentes às fatias mais pequenas

VARIADA

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente e nas diferentes épocas do ano

Roda dos Alimentos

FCNAUP | Instituto do Consumidor

Diapositivo 6

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Roda dos Alimentos

CEREAIS E TUBÉRCULOS

Pão trigo/centeio/mistura

Broa

Pão de forma

Tostas de trigo

Cereais de pequeno – almoço não açucarados (tipo Corn Flakes)

Bolachas Maria ou Bolachas água e sal

Batata/arroz/massa

Preferir pão de mistura

Diapositivo 7

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Roda dos Alimentos

HORTÍCOLAS

Abóbora – Alho – Alho francês – Alface - Cenoura – Cebola – Courgette – Couve – Tomate – Nabo – Feijão verde – Brócolos – Beringela – Beterraba – Couves – Grelos – Espinafres …

CONSUMIR LIVREMENTE…
Saladas
Legumes e Hortaliças
crus e cozinhados

Diapositivo 8

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Importância da sopa

SOPA

- De legumes
- Temperar com azeite
- Sem carne/peixe

- Fácil digestão
- Regula o apetite e sacia
- Baixo valor calórico
- Previne **obesidade**
- Rica em **vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes**
- Regula o **trânsito intestinal**
- Reguladora dos **níveis de colesterol**

Diapositivo 9

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Roda dos Alimentos

COMER EM MÉDIA 3 A 4 PEÇAS DE FRUTA POR DIA

FRUTA

Maçã, pêra, laranja, pêssego, ameixa, kiwi, ananás, tangerina, melão, melancia, meloa, morangos, banana pequena, cerejas, dióspiro, figos, uvas

Sumo natural de fruta

Diapositivo 10

Diapositivo 11

Diapositivo 12

Diapositivo 13

Diapositivo 14

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

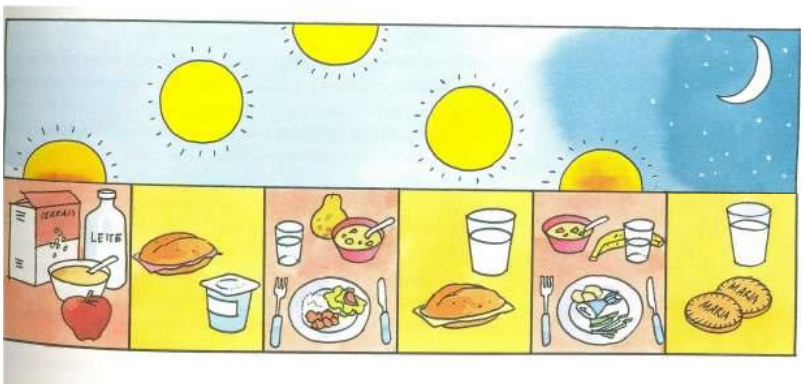
Roda dos Alimentos

0,9L - 1,8L/dia

Diapositivo 15

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

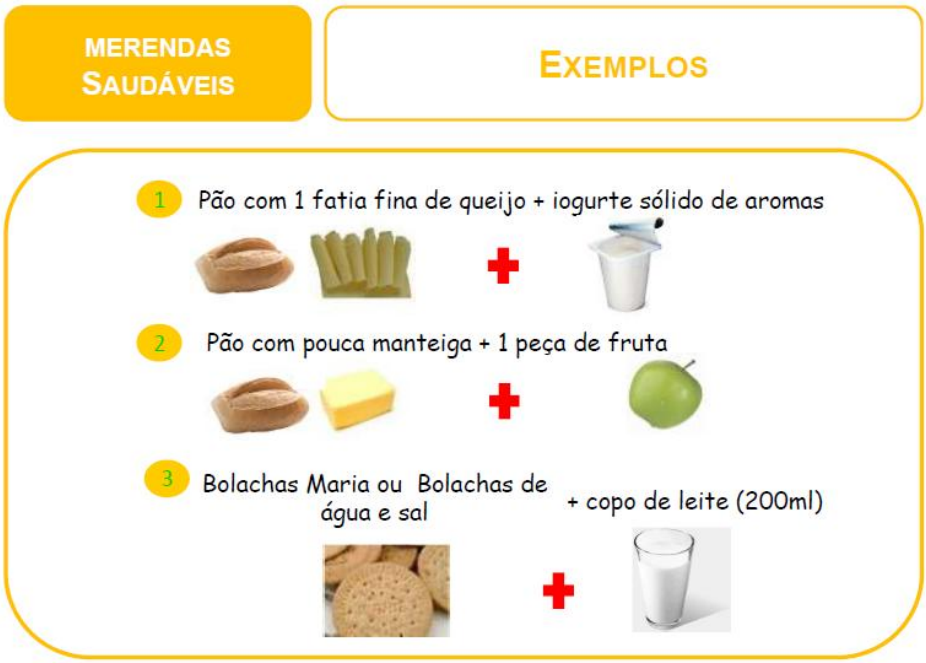
Como comer ao longo do dia?



Diapositivo 16

Diapositivo 17

Diapositivo 18



Diapositivo 19

Diapositivo 20

Diapositivo 21

Diapositivo 22

Diapositivo 23

Diapositivo 24

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

QUANTIDADE DE AÇÚCAR DE ALGUNS ALIMENTOS…

ALIMENTO	Nº. PACOTES AÇÚCAR
Chocolate de leite (50g)	3,2
Cereais de chocolate (4 c. sopa)	2,8
Leite achocolatado (200ml)	2,8
Iogurte de pedaços (125g)	2,3
Refrigerantes (200ml)	5,4
Néctar de pêssego (150ml)	3,6

Diapositivo 25

MERENDAS SAUDÁVEIS

…E EM TERMOS ECONÓMICOS

Croissant de Chocolate

0,60€/un

Pão de mistura 50g

0,10€/un

Bolacha de Manteiga

0,25€/saqueta de 4 bolachas

Bolacha "Maria"

0,10€/saqueta de 4 bolachas

Bolachas de Chocolate

0,32€/saqueta de 2 bolachas

Bolachas de água e sal

0,13€/saqueta de 4 bolachas

Diapositivo 26

Diapositivo 27

Diapositivo 28

BI dos Alimentos, presentes em cada estação

BI DOS ALIMENTOS — **Pão**

100g	PÃO DE TRIGO	PÃO DE CENTEIO	PÃO DE MISTURA
Calorias	289Kcal	263Kcal	270Kcal
Gordura	2,2g	0,8g	1,4g
Hidratos de carbono	57,4g	56,4g	53,8g
Proteína	8,4g	6g	9g

dianaSaraiva
nutricionista
t. 916 523 557
e. dianarsaraiva@msn.com

BI DOS ALIMENTOS — **Cereais**

CEREAIS DE MILHO TOSTADOS (100g)	
Calorias	378 kcal
Gordura	0,9g
Hidratos de carbono	84g
Açúcares	8g
Proteína	7g

CEREAIS AÇUCARADOS (100g)	
Calorias	408kcal
Gordura	9,5g
Hidratos de carbono	66,1g
Açúcares	21,1
Proteína	10,5g

CEREAIS CHOCOLATE (100g)	
Calorias	399kcal
Gordura	3,5g
Hidratos de carbono	83g
Açúcares	35,6g
Proteína	6,8g

dianaSaraiva
nutricionista
t. 916 523 557
e. dianarsaraiva@msn.com

BI DOS ALIMENTOS

Leite

200ML	LEITE MEIO GORDO	LEITE COM CHOCOLATE
Calorias	94kcal	141Kcal
Gordura	3,2g	2,2g
Hidratos de carbono	9,8g	23,6g
Proteína	6,6g	6,8g
Cálcio	224mg	234mg
Fósforo	162mg	180mg
Vitamina A	44µg	-

dianaSaraiva
nutricionista
t. 916 523 557
e. dianarsaraiva@msn.com

BI DOS ALIMENTOS

Iogurtes

	IOGURTE LÍQUIDO MEIO GORDO (175ML)	IOGURTE SÓLIDO MEIO GORDO (125G)
Calorias	119Kcal	100Kcal
Gordura	0,4g	1,8g
Hidratos de carbono	23,5g	16,6g
Proteína	5,4g	4,4g
Cálcio	208mg	163mg

dianaSaraiva
nutricionista
t. 916 523 557
e. dianarsaraiva@msn.com

BI DOS ALIMENTOS

Fruta

100G	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	PÊSSEGO
Calorias	95 kcal	57kcal	42kcal	38kcal
Gordura	0,4g	0,5g	0,2g	0,3g
Hidratos de carbono	21,8g	13,4g	8.9g	8,1g
Proteína	1,6g	0,2g	1,1g	0,6g

dianaSaraiva
nutricionista
t. 916 523 557
e. dianarsaraiva@msn.com

BI DOS ALIMENTOS

Acompanhamentos para o pão

100G	CALORIAS (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURA (G)
Mortadela	379	1,7	18,3	33,2
Paio	288	0	29,2	19
Presunto	215	0	25	12,8
Fiambre de porco	303	0,5	18	25,5
Fiambre de peru	119	1,4	16	5,4
Queijo Flamengo 30% gordura	247	0,2	30	14
Queijo creme para barrar	262	6,9	9,3	22
Queijo fresco	145	5	12	8
Requeijão	187	5,1	13	13
Manteiga	739	0,7	0,1	81,8
Marmelada	271	69,7	0,1	0
Mel	309	78	0,5	0
Doce de morango	228	60,5	0,2	0
Creme para barrar de cacau e avelãs	539	54,7	5,9	33,3

dianaSaraiva
nutricionista

BI DOS ALIMENTOS

Bolachas

4 BOLACHAS "MARIA"	
Calorias	108 kcal
Gordura	2,3g
Hidratos de carbono	19,2g
Açúcares	5g
Proteína	2,1g

4 BOLACHAS ÁGUA E SAL	
Calorias	48 kcal
Gordura	0,9g
Hidratos de carbono	8,3g
Açúcares	0,7g
Proteína	1,0g

4 BOLACHAS DE CHOCOLATE	
Calorias	246kcal
Gordura	11g
Hidratos de carbono	33,8g
Açúcares	16,8g
Proteína	2,6g

dianaSaraiva
nutricionista
t. 916 523 557
e. dianarsaraiva@msn.com

BI DOS ALIMENTOS

Bebidas

100ML	CALORIAS (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	AÇÚCARES (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURA (G)
Cola	34	9,0	9,2	0	0
Cola light	0	0	0	0	0
Néctar de fruta	48	11,7	12,1	0,2	0,1
Néctar de fruta light	17	3,5	3,6	0,1	0,1
Sumo de fruta	41	9,5	9,7	0,3	0,1

dianaSaraiva
nutricionista
t. 916 523 557
e. dianarsaraiva@msn.com

Certificado de participação

Registos dos pais no Livro de Honra

Um bem haja pelo empenho, pela clareza de exposição e pelo acolhimento. Extremamente significativo no contexto que atravessamos. Obrigada! Ana Cravo

Gostei. Adorei! (Marta)

Bela e diferente tarde de sábado. Pai da Marta!

Gostei, adorei. Bea

Gostei muito da palestra e aprendi muitas coisas importantes. Parabéns pela iniciativa e repitam. Mariana R., pai e mãe 24/11/12

Obrigada pelo convite e pela iniciativa. Catarina Ribeiro e Tomás Cardoso

Obrigada pelos conselhos! E foi fundamental serem, também, as crianças a ouvi-los. Creio que me será mais fácil convencer o Zé Miguel daqui em diante! Teresa

Adorei!

Lara

O tema Alimentação Saudável é sempre um tema bastante interessante a debater! Gostei! Andreia G.

Gostámos muito. Achamos a iniciativa muito importante para que se consiga mudar as mentalidades para uma alimentação realmente mais saudável. Cristina e Luana

Gostei muito da palestra. Fiquei a saber outras coisas. Façam mais workshops porque são interessantes. Aprende-se sempre coisas novas e convive-se. Célia Teixeira (mãe da Bárbara)

Anexo 12 – Sessão nº9: "Ingrediente da semana – Pão"

Planificação da Sessão nº9: Ingrediente da semana - Pão

Tema estruturador da semana:

"O cidadão-produtor versus cidadão-consumidor e as suas semelhanças corporais e na alimentação"

Contextualização

O ingrediente da semana será o pão porque nos pareceu do grupo dos cereais, tubérculos e derivados, o alimento mais comum à alimentação de todos, mas também pela importância que sempre teve na história e ainda pelos mitos que este alimento traz consigo.

Enquadramento teórico

Ao longo da história, o pão foi importante na vida de várias civilizações. Segundo os historiadores o pão terá surgido juntamente com o cultivo do trigo, na região da Mesopotâmia, onde atualmente está situado o Iraque. Pensa-se que os primeiros pães fossem feitos de farinha misturada ao fruto do carvalho (chamado bolota ou noz). Mas o pão levedado foi apenas inventado há cerca de 6000 anos no Egipto com a descoberta da fermentação. As primeiras padarias surgiram em Jerusalém pois, após o contato com os egípcios, os hebreus aprenderam melhores técnicas de fabricação e obtiveram a receita. No século XVII, a França tornou-se um destaque mundial na fabricação de pães, desenvolvendo técnicas aprimoradas de panificação.

Segundo Pedro Carvalho (s. d.), o pão é o alimento mais antigo da humanidade e provavelmente o mais consumido no mundo. Além disso, o pão é um alimento de fácil digestão, feito a partir de uma "mistura simples de farinha, sal e água" (Vaqueiro, s. d.). Quando ingerimos um pão, o amido presente começa a ser digerido praticamente mal entra a boca por uma enzina chamada ptialina. A digestão continua no estômago e termina no duodeno com a "ajuda da amílase do pâncreas". A glicose, galactose e frutose que resultam deste processo entram na corrente sanguínea e ajudam o cérebro, os músculos

e outros órgãos e tecidos a funcionarem corretamente. Por esse motivo, o consumo de pão é recomendado a "atletas e no pequeno-almoço de crianças antes de irem para a escola". No mesmo *site* podemos ler que as populações em que os cereais e os seus derivados são a base da sua alimentação possuem "menos situações e doenças associadas", ao contrário das populações que consomem habitualmente grandes quantidades de gordura.

A nível nutricional, o pão é uma importante fonte de "vitaminas do complexo B e de minerais" (Vaqueiro, s.d.) e o seu maior defeito relaciona-se com a excessiva quantidade de sal mas para resolver este problema foi criado um limite legal dessa quantidade.

O pão não é todo igual, havendo vários tipos de pão que estão dependentes da farinha que é usada na sua confecção. Dessas farinhas salienta-se a farinha de trigo, o centeio, o milho, a aveia e a cevada de farinhas. As diferenças revelam-se assim a nível nutricional e não tanto a nível calórico, uma vez que, por exemplo, os pães de mistura (farinha de trigo e centeio) ou integrais possuem um maior teor de vitaminas e minerais e, principalmente, uma maior quantidade de fibra.

Segundo a mesma fonte, um dos melhores critérios para escolher o pão é escolher os que "dão mais trabalho a comer". Salientam-se assim o pão de centeio, o de mistura, o de água, prokorn[1] e da avó por serem mais equilibrados nutricionalmente que o pão branco, o pão-de-leite, o pão de forma ou as regueifas. Ao nível das curiosidades, salienta-se o dia 16 de outubro onde se celebra o dia mundial do pão e o facto da Organização Mundial da Saúde recomendar que as pessoas comam 50 kg de pão num ano. O país que mais come pão é Marrocos, sendo que em média cada marroquino come 100 kg de pão por ano.

Webgrafia

[1] Prokorn é um tipo de pão

Carvalho[2], P. (2011). *Dicionário dos alimentos: P de Pão.* Recuperado em 25 de novembro de 2012, de http://lifestyle.publico.pt/dicionario/302637_p-de-pao

Vaqueiro (sem data). *Ingredientes: Pão.* Recuperado em 22 de novembro de 2012, de http://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/30#ing_zone

Wikipedia (sem data). *Pão.* Recuperado em 25 de novembro de 2012, de http://pt.wikipedia.org/wiki/P%C3%A3o

[2] Professor assistente convidado da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Data: 28-11-2012 Planificação diária Estudo do Meio (9h00min-10h30min)		
Objetivo da atividade	O objetivo desta atividade é dar a conhecer aos alunos o pão quanto à sua origem, importância ao longo da história, informação nutricional, tipos de pão, utilização na gastronomia e curiosidades. Além disso, dar a conhecer aos alunos os ingredientes necessários e processo da sua confecção.	
Aprendizagens realizadas	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Conhecer o pão quanto à sua origem e importância ao longo da história, informação nutricional, tipos e utilização na gastronomia.	
Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Ingrediente da semana: pão	Esta manhã começará de forma diferente com a dinamização da atividade feita por uma aluna e pela sua mãe que ensinarão os alunos da turma a fazer pão. Assim, começaremos por apresentar de forma breve o ingrediente da semana, através de uma apresentação em *PowerPoint* onde serão focados tópicos como as características, informação nutricional, os diferentes tipos de pão e algumas curiosidades acerca do mesmo. No fim, essas informações já estarão impressas e serão colocadas no painel do "ingrediente da semana". Após a apresentação os alunos terão a oportunidade de contactar com todos os ingredientes necessários para a confecção e também com uma porção de massa já levedada. Cada um irá moldar o seu pão e, no fim, todos os pães serão colocados no forno da escola e as crianças terão oportunidade de provar o pão feito por elas. (a)	• Informações impressas para o painel • Quadro interativo • Ingredientes para o pão (trazidos pela mãe da aluna)

Descrição - Sessão nº9: "Ingrediente da semana - Pão"

A descrição da atividade foi realizada, tendo em conta a observação participante da professoras estagiárias investigadoras, bem como de algumas notas de campo retiradas.

Esta atividade foi dinamizada por uma aluna e pela sua mãe e, por isso, a planificação era bastante flexível. Assim, as duas "organizadoras" da atividade, a Luana e a mãe começaram por apresentar a atividade que iriam desenvolver, bem como todos os recursos necessários.

Luana - "Bom dia, hoje vamos fazer pão e por isso vamos precisar de 300 ml de água, de 2 colheres de chá de azeite, 1 colher de café de sal, 560 g de farinha, 12,5 g de fermento, sementes de sésamo e linhaça".

Enquanto a Luana referia os ingredientes necessários, a mãe mostrava à turma esses mesmos ingredientes. No fim, a Luana passou por todos os lugares com os frascos das sementes de sésamo e linhaça, sementes que a maioria dos alunos nunca tinha contactado.

A mãe Cristina contou aos alunos que tinha trazido uma máquina de fazer pão onde se podem colocar todos os ingredientes, escolher um programa para fazer diferentes tipos de pão. Contudo, explicou que a opção para este dia tinha sido acordar mais cedo, colocar os ingredientes na máquina, que os misturou e, deixá-los a levedar, pois não havia tempo para fazer todo o processo na sala de aula.

Mãe da Luana - "Sabem o que é levedar? Levedar significa que o fermento que vamos colocar vai fazer com que a massa cresça e o pão fique fofo. Se não utilizássemos o fermento, o pão ficava duro e ainda nos partia um dente". A Luana continuou a explicação: "Colocam-se os ingredientes na máquina do pão pela seguinte ordem: água, azeite, sal, farinha e fermento. Programa-se a máquina para pão normal. Passado uma 1h30min, depois da massa levedar, moldam-se os pães e dispõem-se num tabuleiro. Pincelam-se com leite e colocam-se as sementes em cima."

No fim dessa explicação, a Luana começou a moldar os pães e a pincelar e o João M. ajudou-a a colocar as sementes. No fim, os pães foram colocados num tabuleiro e a Luana informou: "Agora vão ao forno mais ou menos 30 minutos."

Enquanto a professora de Educação Especial, levou os pães para colocar no forno da sala da Unidade de Apoio à Multideficiência, a mãe da Luana centrou-se nas vantagens da concepção do pão caseiro.

Mãe da Luana - "Sabem quanto custa fazer pão? Estes pães todos (23) custam mais ou menos 0,60€, incluindo o gasto de luz. Se fôssemos comprar à padaria custavam cerca de 1,30€." Os alunos mostraram-se surpreendidos e a mãe da Luana continuou: "Além de que estes pães são mais saudáveis porque não têm açúcar nem outros produtos que as padarias usam para o pão crescer mais e ficar saboroso. Este pão tem uma gordura vegetal que é o azeite, que a Diana (nutricionista) nos falou no sábado". Estas intervenções foram esclarecendo os alunos e tornaram a atividade ainda mais interessante.

Enquanto os pães não estavam prontos e a mãe arrumava todos os recursos, a Luana quis informar os colegas sobre a variedade de possibilidades de uso da máquina.

Luana - "Podemos fazer pão com o que nos apetecer: pão com passas, nozes, avelãs, outras sementes, integral, com farinha de milho, pães-de-leite e ainda massa de pizza ou bolo de iogurte. Escolhemos fazer os pães à mão mas a máquina também faz o pão sozinha, basta escolher o programa e assim temos pão fresco todos os dias. Na máquina fica com a forma de um pão de forma, ou seja um paralelepípedo retangular."

Neste momento, optou-se por dialogar com os alunos sobre outros aspetos do pão como a importância ao longo da história, informação nutricional e curiosidades. Começou-se com uma questão relativa ao aparecimento do pão: "Sabem onde foram feitos os primeiros pães?", ao que alunos responderam "França", "Egipto", "China", "Japão", entre outros. Respondeu-se aos alunos, referindo que os historiadores pensam que o pão terá surgido com o cultivo do trigo, numa região denominada de Mesopotâmia onde atualmente se situa o Iraque. Este pão era feito com farinha misturada com bolota ou noz. Acrescentou-se que o pão fermentado, como o conhecemos, apenas surgiu no Egipto há 6000 anos. Introduziu-se uma nova questão: "Sabem onde surgiram as primeiras padarias?". Os alunos voltaram a dizer vários países, sem acertarem, e respondeu-se que tinha sido em Jerusalém após o contacto dos egípcios com os hebreus, onde os segundos aprenderam as melhores técnicas de fabricação. Salientou-se ainda a importância de França como principal país produtor de pão no século XVII.

Quanto à informação nutricional, perguntou-se aos alunos a que grupo da Roda dos Alimento pertencia o pão e responderam que era ao grupo dos cereais, sendo que alguns responderam de forma mais completa "grupo dos cereais, tubérculos e derivados". No seguimento desta ideia concluiu-se que o pão é rico em hidratos de carbono e afirmou-se que este era também uma importante fonte de vitaminas do complexo B e de minerais. Contudo, salvaguardou-se que a informação nutricional varia de pão para pão dependendo da farinha que é utilizada na sua confecção.

Ao nível das tradições, informou-se que o dia 16 de outubro é o dia em que se celebra o dia mundial do pão; que a Organização Mundial da Saúde recomenda que as pessoas comam 50 kg de pão por ano e que o país que mais come pão é Marrocos sendo que, em média, cada marroquino come 100 kg de pão por ano.

Por fim, dialogou-se acerca da utilização do pão na gastronomia, referindo que este pode ser usado em açordas, sobremesas como as rabanadas, migas ou comido com algum acompanhamento (por exemplo, manteiga, queijo, fiambre ou doce).

A mãe da Luana voltou a intervir dizendo que existe um museu do pão em Seia que é muito bonito e que valia a pena visitar. Acrescentou-se que, bem mais perto, em Ul (Oliveira de Azeméis) existe um Parque Temático Molinológico de Oliveira de Azeméis onde os visitantes podem ver todo o processo, desde a moagem da farinha à concepção do famoso pão de Ul e prová-lo.

Entretanto, a Luana passou a receita do pão no quadro interativo e os restantes colegas copiaram-na para o caderno diário. Pouco tempo depois, a professora de Educação Especial chegou com o pão e a mãe da Luana já tinha tudo pronto na mesa: uma toalha, uma cestinha para o pão e doce de abóbora e manteiga para tornar esta iguaria ainda mais deliciosa. Todos os alunos puderam provar o pão, simples ou com acompanhamentos.

Antes de terminar a atividade, a Luana quis relembrar alguns cuidados a ter antes da confecção do pão, que se tinha esquecido no início.

Luana – "Antes de iniciamos, temos que cumprir algumas regras:

1.º Amarrar o cabelo ou usar touca;

2.º Lavar as mãos com sabão;

3.º Colocar um avental".

No fim, a Luana e a mãe disseram que esperavam que tivéssemos gostado da atividade e todos os alunos agradeceram a iniciativa. A Luana levou a mãe à porta e os alunos saíram para o intervalo.

Reflexão - Sessão nº9: "Ingrediente da semana - Pão"

A reflexão foi realizada, segundo a observação participante da professora estagiária mais responsável pela sessão.

Esta considerou que a atividade, apesar de pouco planificada, acabou por ser um sucesso porque os alunos, para além de puderem acompanhar todo o processo de produção do pão, puderam prová-lo no fim. Além disso, a articulação entre os diferentes intervenientes permitiram que esta atividade fosse mais significativa por ser contextualizada a vários níveis.

A Luana e a mãe deram-nos a conhecer os ingredientes necessários para a confecção do pão, todas as fases do processo e as variedades que pão que pode ser confecionado em nossa casa. Referiram ainda as vantagens a nível de saúde e económicos dessa confecção caseira. Já a professora cooperante relembrou a importância da fermentação que tinha aprendido numa visita anterior à padaria e à fábrica da Ciência. A professora estagiária responsável pela sessão abordou algumas características relativas ao pão e a sua importância ao longo da história.

Com todas estas aprendizagens, os alunos estiveram motivados e foram participativos ao longo dos diálogos.

No fim da atividade, a díade refletiu acerca das interações entre a escola e as famílias, considerando que estas são muito positivas, para ambas as partes. A partilha de conhecimentos é potenciada pela diversidade de pessoas que têm em comum o mesmo objetivo: o bem-estar e o desenvolvimento dos alunos.

Recursos – Sessão nº9

Guia de apresentação criados pela Luana e pela mãe

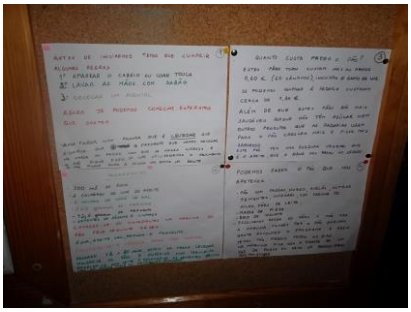


Fig. 1 – Os apontamentos para a apresentação, expostos na sala.

Fotografias do processo de conceção

Fig. 2 – Os ingredientes.

Fig. 3 – A Luana e a mãe moldarem o pão.

Fig. 4 – Os pães a serem pincelados.

Fig. 5 – O pão pronto a comer

Anexo 13 – Sessão nº10: "Elaboração e análise de ementas"

Planificação da Sessão nº10: Elaboração e análise de ementas

Tema estruturador da semana: "Uma ementa diária ideal e a descoberta das leguminosas"

Contextualização

O intuito será, partir das aprendizagens j realizadas, tanto ao nível da sala de aula com a averiguação dos hábitos alimentares de cada um, como no Workshop de Alimentação Saudável dinamizado com os pais, para a elaboração de uma ementa diária saudável – ideal no sentido que deverá incluir as refeições, os alimentos e modos de confecção que devem estar presentes diariamente na nossa alimentação. Esta atividade será realizada em grupos, sendo a ementa elaborada por cada grupo, analisada por outro grupo de acordo com uma lista de verificação. É também objetivo da atividade que os alunos discutam e apresentem sugestões para melhorar as ementas elaboradas.

Enquadramento teórico

A grelha de verificação, elaboradas para esta atividade, teve como inspiração a apresentação em *PowerPoint*[3] realizada pela nutricionista Diana Saraiva aquando do workshop, bem como o levamento de algumas indicações referentes à distribuição das refeições ao longo do dia. "Assim, o total de alimentos, ingeridos ao longo do dia, deve respeitar as proporções da roda dos alimentos, incluindo hortaliças, legumes e frutos, não esquecendo os alimentos do grupo do leite, os cereais e derivados como o pão, passando pelas leguminosas. O consumo de carne deve ser moderado, sendo de retirar as

[3] Apresentação em PowerPoint apresentada pela nutricionista Diana Saraiva, no Workshop de Alimentação Saudável, realizado no dia 24 de novembro de 2012 para a turma B do 4.º ano de escolaridade da Escola Básica das Barrocas

gorduras visíveis e de preferir o peixe uma vez por dia. Reduzir o sal, as gorduras e o açúcar na confecção e tempero dos alimentos. Usar gorduras com moderação, preferindo o azeite. E, finalmente, variar o mais possível, dando primazia aos produtos de cada estação do ano. Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias, a intervalos regulares. O pequeno almoço é uma refeição fundamental para a criança, nunca devendo ser omitido. O leite, acompanhado de pão ou cereais, deve fazer parte desta refeição. A quantidade diária de leite recomendada ronda o 1/2 litro, podendo ser gordo ou meio-gordo A meio da manhã deve ser fornecida uma pequena refeição, a fim de evitar que a criança fique mais do que 3 horas sem comer. Meia carcaça ou papo-seco, duas ou três bolachas sem creme ou uma peça de fruta são suficientes. As duas principais refeições devem começar com uma sopa de legumes da época. Os produtos hortícolas devem ser predominantes nas sopas e no prato. Em conjugação com a fruta, devem ser consumidos diariamente. Pão de mistura e cereais escuros podem ser fornecidos à vontade. Carne e peixe não precisam de ultrapassar os 50g limpos a cada uma das duas principais refeições, os ovos podem chegar aos 3 por semana. Sal e açúcar, o mínimo possível. Água e sumos naturais são as bebidas mais adequadas. A sobremesa deve ser constituída por fruta. Em dias especiais pode ser fornecida uma sobremesa doce. A meio da tarde deve ser fornecida uma merenda, em que o leite ou derivados e o pão não devem faltar. O jantar será semelhante ao almoço, devendo começar também com uma sopa de legumes e terminar com uma peça de fruta. Antes de ir para a cama, algumas crianças gostam de beber um copo de leite" (Nunes & Breda, 2001, p.43-44).

"Para fazer uma adequada distribuição dos alimentos ao longo do dia, procure variar o mais possível na escolha dos alimentos que consome, adaptando as quantidades ingeridas à actividade física diária. Procure iniciar sempre o seu dia com um pequeno-almoço completo (ex.: 1 copo de leite meio-gordo, um pão escuro e uma peça de fruta); a meio da manhã evite os snacks pré-preparados que são ricos em açúcar e gordura e opte, por exemplo, por iogurte magro; inicie o seu almoço com uma sopa rica em hortaliças e legumes, no prato tenha uma pequena porção de peixe ou carne acompanhada por hortícolas (em salada ou preparados de outro modo) e arroz, massa, leguminosas ou batatas; para a sobremesa procure optar sempre por uma peça de fruta fresca; a meio da tarde pode ingerir por exemplo 1 copo de leite e 1 pão escuro ou cereais sem açúcar, juntamente com uma peça de fruta; ao jantar faça uma refeição semelhante à do almoço, mas de preferência menos abundante nas quantidades, procurando alternar sempre carne com peixe e variar na fruta consumida à sobremesa; se é costume deitar-se tarde, pode sentir a necessidade de consumir algum alimento ao deitar, neste caso 1 iogurte ou uma infusão quente de cidreira ou camomila acompanhada de um pequeno pedaço de pão escuro pode ser o suficiente para evitar a fome durante a noite e não se esqueça de beber água em abundância ao longo de todo o dia e não apenas quando sente sede!" (Candeias *et al*, 2005, p. 17).

Bibliografia

Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M. & Ribeiro da Silva, P. (2005). *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.

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

Data: 03-12-2012 **Planificação diária** **Projeto de intervenção - investigação (11h00min às 12h00min)**	
Objetivo da atividade	A atividade terá como objetivo que os alunos construam uma ementa diária em grupo e analisem as escolhas realizadas por outro grupo, com base numa lista de verificação, apresentando sugestões para melhorar as ementas analisadas.
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Reconhecer e mobilizar conhecimentos relativos a uma alimentação saudável; **Ao nível das capacidades:** **b)** Selecionar alimentos para elaborar uma ementa diária saudável; **c)** Analisar uma ementa diária segundo uma lista de critérios previamente definidos; **Ao nível das atitudes e valores:** **d)** Evidenciar espírito crítico na elaboração e análise de ementas diárias saudáveis; **e)** Respeitar a opinião do colega; **f)** Demonstrar curiosidade em conhecer mais acerca das características de alimentos e grupos da nova Roda dos Alimentos.

Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Contextualização	Diálogo com os alunos sobre as fichas de trabalho acerca da alimentação diária de cada um, questionando os alunos sobre as principais conclusões que chegaram. Colocar questões como: *Concluíram que têm uma alimentação completa? Equilibrada? Variada?* Apresentação do trabalho a realizar: uma ementa diária, em que os alunos identifiquem as várias refeições a realizar ao longo do dia, os alimentos que as compõem, bem como a forma como estes são cozinhados. Alertar os alunos para as indicações de elaboração do trabalho, nomeadamente, que devem ter em conta uma alimentação "ideal" ao nível da saúde e que devem ser o mais específicos possível na elaboração dessa ementa. (a)	
Trabalho de grupo	Divisão dos alunos em grupos, referindo que os elementos devem escolher um nome para o grupo e que o tempo limite para realizarem a tarefa é de 15 minutos. Distribuição da ficha de trabalho (uma por elemento do grupo), sendo que todos a devem preencher com as sugestões acordadas com o grupo. A professora deverá circular pela sala, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido, bem como a esclarecer possíveis dúvidas. (a) (b) (d) (e) (f)	• Ficha de trabalho
Avaliação dos trabalhos de grupos	No final do tempo previsto, a professora recolhe as ementas de cada grupo e refere que as irá entregar a outros grupos para as analisarem. Essa análise será feita, segundo uma lista de verificação, previamente elaborada pela professora, e que contém alguns dos conselhos para a elaboração de ementas saudáveis, abordados no Workshop de Culinária Saudável. Distribui, de seguida, as fichas e respetivas grelhas de correção. A professora deverá ler	• Ficha de trabalho • Lista de verificação

	em voz alta os critérios presentes na grelha, sublinhando que após a verificação dos mesmos, os alunos deverão ainda apresentar algumas sugestões para melhorar a ementa, caso considerem necessário. Deverá ainda referir que o tempo limite para a realização desta tarefa é de 15 minutos. Enquanto os grupos realizam as tarefas propostas, a professora deverá circular pelos grupos, de modo a acompanhar o trabalho, prestando o apoio necessário. (a) (c) (d) (e)	
Apresentação das conclusões e sugestões	A professora refere como decorrerá a apresentação dos trabalhos, escrevendo no quadro os critérios a terem em conta por cada grupo: apresentação da ementa analisada; critérios que não se verificaram e sugestões a apresentar para a melhorar. Os grupos que assistem à apresentação poderão fazer perguntas ou acrescentar alguma sugestão, discutindo-se ao nível da turma as opções apresentadas. No final, a professora deverá sistematizar as principais aprendizagens oralmente. (a) (e) (f) **NOTA:** O João preencherá uma ficha com ajuda da professora de apoio, onde terá de selecionar os alimentos, representados por imagens, que deve comer durante as várias refeições do dia.	• Ficha de trabalho • Lista de verificação • Quadro branco

Descrição - Sessão nº10: "Elaboração e análise de ementas"

A seguinte descrição foi feita tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, bem como algumas notas de campo realizadas por mim e pela análise das ementas e respetivas grelhas de verificação.

Comecei por dialogar com os alunos sobre as fichas de trabalho acerca da alimentação diária de cada um, referindo que alguns alunos tinham chegado à conclusão que a sua alimentação não possuía as características que a nova Roda dos Alimentos evidencia: ser completa, equilibrada e variada. Apresentei, de seguida, o trabalho a realizar em grupo: uma ementa diária, em que os alunos identificassem as várias refeições a realizar ao longo do dia, os alimentos que as compõem, bem como a forma como estes são cozinhados. De seguida, alertei os alunos para as indicações da elaboração do trabalho, nomeadamente, que deviam ter em conta uma alimentação "ideal" ao nível da saúde e que deviam ser o mais específicos possível na elaboração dessa ementa, dando como exemplo, a questão dos processos de confecção dos alimentos ou o pão, devendo referir-se o tipo de pão e o que se coloca lá dentro. De seguida, dividi os alunos em grupos, tomando como critério as filas em que estão sentados e distribui as fichas de trabalho, uma por cada aluno. Gerou-se confusão na turma na reunião dos grupos, pelo que tive de comunicar, grupo a grupo, que os elementos deveriam escolher um nome para o grupo e que o tempo limite para realizarem a tarefa era de 15 minutos. Entretanto, fui circulando pela sala, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido, a responder às questões que tinham e a tentar serenar os grupos, que se mostravam muito barulhentos e com dificuldade em realizar o trabalho. Uma das questões que atrasou o trabalho, de forma geral, foi o facto dos alunos terem de escolher um nome para o grupo, pois não conseguiam chegar a um consenso. Posteriormente, mostrou-se difícil que os alunos chegassem a acordo para a elaboração da ementa ou que fossem específicos na sua realização. Assim, e de acordo com as ementas elaboradas e tendo como critérios os apresentados na lista de verificação o grupo da Lara, João R., Marta, Luana e Daniel contemplaram seis refeições na ementa; ao pequeno-almoço, ao invés de assinalarem pão, escolheram cereais *corn flakes,* contudo incluíram o leite e a fruta; escolheram três bolachas maria em vez de pão ao lanche, mas referiram o iogurte e a fruta; só escolheram sopa ao almoço; não incluíram hortícolas no jantar; escolheram puré de maçã para acompanhar a carne e castanhas assadas; não discriminaram os processos de confecção; nunca assinalaram água na ementa, mas não referiram outras bebidas ao almoço e ao jantar; não foi possível verificar a presença das leguminosas; procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia; demonstraram variedade nas escolhas em vários grupos (ex: peixe/ carne; pão/ bolacha maria/ bolacha integral; leite branco/ iogurte/ leite de morango) e escolheram chá ou leite branco com bolachas integrais. Na interação de grupo, o João R. e o Daniel criaram algum conflito, o primeiro porque tinha dificuldades em acompanhar o trabalho e solicitava ajuda constantemente, o segundo porque

não se mostrava empenhado. A Marta e a Lara lideraram o processo de decisões. Já o grupo da Catarina, João V., Tiago e Bárbara contemplaram seis refeições na ementa; ao invés de assinalarem pão ao pequeno-almoço escolheram duas bolachas maria, mas não esqueceram a fruta, nem o leite branco; não escolheram fruta ao lanche, assinalando leite branco e pão com margarina; assinalaram sopas diferentes ao almoço e jantar; não incluíram hortícolas no jantar; para além de maçã ao pequeno-almoço, incluíram salada de fruta ao jantar; não discriminaram os processos de confecção ao almoço, preferindo a cozedura ao jantar; nunca assinalaram água na ementa, mas não referiram outras bebidas ao almoço e ao jantar; não foi possível verificar a presença das leguminosas; procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia; demonstraram variedade nas escolhas em vários grupos (ex: peixe/ carne; pão/ bolacha maria) mas escolheram frequentemente leite branco, nunca escolhendo iogurte, por exemplo, e selecionaram leite branco para beber antes de deitar. O Tiago e o João V. não se mostraram implicados durante a atividade, estando frequentemente distraídos. Complicavam o trabalho das colegas, questionando as suas decisões, ao apresentar, muitas vezes, opções sem sentido para a ementa. O grupo da Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R. contemplaram seis refeições na ementa; não escolheram fruta ao pequeno-almoço, colocando duas opções para além do leite branco: cereais *corn flakes* ou pão com manteiga ou margarina; colocaram várias opções para o lanche, além do iogurte natural: bolachas maria ou de água e sal ou peça de fruta; incluíram sopas variadas ao almoço e jantar; não incluíram hortícolas no prato do almoço e jantar; escolheram sempre fruta para sobremesa, mas não discriminaram qual; apenas referiram os processos de confecção ao almoço, preferindo a cozedura; assinalaram água ao almoço e ao jantar; não foi possível verificar a presença das leguminosas; procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia; demonstraram variedade nas escolhas em vários grupos (ex: peixe/ carne; pão/ bolacha maria/ bolacha integral; leite branco/sumo) e escolheram chá ou leite branco com bolachas de água e sal ou maria para antes de deitar. Ao nível da interação de grupo, foi um grupo que se mostrou implicado, mas que teve dificuldades em chegar a consensos. Demonstraram alguma dúvida e hesitação, colocando várias opções ao longo da ementa. O grupo da Mariana D., Patrícia, David e Tomás contemplaram cinco refeições na ementa; ao invés de assinalarem pão ao pequeno-almoço, escolheram cereais *corn flakes*, não selecionando fruta; escolheram apenas fruta ao lanche; escolheram sopa ao almoço e ao jantar, mas não discriminaram qual; incluíram salada no prato do almoço e do jantar, mas não discriminaram; não incluíram sobremesa nas refeições; não discriminaram os processos de confecção; nunca assinalaram água na ementa, mas não referiram outras bebidas ao almoço e ao jantar; não foi possível verificar a presença das leguminosas; procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia; demonstraram pouca variedade (apenas nos laticínios: leite/ iogurte), escolhendo praticamente o mesmo para o almoço e para o jantar e não assinalaram nenhuma refeição antes de deitar. O David e o Tomás não se empenharam durante o trabalho do grupo, estando frequentemente distraídos e a perturbar o trabalho das colegas.

Todos os grupos demoraram mais tempo do que o previsto. Recolhi então as ementas e troquei-as com outro grupo, distribuindo também as listas de verificação. O intuito inicial era ler os critérios da lista em voz alta e combinar a duração da tarefa mas os alunos encontravam-se demasiado agitados para o fazer. Entretanto, fui circulando pelos grupos, de modo a esclarecer algumas questões e dar algumas indicações relativamente ao trabalho. Após a análise das grelhas preenchidas, verifiquei que o grupo 1 não apresentou sugestões ao grupo que analisaram; o grupo 2 apresentou apenas uma sugestão: comer pão ao pequeno-almoço; o grupo 3 referiu como sugestão que deveriam ter incluído fruta ao pequeno-almoço e a meio da manhã não deveriam ter optado por bolachas e o grupo 4 sublinhou como sugestão que o grupo deveria ter sido mais assertivo nas escolhas, não colocando tantas opções dentro de cada refeição. Não houve tempo no final para discutir e apresentar os resultados. O João preencheu a sua ficha com ajuda da professora de ensino especial, onde teve de selecionar os alimentos, representados por imagens, que deve comer durante as várias refeições do dia.

Devido aos constrangimentos que aconteceram durante a atividade, optei por refletir com os alunos sobre o que tinha corrido menos bem. Desta feita, o Pedro falou no facto de não conseguirem chegar a acordo entre os vários elementos do grupo; a Marta referiu o facto de nem todos os elementos do grupo estarem empenhados no trabalho a realizar; o Tomás mencionou o facto de alguns alunos não terem respeitado os limites de tempo, querendo acrescentar outras informações à ementa elaborada após esta já ter sido entregue a outro grupo e o Tiago ressalvou que não havia silêncio, o que dificultava o trabalho e a concentração. Para todos estes constrangimentos, os alunos apresentaram soluções. Assim, quando não há acordo, procurariam colocar a opinião de um elemento numa questão, colocando a de outro noutra (quando possível) ou tirando à sorte sobre qual das ideias aproveitar. No caso de alguns alunos não estarem empenhados, o grupo poderia incumbir-lhe alguma tarefa para os motivar e no caso de não terem conseguido terminar a tarefa no tempo previsto, os alunos concordaram que não poderiam voltar a ter as ementas, uma vez que é importante habituarem-se a fazer a tarefa no prazo estipulado. Ao nível do trabalho mais prático os alunos concordaram que nem sempre é fácil mobilizar todos os conhecimentos que temos e que a análise das ementas poderia ter sido mais fácil, se as ementas tivessem sido mais discriminadas.

Reflexão - Sessão nº10: "Elaboração e análise de ementas"

A reflexão relativa à sessão foi realizada tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, bem como através do diálogo com a minha colega de díade, a professora cooperante e a professora orientadora de PPS, que também assistiram à mesma.

Destaco como aspetos negativos a gestão da sessão. Tinha, desde início, a noção de que iria ser complicado desenvolver a atividade no tempo previsto, pelo que procurei "acelerar" todo o processo de trabalho. Todavia, notei que, por esse motivo, os alunos não compreenderam bem, nem o intuito da atividade, nem como a deveriam realizar ou quais os passos a seguir. Desta feita, o tempo que não "gastei" no início, acabou por ser maior posteriormente, pois tinha que estar constantemente a esclarecer questões e a orientar os grupos no trabalho a desenvolver, contribuindo para que existisse confusão na sala de aula. Assim, se pudesse reformular a atividade, teria não só explicado todo o processo a realizar, bem como abordado questões práticas da gestão do trabalho (ex: como juntar os grupos sem causar desordem, nem barulho que incomode as restantes salas) e da gestão do trabalho de grupo especificamente (como se poderiam organizar, que ações realizar primeiro, como gerir situações de desacordo, etc.). Estas questões foram já alvo de reflexão e foram já trabalhadas noutras situações, contudo, na preação foquei-me sobretudo nos aspetos ligados à estruturação da atividade em relação ao projeto. Outros aspetos a repensar são: a forma como juntei os grupos (tendo em conta critérios de ordem mais prática – a proximidade com que se sentam – ao invés de pensar de forma mais amadurecida sobre quem juntar em termos da forma como trabalham e se relacionam) e ainda algumas questões de ordem mais específica, presentes na grelha de verificação. Julgo que algumas questões possuíam um cariz demasiado "fechado", sendo limitadoras para as opções colocadas pelos alunos. Por exemplo, na segunda alínea: "Incluir leite e/ ou seus derivados, pão e fruta ao pequeno-almoço", poderia abranger a opção dos cereais, por exemplo, o que também se constituiria como uma opção saudável. Para além disso, é difícil, tanto para as crianças, assim como para mim, analisar a alínea "comer os alimentos de cada grupo nas porções recomendadas" pelo que apenas se realiza uma análise de caráter mais superficial, verificando apenas se não existem consumos anómalos de determinados alimentos e/ ou grupos.

Apesar deste tipo de trabalho colocar questões, que mereciam, talvez, um pensamento mais aprofundado, julgo que foi um exercício importante para as crianças, pois muitas vezes, não basta termos o conhecimento teórico, é necessário conseguir mobilizá-lo para situações de cariz mais prático.

Destaco como principais aspetos positivos a possibilidade dos alunos realizarem trabalho de grupo. Apesar do que estava previsto não ter acontecido da melhor forma, é importante continuar a fazê-lo, dotando os alunos de estratégias para o poderem realizar de

forma mais competente e proveitosa. Assim, considerei importante a reflexão feita à tarde sobre o trabalho realizado. Todavia, senti falta de refletir também com os alunos sobre o que tinham aprendido com esta atividade, dialogando com estes sobre a importância de termos em atenção determinadas indicações para realizarmos uma alimentação saudável. Contudo, deveríamos ter frisado, que apesar de existirem algumas indicações, não existem regras rígidas e que dentro das várias refeições existem várias opções e é importante variar, não só ao longo do dia, bem como ao longo da semana e do ano.

Ficha de trabalho para elaboração das ementas

Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

Nome do grupo: _____

Nome do aluno: _____

1. Elabora uma **ementa diária**, com as **refeições** que consideras importantes realizar, bem como os **alimentos** que a compõem e a **forma como são confecionados**.

Lembra-te:

1) Esta ementa deve refletir a alimentação que consideras "ideal" ao nível da saúde, pelo que deves procurar incluir alimentos que devam ser a regra numa alimentação diária e não a exceção.

2) Deves procurar ser o mais específico possível.
Por exemplo:
sopa de batata e feijão ao invés de sopa;
pão de forma com queijo ao invés em apenas pão *ou*
bife grelhado com batatas fritas, ao invés de apenas bife com batatas.

Nome da refeição	Alimentos que a compõem e forma como são confecionados

universidade

Lista de verificação

Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

Lista de verificação

1) Assinala com um (x) as opções contempladas na ementa elaborada pelo grupo.

Contemplar de cinco a sete refeições diárias na ementa diária	
Incluir leite e/ou seus derivados, pão e fruta ao pequeno-almoço.	
Preferir fruta fresca, sempre acompanhada por outros alimentos, como um iogurte, meia chávena de leite ou pequenas porções de pão no lanche da manhã ou da tarde.	
Começar o almoço e o jantar com um prato de sopa.	
Ingerir sempre saladas ou hortícolas no prato do almoço e jantar.	
Privilegiar o consumo de fruta à sobremesa.	
Evitar o consumo de fritos, preferindo outros processos como cozer, estufar ou grelhar.	
Fazer da água a bebida de eleição durante o dia.	
Consumir alimentos de todos os grupos.	
Comer os alimentos de cada grupo nas porções recomendadas.	
Variar os alimentos de cada grupo consumidos ao longo do dia.	
Ingerir algo leve antes de deitar (sobretudo se estiver há algumas horas sem comer), sendo preferencialmente, um alimento não açucarado.	

2) Caso consideres necessário, apresenta algumas sugestões para melhorar a ementa apresentada.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

universidade

Avaliação – Sessão nº10

1) Elaboração de ementas (análise segundo os critérios da lista de verificação)

a) Contemplar de cinco a sete refeições diárias na ementa diária.

Contemplaram seis refeições na ementa. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Contemplaram seis refeições na ementa. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Contemplaram seis refeições na ementa. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Contemplaram cinco refeições na ementa. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

b) Incluir leite e/ou seus derivados, pão e fruta ao pequeno-almoço.

Incluíram leite branco e fruta no pequeno-almoço, mas em vez de assinalarem pão, escolheram cereais *corn flakes*. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Ao pequeno-almoço escolheram leite branco e fruta mas ao invés de assinalarem pão, escolheram duas bolachas maria. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Não escolheram fruta ao pequeno-almoço, colocando duas opções para além do leite branco: cereais *corn flakes* ou pão com manteiga ou margarina. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Ao pequeno-almoço escolheram leite branco, cereais *corn flakes*, dando como opção pão com manteiga, e não escolheram fruta. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás**)**

c) Preferir fruta fresca, sempre acompanhada por outros alimentos, como um iogurte, meia chávena de leite ou pequenas porções de pão no lanche da manhã ou da tarde

A meio da manhã, escolheram três bolachas maria em vez de pão, mas incluíram iogurte e uma peça de fruta. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Escolheram leite branco e pão com margarina mas não escolheram fruta. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Colocaram várias opções para além do iogurte natural: bolachas maria ou de água e sal ou peça de fruta. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

No lanche da manhã escolheram apenas fruta. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

d) Começar o almoço e o jantar com um prato de sopa.

Só escolheram sopa ao almoço, não o fazendo ao jantar. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Escolheram sopa ao almoço e jantar e procuraram variar. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Incluíram sopas variadas ao almoço e jantar. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Escolheram sopa ao almoço e ao jantar, mas não discriminaram qual. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

e) Ingerir sempre saladas ou hortícolas no prato do almoço e jantar.

Incluíram hortícolas ao almoço mas não ao jantar. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Incluíram hortícolas ao almoço, mas não ao jantar. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Não incluíram hortícolas no prato do almoço e jantar. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Incluíram salada no prato do almoço e do jantar, mas não discriminaram. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

f) Privilegiar o consumo de fruta à sobremesa.

Escolheram puré de maçã para acompanhar a carne e castanhas assadas. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Para além de maçã ao pequeno-almoço, incluíram salada de fruta ao jantar. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Escolheram sempre fruta para sobremesa, mas não discriminaram qual. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Não incluíram fruta à sobremesa, nem outra opção. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

g) Evitar o consumo de fritos, preferindo outros processos como cozer, estufar ou grelhar.

Não discriminaram os processos de confecção em nenhuma refeição. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Apenas referiram os processos de confecção ao almoço, preferindo a cozedura. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Não discriminaram os processos de confecção. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

Não discriminaram os processos de confecção ao almoço, preferindo a cozedura ao jantar. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

h) Fazer da água a bebida de eleição durante o dia.

Nunca assinalaram água na ementa, mas não referiram outras bebidas ao almoço e ao jantar. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Nunca assinalaram água na ementa, mas não referiram outras bebidas ao almoço e ao jantar. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Assinalaram água ao almoço e ao jantar. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Nunca assinalaram água na ementa, mas não referiram outras bebidas ao almoço e ao jantar. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

i) Consumir alimentos de todos os grupos.

Não foi possível verificar a presença das leguminosas. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Não foi possível verificar a presença das leguminosas. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Não foi possível verificar a presença das leguminosas. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Nunca assinalaram água na ementa, mas não referiram outras bebidas ao almoço e ao jantar. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

j) Comer os alimentos de cada grupo nas porções recomendadas.

Procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Procuraram ser equilibrados na distribuição dos alimentos ao longo do dia. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

k) Variar os alimentos de cada grupo consumidos ao longo do dia.

Demonstraram variedade nas escolhas em vários grupos (ex: peixe/ carne; pão/ bolacha maria/ bolacha integral; leite branco/ iogurte/ leite de morango). (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Demonstraram variedade nas escolhas em vários grupos (ex: peixe/ carne; pão/ bolacha maria) mas escolheram sempre leite branco, nunca escolhendo iogurte, por exemplo. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Demonstraram variedade nas escolhas em vários grupos (ex: peixe/ carne; pão/ bolacha maria/ bolacha integral; leite branco/sumo). (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Demonstraram pouca variedade (apenas nos laticínios: leite/ iogurte), escolhendo praticamente o mesmo para o almoço e para o jantar. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

l) Ingerir algo leve antes de deitar (sobretudo se estiver há algumas horas sem comer), sendo preferencialmente, um alimento não açucarado.

Para antes de deitar, escolheram chá ou leite branco com bolachas integrais. (Lara, João R.,

Marta, Luana e Daniel)

Antes de deitar, escolheram leite branco. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Antes de deitar, escolheram chá ou leite branco com bolachas de água e sal ou maria. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Não assinalaram nenhuma refeição antes de deitar. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

2) Elaboração de ementas

Não apresentaram sugestões ao grupo que analisaram. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Apresentaram apenas uma sugestão: comer pão ao pequeno-almoço. (Catarina, João V., Tiago e Bárbara)

Referiram como sugestões que deveriam ter incluído fruta ao pequeno-almoço e a meio da manhã não deveriam ter optado por bolachas. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

Referiram como sugestão que o grupo deveria ter sido mais assertivo nas escolhas, não colocando tantas opções dentro de cada refeição. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

3) Interação no grupo

O João R. e o Daniel criaram algum conflito, o primeiro porque tinha dificuldades em acompanhar o trabalho e solicitava ajuda constantemente, o segundo porque não se mostrava empenhado. A Marta e a Lara lideraram o processo de decisões. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

O Tiago e o João V. não se mostraram implicados durante a atividade, estando frequentemente distraídos e complicavam o trabalho das colegas, questionando as suas decisões, ao apresentar, muitas vezes, opções sem sentido para a ementa. (Lara, João R., Marta, Luana e Daniel)

Foi um grupo que se mostrou implicado, mas que teve dificuldades em chegar a consensos. Demonstraram alguma dúvida e hesitação, colocando várias opções ao longo da ementa. (Ândria, Beatriz, José, Pedro e Mariana R.)

O David e o Tomás não se empenharam durante o trabalho do grupo, estando frequentemente distraídos e a perturbar o trabalho das colegas. (Mariana D., Patrícia, David e Tomás)

Notas de campo - Sessão nº10

Notas de campo, recolhidas pela professora estagiária investigadora

- Marta: elementos que não estão com atenção – importância de distribuir trabalho
- Pedro: difícil decidir algumas coisas, pois "uns querem uma coisa, outros querem outra" – elemento sorte, quando não se consegue decidir
- Tiago: fazer silêncio
- Situação Luana: queria reaver o trabalho porque se tinha esquecido

Anexo 14 – Sessão nº11: "Ingrediente da semana – Leguminosas"

Sessão nº11: Ingrediente da semana - Leguminosas

Tema estruturador da semana: "Uma ementa diária ideal e a descoberta das leguminosas"

Contextualização

Ao nível do Ingrediente da semana escolheu-se abordar as leguminosas. Esta escolha prendeu-se com o facto destas integrarem o grupo geralmente mais esquecido da nova Roda dos Alimentos, tal como também se verificou na investigação realizada anteriormente com a turma acerca dos seus hábitos alimentares. Desta feita, pretender-se-á que os alunos efetuem uma pesquisa sobre as características mais gerais das leguminosas, bem como uma pesquisa mais específica ao nível das leguminosas mais consumidas na nossa alimentação (feijão, lentilha, ervilha, fava, grão de bico e soja).

Enquadramento teórico

Relativamente ao Ingrediente da semana, abordar-se-ão as leguminosas, como sendo grãos de vagens e alimentos muito nutritivos. Estas são ricas em alguns aminoácidos essenciais e pobres noutros. Daí que não pode dizer-se que as leguminosas são ricas em proteínas nem ser ingeridas como alimentos proteicos. Devem, isso, ser ingeridas associadas com outros alimentos que completem essas deficiências, por exemplo, com cereais. Esta dupla (cereal + leguminosa) pode, ela sim, ser considerada uma boa fonte proteica. A digestibilidade das leguminosas optimiza-se se as mesmas forem ingeridas em associação com cereais e vegetais e não com proteínas animais (carne ou peixe). O potencial nutritivo das leguminosas que puderem ser germinadas aumenta exponencialmente. A maioria das lojas especializadas em leguminosas, vendem-nas em duas formas: grão e farinha. A forma mais adequada para comprar as leguminosas é em grão, pois mantém o seu potencial nutritivo por muito mais tempo, conservando-se melhor no armazenamento prolongado. Deve escolher-se as lojas onde existe muita rotatividade de produtos, para evitar correr o risco de adquirir leguminosas velhas. Deve, sempre que possível,

preferir-se leguminosas de produção biológica e provenientes de sementes não manipuladas geneticamente. Os grãos inteiros devem ser armazenados em recipientes estanques, em locais frios e secos. Não devem ser armazenados mais que seis meses, pois tornam-se mais duros e difíceis de cozinhar. As leguminosas que se vendem enlatadas e de conserva já cozidas, normalmente contêm conservantes e já perderam muitos dos seus nutrientes. Assim, é preferível adquirir o grão cru e cozinhá-lo em casa. O ideal seria cozinhar o grão e comê-lo de seguida. No entanto, com a vida moderna o tempo para preparar as refeições escasseia e essa técnica torna-se impossível. De qualquer modo pode sempre demolhar-se uma grande quantidade e cozê-la, congelando-a em seguida em pequenas doses para serem utilizadas em cada refeição. É preferível os congelados ao enlatados. As leguminosas secas devem ser demolhadas para uma mais rápida cozedura, sendo que a sua cozedura deve ser em lume brando, e no menor tempo possível. Deve ter-se em atenção as pequenas pedras e areias que podem vir junto com as leguminosas. As leguminosas cozidas que não forem congeladas, podem ser conservadas em frio e utilizadas até ao prazo máximo de cinco dias. Em relação às leguminosas, investigar-se-á de modo particular as características e os benefícios para a saúde das seguintes leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, fava e soja.

Bibliografia

Viva Saudável (sem data). *Leguminosas*. Recuperado em 29 de novembro de 2012, de http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=32

Alimentação Saudável (sem data). *Guia nutricional de alimentos: leguminosas*. Recuperado em 29 de novembro de 2012, de http://www.alimentacaosaudavel.org/Leguminosas.html

03-12-2012 **Planificação diária** **Projeto de Intervenção-Investigação e Tecnologias da Informação e Comunicação (13h30min às 14h30min)**	
Objetivo da atividade	O objetivo foi realizar uma pesquisa sobre a definição, valor nutricional, condições de aquisição, armazenamento e preparação das leguminosas, pesquisando ainda informação sobre algumas leguminosas, em específico: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão-de-bico e soja.
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conhecimentos:** **a)** Conhecer as leguminosas quanto à sua definição, valor nutricional, condições de aquisição, armazenamento e preparação; **b)** Reconhecer as características, valor nutricional e benefícios para a saúde de algumas leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão-de-bico e soja; **Ao nível das capacidades:** **c)** Analisar gráficos; **d)** Pesquisar na Internet informações relativas a um tema através de endereços fornecidos pelo professor; **e)** Selecionar a informação resultante de pesquisas digitais, identificando as ideias centrais do conteúdo e verificando a sua pertinência face aos objectivos da pesquisa; **f)** Organizar, em conjunto com o professor, a informação selecionada, recorrendo a ferramentas digitais adequadas; **g)** Trabalhar a pares; **Ao nível das atitudes e valores:** **h)** Respeitar a opinião do colega; **i)** Curiosidade em conhecer mais acerca de alimentos da nova Roda dos Alimentos.

Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Contextualização	Análise de um gráfico com a média da turma sobre "Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e variada". Diálogo sobre as principais conclusões a retirar do gráfico: que grupos da nova Roda dos Alimentos a turma precisa de aumentar/ diminuir o consumo; que grupos come de forma saudável e que grupos são mais os mais esquecidos. Partindo das conclusões retiradas do gráfico, falar com a turma sobre as leguminosas: o que são, qual a sua função no organismo e que alimentos fazem parte deste grupo, registando as ideias das crianças no quadro. Informar os alunos que, no intuito de homenagear as leguminosas, enquanto grupo geralmente mais esquecido da nova Roda dos Alimentos, estas serão o Ingrediente da semana. (c) (i)	• Gráfico com média da turma • Quadro branco
Trabalho de pares	Dividir a turma em pares, de modo a que façam uma pesquisa sobre as leguminosas de forma geral e algumas leguminosas de modo mais particular. Assim, a pesquisa divide-se em nove pares, sendo um responsável por pesquisar sobre o conceito de leguminosas e o seu valor nutricional; um sobre como adquirir as leguminosas; outro sobre como armazenar e preparar as leguminosas. Existirão ainda seis grupos, cada um responsável por pesquisar acerca de uma leguminosa: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão de bico e soja. Cada grupo deverá elaborar um documento *Word* com as informações recolhidas, que posteriormente serão impressas para elaborar um painel sobre o Ingrediente da Semana, juntamente com saquinhos contendo cada uma das leguminosas secas. Antes de começar a atividade, a professora indica os vários temas de trabalho, bem como, os sítios a pesquisar devendo ainda informar que cada par terá	• Quadro branco • Computador "Magalhães" • Acesso à Internet (consulta dos sítios: http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=32 e http://www.alimentacaosaudavel.org/Leguminosas.html)

	20 minutos para realizar a tarefa. Entretanto, a professora deverá circular pelos grupos, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido e a esclarecer possíveis dúvidas. (a) (b) (c) (d) (f) (g) (h)	
Sistematização	Cada grupo deverá ler em voz alta as informações recolhidas, de modo a partilhar com os colegas as aprendizagens realizadas. Elaboração do painel sobre o Ingrediente da semana. (i)	

Descrição - Sessão nº11: "Ingrediente da semana - Leguminosas"

A descrição seguinte foi feita tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora.

Assim, comecei por projetar um gráfico com a média da turma realizado a partir dos dados recolhidos na atividade "Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e variada?". Seguiu-se um diálogo com os alunos sobre as principais conclusões a retirar do gráfico, orientando-os pelas seguintes questões: "Que grupos da nova Roda dos Alimentos a turma precisa de aumentar/ diminuir o consumo?; "Que grupos come de forma saudável?" e "Que grupos são mais os mais esquecidos?". Partindo das conclusões retiradas do gráfico, falei com a turma sobre as leguminosas, informando-os que, no intuito de as homenagear enquanto grupo geralmente mais esquecido da nova Roda dos Alimentos, não teriam apenas um alimento como ingrediente da semana mas todo o grupo.

De seguida, referi que iam fazer um trabalho de pesquisa a pares, criados com a ajuda da professora cooperante e expliquei o objetivo, em que consistia e a duração do mesmo (20 minutos). Posteriormente escreveu-se no quadro interativo a lista dos temas e o endereço dos sítios (http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=32 e http://www.alimentacaosaudavel.org/Leguminosas.html) que deviam visitar de modo a recolher a informação solicitada. Assim, a pesquisa dividiu-se em nove pares, ficando o David e a Ândria responsáveis por pesquisar o conceito de leguminosas e o seu valor nutricional; a Beatriz e a Mariana D. debruçaram-se sobre o modo de adquirir e armazenar as leguminosas e o Tiago e a Marta sobre como armazenar e preparar as leguminosas. Existiram ainda seis grupos, cada um responsável por pesquisar uma leguminosa: a Lara e o João Ricardo sobre o feijão, a Catarina e o Pedro sobre a lentilha, o Daniel e a Mariana R. sobre a ervilha, a Luana e o José sobre a fava, o Tomás e a Bárbara sobre o grão-de-bico e o João Vítor e a Patrícia sobre a soja. Entretanto, fui circulando pelos grupos, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido e a esclarecer possíveis dúvidas.

No final, recolheram-se os trabalhos para uma *pen* e a professora cooperante questionou os vários grupos sobre o que tinham aprendido com a atividade. Cada grupo elaborou um documento *Word* com as informações recolhidas, que foram posteriormente impressas para elaborar um painel sobre o Ingrediente da Semana, juntamente com saquinhos contendo cada uma das leguminosas secas.

Reflexão - Sessão nº11: "Ingrediente da semana - Leguminosas"

A reflexão foi realizada tendo em conta a minha observação participante, bem como o diálogo com a minha colega de díade e a professora cooperante.

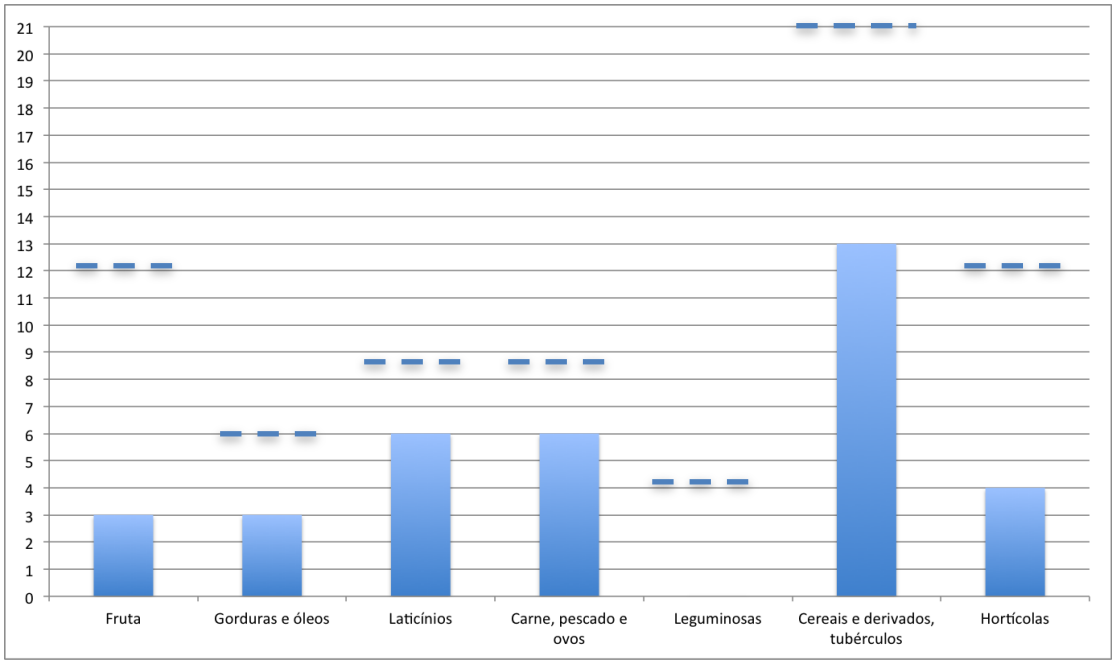
Assim, nesta atividade destaco como ponto positivo a organização da mesma, uma vez que a atividade foi bem explicitada de início, explicando-se não só o que fazer e como, mas também o seu objetivo, houve ordem na distribuição dos pares e as várias fases da sessão foram acontecendo de forma estruturada.

Contudo, na sistematização realizada no final do dia, verificou-se que alguns alunos se limitaram a "copiar" informação, centrando-se em aspetos mais estéticos do trabalho, ao invés de se preocuparem em aprender algo com o mesmo. Julgo que este facto teria sido minimizado se se tivesse realizado a apresentação dos trabalhos à turma, tal como previsto. Esse momento permitiria, não só a consolidação de conhecimentos, por parte do grupo, como a partilha de informação com os restantes colegas. Todavia não houve tempo disponível para a realizar.

Aproveito ainda por sublinhar o impacte do painel do Ingrediente da semana para a restante comunidade escolar. Apesar de não recolhermos dados sobre o painel, denotamos que o interesse tem sido crescente junto do mesmo, uma vez que podemos observar os alunos que se juntam à volta deste para ver qual o ingrediente escolhido para a semana e para analisar os trabalhos feitos pelos colegas. Afirma-se, portanto, como uma ferramenta importante para dar a conhecer o projeto à escola, conferindo-lhe uma dimensão extra sala de aula, importante para o mesmo.

Recursos – Sessão nº11

Gráfico com a média da alimentação da turma durante três dias



Trabalhos de pesquisa realizados pelos alunos

Fig. 1: Trabalho realizado por: Marta e Tiago

Leguminosas

As leguminosas são ricas em alguns aminoácidos essenciais e pobres noutros. Daí que não pode dizer-se que as leguminosas são ricas em proteínas nem ser ingeridas como alimentos proteicos. Devem, isso, ser ingeridas associadas com outros alimentos que completem essas deficiências, por exemplo, com cereais. Esta dupla (cereal + leguminosa) pode, ela sim, ser considerada uma boa fonte proteica.

• A digestibilidade das leguminosas optimiza-se se as mesmas forem ingeridas em associação com cereais e vegetais e não com proteínas animais (carne ou peixe).

• O potencial nutritivo das leguminosas que puderem ser germinadas aumenta exponencialmente (15 a 20 vezes).

Trabalho realizado por: *David* e Ândria

Fig. 2: Trabalho realizado por: Ândria e David

Como adquirir e armazenar as leguminosas:

• A maioria das lojas especializadas em leguminosas, vendem-nas em duas formas (grão e farinha). A forma mais adequada para comprar as leguminosas é em grão, pois mantém o seu potencial nutritivo por muito mais tempo, conservando-se melhor no armazenamento prolongado.

• Deve escolher-se as lojas onde existe muita rotatividade de produtos, para evitar correr o risco de adquirir leguminosas velhas.

Sempre que possível leguminosas de produção biológica não manipuladas geneticamente, pois cada vez está mais comprovado que esse tipo de alterações podem ter consequências.

Curiosidades

É preferível os congelados ao enlatados.

• As leguminosas secas devem ser demolhadas para uma mais rápida cozedura

• A cozedura das leguminosas deve ser em lume brando, e no menor tempo possível.

• Deve ter-se em atenção às pequenas pedras e areias que podem vir junto com as leguminosas.

• As leguminosas cozidas que não forem congeladas, podem ser conservadas em frio e utilizadas até ao prazo máximo de 5 dias

Trabalho realizado por: Beatriz e Mariana Dias

Fig. 3: Trabalho realizado por: Beatriz e Mariana D.

“A lentilha”

As lentilhas classificam-se conforme são grandes ou pequenas em tamanho com dúzias de variedades para cada uma que se cultiva. Enquanto os tipos mais comuns são verdes ou castanhas, as lentilhas também estão disponíveis nas cores preto, amarelo vermelho e laranja São vendidos inteiros ou cortados em metades. Os diferentes tipos oferecem consistências variáveis, com os verdes e castanhos retendo melhor a sua forma após a cozedura, enquanto os outros se tornam mais macios e pastosos. Embora o sabor difiram ligeiramente entre as variedades, apresentam geralmente um denso sabor semelhante a nozes.

Curiosidades:

São bastante nutritivas no que diz respeito ao seu contributo para a nutrição humana.

As lentilhas são leguminosas, sementes de uma planta cujo nome botânico é *Lens ensculenta*. Crescem em vagens que contêm uma ou duas sementes.

Estes discos redondos, ovais ou em forma de coração são pequenos em tamanho, muitas vezes menores que a ponta de borracha de um lápis.

Benefícios para a Saúde

- Anemia
- Prisão de Ventre
- Diabetes
- Colesterol
- Gravidez

Feito por: Catarina Isabel de Oliveira Ferreira ☺ e Pedro Barreto

Fig. 4: Trabalho realizado por: Catarina e Pedro

Ervilhas secas

Quando não se encontram ervilhas frescas ou quando se quer provar um legume de sabor mais agreste e forte, as ervilhas secas são perfeitos. Encontram-se inteiros ou cortados, estes apropriadamente chamados «ervilhas cortadas». Enquanto geralmente associamos ervilhas secas a uma cor verde profunda, também aparecem numa cor amarela, que oferecem um sabor mais delicado e são do tipo geralmente preferido nos países da Europa do Norte.

Os ervilhas secas são produzidos colhendo as sementes quando estão totalmente maduras e secando-as em seguida.

Benefícios para a Saúde

- *Benefícios Cardiovasculares*
- *Sistema Nervoso*

Trabalho realizado pela aluna: Mariana Rebelo

E aluno: Daniel Dias

Fig. 5: Trabalho realizado por: Daniel e Mariana R.

Leguminosas: Feijão branco

O feijão branco é um feijão pequeno, do tamanho de uma ervilha, de cor branco-creme. São feijões de sabor suave, densos e macios. Tal como outros feijões comuns, o feijão branco é uma das 13 mil espécies da família das leguminosas, ou plantas que produzem vagens comestíveis. Misturado com cereais integrais, como o arroz, o feijão branco, no que respeita à nutrição, proporciona proteínas de alta qualidade, virtualmente sem gordura.

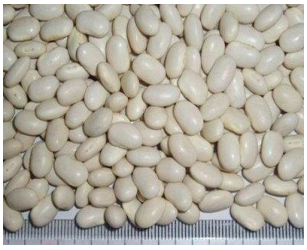


Figura 1-feijão branco

Benefícios para a Saúde

- Doenças da Pele
- Colesterol
- Prisão de Ventre
- Afecções do Cólon
- Hipertensão Arterial• Anemias e Convalescenças
- Ação Favorável sobre os Folículos Capilares

Figura 2-feijão branco na lata

Figura 3-feijão branco

Trabalho realizado por: Lara e João Ricardo.

Fig. 6: Trabalho realizado por: Lara e João R.

SOJA

A soja, deliciosa e de sabor ligeiramente semelhante ao das nozes, é cultivada na China há mais de 3 mil anos mas as boas notícias em relação à versatilidade culinária da soja e aos benefícios excecionais para a saúde são um fenómeno relativamente recente no Ocidente.

Durante todo o ano estão disponíveis diferentes variedades desta leguminosa verdadeiramente fantástica. A soja é a leguminosa mais cultivada e utilizada em todo o mundo e um dos alimentos mais bem pesquisados e saudáveis disponíveis na atualidade. Como outras leguminosas, a soja cresce em vagens, contendo sementes comestíveis. Embora pensemos nelas como sendo verdes, as sementes podem ser também amarelas, castanhas ou pretas.

A textura da soja é tão moldável que pode ser processada de diferentes formas, sendo mais fácil desfrutar dela na nossa alimentação diária. Há soja fresca (também conhecida como *edamame*), sementes de soja secas, leite de soja, nozes de soja, tofu, *tempeh* (carne de soja), farinha de soja, *natto* (soja fermentada), miso... e a lista continua. E com o seu delicioso sabor a noz e cariz deliciosamente nutritivo, esta leguminosa, conhecida cientificamente como*Glycine max*, consegue proporcionar o maior dos prazeres e a melhor das saúdes.

Benefício para a Saúde

- Regularização do Ciclo Menstrual
- Alívio dos Sintomas Menopáusicos
- Colesterol
- Diminuição do Risco de Cancro da Mama
- Arteriosclerose
- Trombose
- Osteoporose
- Insuficiência Renal
- Diarreia Infantil
- Alergia Infantil

Feito por : João Vítor e Patrícia.

Fig. 7: Trabalho realizado por: João V. e Patrícia

Leguminosas: as favas

Como as favas são muitas vezes associadas ao guisado *succotash*, um prato tradicional dos Nativos americanos que combina estes deliciosos feijões com milho, muitas pessoas pensam que elas são originárias dos Estados Unidos. Na verdade, as favas vêm do Peru, país da América do Sul.

A vagem da fava é rasa, alongada e ligeiramente curvada, medindo em média (3 inches) de comprimento. No interior das vagens residem entre duas a quatro sementes rasas com forma de rim que são aquilo a que habitualmente nos referimos como favas. As sementes são geralmente de cor creme ou verde apesar de algumas variedades incluírem cores como o branco, vermelho, roxo, castanho ou preto. As favas têm um sabor amidoso, semelhante ao da batata e uma textura granulada mas ligeiramente amanteigada.

O nome científico das favas é *Phaseolus lunatus*.

Trabalho realizado por: Luana e José

Fig. 8: Trabalho realizado por: José e Luana

Grão-de-bico

O nome em latim para o grão-de-bico, *Cicer arietinum*, significa «pequeno carneiro».

Enquanto muita gente pensa no grão-de-bico como sendo de cor bege, outras variedades apresentam cores como preto, verde, vermelho e castanho.

Benefícios para a Saúde

- Colesterol
- Prisão de Ventre
- Gravidez
- Sistema Nervoso (stress, depressão, etc)

165 GRS / 268.98 CALORIAS				
NUTRIENTES	QUANT.	DDR (%)	DENSIDADE DO NUTRIENTE	CLASS.
MOLIBDÉNIO	123.00 mcg	164.0	11.0	excelente
MANGANÉSIO	1.69 mg	84.5	5.7	excelente
FOLATOS	282.08 mcg	70.5	4.7	muito bom
FIBRAS	12.46 g	49.8	3.3	bom
TRIPTOFANOS	0.14 g	43.8	2.9	bom
PROTEÍNAS	14.53 g	29.1	1.9	bom
COBRE	0.58 mg	29.0	1.9	bom
FÓSFORO	275.52 mg	27.6	1.8	bom
FERRO	4.74 mg	26.3	1.8	bom

FIM

POR:TOMÁS E BÁRBARA

Fig. 9: Trabalho realizado por: Bárbara e Tomás

Anexo 15 – Sessão nº12: "Ingrediente da semana – Azeite"

Planificação da Sessão nº12: Ingrediente da semana - Azeite

Tema estruturador da semana: À descoberta dos sabores do Natal: do azeite ao leite

Contextualização

O tema integrador desta semana é "À descoberta dos sabores do Natal: do azeite ao leite", sendo que estes dois alimentos são os ingredientes da semana. A exploração destes ingredientes, o leite e o azeite, deveu-se à sua ligação com o Natal e a pertencerem aos dois grupos que nos faltavam explorar da Roda dos Alimentos.

O azeite será explorado a partir de uma história intitulada de "As filhós do Natal" de Antoine Saint-Exupéry, sendo que cada aluno deverá ler umas das personagens ou um dos narradores. Esta atividade incluirá o João M. (aluno com Necessidades Educativas Especiais) sendo que será ele a realizar o reconto da história com a correspondência de imagens.

Com a aproximação do Natal, esta história pretende não só dar um pouco de "magia" ao Natal mas também ser o mote para a exploração deste alimento que é um dos mais saudáveis do grupo das gorduras e óleos.

Enquadramento teórico

O azeite integra o grupo das gorduras e óleos. Este grupo representa 2% da roda e a nível diário corresponde a uma ou três porções por dia. Concretamente, uma porção desse grupo pode ser equivalente a uma colher de sopa de azeite/óleo (10g), 1 colher de chá de banha (10g), 4 colheres de sopa de nata (30 ml), 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g). Este grupo é importante pois estas fazem parte da constituição das membranas celulares e células cerebrais e desempenham um papel de relevo na manutenção de múltiplas funções bioquímicas e na resposta do sistema imunológico (Vida Saudável", s.d.). Além disso, a quantidade e o tipo de lípidos que ingerimos é importante para a manutenção das nossas capacidades de memória,

concentração e criatividade e condicionam também a capacidade de reagirmos ao *stress* e evitarmos a depressão, bem como determina a qualidade e padrão do nosso sono. Assim, entende-se que há uma relação entre as gorduras alimentares consumidas e a saúde de cada pessoa.

Quanto à sua classificação, podemos ter duas formas de o fazer, quanto à sua proveniência ou à sua estrutura química. Em relação à primeira classificação, as gorduras podem ser animais ou vegetais e na segunda organizam-se em três grupos: saturadas, monoinsaturadas ou polinsaturadas. Os produtos de origem animal são, na generalidade, ricos em gordura, exceto o leite e os produtos lácteos desnatados, o peixe branco e carne muito branca. Os outros alimentos são ricos em ácidos gordos saturados que aumentam a produção de colesterol no organismo e no sangue. Já os produtos de origem vegetal, à exceção dos frutos secos oleaginosos, são pobres em gorduras. Este tipo de gordura têm vantagens pois têm ácidos gordos insaturados que reduzem o colesterol no sangue e contêm substâncias benéficas para o organismo, como a vitamina E. Em relação à classificação relativa à estrutura química, as gorduras saturadas, são provenientes de produtos de origem animal e de alguns de origem vegetal como o coco e a palma. Contudo, estes dois alimentos têm um tipo de gordura que não contribui para o aumento do colesterol. Estas gorduras em estado sólido depositam-se muitas vezes nos tecidos do corpo causando obesidade ou nas artérias, provocando arteriosclerose. Como não são necessárias para o bom funcionamento do corpo, quando menos se consumir melhor.

No geral, as gorduras servem como reserva e como fonte de energia, além de facilitarem, no intestino, a absorção de vitaminas lipossolúveis, como as A, D, E e K. Como o organismo é capaz de produzir as suas próprias gorduras através de dos hidratos de carbono e proteínas, não há problemas de carência. Já o excesso pode provocar obesidade e colesterol, principalmente as gorduras de origem animal.

Focando agora a atenção no azeite, este é uma gordura monoinsaturada e como é um equilíbrio entre as gorduras saturadas e as gorduras polinsaturadas, é um "dos responsáveis pelos seus efeitos benéficos na saúde". O principal ácido gordo do azeite, o ácido oleico, por ser mais resistente à oxidação do que os seus congéneres polinsaturados, reduz os níveis de colesterol total e LDL ("mau" colesterol) e aumenta a fração HDL ("bom" colesterol) (Carvalho, 2011). Além disso, os compostos fenólicos encontrados no azeite têm propriedades anti-inflamatórias tornando as membranas celulares mais fluidas e resistentes. Este efeito protetor permite uma diminuição dos valores de pressão arterial, ajuda na prevenção de vários tipos de cancro e no fortalecimento do sistema imunitário. A garantia de que o azeite é estável traduz-se na sua utilização culinária pois aguenta as "temperaturas altas atingidas no processo de fritura sem degradação" (Carvalho, 2011). A preferência pelo azeite extra virgem apresenta sustentação sensorial e nutricional pois como não necessita de refinação, este azeite de qualidade superior, "mantém intacto o seu cheiro e sabor (…) e mantém as suas propriedades antioxidantes ao não perder carotenos e vitamina E" (Carvalho, 2011).

O azeite pode ser usado como molho de saladas, em junção com o vinagre, por exemplo, como acompanhamento do pão em vez da manteiga, como ingrediente para se fritar alguns alimentos ou em substituição da manteiga em alguns bolos ou bolachas.

Como curiosidade, a oliveira, árvore que origina a azeitona e que por sua vez dá origem ao azeite, é símbolo de regeneração, imortalidade e sabedoria. O azeite é assim conhecido por ser o "baluarte das dietas mediterrânicas"[4] pois tem características muito próprias.

Bibliografia

Alimentação Saudável - Guia de Nutrição (sem data). *A gordura nos alimentos*. Recuperado em 5 de dezembro de 2012, de http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html

Alimentação Saudável - Guia de Nutrição (sem data). *A gordura saturada nos alimentos.* Recuperado em 5 de dezembro de 2012, de http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Saturada.html

Carvalho[5], P. (2011). *Dicionário dos alimentos: A de Azeite.* Recuperado em 10 de dezembro de 2012, de http://lifestyle.publico.pt/dicionario/297788_a-de-azeite

Viva saudável (sem data a). *Gorduras alimentares*. Recuperado em 5 de dezembro de 2012, de http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=26

[4] Dieta mediterrânica - padrão alimentar conhecido pela melhoria na qualidade de vida dos seus aderentes. Nesta dieta, o azeite, os cereais integrais, os hortofrutícolas, os frutos gordos e quantidades moderadas de vinho tinto, laticínios, carnes magras e peixe juntam-se e pensa-se que contribuem para a "menor incidência de doenças cardiovasculares, cancro e declínio cognitivo associado à idade nos povos da bacia mediterrânica". (Carvalho, 2011).

[5] Professor assistente convidado da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Data: 10-11-2012 **Planificação diária** **Projeto de intervenção-investigação (11h00min-12h00min)**		
Objetivo da atividade	O objetivo desta sessão é explorar o ingrediente da semana, o azeite, relacionando-o com a sua utilização na época de Natal e, partindo de uma história intitulada "As filhós de Natal".	
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Conhecer o azeite quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades; **b)** Reconhecer o grupo da Roda dos Alimentos em que determinado alimento está inserido; **Ao nível das capacidades:** **c)** Selecionar as ideias principais de um texto; **d)** Relacionar duas imagens segundo um dado critério;	
Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Contextualização	A atividade deve ser contextualizada começando-se por dialogar com os alunos acerca da época em que estamos e dos alimentos/pratos que costumam consumir nesses dias. No seguimento do diálogo introduzir as filhós e perguntar se os alunos conhecem e se costumam comer. Se os alunos responderem positivamente questionar acerca dos ingredientes necessários para a confecção desse doce. Registar, no quadro, as ideias das crianças. (a)	• Marcador • Quadro branco
Leitura da história	Apresentar a história "As filhós do Natal", perguntando se os alunos conhecem o livro "O Principezinho" e referindo que o autor da história é o mesmo. Convidar onze alunos para lerem a história, sendo que cada um será uma das personagens da história (cão, gato, rato, coruja, milhafre, galinha, abelha, velhinha e 3	• Folhas com a história "As filhós de Natal"

	narradores). A história será treinada em voz baixa e iniciar-se-á a leitura em voz alta. (a)	
Diálogo acerca da história	No fim da leitura, o reconto desenvolver-se-á de forma ao João M. poder reconstruir a história, através de imagens, relacionando as personagens com os ingredientes da receita. Assim, ele terá um conjunto de imagens de animais e um de ingredientes e, com a ajuda de *bost-ik*, irá colocando os animais em correspondência com os ingredientes. No fim, o João recontará a história com o auxílio das imagens e essas serão coladas em folhas brancas, fazendo-se um livro da história. (d)	• Imagens de animais • Imagens de ingredientes
Análise da história	De seguida, para os outros alunos da turma projetarei um conjunto de questões de análise do texto que os alunos escreverão no caderno e corrigiremos no quadro. As questões terão a ver com: os ingredientes necessários para a confeção das filhós e o grupo alimentar a que pertencem; os personagens que intervém na história; a relação entre os animais e, por último, a moral da história. No fim da correção focar-me-ei na gordura presente na história: o azeite. (b) (c)	• Quadro branco • Textos relativos ao azeite
Ingrediente da semana: azeite	Nesta fase, irei colocando várias questões dirigindo o diálogo para o ingrediente da semana: "Que outro tipo de gorduras conhecem?", "O que se lembram da nutricionista falar acerca deste grupo alimentar?". Após o diálogo acerca destas questões distribuirei pelos alunos um conjunto de informações acerca deste ingrediente para que estas possam ler à turma e de forma breve mas objetiva aprenderem mais sobre este ingrediente. No fim, far-se-á a sistematização das aprendizagens, registando no quadro as informações principais que os alunos vão mencionando durante o diálogo. (a) (b)	

Descrição - Sessão nº12: "Ingrediente da semana - Azeite"

A seguinte descrição foi realizada tendo como base a observação participante da professora estagiária investigadora que a dinamizou.

Como os alunos tinham estado a realizar outra atividade e foram terminando em diferentes momentos, a atividade acabou por não ter contextualização. Começou-se por perguntar aos alunos quem queria ler cada personagem da história ou narrador, antes de entregar o texto. Em seguida, sugeriu-se aos alunos que treinassem a leitura do seu excerto correspondente, da história "As filhós de Natal", em voz baixa. Quando todos os alunos tinham feito esse treino, pelo menos uma vez, iniciou-se a leitura dialogada.

No fim da história, começou-se por perguntar aos alunos se conheciam o livro "O Principezinho" e referir que o autor desse livro, Antoine Saint-Exupery, era o autor deste texto. Em seguida, orientou-se o diálogo para as ideias principais da história, colocando questões como "Qual foi o problema que desencadeou a história?" e "Por que é que a velhinha não tinha os ingredientes necessários para as filhós?". Os alunos foram respondendo, sendo que a professora estagiária responsável pela atividade convidou o João M. (aluno com Necessidades Educativas Especiais) a vir ao quadro. O objetivo era que ele ajudasse no reconto da história, através da correspondência das imagens dos animais com os ingredientes que cada um foi buscar para a velhinha fazer as filhós.

De forma a ajudar o aluno na recriação dessa história, foi-se pedindo aos alunos que tivessem lido a fala de um dos animais que se levantassem e colocassem à frente do quadro. Pela ordem como surgiram na história, sugeriu-se que relembrassem o animal que tinham representado e o ingrediente que levaram à velhinha. Depois de todos falarem acerca do seu papel na história, o João M. teve acesso a um conjunto de imagens de animais e um de imagens de alimentos e teve criar uma correspondência entre eles. Com a ajuda de fita-cola, ele foi colando no quadro o ingrediente em frente ao animal. No fim, o João M. recontou a história e, com a ajuda da professora cooperante repetiu o trabalho de correspondência, colando as imagens numas folhas brancas e fazendo um livro da história.

Para uma interpretação mais aprofundada da história, escreveu-se no quadro um conjunto de questões para os restantes alunos responderem no caderno. Contudo, como já havia pouco tempo, estes responderam oralmente em grande grupo e foi-se registando as respostas no quadro. No fim, todos os alunos copiaram essas respostas para o seu caderno. As questões foram: "Que personagens intervêm na história?", "Que ingredientes são necessários para a confecção das filhós?", São que grupo da roda dos alimentos? e "Qual é a mensagem principal da história? ".

Por falta de tempo a sessão acabou nesta fase. Contudo, no dia a seguir, retomou-se a mesma, questionando os alunos acerca dos grupos da Roda que não se tinham explorado. Os alunos referiram os laticínios e o grupo das gorduras e óleos. De seguida questionou-se os alunos acerca de qual era o alimento do grupo das gorduras e óleos que fazia parte dos ingredientes necessários para a confecção das filhós. Os alunos responderam o azeite e perguntou-se-lhes o que se lembravam da nutricionista ter falado

acerca das gorduras e óleos. Chegaram à conclusão que este grupo é o mais pequeno da Roda e o azeite é uma das gorduras mais saudáveis.

Reflexão - Sessão nº12: "Ingrediente da semana - Azeite"

A reflexão teve em conta a observação participante da professora estagiária investigadora que a dinamizou, bem como o diálogo comigo enquanto professora estagiária e observadora não participante e a professora cooperante.

Assim, a professora estagiária responsável referiu que ao nível da planificação, optou por explorar uma história de Natal com uma mensagem forte ao nível das relações, da interajuda e do trabalho de equipa, relacionando-a com o Ingrediente da semana. Contudo, não foi possível terminar a atividade, sendo que no dia seguinte falou sobre os aspetos mais importantes deste ingrediente, de modo a colmatar essa falha. Além disso, no *workshop* tinham-se abordado alguns pormenores relativos a cada grupo da Roda e a nutricionista tinha falado acerca do azeite. Assim, a professora sentiu que o ingrediente foi explorado e que as informações principais ficaram explícitas.

Da minha perspetiva enquanto observadora não participante saliento a importância de se ter trabalhado a história de Natal e de se ter incluído o João M. de forma mais efetiva nas atividades. Desta feita, adaptou-se a atividade dos outros em função deste aluno, e não ao contrário, como geralmente acontece. Por outro lado, mais uma vez ficaram evidentes as preocupações de se diversificarem as estratégias e as atividades dinamizadas ao longo do projeto.

Recursos – Sessão nº12

História "As filhós de Natal"

Filhós de Natal

(Narrador 1) Era uma vez uma velhinha que morava na última casa da aldeia, e como sempre acontece às pessoas que vivem sós, costumava pensar em voz alta. O tempo do Natal estava a chegar e a velhinha certo dia lamentou-se:

(Velhinha) - Ai, já amanhã é a véspera de Natal e pela primeira vez na minha vida não vou comer filhós! Mas como havia eu de as amassar? Não tenho força nestes braços para pegar na abóbora que está em cima do muro... Não posso subir a uma escada para apanhar as laranjas, o reumatismo não me deixa ir ao moinho buscar farinha, nem à loja comprar azeite... Para mais, as malucas das galinhas escondem os ovos lá pelos campos... E o mel acabou-se quando me constipei e tive de o tomar às colheres para curar a tosse.

(Narrador 2) Dizia aquilo, mas bem se via que estava triste, porque gostava muito de filhós. Todos os velhinhos gostam de coisas doces. Naturalmente porque já têm poucos dentes e os doces derretem-se na boca sem ser preciso mastigá-los. Um cão que passava em frente da casa, ouviu-a e ficou cheio de pena.

(Cão) - Coitada da velhinha! Se eu pudesse, ajudava-a...

(Narrador 3) Olhou para o muro e viu a abóbora grande, redonda, cor-de-laranja.

(Cão) - Sou muito bem capaz de a atirar ao chão — ladrou o cão lá para consigo. – Assim soubesse trepar às árvores que também lhe apanhava as laranjas.

(Narrador 3) Foi então que se lembrou do gato que andava em cima do telhado e chamou-o:

(Cão) - Ó gato, queres ajudar a velhinha a fazer filhós?

(Gato) - Eu?! De que maneira?

(Cão) - Podes trepar à laranjeira e apanhar-lhe duas laranjas.

(Narrador 4) O gato miou logo que sim, e o cão contou-lhe o que também pensava fazer.

(Gato) - Bom, mas ainda falta a farinha.

(Cão) - Pois falta! - ladrou o cão.

(Gato) - Há por aí um rato que deve conhecer todos os cantos do moinho e pode arranjá-la. Vou falar com ele.

(Narrador 4) E o gato pôs-se à procura do rato. Não foi difícil encontrá-lo, a espreitar à entrada do seu buraquinho.

(Gato) - Ó rato, queres ajudar a velhinha a fazer filhós?

(Rato) - Eu?! De que maneira?

(Gato) - Podes ir ao moinho e trazer-lhe farinha.

(Narrador 5) O rato soltou dois guinchinhos que queriam dizer "sim, sim", mas perguntou por sua vez:

(Rato) - E o azeite?

(Gato) - É verdade! Falta o azeite ainda.

(Rato) - Eu conheço uma coruja que mora na torre da igreja. Talvez ela consiga arranjar algum. Vou pedir-lho.

(Narrador 5) E o rato meteu por um carreirinho que ia ter à igreja da aldeia. Subiu os degraus da torre, e lá no alto foi encontrar a coruja a dormitar. Chamou por ela:

(Rato) - Ó coruja, queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

(Coruja) - Eu?! De que maneira?

(Rato) - Podias dar-lhe uma pinguinha de azeite.

(Coruja) - O azeite não é meu, é de Nosso Senhor; mas como é para a velhinha festejar o Natal, tenho a certeza de que Ele não se vai importar. Que eu para mim nunca lhe bebi nem uma gota, apesar do que muita gente pensa a meu respeito.

(Rato) - Bom. O azeite está garantido.

(Coruja) - Sim, mas então os ovos? - piou a coruja.

(Rato) - Pois é, faltam ainda os ovos, mas as malucas das galinhas escondem-nos bem escondidos.

(Coruja) - Talvez o milhafre que vê muito bem ao longe possa dar um jeito. Nós ainda somos parentes; vou falar com ele.

(Narrador 6) E a coruja foi em busca do milhafre. Custava-lhe um bocado a aguentar nos olhos a claridade do dia a que não estava habituada, mas para ajudar a velhinha, valia a pena o sacrifício. Lá muito no alto, ao pé das nuvens, viu um milhafre a peneirar, de asas abertas. Peneirar, chama-se ao voo quase parado dos milhafres, quando andam à procura de caça.

(Coruja) - Ó milhafre! - gritou a coruja. Tu queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

(Milhafre) - Eu?! De que maneira?

(Coruja) - Vê se descobres o sítio onde as galinhas escondem os ovos.

(Milhafre) - Está bem — respondeu o milhafre. Mas onde se vai arranjar o mel?

(Coruja) - É verdade! O mel...

(Milhafre) - Deixa que eu pergunto às galinhas se por acaso viram alguma abelha.

(Narrador 7) Enquanto a coruja voltava para a sua torre, o milhafre começou lentamente a descer de lá aos saltos, sempre de olhos bem abertos até que por fim avistou três ovos escondidos numas moitas. Baixou mais e veio pousar num terreno onde uma galinha depenicava

(Milhafre) - Olá, galinha! Queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

(Galinha) - Eu?! De que maneira?

(Milhafre) - Oferecendo-lhe alguns dos teus ovos.

(Galinha) - Com todo o gosto – cacarejou a galinha.

(Milhafre) – Mas ainda falta outra coisa, que é o mel. Não encontraste por aí nenhuma abelha?

(Galinha) - As abelhas no Inverno pouco saem do cortiço... Mas agora me lembro de que vi uma delas, meio entorpecida de frio, acolá nas urzes. Assim lá esteja ainda.

(Narrador 8) E a galinha dirigiu-se ao sítio indicado, pezinho cauteloso à frente um do outro, cabecinha à banda ora virada à direita, ora virada à esquerda. A abelha continuava, sonolenta e friorenta, poisada numa haste.

(Galinha) - Ó abelha queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

(Abelha) - Eu?! De que maneira?

(Galinha) - Dando-lhe um bocadinho de mel. É só o que falta.

(Abelha) – Nesta altura do ano há pouco, mas temos ainda uma pequena reserva, e como é só para uma pessoa, arranja-se. Vou buscá-lo.

(Narrador 9) Zumbiu a abelha, levantando voo com alguma dificuldade.

(Galinha) – Se tens frio e estás cansada, pousa na minha cabeça que eu levo-te ao cortiço – ofereceu a galinha.

(Abelha) – Aceito e agradeço – respondeu a abelha.

(Narrador 10) Na véspera de Natal, quando a velhinha se levantou foi encontrar na cozinha a abóbora, as laranjas, a farinha, o azeite, os ovos e o mel necessários para fazer as suas filhós.

(Não me perguntem como foi que os animais transportaram tudo para ali. Nas histórias estas coisas acontecem, mas ninguém sabe como...)

(Velhinha) – Milagre de Natal! – exclamou a velhinha.

(Narrador 10) E foi cozer a abóbora, descascar as laranjas, amassar os ovos com a farinha, fritar as filhós…e à ceia enquanto as comia, regadas com mel, repetia sempre:

(Velhinha) - Milagre de Natal! Milagre de Natal!

(Narrador 11) - Para mim, o verdadeiro milagre de Natal foi outro: foi o cão não ter mordido no gato, o gato e a coruja não terem querido comer o rato, o milhafre não ter levado a galinha, a galinha não ter comido a abelha, a abelha não a ter picado e todos, sem desconfiança uns dos outros e em paz, terem juntado a sua boa vontade para que a velhinha pudesse comer as suas filhós na noite santa de Natal.

Antoine de Saint-Exupéry

Anexo 16 – Sessão nº13: "Concepção e apresentação de uma performance artística"

Planificação da Sessão nº13: Concepção e apresentação de uma performance artística

Tema estruturador da semana: "À descoberta dos sabores de Natal: do azeite ao leite"

Contextualização

A performance surgiu como forma de colmatar as escassas oportunidades para trabalhar as Expressões, muitas vezes desvalorizadas relativamente a outras áreas disciplinares. É nosso intuito que esta seja também um meio de avaliar as aprendizagens realizadas no projeto de intervenção-investigação.

Enquadramento teórico

A concepção e apresentação da performance artística deve-se à enorme importância que atribuímos às artes e às expressões artísticas no desenvolvimento das crianças, pois "temos de criar ambientes – nas nossas escolas, nos nossos locais de trabalho, nos nossos serviços públicos – onde cada um se sinta inspirado a crescer criativamente" (Robinson, 2009, p.13). A escola devia ser o lugar privilegiado para emergência do interesse pelas artes e como não as conseguimos trabalhar como desejaríamos ao longo do nosso projeto, optamos por encerrá-lo com uma performance artística. A pertinência de atividades como esta relaciona-se com a importância da educação artística, neste caso, a expressão dramática, também veiculada em documentos oficiais. Assim, e segundo o Currículo Nacional (que já não se encontra em vigor), *"a educação artística é essencial para o crescimento intelectual, social, físico e emocional das crianças e jovens. Sendo a actividade dramática fortemente globalizadora, contemplando as dimensões plástica, sonora, da palavra e do movimento em acção, torna-se uma área privilegiada na educação artística" (*Ministério da Educação, 2001, p.177).

Bibliografia

Ministério da Educação (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico. Competências essenciais.* Lisboa*:* Ministério da Educação/Departamento da Educação Básica;

Robinson, K. (2009). *O Elemento*. Porto: Porto Editora

Data: 10-12-2012 Planificação diária Projeto de Intervenção-Investigação e Expressões Artísticas e Motoras (14h30min-15h30min)		
Objetivo da atividade	O objetivo da atividade é conceber uma performance artística, inspirada nas aprendizagens realizadas ao longo do projeto e nas aptidões e gostos de cada aluno.	
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Reconhecer e mobilizar as aprendizagens realizadas durante o projeto de intervenção-investigação; **b)** **Ao nível das capacidades** **c)** Expressar-se de forma criativa; **Ao nível das atitudes e valores** **d)** Respeitar o colega.	
Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Apresentação da atividade	Esta tarde começará um pouco mais tarde pois, das 13h30min às 14h00min, os alunos receberão as funcionárias da Aveicorte que virão à exposição dos trabalhos realizados nessa empresa e também conhecer a escola. A atividade começará com a apresentação da convidada da tarde, a Diana Santos, uma professora de teatro que irá ajudar na concepção da performance.	• Bola de basquetebol • Bola de futebol • Folhas brancas e caneta para a escrita

Jogos de Expressão Dramática	Para que as crianças fiquem mais descontraídas e concentradas na atividade de expressão dramática começar-se-á por realizar alguns jogos de expressão dramática. Esses jogos serão orientados pela professora Diana. (b)	das falas e da música • Rádio
Performance	Para começar a conceber a performance, as crianças serão distribuídas por cinco grupos: música (Tomás, João R., Patrícia, Daniel e José), teatro (David, Pedro, Catarina, Bárbara), dança (Mariana D., Luana, Marta, Ândria e Lara), desporto (Beatriz, Mariana R., João V., Tiago) e mensagens (Tatiana e João). A minha colega de Prática, a professora Diana, eu, a orientadora cooperante e a professora de Educação Especial encarregar-nos-emos de um dos grupos orientando a concepção de cada uma das partes e incidindo nas ”entradas e saídas”, no lugar que cada um ocupará e no seu papel na performance. Apesar desta concepção ser feita com as crianças, os diferentes grupos terão já um plano semiestruturado das atividades que irão ter de realizar durante a performance sendo que, globalmente, o grupo da música terá de criar a letra para a música que o Tomás tocará, o grupo da dança realizará uma coreografia, o grupo do desporto entrará realizando pequenos diálogos relacionando a alimentação saudável e o consumo com o desporto e o grupo do teatro irá intervindo nos espaços “mortos” com pequenas encenações e diálogos. O grupo das mensagens, onde estão os dois alunos com NEE, irá passando com mensagens em cartazes, relativas ao projeto, sendo que esses cartazes conterão imagens relativas às suas aprendizagens. (a) (b) (c)	

Data: 14-12-2012 Planificação diária Projeto de Intervenção-Investigação e Expressões Artísticas e Motoras (9h00min-10h30min)		
Objetivo da atividade	O objetivo da atividade é apresentar uma performance artística, inspirada nas aprendizagens realizadas ao longo do projeto e nas aptidões e gostos de cada aluno, às restantes turmas do 4.º ano de escolaridade da escola.	
Principais aprendizagens	**Ao nível das capacidades** **e)** Ser expressivos na apresentação da performance.	
Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Apresentação da performance	Começa-se por organizar a sala, de modo a receber os alunos e professoras convidados, movendo as mesas e as cadeiras e criando espaço livre no centro. Os alunos são organizados por grupos e levados para o laboratório, onde se vestem e organizam os adereços que utilizam. Entretanto, os alunos das turmas convidadas vão chegando e sentando-se nos lugares a eles destinados. A professora Sónia fica responsável pelo PowerPoint e música; a professora Filipa pelas entradas e saídas e a professora Aurora por prestar o apoio necessário na organização dos alunos. Após a apresentação da performance, a professora titular agradece a presença das turmas e estas voltam às suas salas. A professoras organizam uma mesa com um lanche para os alunos da turma: bolachinhas caseiras de azeite e sumo natural. (d)	• *PowerPoint* Performance • Guarda-roupa e adereços

Descrição – Sessão nº13: "Concepção e apresentação de uma performance"

A descrição da sessão foi realizada tendo em conta a observação participante das professoras estagiárias investigadoras.

A *performance* foi antecedida por um breve aquecimento e um jogo de concentração e desinibição, dinamizado pela professora de Teatro, Diana Santos, convidada para participar na sessão. Os alunos realizaram o Jogo do Carteiro, que consistiu em formar uma roda e sentar os alunos no chão. Um aluno, o José, foi escolhido pela professora Diana para começar o jogo, dizendo a frase: "Sou o carteiro e trago cartas para (devendo a frase ser terminada pelo aluno com uma característica da roupa ou dos gostos dos alunos envolvidos no jogo. Por exemplo: Sou o carteiro e trago cartas para quem está de sapatilhas/ gosta de laranjas/ tem os olhos verdes)". Os alunos foram gradualmente mostrando-se mais desinibidos e disponíveis para a atividade, pois participavam cada vez de forma mais efetiva e eram mais criativos nas condições que impunham. De seguida, passou-se para a apresentação e concepção da performance, com as crianças a serem distribuídas por cinco grupos, de acordo com os seus gostos e aptidões. Assim, formou-se um grupo da música (Tomás, João R., Daniel e José), um grupo do teatro (David, Pedro, Catarina, Bárbara), um grupo da dança (Mariana D., Luana, Marta, Ândria, Patrícia e Lara), um do desporto (Beatriz, Mariana R., João V., Tiago) e um com mensagens relativas ao projeto (Tatiana e João M.). Eu, a minha colega de prática, a professora Diana e a orientadora cooperante encarregamo-nos de cada um dos grupos, orientando a concepção de cada uma das partes e incidindo também nas "entradas e saídas", no lugar que cada um ocuparia e no seu papel na performance. Apesar desta concepção ter sido feita com os alunos, optou-se, devido ao tempo ser escasso, por estes terem já um plano semiestruturado das atividades, realizado por mim e pela minha colega de díade, com indicações fornecidas pela professora cooperante e com algumas dicas dadas pela professora de teatro. Assim, o grupo da música criou uma letra nova para a música "Voar", que o Tomás sabe tocar na guitarra; o grupo da dança realizou uma coreografia com alguns diálogos sobre alimentação, saúde e consumo, pois algumas meninas praticam esta atividade; o grupo do desporto fez uma pequena demonstração de futebol e basquetebol, introduzindo frases sobre a importância de músculos saudáveis e o grupo do teatro concebeu um pequeno teatro dentro da temática do projeto. Os alunos NEE, como a professora de educação especial não pôde estar presente, no dia da concepção foram estando de forma mais livre com os colegas do outro grupo, sendo que optaram por estar a maior parte do tempo junto do grupo da dança. No final desse dia, cada grupo apresentou as partes da performance à restante turma para que esta apresentasse algumas sugestões. Dois dias depois, retomou-se os ensaios, de modo a verificar quais os ajustes a fazer, decidindo-se que iriam existir dois momentos de interlúdio, introduzidos entre as várias partes da performance, de modo a que esta fosse mais dinâmica, optando-se também por escolher dois apresentadores. Os alunos destacados para esses momentos foram escolhidos mediante ainda não terem participado, de forma mais

individualizada, este ano letivo em apresentações. Desde logo se percebeu que a Tatiana não estaria presente, pois encontrava-se doente. Por questões de tempo, o cartaz do João não foi realizado com ele, o que se mostrou como um ponto menos positivo da apresentação. Os alunos retomaram os ensaios no dia seguinte, trazendo já os adereços e roupas necessários.

A apresentação foi feita no último dia de aulas, pelas 9h30min e decorreu na sala de aula da turma, por não existir disponibilidade no ginásio. Convidaram-se as outras duas turmas para assistir, estando também a professora titular de uma das turmas e a professora de educação especial. No final, os alunos de todas as turmas pediram para se dançar de novo a música utilizada na dança e convidaram as professoras a participar na coreografia. De seguida, os alunos das outras turmas regressaram à sala (com exceção de alguns alunos de uma das turmas, que ficaram porque a sua professora se encontrava a faltar) e organizou-se um lanche com biscoitos de azeite e sumo.

Reflexão – Sessão nº13: "Concepção e apresentação de uma performance"

A reflexão foi realizada tendo em conta o diálogo entre as professoras estagiárias investigadoras que acompanharam o seu processo de concepção e a sua apresentação.

Em relação aos pontos positivos, realçamos a surpresa que tivemos na concepção da performance, sendo que os alunos, em menos de uma hora, elaboraram a sua apresentação. Este trabalho foi realizado em grupo e apesar de existir uma professora a orientar cada grupo, as ideias trabalhadas foram dadas pelas crianças. Os alunos mostraram-se muito empenhados e este aspeto pode estar relacionado com a valorização dos gostos e aptidões dos alunos por determinadas áreas como é o caso, por exemplo, do Tomás pela música, ou da Mariana R. pelo basquetebol. Além disso, como é um tipo de atividade em que os alunos estão responsáveis por criarem algo novo, sentem que estão a ser responsabilizados mas também que a sua criatividade está a ser valorizada. Assim, exceto o João R. que estava mais desligado da tarefa e do Daniel que referiu que preferia estar no grupo da dança (e estava no da música), os outros alunos pareciam estar muito implicados na atividade e esse facto evidenciou-se ao longo das suas apresentações à turma.

Relativamente aos pontos negativos sublinhamos o facto dos alunos NEE não terem sido envolvidos de forma mais efetiva na concepção da performance e do João, uma vez que a Tatiana entretanto adoeceu, não ter participado na elaboração do seu cartaz, todavia estas situações ficaram a dever-se à ausência de recursos humanos disponíveis e à escassez de tempo disponível.

Recursos – Sessão nº13

Guião da performance

José: Bom dia a todos, e antes de mais, obrigado por terem aceite o nosso convite.

Beatriz: O tema do nosso projeto é a alimentação saudável e o consumo alimentar consciente.

José: Vamos apresentar uma performance, que traduz o que aprendemos, mas também o que somos e o que gostamos.

Beatriz: Tudo começa com um Pai Natal muito especial...

TEATRO **"SOS Pai Natal"**

Personagens:

Pai Natal – Pedro

Mãe Natal – Bárbara

Duende do rap – David

Rena Rudolfa – Catarina

Cenário:

Uma mesa, com uma colher de pau, um medidor, uma caneca, três pacotes de leite, legumes e frutas de plástico.

Pai Natal (dirigindo-se à plateia): Tenho fato vermelho, barbas brancas, gosto de chocolate, ando de trenó e tenho a barriga grande! Adivinha quem sou eu!

Duende: Era Natal, o trenó estava mal... a rena tinha uma ferida fatal! Despenharam-se num bananal, o Pai Natal lesionou-se num abdominal!

Mãe Natal: Com mil árvores de Natal! O Pai Natal está mal...

Pai Natal: Ai minha querida rena, magoei-me no abdominal...

Rena: Eu não sou uma rena, sou a Rudolfa!

Pai Natal: Pronto Rudolfa.

Mãe Natal: Querido devias estar a descansar, vou fazer-te a minha especialidade. Anda Rudolfa!

Rena: Ele devia ir para o ginásio!

Duende: A Mãe Natal foi fazer a sua comida especial e o Pai Natal a mudar de canal! Nem sequer se preocupou com o abdominal!

Mãe Natal: Vou-te dizer a receita!

Rena: Sim, diz qual é, diz!

Mãe Natal: Primeiro neve do Polo Norte, conhecida também como leite; segundo: flocos de neve, também conhecido como dois legumes. Terceiro: bolas de neve que é como quem diz fruta: duas! Mexer muito bem e põe-se no copo!

(Entretanto, a rena vai fazendo o batido e depois coloca-o na caneca e dá ao Pai Natal, que bebe).

Mãe Natal: Toma querido.

Pai Natal: Sinto que emagreci um quilo.

Duende (usando uma calculadora): Na verdade, acho que só emagreceu um grama senhor!

Todos: Feliz Natal saudável! Feliz Natal saudável! A todos um Feliz Natal saudável!!

O João passa com um cartaz a dizer "Este Natal cuidado com os excessos!"

DANÇA **"Comer com style"**

As alunas Marta, Luana, Lara, Patrícia, Ândria e Mariana D. entram, três de acada lado, e chocam umas com as outras, dizendo:

Todas: Puff!! Falta a comida!!

Marta: Mas tem de ser saudável!

Mariana D. : Temos que ser consumidores conscientes!

Patrícia: Mas para isso é preciso esforçarmo-nos!

Lara: Temos que ter em atenção as escolhas que fazemos!

Luana: Doces... só às vezes!

Ândria: Para termos uma alimentação saudável, é preciso que ela seja equilibrada, variada e completa!

Todas: Tá-se!!

De seguida, realizam uma coreografia, ao som da música "Gangnam Style" do rapper sul-coreano Psy.

Interlúdio da comida

Tomás: Bárbara, queres ir lá para fora jogar ao carteiro?

Bárbara: Não, estou muito maldisposta...

Tomás: Então, mas o que comeste ao lanche?

Bárbara: Foi um bollycao, e um leite achocolatado, extra chocolate!

Tomás: Ugggggghhhh.... não sabes que devemos comer um lanche mais saudável? Por exemplo, um pão com queijo, um iogurte e uma maçã! Tenho aqui uma, queres?

Bárbara: Sim, pode ser! E depois vamos jogar!

DESPORTO **"Músculos saudáveis"** com diálogos elaborados pela Beatriz, Mariana R., João V. e Tiago, que vieram equipados com os equipamentos dos Galitos Basquetebol e Beira-Mar Futebol.

Tiago: Antes de um jogo ou de um treino comemos alimentos ricos em proteínas e de fácil digestão: massa sem sal, frango e uma sobremesa bem docinha!

João V.: Pois vamos precisar de muita energia para fintar, passar, driblar e outras coisas mais! Mas não nos podemos esquecer que todos os dias água devemos beber, sopa, carne ou peixe e uma peça de fruta devemos comer!

Mariana R.: Também precisamos de comer bananas, pois têm magnésio e ajudam a não ter caibras e lesões.

Beatriz: Se um bom desportista queres ser, músculos fortes e saudáveis tens que ter!

Todos: Nunca te podes esquecer que uma alimentação completa, variada e equilibrada vai-te fortalecer!

Interlúdio das compras

O Daniel passa com o carrinho das compras, apressado!

Mariana: Daniel, espera! Tens a certeza que compraste tudo o que precisas para o pequeno-almoço?

Daniel: Sim, queres ver? Tenho aqui pão fresco da padaria, queijo e leite do supermercado e fruta do mercado!

Mariana: Boa! Vai ser uma refeição deliciosa!

MÚSICA **"Voar com a alimentação",** escrita e cantada pelo Daniel, João R. e José, acompanhados na guitarra pelo Tomás. A canção está projetada e os restantes alunos cantam também.

"Eu não queria comer a fruta, mas a mãe obrigou

Depois era a hora da sopa e o paladar não gostou

Mas quando chegou outubro, comecei a aprender

E agora já sei ser saudável, falta só pôr-me a mexer

Refrão

Ó meu anjo da guarda, faz-me ser um miúdo saudável

Comer alimentos de todos os grupos e variar

Aprendi os grupos da Roda e a analisar as dietas

Depois fui ao supermercado e estive a analisar preços

Em cada semana conheci um dos ingredientes

E com os desafios do blogue, até os pais aprenderam

Refrão

Variar, experimentar coisas novas

Comer seis vezes ao dia dos vários grupos

Ensinar os outros e continuar a aprender

Para ser saudável e responsável"

No final, todos entram e os apresentadores dizem:

Beatriz: Esta viagem chegou ao fim mas levamos na bagagem novas descobertas e muitas aprendizagens.

José: Conhecemos mais acerca da sopa, explorámos a roda dos alimentos, elaborámos ementas, visitámos o supermercado, analisámos um vídeo publicitário, calculámos a nossa pegada ecológica e muitas coisas mais... Por isso, sabemos que...

Todos: Para seres um miúdo saudável, tens de ser um consumidor responsável!

***PowerPoint* projetado durante a performance**

Diapositivo 1

Diapositivo 2

Uma viagem pelo projeto…

"Abrir o apetite para a sopa!"

"Viagem ao mundo das compras"

"Hábitos alimentares saudáveis a ganharem músculo"

"Sessão sobre alimentação saudável com os atletas do Beira-Mar"

Diapositivo 3

Dança

"Comer com style"

Coreografia e dança por:

Ândria; Lara

Luana; Marta

Mariana Dias e Patrícia.

Diapositivo 4

‘‘Workshop Culinária Saudável’’

‘‘Cidadão consumidor’’

‘‘Uma ementa diária ideal’’

‘‘Cálculo da pegada ecológica’’

Diapositivo 5

Desporto

‘‘Músculos saudáveis’’

Diálogos por:

Beatriz

Mariana

João Vítor

Tiago

Diapositivo 6

Ingredientes da semana

Diapositivo 7

Música

Eu não queria comer a fruta, mas a mãe obrigou
Depois era a hora da sopa e o paladar não gostou
Mas quando chegou outubro, comecei a aprender
E agora já sei ser saudável, falta só pôr-me a mexer

Refrão
Ó meu anjo da guarda, faz-me ser um miúdo saudável
Comer alimentos de todos os grupos e variar

Aprendi os grupos da Roda e a analisar as dietas
Depois fui ao supermercado e estive a analisar preços
Em cada semana conheci um dos ingredientes
E com os desafios do blogue, até os pais aprenderam

Refrão

Variar, experimentar coisas novas
Comer seis vezes ao dia dos vários grupos
Ensinar os outros e continuar a aprender
Para ser saudável e responsável

Refrão

"Voar com a alimentação"

Letra escrita por:

Daniel; João Ricardo;

José e Tomás

Diapositivo 8

Diapositivo 9

Anexo 17 – Sessão nº14: "Ingrediente da semana – Leite"

Planificação da Sessão nº14: Ingrediente da semana - Leite

Tema estruturador da semana: À descoberta dos sabores do Natal: do azeite ao leite

Contextualização

O tema integrador desta semana é "À descoberta dos sabores do Natal: do azeite ao leite", sendo que estes dois alimentos são os ingredientes da semana. A exploração destes ingredientes, o leite e o azeite, deveu-se à sua ligação com o Natal e a pertencerem aos dois grupos que nos faltavam explorar da Roda dos Alimentos.

O leite será explorado através de uma história intitulada de "O ciclo do leite" de Cristina Quental e Mariana Magalhães e ilustrações de Sandra Serra. A Tatiana, aluna da turma, mas que usufrui de vários momentos na Unidade de Apoio à Multideficiência e de outras terapias, irá contar uma adaptação da história através da linguagem PCS e de um digitalizador.

Enquadramento teórico

O leite é o alimento que nos acolhe à nascença e que nos acompanha durante os primeiros meses de vida. É por isso um alimento que carrega "uma poderosa carga emocional, sendo através dele que o bebé experimenta os primeiros contactos com o mundo: vínculo mãe-filho" (Mimosa, s.d.). Contudo, há quem questione o facto de continuarmos a beber leite enquanto adultos pois somos os únicos mamíferos que não bebemos leite apenas quando somos pequenos. Segundo Pedro Carvalho (2012), "uma das maiores provas da importância do leite na alimentação humana passa pela necessidade da sua mimetização nutricional para aqueles que não querem ou não o podem consumir, tendo como pano de fundo a soja".

Ao longo da história e com a evolução tecnológica, no século XX, o leite passou a ser pasteurizado e ultrapasteurizado, não se retirando os benefícios ao leite, o que facilitou "o acesso e conduziu à massificação do seu consumo não só como alimento de validade curta, mas também de média ou

longa duração. Assim, hoje o leite é um dos "alimentos mais completos, quer em termos nutricionais, quer em termos da multiplicidade de utilizações que pode ter" (Mimosa, s.d.).

Em termos nutricionais, o leite é rico em cálcio, tal como os restantes laticínios mas é o que melhor é absorvido. Contudo, há estudos bioquímicos que demonstram que o "cálcio do leite praticamente não é absorvido" (Viva saudável, s.d.) e assim percebe-se porque há pessoas que apresentam osteoporose e bebem muitos litros de leite. Esses estudos demonstram também que "mais de 90% da espécie humana deixa de produzir, por volta dos 10-12 anos (alguns mais cedo) a enzima responsável pela digestão do leite". Tal faz com que o leite não seja digerido corretamente e origina o aparecimento de casos de intolerância expressa ao leite.

Ao nível da gordura, apesar dessa ser maioritariamente saturada, parte destes ácidos gordos, não possuem o mesmo efeito hipercolesterolémico que outros alimentos provenientes de animais. A opção nos adultos deve assim recair no leite meio-gordo ou magro pois, apesar de que o magro tem menos gordura, tem menos vitamina A.

Ao nível dos benefícios, a "ingestão do copo de leite antes de deitar é já um clássico, mas, ao contrário de outros, este hábito ancestral tem sustentação científica uma vez que o teor do leite em triptofano melhora a qualidade do sono", sendo que tem um efeito relaxante (Carvalho, 2012). Além disso, a Mimosa vai mais longe e enumera cinco razões pelas quais devemos beber leite: tem poucas calorias e muitos nutrientes, hidrata-nos, ajuda-nos a ter ossos saudáveis por ser rico em cálcio, é acessível a quase todos pelo seu preço, é versátil e saboroso pois existem leites achocolatados ou com sabores a fruta, podem ser bebidos com café, usados na preparação de batidos e na confecção de algumas sobremesas. Além disso, é uma boa bebida para os momentos pós-competitivos, na redução do risco de cáries e na redução da sintomatologia típica da síndrome pré-menstrual. Assim, há quem defenda que, apesar de todas as críticas, "Nunca é bom quando viramos as costas a quem nos ajudou a crescer!" (Pedro Carvalho, 2012).

Bibliografia

Alimentação Saudável - Guia de Nutrição (sem data). *Lacticínios.* Recuperado em 7 de dezembro de 2012, de http://www.alimentacaosaudavel.org/lacticinios.html

Carvalho, P. (2012). *Dicionário dos alimentos: L de Leite.* Recuperado em 8 de dezembro de 2012, de http://lifestyle.publico.pt/dicionario/311263_l-de-leite

Viva saudável (sem data). *Gorduras alimentares*. Recuperado em 5 de dezembro de 2012, de http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=26

<table>
<tr><td colspan="3">Data: 11-11-2012
Planificação diária
Projeto de intervenção-investigação (13h30min-14h30min)</td></tr>
<tr><td>Objetivo da atividade</td><td colspan="2">Esta atividade tem como objetivo explorar um dos ingredientes da semana, o leite, partindo de uma história lida pela Tatiana através de um digitalizador e da transcrição das frases em linguagem PCS (Picture Communication Symbols).</td></tr>
<tr><td>Principais aprendizagens</td><td colspan="2">Ao nível dos conteúdos:
a) Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades;
b) Reconhecer o grupo da Roda dos Alimentos em que determinado alimento está inserido;
Ao nível das capacidades:
c) Selecionar as ideias principais de um texto.</td></tr>
<tr><td>Fases da sessão</td><td>Descrição das Atividades</td><td>Recursos</td></tr>
<tr><td>Contextualização</td><td>A atividade começará com um pequeno diálogo, revendo os ingredientes da semana já trabalhados. Seguidamente, questionar-se-á os alunos acerca do grupo de alimentos que ainda não explorámos, através de um ingrediente. A resposta certa será o grupo dos laticínios onde encontramos o leite e seus derivados e o ingrediente será o leite.</td><td rowspan="2">• Digitalizador
• Placas com as imagens
• Quadro interativo</td></tr>
<tr><td>Leitura da história</td><td>Continuar a sessão referindo que este ingrediente será trabalhado de forma diferente sendo que quem o apresentará será a Tatiana, aluna que integra a turma mas geralmente está na Unidade de Apoio à Multideficiência. Assim, começar-se-á por projetar as frases relativas à história (adaptada do livro “O ciclo do leite”) e a Tatiana, com a ajuda do digitalizador, irá contando a história aos colegas. Estas frases, apresentadas como a história de “O leite”, contarão todo o processo, desde que o leite é retirado das</td></tr>
</table>

	vacas até que é comprado, em pacotes ou garrafas, e consumido em nossas casas. (c)	
Diálogo acerca da história	No fim da leitura da história, a Tatiana irá fazer algumas questões relativas ao texto, introduzindo os tópicos que serão abordados de seguida. As questões serão: “Como é que é tirado o leite?”, “Para onde vai o leite?”, “O leite na fábrica é tratado?” “Como é que compramos o leite?” e “O leite faz bem?”. Estas questões têm como objetivo introduzir alguns tópicos e conceitos relativos ao leite, sendo os principais: as formas de tirar o leite das vacas, o processo de tratamento do leite – pasteurização – o empacotamento, a informação nutricional e os derivados do leite. No fim das questões, a Tatiana voltará para a Unidade e abordar-se-ão, de forma mais profunda, esses tópicos. No fim, as frases “lidas” pela Tatiana serão impressas, uma por folha e convidar-se-ão os alunos a ilustrarem essas frases construindo-se um livro intitulado “O leite”.(a) (b) (c)	• Folhas com as frases da história • Folhas com informações relativas ao leite • Quadro interativo

Descrição - Sessão nº14: "Ingrediente da semana - Leite"

A descrição da exploração do ingrediente teve como suporte a observação participante da professora estagiária investigadora que a desenvolveu.

Esta sessão tinha sido planificada para incluir a Tatiana (aluna da turma mas que usufrui de várias terapias na Unidade de Apoio à Multideficiência) mas por motivos de doença a aluna faltou e a atividade teve de ser alterada no momento.

Dessa forma, a sessão começou com um pequeno diálogo, pedindo-se aos alunos para referirem todos os ingredientes da semana já trabalhados e a que grupo da Roda dos Alimentos é que estes pertenciam. Os alunos chegaram à conclusão que apenas faltava o grupo dos laticínios, informando-se os mesmos que o ingrediente da semana seria o leite. A história preparada era uma adaptação para a linguagem PCS da história "O ciclo do leite". Por isso optou-se por projetar o *audiobook* desse livro e ler a história aos alunos. No fim da leitura do livro dialogou-se com os mesmos acerca das ideias principais do livro, isto é, das várias fases do ciclo de produção do leite e das palavras relativas a este processo. Este diálogo foi orientado com questões como: "Como é tirado o leite?", "Para onde vai o leite quando é tirado às vacas?", "O leite na fábrica é tratado?" e "Como é que compramos o leite quando vamos ao supermercado?".

Com as questões referidas, anteriormente, abordaram-se as diferentes fases da produção do leite, antes de este chegar à fábrica:

- a pastagem de vacas;
- a sua ordenha (manual ou automática);
- o encher das bilhas com leite e o seu transporte até ao posto do leite onde a qualidade foi controlada;
- o encher de um depósito com o leite já controlado e o seu transporte num camião-cisterna para a fábrica.

Já na fábrica, o livro abordava o processo de pasteurização e a produção dos derivados do leite. Quanto às palavras ou expressões exploradas foram: ordenha, pasteurização, derivados do leite, camião-cisterna e bilha.

No fim desta exploração do livro, os alunos realizaram uma atividade de expressão plástica em que desenharam, através de moldes, alguns elementos referentes ao Natal (estrelas, botas, bengalinhas e sinos) em embalagens de leite. No fim, com dois desses desenhos colados um no outro, esses desenhos ficaram prateados. Contudo, alguns alunos preferiram colar papel brilhante vermelho e verde. Todas essas criações ficaram na sala para depois a professora cooperante criar um móbil.

Reflexão - Sessão nº14: "Ingrediente da semana - Leite"

Esta reflexão foi realizada, partindo da observação participante da professora estagiária investigadora que dinamizou a atividade, bem como através do diálogo comigo enquanto professora estagiária e observadora não participante e com a professora cooperante.

Assim sendo, a professora estagiária mais responsável pela atividade considerou que esta sessão implicou alguma flexibilidade da sua parte mas acima de tudo uma boa articulação entre as professoras estagiárias e a professora cooperante. Como apenas soubemos que a Tatiana estava doente na hora de começar a atividade, tivemos de ter uma ideia rápida e começar a exploração.

Neste momento a minha colega de díade sentiu ainda mais que devemos ter presente o objetivo da atividade e diferentes possibilidades de exploração para que possamos ser flexíveis, sem abdicar da oportunidade de aprendizagem. Além disso, as questões que a orientadora cooperante foi colocando foram importantes para nos centrarmos nas ideias principais mas também para nos apercebermos das dificuldades dos alunos.

Da minha perspetiva, faço um balanço positivo desta atividade, porque nos mostrou, mais uma vez, que o imprevisto faz parte do quotidiano de uma sala de aula e que é a forma como lidamos com ele que nos diferencia enquanto profissionais da educação empenhados, criativos e responsáveis. Devemos procurar encarar estas situações, não como derrotas, mas antes como desafios, descobrindo, muitas vezes, estratégias de ensino e aprendizagem novas e igualmente desafiantes para os alunos.

Anexo 18 – Sessão nº15: Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?"

Planificação da Sessão nº15: Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?"

Tema estruturador da semana: "À descoberta dos sabores do Natal: do azeite ao leite"

Contextualização

Esta sessão teve como intuito mobilizar, sistematizar e avaliar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação através de um jogo com desafios relativos às principais sessões desenvolvidas.

Enquadramento teórico

Apesar de se ter consultado muita bibliografia na construção do jogo, apenas se salienta a importância do jogo enquanto situação de aprendizagem uma vez que o enquadramento teórico de cada um dos tópicos abordados foi realizado antes de cada uma dessas sessões.

A escolha do jogo foi refletida em grupo e pareceu-nos a melhor opção uma vez que é uma situação de aprendizagem distinta das abordadas ao longo do projeto e que podia ter uma componente mais lúdica. Segundo Kishimoto (1999), "a dimensão educativa surge quando as situações lúdicas são intencionalmente criadas com vista a estimular certos tipos de aprendizagem" (referenciado em Barreto, Mettrau, & Silva, 2007, p.452). Neste caso, a intenção era mobilizar, sistematizar e avaliar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação, mobilizando as aprendizagens num contexto mais significativo para as crianças, não deixando que o conhecimento construído fosse passivo.

Bibliografia

Barreto, M., Mettrau, M., & Silva, A. (2007). O lúdico no processo de ensino-aprendizagem das ciências. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, 88,* 445-458 consultado a 6 de dezembro de 2012, em http://www.rbep.inep.gov.br/index.php/RBEP/article/viewFile/1214/1096

Faculdade de Ciências de Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto, Instituto do Consumidor e Programa Operacional Saúde XXI (s.d.). A nova roda dos alimentos…um guia para a escolha alimentar diária. Consultado em 5 de dezembro de 2012, de http://www.dgs.pt/default.aspx?cn=55185540612361 54AAAAAAAA

Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (2012). Pegada Ecológica: Qual é a sua? - Cartilha ilustrada sobre Sustentabilidade (1.ª edição). São José dos Campos: INPE. Consultado em 6 de dezembro de 2012, de http://issuu.com/magnostudio/docs/pegada-ecologica

Martins, I., Veiga, M., Teixeira, F., Tenreiro-Vieira, C., Vieira, R., Rodrigues, A., Couceiro, F., Sá, P. (2010). Explorando interacções...sustentabilidade na Terra - Guião Didático para Professores nº7 (1ª ed.). Lisboa: Ministério da Educação/Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

Porras, J. & Ruiz, G. (2011). *Preparamos un menú*. Madrid: Espasa Libros

• Programa educativo Apetece-me[6] consultado em 5 de dezembro de 2012 http://www.apetece-me.pt/

[6] Uma iniciativa da Nestlé Portugal, em parceria com a Direção-Geral da Educação do Ministério da Educação e Ciência, que faculta às escolas informação sobre os temas: Alimentação, Nutrição, Saúde e Bem-Estar.

Data: 12-12-2012 Planificação diária Projeto de Intervenção-Investigação (9h00min-10h30min)	
Objetivo da atividade	O objetivo da atividade é mobilizar, sistematizar e avaliar todas as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação.
Principais aprendizagens	**Ao nível dos conteúdos:** **a)** Identificar os produtos presentes em cada um dos setores do supermercado; **b)** Identificar o grupo da Roda dos Alimentos a que pertencem determinados produtos alimentares; **c)** Identificar os nutrientes que prevalecem em cada um dos alimentos ou grupos da nova Roda dos Alimentos; **d)** Reconhecer as propriedades e as funções dos nutrientes (energética, plástica e reguladora); **e)** Reconhecer as características de uma alimentação saudável: completa, equilibrada e variada; **f)** Identificar os critérios que devem ser tidos em conta na escolha de um produto; **g)** Identificar comportamentos atitudes/procedimentos que diminuam o valor da pegada ecológica; **h)** Reconhecer que a alteração dos comportamentos quotidianos pode diminuir a pegada ecológica; **i)** Identificar as aprendizagens realizadas ao longo do projeto de intervenção-investigação; **Ao nível das capacidades:** **j)** Responder a desafios integrados num jogo de mobilização, sistematização e avaliação das aprendizagens; **k)** Selecionar alimentos para elaborar uma ementa saudável; **l)** Analisar uma ementa; **m)** Analisar rótulos; **n)** Separar resíduos; **o)** Analisar a pegada ecológica; **p)** Efetuar registos em grelhas e tabelas;

	Ao nível das atitudes e valores: **q)** Evidenciar espírito crítico na análise de ementas para determinada refeição.	
Fases da sessão	**Descrição das Atividades**	**Recursos**
Apresentação do jogo	O jogo será contextualizado, explicando-se que este será um teste a todas as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto. Dessa forma pretende-se que todos os alunos vejam as perguntas que os colegas vão respondendo e vão aprendendo com as suas respostas. Assim, os alunos serão divididos em dois grupos, sendo que cada equipa fica com dez jogadores. A escolha das equipas será feita por dois rapazes (que vão chamando colegas para a sua equipa até todos terem uma, uma vez que este tem sido o critério utilizado).	• Bolas numeradas • Cartões com os desafios Embalagens de vidro, plástico, papel e outros materiais
Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?"	Este jogo será disputado então por duas equipas, escrevendo-se no quadro o nome do "chefe" de equipa e registando-se os pontos da mesma. Existirão 4 mesas, cada uma com 5 desafios e um saco com bolas numeradas de 1 a 20. Cada aluno poderá jogar sendo que vão jogando, alternadamente, os jogadores das duas equipas. Assim, cada um tira uma bola do saco e vê o número que lhe calhou, esse número estará associado a uma das mesas e a um desafio: *Bolas de 1 a 5 - mesa 1 - desafios relativos à roda dos alimentos;* (a) (b) (c) (d) (e) (j) *Bolas de 5 a 10 – mesa 2 - desafios relativos às ementas saudáveis;* (k) (l) (q) (j) *Bolas 11 a 15 – mesa 3 – desafios relativos ao supermercado*; (f) (m) (j) *Bolas 16 a 20 – mesa 4 – desafios relativos à pegada ecológica.* (g) (h) (n) (o) (j)	

Sistematização das aprendizagens	No fim de todos terem jogado e de somarem os pontos das diferentes equipas, dar-se-á, a cada aluno, uma folha onde deverão registar as aprendizagens realizadas ao longo do projeto e relembradas através do jogo. Esse registo será feito de duas formas diferentes: de forma mais aberta numa questão referente a cada uma das mesas (cada um responderá em relação à mesa que esteve) e de forma mais fechada, assinalando o nível de aprendizagem que alcançou, relativamente ao projeto. (i) (p)	• Folhas de registo das aprendizagens

Descrição - Sessão nº15: Jogo "Quem quer ser mais saudável

e um consumidor mais responsável?"

Esta sessão foi descrita a partir da observação participante da professora estagiária investigadora responsável pela sessão, de algumas notas de campo recolhidas por mim enquanto professora estagiária investigadora e observadora não participante e pela análise de algumas respostas dadas aos desafios ,a partir da transcrição da vídeo-gravação de parte da sessão.

Esta sessão começou com uma contextualização, explicando-se que o jogo iria ser um teste sobre tudo o que os alunos tinham aprendido ao longo do projeto. Dessa forma pretendia-se que os alunos vissem o jogo, não apenas pelo lado lúdico mas, também, como um meio de sistematização e avaliação das aprendizagens desenvolvidas. Começou-se por referir que alunos seriam sempre parte ativa do jogo porque quando um colega respondesse, estes deveriam analisar e avaliar a resposta, propondo, até, uma resposta diferente.

Em primeiro lugar criaram-se duas equipas onde dois rapazes, eleitos pela professora responsável (os "chefes de equipa"), foram nomeando colegas para a sua equipa e esses nomes foram registados no quadro. Este critério foi uma forma de manter a coerência da seleção de equipas utilizada nas atividades de expressões (sendo que uma semana eram as meninas e na outra os meninos a escolher equipas). Este critério permitiu que existisse imparcialidade, uma vez que foram os próprios alunos a tomarem as suas decisões, evitando condicionamentos nos resultados.

Em seguida explicou-se que o jogo teria 20 desafios divididos em quatro grupos: do número 1 ao 5 - roda dos alimentos; do número 5 ao 10 - ementas saudáveis; do número 11 ao 15 - pegada ecológica e do número 16 ao 20 - visita ao supermercado. O número dos desafios estava escrito em bolas colocadas dentro de um saco. Cada aluno devia tirar uma bola com um número, sendo que este correspondia a determinado desafio. Os desafios não eram iguais, nem em complexidade nem em tipo de atividade e por isso o tempo de cada desafio era diferente. Existia uma mesa de apoio com uma tabela que continha o número do desafio, os recursos necessários e o tempo respetivo para um, podendo este ser de um ou dois minutos. Na mesma mesa estavam os recursos necessários à realização de cada desafio. Neste momento de explicação, um dos alunos levantou uma questão sobre o tipo de trabalho em equipa: "professora, a equipa pode estar reunida?". Respondeu-se negativamente a esta questão porque no momento pareceu ser o mais adequado, uma vez que seriam desafios individuais e apenas a pontuação seria coletiva. Neste momento explicou-se ainda que no final de todos jogarem, iriam ter uma grelha para preencher com as aprendizagens que fizeram neste jogo e que fizeram ao longo do projeto. A professora titular da turma e orientadora cooperante sublinhou que as aprendizagens que os alunos refeririam nesta grelha seriam relativas ao seu próprio desafio mas também ao que pudessem aprender com os desafios e respostas dos colegas.

Depois das dúvidas esclarecidas, a equipa um liderada pelo José começou a jogar e o primeiro aluno a responder a um desafio foi o próprio "chefe de equipa". O jogo foi decorrendo sendo que as equipas foram jogando alternadamente, os chefes de equipa foram os primeiros a jogar e seguiam-se os alunos que estavam escritos em seguida no quadro. Ao longo do jogo a professora responsável pela sessão foi alertando para a importância de se ouvirem as respostas dos colegas para, desse modo, se poder ajudar na correção dos mesmos e alargar o leque de aprendizagens. Assim, as intervenções dos alunos foram um importante contributo na mobilização e avaliação das aprendizagens. No decorrer do jogo, quando uma das alunas ia começar o seu desafio a professora responsável pela sessão disse: "Pronto tens 1 minuto…a partir de agora" e a Bárbara disse "Ai professora parece que estamos num programa de televisão. Vai começar…agora!". A professora respondeu que se tinha esquecido de referir mas que o jogo tinha sido inspirado num programa de televisão e que se chamava "Quem ser mais saudável e um consumidor mais responsável?". As respostas aos desafios podem ser vistas nas notas de campo.

Após todos os alunos terem respondido ao seu desafio, fez-se a soma das pontuações dos vários elementos das equipas e encontrou-se a equipa vencedora. Contudo, explicou-se aos alunos que o mais importante não era ganhar mas sim era aprender com todos os desafios e por isso não existiam prémios para os vencedores.

De forma a realizar-se uma avaliação mais concreta das aprendizagens desenvolvidas ao longo de todo o projeto e com este jogo, entregou-se a cada aluno uma grelha de registo das aprendizagens. Numa primeira fase, os alunos deveriam situar-se na questão "eu sou capaz…" numa escala de "sim, muito bem", "sim, bem", "sim, com dificuldades", "não, não sou capaz", "não sei responder". As afirmações eram relativas a aprendizagens ao nível dos conteúdos, capacidades, atitudes e valores e às quatro categorias exploradas ao longo do jogo "roda dos alimentos", "ementas saudáveis", "visita ao supermercado" e "pegada ecológica". No fim desse registo, os alunos passaram à segunda fase onde tinham de completar uma frase relativa ao desafio realizado: "Com o desafio número…da categoria…aprendi que...".

Reflexão - Sessão nº15: Jogo "Quem quer ser mais saudável

e um consumidor mais responsável?"

A presente reflexão foi realizada partindo do diálogo entre as professoras estagiárias investigadoras e a professora cooperante, que assistiram à sessão.

Assim, refere-se que este jogo acabou por ser desenvolvido de forma diferente à sua planificação. A professora estagiária que o dinamizou considerou que a dinâmica das quatro mesas com desafios diferentes e os alunos a circularem pelas mesmas poderia gerar confusão e, por isso, optou por colocar tudo na mesma mesa e o jogo acabou por se centrar mais em si. Esta opção teve vantagens e desvantagens porque, se por um lado se conseguiu ter uma percepção privilegiada de todas as dificuldades mas também de todas as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, por outro, os alunos perderam gradualmente o interesse pelo jogo pelo facto de estarem dispersos, de não conseguirem acompanhar os desafios resolvidos pelos colegas e de não haver competição.

A atividade reformulada podia manter a ideia inicial de quatro mesas mas com desafios semelhantes umas das outras e em cada mesa ficava um grupo. No fim anunciar-se-ia a pontuação final de cada equipa. Dessa forma, os alunos ficariam mais ansiosos por conhecer o resultado e poderiam implicar-se mais na resposta aos desafios.

Quanto à pontuação, no caso de dúvida sugeriu-se aos alunos que ajudassem nessa decisão mas os alunos nem sempre eram parciais e defendiam que os colegas deveriam perder meio ponto só porque não tinham nomeado um pequeno aspeto, como por exemplo, a água na ementa do almoço. Neste caso, teve de recorrer-se ao diálogo e explorar com os alunos os vários aspetos que deveriam ter em conta na sua decisão.

Em relação aos desafios, nem todos tinham o mesmo grau de dificuldade, o que dificultou a tarefa a alguns alunos, sentindo-se estes um pouco injustiçados. Numa reformulação da atividade, talvez repensasse alguns desafios para que todos tivessem um grau de dificuldade semelhante.

Todavia, o jogo foi um momento importante para a compreensão de algumas dificuldades dos alunos, como é o caso da função dos diferentes nutrientes e ainda pintar essa função nos diferentes grupos da Roda dos Alimentos. O jogo serviu ainda para explorar alguns tópicos que não foram abordados durante o projeto mas que pareciam importantes. No final, apesar de o lado lúdico poder ter sido mais potenciado, o jogo foi uma importante ferramenta de monitorização dos projetos de intervenção-investigação.

Recursos – Sessão nº15

Tabela com os desafios, recursos necessários e tempo disponível

Desafios	Recursos necessários	Tempo
1	Etiquetas de alimentos Imagem da Roda dos Alimentos	1 minuto
2	Etiquetas de alimentos Imagem da Roda dos Alimentos	1 minuto
3	Marcadores Roda dos Alimentos	2 minutos
4	Tabela com uma coluna com o nome dos nutrientes e uma coluna em branco (alimentos)	2 minutos
5	Cartão do desafio e lápis	1 minuto
6	Folha branca e lápis	2 minutos
7	Folha branca e lápis	2 minutos
8	Folha branca e lápis	2 minutos
9	Ementa de almoço para corrigir	2 minutos
10	Duas ementas de almoço (para comparação)	2 minutos
11	Nome dos setores do supermercado e imagens de alimentos para os alunos fazerem a correspondência	2 minutos
12	Dois rótulos de pacotes de leite	2 minutos
13	Dois rótulos de embalagens de cereais	2 minutos
14	Cartão do desafio	1 minuto
15	Nome dos setores do supermercado e imagens de alimentos para os alunos fazerem a correspondência	2 minutos
16	Algumas embalagens de papel, plástico e vidro 3 ecopontos, caixote do lixo comum e garrafão das tampinhas	1 minuto
17	Algumas embalagens de papel, plástico e vidro 3 ecopontos, caixote do lixo comum e garrafão das tampinhas	1 minuto
18	Cartão do desafio	1 minuto
19	Cartão do desafio	1minuto
20	Cartão do desafio	1 minuto

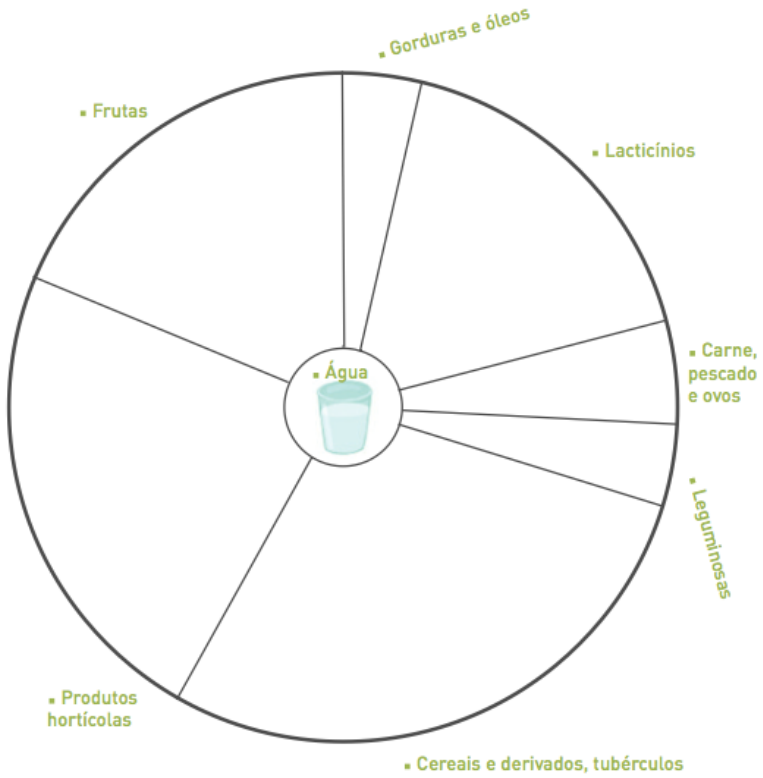
Desafios relativos a cada aluno

Roda dos Alimentos **Desafio 1:** Coloca a etiqueta referentes aos seguintes alimentos na roda dos alimentos. Banana, feijão preto, abóbora, bacalhau, esparguete, leite, óleo e água.	**Roda dos Alimentos** **Desafio 2:** Coloca a etiqueta referentes aos seguintes alimentos na roda dos alimentos. Romã, lentilha, azeite, alface, arroz, ovo, queijo e água.
Roda dos Alimentos **Desafio 3:** Pinta a roda dos alimentos segundo as funções que ela representa: de verde a função energética, de azul a função reguladora e a vermelho a função plástica ou estrutural.	**Roda dos Alimentos** **Desafio 4:** Escreve dois alimentos que sejam ricos em cada um dos seguintes nutrientes.
Roda dos Alimentos **Desafio 5:** Completa a seguinte afirmação: *Uma alimentação saudável deve ser:* a) b) c)	**Ementas Saudáveis** **Desafio 6:** Cria uma ementa para um almoço saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos.
Ementas Saudáveis **Desafio 7:** Cria uma ementa para um pequeno-almoço saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos.	**Ementas Saudáveis** **Desafio 8:** Cria uma ementa para um jantar saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos.

Ementas Saudáveis **Desafio 9:** Corrige a seguinte ementa, escrevendo os alimentos que faltam, riscando os que te parece que estão errados e substituindo alguns por outros.	**Ementas Saudáveis** **Desafio 10:** Compara as duas ementas que te são apresentadas e refere a que te parece mais saudável e porquê.
Visita ao supermercado **Desafio 11:** Tendo em conta os nomes dos diferentes setores do supermercado, "arruma" os diferentes alimentos nesses setores.	**Visita ao supermercado** **Desafio 12:** Compara os dois rótulos que te são apresentados e relativos ao mesmo produto. No teu caso, os rótulos são relativos a dois tipos de cereais.
Visita ao supermercado **Desafio 13:** Compara os dois rótulos que te são apresentados e relativos ao mesmo produto. No teu caso, os rótulos são relativos a dois pacotes de leite.	**Visita ao supermercado** **Desafio 14:** Que critérios devemos ter em conta na escolha de um produto? Refere os 3 principais.
Pegada Ecológica **Desafio 16:** Coloca as seguintes embalagens num dos contentores (ecoponto amarelo, azul, verde ou lixo comum).	**Pegada Ecológica** **Desafio 17:** Coloca as seguintes embalagens num dos contentores (ecoponto amarelo, azul, verde ou lixo comum).

Pegada Ecológica	Pegada Ecológica
Desafio 18: Enumera 3 possíveis intervenções para diminuir a pegada ecológica.	**Desafio 19: Qual destas pessoas teria a menor pegada ecológica?** A – Desliga sempre a luz quando sai do quarto, só abre a torneira para molhar a escova e passar os dentes por água e anda de carro mas as viagens pequenas faz a pé. B – Anda sempre a pé, não separa o lixo e coloca tudo no mesmo contentor, tem o aquecedor ligado o dia inteiro e come carne todos os dias.
Pegada Ecológica	**Visita ao supermercado**
Desafio 20: O que é que esta pessoa podia mudar? A- Anda de carro porque trabalha a 20 km de casa, nunca separa o lixo, come sempre sopa pré-preparada e desliga o computador quando não o está a usar.	**Desafio 15**: Tendo em conta os nomes dos diferentes setores do supermercado, "arruma" os diferentes alimentos nesses setores.

Etiquetas dos alimentos e roda dos alimentos para o desafio 1 e 2



Romã	Banana
Feijão preto	Soja
Esparguete	Pão
Couve	Abóbora
Bacalhau	Ovo
Leite	Iogurte
Óleo	Azeite

Roda dos Alimentos para colorir para o desafio 3

Tabela dos nutrientes para o desafio 4

Hidratos de carbono	
Proteínas	
Lípidos ou gorduras	
Vitaminas	
Sais minerais (por exemplo, cálcio, fósforo, ferro, potássio)	

Ementa de almoço para corrigir para o desafio 9

Ementa para almoço
ENTRADAS
Melão com presunto
PRATO PRINCIPAL
Salada de pepino, tomate e rebentos de soja com azeite
Batatas fritas com bife grelhado
SOBREMESA
Banana

Ementas de almoço para comparação para o desafio 10

Ementa para almoço
ENTRADAS
Canja de galinha
PRATO PRINCIPAL
Salada de alface, tomate e milho com azeite
Arroz com frango grelhado
SOBREMESA
Mousse de chocolate

Ementa para almoço
ENTRADAS
Sopa de ovo
PRATO PRINCIPAL
Bacalhau cozido, com batatas e couve cozidas e azeite
SOBREMESA
Maçã cozida

Nome dos setores do supermercado para os desafios11 e 15

PADARIA
FRUTAS E LEGUMES
TALHO
PEIXARIA

Rótulo de dois pacotes de leite para comparação para o desafio 12

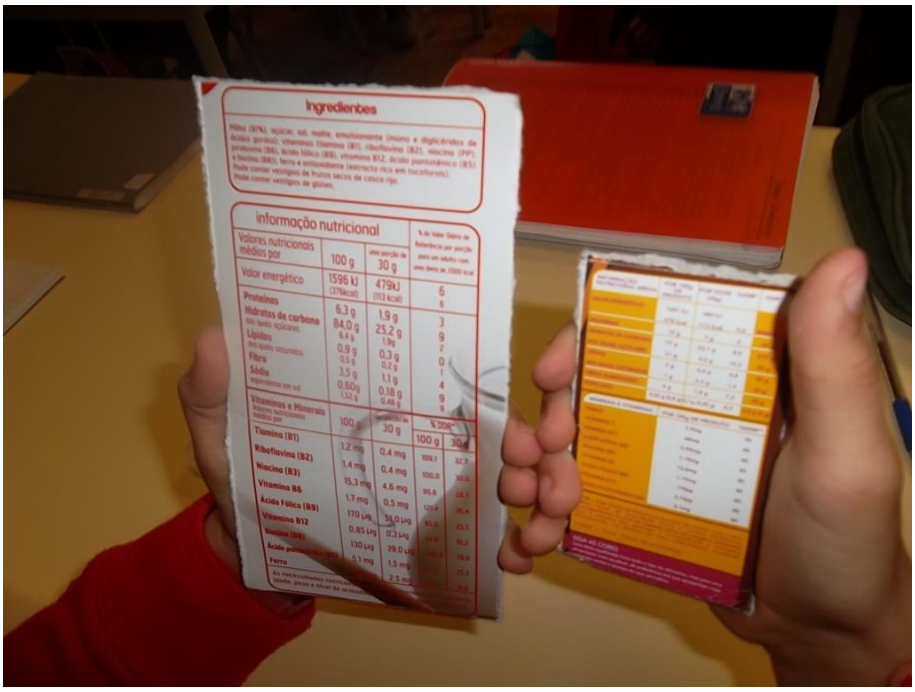
Leite A[7]	
Informação nutricional	**Por 100 ml**
Valor energético	**33 kcal**

[7] O pacote de leite A era relativo a um pacote de leite magro (Dia).

Proteínas	**3,2 g**
Hidratos de carbono **Dos quais açúcares**	**4,8 g** **4,8 g**
Lípidos **Dos quais saturados**	**0,1 g** **vestígios**
Sódio	**0,05 g**

Leite B[8]	
Informação nutricional	**Por 100 ml**
Valor energético	**46 kcal**
Proteínas	**3,3 g**
Hidratos de carbono **Dos quais açúcares**	**4,0** **4,0 g**
Lípidos **Dos quais saturados**	**1,5 g** **1,1 g**
Sódio	**0,10 g**

Rótulo de dois pacotes de cereais [9]para comparação para o desafio 13



Grelha de autoavaliação das aprendizagens

Sou capaz de:	**Sim, muito bem**	**Sim, bem**	**Sim, com dificuldades**	**Não, ainda não sou capaz**	**Não sei responder**
Roda dos Alimentos					
Reconhecer características e propriedades dos nutrientes;					
Identificar os nutrientes que prevalecem em cada um dos grupos da nova Roda dos Alimentos;					

[8] O pacote de leite B era relativo a um pacote de leite UHT meio gordo homogeneizado (Auchan) .

[9] O rótulo da esquerda é relativo a um pacote de cereais Corn Flakes da marca Auchan e o da direita de um pacote de cereais de chocolate do Continente (infantil).

Reconhecer as características de uma alimentação saudável, segundo a nova Roda dos Alimentos.					
Analisar os seus hábitos alimentares com sentido crítico.					
Ementas Saudáveis					
Reconhecer e mobilizar características de uma alimentação saudável.					
Elaborar uma ementa diária saudável.					
Evidenciar espírito crítico na elaboração e análise de ementas diárias saudáveis.					
Demonstrar curiosidade acerca das características de alimentos e grupos da nova Roda dos Alimentos.					
Pegada ecológica					
Identificar as consequências do consumo (produção, transporte, consumo e pós-consumo), incidindo na questão ambiental;					
Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que aumentam o valor da pegada ecológica;					
Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que ajudem na diminuição do valor da pegada ecológica;					
Reconhecer que a alteração dos comportamentos quotidianos pode diminuir a pegada ecológica;					
Calcular a pegada ecológica, partindo de um questionário;					
Comprometer-se a mudar alguns desses comportamentos para contribuir para um planeta mais sustentável;					
Visita ao supermercado					
Identificar os diferentes setores do supermercado e os tipos de produto que estão em cada um;					
Averiguar a origem de uma lista de diferentes produtos alimentares;					
Identificar *slogans* publicitários e promoções que incentivam ao consumo;					
Identificar os tipos de comportamentos enquanto consumidores e identificar as mudanças possíveis;					
Comparar os rótulos e o preço de um mesmo					

produto de marcas diferentes;					
Atribuir valor aos produtos nacionais;					

Grelhas de avaliação – Sessão nº15

"Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?"

Questão 1	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Ândria	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Bárbara	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	*	2	3	2	3
Beatriz	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2
Catarina	3	3	1	1	3	2	5	2	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	1	5
Daniel	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
David	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1
João R.	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	5	2	2	1	5
João V.	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	4	1	1	1	2	1	2
José	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	2	1
Lara	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
Luana																					
Mariana D.	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2/4	2	2
Mariana R.	3	2	2	2	2	2	1	2	3	*	*	*	*	*	*	2	2	3	2	2	2
Marta	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2
Patrícia	3	2	3	3	5	3	2	4	4	5	3	*	2	1	2	1	4	3	3	4	2
Pedro	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2
Tiago	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
Tomás	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2

Aprendizagens

Roda dos Alimentos

1 **-** Reconhecer características e propriedades dos nutrientes.

2- Identificar os nutrientes que prevalecem em cada um dos grupos da nova Roda dos Alimentos.

3- Reconhecer as características de uma alimentação saudável, segundo a nova Roda dos Alimentos.

4 - Analisar os seus hábitos alimentares com sentido crítico.

5 – Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades.

Ementas saudáveis

6 - Reconhecer e mobilizar características de uma alimentação saudável.

7 - Elaborar uma ementa diária saudável.

8- Evidenciar espírito crítico na elaboração e análise de ementas diárias saudáveis.

9 - Demonstrar curiosidade acerca das características de alimentos e grupos da nova Roda dos Alimentos.

Pegada Ecológica

10 - Identificar as consequências do consumo (produção, transporte, consumo e pós-consumo), incidindo na questão ambiental;

11 - Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que aumentam o valor da pegada ecológica;

12- Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que ajudem na diminuição do valor da pegada ecológica;

13- Reconhecer que a alteração dos comportamentos quotidianos pode diminuir a pegada ecológica;

14 - Calcular a pegada ecológica, partindo de um questionário;

15 - Comprometer-se a mudar alguns desses comportamentos para contribuir para um planeta mais sustentável;

Visita ao supermercado

16 - Identificar os diferentes setores do supermercado e os tipos de produto que estão em cada um;

17 - Averiguar a origem de uma lista de diferentes produtos alimentares;

18 - Identificar *slogans* publicitários e promoções que incentivam ao consumo;

19 - Identificar os tipos de comportamentos enquanto consumidores e identificar as mudanças possíveis;

20 - Comparar os rótulos e o preço de um mesmo produto de marcas diferentes;

21 - Atribuir valor aos produtos nacionais;

Escala de resposta:

1- Sim, muito bem.

2- Sim, bem.

3- Sim, com dificuldades.

4- Não, ainda não sou capaz.

5- Não sei responder.

*- Não respondeu

Aprendizagens realizadas ao longo do jogo

- “Com o desafio n.º 4 da mesa nº 2 aprendi que nas ementas tenho de colocar uma fruta principal ao pequeno-almoço.” (Ândria)
- “Com o desafio n.º 3 da mesa n.º 1 aprendi melhor que os alimentos têm várias funções para o nosso corpo e também aprendi que há coisas da Roda dos Alimentos que são mais difíceis.” (Bárbara)
- “Com o desafio n.º 10 da mesa n.º 2 aprendi como se pode analisar melhor uma ementa e porque que é uma e não é outra. E com o desafio da Mariana R. aprendi que também posso reciclar as rolhas (tampas).” (Beatriz)
- “Com o desafio n.º 19 da mesa n.º 4 aprendi que a utilizar o que se sabia sobra a pegada ecológica com o desafio de outro colega relembrei-me a espalmar os pacotes.” (Catarina)
- Não respondeu. (Daniel)
- “Com o desafio n.º 1 da mesa n.º 1 aprendi a identificar produtos e pô-los no grupo certo.” (David)
- “Com o desafio n.º 8 da mesa n.º 2 aprendi que devemos separar as rolhas (tampas).” (João R.)
- Não respondeu (João V.)
- “Com o desafio n.º 6 da mesa n.º 2 aprendi que é fácil fazer uma ementa saudável.” (José)
- “Com o desafio n.º 14 da mesa n.º 3 aprendi a usar as aprendizagens, que aprendi com a visita ao pingo doce, neste jogo.” (Lara)
- “Com o desafio n.º 9 da mesa n.º2 aprendi que podemos “pôr um fiosinho” de azeite na comida e que devemos amachucar o lixo antes de o deitar.” (Mariana D.)
- “Com o desafio n.º 17 da mesa 4 aprendi que se deve espalmar as embalagens antes de ir para o contentor e que não faz mal pôr um fiozinho de azeite na salada.” (Mariana R.)
- “Com o desafio n.º 2 da mesa n.º 1 aprendi a analisar a minha pegada ecológica.” (Marta)
- “Com o desafio n.º 18 da mesa n.º 4 aprendi com o meu colega que se deve primeiro tirar a rolha, espalmar o pacote e arrumar no lixo certo a rolha e depois o pacote.” (Patrícia)
- “Com o desafio n.º 12 da mesa n.º 3 aprendi que se comparar logo os lípidos e as gorduras vesse logo qual é o pior.” (Pedro)
- “Com o desafio n.º 4 da mesa n.º 1 aprendi alguns alimentos que são ricos em alguns nutrientes, por exemplo, sais minerais, proteínas.” (Tiago)
- “Com o desafio n.º 16 da mesa n.º 4 aprendi que os pacotes de leite são no amarelo, deve-se espalmar e tirar as tampas.” (Tomás)

Notas de campo – Sessão nº15

Notas de campo recolhidas pela professora estagiária observadora

Equipa 1: Beatriz, Daniel, Lara, Mariana D., Mariana R., Patrícia, Tiago, Tomás, Zé

Equipa 2: Ândria, Bárbara, Catarina, David, Luana, Marta, João R., João M., Pedro

Respostas aos desafios:

Desafio 10: Na análise da ementa referiu que "o que está mal é a mousse de chocolate"(Beatriz)

Desafio 16: Na separação do lixo não espalmou e não separou as tampas, ou para o plástico ou para o garrafão de tampas que a turma está a recolher para uma campanha solidária. Contudo separou bem as outras embalagens. (Mariana R.)

Desafio 2: Soube identificar o grupo dos seguintes alimentos: banana (frutas), pão (cereais, derivados e tubérculos), abóbora (produtos hortícolas), bacalhau (carne, pescado e ovos), leite (laticínios) e óleo (óleos e gorduras) e apenas não sabia qual o grupo da roda dos alimentos em que a soja estava inserida. (Marta)

Desafio 4 "Hidratos de carbono: doces; Proteínas: nada; Lípidos ou gorduras: azeite e manteiga; Vitaminas: laranja e tangerina; Sais minerais: nada" (Tiago)

Desafio 6: "Ementa para um almoço saudável: sopa de legumes, frango estufado com arroz, ervilhas e milho e uma salada de fruta" (José)

Desafio 9: Riscou o presunto por a ementa já ter carne e este ser muito gorduroso, bem como o azeite e substituiu as batatas fritas por batatas cozidas. (A PEI explicou que um bocadinho de azeite não fazia mal.) (Mariana D.)

Desafio 3: Função energética – hidratos de carbono e fruta (corretos); Função plástica – leguminosas (correto); Função reguladora – produtos hortícolas e água (Bárbara)

Desafio 14: Critérios a ter em conta na hora das compras: "Origem, preço e embalagem" (Lara)

Desafio 7: Ementa de pequeno-almoço saudável: Leite branco, pão com margarina (Ândria).

A Beatriz acrescentou que faltava uma peça de fruta.

Desafio 17: Separou bem todas as embalagens e apenas errou apenas a embalagem de leite escolar (Tomás)

Desafio 20: Quais as atitudes que contribuem para o aumento da pegada ecológica? "Anda de carro (A PEI explicou que ele trabalhava a 20km por isso não estava mal.); Nunca separa o lixo" (Luana) A Lara acrescentou que essa pessoa come sopa pré-preparada e devia fazer em casa pois está a produzir mais lixo.

Desafio 11: Indicar um setor, um produto desse setor e especificar: “Peixaria – peixe – sardinha; Talho – batatas – carne – frango; Frutas e legumes – maçã, alho francês e nabo; Padaria – pão” (João M.)

Desafio 18: Para diminuir a pegada ecológica “Produzir menos luz (A PEI explicou que era gastar menos e não produzir menos); Produzir menos lixo; Só ligar a água a lavar os dentes quando é necessário (Patrícia)

Desafio 8: “Ementa para um jantar saudável: Água, Sopa, Salada de tomate, Fruta” (João R.)

A Lara acrescentou que faltava o prato principal e o Tiago referiu que podia ser frango com batata cozida.

Desafio 5: A alimentação deve ser… “variada” (Daniel) e “equilibrada e completa” (acrescentou a Ândria)

Transcrição da vídeo-gravação da sessão nº15

PE: "Este jogo tem 20 desafios que estão divididos em quatro grupos. Um dos grupos é a roda dos alimentos, o outro grupo é as ementas saudáveis, o outro é a pegada ecológica que falámos ontem e o outro é a visita ao supermercado. Vai-vos calhar um desafio, eu vou-vos buscar um cartãozinho correspondente a esse desafio e vocês vão ter um aprova. Há provas que são um bocadinho maiores e outras que vão ter um minuto. Esta ampulheta aqui (mostrei) vai medir um minuto e se tivermos de fazer 2 minutos, voltamos a virar."

PE: "Professora, nós, a equipa pode estar reunida?"

PE: "Não, apesar de jogarem em equipa, cada um irá realizar a atividade de forma individual, está bem? No final de todos jogarem, vão ter uma grelha para dizer as aprendizagens que fizeram neste jogo e que fizeram ao longo do projeto todo, está bem? Mas isso é só no fim. Então, quem é que é o primeiro, Zé, da tua equipa? Podes ser tu?"

PC: "Só vou explicar depois na grelha. As aprendizagens que realizarão neste jogo, quer a professora dizer que, por exemplo, imaginem que há uma pergunta que é colocada e ali a Ândria até nem sabia, pode ficar a aprender, quando ouve a resposta fica a saber. Está entendido? Portanto, as aprendizagens que são feitas neste jogo são com as respostas que vocês ouvem dos vossos colegas às perguntas que vocês não sabiam. Ah professora, outra coisa, o João pode ir para esta equipa, porque esta equipa tem menos um e eu tenho um desafio para o João."

PE: "Então és tu o primeiro, Zé? Podes tirar uma bolinha e ver o que te calhou."

José: "Número 6"

PE: "Podes ler o desafio, lê alto para os teus colegas ouvirem".

José: "Ementas saudáveis, desafio 6. Cria uma ementa para um almoço saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos".

PE: Por isso, não podem fazer como da outra vez fizeram que meteram a sopa em último e primeiro a sobremesa. Têm de pôr por ordem. Então tens 2 minutos para escrever aqui a ementa e depois vamos ver em grupo se a ementa estava boa.

PC: Saudável e por ordem.

PE: 2 minutos, a partir de agora.

José: Espere, mas é um almoço ou um dia inteiro? Só o almoço, é o que diz aí.

PE: Vocês vão pensando o que é que ele poderia escrever para depois corrigirmos aqui em grupo se a ementa está bem ou não, está bem? Temos de negociar depois se lhe damos um ponto ou não.

(silêncio)

PE: Vamos ver a ementa do Zé. O Zé escreveu sopa de legumes, frango estufado com arroz, ervilhas e milho e uma salada de fruta. O que é que vocês acham?

Lara: Falta uma coisa.

PE: O que é que falta?

Lara: A água.

PE: Mais alguma coisa?

David: Falta fruta para comer à sobremesa.

PE: Tem a salada de fruta. Então, damos um ponto ou não ao Zé?

Turma: Sim.

Bárbara: Faltava a água.

PC: É na refeição que a água é fundamental ou ao longo do dia?

Turma :Ao longo do dia.

PC: Achas que porque ele não consumiu na refeição, achas que não é uma ementa saudável, Bárbara?

Bárbara: Acho que não é saudável.

Tiago: Professora, mas ele também meteu água na sopa por isso.

PC: Pois, está a ingerir a água.

PE: O grupo do David quem é o primeiro a jogar?

David: Sou eu.

PE: Qual é o número, David?

David: 1 – "Coloca a etiqueta dos seguintes alimentos na roda dos alimentos"

PE: Vais ter de colar esses ingredientes aqui na roda, no respetivo setor. E tens 1 minuto a partir de agora.

PE: Acabou o tempo. Vais ter de dizer aos teus colegas onde é que colocaste cada alimento. (Alguma agitação porque não teve de colar e apenas pôr a imagem por cima e era injusto mas a professora cooperante explicou que o objetivo era colocar no sitio certo e apenas num minuto não dava para colar. E que se continuassem com isso tirava-se um ponto por não terem colocado a água.)

PE: Então diz aos teus colegas onde é que colocaste cada alimento.

David: Nas gorduras e óleos, o azeite; frutas romãs, produtos hortícolas foi a couve, leguminosas foi feijão preto, carne, pescado e ovos foi ovo, laticínios foi iogurte, cereais, derivados e tubérculos foi esparguete. Está correto ou não, o que o David fez?

PE: Está correto ou não?

Turma – Sim.

PE: Zé, quem joga da tua equipa?

José: Tiago.

PE: Tira um.

Tiago: Calhou o 4.

PE: Este é um bocadinho mais difícil. Lê o desafio.

Tiago: Desafio 4, escreve dois alimentos que sejam ricos em cada um dos seguintes nutrientes.

PE: Ele tem ali os nutrientes e vai ter de escrever dois alimentos que sejam ricos em cada um dos nutrientes. Vai ter 2 minutos porque é uma tarefa que ele vai ter de pensar um bocadinho mais. Então vamos lá começar.

PC: Ele pode consultar o caderno?

PE: Pode consultar o caderno se tiver alguma informação e ali a roda. Vai pensando, os hidratos de carbono qual e a função deles?

Tiago: Fazer mal.

PE: Fazer mal?

Tiago: Então, são maus.

PE: Os hidratos de carbono são maus?
(Silêncio)

PE: Uma pista, antes dos jogadores irem jogar futebol ele tem de comer hidratos de carbono.

Tiago: Doces.

PE: Será que é doces?

Tiago: É, doce.

PEO: As proteínas, lembra-te o que é que nós falamos das proteínas. Qual foi o ingrediente da semana?

Tiago: Um dos ingredientes da semana?

PEO: Nós já falámos. Fizemos um de cada grupo, por isso pensa, é mais fácil se fores por aí.

PE: Está o desenho ali atrás desse ingrediente. Estão lá vários. Já acabou o tempo. Calma que o Tiago tem algumas respostas. Ele vai dizer as que tem e vamos ajudar a ver aqueles que faltavam.

Tiago: Então, nos hidratos de carbono tenho doces.

PE: Doce que tipo de doce?

Tiago - Doces.

PE: Os doces têm muitos hidratos de carbono e até costuma lá aparecer assim, dos quais açúcares mas há aliem-tos que nós falámos que têm hidratos de carbono.

Lara: O pão.

Pedro: A batata.

PE: Mas há outro que os jogadores até disseram que comiam antes do jogo?

Pedro: Frango.

PE: Não.

Tiago: Massa.

PC: Massa e tu até tiveste lá em baixo a falar isso comigo (conceção da *performance*).

PE: As proteínas? As proteínas o Tiago não pôs nada. O que é eu falei que tinha muitas proteínas? Foi um dos ingredientes da semana…

Pedro – Ovo.

PE: O ovo e qual é que também tem proteínas?

PEO: Há um grupo.

PC: Há um grupo que tem sempre proteínas.

PE: Carne, peixe, ovos. Nos lípidos, o que é que tu puseste?

Tiago: Azeite e manteiga.

PE: Esses estão bem.

Tiago: Vitaminas meti laranja e tangerina. Nos sais minerais (por exemplo, cálcio, fósforo, ferro, potássio) não meti nada.

PE: Alguém se lembra?

Um aluno: Leite.

PE: Sim, leite tem cálcio. Há algo na roda que nós dissemos que não vamos falar…

Ândria: Água.

PEO: E as frutas.

PE: O Tiago tem 5 respostas em 10 possíveis. Que pontuação lhe damos?

Pedro - ½ ponto.

PE: Damos ½ ponto então. Agora é o Pedro. Pedro, tira tu.

Pedro: Desafio 12.

PE: Para este desafio tem 2 minutos e é… lê.

Pedro: "Visita ao supermercado, desafio 12: Compara os dois rótulos que te são apresentados e relativos ao mesmo produto. No teu caso, os rótulos são relativos a dois tipos de cereais."

PE: Então o Pedro tem dois minutos para analisar e para ver o que é que ele acha que devia comer ao pequeno-almoço. Tem de estar atentos que pode-vos calhar um desafio parecido e assim aprendem.

PC: Olha o Tiago nunca mais se esquece dos sais minerais e da proteína animal, pois não?

PE: Este jogo é para aprender, não é para ganhar. E é para nós percebermos o que ensinamos bem e o que ensinamos mal e o que vocês aprenderam. Algumas coisas também podemos não ter ensinado muito bem. Tens de explicar aos teus colegas aquele que te parece mais saudável e porquê.

Pedro: Este (cereais com chocolate).

PE: Então explica à turma o porquê.

Pedro: Proteínas.

PE: Proteínas…qual é que tinha mais?

Pedro: Este.

PE: E mais?

Pedro: Hidratos de carbono.

PE: E quantos é que têm?

Pedro: (Corn flakes) 84 e (cereais de chocolate) 77.

PE: E quanto açúcar?

Pedro: (*Corn flakes*) 6, 4 e ...

PE: E valor energético?

Pedro: 376 e 378.

PE: Então, este tem mais açúcar, tem mais calorias e gordura? Os lípidos?

Pedro: Quantidade de lípidos.

PE: Então o Pedro disse que este era mais saudável mas tem mais açúcar, tem mais lípidos e tem mais calorias.

PC: Lípidos que é o quê, Patrícia?

Patrícia: Não sei.

PC: Viu, não ouviu. O que é que são, Tomás?

Tomás: Não sei.

PE: Então, este (chocolate) tinha mais fibra que este mas de resto… Qual é que vos parece saudável?

PEO: O que é que vocês olhavam no rótulo para saber se era saudável ou não?

Aluno: Primeiro o açúcar.

Tiago: Depois as vitaminas.

PE: Então vamos ver as vitaminas. Vitaminas e minerais. Por exemplo, a vitamina B12, este tinha 12 e este 0, 85. Só que este depois tem muitas vitaminas aqui. Mas nós já sabemos, se é um cereal, não são tão ricos se calhar em vitaminas, não é?

PC: Então, pensem lá, então tem muitas calorias, tem lípidos que são o quê, Luana? Mariana D., o que é que os lípidos são? Beatriz, o que é que os lípidos são? Os lípidos é como se fossem quê?

Tiago: Gorduras.

Mariana D.: Gorduras.

PC: Então, tem mais quantidades de gordura. Olhem para a roda dos alimentos, o que é que vocês acham que é mais saudável.

PE: Este era um bocadinho mais saudável porque tinha menos açúcar, tinha menos gordura e apesar de algumas coisas parecer que este tem mais (cereais de chocolate), como as fibras e assim, são coisas que não são tão importantes quando estamos a analisar, se calhar os cereais para o pequeno-almoço e agora posso-vos dizer que este era do *corn flakes* que foi um dos que a Diana (nutricionista) disse que era bom para comermos de manhã e este aqui era do *Chocapic*, está bem? Então acham que o que Pedro vai ficar com quantos pontos?

Lara: 0.

PE: Agora é a Beatriz.

Beatriz: O 10.

PE: Podes ler o desafio 10. Tem de estar silêncio para ela pensar.

Beatriz: Ementas Saudáveis: desafio 10. Compara as duas ementas que te são apresentadas e refere a que te parece mais saudável e porquê.

PE: Pronto, tens 1 minuto para analisar as ementas e tens de dizer aos teus colegas qual é que é mais saudável. A partir de agora.

Luana: Ai professora, parece que estamos num programa de televisão. Vai começar: agora!

PE: É que eu esqueci-me de dizer que isto foi inspirado num programa de televisão.

Turma: Ah!!!

PE: Então este jogo chama-se "Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?" Acabou o tempo. Vais ter de dizer a que te parece mais saudável.

Beatriz: Acho que é esta.

PE: Então vais ler aos teus colegas a que te parece mais saudável e vais ter de explicar porquê?

Beatriz: Sopa de ovo, bacalhau cozido, batatas e couve e um fiozinho de azeite. E a sobremesa era maçã cozida.

PE: E a outra? O que é que tinha de diferente?

Beatriz: Era mousse de chocolate.

PE: E o que é que poderia não estar assim muito muito correto?

Beatriz: Frango grelhado.

PE: Frango grelhado achas que não era muito correto? Olha, lê por exemplo a sopa.

Beatriz: Canja de galinha.

PE: É feita com o quê?

Beatriz: Com frango e com massa.

PE: E no prato principal temos só o quê? No grupo dos hidratos de carbono onde já tínhamos a massa temos o quê?

Beatriz: Arroz.

PE: E na canja de galinha tínhamos o frango e no prato principal?

Beatriz: Frango grelhado.

PE: Acham que estamos a comer as porções certas ou não?

Turma: Não.

PE: Então, estamos a comer o quê?

Tiago: Não estávamos a ter uma alimentação variada.

PC: Mas o que é que estava a mais? Vamos lá pensar...

Ândria: O frango.

PE: O que é que o frango tem? Ainda há bocado o Tiago aprendeu?

Tiago: Proteínas.

PE: E a massa e o arroz? Tem o quê?

Daniel: Hidratos de carbono.

PE: Por isso se calhar essa não estava muito saudável não era só pela mousse de chocolate, era porque repetia essas coisas duas vezes, está bem? Então, damos um ponto à Beatriz. Agora é a Catarina.

Catarina: 19 - Qual destas pessoas teria a menor pegada ecológica?
A – Desliga sempre a luz quando sai do quarto, só abre a torneira para molhar a escova e passar os dentes por água e anda de carro mas as viagens pequenas faz a pé.
B – Anda sempre a pé, não separa o lixo e coloca tudo no mesmo contentor, tem o aquecedor ligado o dia inteiro e come carne todos os dias.

Anexo 19 – Tabela dos Lanches

Lanches – Semana de ___ a ___ de _____

Nomes	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Ândria					
Bárbara					
Beatriz					
Catarina					
Daniel					
David					
João M.					
João R.					
João V.					
José					
Lara					
Luana					
Mariana D.					
Mariana R.					
Marta					

Patrícia					
Pedro					
Tatiana					

Anexo 20 - Transcrição do blogue da turma

Data da publicação: Segunda-feira, 5 de novembro de 2012

Título: Notícia de última hora

Corpo da publicação:

Boa tarde a todos,

Somos alunos da turma B do 4º ano, da Escola Básica das Barrocas e gostaríamos de vos informar que este período iremos desenvolver um projeto no âmbito da alimentação. Com este projeto pretendemos aprender mais sobre o consumo e a saúde e, para isso, contamos com a colaboração de todos.

Aguardem notícias nossas e boas refeições,

A turma B

Comentários:

Espero ansiosamente pelos vossos trabalhos. Para já vou experimentar a vossa receita dos queques de abóbora, o que comi feito por vocês estava delicioso. A mãe do Tiago
(Publicado por ana a 6 de novembro, às 19h55min)

Data da publicação: Terça-feira, 6 de novembro de 2012

Título: O Halloween e a Abóbora

Etiqueta: Ingrediente da semana

Corpo da publicação:

A semana passada andamos perdidos entre as abóboras. Em vez das bruxas fomos conhecer melhor a abóbora porque, tal como para o Público (http://lifestyle.publico.pt/dicionario/312414_a-de-abobora#.UJGOwsaxR0U.facebook) a "abóbora significa para nós muito mais que uma brincadeira de Halloween".

Começámos por fazer uma pesquisa acerca deste legume e descobrimos que a abóbora, fruto da aboboreira, é um legume muito rico em termos nutricionais. Possui vitamina A, C,

potássio, fibras e manganésio em quantidades razoáveis, além das suas sementes serem ricas em manganésio, magnésio e fósforo. Além disso encontrámos, pelo menos, seis tipos de abóboras: abóbora-menina, abóbora-chila, abóbora-almiscarada, abóbora-porqueira e aboborinhas (zucchini ou courgette, bolota, entre outras) e abóboras mexicanas.

Este legume é um potencial antioxidante, pode ajudar na melhoria do controlo dos níveis de glicemia e pressão arterial e na prevenção de problemas relacionados com a visão.

Na gastronomia, a abóbora pode aparecer em todo o lado, desde as sopas aos purés, como acompanhamento de carne ou peixe ou como ingrediente de um bolo, passando pelas suas próprias sementes, comidas secas e salgadas.

Para vos provarmos que a abóbora pode ser muito mais que uma "cabeça" iluminada, metemos mãos à massa e confecionamos uns deliciosos "Queques de abóbora". Aqui fica a receita e algumas fotografias.

Queques de abóbora

Ingredientes:

3 ovos

125g de açúcar amarelo ou mascavado

150g de abóbora cozida e reduzida a puré

100g de farinha

Raspa de 1/2 laranja

1 colher de chá de fermento

Preparação

- Separam-se as gemas das claras;

- Batem-se as gemas com o açúcar;

- Adiciona-se o puré de abóbora, a farinha e o fermento;

- Por fim, juntam-se as claras batidas em castelo;

- Põe-se o preparado em forminhas, previamente untadas e polvilhadas (se for em formas de papel não é necessário untar);

- Levar ao forno para cozer.

Bom apetite!

Fig. 1 - A massa dos queques a ser preparada na sala da Unidade de Apoio à Multideficiência.

Fig.2 - Os queques de abóbora prontinhos a ir para o forno.

Comentários:

estava uma delicia espero que voltemos a repetir coisa parecida cumprimentos do Tomás **(Publicado por Anónimo a 10 de novembro, às 18h47min)**

gostamos muito queremos repetir um grande abraço do Tiago **(Publicado por Anónimo a 12 de novembro, às 12h03min)**

Olá, Estou a escrever sosinha porque os meus pais estão muito ocupados,mesmo não gostando de abóbora ou doce de abóbora gostei muito dos queques.~ Beijinhos da Catarina **(Publicado por Anónimo a 14 de novembro, às 16h50min)**

Catarina, Tiago e Tomás, ficamos contentes que tenham gostado :) Podem repetir em casa com os pais para eles também poderem provar. Beijinho, Filipa **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 15 de novembro, às 22:h35min)**

Data da publicação: Quinta-feira, 8 de novembro de 2012

Título: A sopa mais deliciosa do planeta

Etiqueta: Desafio

Corpo da publicação:

Olá a todos,

o primeiro desafio consiste em confecionar com os pais a sopa mais deliciosa alguma vez provada! Mas depois queremos que nos contem tudo: que ingredientes utilizaram, como fizeram e quais os motivos que a fazem ser a sopa mais deliciosa do planeta na vossa opinião! O desafio pode ser enviado por e-mail para 3.turmabbarrocas@gmail.com ou ser levado em suporte papel para a escola no início da próxima semana! Sejam criativos: para além do texto, podem juntar fotografias, desenhos ou vídeos! Ficamos à espera de colheradas de imaginação e caldinhos saborosos!...

Comentários:

Boa sorte para todos e fico à espera para ver essas sopinhas :) Filipa, a professora estagiária **(Publicado por Filipa, a 8 de novembro, às 20h47min)**

Data da publicação: Quinta-feira, 8 de novembro de 2012

Título: Doce de abóbora

Corpo da publicação:

Já está disponível para venda doce de abóbora confecionado na Unidade de Apoio à Multideficiência! Quem estiver interessado pode deixar aqui um comentário! Desde já agradecemos a colaboração e prometemos que o doce fará as delícias de todos...

Comentários:

Ainda não experimentei, mas vou comprar um. DE: Mariana D. do 4ºB **(Publicado por Anónimo, a 10 de novembro, às 13h22min)**

Eu já comprei um. Os meus pais acabaram de o experimentar e adoraram, tenho de compra outro. Tiago (Publicado por Anónimo, a 16 de novembro, às 22h19min)

Que bom, Tiago :) Eu ainda não provei o meu mas a Sónia provou e gostou muito! Filipa **(Publicado por Filipa [professor estagiária], a 17 de novembro, às 10h54min)**

Eu não gosto muito de doce mas a minha mãe, a minha avó e o meu pai adoraram. Ficamos à espera de mais receitas!! Até breve. Beatriz e mãe **(Publicado por Anónimo, a 20 de novembro, às 22h04min)**

eu não gosto mas os meus pais gostam e disseram que estava muito bom. **(Publicado por catarina, a 22 de novembro, às 19h20min)**

Data da publicação: Quinta-feira, 8 de novembro de 2012

Título: Workshop de Culinária Saudável

Corpo da publicação:

Precisamos da ajuda de todos para decidir a data do Workshop de Culinária Saudável para pais e filhos. Tal como foi falado na reunião de pais, optámos por marcar para um sábado à tarde. A sua duração será de cerca de 2 horas, pelos que apontamos para que se realize entre as 14h30min e as 16h30min. De acordo com a disponibilidade da nutricionista convidada, as duas opções que apresentamos são: sábado, dia 24 de novembro, ou sábado, dia 8 de dezembro. Por favor, verifiquem a vossa disponibilidade para podermos definir a data o mais brevemente possível. Contamos com a presença de todos... vai ser, com certeza, um sábado divertido e repleto de aprendizagens!

Comentários:

Boa noite. Sou a mãe do Daniel e o dia escolhido para o workshop é o 24 de novembro. Continuem o bom trabalho e este fds faremos a sopa que nos pedem. Segunda levará a prova. Bom fds Ana e Daniel **(Publicado por Ana Cravo, a 8 de novembro, às 21h48min)**

Olá hoje já fizemos várias coisas: votámos no desenho da Catarina e agora escolhemos a data para a tarde divertida - 24 de novembro. Até breve Tiago e mãe **(Publicado por ana, a 8 de novembro, às 22h08min)**

Olá O sábado que nos convém mais é o 24 de novembro para o Workshop. Acho que estão a fazer um bom trabalho! David e a sua mãe **(Publicado por Anónimo, a 10 de novembro, às 20h28min)**

Boa noite Por nós, poderá ser no dia 24 Novembro. Mariana R. e familia **(Publicado por Anónimo, a 11 de novembro, às 19h41min)**

olá já pensamos que o dia do workshop poderia ser no dia 24 de novembro. Isto está muito giro e interessante . Ândria e mãe! **(Publicado por Anónimo, a 12 de novembro, às 8h13min)**

Boa tarde, O nosso voto vai para o dia 24 de Novembro. Parabéns, um projeto MUITO interessante. Luana& família. **(Publicado por Anónimo, a 14 de novembro, às 16h08min)**

Data da publicação: Segunda-feira, 12 de novembro de 2012

Título: "Sopa de ovo" por David Rainho

Etiqueta: Desafio

Corpo da publicação:

O David e a mãe foram os primeiros a dar resposta ao desafio! Enviaram-nos a receita da "sopa de ovo" e algumas fotos para abrir o apetite... Obrigado, parabéns pela participação! Continuamos à espera de mais sopinhas deliciosas...

Sopa de ovo

Ingredientes:

3 Batatas

1 Cebola grande

2 ou 3 Cenouras

1\2 Chuchu

1\2 Courgette

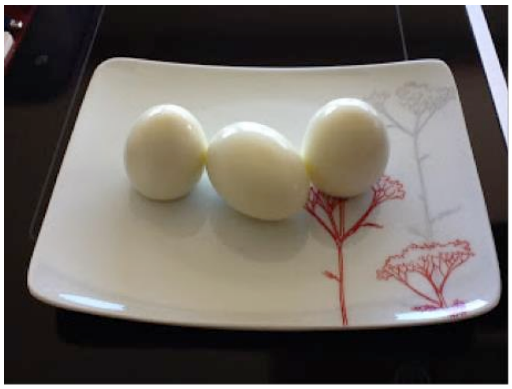
Levam-se os legumes partidos fininhos ao lume, num tacho com água, sal e azeite. Depois

de bem cozidos, reduz-se a puré.

À parte cozem-se os ovos (1 por pessoa).

Picam-se os ovos e deitam-se no puré.

Nota: É uma sopa muito fácil de fazer e rápida e fica muito bonita no prato.



Comentários:

Fiquei com água na boca de ver esta sopinha. Vou experimentar em minha casa :) Parabéns David e mãe. **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 12 de novembro, às 18h25min)**

Bom trabalho David e mãe! De certeza que vão inspirar muitos meninos e os seus papás a comer sopa... Obrigada pelo empenho:)! **(Publicado por Sónia [professora estagiária], a 12 de novembro, às 20h53min)**

Data da publicação: Segunda-feira, 12 de novembro de 2012

Título: Ingrediente da semana: castanha

Etiqueta: Ingrediente da semana

Corpo da publicação:

Depois das nossas investigações sobre a abóbora, decidimos aproveitar o Dia de S. Martinho para tentar conhecer mais sobre a castanha... Têm alguma informação, curiosidade ou receita com castanhas que queiram partilhar?

Comentários:

Uma amiga minha faz as castanhas da seguinte maneira: Dá o golpe nas castanhas e coloca-as no forno no tabuleiro em cima com o grill ligado a uma temperatura entre 180 a 200 graus. Passados alguns minutos quando começam a ficar com casca um pouco queimada, retiram-se e embrulham-se num pano turco para suarem um pouco. Experimentámos e gostámos, a casca saíu mais facilmente. Cristina & Luana. p.s. A Luana adora castanhas. **(Publicado por Anónimo, a 14 de novembro, às 16h17min)**

eu tirei esta da internet: receita de bolo de castanha: ingredientes: 250 gramas de puré de castanha 125 gramas de açúcar 4 ovos uma colher de chá de fermento 1 colher de café de aroma de baunilha preparação: coze-se as castanhas e faz-se o puré bate-se as gemas com açúcar durante 20 minutos junta-se o aroma de baunilha e o fermento envolve-se as claras em castelo adiciona-se esta mistura ao puré de castanha leva-se ao forno numa forma untada de margarina, cerca de 40 minutos e já está beijinhos da Catarina **(Publicado por Anónimo, a 14 de novembro, às 17h10min)**

Luana e mãe, obrigado pelas dicas, não sabia essa dica do pano mas é ótimo porque tirar a casca é sempre uma tarefa aborrecida :) Catarina , obrigado pela receita, se experimentares contas-nos como fica, sim? Os outros meninos podem partilhar algumas coisas que aprendemos durante a semana. Os pais vão adorar saber. Filipa **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 15 de novembro, às 11h17min)**

Luana e mãe Cristina, oxalá tivesse lido mais cedo as vossas dicas... ontem demorei imenso tempo a descascar castanhas cozidas para fazer um bolo!! Poe isso, só hoje é que o vou preparar, depois conto como ficou! Encontrei também uma receita mais gulosa de creme gelado de castanha, espreitem em: http://lume-brando.blogspot.pt/2012/10/o-show-cooking-e-o-creme-gelado-de.html Apesar do frio, parece delicioso! Obrigado pelas sugestões e boas aventuras culinárias!! Sónia. **(Publicado por Sónia [professor estagiária], a 16 de novembro, às 09h54min)**

Puré de castanha Ingredientes: ½ kg de castanhas 1 cebola ½ chávena de leite vegetal (soja, aveia ou arroz) 1,5 l de água 1 ramo de salsa Um pouco de funcho Preparação: Dá um golpe nas castanhas e coze-as em água durante 30 minutos. Escorre-as e descasca-as. Num tacho coloca as castanhas, a cebola picada, o funcho, o leite e a água. Põe ao lume e quando ferver reduz o lume. Cozinha uns 15 minutos e passa

pela varinha mágica até estar cremoso. Adiciona a salsa picada. Acompanha com uma salada verde. Bárbara e Mãe **(Publicado por Anónimo, a 19 de novembro, às 19h23min)**

Boa noite: O João R. e eu visitámos pela primeira vez este blogue...Gostámos das ideias, dos comentários e da sopa do David! Aproveitamos para enviar uma sugestão saudável...como fazer gomas caseiras para festas de aniversários. Ingredientes: - 1 pacote de gelatina de fruta - 30 grs de gelatina transparente em pó - 2oo cc de água a ferver. Mistura-se as gelatinas e deita-se a agua a ferver. Coloca-se de imediato no frigorífico numa taça com a altura de 3cm. Espera-se 1h. Retira-se e corta-se com desenhos a gosto. (dinossauros, por exemplo, diz o R.!) Bom apetite. Mãe e João R. **(Publicado por João R. e Mãe, a 20 de novembro, às 22h10min)**

Data da publicação: Segunda-feira, 12 de novembro de 2012

Título: Ssschlep!...

Corpo da publicação:

Sopa de legumes, caldo verde, sopa de letras, sopa de alho francês, sopinhas de gato ou sopa de urso... esta história traz muitos ingredientes e sopas dentro! Vamos recordá-la?

(disponível para visualização em: http://vimeo.com/43387307)

Inspirem-se para fazer sopas com os pais... a sopa é um prato que pode ser muito saudável, pois:

- é geralmente pouco calórica e pode ser feita com ingredientes diversos;
- a combinação de fibras alimentares com um elevado teor em água tornam-na num bom regulador intestinal;
- nas crianças, constitui muitas vezes a única forma de estas ingerirem vegetais;
- permite aproveitar vitaminas e minerais que se perdem quando se desperdiça a água de cozedura;
- tem fraca probabilidade de provocar alergias;
- não contém as moléculas agressivas que se formam noutros processos de confeção (como nos fritos ou nos grelhados na brasa);
- proporciona ao organismo um bom aproveitamento dos seus nutrientes;

é de fácil digestão.

Sem comentários.

Data da publicação: Quinta-feira, 15 de novembro de 2012

Título: Desafio da semana: Vamos às compras

Etiqueta: Desafio

Corpo da publicação:

Bom dia a todos,

O desafio desta semana consiste em ir às compras com os pais e identificar a origem de alguns produtos (ver se é nacional ou não), comparar as embalagens (informação nutricional, tipo de embalagem), comparar os preços e tentar mudar algo nos nossos hábitos de consumo. Não se esqueçam das dicas dadas por alguns colegas como a lista de compras! Queremos que depois nos contem o que ensinaram aos pais ou aprenderam com eles. Podem enviar fotografias ou escrever um texto a contar a vossa experiência.

O desafio pode ser enviado por e-mail para 3.turmabbarrocas@gmail.com ou levado em suporte de papel para a escola, no início da semana.

Sejam criativos e boas compras, senhores consumidores :)

Imagem retirada de : http://blogdican.blogspot.pt/2011/11/pesquisa-confirma-influencia-da.html

Sem comentários.

Data da publicação: Sexta-feira, 16 de novembro de 2012

Título: Workshop para cozinhar, aprender e conviver

Corpo da publicação:

Já está marcado o Workshop de Culinária Saudável: ficou agendado para sábado, dia 24 de novembro! Contamos com a presença de todos... por favor confirmem a vossa participação! Vai ser uma tarde repleta de iguarias saudáveis, muitas aprendizagens e convívio! Não faltem!!

Sem comentários.

Data da publicação: Quarta-feira, 21de novembro de 2012

Título: As compras da Bárbara e do Pedro

Corpo da publicação:

O Pedro e a Bárbara responderam-nos ontem ao desafio da semana. O Pedro foi às compras com o pai e registou o preço por litro e por quilograma de alguns produtos.

Já a Bárbara foi com a mãe e o irmão e conta-nos como aconteceu tudo. Enviou-nos também algumas fotografias.

Obrigado pela vossa participação e pelas dicas :)

Ficamos à espera de novas participações pois esta semana haverá novo desafio.

Pedro

Sumo - preço por litro: 1,25 euros

Feijão - preço por litro: 1,00 euro

Esparguete - preço por quilograma: 0,84 euros

Maionese - preço por quilograma: 3,16 euros

Manteiga - preço por quilograma: 5, 50 euros

Bárbara

Eu, a minha mãe e o meu irmão Gui fomos às compras hoje. Comprámos alguns alimentos tais como: clementinas e maçãs (nacionais), leite, água, atum, iogurtes, natas, bolachas, salsichas, isto tudo da marca do Pingo Doce, por ser mais barata que as outras, e pelas informações nutricionais, está tudo dentro dos conformes :) , o arroz é nacional (Ribatejo) e muito bom! Seguimos a lista das compras como é normal, mas hoje comprámos mais um docinho além das bolachas ;). Foi só um chocolatinho. Um pecadinho levezinho.

Chegámos a casa e foi tudo arrumado nos sítios devidos. Sempre com a minha ajuda, assim como este texto foi quase todo ditado por mim, porque o meu irmão já dorme a sono solto...e de qualquer maneira não ia ajudar nada, só ajudou a comer o chocolate todo :(

E eu também já vou dormir pois já se faz tarde.

Até amanhã

Bjs

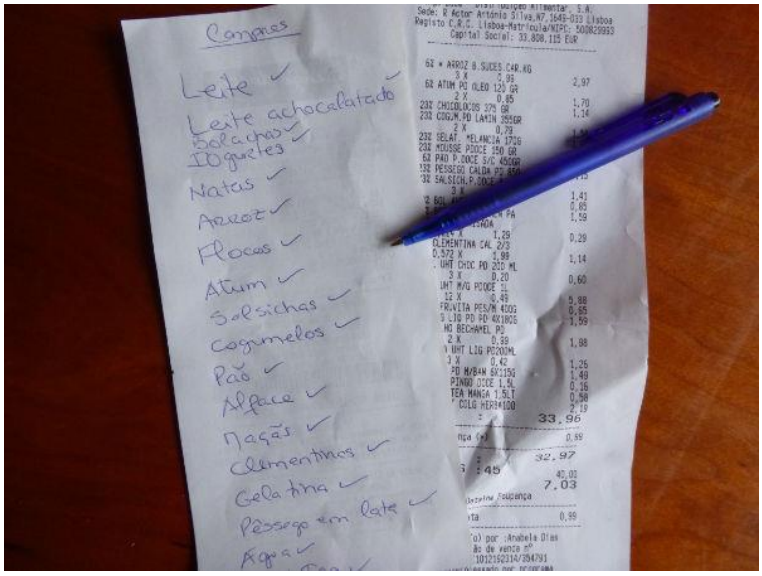
Bárbara e Célia (mãe)

LEITE UHT MEIO GORDO HOMOGENEIZADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valores Médios	Por 100 ml	Por porção (250 ml)	%VDR*
Valor energético	194 kJ 46 kcal	484 kJ 115 kcal	6%
Proteínas	3,1 g	7,8 g	
Hidratos de Carbono	4,8 g	12,0 g	
dos quais Açúcares	4,8 g	12,0 g	13%
Lipidos	1,6 g	4,0 g	6%
dos quais Saturados	0,9 g	2,3 g	11%
Fibras Alimentares	0 g	0 g	
Sódio	0,050 g	0,125 g	
Cálcio	120 mg (15% da DDR**)	300 mg (38% da DDR**)	
Equivalente em Sal	0,1 g	0,3 g	5%

Esta embalagem contém aproximadamente 4 porções.
*VDR tem por base uma dieta de 2000 kcal. As necessidades nutricionais variam em função de



Comentários:

Obrigada Pedro e Bárbara pelo vosso empenho nos desafios... de certeza que aprendizagens que fazemos na sala de aula fazem mais sentido quando as transportamos para o nosso dia-a-dia:)!!Bom trabalho **(Publicado por Sónia [professora estagiária] a 25 de novembro, às 12h17min)**

Adorei o pormenor da lista de compras e da preocupação com a origem dos produtos através do código de barras, Bárbara. E o Pedro esteve bem atento aos preços. Parabéns aos dois e obrigado:) **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 25 de novembro, às 19h08min)**

Data da publicação: Quinta -feira, 22 de novembro de 2012

Título: Ingrediente da semana: Ovo

Etiqueta: Ingrediente da semana

Corpo da publicação:

O Ingrediente desta semana é o ovo, aqui ficam algumas informações úteis. Queremos saber como preferem os vossos ovos? Que receitas têm para partilhar?

Constituição:

- Constituído pela clara e gema: a primeira, mais fluída, esbranquiçada e transparente rodeia a segunda, de cor amarelada e de aspecto globular.
- Protegido por uma casca de aspeto poroso e frágil.

Informação nutricional

- Alimento rico em gordura e colesterol, sobretudo na gema.
- Possui as proteínas de melhor qualidade na alimentação humana.
- Alimento rico em vitaminas A, D, K, B2, B12 .
- Alimento rico em minerais, como o folato, e também para o selénio, zinco e iodo.
- Contribui para a manutenção de músculos saudáveis.
- Contribui de forma significativa para cobrir as necessidades nutritivas de crianças pequenas e adolescentes durante a sua fase de crescimento.
- Em Portugal, o seu consumo não chega a um por dia.
- Quando consumido em quantidades superiores a sete por semana pode aumentar os riscos de mortalidade em indivíduos com diabetes.

Características

- É um alimento de fácil digestão e de baixo custo.
- Muito usado na doçaria, mas muitas vezes esquecido na composição de um prato principal.

Tradições e simbolismos

- Os celtas, gregos, egípcios, fenícios, chineses e muitas outras civilizações acreditavam que o mundo havia nascido de um ovo.
- Na tradição cristã surge com o simbolismo de renovação e de vida.
- É um símbolo da Páscoa.

- Em muitos países europeus, ainda hoje há a crença de que comer esse alimento no domingo de Páscoa traz saúde e sorte durante todo o resto do ano. Nos Estados Unidos existem uma tradição da caça ao ovo. São utilizados para atividades de expressão plástica, sendo coloridos e decorados. Por esta altura do ano, existe, muitos de chocolate.

Sem comentários.

Data da publicação: Quinta -feira, 22 de novembro de 2012

Título: Músculos saudáveis

Corpo da publicação:

Durante a semana aprendemos mais sobre os músculos...

Para sabermos como manter músculos saudáveis lemos este artigo:

http://www.dn.pt/inicio/ciencia/interior.aspx?content_id=1615818&seccao=Sa%FAde

E vocês, de que forma cuidam dos vossos músculos?

Sem comentários.

Data da publicação: Quinta -feira, 22 de novembro de 2012

Título: Sessão com os jogadores do Beira- Mar sobre alimentação saudável

Corpo da publicação:

Esta quarta-feira recebemos a visita de alguns jogadores do Beira-Mar, Joãozinho, Jaime e Abel Camará, que nos vieram falar sobre Alimentação Saudável. Tivemos a oportunidade de ser jornalistas por um dia e também de pedir um autógrafo e uma fotografia aos craques da formação aveirense!

Desde já agradecemos a sua disponibilidade e simpatia... aqui ficam algumas fotografias para recordarmos a sessão, bem como os ecos da passagem dos jogadores pela turma na comunicação social.

Beira-Mar (link para: http://beiramar.pt/beiramar/2012/11/21/trio-aurinegro-em-aula-sobre-alimentacao)

A Bola (link para: http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=365768)

Diário de Aveiro (link para: http://www.diarioaveiro.pt/noticias/alimentacao-saudavel-leva-jogadores-escola)

Record (link para: http://www.record.xl.pt/Futebol/Nacional/1a_liga/beira_mar/interior_premium.aspx?content_id=789869)

Os jogadores a responderem às perguntas dos alunos.

A plateia estava bem atenta.

Os jogadores a darem os autógrafos.

Camará a distribuir os bilhetes para o jogo

Joãozinho e Abel também oferecem bilhetes.

'PROFESSORES' POR UM DIA. Os jogadores Abel Camará, Jaime e Joãozinho vestiram, na tarde de ontem, a pele de professores numa sessão subordinada ao tema: 'Alimentação Saudável'. O trio respondeu às perguntas dos alunos do 4.º ano, turma B, da Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

A notícia no jornal A Bola

Alimentação saudável leva jogadores à escola

Abel Camará, Jaime e Joãozinho, futebolistas do Beira-Mar, visitaram, na tarde de ontem, a Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

Sérgio Lourenço

Jaime e Abel Camará tiveram a ajuda "técnica" especial

A notícia no Diário de Aveiro

Jogadores foram à escola dar aulas

BEIRA-MAR

JOÃOZINHO, JAIME CAMARÁ, jogadores do Beira-Mar, vestiram a pele de professores, ontem, e responderam a mais de duas dezenas de perguntas dos alunos da turma do 4.º B da Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas, Aveiro, no âmbito de uma sessão sobre alimentação saudável.

"Eu sou o Vítor, jogo no Beira-Mar e sou avançado". Depois de se apresentar, o rapaz, um dos futebolistas das camadas jovens do clube que se encontrava na sala, questionou os três sobre "o que comem antes dos jogos". Joãozinho respondeu que o almoço é sempre o mesmo: "Frango assado e espargueze".

Após a alimentação, e com muitas gargalhadas pelo meio, seguiram-se perguntas sobre os músculos, tema que a turma está a trabalhar na disciplina de Estudo do Meio, e as lesões mais frequentes.

Futebol é cansativo...

Como não podia deixar de ser, a sessão terminou com questões sobre futebol, entre as quais, se "ser jogador de futebol é muito cansativo", ou se "marcam muitos golos".

JOANA CAPUCHO

LIÇÃO PARA AMANHÃ

No final da aula, o professor Abel Camará garantiu que "a lição para o jogo com o Vitória de Guimarães [amanhã, 20.15 horas] está a ser estudada desde segunda-feira".

A nossa turma no Jornal de Notícias

BEIRA-MAR → PLANTEL AVEIRENSE CONTINUA OTIMISTA EM RECUPERAR DOS MAUS RESULTADOS

Voto de confiança

ALEGRIA. Jukovinho, Abel Camará e Jaime distribuíram sorrisos e posaram para a foto com os alunos da Escola Básica das Barrocas

CARLOS OLIVEIRA

A tumultuosa semana do campeonato não deixa ninguém contente em Aveiro, mas a realidade é que não é isso que tolhe a confiança ao grupo de trabalho orientado por Ulisses Morais. Após três jogos realizados longe de casa, o Beira-Mar regressou ansiosa à alvura dúnica dos seus adeptos e o pensamento dos jogadores é apenas um: vencer o V. Guimarães. Caso se

"Estamos tranquilos e a nossa qualidade vai acabar por vir ao de

MOMENTO

Jean-Dupuis, Camará, Jukovinho e Jaime foram à Escola Básica das Barrocas e responderam às questões dos alunos com humor.

cionar, de vez, no carinho das vitórias. "Vamos reunir este fim-de-semana, o jacaré-esquerdo do Beira-Mar não tem dúvidas de que será uma coisa cheia de cores. "O V. Guimarães é uma equipa jovem, tal como nós, e que agora está apostar nos jovens da formação devido aos problemas financeiros. Isso não é do agrado, até é de louvar. São organizados e fortes, mas vamos entusiasmar ao nosso nível não temos dúvidas de que podemos vencer", projetou.

Provoke. A falta de vitórias provocou e Jaime não nega essa pressão. Porém, "já que contamos a

Hugo treinou-se sem limitações

A principal novidade do treino de ontem foi a total normalização de Hugo nos treinos. O central esteve no jogo com o Paços e a sua recuperação para a partida de amanhã foi dada como muito complicada. Contudo, Hugo está apto e Ulisses Morais pode contar com ele para a complicada receção ao V. Guimarães. Em sentido inverso está Filipe Duarte,

A notícia no jornal Record

Comentários:

estupendu oié 3=D =) **(Publicado por Anónimo, a 24 de novembro, às 14h59min)**

Excelente reportagem! Este blogue tem muita dinâmica, bem organizado, e com potencial, se se conseguir criar um espírito jornalístico entre os 9+11:) Parabéns aos mentores e dinamizadores desta bonita iniciativa! **(Publicado por Alfredo Ferreira, a 24 de novembro, às 22h30min)**

Obrigada Alfredo! Este blogue procura ser mais uma ferramenta do trabalho desenvolvido e um meio importante para estabelecer um diálogo com as famílias! Agradecemos todos os comentários pois são eles que vão também dando forma e construindo este projeto! Em relação à visita dos craques do Beira-Mar, os nossos jornalistas estiveram à altura, foi uma tarde diferente e para mais tarde recordar! **(Publicado por Sónia [professora estagiária], a 25 de novembro, às 12h11min)**

Obrigado pelo comentário ao blogue. Nós adorámos esta visita e esperamos que tenha sido significativo tanto para os jornalistas em ponto pequeno como, quem sabe, para os jogadores se aperceberem da importância que podem ter por serem exemplos para os mais novos

:) Continuaremos a dinamizar o blogue e a contar-vos todas as nossas descobertas.
(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 25 de novembro, às 23h25min)

foi muito giro os jogadores do beira-mar viraem á nossa turma. foi giro e engraçado. Ândria
(Publicado por Anónimo, a 27 de novembro, às 18h21min)

Data da publicação: Sexta-feira, 23 de novembro de 2012

Título: As “compras” na despesa da Catarina

Corpo da publicação:

Apesar de ter demorado um bocadinho mais, a Catarina também quis participar no passatempo "Vamos às compras...". Aqui fica o texto e algumas das fotografias que nos enviou. Obrigado pela participação e boa sorte, acaba já hoje o passatempo do teu desenho :)

Nós como não tivemos tempo para ir às compras, decidimos ir à nossa despensa e procurar os produtos que tínhamos e que eram produzidos em Portugal. Encontrámos várias coisas: ovos, leite, bolachas Belgas, cereais, óleo, açúcar, farinha de milho, sumo Compal e fruta.

Podemos ver que são produtos portugueses pelos rótulos que fazem publicidades como “compro o que é nosso”, pelo código de barras que começa por 560, pela bandeira portuguesa e no caso da fruta porque compramos diretamente ao produtor.

Catarina Ferreira e pais

P

Fabricado em
PORTUGAL

pingo doce
Salsichas
do Mundo

Comentários:

Parabéns Catarina e família, uma maneira diferente e cheia de imaginação de responder ao desafio!! Continuação de bom trabalho, um beijinho:)! **(Publicado por Sónia [professora estagiária] a 25 de Novembro, às 12h14min)**

Gostei muito desta ideia das "compras na despensa". Parabéns e obrigado pela participação Catarina e família ;) E boa sorte que esta semana já ficas a saber se vais à Disney. **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 25 de novembro, às 18h51min)**

Já agora uma explicação da estrutura numérica do código de barras: "O código EAN/UPC é um sistema internacional que auxilia na identificação inequívoca de um item a ser vendido, movimentado e armazenado, sendo o EAN-13 o mais conhecido e utilizado mundialmente. A estrutura numérica do código (que geralmente fica abaixo das barras) representa as seguintes informações (tomando-se como exemplo o código 7898357417892): os 3 primeiros dígitos representam o prefixo da organização responsável por controlar e licenciar a numeração no país (o prefixo 789 corresponde ao Brasil e 560, a Portugal); os próximos dígitos, que podem variar de 4 a 7, representam a identificação do fabricante ou empresa proprietária da marca do produto; no exemplo é 835741 (6 dígitos); os dígitos 789 representam a identificação do produto, e são atribuídos pelo fabricante; o último dígito 2 é chamado de dígito verificador e auxilia na segurança da leitura. No total o código EAN-13 deve ter 13 dígitos. Vale ressaltar que os números da empresa variam de empresa para empresa, os números que identificam o item variam de item para item e o dígito verificador deve ser recalculado a cada variação na numeração. Existem outros tipos de códigos padrões para diversas aplicações." Fonte: net (wikipedia - http://pt.wikipedia.org/wiki/Codigo_barras). **(Publicado por Alfredo Ferreira a 26 de novembro, às 22h09min)**

Data da publicação: Domingo , 25 de novembro de 2012

Título: Workshop de alimentação saudável

Corpo da publicação:

Queríamos agradecer a todos os alunos, pais e familiares que fizeram do workshop, não só um momento de aprendizagem, mas também um convívio onde se partilharam dúvidas, sugestões e vivências em torno do tema "Alimentação Saudável"! Um agradecimento especial à nutricionista Diana Saraiva, bem como às funcionárias e professores que ajudaram na organização do evento e que nos brindaram com a sua presença e simpatia. Aqui ficam algumas fotografias para recordarmos a nossa tarde de sábado especial...

PALESTRA
ALIMENTAÇÃO
SAUDAVEL

Comentários:

Parabéns pela vossa iniciativa, sobretudo pela forma cuidada e empenhada no modo como a conceberam e implementaram! Carlota **(Publicado por Anónimo a 25 de novembro, às 23h18min)**

Data da publicação: Segunda- feira , 26 de novembro de 2012

Título: Desafio da semana: O workshop nas vossas palavras

Etiquetas : Desafio

Corpo da publicação:

Como já devem ter reparado, no final da última semana não foi colocado nenhum desafio no blogue. Tal aconteceu porque no sábado estivemos reunidos no Workshop de Culinária Saudável. Desta feita, o desafio da semana é que nos contem o que acharam desta iniciativa: do que mais gostaram, o que aprenderam e ainda dúvidas e sugestões que queiram partilhar! Ficamos à espera das vossas palavras criativas, como sempre! Quem não conseguiu comparecer, pode sempre participar, colocando questões aos colegas e pais que estiveram presentes! Lembramos também que estão sempre a tempo de participar neste ou nos anteriores desafios, enviando as vossas respostas por e-mail para 3.turmabbarrocas@gmail.com ou trazendo para a escola em formato papel! Bom desafio...

Sem comentários.

Data da publicação: Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

Título: Apreender a fazer pão

Corpo da publicação:

Na quarta de manhã, a Luana e a mãe vieram até à escola para nos ensinar a fazer pão.

Começámos por ver os ingredientes: água, azeite, farinha de trigo, fermento, sal, sementes de linhaça e de sésamo e a máquina de fazer o pão.

A Luana explicou-nos os cuidados a ter antes de fazer o pão como lavar as mãos e apertar o cabelo e leu-nos o modo de juntar todos os ingredientes. A mãe Cristina também nos disse que já trazia a massa levedada para não perdermos tanto tempo e mostrou-nos essa massa. A Luana colocou um pouco de farinha nas mãos, fez umas bolinhas para colocar no tabuleiro, pincelou-as com a ajuda do João M. e acrescentou as sementes de linhaça e de sésamo. O tabuleiro foi ao forno e ficámos a conversar acerca de algumas curiosidades do pão como a sua origem e os vários tipos existentes.

No fim provámos o pão simples, com manteiga ou com doce de abóbora, ao gosto de cada um, e estava delicioso. Vocês gostaram?

Obrigado Luana e mãe pelas novas aprendizagens.

Aqui ficam algumas fotografias da nossa "aula de culinária" :)

Os ingredientes e a máquina de fazer pão.

A Luana e a mãe a explicarem-nos o modo de confeção do pão.

A massa já levedada.

A Luana a fazer as bolinhas de pão.

O João M. a pincelar o pão.

O tabuleiro pronto a ir ao forno

O delicioso pão de sementes de linhaça e sésamo.

Comentários:

espero que todos tenham gostado. :) **(Publicado por Cristina e Luana, a 29 de novembro, às 20h10min)**

Eu gostei muito de aprender a fazer pão e de descobrir que as sementes de linhaça podem incorporar um pão :) Obrigado mais uma vez pela participação. **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 30 de novembro, às 10h33min)**

Data da publicação: Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

Título: Ingrediente da semana: Pão

Etiqueta: Ingrediente da semana

Corpo da publicação:

Sabem qual é o ingrediente desta semana?

Uma pista, pensa-se que é o alimento transformado mais antigo da humanidade, foi sempre associado ao sagrado e é considerado o alimento-base da dieta alimentar de algumas populações.

http://www.arquivodereceitas.com/wp-content/uploads/2009/09/pao.jpg

Origem e história do pão

· Segundo os historiadores o pão terá surgido juntamente com o cultivo do trigo, na região da Mesopotâmia, onde atualmente está situado o Iraque. Pensa-se que os primeiros pães fossem feitos de farinha misturada com fruto do carvalho (chamado bolota ou noz).

· Há cerca de 6000 anos foi descoberta no Egipto a fermentação e inventou-se o pão levedado.

· As primeiras padarias surgiram em Jerusalém pois, após o contato com os egípcios, os hebreus aprenderam melhores técnicas de fabricação e obtiveram a receita.

· No século XVII, a França torna-se um destaque mundial na fabricação de pães, desenvolvendo técnicas aprimoradas de panificação.

Informação nutricional

· Pertence a grupo dos cereais, tubérculos e derivados, o maior grupo da roda dos alimentos;

· Importante fonte de vitaminas do complexo B e de minerais;

· A informação nutricional varia de pão para pão dependendo da farinha que é utilizada na sua confecção.

Tradições e curiosidades

· No dia 16 de outubro celebra-se o dia mundial do pão.

· A Organização Mundial da Saúde recomenda que as pessoas comam 50 kg de pão num ano.

· O país que mais come pão é Marrocos sendo que, em média, cada marroquino come 100 kg de pão por ano.

Utilização na gastronomia

· Acompanhamento de carne e peixe;

· Açordas;

· Doces (por exemplo, rabanadas)

· Migas;

· Pão com acompanhamento (queijo, fiambre, doce, entre outros)

Conhecem algumas curiosidades acerca do pão?

Nós descobrimos um livro (link para: http://www.leyaonline.com/catalogo/detalhes_produto.php?id=11283) que talvez gostem.

Ficamos à espera de dicas, receitas, questões ou apenas comentários,

Filipa

Sem comentários.

Data da publicação: Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

Título: Convite para a peça de Teatro " Crescer forte e saudável"

Corpo da publicação:

A nossa escola foi convidada para participar numa das ações do projeto "Missão: crescer forte e saudável" dinamizada pela rede de supermercados Lidl (link para: http://www.lidl.pt/cps/rde/xchg/lidl_pt/hs.xsl/26335.htm) em parceria com o Chef Hernâni Ermida, a Direção-Geral da Saúde, a Direção-Geral da Educação, a Escola de Judo Nuno Delgado e o CEABN - Instituto Superior de Agronomia.

O objetivo destas ações é sensibilizar crianças, pais e encarregados de educação para a necessidade premente da adoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis, bem como incentivar a divulgação das boas práticas que lhes estão subjacentes.

Estas ações decorrerão a partir de dia 1 de dezembro em 18 distritos, onde, através de um atividade lúdica e pedagógica, as crianças terão a possibilidade de adquirir conhecimentos (imprescindíveis para o desenvolvimento de atitudes positivas face à alimentação saudável), de uma forma divertida, a importância de uma alimentação saudável e da prática de

exercício físico, bem como os cuidados de higiene diários que devem adotar e como plantar os próprios alimentos.

A peça de teatro irá estar presente em Aveiro no dia 2 de Dezembro, na Biblioteca Municipal de Aveiro situada no Largo Doutor Jaime de Magalhães 3800-156 Aveiro, pelas 10h30 e a entrada é gratuita.

Fica o convite para uma manhã de domingo bem diferente :)

Sem comentários.

Data da publicação: Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

Título: Bolachas saudáveis para vender

Corpo da publicação:

Com o intuito de ajudar a financiar o projeto e homenagear o ingrediente da semana passada (o ovo), fizemos bolachas saudáveis para vender. Quem estiver interessado pode encomendar através do blogue. Cada saquinho tem o custo de 1€. Desde já agradecemos a colaboração de todos!

Comentários:

Olá, as bolachas estavam ótimas. Eu comprei um saquinho e provei-as, sabiam maravilhosamente. Eu, a minha mãe e a minha irmã comemos as bolachas todas! Se calhar, vou comprar mais um saco para mim, outro para a minha tia e outro para a minha avó. Beatriz e mãe. **(Publicado por Anónimo, a 29 de novembro, às 22h31min)**

Olá Beatriz, Ficamos contentes que tenham gostado. Para a semana levamos mais e se quiseres podes levar :) Beijinho **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 30 de novembro, às 10h08min)**

Obrigada Beatriz! Para a semana levaremos mais bolachas para nos acompanharem nestas noites frias de inverno com um chávena de leite ou de chá bem quentinho! Beijinho. **(Publicado por Sónia [professora estagiária], a 30 de novembro, às 14h10min)**

A família da Catarina, se ainda for possível, encomenda 7 saquinhos. Rosa Oliveira (Mãe). **(Publicado por Anónimo a 4 de dezembro, às 22h34min)**

Data da publicação: Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

Título: Desafio da semana: Criar um slogan publicitário

Corpo da publicação:

Esta semana demos-te mais uns dias para acabares o desafio anterior e apenas hoje lançamos o desafio da semana.

Se bem se lembram, na terça-feira estivemos a ver e a analisar um vídeo publicitário do sumo Bongo de 100% fruta (link para: http://www.youtube.com/watch?v=RjFMG0I4Iwo) .

Hoje convidamos-te a criar um slogan e a mostrares em vídeo, fotografia ou em texto em que convenças outras pessoas a provarem um alimento que tu escolheste com a ajuda dos teus pais. Mas esse alimento tem que ser saudável e pouco comum de veres na televisão a ser publicitado. Podes, por exemplo, escolher uma fruta, um legume, uma leguminosa...Dá asas à tua imaginação e boa sorte.

Comentários:

Um site interessante para pequenos e graúdos! E o projeto também é bastante apelativo! http://www.apetece-me.pt/Alunos.aspx José Miguel e Teresa **(Publicado por Anónimo, a 4 de dezembro, às 22h42min)**

Gostamos muito deste projeto e vamos colocá-lo no separador "Com quem podemos aprender?" para que tenha um acesso facilitado para miúdos e graúdos :) Obrigado pela sugestão. Ficamos à espera da resposta ao desafio* Filipa e Sónia **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 5 de dezembro, às 14:05)**

Data da publicação: Quarta- feira, 5 de dezembro de 2012

Título: Logótipo do projeto

Corpo da publicação:

Já há alguns dias que lançámos um desafio à turma: desenhar um logótipo para o projeto, partindo das palavras alimentação, saúde e consumo. Os trabalhos realizados foram a votos nas restantes turmas do 4.º ano e o logótipo vencedor foi o da Luana! Parabéns, bom trabalho!!

Comentários:

está muito giro! fantástico!!!! ândria e mãe **(Publicado por Anónimo, a 11 de dezembro, às 17h54min)**

Data da publicação: Quarta- feira, 5 de dezembro de 2012

Título: Bolachinhas Natalícias

Corpo da publicação:

Temos bolachinhas de canela disponíveis para vender! São ótimas para acompanhar uma chávena de chá quente nestes dias gelados ou ideais para uma prendinha! Podem continuar a fazer as vossas encomendas... Obrigado a todos!

Comentários:

estavam deliciosas! mãe e lara **(Publicado por Anónimo, a 7 de dezembro, às 22h07min)**

Obrigada pelo comentário e por terem comprado as bolachinhas!! Bom fim-de-semana! Mais alguém tem comentários a fazer sobre as bolachas? **(Publicado por Sónia [professora estagiária) a 8 de dezembro, às 12h41min)**

As bolachinhas estavam muito boas!!!! mãe e João V. **(Publicado por Anónimo a 16 de dezembro, às 22h29min)**

Data da publicação: Quarta- feira , 5 de Dezembro de 2012

Título: Ingrediente da semana: Leguminosas

Etiqueta: Ingrediente da semana

Corpo da publicação:

Para homenagear o grupo mais esquecido da nova Roda dos Alimentos, o Ingrediente da semana são as leguminosas! E vocês, costumam lembrar-se de as incluir na vossa alimentação diária?

Para sabermos mais acerca destes alimentos, fizemos uma pesquisa a pares sobre as leguminosas. Aqui ficam os trabalhos realizados...

Leguminosas

Trabalho realizado por Tiago e Marta

As leguminosas são ricas em alguns aminoácidos essenciais e pobres noutros. Daí que não pode dizer-se que as leguminosas são ricas em proteínas mas ser ingeridas como alimentos proteicos. Desse, isso, ser ingeridas associadas com outros alimentos que completem essas deficiências, por exemplo, com cereais. Esta dupla (cereal + leguminosa) pode, ela sim, ser considerada uma boa fonte proteica.

Trabalho realizado por: *David e Ândria*

Como adquirir e armazenar as leguminosas:

• A maioria das leguminosas são comercializadas em diversas formas (grão e farinha). A forma mais adequada para consumir as leguminosas é em grão, pois mantém a sua potencial nutritivo por mais tempo, lembrando de evitar no armazenamento prolongado.

• Deve escolher os os locais onde existe muita rotatividade de produtos, para evitar correr o risco de adquirir leguminosas velhas.

Sempre que possível leguminosas de produção biológica são preferíveis relativamente, pois cada vez está mais comprovado que esse tipo de alimentos podem ser monoagrícolas.

Curiosidades

É preferível os congelados ao enlatados.

• As leguminosas secas devem ser demolhadas para uma mais rápida cozedura

• A cozedura das leguminosas deve ser em água fervida, e de menor tempo possível.

• Deve ter-se em atenção as pessoas alérgicas a ervilhas que podem ter picos com as leguminosas.

• As leguminosas cozidas que não foram congeladas, podem ser conservadas em frio e utilizadas até ao prazo máximo de 5 dias.

Trabalho realizado por: Beatriz e Mariana Dias

SOJA

A soja, deliciosa e de sabor ligeiramente semelhante ao das nozes, é cultivada na China há mais de 5 mil anos mas as boas notícias em relação à versatilidade culinária da soja e aos benefícios excecionais para a saúde são um fenómeno relativamente recente no Ocidente.

Durante todo o ano estão disponíveis diferentes variedades desta leguminosa verdadeiramente fantástica. A soja é a leguminosa mais cultivada e utilizada em todo o mundo e um dos alimentos mais bem pesquisados e saudáveis disponíveis na atualidade. Como outras leguminosas, a soja cresce em vagens, contendo sementes comestíveis. Embora pensemos nelas como sendo verdes, as sementes podem ter também amarelas, castanhas ou pretas.

A textura da soja é tão tratável que pode ser processada de diferentes formas, sendo mais fácil desfrutar dela na nossa alimentação diária. Há soja fresca (também conhecida como *edamame*), sementes de soja secas, leite de soja, nozes de soja, tofu, *tempeh* (carne de soja), farinha de soja, nuns casos fermentada, miso... e a lista continua. E com a sua deliciosa sabor e rico e cheio deliciosamente nutritivo, esta leguminosa, conhecida cientificamente como *Glycine max*, consegue proporcionar o maior dos prazeres e a melhor das saúdes.

Benefícios para a Saúde:

• Regularização do Ciclo Menstrual

• Alívio dos Sintomas Menopáusicos

• Colesterol

• Diminuição do Risco de Cancro da Mama

• Anti-oxidantes

• Psoríase

• Osteoporose

• Insuficiência Renal

• Diarreia Infantil

• Alergia Infantil

Feita por : João Vítor e Patrícia.

Leguminosas: as favas

Como as favas são muitas vezes associadas ao quinto sucedâneo, um prato tradicional dos nativos americanos que combina estas deliciosas leguminosas com milho, muitas pessoas pensam que elas são originárias dos Estados Unidos. Na verdade, as favas vêm do Peru, país da América do Sul.

A vagem da fava é reta, alongada e ligeiramente curvada, medindo em média (3 inches) de comprimento. No interior são vagens contam entre duas a quatro sementes retas com forma de rim que são ricas e que tradicionalmente nos referimos como favas. As sementes são geralmente de cor creme ou verde apesar de algumas variedades incluírem cores como a branca, carmesim, rosa, castanho ou preto. As favas têm um sabor amanteigado, semelhante ao do tabaco e uma textura granulada mas ligeiramente amanteigada.

O nome científico das favas é Phaseolus lunatus.

Trabalho realizado por: Luana e José

Grão de-bico

O nome em latim para o grão de bico, Cicer arietinum, significa «pequeno carneiro».

Enquanto muitos outros países do grão de bico como cereal de ser baga, outras variedades apresentam cores como preto, verde, vermelho e castanho.

Benefícios para a Saúde

- Colesterol
- Prisão de ventre
- Diabetes
- Doenças Nervosas (Stress, depressão, etc)

QUE GRÃO / QUE DE CALORIAS				
NUTRIENTES	QUANT.	RDA (%)	RENDIMENTO DO NUTRIENTE	CLASS.

FIM

POR: TOMÁS E BÁRBARA

"A lentilha"

As lentilhas classificam-se conforme são grandes ou pequenas em tamanho com dúzias de variedades para cada uma que se cultiva. Enquanto as mais comuns são verdes ou castanhas, as lentilhas também estão disponíveis nas cores rosa, amarela vermelha e laranja. São variedades internas ou cortadas em metades. Os diferentes tipos diferem-se caracteristicas variáveis, com os verdes e castanhos retendo melhor a sua forma após a cozedura, enquanto os outros se tornam mais macios e pastosos. Embora o sabor difira ligeiramente entre as variedades, apresentam geralmente um terroso sabor semelhante a nozes.

Curiosidades:

São bastante nutritivas no que diz respeito ao seu contributo para a nutrição humana

As lentilhas são leguminosas, sementes de uma planta cujo nome botânico é Lens esculenta. Crescem em vagens que contêm uma ou duas sementes.

Estes discos redondos, ovais ou em forma de coração são pequenos em tamanho, mudas vezes inferiores que a ponta de borracha de um lápis.

Benefícios para a Saúde

- Anemia
- Prado de Vesícula
- Diabetes
- Cansaço
- Diarreia

Foto por Catarina Isabel de Oliveira Pereira e mais nove

Ervilhas secas

Quando não se encontram ervilhas frescas ou quando se quer provar um legume de sabor mais agreste e forte, as ervilhas secas são perfeitas. Encontram-se inteiras ou cortadas, estas apropriadamente chamadas «ervilhas cortadas». Enquanto geralmente associamos ervilhas secas a uma cor verde profunda, também aparecem numa cor amarela, que oferecem um sabor mais delicado e são do tipo geralmente preferido nos países da Europa do Norte.

Os ervilhas secas são produzidos colhendo as sementes quando estão totalmente maduras e secando-as em seguida.

Benefícios para a Saúde

- *Benefícios Cardiovasculares*
- *Sistema Nervoso*

Trabalho realizado pela aluna: Mariana Rebelo

E aluno: Daniel Dias

Sem comentários.

Data da publicação: Terça- feira, 11 de dezembro de 2012

Título: Surpresa artística

Corpo da publicação:

Na tarde de segunda-feira recebemos a visita da Diana, professora de Teatro, que nos veio ensinar alguns exercícios de respiração, descontração e concentração. Depois dividimo-nos por grupos e estivemos a ensaiar uma surpresa para o final do ano... Fazem ideia do que será?

Comentários :

Eu adorei o primeiro jogo que fizemos (o jogo do carteiro). beijinhos da Lara **(Publicado por Anónimo, a 12 de dezembro, às 20h45min)**

Sim, o carteiro trouxe cartas para muitos de nós... foi muito divertido:)! Beijinhos **(Publicado por Sónia Santos [professora estagiária], a 13 de dezembro, às 11h41min)**

Eu adorei esse jogo! (**Publicado por Marta, a 15 de dezembro, às 11h00min)**

Data da publicação: Sexta- feira, 14 de Dezembro de 2012

Título: Ingrediente da semana: Azeite e Leite

Etiqueta: Ingrediente da semana

Corpo da publicação:

Esta semana já cheira a férias e por isso fomos à descoberta dos sabores de Natal...

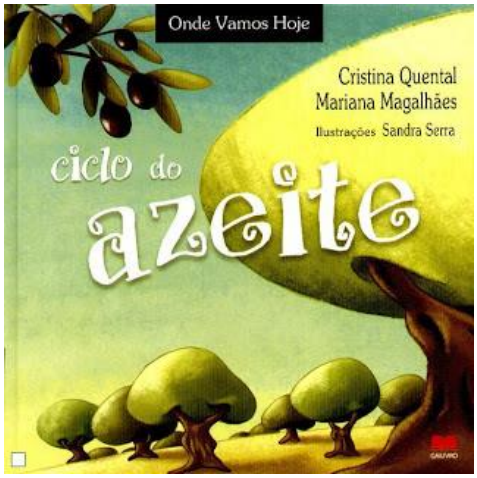
Apesar de todos termos os doces típicos das nossas cidades, vilas ou aldeias há ingredientes que nunca faltam na conceção das filhós, dos sonhos, das rabanadas, dos bilharacos...

Se o ovo e o pão são dois desses ingredientes, o leite e o azeite também são essenciais.

Na segunda-feira lemos uma história mágica "As filhós de Natal" (link para: http://www.scribd.com/doc/43538959/Filhos-de-Natal) e descobrimos como foi possível realizar os desejos de alguém quando todos nos empenhamos nessa tarefa. O João M. ajudou-nos no reconto da história e foi muito divertido. Como o azeite entra nesta história foi o nosso primeiro ingrediente e para aprendermos mais sobre ele podemos ler a história "O ciclo do azeite" (link para: http://www.slideshare.net/bbcosta/ciclo-do-azeite).

Já na terça-feira, através da história "O ciclo do leite" (link para: http://www.slideshare.net/bbcosta/ciclo-do-leite) aprendemos novas palavras e descobrimos como é possível termos leite, para nos dar energia, todas as manhãs.

Deliciem-se com estas histórias e contem-nos como gostam de consumir estes ingredientes.



Sem comentários.

Data da publicação: Quinta-feira, 20 de dezembro de 2012

Título: Boas festas saudáveis e responsáveis

Corpo da publicação:

Olá a todos, queremos desejar umas boas festas, deliciosas, mas saudáveis e responsáveis ao nível consumo! Aproveitamos para agradecer à professora Aurora, aos alunos e aos pais a experiência enriquecedora que nos proporcionaram! Entretanto, deixamos uma sugestão para um centro de mesa natalício e original e ainda links para duas brochuras da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, que nos dão algumas receitas de natal (link para: http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc788.pdf) recriadas de forma mais saudável e algumas dicas para evitar o desperdício (link para: http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc284.pdf) nesta quadra!

Feliz Natal e um Ano repleto de deliciosos sorrisos!

Filipa e Sónia.

Comentários:

Muitos parabéns pelo vosso envolvimento e dinâmica! Votos de um excelente Ano Novo! **(Publicado por Alfredo Ferreira, a 28 de dezembro, às 00h16min)**

Data da publicação: Quarta-feira, 30 de janeiro de 2013

Título: Ano novo, novas descobertas e aprendizagens

Corpo da publicação:

Olá a todos,

Decidimos voltar ao blogue para saber as vossas novidades, agora que o primeiro mês do ano está a chegar ao fim! O que têm para nos contar? Sabemos que foram à festa de São Gonçalinho... e que outras descobertas e aprendizagens fizeram? Viram nas notícias que o Joãozinho, que nos visitou na escola, está a jogar no Sporting: o que acham desta mudança? E em relação aos lanches, têm feito escolhas saudáveis? E no que toca ao consumo: têm ajudado os pais a fazerem as opções mais responsáveis?

Deixamos um beijinho de saudades para todos e para a professora Aurora e professora Margarida e ficamos à espera dos vossos comentários!

Até breve,

Filipa e Sónia.

Comentários:

olá, fala a catarina, é para dizer que tenho tido um lanche saudável, como muitas vezes ao lanche tangerina e clementina, a bárbara pode provar, está atrás de mim. **(Publicado por Anónimo, a 3 de fevereiro de 2013, às 20h33min).**

Que bom Catarina, os citrinos são uma delícia e ajudam a evitar as constipações agora no Inverno ☺ E tens ido às compras com os teus pais? Beijinho (**Publicado por Filipa [professora estagiária] a 5 de fevereiro de 2013, às 15h15min)**

olá professora tb? eu estou bem um beijinho tomás **(Publicado por Anónimo, a 6 de fevereiro de 2013, às 19h57min)**

Olá Tomás, Que bom que estás bem☺ Como corre a preparação para os exames? Beijinho **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 7 de fevereiro de 2013, às 14h05min)**

Olá aos dois! Fico contente por se continuarem a preocupar com os lanches☺! Um beijinho* **(Publicado por Sónia [professora estagiária] a 7 de fevereiro, às 19h02min)**

Anexo 21 – Questionário para os alunos

Questionário para os alunos

Caro aluno(a),

Precisamos que respondas a este questionário para identificarmos os teus hábitos alimentares (parte II) e de consumo (parte III). Ao responder ao questionário, tem em atenção o seguinte:

1. A resposta ao questionário é individual.
2. Lê com atenção as indicações de resposta para cada questão.
3. Neste questionário não há respostas certas ou erradas.

Obrigado, desde já, pela tua colaboração,

Filipa e Sónia

Parte I – Identificação do aluno

1. Indica o teu nome:_____

Parte II – Hábitos alimentares

2. Assinala com um (x) o local onde costumas fazer as tuas refeições, <u>durante a semana</u>:

	a) Casa onde vivo	b) Restaurante ou café	c) Casa de familiar	d) Cantina da escola	e) Outro
2.1. Pequeno-almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indica qual: _____
2.2. Almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indica qual: _____
2.3. Jantar	☐	☐	☐	☐	☐ Indica qual: _____

3. Assinala com um (x) o local onde costumas fazer as tuas refeições <u>durante o fim-de-semana</u>.

	a) Casa onde vivo	b) Restaurante ou café	c) Casa de familiar	d) Cantina da escola	e) Outro
2.1. Pequeno-almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indica qual: _____
2.2. Almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indica qual: _____
2.3. Jantar	☐	☐	☐	☐	☐ Indica qual: _____

4. Assinala com um (x) o que comeste durante o dia de <u>ontem</u>.
4.1. Ao pequeno-almoço

a) Leite simples	❒	g) Pão simples	❒
b) Leite com café	❒	h) Pão com _____	❒
c) Leite com chocolate	❒	i) Croissant ou bolo	❒
d) Sumo	❒	j) Cereais	❒
e) Água	❒	k) Outro(s) Indica quais_____	❒
f) Iogurte	❒	l) Não tomei nada o pequeno-almoço.	❒

4.2. A meio da manhã

a) Leite simples	❒	h) Pão simples	❒
b) Leite com café	❒	i) Pão com _____	❒
c) Leite com chocolate	❒	j) Croissant ou bolo	❒
d) Sumo	❒	k) Bolachas	❒
e) Água	❒	l) Cereais ou barra de cereais	❒
f) Iogurte	❒	m) Outro(s) Indica quais_____	❒
g) Fruta	❒	n) Não comi a meio da manhã.	❒

4.3. Almoço

a) Sopa	❒	i) Doce (ex. mousse, bolo)	❒
b) Salada	❒	j) Fruta	❒
c) Legumes cozidos	❒	k) Água	❒
d) Carne	❒	l) Sumo sem gás	❒
e) Peixe	❒	m) Sumo com gás	❒
f) Arroz	❒	n) Chá	❒
g) Massa	❒	o) Outro(s). Indica quais_____	❒
h) Batata	❒	p) Não comi nada ao almoço.	❒

4.4. Ao lanche

a) Leite simples	❒	i) Pão simples	❒
b) Leite com café	❒	j) Pão com _____	❒
c) Leite com chocolate	❒	k) Croissant ou bolo	❒
d) Sumo	❒	l) Bolachas	❒
e) Água	❒	m) Barra de cereais	❒
f) Iogurte	❒	n) Outro(s). Indica quais _____	❒
g) Fruta	❒	o) Não comi nada ao lanche.	❒

4.5. Ao jantar

a) Sopa	❒	i) Doce (ex. mousse, bolo)	❒
b) Salada	❒	j) Fruta	❒
c) Legumes cozidos	❒	k) Água	❒
d) Carne	❒	l) Sumo sem gás	❒
e) Peixe	❒	m) Sumo com gás	❒
f) Arroz	❒	n) Chá	❒
g) Massa	❒	o) Outro(s). Indica quais_____	❒
h) Batata	❒	p) Não comi nada ao jantar.	❒

5. As tuas refeições do dia de ontem correspondem ao que habitualmente comes?

a) Sim ☐ b) Não ☐

5.1. Se respondeste não, justifica a tua resposta.

_____

_____

6. Assinala com um (x) a <u>frequência</u> com que costumas ir aos restaurantes abaixo descritos.

	Nunca	Uma a duas vezes por mês	Duas a quatro vezes por mês	Quatro a seis vezes por mês	Mais do que seis vezes por mês	Todos os dias
a. Pizzaria	❒	❒	❒	❒	❒	❒
b. Restaurante de *fast-food* (ex: *McDonald's*)	❒	❒	❒	❒	❒	❒
c. Restaurante de comida tradicional portuguesa	❒	❒	❒	❒	❒	❒
d. Restaurante chinês	❒	❒	❒	❒	❒	❒
e. Churrascaria	❒	❒	❒	❒	❒	❒
f. Marisqueira	❒	❒	❒	❒	❒	❒
g. Outro(s). Indica qual:_____	❒	❒	❒	❒	❒	❒

7. Para ti, o que é uma alimentação saudável?

Parte II – Hábitos de consumo

8. Vais às compras de alimentos com os teus pais?

a) Sim ☐ b) Não ☐

a. Tendo em consideração a lista de locais abaixo apresentada, assinala com um (x) a frequência com que realizas compras alimentares com os teus pais, em cada um dos locais.

	Uma vez por mês	Duas vezes por mês	Uma vez por semana	Uma vez por dia	Nunca	Outro(s) Indica a frequência
a) Hipermercado (exemplo: Jumbo ou Continente)	❒	❒	❒	❒	❒	
b) Supermercado (exemplo: Pingo Doce ou Minipreço)	❒	❒	❒	❒	❒	
c) Mercado (exemplo: Mercado de Santiago)	❒	❒	❒	❒	❒	
d) Frutaria	❒	❒	❒	❒	❒	

e) Peixaria	❒	❒	❒	❒	❒	
f) Talho	❒	❒	❒	❒	❒	
g) Mercearia	❒	❒	❒	❒	❒	
h) Internet	❒	❒	❒	❒	❒	
i) Outro(s). Indica quais:_____	❒	❒	❒	❒	❒	

7.2. Da lista de critérios de escolha dos alimentos apresentada, assinala <u>a importância</u> que atribuís a cada um deles, assinalando com um (x) a tua resposta.

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
a) Conselho de um amigo	☐	☐	☐	☐
b) Embalagem				
c) Marca	☐	☐	☐	☐
d) Origem do produto	☐	☐	☐	☐
e) Preço	☐	☐	☐	☐
f) Ser publicitado na televisão	☐	☐	☐	☐
g) Ser um produto novo	☐	☐	☐	☐
h) Outro(s) indica quais:_____	☐	☐	☐	☐

Obrigado pela tua colaboração.

5 de novembro de 2012

Anexo 22 – Questionário para os encarregados de educação

Questionário para encarregados de educação

Somos alunas do Mestrado de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e, presentemente, estamos a realizar a nossa Prática Pedagógica Supervisionada na sala da professora Aurora Dias. No âmbito de Seminário de Investigação Educacional iremos desenvolver um projeto de intervenção-investigação sobre a alimentação, nas vertentes da educação para a saúde e da educação para o consumo. É nosso objetivo identificar os hábitos alimentares e de consumo da turma, pelo que solicitamos a sua colaboração para responder ao presente questionário. As respostas serão apenas usadas para fins investigativos.

Obrigado, desde já, pela sua colaboração,

Filipa e Sónia.

Parte I – Caracterização do encarregado de educação

1.1. Identifique o grau de parentesco que tem com o aluno. Assinale com um (x).

Pai ❒ Mãe ❒ Avó/ Avô ❒ Outro. Indique qual:_____

1.2. Indique a sua profissão:

1.3. Assinale com um (x) as suas habilitações literárias.

a) 1.º Ciclo ❒
b) 2.º Ciclo ❒
c) 3.º Ciclo ❒
d) Ensino Secundário ❒
e) Licenciatura ❒
f) Mestrado ❒
g) Doutoramento ❒
h) Outra. Indique qual: _____ ❒

Parte II - Hábitos alimentares

2. Assinale com um (x) o local onde habitualmente realiza as suas refeições <u>durante a semana</u>.

	a) Casa onde vive	**b)** Restaurante ou café	**c)** Casa de familiar	**d)** Local de trabalho	**e)** Outro.
2.1. Pequeno-almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indique qual: _____
2.2. Almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indique qual: _____
2.3. Jantar	☐	☐	☐	☐	☐ Indique qual: _____

3. Assinale com um (x) o local onde habitualmente realiza as suas refeições <u>durante o fim-de-semana</u>.

	a) Casa onde vive	**b)** Restaurante ou café	**c)** Casa de familiar	**d)** Local de trabalho	**e)** Outro.
3.1. Pequeno-almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indique qual: _____
3.2. Almoço	☐	☐	☐	☐	☐ Indique qual: _____
3.3. Jantar	☐	☐	☐	☐	☐ Indique qual: _____

4. Assinale com um (x) os alimentos que comeu durante o dia de <u>ontem</u>.

4.1. Ao pequeno-almoço

a) Leite simples	❒	h)Pão simples	❒
b) Leite com café	❒	i) Pão com _____	❒
c) Leite com chocolate	❒	j) Croissant ou bolo	❒
d) Café	❒	k) Fruta	❒
e) Sumo	❒	l) Cereais	❒
f) Água	❒	m) Outro(s). Indique quais_____	❒
g) Iogurte	❒	n) Não tomei o pequeno-almoço.	❒

4.2. A meio da manhã

a) Leite simples ❒
b) Leite com café ❒
c) Leite com chocolate ❒
d) Café ❒
e) Sumo ❒
f) Água ❒
g) Iogurte ❒
h) Fruta ❒
i) Pão simples ❒
j) Pão com _____ ❒
k) Croissant ou bolo ❒
l) Bolachas ❒
m) Barra de cereais ❒
n) Outro(s). Indique quais _____ ❒
o) Não comi nada a meio da manhã. ❒

4.3. Almoço

a) Sopa ❒
b) Salada ❒
c) Legumes cozidos ❒
d) Carne ❒
e) Peixe ❒
f) Arroz ❒
g) Massa ❒
h) Batata ❒
i) Doce (ex.: mousse, bolo) ❒
j) Fruta ❒
k) Água ❒
l) Sumo sem gás ❒
m) Sumo com gás ❒
n) Vinho ou cerveja ❒
o) Café ❒
p) Chá ❒
q) Outro(s). Indique quais_____ ❒
r) Não comi nada ao almoço. ❒

4.4. Ao lanche

a) Leite simples ❒
b) Leite com café ❒
c) Leite com chocolate ❒
d) Café ❒
e) Sumo ❒
f) Água ❒
g) Iogurte ❒
h) Fruta ❒
i) Pão simples ❒
j) Pão com _____ ❒
k) Croissant ou bolo ❒
l) Bolachas ❒
m) Barra de cereais ❒
n) Outro(s). Indique quais _____ ❒
o) Não comi nada ao lanche. ❒

4.5. Ao jantar

a) Sopa	❒	j) Fruta	❒
b) Salada	❒	k) Água	❒
c) Legumes cozidos	❒	l) Sumo sem gás	❒
d) Carne	❒	m) Sumo com gás	❒
e) Peixe	❒	n) Vinho ou cerveja	❒
f) Arroz	❒	o) Café	❒
g) Massa	❒	p) Chá	❒
h) Batata	❒	q) Outro(s). Indique quais_____	❒
i) Doce	❒	r) Não comi nada ao jantar.	❒

5. As suas refeições do dia de ontem correspondem ao que habitualmente come?

a) Sim ☐ b) Não ☐

5.1. Se respondeu não, justifique a sua resposta.

_____

_____

6. Assinale com um (x) a <u>frequência</u> com que a sua família costuma ir aos restaurantes abaixo descritos.

	Nunca	Uma a duas vezes por mês	Duas a quarto vezes por mês	Quatro a seis vezes por mês	Mais do que seis vezes por mês	Todos os dias
a. Pizzaria	❒	❒	❒	❒	❒	❒
b. Restaurante de *fast-food* (ex: *McDonald's*)	❒	❒	❒	❒	❒	❒
c. Restaurante de comida tradicional portuguesa	❒	❒	❒	❒	❒	❒
d. Restaurante chinês	❒	❒	❒	❒	❒	❒
e. Churrascaria	❒	❒	❒	❒	❒	❒
f. Marisqueira	❒	❒	❒	❒	❒	❒

g. Outro(s). Indique qual:_____	❒	❒	❒	❒	❒	❒

7. Para si, o que significa ter uma alimentação saudável?

8. Na sua opinião, o que dificulta mais a prática de uma alimentação saudável? Avalie a influência de cada um do fatores enunciados, identificando-a com um (x).

	Não Influencia	Influencia pouco	Influencia parcialmente	Influencia muito	Não tenho opinião formada
a) Falta de tempo	❒	❒	❒	❒	❒
b) Motivos económicos	❒	❒	❒	❒	❒
c) Falta de conhecimento relativo à prática de uma alimentação saudável	❒	❒	❒	❒	❒
d) Dificuldade na gestão dos interesses e necessidades dos diferentes elementos do agregado familiar	❒	❒	❒	❒	❒
e) Outro(s). Indique quais:_____	❒	❒	❒	❒	❒

9. Considera que os hábitos e comportamentos alimentares do seu educando são os mais adequados? Justifique.

9.1. Refira o que acha que pode fazer para ajudar o seu educando a melhorar os seus hábitos e comportamentos alimentares.

Parte III – Hábitos de consumo

10. Costuma realizar as compras de bens alimentares de sua casa?

a) Sim ☐ b) Não ☐

10.1. O seu educando costuma participar na compra de bens alimentares?

a) Sim ☐ b) Não ☐

10.2. Justifique a resposta 10.1. assinalando com um (x) o <u>motivo</u> da participação ou não do seu educando nas compras alimentares.

a) Comodidade	❒
b) Interesse/ falta de interesse do educando	❒
c) Aprender critérios de seleção dos produtos	❒
d) Outro (s). Indique qual:	❒

10.3. Se respondeu sim na 10.2, indique de que forma o seu educando participa na compra de bens alimentares.

a) Participação na elaboração da lista das compras.	❒
b) Participação na seleção de produtos alimentares.	❒
c) Acompanhamento na ida às compras, sem se envolver no ato de seleção de produtos.	❒
d) Ajuda no transporte das compras.	❒
e) Outro (s). Indique qual:	❒

11. Assinale com um (x) a <u>frequência</u> com que realiza a compra de bens alimentares nos locais abaixo descritos.

	Uma vez por mês	Duas vezes por mês	Uma vez por semana	Uma vez por dia	Nunca	Outro(s) Indica a frequência
a) Hipermercado (ex.: Jumbo ou Continente)	❒	❒	❒	❒	❒	❒
b) Supermercado (ex.: Pingo Doce ou Minipreço)	❒	❒	❒	❒	❒	❒
c) Mercado (ex.: Mercado de Santiago)	❒	❒	❒	❒	❒	❒
d) Frutaria	❒	❒	❒	❒	❒	❒

e)	Peixaria	❒	❒	❒	❒	❒	❒
f)	Talho	❒	❒	❒	❒	❒	❒
g)	Mercearia	❒	❒	❒	❒	❒	❒
h)	Internet	❒	❒	❒	❒	❒	❒
i)	Outro(s).Indique quais:	❒	❒	❒	❒	❒	❒

12. Da lista de critérios de escolha dos alimentos apresentada, assinale <u>a importância</u> que atribui a cada um deles, assinalando com um (x) .

		Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Não tenho opinião formada
i)	Confiança	☐	☐	☐	☐	☐
j)	Conselho de um amigo	☐	☐	☐	☐	☐
k)	Embalagem	☐	☐	☐	☐	☐
l)	Marca	☐	☐	☐	☐	☐
m)	Origem do produto	☐	☐	☐	☐	☐
n)	Pedido dos seus filhos	☐	☐	☐	☐	☐
o)	Preço	☐	☐	☐	☐	☐
p)	Ser publicitado na televisão	☐	☐	☐	☐	☐
q)	Ser um produto novo	☐	☐	☐	☐	☐
r)	Outro(s). Indique quais:	☐	☐	☐	☐	☐

13. Considera que a publicidade influencia as escolhas alimentares do seu educando?

a) Sim ☐ b) Não ☐

13.1. E as suas escolhas alimentares, são influenciadas pela publicidade?

a) Sim ☐ b) Não ☐

Obrigado pela sua colaboração.

31 de outubro de 2012

Anexo 23 - Guião da entrevista aos alunos

Data:

Hora:

Local:

Entrevistadores:

Entrevistados:

Nome dos alunos entrevistados:

1. **Pontos prévios à entrevista:**
    - Agradecer a presença e disponibilidade para a entrevista;
    - Esclarecimento do motivo e intuito da entrevista;
    - Explicação da importância das respostas para a investigação acerca do projeto de intervenção-investigação;
    - Explicação da necessidade de usarem o gravador e de falarem um de cada vez.

2. **Definição dos objetivos da entrevista**

	Objetivo	**Questões**
Impacte da sequência didática nas aprendizagens relativas à alimentação saudável	Averiguar o impacte das aprendizagens ao nível das capacidades.	• Como explicarias o projeto sobre alimentação saudável a um menino de outra escola? O que dizias? • Por que é que consideras que este projeto foi importante ter acontecido? O que aprendeste com ele? • Destas ementas (fornecer aos alunos) qual escolherias e porquê.
	Averiguar o impacte das aprendizagens ao nível dos conhecimentos.	• Por exemplo, o que aprendeste sobre o que é uma dieta alimentar?

		• Com aquilo que aprendeste, consegues dizer quais os erros que cometemos, por vezes, na nossa alimentação diária? • Podemos pedir-te para desenhares a Roda dos Alimentos? (Fornecer uma folha ao aluno). • Coloca a legenda nos grupos que desenhaste (fornecer os títulos aos alunos). • Coloca estes alimentos no grupo respetivo (fornecer imagens dos alimentos aos alunos). • Lembras-te ainda de que nutrientes falámos? • E das funções que desempenham no nosso organismo?
	Averiguar o impacte das aprendizagens relativas às atitudes e valores.	• Desde que começámos o nosso projeto, achas que mudaste os teus hábitos alimentares? Porquê? • (Se sim) Que alimentos deixaste de comer tantas vezes e que alimentos passaste a comer mais vezes? E as marcas que consomes são as mesmas antes e depois do projeto? • Quem decide o lanche que trazes para a escola? Sempre fosse assim, até na altura que

		em registávamos o lanche? • Se fosses apenas tu a decidir, mudarias alguma coisa? O quê?

3. Pontos subsequentes à entrevista:

- Interrogar os alunos acerca de alguma possível questão que gostassem de ter abordado;
- Agradecer a disponibilidade demonstrada durante a entrevista.

Anexo 24 – Distribuição das questões na entrevista aos alunos

Agora que já passou algum tempo, como explicarias o projeto sobre alimentação saudável e consumo responsável a um menino de outra escola? O que dizias?

Por que é que consideras que este projeto foi importante ter acontecido? O que aprendeste com ele?

Depois do projeto que desenvolvemos e de tudo o que aprendemos, o que tens em conta quando tens de escolher um produto alimentar? Como fazes quando estás indeciso entre dois produtos, duas caixas de cereais, por exemplo? Tens em conta a origem dos produtos? Porquê?

Qual destas caixas de cereais é a mais barata? (Colocar a imagem de 3 caixas de cereais, com quantidades diferentes - 200gr, 300gr e 500gr - com informação do preço por caixa e do preço por litro e quilograma e informação nutricional.

Destas ementas (fornecer aos alunos) qual escolherias? Porquê?

Por exemplo, o que aprendeste sobre o que é uma dieta alimentar?

Com aquilo que aprendeste, consegues dizer quais os erros que cometemos, por vezes, na nossa alimentação diária?

Podemos pedir-te para desenhares a Roda dos Alimentos e colocares a legenda nos grupos que desenhaste? (Fornecer uma folha A4 e os títulos aos alunos).

Coloca estes alimentos no grupo respetivo (fornecer imagens dos alimentos aos alunos).

Lembras-te ainda de que nutrientes falámos?

E das funções que desempenham no nosso organismo?

Tendo em conta a informação presente nestes rótulos (fornecer dois rótulos das caixas de cereais), qual é que consideras mais saudável? Porquê?

Lembras-te da sessão onde analisámos o vídeo do *Bongo* e falámos sobre publicidade? De que formas te lembras que se pode publicitar um produto?

Neste panfleto (fornecer panfleto) estão a publicitar que produtos? E que marcas?

Lembras-te de calcularmos a pegada ecológica através de um questionário? Como é que fizemos? A que conclusões chegámos? Desde que começou o projeto, o que fizeste para diminuir a tua pegada ecológica?

Desde que começou o projeto ajudas mais na hora das compras? O que mudou nos teus hábitos de consumo? E nos hábitos de consumo dos teus pais?

E em relação aos teus hábitos alimentares, achas que mudaram? Porquê?

(Se sim) Que alimentos deixaste de comer tantas vezes e que alimentos passaste a comer mais vezes? E as marcas que consomes são as mesmas antes e depois do projeto?

Quem decide o lanche que trazes para a escola? Sempre fosse assim, até na altura que em registávamos o lanche?

Se fosses apenas tu a decidir, mudarias alguma coisa? O quê?

Anexo 25 – Transcrição das entrevistas dos alunos

Transcrição da entrevista do grupo 1

Data: 5 de março de 2013
Hora: 14h30min
Local: Biblioteca da Escola
Entrevistadores: Professora Estagiária Investigadora Filipa
Entrevistados: Marta, Mariana R. e Tiago

PEI: Agora que já passou algum tempo desde que o projeto acabou, como é que vocês explicavam a um colega, estes projeto sobre alimentação saudável e consumo responsável?
Marta: Foi um projeto bastante interessante e que tivemos várias atividades.
Mariana R.: Aprendemos várias coisas, sobre a publicidade que é enganosa, sobre a roda dos alimentos…
PEI: E porque é que consideraram que este projeto foi importante?
Marta: Porque, pela nossa alimentação, devemos ter cuidado com aquilo que comemos e também podemos ajudar os nossos pais a dizer o que é que é melhor para comprar no supermercado.
Tiago: Gastar menos lixo possível, não comprar embalagens de iogurtes que trazem montes de plásticos e papéis.
PEI: E mais coisas que aprenderam…
Marta: E que também aprendemos os preços em quilograma, em litro e depois atrás tem a dizer as calorias, os açúcares e essas coisas.
PEI: Atrás de quê? Da embalagem?
Marta: Sim, eu já não me lembrava muito bem do nome.
Tiago: Rótulo.
PEI: Então e depois do projeto e de tudo o que aprenderam, o que é que vocês têm em conta quando querem escolher um produto alimentar? Por exemplo, quando vocês vão as compras e estão indecisos entre duas caixas de cereais, por exemplo, o que é que vocês têm em conta?
Marta: Primeiro, claro, temos de poupar no máximo e vemos talvez com o preço, não é? Depois vemos as calorias, uns tem mais do que outras e depois era melhor fazemos a escolha mais saudável.
Tiago: Sobretudo temos de ver se gostamos do produto.
PEI: E como é que tu vês se gostas do produto?
Tiago: Vendo no rótulo quais é que são os ingredientes que tem esse produto.
PEI: E vocês têm em conta a origem dos produtos?
Marta: Sim, mais vale comprar cá de Portugal.
PEI: Porquê?

Marta: Porque, normalmente,…ai já não sei.

Tiago: Porque ajudamos o nosso país, ajudamos no sentido do dinheiro e do consumo e se nós estivermos a dar dinheiro aos outros países, obrigamos a que Portugal traga mais comida para cá, por exemplo, uvas, de outros países para cá. E se nós tivermos a comer do nosso, pode ser que faça publicidade a alguém e que assim obrigue essa a pessoa a dizer que compra ao seu país e esse país compra-nos a nós.

PEI: E tu Mariana, também tens em conta a origem dos produtos?

Mariana R.: Sim, também ajuda Portugal.

PEI: E vocês veem só o país ou também veem a região?

Marta: Eu costumo mais ver o país, não é bem a região.

PEI: E onde é que encontram essa informação?

Marta: Normalmente isso tem lá a dizer, nas etiquetas onde tem quanto é que custa, tem lá a dizer a origem do produto.

PEI: Muito bem. Então agora, queria-vos fazer aqui um desafio. Destas 3 caixas de cereais (anexo das caixas), que vocês podiam encontrar numa caixa de supermercado, qual é que vos parece mais barata?

Marta. Tiago e Mariana R.: A mais barata é a B.

PEI: E porquê? Como é que vocês fizeram para saber?

Tiago: Porque, como o preço por quilo é mais barato, o próprio produto tem de ser mais barato.

Marta: Mas pela imagem é tipo *Chocapic* que não faz nada bem, por causa do chocolate.

PEI: Mas estas imagens só pus para parecer uma caixa de cereais. Mas tu não escolherias esta, por ser *Chocapic*?

Marta: Ela é barata, isso traz uma vantagem mas depois há outra [razão] que não faz bem.

Tiago: Aconselhava a comprar a A, acho que é a mais saudável. Sim porque o C é Estrelitas e o A parece ser Corn Flakes.

PEI: Está bem mas aqui só tem a informação mais do preço mas aqui, que vocês têm mais informação, qual destas caixas de cereais é que vos parece a mais saudável (anexo das caixas)?

Tiago: A "A".

PEI: Porquê?

Tiago: Porque ainda me lembro das caixas e a B era o *Chocapic.*

PEI: Não, estas não são as mesmas, estas são outras caixas de cereais.

Marta: Mas mesmo assim, eu acho que a A é a mais saudável porque nas gorduras totais, aqui (B) é 2,0g e aqui são 0,8g (A).

PEI: E tu Mariana, qual é que escolhias?

Mariana R.: A B porque dos quais açúcares, esta é só 11g (B) e a A tem 4,6g.

PEI: Então e qual é que tem mais?

Mariana R.: É a A.

Tiago: A que tem mais açúcares é a B porque 4,6g são 4 unidades e 6 décimas por isso este como tem 11 unidades, é a B que tem mais açúcares. E a minha opinião é comprar a caixa A porque a caixa A tem menos de valor energético e hidratos de carbono.

Marta: E na fibra alimentar tem mais.

Tiago: E nas proteínas também tem mais.

PEI: Muito bem. Então, e destas ementas de lanche, qual é a ementa que vos parece mais saudável?

Marta: Eu escolhia a ementa 1 porque, primeiro, até o sumo natural faz assim alguma vantagem e o pão de sementes acho que é mais saudável que aquele totalmente branco.

PEI: E tu, Mariana?

Mariana R.: Também é a ementa 1 porque a ementa 2 tem sumo de pacote.

Marta: E esse tem mais calorias.

Tiago: Tem mais açúcar.

PEI: E destas ementas do jantar?

Marta: Eu aqui também acho que é a ementa 1 porque a ementa 1 tem sopa de legumes que é saudável, tem morangos que é uma fruta, que faz bem, também há salada que faz bem. E depois a ementa 2 tem pudim flan que já não é assim tão saudável como os morangos.

Tiago: É como os bolinhos de bacalhau com esparguete, bolinhos de bacalhau como é uma coisa frita e pode até já ser congelada, do Pingo Doce e pode ser per… pode fazer mal à saúde.

PEI: Prejudicial, era o que querias dizer?

Tiago: Sim, era isso.

Mariana R.: E a ementa 2 não tem salada.

PEI: E o que é que vocês se lembram da dieta alimentar?

Marta: A dieta alimentar não é a dieta, a dieta de ficar assim só a comer coisas dessas e assim, a dieta alimentar acho que era consumir com consciência do que estamos a fazer. Eu não me lembro muito bem mas acho que era mais ou menos assim.

PEI: E tu Mariana, o que é que te lembras?

Mariana R.: Que se devia de comer de forma equilibrada, variada e completa.

PEI: E tu Tiago?

Tiago: Acho que era em vez de comermos coisas fritas ou coisas que venham já do supermercado, por exemplo, temos horta e em vez de comprarmos alface, tirávamos da terra.

PEI: Então é isso que vocês acham que é a dieta alimentar?

Mariana R.: Eu acho que era outra coisa.

Marta: Eu não sei se a resposta está totalmente correta.

PEI: Isso pode ser uma dieta alimentar saudável mas dieta alimentar é tudo aquilo que nós comemos, saudável ou não saudável. Então e que erros é que se lembram de cometermos na nossa alimentação diária?

Marta: Comer chocolate.

Tiago: De vez em quando trazíamos batatas fritas e isso é muito mas mesmo muito mau.

Marta: Tudo o que envolva açúcar só podemos comer de vez em quando, não é todos os dias.

Mariana R.: Em vez de trazermos bolachas com chocolate com recheio podemos trazer bolachas de água e sal.

Marta: De vez em quando também bebemos sumos a mais e na entrada ninguém come sopa e a sopa é uma coisa essencial.

PEI: Agora o que vos ia pedir era para desenharem uma Roda dos Alimentos.

(Enquanto desenhavam.)

Tiago: Água no meio que é uma das coisas mais importantes.

Marta: Depois temos as hortaliças.

Tiago: Depois há as "tuberculosas" se não me engano.

Marta: Depois há o azeite.

Tiago: É o pão.

Tiago: Os legumes.

Marta: Os tubérculos.

Tiago: O peixinho, os ovos e a carninha.

Tiago: As massas.

Marta: Falta a fruta e a hortaliça.

Tiago: Hortaliça? Isso são os legumes que são aqui. Desenha um legume para nós sabermos o que é?

Marta: Um legume? Eu não sei desenhar.

Tiago: Desenha uma alface.

Tiago: Falta agora aquele onde é o milho e isso tudo. E ainda falta o azeite, seis e… sete que é os laticínios. São 7, sem contar com a água.

PEI: Agora vão colocar estas etiquetas, mais ou menos, onde são estes grupos.

Marta: Nós temos as leguminosas? Temos o feijão?

Tiago: Temos.

PEI: E agora o que vocês vão ter de fazer é colocar estas imagens de alimentos perto dos diferentes grupos.

Tiago: Preenchemos tudo.

Marta: Agora só queremos que isto esteja bem.

PEI: Vocês agora vão-me dizer o que colocaram em cada grupo.

Marta: Na fruta metemos pera, maçã e banana.

Mariana R.: Nas hortícolas metemos alface, cenoura e tomate.

Tiago: Nos cereais e derivados, tubérculos metemos massa, batata e arroz.

Marta: Depois, na carne, no pescado e nos ovos metemos peixe, carne e ovo, diz-se logo pelo nome.

Mariana R.: Nas leguminosas metemos feijão, grão-de-bico e ervilhas.

Tiago: Nos laticínios metemos vários tipos de queijo, iogurte e leite.

PEI: Isto não é queijo, é manteiga.

Tiago: Pensava que era um queijo, então é aqui (gorduras e óleos).

Marta: Nas gorduras e nos óleos acrescentamos agora a manteiga, o azeite e o óleo.

PEI: Depois de falarmos desta Roda, que nutrientes é que vocês se lembram de termos falado?

Marta: Eu acho que agora deu-me uma branca.

PEI: Aqui (atividade de comparação de dois produtos), até vimos a informação nutricional, não vos ajuda?

Tiago: Proteínas.

PEI: Proteínas é um nutriente ou não?

Marta: Ora, proteínas…talvez fibra alimentar.

Tiago: Hidratos de carbono.

Marta: Não, hidratos de carbono não.

Tiago: Valor energético.

Marta: Não, não sei.

PEI: Então não se lembram que funções é que esses nutrientes tinham, pois não? Por exemplo, que funções é que tinham as proteínas?

Tiago: Proteger, se é pro…se é proteínas é capaz de ser proteger. Bem, não sei ser era proteger ou dar forças, é assim uma coisa.

Marta: Eu acho que as proteínas dão-nos força.

PEI: Lembram-se da sessão que analisamos o vídeo do *Bongo*? Sobre a publicidade?

Marta: Sim.

PEI: De que formas é que vocês se lembram que nós podemos ver um produto a ser publicitado?

Marta: Nas revistas dos supermercados.

Mariana R.: Na televisão.

Tiago: Entre um programa e outro.

Marta: E também há assim, de vez em quando, uns posters espalhados na rua.

Tiago: No correio e também há, mas não é tanto de produtos, quando eu estou no algarve, que é aqueles aviões com letras.

PEI: Então vamos pensar que isto era um panfleto do supermercado, que produtos é que estão aqui a publicitar?

Marta: Iogurte, sumos

Mariana R.: Arroz.

Marta: Batata frita.

PEI: E que marcas é que estão a publicitar?

Tiago: *Continente, Yoco, Nacional*.

Marta: *Ruffles*.

Tiago: *Activia*.

Mariana R.: *Fastio*.

PEI: E qual era o produto dessa marca, Mariana?

Mariana R.: Água.

PEI: Então e da pegada ecológica, vocês lembram-se de termos calculado a pegada ecológica?

Marta: Tinham lá umas perguntas numa ficha e tinham acerca de quanto tempo demorávamos a tomar banho, se em casa tínhamos o amarelo e assim, o lixo verde.

PEI: Os ecopontos?

Marta: Sim, e tinha lá várias perguntas sobre isso e depois as estagiárias somaram os pontos…

Tiago: No quadro interativo tinha lá as perguntas e depois tinha a resposta A, B, C e D e depois tinha quanto valia cada uma dessas respostas.

Marta: E depois nós juntamos os pontos.

PEI: E a que conclusões é que chegámos, Mariana?

Mariana R.: Eu faltei a essa sessão.

Marta: Chegámos a conclusão que no meu tinha assim "se as pessoas vivessem tudo como na tua vida precisávamos de dois planetas" ou então dizia "fantástico, se as pessoas vivessem assim como tu o nosso planeta era ótimo".

PEI: E é possível termos dois planetas?

Marta: Não, e depois o planeta ficava todo poluído.

PEI: E tu lembras-te o que é que tinhas de fazer para diminuir a tua pegada?

Marta: Sim, eu tinha de demorar menos tempo a tomar banho, depois tinha, por exemplo, tinha lá escrito, uma pergunta acerca dos eletrodomésticos e depois nós tínhamos de responder à medida que aquilo ia aparecendo mas só que eu já não me lembro da maior parte das perguntas de lá.

PEI: Então, e que é que vocês fizeram desde esse questionário para diminuir a pegada ecológica?

Tiago: Nada. Só o meu pai é que me tem andado a dizer para eu demorar menos tempo a tomar banho. Já consegui demorar só 100 segundos.

PEI: E tu, Mariana, fizeste alguma coisa?

Mariana R.: Nada.

PEI: E tu, Marta?

Marta: A tomar banho e quando lavo os dentes fecho sempre a torneira.

PEI: E em relação a irem às compras, mudou alguma coisa nos vossos hábitos de consumo?

Marta: Sim, eu mudei. Quando eu vou às compras com o meu pai digo-lhe sempre para ver a origem do produto, o preço em quilograma e em litro. Agora, a partir daí já não está nada no meu controlo.

PEI: E ele costuma seguir o que tu dizes?

Marta: De vez em quando sim, e depois nos cereais também vemos as calorias e essas coisas todas.

PEI: E tu Mariana, mudaste alguma coisa?

Mariana R.: Estou mais atenta no preço, nas calorias, comprar coisas mais saudáveis e na origem.

PEI: E tu, Tiago?

Tiago: Passado um mês andei sempre a ver, sempre que ia ao supermercado andei sempre a ver o preço por quilo e a comparar e a ver qual é que seria o mais barato de todos.

PEI: Mas depois compravas o mais barato ou não?

Tiago: Eu comprava o mais barato, dizia à minha mãe. Agora até já nem é preciso muito porque nós agora já temos visto que a marca branca era sempre a melhor, não era bem melhor, era a mais barata e às vezes a que fazia melhor.

Marta: Desde que fomos lá à visita do Pingo Doce, eu vou sempre ver a origem do produto, o preço em quilograma, em litro…

PEI: E em relação aos vossos hábitos alimentares, o que é que vocês acham que mudou?

Marta: É assim, eu nem costumo gostar de estar sempre a ir ao *Mc Donalds* e não sei quê, não sei que mais, eu nem gosto muito de *Mc Donalds*. Eu como, só de vez em quando, um franguinho, uma batatinha frita, mas é só de vez em quando, de resto como peixe ou carne ou assim.

PEI: Mas mudou alguma coisa, desde que começámos o projeto, nos teus lanches ou assim?

Marta: Sim, eu comecei a trazer uma maçã e a variar de lanche. A trazer uma maçã, depois um pão.

PEI: E tu Mariana, mudou alguma coisa?

Mariana R.: Sim, comecei a trazer bolachas de água e sal, fruta variada e pão com fiambre e alface.

PEI: O que é que tu costumavas trazer antes?

Mariana R.: Bolachas *Chiquilim* e iogurte e não trazia fruta.

PEI: E tu Tiago, mudou alguma coisa os teus hábitos alimentares?

Tiago: Quando disse a minha mãe não sei bem mas acho que deve ter mudado alguma coisa, de manhã de vez em quando é que é um doce mas à tarde costuma ser sempre uma banana, uma maçã, uma fruta.

PEI: E os vossos pais ainda falam lá em casa do projeto?

Marta: Não, mas só que o meu pai diz sempre que eu não gosto nada de chocolate e que faço bem porque é melhor ser saudável que andar sempre a comer batatas fritas e assim.

PEI: E os teus pais, Mariana? Falam alguma coisa do projeto? Mudou alguma coisa nos hábitos alimentares deles?

Mariana R.: Sim, comidas mais saudáveis, comer fruta, comer sopa a todos os jantares e mais nada.

PEI: E tu, Tiago?

Tiago: Não falam, não falam muito do produto mas agora já não tem andado a comer como nós comemos. Por exemplo, ainda ontem eu comi arroz com frango e os meus pais comeram arroz com frango e brócolos.

PEI: E as marcas que vocês compravam antes e agora são as mesmas ou não?

Tiago: É assim, é por causa que a marca que eu comprava antigamente era, por exemplo, quando era no *Continente* era a marca do *Continente*, quando era no *Pingo Doce*, era a marca do *Pingo Doce* e agora continua.

PEI: E tu, Mariana? Mudou alguma coisa?

Mariana R.: Não, compro sempre a marca branca.

Marta: Eu tinha mudado agora no fiambre porque eu comprava assim um fiambre de carne de porco e agora estou a comprar um fiambre que é mais saudável que é de frango, acho eu, que é mais claro e isso significa que é mais saudável, e é mais saudável. E ate porque o meu pai é praticamente vegetariano, não é bem mas é mais ou menos.

PEI: E quem é que decide o que lanche trazem para escola? Quem é que decidia antes e quem é que decide agora?

Marta: Os meus pais são sempre os que escolhem o lanche mas eles sabem o que fazem.

PEI: E tu, Mariana?

Mariana R.: Era a minha mãe e continua a ser a minha mãe.

PEI: E tu, Tiago?

Tiago - Era a minha mãe e continua a ser a minha mãe.

PEI: E se fossem vocês a decidirem os lanches mudava alguma coisa?

Tiago: Se calhar ainda mudava, em vez de, agora compramos lá umas panquecas que estavam em promoção e agora a minha mãe manda-me sempre e se calhar se fosse eu não mandava sempre. Por exemplo, dois dias por semana ou então três: segunda, quarta e sexta, que era para ser, por exemplo, dois dias da semana sempre a comer uma fruta até faz melhor.

PEI: E se fosses tu a decidir, Mariana, mudavas alguma coisa?

Mariana R.: Sim, punha fruta, punha coisas saudáveis.

PEI: E tu Marta?

Marta: Bem, eu agora tenho andado a pensar para pedir ao meu pai para agora trazer uma vez uma maçã, outra vez um pão e sempre assim, sucessivamente que é para mudar assim um bocado mas…

PEI: Vocês querem dizer mais alguma coisa sobre o projeto?

Marta: Eu gostei muito do projeto, foi até melhor para nós e também para os nossos pais e gostei das atividades que fizemos ao longo do projeto.

Mariana R.: Gostei do projeto, aprendemos coisas interessantes sobre a alimentação que são necessárias para o resto da nossa vida.

Mariana R.: Achei muita piada até porque às vezes brincávamos com coisas importantes, até em vez de aprendermos sempre na sala, aprendermos até de vez em quando fazíamos coisas engraçadas que era visitas de estudo, como fizemos ao *Pingo Doce* e também gostei do outro jogo da pegada ecológica.

Marta: Gostei muito daquilo que nós fizemos praticamente no último dia, a performance, gostei muito porque à medida que íamos treinando gostei muito porque íamo-nos divertindo

e aprendíamos sobre as coisas mais importantes. E eu gosto muito de dançar e também fiz um diálogo da comida ser saudável.

Transcrição da entrevista do grupo 2

Data: 5 de março de 2013
Hora: 14h50min
Local: Biblioteca da Escola
Entrevistadores: Professora Estagiária Investigadora Filipa
Entrevistados: Bárbara, Patrícia e Pedro

PEI: Então agora que passou algum tempo desde que fizemos o projeto, como é que vocês explicavam a alguém o que é que vocês fizeram neste projeto? O que é que aprenderam sobre a alimentação saudável e consumo responsável?
Pedro: Fomos ao *Pingo Doce*, fomos ver os preços.
Bárbara: Na comida do *Pingo Doce* vimos de que país era, vimos os descontos que havia, se valia a pena ou não, vimos quantos litros eram, quantas gramas eram…
PEI: Mas o projeto foi só a visita ao Pingo Doce?
Bárbara: Não, foi um bocadinho mais para a frente mas fizemos um *workshop* sobre comida saudável.
PEI: E mais, Patrícia?
Bárbara - Fomos ao *Pingo Doce*, também fizemos tipo um teatro.
PEI: A performance, sim. E mais?
Bárbara: Também fazíamos, tipo, a ver se o lanche era bom.
PEI: Registávamos o lanche, muito bem. E por que é que vocês consideram este projeto interessante, se é que consideram importante?
Bárbara: Sim, porque podemos ter dores de barriga ou assim e ser grave e podemos tipo morrer ou qualquer coisa.
PEI: Hmm, e por que é que o projeto foi importante?
Bárbara: Ensinou-nos que as vezes não devemos estar sempre a comer açúcares mas partilhar todos os conjuntos da Roda dos Alimentos e comer um bocadinho de tudo.
Pedro: É isso, variar.
PEI: Então, depois de tudo o que aprendemos quando agora vocês têm de escolher um produto alimentar o que é que vocês têm em conta? Por exemplo, duas caixas de cereais.
Pedro: Temos em conta o que está atrás, a letras pequeninas.
PEI: Que é o quê?
Pedro: É o que está a dizer sobre eles, a quantidade de açúcar, …
Bárbara: Os ingredientes, o preço, se tiver em desconto, ver se vale a pena ou não.

PEI: Então se vocês vissem uma prateleira no supermercado, em que tivessem estas 3 caixas de cereais, qual é que vos parece a mais barata?

Patrícia: Parece a B, porque está aqui no preço da caixa.

PEI: E tu, Bárbara?

Bárbara: Para este, para o preço por quilograma.

PEI: E tu, Pedro?

Pedro: O mesmo que a Bárbara.

PEI: A verdade é que as 3 caixas têm quantidades diferentes e por isso pode-nos parecer mais barato e não ser por isso é melhor olharmos para o preço por quilograma. Porquê? Porque assim vemos o preço para a mesma quantidade. E em relação a esta informação nutricional de duas caixas de cereais, se tivessem de escolher, qual é que escolhiam? Qual é a que vos parece mais saudável?

Pedro: Eu já sei. É a A, por causa que valor energético tem menos do que a B, hidratos de carbono também tem menos do que a B.

Bárbara: Dos "quais açúcares" tem menos e sempre faz melhor ter menos açúcar do que ter mais.

PEI: Então, açúcar é importante e mais?

Pedro: O que devíamos ter a mais eram as proteínas.

PEI: E tem mais?

Pedro: Tem.

Patrícia: E as gorduras, o A tem menos.

PEI: E é importante ter menos gordura?

Patrícia: É.

PEI: Então e desta ementa aqui do jantar qual é a que vos parece mais saudável?

Bárbara e Pedro: A 1.

Bárbara: Porque tem sopa de legumes é boa, a canja tem…muito óleo.

Patrícia: Tem muita gordura.

Bárbara: E o esparguete com carne é bom porque estamos na Roda na parte da carne, peixe e dos ovos e estamos nos cereais. Já os bolinhos de bacalhau estamos no bacalhau e…

Pedro: Estamos na parte do peixe e nos hidratos de carbono.

Bárbara: E depois na 1 tem salada e na 2 não tem. E esta também tem morangos e ali é pudim flan e o pudim flan é mais doce.

Pedro: E o resto, a água é nos dois bom.

PEI: Então e este lanche?

Pedro: É o 1.

Bárbara: O pão de sementes não tem tanta farinha como o pão de forma?

PEI: É da farinha?

Bárbara: Sim, e margarina e manteiga não faço a mínima ideia, esqueci-me da diferença.

Pedro: Eu sei, a margarina é mais "soldável" que a manteiga e o sumo natural de laranja também é mais saudável porque é natural e o embalado…Normalmente o que vem embalado não é mais "soldável".

PEI: Porquê?

Pedro: Porque é sempre tratado e embalado.

PEI: E lembram-se de falarmos da dieta alimentar? Sabem o que era?

Bárbara: Eu acho que era quando tínhamos de comer de tudo, as coisas mais saudáveis e ter em conta a quantidade das fatias da Roda.

PEI: E que erros é que vocês se lembram de cometermos na nossa alimentação diária?

Bárbara: Comer chocolates, coisas com açúcar.

Pedro: A gordura, salgados.

Bárbara: Muita carne, mais do que a fatia da Roda dos Alimentos é, nós comemos um exagero. É pequena e nós comemos o dobro.

PEI: Então vocês vão agora desenhar em grupo a Roda dos Alimentos.

Pedro: São quantos?

PEI: Quantos grupos é que vocês acham que são?

Pedro: Hidratos de carbono, legumes, água, leguminosas, gorduras e ... acho que é mais nenhum. Não, falta a fruta e já está.

Patrícia: Aqui é os laticínios.

Bárbara: Aqui é a carne e o peixe, aqui são os feijões.

Pedro: Os que têm mais é os legumes e hidratos de carbono. As leguminosas é o mais pequeno.

Bárbara: Aqui os cereais são os maiores.

PEI: Coloquem então estas etiquetas perto de cada grupo, com os nomes dos grupos da Roda.

(…)

PEI: Agora tentem colocar estes alimentos nesses grupos.

(…)

PEI: O Pedro vai dizer que alimentos colocaram em cada grupo.

Pedro: Gorduras e óleos metemos o azeite; na fruta o tomate e a pera; hortícolas metemos a cenoura; hidratos de carbono ou cereais e derivados, tubérculos metemos batata e massa; leguminosas ervilhas e feijões; carne, pescado e ovos metemos um ovo e a carne; e depois laticínios foi iogurte e manteiga.

PEI: Pronto, vocês lembram-se de falarmos dos nutrientes?

Bárbara: Os nutrientes que cada alimento continha eram importantes.

PEI: E que nutrientes é que se lembram?

Pedro: Vitamina A, C e B; os hidratos de carbono.

Bárbara: Valor energético.

PEI: Isso era um nutriente?

Bárbara: Não.

PEI: E que funções é que esses nutrientes desempenhavam no nosso organismo?

Pedro: Funções boas.

Bárbara: Alguns ajudavam numa parte do corpo e outros noutra.

Patrícia: Só sei que faziam bem.

PEI: Davam energia os hidratos de carbono, por exemplo?

Pedro: Não.

PEI: E lembram-se de fazermos a análise do vídeo do *Bongo*?

Bárbara, Patrícia e Pedro: Sim.

PEI: E falámos da publicidade nesse dia. De que formas é que nós podemos ver a publicidade a um produto?

Bárbara: A publicidade normalmente é enganadora.

PEI: Mas onde é que nós encontramos a publicidade?

Patrícia: Na net.

Pedro: Na televisão e nas paragens do autocarro.

Bárbara: No jornal.

Pedro: Nas paredes de algumas casas já velhas.

PEI: E porque é que achas que a publicidade é enganadora, Bárbara?

Bárbara: Porque, por exemplo, às vezes dizem que é 100% saudável e normalmente tem mais açúcar que o normal. Por exemplo, na do *Bongo* diziam que era 100% de açúcar e não.

PEI: 100% sem adição de açúcar…

Bárbara: 100% sem adição de açúcar e o normal tinha menos açúcar que esse.

PEI: Então e neste panfleto, que produtos é que estão a ser publicitados?

Bárbara: Iogurte.

Pedro: *Ruffles*.

Bárbara: É mais batatas fritas. Sumo, queijo.

Patrícia: Água.

PEI: E que marcas é que estão a ser publicitadas?

Bárbara: *Activia, Yoco, Ruffles, Continente*.

Patrícia: *Caçarola*.

Bárbara: *Nacional*.

Pedro: *Belvita*.

Patrícia: *Fastio*.

PEI: E lembram-se de termos calculado a pegada ecológica? Como é que nós fizemos?

Bárbara: Tínhamos uma ficha e fazia perguntas e nós tínhamos de pôr A, B ou C.

Patrícia: E depois nós escolhíamos o que nós fazíamos sobre a eletricidade e isso.

PEI: E depois a que resultados é que nós chegámos?

Bárbara: Chegámos a que a nossa pegada tinha de diminuir porque se todos fossem como nós, precisávamos de mais Planetas.

PEI: E o que é que vocês fizeram desde essa sessão para diminuir a vossa pegada ecológica?

Bárbara: Eu tentei gastar menos tempo no banho e no aquecedor. Eu tinha muito pouco mas tentei diminuir ainda mais.

PEI: E tu, Patrícia?

Patrícia: Na televisão às vezes o meu pai diz para eu pôr ligada e outras vezes eu deixo porque já vou para lá. Mas eu já mudei?

PEI: Já desligas mais vezes, é isso?

Patrícia: Já.

PEI: E em relação aos hábitos de consumo, quando vocês vão às compras com os vossos pais o que é que mudou desde que começámos o projeto?

Bárbara: Eu agora vou sempre pôr o lixo no sítio certo, antes só me interessava em pôr no sítio mais rápido.

Pedro: Com o meu pai vejo sempre qual é o mais "soldável" e às vezes vejo qual é o mais saboroso.

PEI: E quando queres ver qual é o mais saudável, vês como?

Pedro: Vejo na parte de trás onde diz a energia, os açúcares, a gordura, vários.

PEI: E tu Patrícia, o que é que mudaste?

Patrícia: Disse ao meu pai que normalmente não ponha os papéis lá da gasolina no chão e isso e ele normalmente esquece-se e eu tento lembrar e digo "Fecha o vidro e põe no lixo".

PEI: Mas o que é que mudou quando vais às compras?

Patrícia: Quando eu vou às compras…

Bárbara: Posso dizer? Um dia eu fui às compras e havia uma lata de atum grande e havia duas e o meu pai estava a pensar em levar a grande e eu disse-lhe que valia mais a pena levar duas de atum normais porque o preço era mais elevado e duas que tinham a mesma quantidade eram mais baratas. E só escolho coisas de Portugal.

PEI: E nos hábitos alimentares, o que é que mudou?

Pedro: De vez em quando como coisas saborosas e depois o resto é coisas "soldáveis".

PEI: Mas o que é que mudou? O que é que comes agora e que antes não comias?

Pedro: Muitos legumes.

PEI: E o que é tu comias antes que agora já não comes? Algo que não te fazia tão bem?

Pedro: Como iogurtes em menor quantia.

PEI: Em menor quantidade?

Pedro: Não, tipo como menos iogurtes em cada dia.

Bárbara: Eu antes comia daqueles iogurtes que vêm com uma coisa em conjunto que tinha flocos de chocolate e eu agora passei a pôr *corn flakes*.

PEI: E tu, Patrícia?

Patrícia: Eu antes comia croissants em vez de pão e depois disse ao meu pai para gastá-los todos e para não comprar mais.

PEI: E quem é que decide o vosso lanche?

Pedro: O meu pai.

Bárbara: Eu e a minha mãe.

Patrícia: Eu e o meu pai e quando estou com a minha mãe é só a minha mãe.

PEI: E das marcas que vocês compravam antes e que compram agora, mudou alguma coisa?

Bárbara: Normalmente eu comprava sempre a marca que era melhor e agora passei a comprar a marca mais barata.

PEI: Mas qual é que era a marca melhor? Porque é que era a melhor?

Bárbara: Por exemplo, no leite eu em vez de comprar *Pingo Doce* comprava o *Mimosa* e agora compro a *Pingo Doce* porque é mais barato e tem o mesmo sabor.

Pedro: Eu foi graças à Bárbara, daquela coisa do arroz quando ela foi ao shopping (desafio da semana no blogue) e passei a comprar aquele arroz.

Bárbara: E aproveito todos os descontos que há para comprar as coisas.

PEI: E se fossem vocês a decidir o vosso lanche mudavam alguma coisa?

Bárbara: Não mandava o leite achocolatado. Não gosto muito, prefiro leite só branco.

PEI: E tu Pedro, mudavas alguma coisa?

Pedro: Eu mandava uma coisa "soldável" e um bocadinho de uma coisa que eu gostasse.

PEI: E como é que o teu pai faz?

Pedro: Manda alguns dias coisas que eu gosto e outros manda pão com manteiga e isso.

Patrícia: Eu em vez de beber leite da escola, bebia o estreme, não gosto muito, enjoa-me. E se fosse a minha mãe eu mudava muito porque a minha avó nunca compra quase nada.

Bárbara: E eu em vez de pôr as vezes pão com chocolate, eu agora ponho normalmente queijo ou fiambre.

PEI: Querem dizer mais alguma coisa sobre o projeto?

Pedro: Foi divertido.

Bárbara: Foi engraçado e foi uma coisa nova.

Patrícia: Foi uma coisa nova, como a Bárbara disse.

Pedro: E também aprendi melhores coisas para a minha alimentação saudável.

Bárbara: Percebi que a minha pegada ecológica era muito grande e que tinha de diminuir porque não fazia a mínima ideia que era tão grande.

Transcrição da entrevista do grupo 3

Data: 5 de março de 2013

Hora: 15h15min

Local: Biblioteca da Escola

Entrevistadores: Professora Estagiária Investigadora Filipa

Entrevistados: Ândria, José e Luana

PEI: Então, agora que já passou algum tempo desde que o projeto acabou, se vocês tivessem de contar alguém o que é que foi este projeto, o que é que diziam?

Ândria: Tivemos a falar sobre a alimentação saudável, alguns alimentos da Roda dos Alimentos.

José: Fizemos várias atividades, sobre a Roda dos Alimentos, os alimentos saudáveis em que grupos é cada alimento.

Luana: É difícil explicar.

José: Lembro-me que tivemos a ver que algumas comidas não são saudáveis, quais eram…

Ândria: Também tivemos a ver um vídeo do *Bongo*.

PEI: E aprenderam o quê?

Luana e Ândria: Que nem todas as publicidades dizem a verdade.

PEI: E acham que este projeto foi importante?

Luana: Foi.

PEI: Foi importante porquê?

Luana: Porque aprendemos mais alimentos…

José: Aprendemos em que grupos são os alimentos, se são saudáveis ou não…

PEI: Agora quando vocês vão às compras, a que é que vocês estão mais atentos para escolher entre um produto e outro?

Ândria: Eu não vou muitas vezes às compras com a minha mãe.

José: Eu estou mais atento ao preço por quilo, ao preço normal também, às vezes e se a comida é saudável.

Ândria: Nos iogurtes, eu digo à minha mãe para não comprar aqueles com aquelas duas embalagens, com a cartão e a de plástico.

PEI: Porquê?

Ândria: Porque não se produz tanto lixo.

PEI: Então se vocês tivessem de escolher entre estas 3 caixas de cereais, qual é que vocês escolhiam para escolher a mais barata?

Ândria: Este (B).

PEI: E olhaste para que preço?

Ândria: Para o do quilo.

PEI: Mas porque é que foi importante olhares para este e não para o da caixa? Podíamos comparar os preços sem termos as mesmas quantidades?

Ândria, José e Luana: Não.

PEI: E se compararmos estes por quilograma podemos comparar porquê?

Luana: Porque temos a mesma quantidade.

PEI: E para escolherem qual é que é o mais saudável destas duas caixas como é que vocês escolhiam o mais saudável?

Ândria: Pelos açúcares, pelas gorduras e as proteínas. É o A porque nos açúcares este tem 4,6 e este tem 11 gramas.

José: E também no valor energético, talvez, que este tem 105 e este tem 120 kcal. E tem mais gordura este (B) que este (A).

PEI: Destas ementas de lanche qual é que vocês escolhiam?

Ândria: A ementa 1.

PEI: Porquê?

Luana: O pão de sementes é melhor do que pão simples.

Ândria: E por causa dos sumos do pacote porque como nós vimos no do *Bongo*, às vezes tem mais açúcar que os naturais.

PEI: E destas ementas de jantar?

José: É este (1), este aqui é mais saudável porque a ementa 2 tem para sobremesa pudim flan e canja que tem assim massa, frango e isso e a sopa de legumes é mais saudável. Mas o bacalhau é mais saudável que o esparguete e a carne.

PEI: E o que é que vocês se lembram de falarmos da dieta alimentar?

Ândria: Ai, foi quando os jogadores vieram cá.

PEI: E o que é que era a dieta alimentar?

Ândria: Não era por fazermos dieta.

José: Acho que comiam massa antes dos jogos.

PEI: Isso era a dieta dos jogadores mas o que é a dieta alimentar?

Luana: Ai, já foi há tanto tempo, professora.

Ândria: Acho que era comer coisas saudáveis.

PEI: Então vocês agora vão desenhar aqui nesta folha uma Roda dos Alimentos.

(Enquanto a Luana desenhou…)

José: Eu acho que falta aqui dentro o círculo da água.

Ândria: Professora, tem de ter aqui as gorduras e óleos que é a parte mais pequenina.

PEI: Agora vão colocar estas etiquetas com o nome dos grupos da Roda dos Alimentos na Roda.

(…)

PEI: E destes alimentos, qual é que colocavam em cada grupo?

Ândria: A pera metíamos na fruta; as batatas metíamos aqui, nos cereais, derivados e tubérculos; a carne na carne, pescado e ovos; o azeite nas gorduras e óleos; o tomate e a cenoura nos hortícolas.

PEI: E lembram-se de falarmos dos nutrientes? Que nutrientes é que se lembram?

José: Os nutrientes acho que é os hidratos de carbono, as gorduras totais e a fibra alimentar.

PEI: E as proteínas são?

Luana - Não.

PEI: E da sessão do *Bongo*, lembram-se?

Luana: Sim.

PEI: E nós falamos acerca da publicidade. Onde é que ela existia?

Ândria: Na televisão.

Luana - No computador.

Ândria: No correio.

Luana: No jornal.

José: Nos *tablets*, nos *ipads*.

PEI: E nos panfletos do supermercado, vamos pensar que isto é um panfleto do supermercado, que produtos estão aqui publicitados?

Ândria: O *Yoco*, o iogurte.

Luana: As batatas fritas, o arroz, o queijo, o pão e a uva, água.

José: Esparguete e mais iogurtes.

PEI: Que marcas é que estão a publicitar?

Luana: O *Continente*.

José: *Nacional, Activia, Ruffles*.

PEI: E lembram-se de falarmos da pegada ecológica? Como é que a calculamos?

Ândria: Preenchemos um questionário

Luana: A fazer perguntas sobre a pegada ecológica, se tomávamos banho, 10 minutos, 5 minutos…

José: Quantos dias por semana íamos às compras.

PEI: E depois de fazermos isso, a que conclusões é que chegámos?

Ândria: Alguns tinham 40, 45…

Luana: Alguns tinham uma pegada ecológica maior, outros pequena e outros média.

PEI: E a vossa?

Luana: A minha era média.

Ândria: A minha era média.

José: A minha era média.

PEI: E o que é que vocês fizeram para diminuir a vossa pegada?

Ândria: Demoro menos tempo a tomar banho.

Luana: A lavar os dentes.

José: A lavar os dentes desligar a torneira, também a tomar banho, a diminuir o tempo.

PEI: E desde que acabou o projeto, em que é que vocês mudaram nos vossos hábitos de consumo?

Ândria: Aquilo dos iogurtes, olho sempre para o preço por quilo, preço por litro, de onde é que os produtos vêm, a origem.

José: E de onde é que eram os produtos, se eram numa espécie de talho, peixaria, frutaria…

PEI: E nos hábitos de consumo dos vossos pais, mudou alguma coisa?

Luana: Sim, agora estão atentos ao preço por quilo e por litro.

Ândria: A minha mãe está atenta aos iogurtes e aos cereais que eu como.

José: O meu pai sempre foi muito ecológico.

Ândria: Reciclo o lixo.

PEI: Separas o lixo?

Ândria: Sim.

PEI: E nos hábitos alimentares o que é que mudou, nos lanches, nos jantares?

Ândria :Eu como ou bolachas de chocolate ou bolos de chocolate.

PEI: E achas que são bons ou maus?

Ândria: Maus.

Luana: Eu como sempre pão com manteiga ou então como bolo de laranja, ou uvas, maçã…

PEI: E que alimentos é que vocês comiam e deixaram de comer ou alimentos novos?

Ândria: Eu como menos chocolate e como hortaliças.

Luana: Como brócolos, tem de passar um mês para comer batatas fritas.

PEI: E as marcas, compras as mesmas que compravam antes ou mudou alguma coisa?

Ândria: A minha mãe compra sempre a marca branca que é mais barata.

Luana: Pois, a minha mãe compra sempre a marca ou *Continente* ou *Pingo Doce*.

José: A minha mãe…varia, *Nacional, Jumbo, Pingo Doce, Continente*.

PEI: E quem é que decide os lanches lá em casa?

Luana: É a minha mãe, e às vezes eu.

PEI: E se fosses tu o que é que mudavas?

Luana: Eu punha em vez de pão com manteiga, podia também por mão com "margarida".

Ândria: Margarina.

Luana: Em vez de leite com chocolate, leite branco.

PEI: E se fosses tu, Ândria?

Ândria: Trazia pão com "margarida" e não bebia leite com chocolate, bebia leite simples.

José: Lá em casa, nem sou eu nem os meus pais porque eu não trago lanche, limito-me a não come aqui porque eu depois vou para casa bebo leite, como uns pães.

PEI: Mas no lanche da manhã?

José: Bebo o leite escolar mas podia comer uma peça de fruta.

PEI: Querem dizer mais alguma coisa sobre o projeto?

Ândria: Gostei muito.

Luana: Aprendemos coisas novas, foi bom experimentar.

José: Aprendemos que as marcas não são todas iguais.

Ândria: Que se deve ter em atenção algumas coisas e aos alimentos da Roda dos Alimentos.

PEI: Obrigado por este bocadinho, podem ir para a sala.

Transcrição da entrevista do grupo 4

Data: 5 de março de 2013

Hora: 14h30min

Local: Biblioteca da Escola

Entrevistadores: Professora Estagiária Investigadora Sónia

Entrevistados: Beatriz, João V. e Lara.

PEI: Agora que já passou algum tempo do nosso projeto, como é que vocês explicavam a um menino que não fosse da nossa escola o que andámos a fazer no projeto.

Lara: Fizemos visitas de estudo ao Pingo Doce sobre consumo. Aprendemos que quando vamos às compras temos que atenção aos preços, às embalagens.

João V. : E avisar os pais.

Beatriz: Também temos que ter atenção ao que comemos e à quantidade.

PEI: O que queres dizer com isso?

Beatriz: Que devemos variar, porque é melhor e tentar comer um bocado de todos os grupos da Roda dos Alimentos.

João V. : Devemos ter cuidado com o que consumimos.

Lara: Devemos ter uma alimentação variada, completa e equilibrada.

PEI: Porque acham que foi importante terem participado neste projeto?

João V. : Porque também aprendemos coisas que podemos usar.

PEI: No nosso dia-a-dia?

João V. : Sim, por exemplo, a nossa pegada ecológica.

PEI: Por exemplo, o que podias mudar?

João V. : Podia mudar muita coisa...

PEI: Tinhas muitas coisas mal na pegada? Diz, Beatriz.

Beatriz: Eu mudei mas foi sobre a alimentação.

PEI: Então?

Beatriz: Eu antes não gostava de vegetais. Não gostava e não os comia e agora já como alguns.

PEI: A sério? Mas comes como: na sopa, a acompanhar a comida?

Beatriz: As duas coisas. Tento esforçar-me para comer o que não gosto tanto, nem que seja só um bocado.

PEI: E porque é que tu agora fazes isso?

Beatriz: Porque aprendi que devemos comer um pouco de tudo e é importante para a nossa saúde.

João V.: Eu aprendi a comer legumes porque adoro jogar futebol e sei que me faz bem.

PEI: E tu Lara? Porque é que foi importante para ti o projeto?

Lara: Para podermos mudar a nossa alimentação, comer alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos no dia-a-dia. Por exemplo, aqueles dos feijões e isso.

PEI: Ah, as leguminosas?

Lara: Sim, agora já sei que tenho de comer e dantes esquecia-me.

Beatriz: Professora, hoje era feijão e eu não gosto de feijões mas lembrei-me do projeto que fizemos e comi dois.

PEI: Boa!

Beatriz: Comi um bocadinho, mas vou tentar comer cada vez mais.

PEI: E agora, depois do projeto e do que aprendemos, quando têm, por exemplo, de escolher um produto alimentar e estão indecisos entre dois, como fazem? Dois pacotes de cereais, por exemplo?

João V.: Vamos ver a... como é que aquilo se chama?

PEI: Podem ajudar.

Lara: É aquela tabela que diz... temos que procurar os que têm menos açúcar e têm menos calorias.

Beatriz: Também se for fruta podemos optar pelo que é nosso, em vez de ser de outra cultura.

Lara: De outro país.

Beatriz: Em vez de ser de Espanha, podemos ajudar o nosso país.

PEI: E porque dizes isso? Como é que nós ajudamos?

João V.: Podemos, em vez de comprar um produto de outro país...

Beatriz: Podemos ajudar o nosso.

João V.: E assim ajudamos nas nossas coisas económicas.

PEI: Então e agora destes dois rótulos de cereais, como é que vocês viam qual era o mais saudável? Qual escolhiam? (...) Então, já sabem?

João V.: Eu escolhia esta.

PEI: Escolhias a A porquê?

João V.: Porque tem muito menos coisas do que esta.

Lara: Tem menos açúcares, tem mais proteínas e menos gorduras.

João V.: Esta tem isto tudo menos, só estas é que tem mais.

PEI: E fibras, é bom ter mais ou menos?

Beatriz: Posso só fazer uma pergunta que não me lembro muito bem?

PEI: Diz lá.

Beatriz: Os alimentos têm coisas que nos dão. Quais são as dos cereais? Força, ou assim...

PEI: Ah, os nutrientes? Não sei, quem se lembra?

Beatriz: Eu gostava de saber porque acho que isso também inclui...

PEI: Alguém se lembra qual era a função dos cereais?

João V.: Então, fazem-nos bem! (risos)

PEI: E em relação a estas caixas de cereais, qual é que vocês acham que é a mais barata?

Lara: É esta. (B)

PEI: Para onde é que tu olhaste Lara?

João V.: Tens que olhar para este (B) porque por gramas é a mais barata.

Lara: Aqui (preço por quilograma) é que tens mesmo de ver se é mais barato.

Beatriz: Mas também deves ver a quantidade!

PEI: Mas para onde devem olhar para ver se é mesmo mais barato?

Beatriz: Eu olho para duas coisas: a quantidade e no peso, por quilogramas ou gramas. Porque pode ser mais barato mas ter mais quantidade.

João V.: São as mulheres que fazem as compras, por isso...

Lara: (Apontando para o preço por quilograma) Aqui estão todos no mesmo valor...

PEI: Então qual é o mais barato?

Beatriz: É esse (B).

João V.: Fui eu que disse, obrigado!

PEI: E destas ementas, qual é que vocês escolhiam? A ementa do lanche...

João V. : Esta, a um por causa da margarina. A manteiga faz mais mal.

Beatriz: Pois, também eu acho que é isso.

João V.: E também este tem sumo natural e este sumo de pacote, nunca se sabe se tem muito açúcar ou assim.

PEI: E lembram-se do que nós falámos do que era uma dieta alimentar?

João V.: Isso são elas que fazem... Eu nunca fiz dietas. Dieta é parar de comer alimentos que têm muitas gorduras.

Lara: Tem outro significado também. É esse outro, que também não me lembro.

Beatriz: Concordo com a Lara, isso tem outro significado.

PEI: Não se lembram? Quando vieram cá os jogadores de futebol perguntamos-lhes como é que era constituída a dieta alimentar deles. O que é que nós queríamos dizer com isso?

João V.: O que eles comiam antes dos jogos!

PEI: Não era antes dos jogos...

Beatriz: O que eles comiam normalmente no seu dia-a-dia.

Lara: Para lhes dar energia e assim.

João V.: Massa sem sal.

PEI: Sabendo isso, o que acham que é uma dieta alimentar?

Lara: É uma coisa que comem sempre...

PEI: Então a dieta alimentar era como? Era aquilo que comemos...

Beatriz: Diariamente!

Lara: Diariamente!

PEI: Sim, no nosso dia-a-dia. E com aquilo que aprendemos, lembram-se de alguns erros que nós cometemos na nossa alimentação?

João V.: Comer *bollycao* todos os dias.

PEI: Sim, isso é um deles. Não devemos comer muitos, quê?

João V.: Chocolates! Isso é que é bom...

Beatriz: Não variar. Eu não comia de algumas fatias, por exemplo, as leguminosas, nem vegetais.

PEI: Lembram-se de mais algum erro?

João V.: Eu até ontem comi chocolate...

PEI: São os doces, não é?

Beatriz: De vez em quando não faz mal.

João V.: Mas eu faço muito exercício...

PEI: Sim, de vez em quando não faz mal.

Lara: Eu não como muitos doces, não gosto muito.

PEI: Pedimos para trazer o lápis porque queremos que vocês desenhem a Roda dos Alimentos. (...)

Beatriz: Espera lá, quantos grupos é que há?

Lara: 1,2,3,4,5,6...7! Sete grupos!

(**Beatriz:** Dividiu a Roda em sete grupos, colocando os cereais e derivados, tubérculos como o maior grupo e as gorduras e óleos como o menor. Todos os grupos estavam razoavelmente proporcionais, assim como conseguiu identificar corretamente um alimento para cada grupo.

João V.: Dividiu a Roda em sete grupos, colocando os cereais e derivados, tubérculos como o maior grupo e as gorduras e óleos como o menor. Todos os grupos estavam razoavelmente proporcionais, assim como conseguiu identificar corretamente um alimento para cada grupo.

Lara: Dividiu a Roda em sete grupos, colocando os cereais e derivados, tubérculos como o maior grupo e as gorduras e óleos como o menor. Todos os grupos estavam razoavelmente proporcionais, assim como conseguiu identificar corretamente um alimento para cada grupo.)

(...)

Lara: Qual era o maior? Era a fruta ou as hortícolas?

Beatriz: Não, era os cereais.

Lara: Sim, mas entre a fruta e as hortícolas?

Beatriz: As hortícolas.

(...)

PEI: E ainda se lembram dos nutrientes que falámos?

Lara: Não.

Beatriz: Alguns.

PEI: Quais?

Beatriz: A fibra.

Lara: Vitaminas.

Beatriz: Proteínas.

Lara: Hidratos de carbono.

PEI: E tu João, lembras-te de mais algum?

João V.: Eu já nem sei o que era um nutriente...

PEI: Tu falaste tanto deles... Ainda no teu logótipo falaste.

João V.: O quê? Aquilo, tipo, do pão...

Lara: Hidratos de carbono.

João V.: Ah, yah. Hidratos de carbono, vitaminas, proteínas...

Lara: Já disse.

PEI: Então, e que funções é que esses nutrientes tinham, lembram-se?

Lara: As vitaminas era prevenir constipações e isso.

João V.: O valor energético fazia-nos ficar mais agitados.

Lara: Os açúcares. Energia...

(...)

PEI: Lembram-se da sessão em que nós analisámos a publicidade do *Bongo*?

Todos: Sim!

PEI: Lembram-se do que nós falámos?

João V.: Que era mentira! Que o que dizia que era sem adição de açúcar estava cheiinho de açúcar!

Beatriz: O que tinha açúcar, era o que tinha menos açúcar. E o que dizia que não tinha açúcar, era o que tinha mais açúcar.

João V.: Por isso é que eu comprei o que não tinha açúcar.

PEI: Então, e de que outras formas é que se pode publicitar um produto?

Beatriz: Canções, vídeos...

Lara: Correio. Revistas e isso. Cartas.

João V.: Internet.

PEI: Então e se isto fosse um panfleto, conseguem dizer que produtos estão aí publicitados?

Beatriz: Batatas fritas.

João V.: *Ruffles. Yoco*.

Beatriz: Sumo.

João V.: Sumo de laranja é uma porcaria.

Beatriz: Cogumelos, massas.

João V.: Arroz, bolachas.

Beatriz: Massas, queijo, iogurtes.

Lara: Água.

Beatriz: Crepes.

PEI: Então e que marcas é que estão aí?

Beatriz: *Continente*.

Lara: Não, isso não é.

João V.: *Ruffles*.

Lara: *Belvita, Fastio, Ativa, Nacional*.

João V.: *Yoco*.

PEI: Lembram-se de termos falado da pegada ecológica através daquele questionário?

Lara: Sim.

PEI: Como é que nós fizemos?

Beatriz: Tínhamos papéis e íamos pondo, assinalando as que nós fazíamos e, no fim, quando todos tinham acabado, tínhamos no quadro cada pergunta quantos pontos valia.

PEI: E a que conclusões é que nós chegámos?

Lara: Ninguém ajudava completamente o planeta.

Beatriz: Pois, era só mais ou menos.

João V.: A pegada ecológica era muito má, a de alguns.

Lara: Toda a gente, se toda a gente fosse como nós não conseguíamos viver.

Beatriz: O planeta não ficava nada bem.

PEI: Então e o que é que vocês fizeram desde essa altura para diminuir a vossa pegada ecológica?

Lara: Eu comecei a deixar o computador a hibernar, que dantes não fazia.

PEI: E tu, João?

Lara: E usei menos o aquecedor.

João V.: Quase não mudei nada...

PEI: E a Beatriz?

Beatriz: Dantes eu não desligava completamente o computador, eu deixava...

PEI: Não te importavas?

Beatriz: Sim, e dantes estava sempre no computador e a ver televisão e agora brinco mais.

(...)

PEI: E desde que começou o projeto, vocês costumam ajudar mais os vossos pais na hora das compras?

João V.: Eu nunca fiz compras.

Lara: Eu sim, porque nunca tenho ninguém.

PEI: E o que é que mudou nos vossos hábitos de consumo?

Beatriz: Do consumo?

PEI: Sim, quando vão às compras...

Beatriz: Ahhh...

Lara: Eu comprava uns iogurtes que tinham três embalagens: tinham uma que era tipo um saco, tinha outro que era um cartão e depois ainda tinha as embalagens. Passei a comprar outros, que são vêm as iogurtes mesmo. Só têm uma embalagem.

PEI: Boa! E tu, Beatriz?

Beatriz: Passei a comprar mais produtos de Portugal do que de outros países.

Lara: Eu também!

Beatriz: E fui vendo os preços por quilograma.

PEI: E tu João, não te lembras de nada?

João V.: Desde que vocês vieram para cá, que eu nunca tinha feito compras.

Beatriz: Nunca fizeste compras?

João V.: Já, quando era pequenino...

Beatriz: Eu vou sempre às compras.

João V.: A minha mãe não pode à hora que eu saio...

PEI: E os vossos pais já aprenderam algumas coisas sobre isso ou não? Vocês conversam sobre isto com eles?

Beatriz: A minha mãe é super... alimenta-se bem.

PEI: Mas em relação às compras, tem cuidado?

Beatriz: Em relação às compras tenho que pensar.

PEI: E tu Lara, os teus pais têm atenção ao que compram?

Lara: Sim, no outro dia aconteceu que estava lá marcado no sítio onde tirámos os alimentos que estavam em promoção, chegamos à caixa e eles passaram e viram que o preço estava mais alto. Já não tinha a promoção e dizia lá que tinha...

(...)

PEI: E na vossa alimentação, há bocado já disseram, mas o que é que mudou?

Beatriz: Os vegetais e as leguminosas.

PEI: E Tu, João? Alguma coisa mudou na tua alimentação?

João V.: Já estou a comer mais legumes... na sopa!

PEI: E houve alguns alimentos que deixaram de comer tanto e outros, que passaram a comer mais vezes? Havia coisas que comessem muito e que deixassem de comer?

João V: Eu estou a comer mais *Mc Donald's*.

PEI: E tu, Beatriz?

Beatriz: Carne. Comia muita carne.

PEI: E agora comes o quê? Peixe?

Beatriz: Sim, vario. No A.T.L. nós fazemos...

João V.: Tu não gostas de peixe...

Beatriz: Gosto, gosto.

Lara: Eu sempre gostei.

Beatriz: No A.T.L., por exemplo, hoje foi carne, ao jantar é peixe. Depois troca-se, sempre assim. E assim podemos ter todos uma alimentação variada.

PEI: E quem é que decide o lanche que vocês trazem para a escola?

Beatriz: A minha mãe!

Lara: Eu!

João V.: Eu!

PEI: Então? Porque é que és tu que decides?

João V.: Eu é que mando em casa?

PEI: O que é que costumas dizer à mãe?

João V.: Faz-me um pão com fiambre e queijo. Depois doce.

Beatriz: Quem põe é a minha mãe mas ela tem sempre o cuidado de pôr lá coisas boas. De vez em quando põe lá algumas bolachas e, outras vezes, coisas que não são tão boas.

PEI: E na altura em que fazíamos a tabela dos lanches na escola, também eram os vossos pais que decidiam?

Beatriz: Aí era eu. E dizia: "Mãe, acho que é melhor eu levar iogurte". Mas agora até já gosto de outro pão, dantes só gostava daquele pão branco.

PEI: E tu, Lara? És sempre tu que decide os lanches?

Lara: Sou sempre eu.

PEI: É? No projeto também eras tu?

Lara: Sim, porque eu agora levanto-me muito cedo e depois faço o lanche. E assim, quando eles se estão a vestir, eu já estou pronta.

PEI: Então e se fossem só vocês a decidir? Mudavam alguma coisa no vosso lanche? João, no teu caso és tu que decides...
João V.: Sou, mas quando éramos a fazer a tabela do lanche não. Uma vez disse que queria aqueles *croissantzinhos* pequeninos com fiambre e queijo e depois ela passou a pôr isso sucessivamente.
PEI: Mas ela punha aquilo que gostavas ou tinha mais atenção ao que era saudável?
João V.: Punha o que eu gostava, mas às vezes punha o que era mais saudável.
PEI: E vocês meninas, se fossem vocês a decidir? A Lara é ela que decide, a Beatriz mais ou menos, às vezes dá opiniões... O que é que acham que podiam mudar?
Beatriz: Não sei professora, a minha mãe faz-me lanches bons e mais ou menos.
PEI: Então concordas com o que a tua mãe faz? Não mudavas nada?
Beatriz: Não.

Transcrição da entrevista do grupo 5

Data: 5 de março de 2013

Hora: 15h05min

Local: Biblioteca da Escola

Entrevistadores: Professora Estagiária Investigadora Sónia

Entrevistados: Catarina, João R. e Tomás

PEI: Se agora viesse aqui um menino de outra escola, e vos perguntasse o que é que vocês fizeram no projeto da alimentação e do consumo, como é que vocês explicavam?
Tomás: Que há vários alimentos que se devem consumir em menos vezes. E há outros, que são os fundamentais, que são esses que nos temos que alimentar porque fazem bem.
PEI: Quais são os fundamentais?
Tomás: Água, é um deles. Depois também temos o peixe, a carne...
PEI: Catarina também queres dizer alguma coisa? Como é que tu explicavas o projeto que aconteceu? O que é que nós fizemos? E tu, João R., pensa... o que é que dizias aos meninos de outra escola o que andaste a fazer?
João R.: Que os chupa-chupas... não! Que há alguns alimentos que são importantes.
PEI: Quais é que são importantes?
João R.: A cenoura...a água. O café! O leite, o peixe...
PEI: E quais é que não são tão bons?
João R.: Os chupa-chupas, os chocolates...

PEI: E esses devemos comer quando?

João R.: Às vezes. Raramente, raramente...

Tomás: Raramente, como, por exemplo, nos dias de festa. Aí já podemos consumir mas no outro dia estamos um bocadinho com dor de barriga, mas...

PEI: Agora diz a Catarina. Porque é que foi importante que este projeto acontecesse na vossa turma?

Catarina: Para que tivéssemos uma alimentação melhor, mais saudável.

Tomás: E também para termos a noção das coisas que podemos consumir mais vezes.

PEI: Então e depois do projeto e de tudo o que aprendemos, o que é que têm em conta agora quando escolhem um produto alimentar? Quando vão ao supermercado o que é que vocês agora reparam?

Tomás: Penso sempre primeiro, vejo sempre primeiro o preço. Mas também a marca, de onde é que veio.

PEI: E tu, Catarina?

Catarina: Vejo de que país veio.

PEI: E porque é que vês isso?

Catarina: Se, por exemplo, comprarmos um produto de Portugal, talvez ajude também na crise.

PEI: E tu, João R., quando vais às compras com a mãe, para o que é que tu olhas?

João R.: Para os preços.

PEI: Sim, e mais?

João R.: E para onde vêm.

PEI: Então e olharmos para os preços, por exemplo, destes três cereais, qual é o mais barato?

(...)

Catarina: Caixa de cereais B.

PEI: Porquê?

Catarina: Porque custa 3,04€ por quilo.

PEI: E tu Tomás, concordas?

Tomás: Eu concordo neste ser mais barato. Mas não no de ser mais saudável, nesse acho que é a caixa de cereais A, os *corn flakes*.

PEI: Então e agora se olharem para estes dois rótulos, qual diriam que é o mais saudável? Há bocado era para ver o mais barato, agora o mais saudável... João R., qual é que achas que é?

João R.: Este!

PEI: O A? Porquê? Para onde é que vocês olham primeiro?

Tomás: Primeiro aqui está hidratos de carbono 22g e aqui está 23. Aqui está "dos quais açucarados" e aqui está 4,6 e aqui tá 11, por isso, acho que a caixa de cereais A era melhor. E depois aqui nas gorduras totais está aqui na caixa de cereais B está 2,0g e nas gorduras totais da caixa de cereais A está 0,8g.

PEI: Então achas que a A é mais saudável. Concordas Catarina?

Catarina: Concordo.

PEI: Então agora vamos ver aqui as ementas. João R., qual é que achas que é a mais saudável, a 1 ou a 2?

João R.: Esta.

PEI: A 1, porquê?

João R.: Porque tem morangos, água, carne moída, salada...

PEI: Sim, e o que é que a outra tem que não é tão bom?

João R.: Esparguete, tem bolinhos. De bacalhau. Canja, e o que é isto?

PEI: Pudim flan.

João R.: Ah!

Tomás: O que eu estou a achar é que aqui tem esparguete com carne moída e salada! E a salada é fundamental. E na 2 não tem. E também se nós compararmos o pudim flan com morangos, acho e tenho a certeza que os morangos fariam melhor.

PEI: Agora vão tentar desenhar aqui a Roda dos Alimentos, todos têm que dar ideias. Podem desenhar a Roda, e agora qual é o grupo maior que vão desenhar?

(…)

Catarina: Cereais.

(…)

PEI: Agora, quais são os outros grupos grandes?

Catarina: A fruta.

(…)

PEI: Agora a seguir?

Tomás: Também há a carne, peixe e ovos.

(…)

PEI: O resto, o que é que falta?

João R.: Já sei, as leguminosas!

PEI: As leguminosas é grande ou pequeno?

João R.: É grande. É mais ou menos.

PEI: O que é que vocês acham? As leguminosas?

Tomás: É assim mais pequeno.

(…)

Catarina: Falta as hortícolas.

PEI: As hortícolas é grande ou pequeno?

Catarina: É grande.

(…)

PEI: Destes três, gorduras, laticínios e hortícolas qual é o maior?

Catarina: Hortícolas.

Tomás: Exatamente.

(…)

PEI: Se fizessem gorduras e óleos, como faziam?

Catarina: Pequeno.

(…)

PEI: Agora quero que colem um alimento em cada grupo.

Tomás: Maçã é na fruta.

PEI: Cereais, derivados e tubérculos? Arroz, ok. João R., carne, pescado e ovos?

João R.: Pescado. E ovo também está aqui!

PEI: Só preciso de um, os outros são para outros grupos.

Tomás: Das leguminosas as ervilhas. (…) O grão-de-bico!

PEI: Hortícolas, Catarina!

Catarina: Alface.

PEI: Laticínios, João R.?

João R.: Leite.

PEI: Ok.

PEI: E gorduras e óleos, Tomás?

Tomás: O azeite ou o óleo porque assim tenho a certeza que não me estou a enganar.

PEI: Agora lembram-se dos nutrientes que falámos?

(…)

PEI: E as funções que tinham?

Tomás: Dar-nos energia.

(…)

João R.: Nutrientes? O que é isso? Banana?

PEI: Catarina, lembraste de algum? Ou uma função que tínhamos dito dos nutrientes?

Tomás: Sim, de ferro, cálcio.

Catarina: Proteínas.

Tomás: Energia.

João R.: A força.

PEI: Função energética?

(…)

Tomás: Tínhamos as gorduras, fibras alimentares.

PEI: Lembram-se de quando analisámos o vídeo do *Bongo*, da publicidade? O que é que nós falámos sobre isso?

Tomás: Perfeitamente.

Catarina: O *Bongo* sem adicionamento de açúcares tinha mais açúcar do que o normal.

Tomás: Era mais caro, só que não tinha açúcares. E o *Bongo* normal, as pessoas iam lá ao barato, que ele era mais barato e depois caíam nos açúcares.

PEI: Então e que outras formas é que vocês conhecem de fazer publicidade?

Tomás: Por exemplo, os reclames. Por exemplo, que há muitos do *Mc Donald's*.

João R.: Eu adoro *Mc Donald's*.

Catarina: No jornal.

João R.: No telejornal.

Tomás: O *Bongo* ainda dá.

PEI: No telejornal há anúncios, João R.?

João R.: Não.

PEI: Então e se eu vos desse este panfleto de publicidade, que produtos estão aqui publicitados, João R.?

João R.: Queijo. Iogurte. Óleo. *Yoco*. Batatas fritas.

PEI: Então e que marcas?

João R.: O *Limiano, Continente*.

PEI: Sim.

Tomás: Também há o *Continente*.

PEI: Catarina queres dizer algum que ainda não tenham dito?

Catarina: *Fastio*.

PEI: Em relação à pegada ecológica, como é que nós fizemos para calcular a pegada ecológica?

Tomás: Deram-nos uma folha e depois nós estivemos a preencher a folha que nos estavam a dar. E no fim deram os pontos de cada resposta e nós pensávamos que cada pontos mais estivéssemos, melhor era. Mas nada, era quanto menos tivéssemos.

PEI: Então e a que conclusões é que vocês chegaram?

Tomás: Para mim, cheguei que devemos fechar a luz. Também com a água, fechar a torneira.

Catarina: Eu percebi pela minha pegada ecológica, apesar de ter sido a que tinha menos, que mesmo assim eram precisos dois mundos, se toda a gente fosse como eu.

PEI: E a tua João R., não te lembras da pegada ecológica?

João R.: Era não abrir tantas vezes a água.

PEI: Ok, e desde que começou o projeto tiveram algum cuidado para diminuir a vossa pegada ecológica?

Tomás: Sim, tive.

João R.: Sim, tivemos.

Tomás: Estava sempre a todos os minutos a perguntar à minha mãe qual era a lâmpada que dava menos luz. Era um bocado chato mas tinha que ser.

PEI: Pois. E tu, Catarina?

Catarina: Normalmente quando vamos para a sala à noite ligamos menos luzes. Nós temos duas e ligamos, às vezes, só uma.

PEI: Ok. E tu João R., mudaste alguma coisa na tua casa?

João R.: As luzes.

PEI: O que é que fizeste às luzes?

João R.: Ai, não foi as luzes. Foi não abrir tantas vezes a água.

PEI: E costumam ir às compras com os vossos pais?

João R.: Sim.

Tomás: Eu vou muitas vezes.

João R.: Eu também.

PEI: E o que têm em atenção agora?

Tomás: Uma coisa que tive vergonha foi uma vez que fui ao supermercado e estava aos berros a dizer ao meu pai quanto dinheiro é que ele já estava a poupar.

PEI: Eu lembro-me de tu dizeres isso. E tu, João R., quando vais às compras, o que é que tomas atenção?

João R.: Tomo atenção aos preços. E digo assim: "Ó mãe, este está muito caro, não leves!".

PEI: E tu, Catarina?

Catarina: A minha mãe às vezes comprava online.

PEI: E achas que isso é bom?

Catarina: Sim.

PEI: E em relação aos vossos hábitos alimentares, mudou alguma coisa nos vossos hábitos alimentares?

Tomás: Quando vieram cá os jogadores do Beira-Mar estiveram-me a falar do que devemos comer antes de fazer treinos.

PEI: E o que é que devias comer?

Tomás: Por exemplo, banana fazia muito bem. E antes dos treinos tem que se comer fruta para nos dar mais energia e conseguirmos aguentar o treino todo.

PEI: E tu, Catarina? O que é que mudaste na tua alimentação?

Catarina: Tenho comido mais verdes.

PEI: Mas quê? Salada ou na sopa?

Catarina: Não sei qual é o nome.

PEI: Mas é um legume?

Catarina: Não sei.

PEI: Mas a tua mãe faz-te na sopa ou na comida?

Catarina: Na comida. É quando os meus avós trazem da quinta.

PEI: E dantes não gostavas disso? Não comias?

(…)

PEI: E quando vocês trazem o lanche para a escola, quem é que decide? São vocês ou os vossos pais?

Tomás: Os pais decidem, dizem para levarmos aquilo e tal. Ela prepara-me na hora, antes de virmos, para quando chegarmos aqui estar fresco.

PEI: Mas tu dás opinião ou não?

Tomás: eu gosto de tudo o que ela faz.

PEI: E tu, Catarina?

Catarina: Algumas vezes é a minha mãe que faz, outras vezes sou eu.

PEI: Quando é a tua mãe, o que é que ela tem em conta? O que tu gostas ou o que é mais saudável?

Catarina: Umas vezes põe laranjas e tangerinas. Outras vezes põe leite com chocolate e cereais.
PEI: E mudou alguma coisa no lanche?
Catarina: Põe mais tangerinas.
PEI: E se fossem vocês a decidir, como é que era o teu lanche?
João R.: Bolachas só.
PEI: Porquê, João R.?
João R.: Porque gosto mais de bolachas.
PEI: E tu?
Tomás: A mim não. Era todos dias uma fruta, no final sempre. Em primeiro comia pão, padas normais com fiambre e queijo. E depois também trazia uma fruta para dar mais energia.
Catarina: Eu trazia duas tangerinas e bolachas de água e sal com arroz tufado e um leite achocolatado.

Transcrição da entrevista do grupo 6

Data: 5 de março de 2013

Hora: 15h20min

Local: Biblioteca da Escola

Entrevistadores: Professora Estagiária Investigadora Sónia

Entrevistados: Daniel, David e Mariana D.

PEI: Se viesse aqui um aluno de outra escola e se lhe tivessem que explicar o nosso projeto, o que é que diziam? O que é que andámos a fazer?
David: Que era um projeto sobre a alimentação. Que tivemos a trabalhar com a Roda dos Alimentos... que tivemos a fazer o registo dos lanches para ver se éramos saudáveis.
PEI: E tu Daniel, como é que tu explicavas?
(...)
Mariana D.: Explicava que era uma Roda dos Alimentos, que ela faz parte da nossa saúde.
PEI: E tu Daniel, falavas de quê?
Daniel: Que não devíamos comer chocolates porque faz mal.
David: Comer doces!
PEI: Então e porque é que vocês acham que o projeto foi importante para a vossa turma e para vocês?
David: Para termos uma alimentação saudável.
Mariana D.: Eu ia dizer isso.

PEI: E o consumo? O que é que vocês aprenderam do consumo? (...) Quando vão às compras, por exemplo, têm em atenção algumas coisas agora?

Mariana D.: Sim, eu tenho muita atenção.

PEI: A quê, por exemplo?

David: Nos açúcares, nas proteínas.

PEI: E tu, Daniel? Quando vais às compras, em que é que reparas, que tens em atenção, agora desde que estiveste no projeto?

Daniel: Não comprar chocolates.

David: Não é não comprar, podemos comprar. Não convém é ser com muita frequência.

Mariana D.: Ó professora, lembras-te daquela visita quando fomos ver aquilo do leite?

PEI: Sim.

Mariana D.: Eu tenho atenção agora a isso.

PEI: E quando vocês têm que escolher entre dois produtos, como é que fazem? Por exemplo, duas caixas de cereais?

David: Eu vou ver ao valor energético... não...

PEI: Por exemplo, estas duas caixas de cereais.

David: Vou ver ao dos açúcares, proteínas. Vou ver fibra alimentar e gordura.

PEI: Então e qual é o mais saudável.

Daniel: Este é melhor (A).

David: Este aqui é o melhor.

PEI: O A?

David: Sim. Tem menos açúcar que o B.

Daniel: Tem 11 gramas e 23 gramas no outro.

Mariana D.: Tem 4,6 gramas.

David: Proteínas tem do que o B. O A tem 2,8 gramas e o B tem 2 gramas. E as gorduras tem 0,8 gramas no A e 2 gramas no B.

PEI: Então e destas caixas de cereais, qual é que vocês acham que é a mais barata?

(...)

Daniel: Esta é a mais barata (B).

David: É esta, é esta.

PEI: Porquê?

David: Porque pode ter menos gramas mas custa menos e paga-se menos ao quilo.

PEI: E essa informação, preço por quilograma, costumam ver isso no supermercado?

David: Eu, às vezes, vejo. Quando tem.

Mariana D.: Eu também.

PEI: E lembram-se o que é que nós dissemos que era uma dieta alimentar?

David: Era comer coisas saudáveis e só comer doces de vez em quando.

PEI: E tu Daniel, lembras-te do que nós falámos que era uma dieta.

Daniel: Era comer... muita fruta, peixe, legumes também.

PEI: E conseguem dizer alguns erros que cometemos, por vezes, na nossa alimentação?

Daniel: Comer muitos chocolates.

PEI: Comer muitos doces, sim. E mais?

Daniel: Comer bolos.

Mariana D.: Às vezes não temos atenção a isto.

PEI: Aos rótulos?

David: Às vezes não vamos ver a informação e devíamos ver.

PEI: E vocês têm ideia de quais são os maiores grupos da Roda dos Alimentos?

David: Os principais?

PEI: Os maiores.

David: Legumes e cereais.

Daniel: Leguminosas!

David: Não, é legumes. Leguminosas?!

PEI: E tu Mariana, quais achas que são os grupos maiores?

Mariana D.: Legumes.

David: Para mim são os legumes e são os farináceos e... cereais e...e...

PEI: Tubérculos?

David: Sim, tubérculos.

PEI: E os mais pequenos?

David: As leguminosas.

PEI: Mais, Daniel?

Daniel: Os peixes.

David: O peixe, a carne e os ovos.

Daniel: Feijão, feijão!

David: O feijão está nas leguminosas!

Daniel: Gordura! Azeite. Essas coisas.

PEI: E dos nutrientes, lembram-se de alguns nutrientes que nós falámos?

Daniel: Não.

David: Eu lembro-me que era fibra. Que está aqui escrito, que era fibra alimentar. Era também as gorduras que nós falámos, dos açúcares, dos hidratos de carbono.

PEI: E as funções, lembram-se? Eram três funções...

Daniel: Hidratos "corbono"...

PEI: Isso era o nutriente.

David: Eu já disse.

PEI: O que é que faziam ao nosso organismo?

David: Digestivo... não, não me lembro.

PEI: Então e destas ementas, qual é a mais saudável e porquê?

(...)

David: A ementa 1!

PEI: Porquê?

Mariana D.: Porque é pão de sementes com margarina e sumo natural de laranja!

Daniel: As sementes são saudáveis e a margarina também.

David: Eu era porque o pão de sementes... sementes, primeiro, é uma coisa natural e margarina também. Aqui na ementa 2 é pão de forma com manteiga, manteiga não é natural... é extraída da vaca, é tratada. E aqui é sumo natural de laranja, vem logo da laranja, não é sumo de pacote.

PEI: E aqui nesta do jantar?

(...)

Daniel: É este (2)!

David: Não, é este (1)!

Mariana D.: Este tem o pudim.

PEI: Mas é por causa do pudim?

David: Eu para mim é: sopa de legumes e canja são as duas iguais; esparguete com carne e bolinhos de bacalhau... bolinhos não é... não é...

PEI: Mas porque é que achas que bolinhos não é tão bom?

Daniel: Eu gosto!

David: Porque bolinhos é mais doce e faz pior. Salada faz bem. Morangos é uma fruta, em vez de pudim flan. Pudim flan é um doce! E água também faz bem, têm as duas água.

PEI: Escolhiam então a 1?

Todos: Sim, sim.

PEI: Lembram-se do que nós falámos do *Bongo*? O que é que vocês aprenderam?

Daniel: O que estava na publicidade dizia que era sem...

David: 100% sem açúcar!

Daniel: Não, eles estavam a enganar-nos!

David: Mas é mentira, nunca há nada 100% sem açúcar!

Daniel: O que andava na publicidade tinha mais açúcar do que o que não andava na publicidade.

David: O que dizia "sem açúcar", "Um *Bongo* da selva, sem áçucar" tinha mais açúcar do que o *Bongo* normal. Dizia que tinha lá açúcar.

PEI: E em que sítios é que podemos encontrar publicidade? Que outras formas existem?

David: Televisão.

Mariana D.: Jornais, revistas.

Daniel: Internet! No "Book"...

PEI: Imaginem que isto é um panfleto, que produtos é que estão aqui publicitados?

David: Batatas fritas *Ruffles*. Sumo de manga laranja. *Yoco*.

PEI: Daniel, diz outros.

Daniel: Este aqui.

PEI: O que é isso?

Daniel: *Activia*.

Mariana D.: Água.

David: Crepes de frutos silvestres.

PEI: Então e que marcas é que estão aí publicitadas?

Daniel: Esta não é saudável, esta não ia buscar, metia fora (Batatas fritas Ruffles)...

PEI: Agora quero saber as marcas que estão aí.

David: Esta é da marca *Nacional*. O iogurte é *Activia*.

PEI: Daniel, outra marca?

Daniel: A água é *Fastio*. Isto é *Continente*.

David: O arroz é "*Cacarola"*.

Mariana: Este das bolachas é *Belvita*.

PEI: Já vi que vocês sabem identificar. Outras coisas... da pegada ecológica: como é que fizemos para calcular?

David: Fizemos um teste que tinha lá a opção A, B e C. E depois tinha lá a dizer, por exemplo, um exemplo de um exercício que eu me lembro é: "Fico 5 minutos no banho, fico de 5 a 10 minutos no banho, fico mais de 25 minutos no banho". Era assim um que eu me lembro...

(Entretanto, o Daniel teve de sair porque tinha de ir para o A.T.L..)

PEI: E o que é que vocês tinham na vossa pegada ecológica que não era assim muito bom?

David: Eu não me lembro bem...

PEI: E tu, Mariana, tinhas alguma que mudaste entretanto? Ou que tenham em atenção?

Mariana D.: Deixar muitas luzes acesas, agora comecei a apagar.

PEI: E tu, David?

David: Ah, já me lembrei de uma. Às vezes estava a jogar computador, ia ver televisão e não desligava o computador. Agora já desligo.

PEI: E desde que começou o projeto, costumam ir mais às compras com os vossos pais ou nem por isso? Ou mais ou menos igual?

Mariana D.: Mais ou menos igual.

PEI: E agora pensam em algumas coisas?

David: Eu quase nunca vou porque a minha mãe vai sozinha de manhã e eu estou a dormir.

PEI: Então e quando vão, o que é que vocês têm em atenção?

David: Quando eu vou reparo que está lá publicidade a dizer: "Hoje a promoção menos um euro. Leve dois, pague três!".

PEI: Então e quando vão comprar, que produtos é que vocês escolhem?

Mariana D.: Eu antes comia uns cereais que tinham muito açúcar, agora já não escolho.

David: Eu dantes escolhia *Chocapic*, mas agora já não escolho. Agora como umas bolachas saudáveis.

PEI: Que bolachas?

David: Não sei a marca.

PEI: Mas são de quê?

David: São... têm um bocadinho... acho que sabem... acho que são de ovos!

PEI: E têm em atenção a origem dos produtos?

David: Eu tenho.

PEI: Então e quais é que vocês escolhem?

Mariana D.: Eu escolho de Portugal.

David: Quando há melão de Portugal e de Espanha, eu escolho sempre o de Portugal.

Mariana D.: Eu também.

PEI: Porque é que vocês fazem isso?

Mariana D.: Estamos a ajudar o nosso...

David: Estamos a ajudar o ambiente porque os camiões não têm que andar tanto e não poluem tanto.

PEI: E em relação aos hábitos alimentares, mudaram alguma coisa?

David: Eu mudei. Comia muita carne, não comia muitos legumes, agora já como mais legumes.

Mariana D.: Eu também comia muita carne, agora já como mais peixe.

PEI: E havia alguma coisa que comiam muito e que deixaram de comer.

Mariana D.: Gelados.

David: Gelados nem tanto, por acaso. Só como às vezes nas férias e é poucos. Eu costumava comer sempre uma chiclete depois do almoço, lanche ou jantar. Pelo menos, uma por dia. Agora, nem sempre.

PEI: E as marcas mudaram?

Mariana D.: Para mim sim.

David: Eu não sei quais são as marcas que a minha mãe compra, mas havia um iogurte que ela gostava... Ela gostava muito de *Activia* mas agora já compra um iogurte mais barato... e também é melhor. Sabe melhor do que o *Activia*, que eu já provei.

PEI: E quem é que decide o lanche que vocês trazem para a escola, são vocês ou os vossos pais?

David: A minha mãe.

Mariana D.: Sou eu.

PEI: E o que é que costumas escolher?

Mariana D.: De manhã um iogurte com metade de um pão. E à tarde costumo beber leite cá da escola e um pão inteiro.

PEI: E na altura que estávamos a fazer a tabela dos lanches também eras tu que escolhias?

Mariana D.: Sim.

PEI: E tu, David?

David: Eu sempre foi a minha mãe. Ela manda-me sempre um bocadinho de bolo que ela faz de manhã e à tarde manda-me gomos de laranja num "taparueiro". E às vezes é pão com manteiga e às vezes também me manda pão de leite com manteiga.

PEI: E se pudessem ser vocês a escolher?

Mariana D.: Eu já disse.

PEI: E tu, David?

David: Eu escolhia bolachas, às vezes, em vez de pão de leite. Porque bolachas faz melhor do que pão de leite.

PEI: Porquê?

David: O pão de leite é mais doce, tem mais açúcares, as bolachas não.

Anexo 25 - Entrevista à professora cooperante

- Qual a pertinência de desenvolver um projeto sobre esta temática na turma?
- Que balanço faz do projeto e qual o seu impacte para a turma em questão?
- Que aprendizagens destaca como mais relevantes ao nível dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes e valores nos alunos?
- Como descreve o envolvimento das famílias no projeto? Têm evidências desse envolvimento?
- Que impacte teve o projeto no seu desenvolvimento enquanto profissional da educação? E no desenvolvimento das professoras estagiárias? Sente que este projeto as fez desenvolver enquanto futuras professoras? E enquanto investigadoras?

Anexo 26 – Transcrição da entrevista à professora cooperante

- **Qual a pertinência de desenvolver um projeto sobre esta temática na turma?**
  Considero que foi pertinente desenvolver esta temática tendo em conta que "era um problema" diagnosticado na turma (com base no registo dos lanches da manhã e da tarde) e constituir como prioridade/domínio de intervenção, no projeto curricular de turma.

- **Que balanço faz do projeto e qual o seu impacte para a turma em questão?**
  Considero o balanço muito positivo, atendendo ao envolvimento dos alunos nas atividades e, ao impacte do projeto nos hábitos alimentares dos mesmos: mudaram significativamente (foi feito um registo pelo centro de saúde há cerca de três semanas e os resultados são satisfatórios).

- **Que aprendizagens destaca como mais relevantes ao nível dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes e valores nos alunos?**
  Aprendizagens: reconstruíram e alargaram os seus conhecimentos relativos a uma alimentação saudável (com base na roda dos alimentos) e a importância da mesma para um bem-estar físico; adquiriram a capacidade de selecionar alimentos mais saudáveis (variados e em proporções corretas) na sua alimentação, com base num conhecimento mais fundamentado e também numa escolha em que a qualidade/preço e a opção por produtos nacionais deve ser tida em conta.
  Decorrente destas aprendizagens e capacidades alcançadas pelos alunos, estes passaram a ser mais críticos e mais responsáveis enquanto cidadãos consumidores.

- **Como descreve o envolvimento das famílias no projeto? Têm evidências desse envolvimento?**
  Considero que houve um envolvimento da família muito significativo atendendo à sua participação/empenho nos desafios colocados no blogue semanalmente, na sua participação nas atividades desenvolvidas em turma, na adesão ao workshop de culinária saudável, não descurando igualmente a partilha, o convívio e consequentemente uma "aproximação" entre todos (até à data difícil de conseguir).

- **Que impacte teve o projeto no seu desenvolvimento enquanto profissional da educação? E no desenvolvimento das professoras estagiárias? Sente que este projeto as fez desenvolver enquanto futuras professoras? E enquanto investigadoras?**
  Promoveu o meu desenvolvimento profissional: os meus conhecimentos científicos e didáticos melhoraram, proporcionou troca de experiências e momentos de reflexão e de reformulação de práticas. Se a implementação deste projeto resultou de um trabalho em equipa, em que todos estão implicados, então também teve impacte no

desenvolvimento profissional das estagiárias e deste modo melhorou as suas competências enquanto futuras professoras e enquanto investigadoras.

Anexo 27 – Análise dos dados dos questionários

A apresentação da análise de dados obtidos será feita, tendo em conta a estrutura dos próprios questionários, sendo que primeiramente serão analisados os questionários para os alunos e depois os relativos aos encarregados de educação. Em relação à disposição dos dados, optou-se que estes surjam organizados por ordem decrescente, de modo a facilitar a sua leitura. As opções com o mesmo número de respostas serão organizadas por ordem alfabética, excepto a opção outros e a opção referente ao facto do aluno não ter realizado determinada refeição, aparecendo no final.

Assim, em relação aos **questionários dos alunos**, começa-se por abordar os locais habitualmente escolhidos pelos alunos para realizar as refeições durante a semana. Assim, destaca-se que a grande maioria dos alunos toma o pequeno-almoço em casa, pelo que apenas um aluno referiu tomar o pequeno-almoço na cantina da escola. Esta resposta parece indiciar uma interpretação errónea da questão, uma vez que a cantina da escola não serve pequenos-almoços.

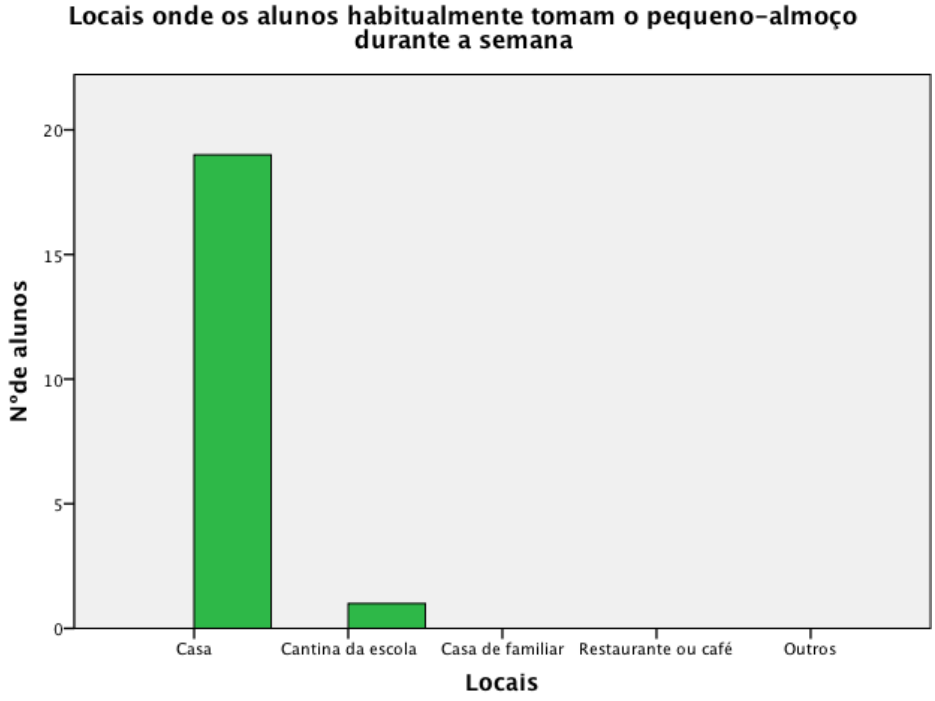


Gráfico 1: Nº de respostas dos alunos à questão 2.1.

Em relação ao almoço, 15 alunos referiram que habitualmente almoçam na cantina da escola, três mencionaram outros locais e dois escolheram casa. Da opção outros, todos os selecionaram A.T.L.. O facto dos alunos preferirem na sua grande maioria locais como a cantina da escola ou A.T.L. indicia que têm acesso a uma refeição saudável. Todavia, e tal

como se pôde observar na cantina da escola, nem sempre é possível assegurar que os alunos comam, efetivamente, todo o almoço.

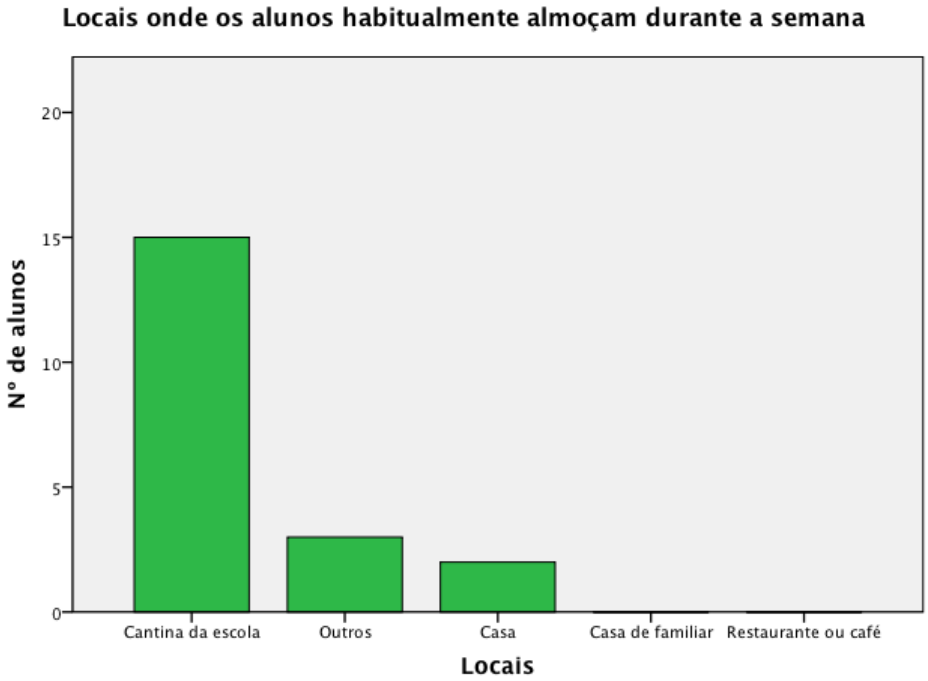


Gráfico 2: Nº de respostas dos alunos à questão 2.2.

Já ao jantar todos os 20 alunos assinalaram a casa como o local onde habitualmente fazem a sua refeição à noite.

Relativamente ao fim-de-semana, todos os alunos assinalaram a opção casa como o local onde habitualmente tomam o pequeno almoço, almoçam e jantam. Assim, pode concluir-se que não há o hábito de fazer refeições regularmente fora de casa durante o fim-de-semana.

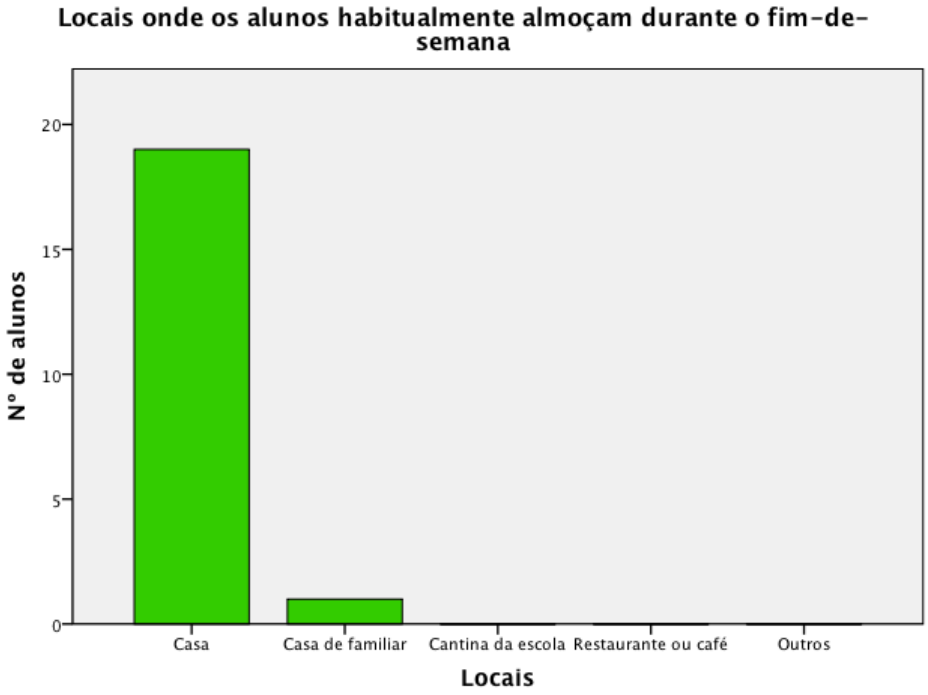


Gráfico 3: Nº de respostas à questão 3.2.

Na questão 4, solicitou-se aos alunos que assinalassem os alimentos consumidos ao longo das refeições do dia anterior. Tal como já referido, optou-se por os alunos responderem duas vezes a esta questão, uma vez que da primeira vez que o fizeram foi a uma segunda-feira e os alimentos assinados poderiam não corresponder aos que geralmente integram a dieta diária. Assim sendo, apresentar-se-ão primeiramente as respostas dadas pelos alunos quando a refeição do dia anterior se realizou durante a semana, e depois os resultados quando a mesma foi ao fim-de-semana.

Desta feita, nove alunos assinalaram cereais e leite simples ao pequeno-almoço durante a semana, sendo que as restantes opções mais escolhidas foram outros com cinco respostas, leite com chocolate e "pão com" com quatro. Nos outros os alunos referiram bolachas quatro vezes e bolo uma vez das vezes, não o tendo assinalado na opção correspondente. Relativamente ao pão destacou-se o pão com manteiga (com três respostas) e o fiambre (com uma). As outras opções não foram assinaladas.

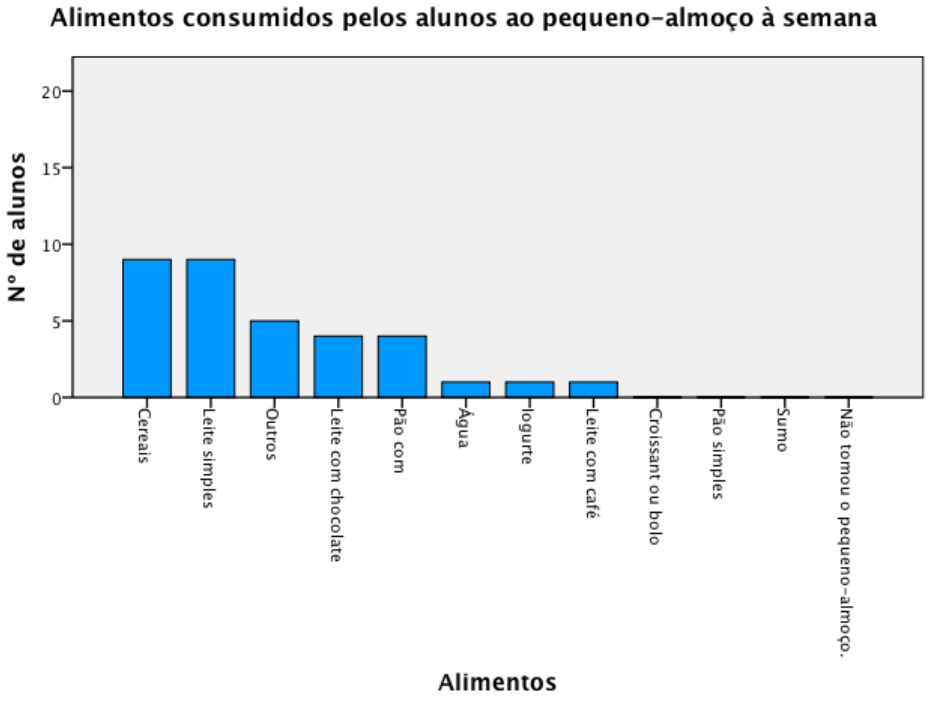


Gráfico 4: Nº de respostas dos alunos à questão 4.1. (semana)

A meio da manhã os alunos privilegiaram o leite com chocolate (com oito respostas), tratando-se, provavelmente, em alguns casos, de leite escolar, uma vez que realizam esta refeição na escola. De seguida, surge o iogurte e o "pão com", com seis respostas. Nas opções de acompanhamento do pão, os alunos preferiram a manteiga com três respostas e depois o fiambre, a marmelada e o queijo creme, com uma. Dois alunos assinalaram as bolachas, um aluno pão simples e outro referiu não ter comido nada a meio da manhã. Como um aluno assinalou nos "Outros" bolo, esta opção acaba por ter duas respostas, e não uma.

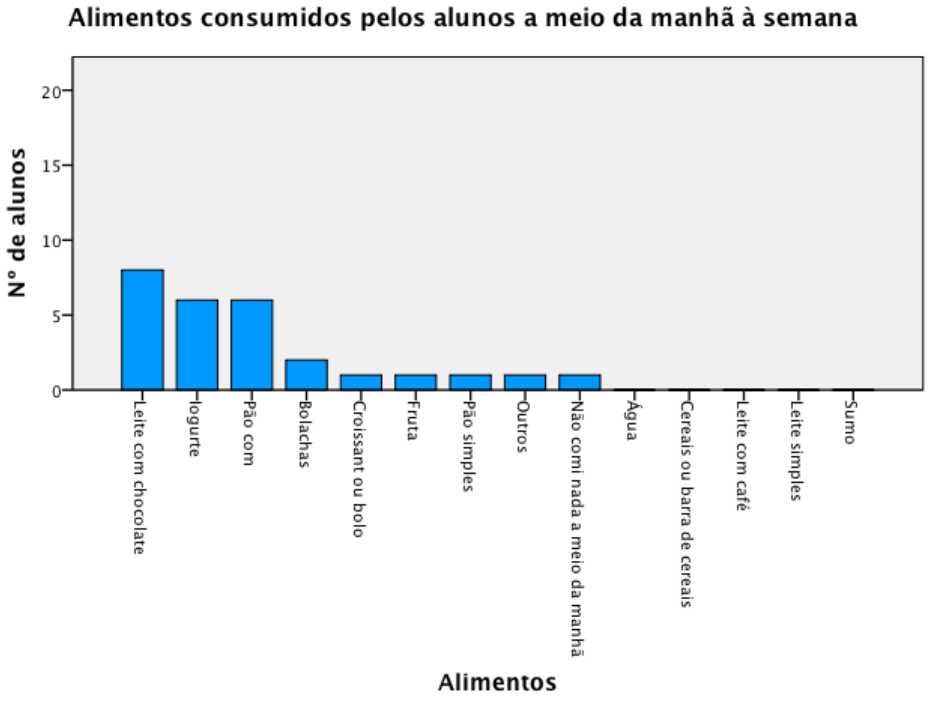


Gráfico 5: Nº de respostas à questão 4.2. (semana)

Relativamente ao almoço da semana os alunos assinalaram carne e a sopa (14 vezes), seguidos da água (com 12 escolhas) e do arroz (com onze). Fruta e outros foram assinalados oito vezes. Dos outros constam sobretudo alimentos pertencentes a outras opções, a sopa de legumes, o frango ou o arroz. Dois alunos referiram gelatina, um *Iced tea* e outro o restaurante *McDonald's*. A salada foi escolhida seis vezes, a massa três, enquanto batata, legumes cozidos, peixe e sumo com gás obtiveram uma escolha cada um. As restantes opções não foram assinaladas.

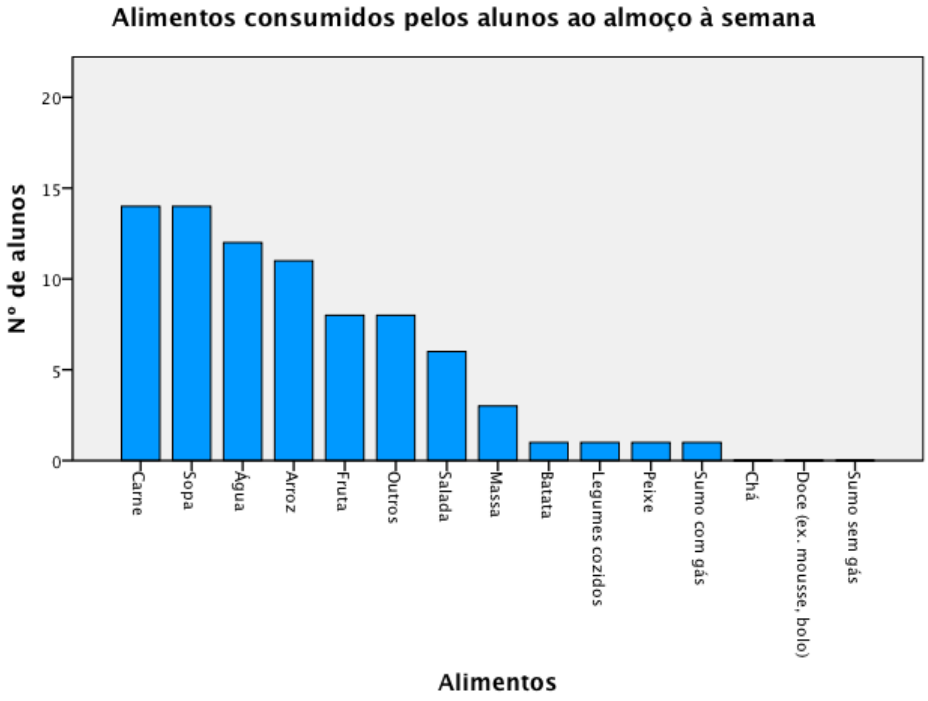


Gráfico 6: Nº de respostas à questão 4.3. (semana)

No lanche destacou-se a opção *croissant* ou bolo, tendo sido assinalada mais do dobro das vezes da opção seguinte. Outro motivo de alarme prende-se com o facto dessa opção indicar que cinco alunos não lancharam. Esta situação constitui-se como um dos erros alimentares mais frequentes. Quatro alunos assinalaram leite com chocolate, três leite simples e pão simples. Dois alunos assinalaram a fruta e o pão (com manteiga). A barra de cereais e as bolachas foram assinaladas ambas uma vez.

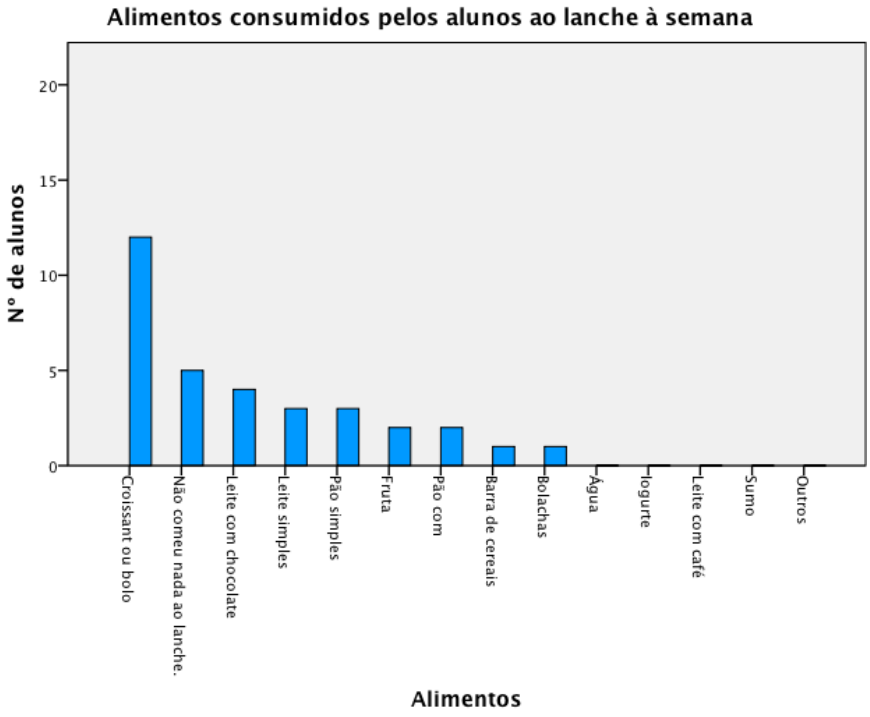


Gráfico 7: Nº de respostas à questão 4.4. (semana)

Em relação ao jantar, a carne a sopa voltaram a estar em destaque (com onze escolhas), seguidas da água e dos outros (com sete). Dentro desta opção, mais uma vez os alunos assinalaram alimentos que poderiam ser incluídos noutras opções, como o coelho, o frango com batatas fritas, o empadão ou o bacalhau à Braz. Outros assinalaram ainda ovo ou opções menos saudáveis como *Iced Tea* ou *pizza*. Seis alunos escolheram fruta e sumo sem gás, quatro massa e três batata, doce e peixe. Assinalados apenas uma vez foram o chá, os legumes cozidos e o sumo com gás. Não houve nenhum aluno que não jantasse. Na questão referente a se as opções assinaladas, correspondem ao que habitualmente os alunos comem, onze responderam que sim, sendo que nove disseram que não. A esses foi pedido que justificassem a resposta, pelo que a maioria dos alunos disseram que costumam variar. Julgo que fizeram uma interpretação errónea da questão, interpretando-a como se os alimentos assinalados, tivessem que corresponder exatamente ao que comem todos os dias. Um aluno referiu que não costuma ir comer ao *McDonald's,* mas sim a casa e que geralmente come carne; outro que não costuma comer os alimentos que indicou porque fazem mal à saúde; outro disse que tinha tido treino de Basquetebol e chegado a casa às 20h00min, não sendo possível estar a fazer sopa a essa hora e outro aluno disse estar doente nesse dia. Estas respostas indiciam preocupação por parte de alguns alunos com as

questões da alimentação saudável. Nomeadamente: para vincar a importância da variedade, por reconhecer que a alimentação não é a que habitualmente fazem por fazer mal ou por justificar o facto de não ter comido sopa.

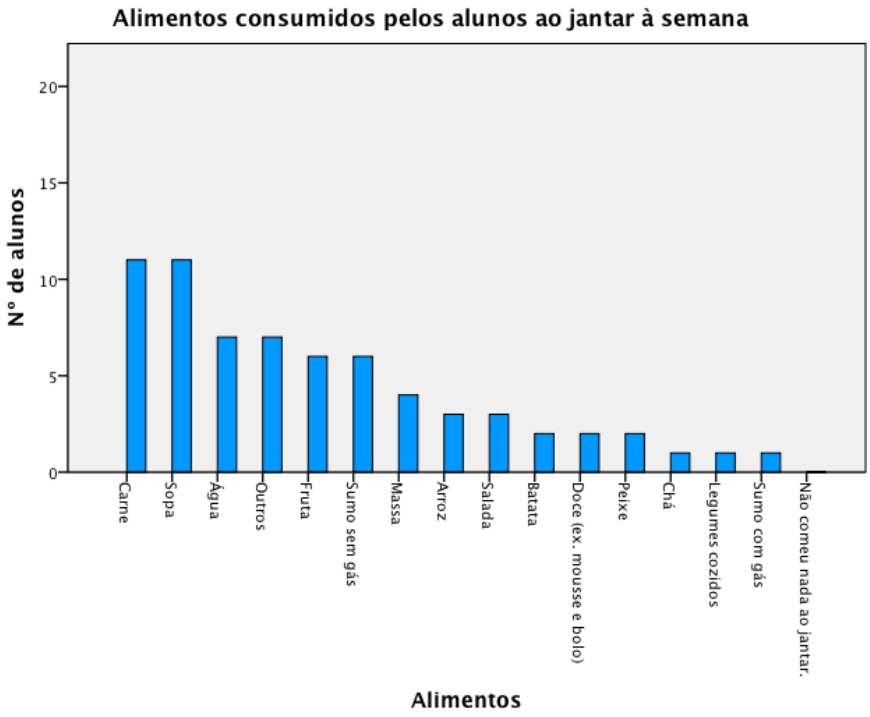


Gráfico 8: Nº de respostas à questão 4.5. (semana)

De seguida, irá proceder-se à análise das refeições referidas durante o fim-de-semana, começando-se pelo pequeno-almoço. Estes assinalaram o leite simples (com nove respostas), seguido do leite com chocolate e do "pão com", que reuniram oito respostas. Do acompanhamento do pão, o preferido foi a manteiga com quatro respostas, sendo que manteiga e marmelada, queijo e manteiga e queijo obtiveram uma resposta cada um. Houve ainda um aluno que indicou ter comido torradas e fruta neste conjunto de opções. Cereais e outros reuniram seis respostas, entre eles, torradas, bolachas, papas e queque de abóbora. Iogurte e sumo foram assinalados duas vezes, enquanto água, leite com café e pão simples uma.

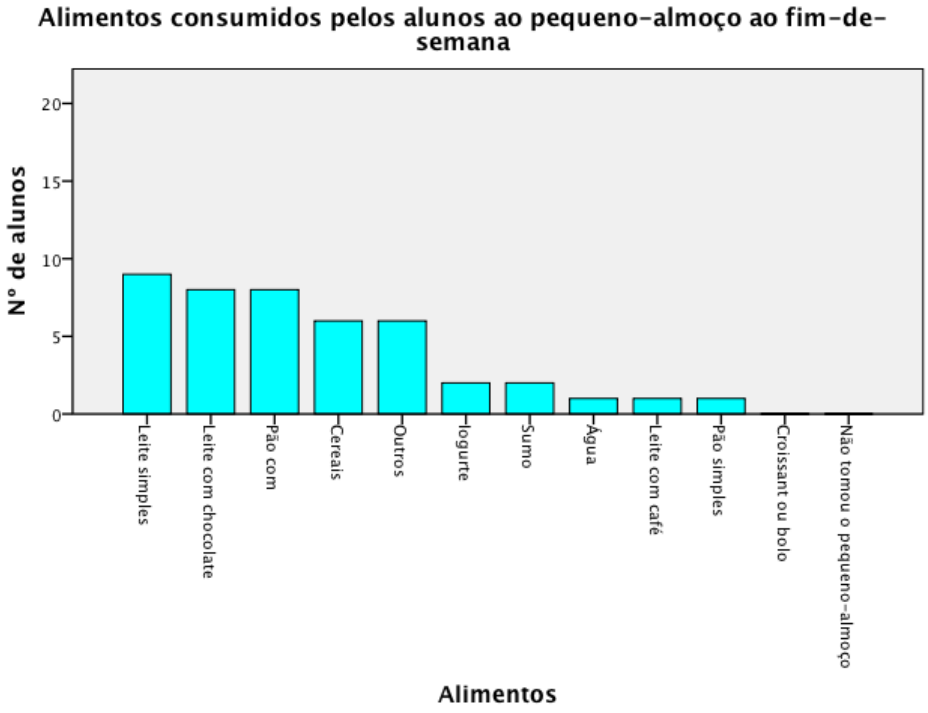


Gráfico 9: Nº de respostas à questão 4.1. (fim-de-semana)

A meio da manhã ao fim-de-semana cinco alunos assinalaram fruta e cinco afirmaram não ter comido nada. Quatro assinalaram as bolachas, enquanto três beberam leite simples. Água, iogurte e "pão com" foram assinalados duas vezes. No acompanhamento do pão, os alunos assinalaram queijo e fiambre. Cereais ou barra de cereais, leite com chocolate, sumo e outros (bolo) foram assinalados uma vez. Ressalva-se, pela positiva, o facto da fruta ser o lanche preferido da manhã ao fim-de-semana e, pela negativa, o facto de cinco alunos não terem comido nada. Apesar do fim-de-semana ser geralmente mais descontraído no que toca a rotinas, é importante que não se falhem refeições. Todavia, também pode ter acontecido que, precisamente pelo mesmo motivo, os alunos se tenham levantado mais tarde e tenham passado do pequeno-almoço para o almoço.

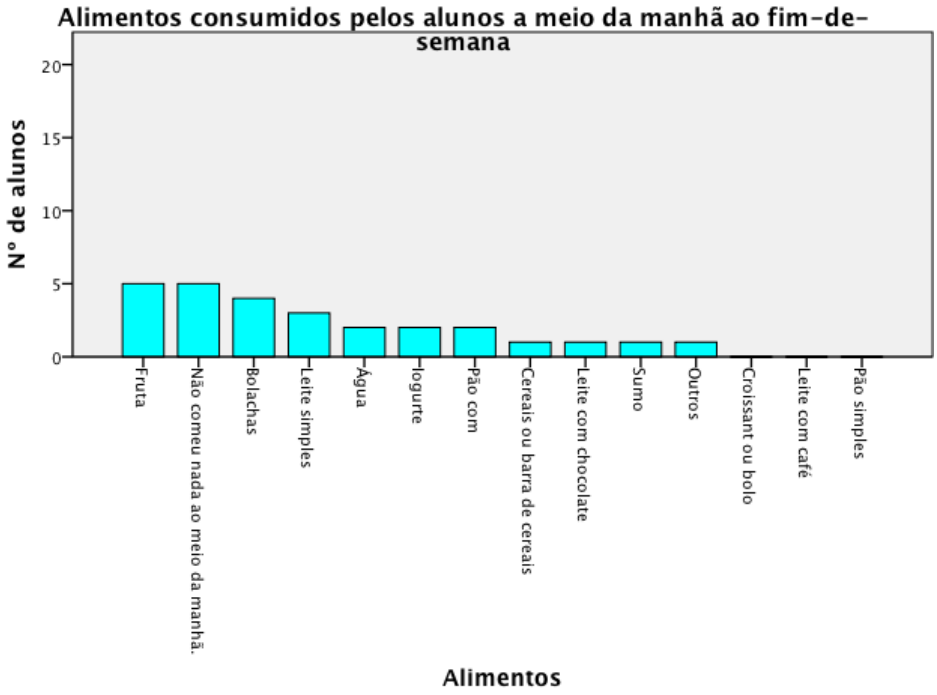


Gráfico 10: Nº de respostas à questão 4.2. (fim-de-semana)

Relativamente ao almoço ao fim-de-semana, a carne obteve 15 respostas, seguida da sopa com onze e da fruta com dez. Água, arroz e sumo sem gás foram referidos seis vezes, enquanto batata e sumo com gás tenham reunido cinco respostas. O doce foi consumido quatro vezes, a salada e os outros três. Dos outros constaram dois bolinhos, pizza e lasanha e sobras de massa chinesa com cogumelos do dia anterior. Massa e peixe foram assinalados duas vezes, enquanto legumes cozidos apenas uma.

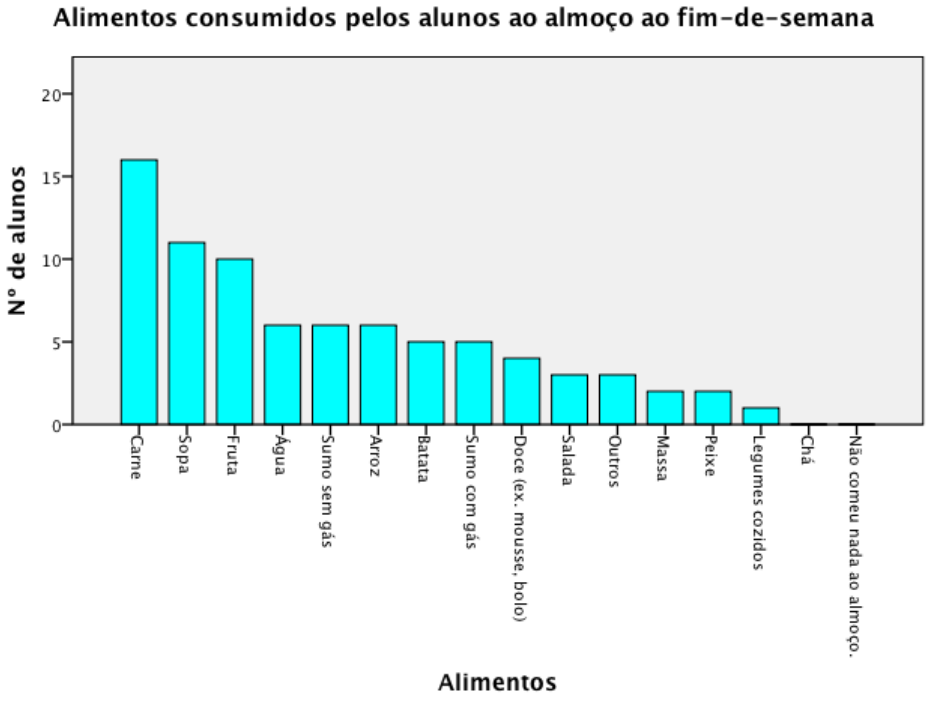


Gráfico 11: Nº de respostas à questão 4.3. (fim-de-semana)

Já ao lanche seis alunos assinalaram o "pão com" (sobretudo manteiga e fiambre separados, mas também fiambre e manteiga), cinco assinalaram sumo e quatro bolachas. Três alunos beberam leite com chocolate, mas três referiram não ter lanchado. Fruta, iogurte, leite simples e outros registaram duas opções. Nos outros alunos referiram pipocas, batata frita e cereais. Já a água, *croissant* ou bolo, leite com café e pão simples foram assinalados uma vez.

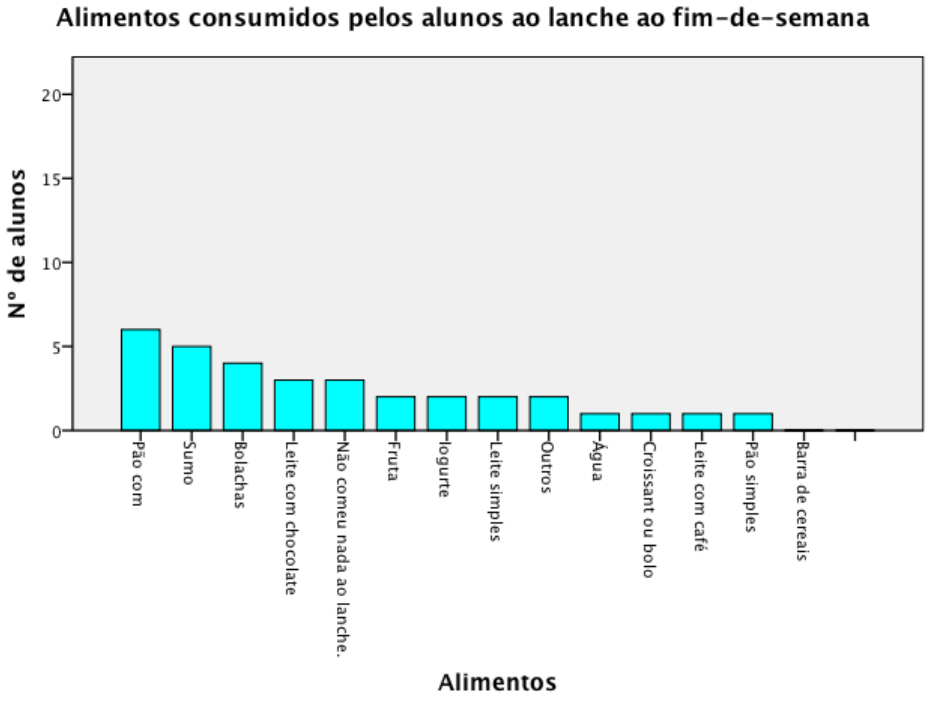


Gráfico 12: Nº de respostas à questão 4.4. (fim-de-semana)

Ao jantar, carne e sopa voltaram a ganhar relevância com dez respostas cada, logo seguidos da água e dos outros, com seis. Desses, três alunos referiram ter comido *pizza*, um *Iced tea* e um torradas. Denota-se, uma tendência neste aspeto, que pode estar relacionada com o facto de não existir a preocupação em cozinhar, optando-se por refeições mais rápidas como a *pizza* (que, muita vezes, só precisa de ser aquecida ou é encomendada fora) ou mais ligeiras, como as torradas. Seis alunos assinalaram a fruta e o sumo sem gás, quatro a massa, três arroz e salada, dois batata, doce e peixe e um chá, legumes cozidos e sumo com gás. Ninguém indicou ter ficado sem jantar. Treze alunos referiram que as refeições assinaladas não correspondem ao habitual, enquanto que sete disseram que sim. Das justificações apresentadas pelos que afirmaram não se terem alimentado de forma habitual, destaca-se, mais uma vez, a variedade. Por outro lado, foram também referenciados o facto de ao fim-de-semana comer coisas diferentes da semana, como sumo e batata-frita; de comer geralmente a meio da manhã e da tarde e de não beber sumo com gás; de ter ido a uma exposição para crianças e ter comido pipocas e por já não comer *pizza* há algum tempo; de ter recebido familiares de visita; de ter tido o aniversário do pai e geralmente não comer coisas tão “boas” (no sentido de deliciosas); de ter tido o aniversário de um familiar e ter comido leitão e de não fazer esta alimentação por fazer mal. Desta lista

de motivos, depreende-se que os fins-de-semana são alturas excepcionais no que toca à alimentação, embora alguns alunos demonstrem maior preocupação que outros em que a alimentação referida seja apenas a exceção e não a regra.

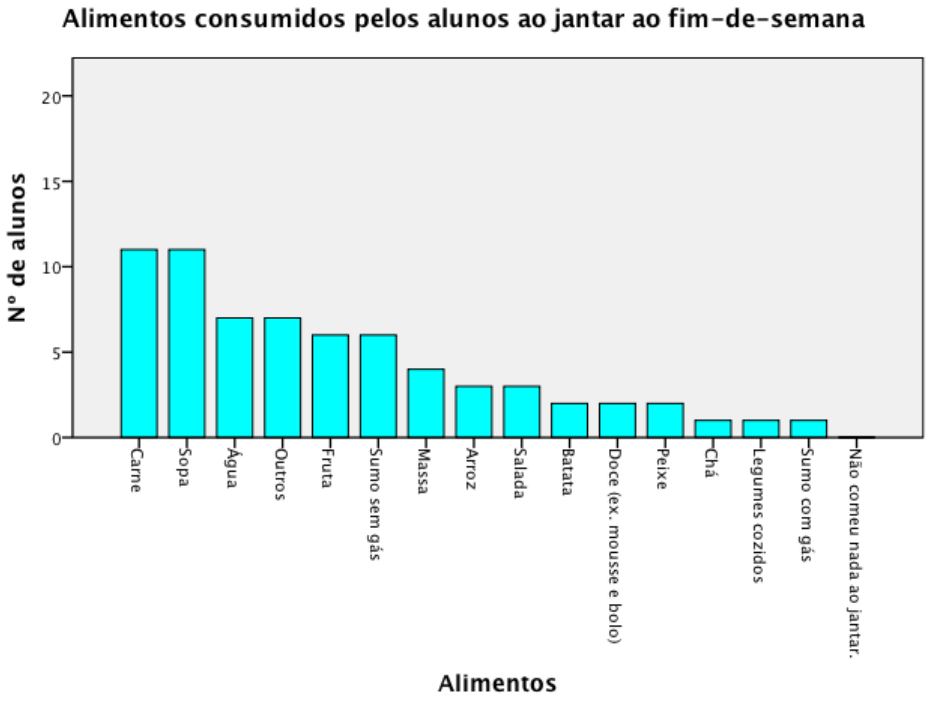


Gráfico 13: Nº de respostas à questão 4.5. (fim-de-semana)

No que toca à questão 6, procurou averiguar-se os locais e a frequência de ida a restaurantes que os alunos privilegiam, sendo que, estas escolhas podem não ser suas, mas antes dos pais ou de um compromisso entre a vontade de ambos.

Assim sendo, nenhum aluno assinalou as opção "todos os dias" para nenhum restaurante, o que faz concluir que não há nenhum aluno que faça as suas refeições todos os dias num restaurante. Em relação à **pizzaria**, dez alunos referiram irem uma a duas vezes por mês, um aluno quatro a seis vezes e um aluno disse ir com outra frequência, sem especificar qual. Oito alunos assinalaram que nunca vão. Já ao **restaurante de *fast-food***, onze alunos indicaram que vão uma a duas vezes por mês, dois que vão noutra frequência, tendo um deles acrescentando que ia raramente. Um aluno disse ir mais do que seis vezes por mês, enquanto seis assinalaram a opção "nunca". Relativamente ao **restaurante de comida tradicional**, sete alunos disseram ir uma a duas vezes por mês, dois duas a quatro vezes e um noutra frequência, não especificada. Dez alunos referiram nunca irem. Ao **restaurante chinês** três alunos assinalaram que vão uma a duas vezes por mês, um

escolheu outros (indicando raramente), sendo que 16 referiram que nunca vão. À **churrascaria**, onze alunos disseram que vão uma a duas vezes por mês, um duas a quatro vezes e um mais do que seis vezes. Sete alunos referiram nunca frequentarem este sítio. Em relação à **marisqueira**, dois alunos assinalaram uma a duas vezes por mês e os restantes 18 escolheram a opção "nunca". Dos 20 alunos da turma, 17 não assinalaram a opção "**outros**", pelo que dois alunos escolheram uma a duas vezes por mês e um duas a quatro vezes por mês. Destes nenhum referiu de que restaurante se tratava. Numa análise mais global, os restaurantes que os alunos privilegiam são a churrascaria, o restaurante de *fast-food* e a *pizzaria*, todavia, os único que registaram frequências de idas superiores a seis vezes por semana foram o restaurante de *fast-food* e a churrascaria. Estes dados prenunciam uma escolha menos saudável no que toca ao restaurante de *fast-food* mas são pouco conclusivos quanto à churrascaria, pois apesar de nestes sítios se privilegiarem os grelhados enquanto modo de confecção dos alimentos, muitos dos acompanhamentos nesses locais passam por batatas fritas.

Locais e frequência de ida a restaurantes		**Nº de alunos**
Pizzaria	Nunca	8
	Uma a duas vezes por mês	10
	Duas a quatro vezes por mês	0
	Quatro a seis vezes por mês	1
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	1
Restaurante de fast-food	Nunca	6
	Uma a duas vezes por mês	11
	Duas a quatro vezes por mês	0
	Quatro a seis vezes por mês	0

	Mais do que seis vezes por mês	1
	Todos os dias	0
	Outros	2
Restaurante de comida tradicional	Nunca	10
	Uma a duas vezes por mês	7
	Duas a quatro vezes por mês	2
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	1
Restaurante chinês	Nunca	16
	Uma a duas vezes por mês	3
	Duas a quatro vezes por mês	0
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	1
Churrascaria	Nunca	7
	Uma a duas vezes por mês	11
	Duas a quatro vezes por mês	1
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	1

	Todos os dias	0
	Outros	0
Marisqueira	Nunca	18
	Uma a duas vezes por mês	2
	Duas a quatro vezes por mês	0
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	0
Outros	Nunca	0
	Uma a duas vezes por mês	2
	Duas a quatro vezes por mês	1
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Não assinalou	17

Tabela 1: Nº de respostas à questão 6

Por fim, analisa-se a única questão aberta do questionário das crianças, sendo esta referente à alimentação saudável. Como suporte à análise das respostas, utilizou-se o webQDA, um software de apoio à análise de dados qualitativos num ambiente colaborativo e partilhado. Assim, definiram-se cinco categorias de resposta, definidas mediante os temas comuns às respostas dadas pelos alunos. Aquele que obteve maior número de respostas (nove) associou o conceito de alimentação saudável com o consumo de determinados alimentos ou refeições. Os alunos sublinharam a importância de comer legumes, vegetais, fruta e água; de consumir sopa ao almoço e ao jantar e pão e leite ao pequeno-almoço.

Houve também quem referisse a relevância dos modos de confecção, como os grelhados, da inclusão das leguminosas ou dos cuidados com alimentos menos saudáveis, como o caso dos doces que deviam ser "em poucas quantidades". Um alunos destacou que "muito chocolate, cereais com chocolate e muito açúcar, *croissants*, bolachas com chocolate, ... (coisas com açúcar) e isso não é bom". Outro referiu que alimentação saudável passava por "dois dias carne e um dia peixe e ir ao McDonald's ao almoço de sábado". Outra categoria com quatro evidências recolhidas foi a que associou a alimentação saudável, com os alimentos e porções da nova Roda dos Alimentos. Os alunos frisaram que se deve "comer um pouco de tudo da Roda dos Alimentos" ou ainda "comer em maior quantidade os pedaços maiores da Roda dos Alimentos". Outras ideias foram agrupadas na categoria "Orientações para uma alimentação saudável", que obteve três respostas. Os alunos referiram que se deve "variar", "comer um bocado de tudo" ou "comer tudo em pouca quantidade". Três respostas foram também as que obteve a categoria dos sinónimos do conceito de alimentação saudável. As respostas dos alunos nesta categorias não foram muito específicas, falando apenas na importância de comer "comida saudável" ou de "comer o que nos faz bem e não mal". Definiu-se, por fim, uma última categoria de resposta, em que um aluno abordou a relação do conceito de alimentação saudável com "comida saborosa".

Em relação aos **questionários dos encarregados de educação**, irá adoptar-se o mesmo procedimento de análise, pelo que se seguirá a estrutura do mesmo, bem como a ordem das questões, exceptuando a questão 7, que irá ser analisada juntamente com as outras questões abertas da parte II, relativa aos hábitos alimentares.

Assim, sendo começa por caracterizar-se os encarregados de educação. Em relação ao grau de parentesco dos encarregados de educação que responderam ao questionário, onze eram mães e nove eram pais.

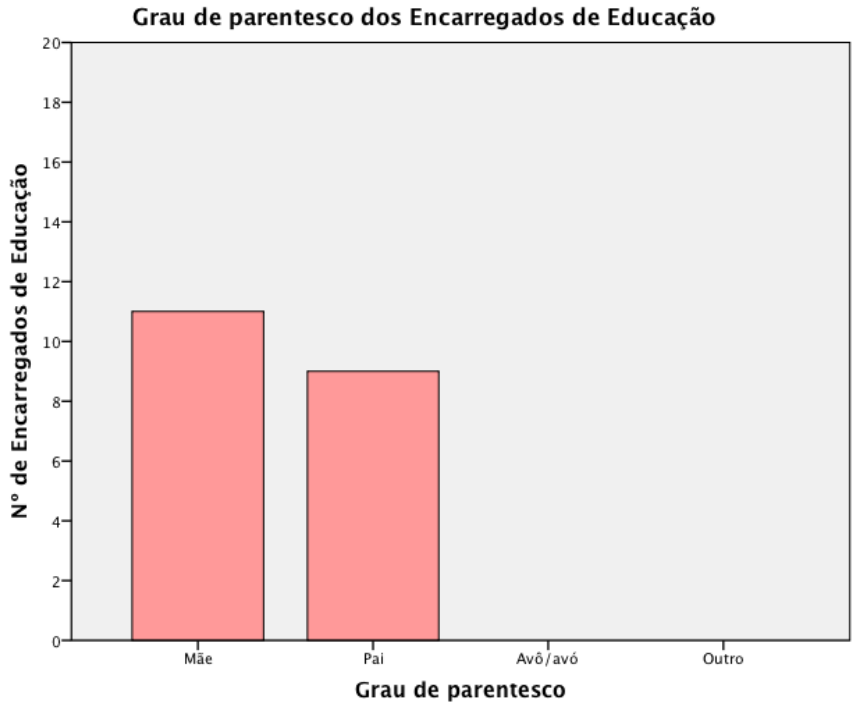


Gráfico 14: Nº de respostas dadas à questão 1.1.

Relativamente às profissões dos encarregados de educação e analisando de acordo com vários sectores económicos, cinco encarregados de educação trabalham no sector dos serviços, os mesmos que na educação; três no sector da saúde, dois na engenharia, um na indústria, outro no comércio e outro é doméstico. Existem ainda dois encarregados de educação desempregados. No que toca às habilitações literárias dos encarregados de educaonze possuem licenciatura, cinco o ensino secundário, dois o mestrado, um o 2.º ciclo e um assinalou outros, por ainda se encontrar a concluir um curso técnico.

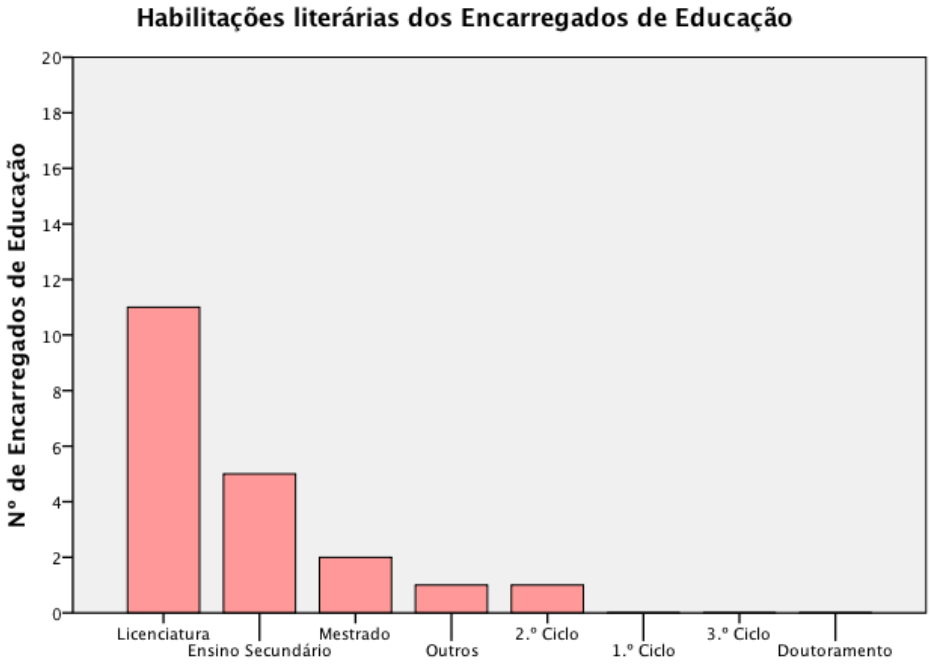


Gráfico 15: Nº de respostas dadas à questão 1.2.

Em relação ao local onde os encarregados de educação habitualmente tomam o pequeno-almoço durante a semana, destaca-se a casa onde vivem, com 19 respostas, sendo que um assinalou o local de trabalho.

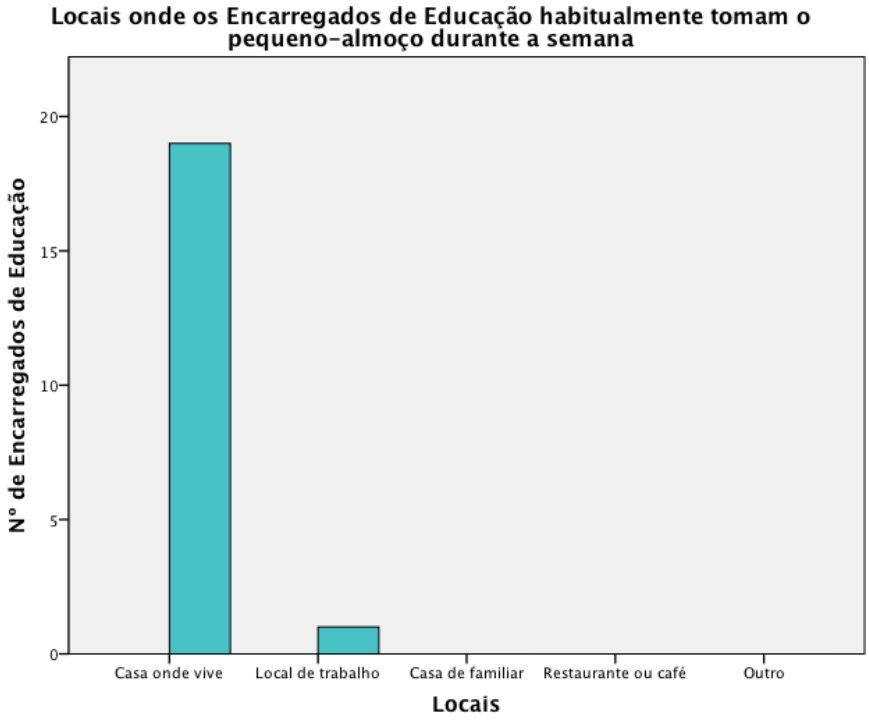


Gráfico 16: Nº de respostas dadas à questão 2.1.

Já em relação ao almoço durante a semana, onze encarregados de educação assinalaram a casa onde vivem e sete o local de trabalho, um encarregado de educação assinalou a casa da familiar e outro o restaurante ou café.

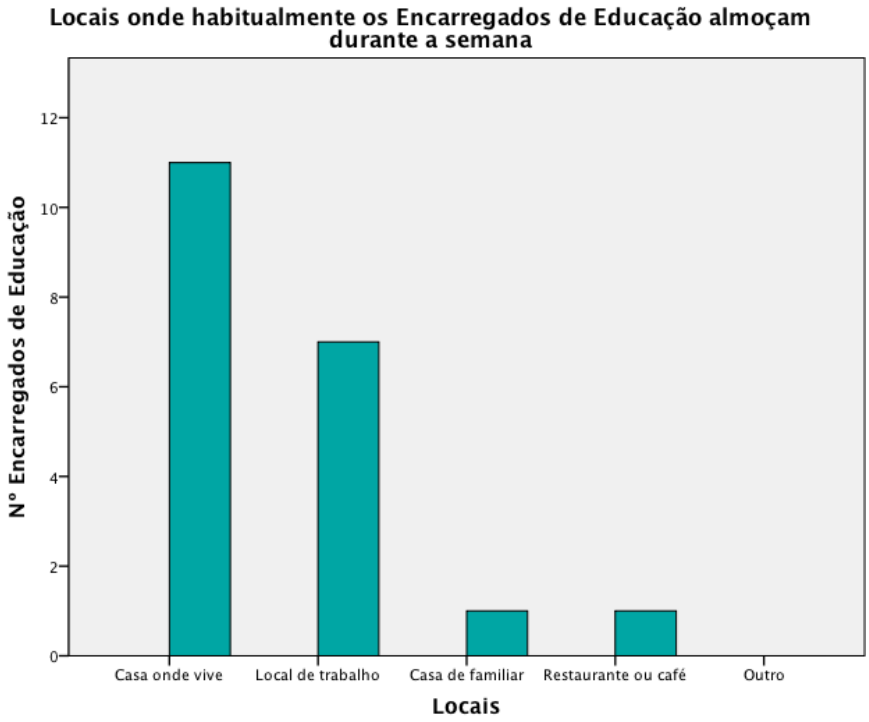


Gráfico 17: Respostas dadas à questão 2.2.

Relativamente ao jantar durante a semana, todos os pais assinalaram a casa onde vivem como o local onde habitualmente fazem a sua refeição. Assim, durante a semana, a maioria dos pais elegeu a casa onde vive como o local em que realiza as três principais refeições do dia.

Ao fim-de-semana todos os encarregados de educação assinalaram a casa onde vivem para as três refeições em questão, exceptuando o almoço, em que um encarregado de educação referiu almoçar habitualmente em casa de um familiar.

Já no que toca ao pequeno-almoço dos encarregados de educação, o alimento que reuniu maior número de respostas foi o “pão com”, assinalado doze vezes. Os

acompanhamentos que os encarregados de educação assinalaram foram sobretudo a manteiga e o queijo, embora tenha tenham sido assinalados doce, geleia e fiambre. De seguida, surgiu a água (com dez respostas), o café e a fruta (oito respostas), o leite simples e leite com café (seis respostas). Cinco encarregados de educação escolheram pão simples, quatro sumo, três iogurte e dois escolheram leite com chocolate, cereais e outros, sendo que nesta opção ambos os encarregados de educação referiram ter bebido chá. Ninguém assinalou o *croissant* ou bolo, nem referiu que não tinha tomado o pequeno-almoço.

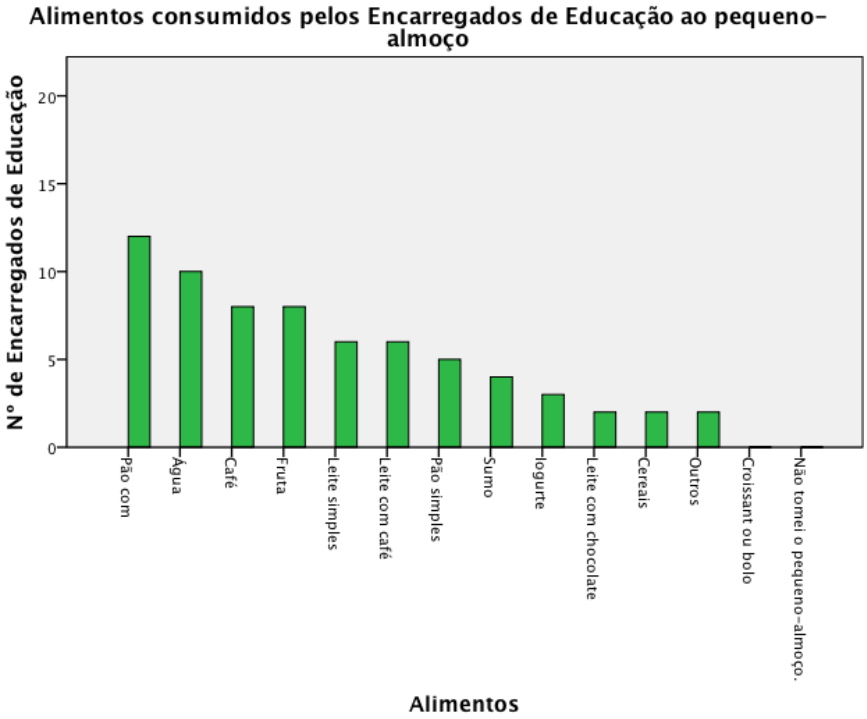


Gráfico 18: Nº de respostas dadas à questão 4.1.

A meio da manhã, o alimento que os encarregados de educação assinalaram com maior frequência foi a fruta, com seis respostas. O café obteve quatro respostas, as mesmas que obteve a opção que indicava que os encarregados de educação não tinham comido a meio da manhã. A água e as bolachas foram assinaladas três vezes, o iogurte, *croissant* ou bolo e barra de cereais duas. Leite com café, pão simples e "pão com" (queijo e fiambre) tiveram todas uma resposta. Nenhum encarregado de educação assinalou as restantes opções.

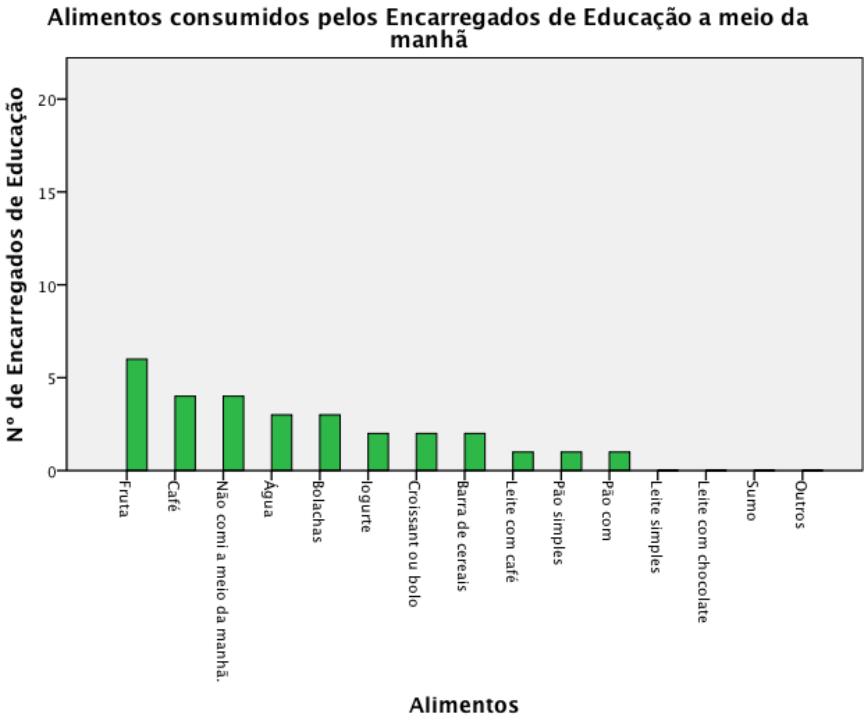


Gráfico 19: Nº de respostas dadas à questão 4.2.

Ao almoço, 17 encarregados de educação referiram ter incluído água, sendo que a carne e a fruta foram as opções que se seguiram, com 13 respostas. Dez encarregados de educação assinalaram o café, oito sopa, sete arroz e salada e cinco legumes cozidos, batata e peixe. Dois encarregados de educação referiram massa e sumo com gás e um assinalou doce, sumo com gás e outros. Nenhum encarregado de educação assinalou vinho ou cerveja e chá, sendo que todos almoçaram.

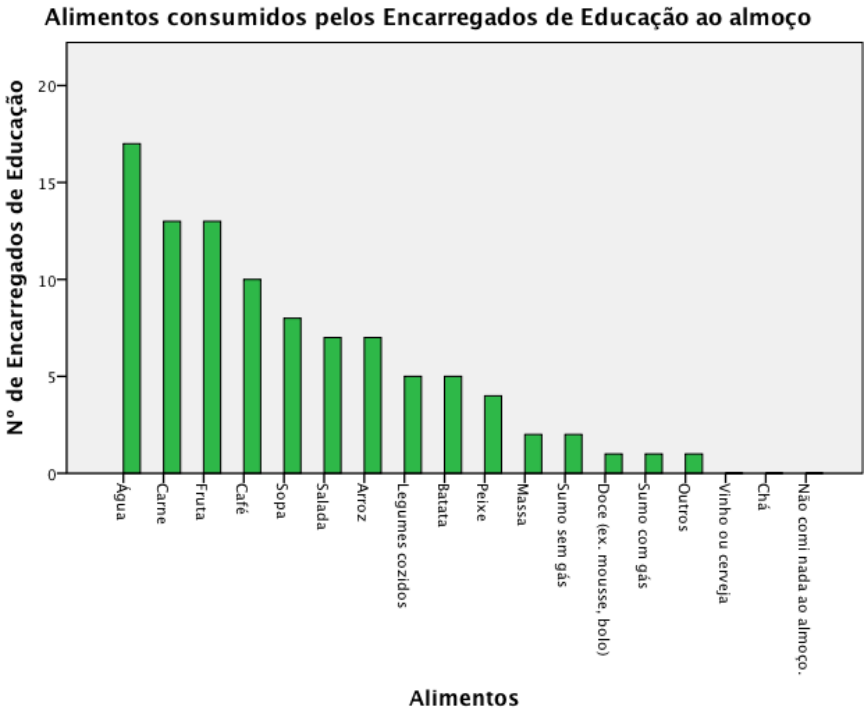


Gráfico 20: Nº de respostas dadas à questão 4.3.

Já ao lanche, cinco encarregados de educação referiram ter comido pão, sobretudo com manteiga, mas também com queijo e doce. As bolachas registaram quatro respostas, as mesmas que o café, a fruta e o iogurte. Três encarregados de educação disseram não ter comido nada, enquanto dois selecionaram água e *croissant* ou bolo. As opções barra de cereais, leite com café, leite simples, pão simples e outros todas registaram uma opção. Sem nenhuma escolha ficaram leite com chocolate e sumo.

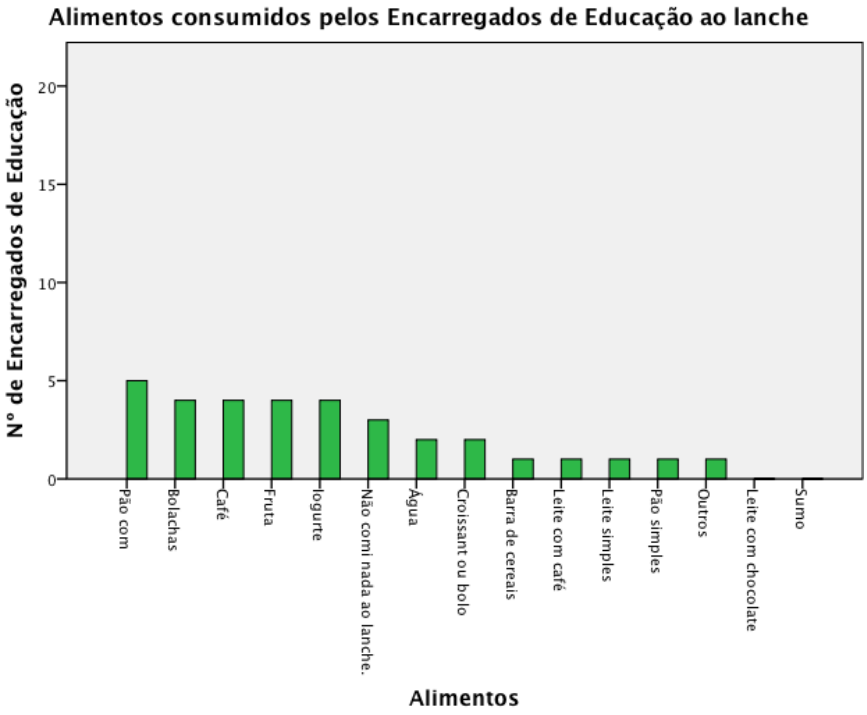


Gráfico 21: Nº de respostas dadas à questão 4.4.

Ao jantar, a água foi a opção preferida, com 14 respostas. A fruta e o peixe registaram dez escolhas, a sopa nove, a carne sete e o arroz cinco. A batata e o café foram assinaladas quatro vezes, a massa e o vinho ou cerveja três. O doce, o sumo sem gás e outros obtiveram duas respostas, sendo que dos outros constavam rissóis e grão de bico e castanhas. A salada registou uma resposta e um encarregado de educação referiu não ter jantado. Sumo sem gás e chá não foram assinalados nenhuma vez.

A maioria dos encarregados de educação (16) indicaram que as refeições corresponderam ao que habitualmente come, ao passo que apenas quatro disseram que não, não justificando o porquê desta resposta.

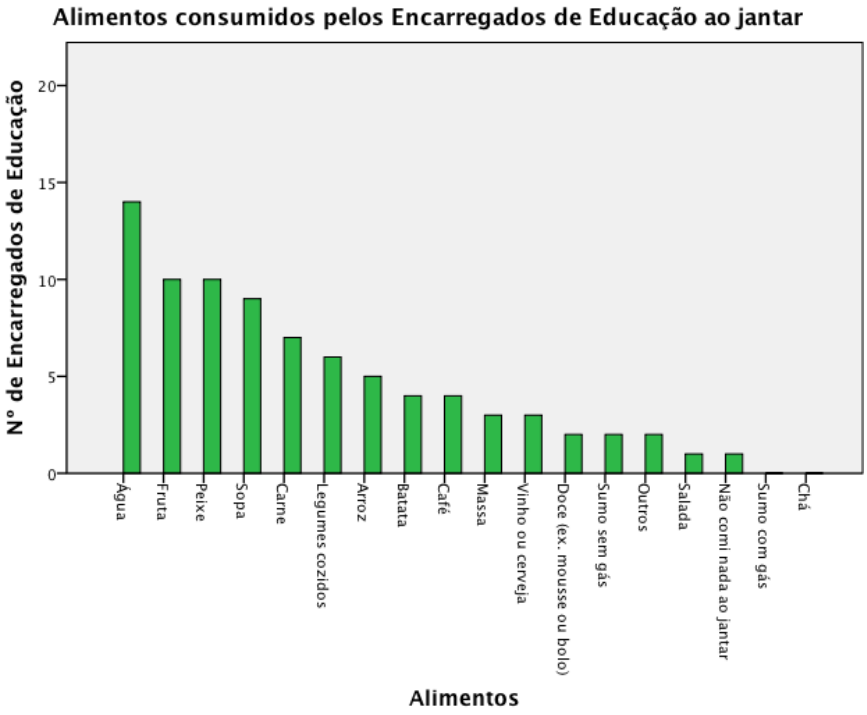


Gráfico 22: Nº de respostas dadas à questão 4.5.

Relativamente aos locais e frequência de ida a restaurantes, destaca-se que nenhum encarregado de educação referiu que vai a um restaurante todos os dias. Em relação à **pizzaria**, nove disseram ir uma a duas vezes por mês, dois duas a quatro vezes, um quatro a seis vezes e outra frequência dois encarregados de educação. Apenas um deles especificou essa frequência, referindo que frequenta esta restaurante uma vez de dois em dois meses. Seis encarregados de educação referiram nunca irem à pizzaria. Nove encarregados de educação referiram ir ao **restaurante de *fast-food*** uma a duas vezes por mês e um para as frequências duas a quatro vezes e quatro a seis vezes por mês. Dois encarregados de educação referiram outras frequências, sendo que um registou a frequência de uma vez de dois em dois meses e outro referiu duas a três vezes por ano. Seis encarregados de educação destacaram que nunca vão e um não respondeu. O **restaurante de comida tradicional** foi assinalado dez vezes com a frequência de uma a duas vezes por mês, duas vezes na frequência de duas a quatro vezes e uma vez na frequência de mais de seis vezes por mês. A opção "nunca" registou seis respostas e um encarregado de educação não respondeu a esta alínea. Relativamente ao **restaurante chinês** dois encarregados de educação afirmaram ir uma a duas vezes por mês, dois não deram resposta a esta alínea e 16 referiram nunca irem, sendo a alínea que obteve maior expressividade na opção "nunca".

A **churrascaria** foi a opção assinalada por onze encarregados de educação, que referiram ir lá uma a duas vezes por mês e um encarregado de educação assinalou lá ir duas a quatro vezes. Dois não responderam a esta alínea e seis referiram nunca irem. A **marisqueira** foi escolhida por dois encarregados de educação que referiram ir uma a duas vezes por mês. Um disse ir outra frequência, sem a especificar. Três encarregados de educação não responderam a esta alínea, enquanto 14 disseram nunca ir. A opção **outro** foi escolhida por 19 encarregados de educação com a frequência de nunca e um não respondeu a esta alínea. Os resultados desta questão foram semelhantes ao encontro no questionário dos alunos, todavia, o restaurante de comida tradicional ganhou ligeiro destaque para os encarregados de educação.

Locais e frequência de ida a restaurantes		**Nº de EE**
Pizzaria	Nunca	6
	Uma a duas vezes por mês	9
	Duas a quatro vezes por mês	2
	Quatro a seis vezes por mês	1
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	2
	Não respondeu	0
Restaurante de fast-food	Nunca	6
	Uma a duas vezes por mês	9
	Duas a quatro vezes por mês	1
	Quatro a seis vezes por mês	1
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	2

	Não respondeu	1
Restaurante de comida tradicional	Nunca	6
	Uma a duas vezes por mês	10
	Duas a quatro vezes por mês	2
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	1
	Todos os dias	0
	Outros	0
	Não respondeu	1
Restaurante chinês	Nunca	16
	Uma a duas vezes por mês	2
	Duas a quatro vezes por mês	0
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	0
	Não respondeu	2
Churrascaria	Nunca	6
	Uma a duas vezes por mês	11
	Duas a quatro vezes por mês	1
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	0

	Não respondeu	2
Marisqueira	Nunca	14
	Uma a duas vezes por mês	2
	Duas a quatro vezes por mês	0
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	1
	Não respondeu	3
Outros	Nunca	19
	Uma a duas vezes por mês	0
	Duas a quatro vezes por mês	0
	Quatro a seis vezes por mês	0
	Mais do que seis vezes por mês	0
	Todos os dias	0
	Outros	0
	Não respondeu	1

Tabela 2: Nº de respostas à questão 6

Em relação aos obstáculos a uma prática alimentar saudável, nove encarregados de educação referiram a **falta de tempo** como um fator que influencia muito a prática de uma alimentação saudável, sete referiram influenciar parcialmente, três não influenciar e um influenciar pouco. Os **motivos económicos** foram assinalados por seis encarregados de educação como um fator com pouca influência, por cinco com um fator que influencia parcialmente, os mesmos que assinalaram ser um fator que influencia muito. Três encarregados de educação referiram não influenciar e um não respondeu a esta alínea. A **falta de conhecimento relativo à pratica de uma alimentação saudável** foi referida nove vezes como um fator que influencia muito, cinco vezes como um fator que influencia pouco e

três vezes como um fator que não influencia e que influencia parcialmente. A **dificuldade na gestão de interesses e necessidades dos diferentes elementos do agregado familiar** foi referida por sete encarregados de educação como um fator que influencia pouco, assim como um fator que influencia parcialmente. Cinco encarregados de educação disseram que este é um obstáculo que influencia muito, ao passo que um encarregado de educação referiu não influenciar. Na opção **outros** foi apenas escolhida por um dos encarregados de educação, que referiu influenciar muito, especificando tratar-se da televisão e do comodismo dos pais. Os restantes 19 encarregados de educação referiram não ter opinião formada.

Assim sendo, as opções que se destacaram com sendo as que influenciam muito foram a falta de tempo e a falta de conhecimento relativo à prática de uma alimentação saudável, com nove escolhas cada uma, sendo seguidas pelos motivos económicos e pela dificuldade em gerir interesses e necessidades dos diferentes elementos do agregado familiar, enquanto um encarregado de educação assinalou também a opção outros, dizendo tratar-se da televisão e do comodismo dos pais.

Obstáculos a uma prática alimentar saudável		**Nº de EE**
Falta de tempo	Não tenho opinião formada	0
	Não influencia	3
	Influencia pouco	1
	Influencia parcialmente	7
	Influencia muito	9
	Não respondeu	0
Motivos económicos	Não tenho opinião formada	0
	Não influencia	3
	Influencia pouco	6
	Influencia parcialmente	5
	Influencia muito	5
	Não respondeu	1

Falta de conhecimento relativo à prática de uma alimentação saudável	Não tenho opinião formada	0
	Não influencia	3
	Influencia pouco	5
	Influencia parcialmente	3
	Influencia muito	9
	Não respondeu	0
Dificuldade na gestão de interesses e necessidades dos diferentes elementos do agregado familiar	Não tenho opinião formada	0
	Não influencia	1
	Influencia pouco	7
	Influencia parcialmente	7
	Influencia muito	5
	Não respondeu	0
Outros	Não tenho opinião formada	19
	Não influencia	0
	Influencia pouco	0
	Influencia parcialmente	0
	Influencia muito	1
	Não respondeu	0

Tabela 3: Nº de respostas à questão 8

Relativamente às questões abertas, começa por abordar-se a definição de alimentação saudável para os encarregados de educação. Assim, tendo em conta as respostas dadas, definiram-se sete categorias de análise, que emergiram da análise de conteúdo das respostas dadas pelos encarregados de educação. Estas são: os alimentos a

evitar; os alimentos a privilegiar; as necessidades nutricionais; as características da alimentação; as condições de aquisição; o modo de confecção e a distribuição das refeições ao longo do dia. Alguns encarregados referiram alguns aspetos relativos a apenas uma categoria, sendo que muitos foram referenciando ideias, que se incluem em várias.

Assim, os encarregados de educação vincaram sobretudo as características que julgam que uma alimentação saudável deve possuir, frisando de forma mais evidente a necessidade de ser variada. Falaram ainda sobre as características equilibrada e completa, tendo existido um encarregado de educação que mencionou a importância de ser "colorida". Nesta categoria, alguns pais abordaram a Roda dos alimentos, enquanto instrumento que nos auxilia nas escolhas alimentares saudáveis, um deles falou na "pirâmide da alimentação", não sabendo se se referia à Pirâmide Mediterrânica. Houve ainda um encarregado de educação que falou na necessidade de "comer todos os alimentos da cadeia alimentar", referindo-se, provavelmente à Roda dos alimentos. Abordaram também os alimentos a privilegiar, relevando a importância de comer cereais e derivados tubérculos, mas também hortícolas e fruta. Os laticínios e a carne, pescado e ovos foram também referenciados. Dois encarregados de educação fizeram ainda referência à água e um à sopa. A distribuição dos alimentos e refeições ao longo do dia foram as preocupações mais evidenciadas seguidamente. Assim, os encarregados de educação falaram sobre a importância de comer a "horas certas", as "quantidades certas" e os "alimentos certos", estabelecendo uma relação com três eixos: horário, proporção e qualidade/ adequação dos alimentos. Um encarregado de educação falou em "ter o número de refeições aconselháveis", outros dois abordaram a ideia de "comer pouco de cada vez". De seguida surgem as necessidades nutricionais e os modos de confecção. Nas primeiras, as respostas foram variadas, umas de caráter mais geral e outras abordando nutrientes de modo particular. Nas de caráter geral, um encarregado de educação abordou a necessidade de consumir todos os ingredientes necessários a uma alimentação equilibrada, enquanto outro falou na necessidade de satisfazer as necessidades energéticas, acrescentando "de forma agradável". Um outro encarregado de educação falou na relevância de uma boa fonte de proteínas e outro, nas fibras. Em relação aos modos de confecção, a fritura foi referenciada por dois encarregados de educação como um modo de confecção a evitar, um dos encarregados falou na importância de diversificar os modos de confecção e outro destacou que confeciona o próprio pão em casa "sem aditivos ou excesso de sal ou açúcar". As condições de aquisição foram frisadas por três encarregados de educação, sendo que referiram ter em atenção os alimentos enlatados, embalados ou muito processados, preferindo "o que a terra nos dá", dando como exemplo a fruta, que deve ser "fresca". Por fim, os encarregados de educação sublinharam os alimentos a evitar, destacando a importância de ingerir pouca gordura e açúcar e de reduzir o consumo de "alimentos de risco, como o sal, gorduras saturadas e açúcar".

Relativamente à questão 9, 12 encarregados de educação consideraram a alimentação do seu educando saudável, ao passo que oito responderam não o ser.

Nos primeiros, a justificações apresentadas foram agrupadas em quatro categorias de análise: a referência a alimentos; a referência a orientações para uma alimentação saudável; a referência a nutrientes e a referência à influência dos pais. As duas primeiras categorias reuniram cinco evidências. Assim, no que toca às referências a alimentos, os encarregados de educação frisaram a importância de beber leite, comer sopa, fruta, legumes, carne, peixe, cereais e de beber água. Relativamente às orientações, os encarregados de educação referiram a importância da alimentação ser saudável, variada, se ser relevante para o crescimento, de não se abusar dos doces e de ser "composta e cozinhada das mais variadas formas". Em relação aos nutrientes recolheram-se duas evidências, sendo que os encarregados de educação sublinharam a importância dos educandos consumirem nutrientes "essenciais" e "indispensáveis". Por fim, os encarregados de educação abordaram quatro vezes o facto da alimentação dos seus educandos ser saudável por influência dos pais. Referiram que a alimentação dos educandos é saudável por ser "à imagem da dos pais" e por existir o cuidado da parte dos pais em proporcionar escolhas saudáveis aos filhos. Um dos encarregados de educação disse evitar comprar guloseimas, frisando que os doces não são a base da alimentação da família porque além de não serem saudáveis, são mais dispendiosos. Dois encarregados de educação utilizaram a expressão "eu tento que", demonstrando a influência, ou, pelo menos, a tentativa de influência nas práticas alimentares dos filhos.

Da parte dos encarregados de educação que consideram que não, destacam-se motivos agrupados em três categorias de análise: o consumo de doces; a dificuldade em alterar hábitos alimentares menos saudáveis e a falta de tempo. A categoria com maior expressividade foi a que se refere às dificuldades em alterar os hábitos alimentares, com cinco evidências. Nessas, os encarregados de educação destacaram a resistência a determinados alimentos, as refeições que não controlam, a não inclusão de legumes na dieta diária do educando e o facto dos hábitos alimentares do educando não serem os mais saudáveis, apesar da "persistência" do encarregado de educação. No que se refere ao consumo de doces, que obteve três evidências, os encarregados de educação referiram que "as crianças sempre dão predileção a doces", que existem cedências neste âmbito, que o encarregado de educação já os evita comprar porque sabe que o educando gosta muito e que é difícil que o educando prescinda dos cereais (açucarados) de pequeno-almoço. Por fim, um dos encarregados de educação apontou a falta de tempo para a alimentação menos saudável do educando.

No que se refere a possíveis estratégias que os encarregados de educação possam adotar para melhorar os hábitos alimentares dos seus educandos, estes apontaram sugestões divididas em cinco categorias de análise: aumentar os conhecimento sobre nutrição e explicar os benefícios de uma alimentação saudável; atuar ao nível de alimentos específicos; dar o exemplo; não comprar alimentos não saudáveis e envolver o educando na

confecção dos alimentos. A primeira e a segunda categoria obtiveram ambas cinco evidências. No que toca a aumentar o conhecimento sobre nutrição e explicar os benefícios de uma alimentação saudável, os encarregados de educação destacaram que é importante conseguir "fazer perceber que se pode comer melhor", aumentando os conhecimentos e explicando o motivo da importância de comer determinados alimentos, como os legumes, por exemplo. Ao nível da atuação relativamente a alimentos específicos, os encarregados de educação ressalvaram que podem tentar substituir o açúcar branco por mel ou açúcar amarelo, que devem tentar a introdução dos legumes nas refeições, sem serem passados ou, de uma forma mais geral, que devem privilegiar refeições mais saudáveis e com aspeto "mais agradável", evitando o *fast-food*. Todas as outras categorias de análise recolheram apenas uma evidência.

Anexo 28 – Análise da tabela dos lanches

Análise individual dos lanches dos alunos

Na análise dos lanches de forma individual, optou-se por ser o mais fiel possível aos registos feitos individualmente por cada um dos alunos. Dessa forma, em muitos casos, foi possível perceber de forma mais concreta que lanche traziam e se existia o cuidado de variar dentro do mesmo alimento/ grupo de alimentos. Por exemplo, a nível individual refere-se a fruta que os alunos trouxeram ou o tipo de bolachas que os alunos preferiram.

Os critérios utilizados na análise individual dos lanches passaram sobretudo por verificar quais as opções de lanche mais frequentemente trazidas pelo aluno; a relação entre as opções mais e menos saudáveis e a questão da variedade, procurando perceber se existe de uma forma geral, se os alunos procuram variar dentro do mesmo alimento ou grupo e se variam ao longo da semana e das semanas analisadas. Sublinha-se ainda que sempre que os alunos faltaram ou não preencheram a tabela, se considerou não existirem dados. Na última semana todos os alunos têm um dia sem dados, uma vez que se realizou um lanche partilhado com a turma, em que as professoras estagiárias trouxeram biscoitos de azeite (o ingrediente da semana) e sumo. Por se considerar que não foi um lanche escolhido pelos alunos, optou-se por considerar esse dia um dia sem dados. Acrescenta-se, ainda, que na terceira semana alguns alunos referiram ter comido pão de sementes, pois tratou-se de uma atividade realizada no âmbito do Ingrediente da semana, com uma aluna e a sua mãe a ensinarem a confecionar pão.

Assim, a **Ândria** teve como opção mais frequente dos seus lanches o leite escolar, existindo uma variação muito pequena ao longo das semanas, sendo que apenas na última esta foi a sua única opção de lanche, não comendo mais nenhum alimento a acompanhar. Nas restantes semanas constavam, para além do leite escolar, opções como pão com marmelada, bolachas, bolos e *snack's*, geralmente trazidos duas a três vezes por semana, sendo que nas três primeiras semanas a aluna escolheu trazer fruta uma vez por semana, sendo, contudo, sempre a mesma.

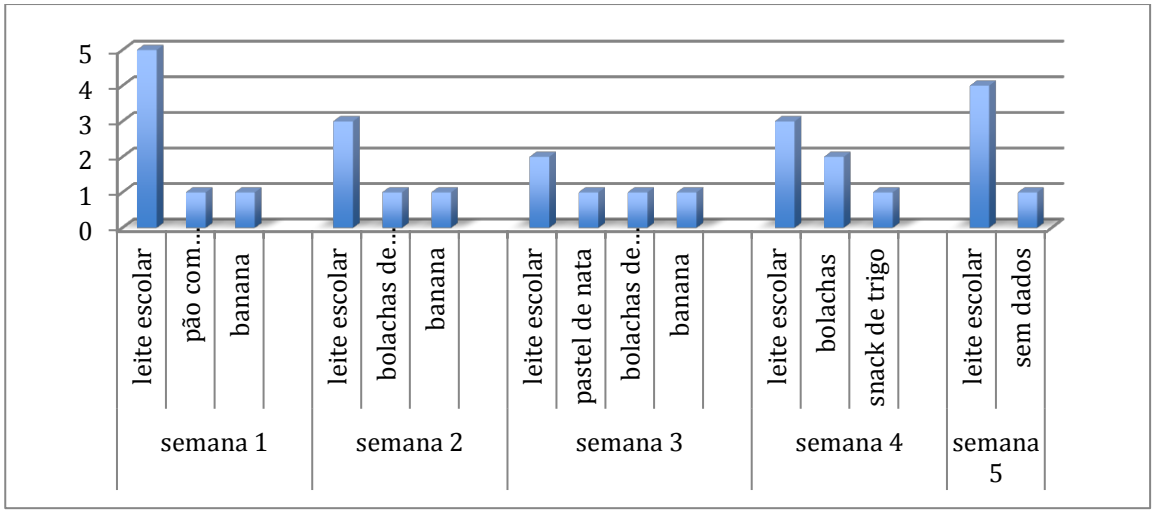


Gráfico 1: Lanches da Ândria

A **Bárbara** foi uma aluna com uma variedade considerável ao nível dos lanches, procurando variar ao longo dos vários dias da semana, assim como ao longo das semanas. Tal pode verificar-se na frequência com que escolheu cada uma das opções, sendo que a maioria foi escolhida apenas uma vez por semana, e no número de opções em cada semana, variando de sete a dez alimentos diferentes por semana. A semana em que se verificou uma frequência maior foi na última, em que a aluna trouxe iogurte líquido quatro vezes. Na primeira semana a opção mais frequente foi o sumo (de sublinhar que a aluna teve o cuidado de referir que era "sumo 8 frutos sem adição de açúcar") e na quarta o leite de soja, não estando especificado se este era ou não achocolatado. Denotou-se um decréscimo do consumo de sumo, sendo este substituído geralmente por mais laticínios (iogurte), sobretudo na terceira e quinta semanas. Das opções da aluna constaram alimentos variados, tanto no pão (apresentando pão integral, pão de sementes, pão de centeio) como no acompanhamento (queijo, fiambre, queijo e fiambre ou chocolate), sendo umas opções mais saudáveis que outras. Na segunda e terceira semanas a aluna trouxe fruta uma vez por semana, variando entre maçã e quivi. Na quarta aumentou a frequência para duas vezes por semana, optando por quivi e tangerina, frutos da época. Apesar de algumas opções mais saudáveis, existiram outras, menos, e que se registaram na primeira e na última semana. Na primeira, para além do sumo, a aluna optou por leite achocolatado, bolo quindim e torta de cenoura. Na última, trouxe duas vezes croissant, uma vez com manteiga, outra com queijo.

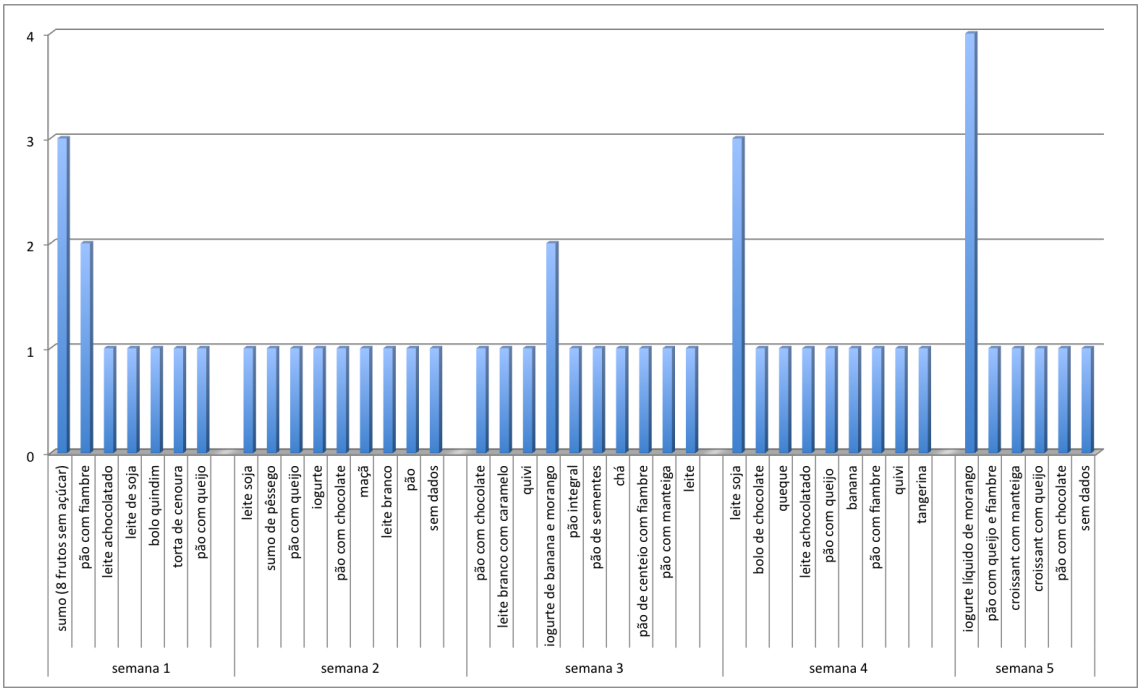


Gráfico 2: Lanches da Bárbara

A **Beatriz** teve como opções predominantes o iogurte e o pão com queijo Philadelphia (queijo creme), com frequências de duas a cinco vezes por semana cada um, sendo que na segunda e terceira semana a aluna lanchou todos os dias estas duas opções. A arrufadinha, o pão com chocolate ou as bolachas foram as outras opções, estas menos saudáveis, escolhidas ao longo da semana, nunca registando uma frequência maior do que uma vez por semana. Na quarta semana a aluna trouxe uma banana, sendo a única vez que trouxe fruta.

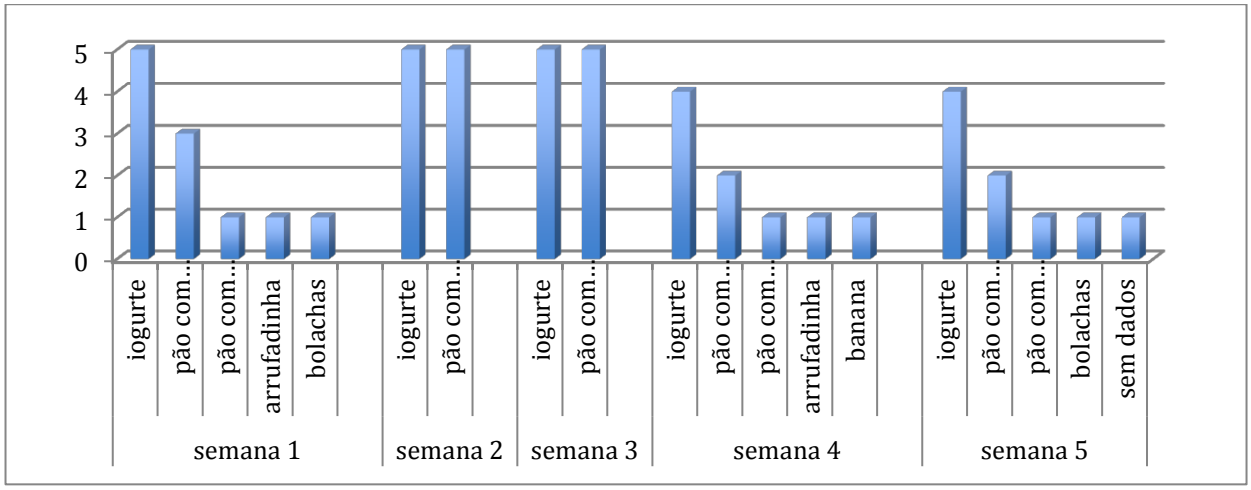


Gráfico 3: Lanches da Beatriz

Em relação à **Catarina**, a aluna preferiu o leite achocolatado e as bolachas de chocolate como lanche. Estas duas opções foram as que maior frequência adquiriram, sobretudo o leite achocolatado, com a aluna a escolhe-lo de duas a quatro vezes por semana. Para além

destas opções, menos saudáveis, a aluna escolheu também outras, como uma barra de chocolate, cereais Estrelitas ou bolacha Tosta Rica (escolhidas todas apenas uma vez ao longo das cinco semanas). Dentro das opções mais saudáveis, a aluna trouxe iogurte, bolachas de água e sal, cereais integrais, bolachas Maria e pão de sementes.

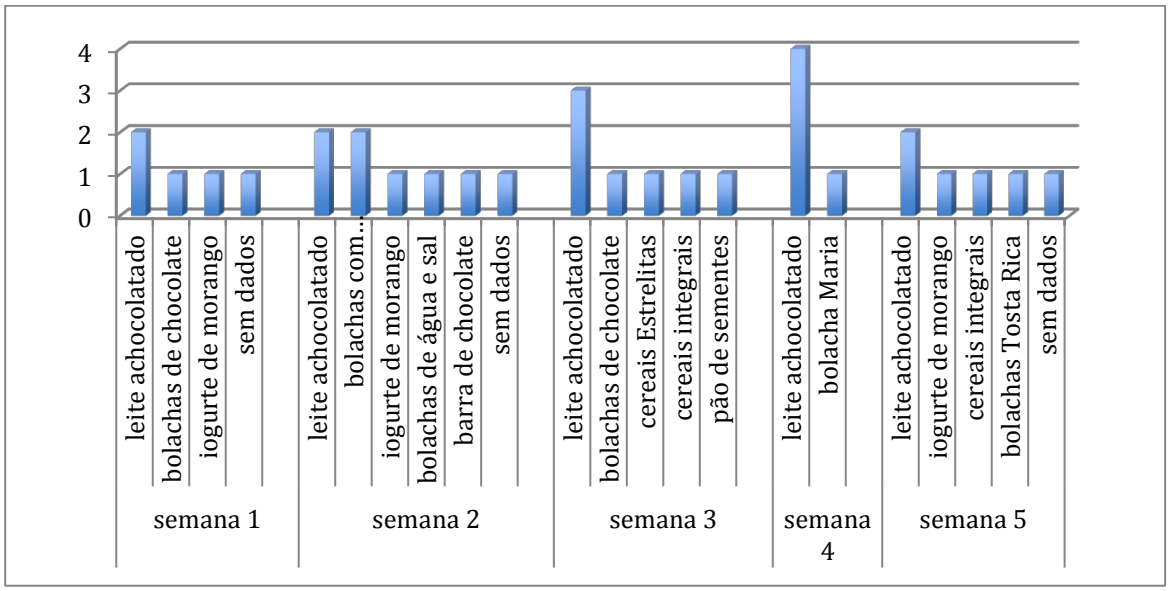


Gráfico 4: Lanches da Catarina

O **Daniel** demonstrou alguma variedade nos lanches trazidos, registando semanalmente cerca de cinco opções, com frequências a variar de uma a duas vezes por semana. A exceção foi a primeira semana em que o leite escolar se destacou, com o aluno a preferi-lo todos os dias. Para além destes, constam das suas opções de lanche preferidas o pão com manteiga, escolhido duas semanas, duas vezes por semana, bem como a barrita, escolhida na terceira semana igualmente duas vezes. De entre os lanches mais saudáveis constam o pão com queijo, fiambre ou manteiga, o leite ou as bolachas Maria. No que toca a opções menos saudáveis, o aluno referiu a barrita de chocolate nas duas primeiras semanas; o pão com chouriço nas três últimas e o croissant com fiambre na última.

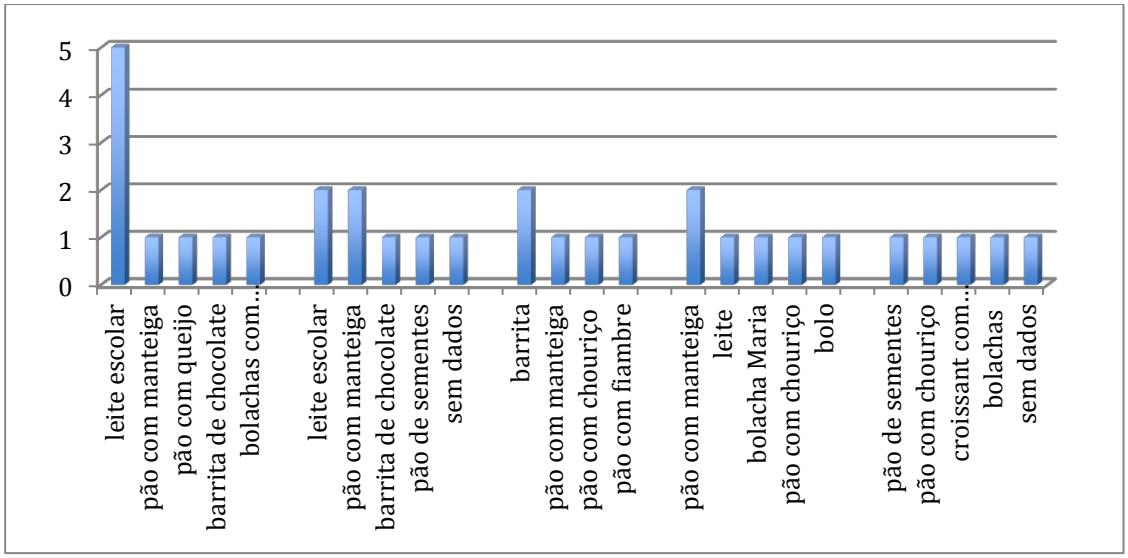


Gráfico 5: Lanches do Daniel

Nos lanches trazidos pelo **David** relevou-se a preferência pelos bolos (caseiros) de laranja e chocolate, sobretudo o primeiro, com o aluno a trazê-los todas as semanas. Na primeira e na última semana o aluno trouxe bolo de laranja todos os dias. Nas restantes semanas o aluno optou também por pão com manteiga, sendo que numa das semanas referiu ter escolhido meio pão de leite.

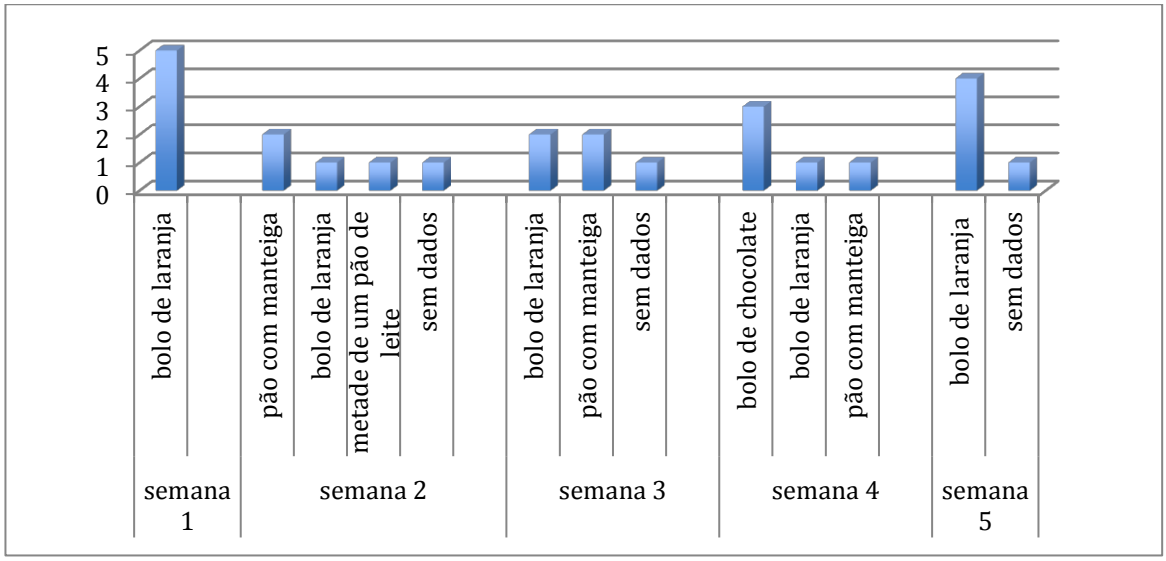


Gráfico 6: Lanches do David

O **João M.** escolheu todas as semanas leite escolar, sendo a sua opção de lanche todos os dias, com exceção da segunda semana em que um dia lanchou pão com requeijão e iogurte líquido e da terceira semana em que escolheu também pão com manteiga. Como o João M. é um aluno com NEE, questiona-se até que ponto esses lanches foram bem registados, uma vez que nunca foi possível durante a observação verificar que o aluno tenha trazido outra opção de lanche, para além de beber o leite escolar.

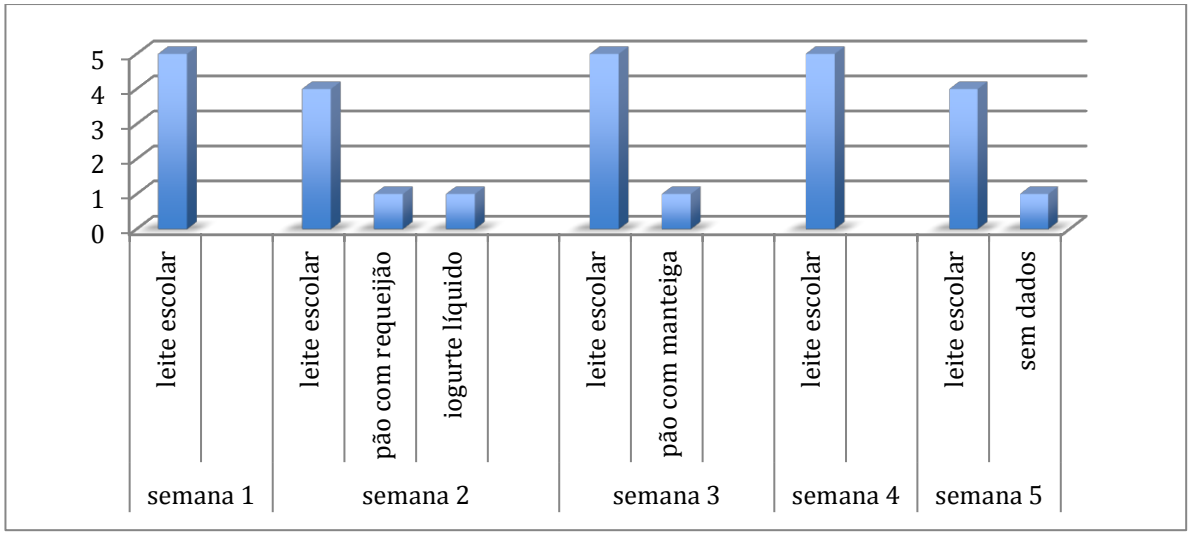


Gráfico 7: Lanches do João M.

O **João R.** optou por leite escolar todos os dias, exceptuando os dias em que não foi possível recolher dados e um dia em que referiu não ter comido ou bebido nada.

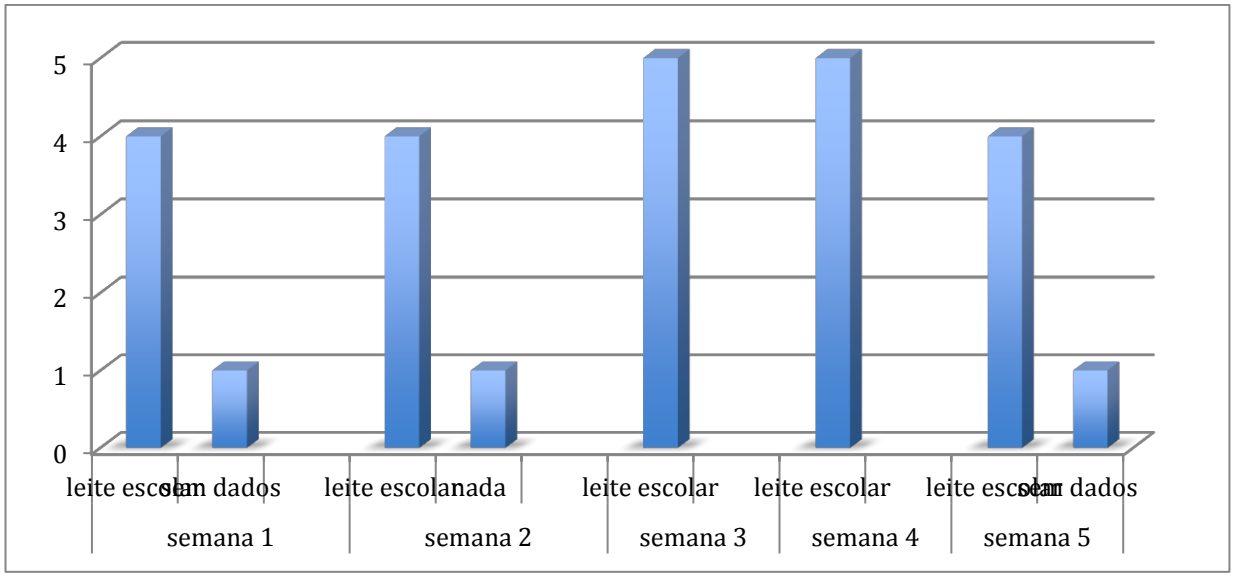


Gráfico 8: Lanches do João R.

O **João V.** escolheu igualmente o leite escolar como lanche todos os dias, menos no último dia, em que não se recolheram dados. Na quarta semana o aluno referiu ter comido bolacha *Oreo*, que se julga ser uma bolacha dada por um dos colegas de turma e não um pacote de bolachas trazido de casa.

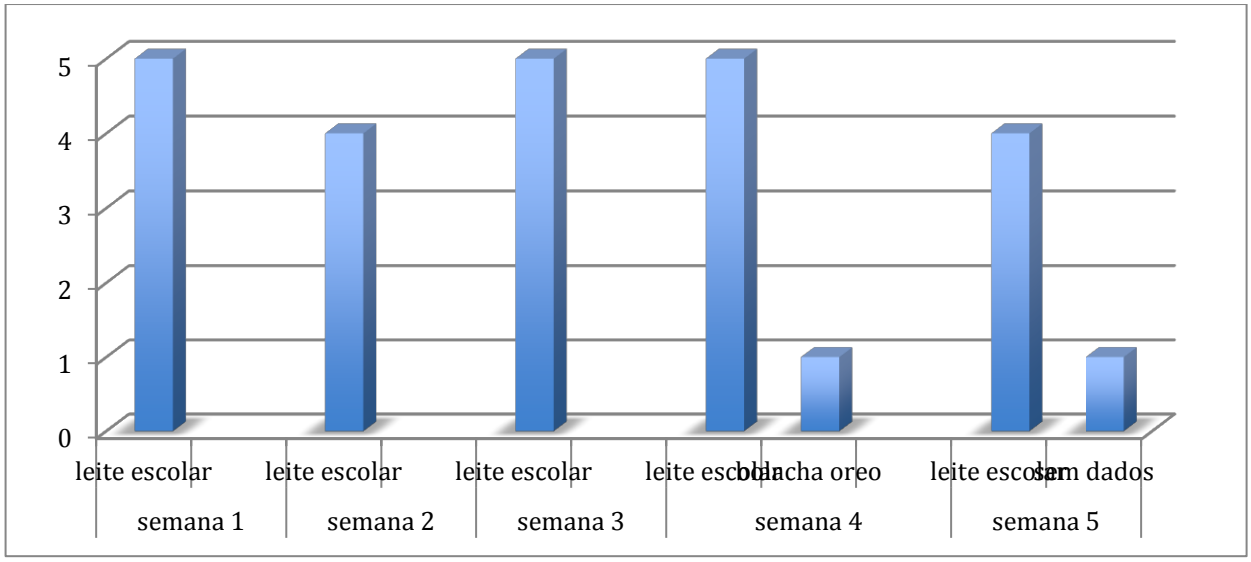


Gráfico 9: Lanches do João V.

Nas opções do **José** destacam-se o leite escolar e as bolachas *Oreo*, sendo as escolhas mais frequentes do aluno. O primeiro foi a escolha mais constante, tendo sido contemplado todas as semanas com frequência de quatro a cinco vezes por semana. Já as segundas constaram das escolhas da terceira semana todos os dias. Para além disso, o aluno referiu também ter escolhido uma vez bolachas na segunda semana e uma vez bolachas de chocolate na quarta semana. Não se sabe até que ponto o aluno terá trazido nessa semana, para além da bolacha *Oreo*, bolacha de chocolate, tratando-se, provavelmente de uma bolacha dada por um colega, uma vez que é comum alguns alunos partilharem lanche.

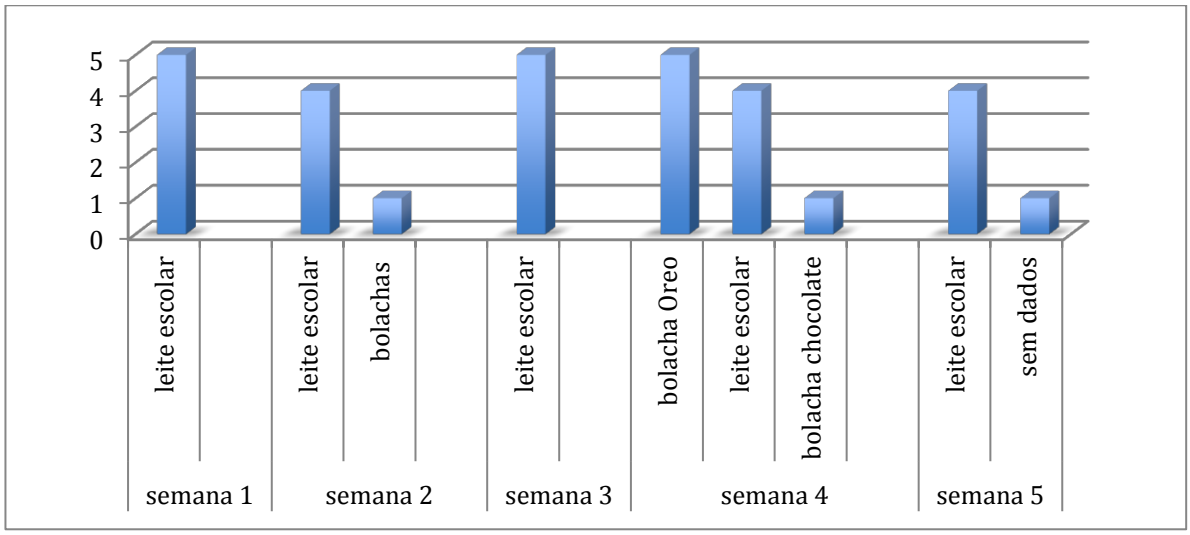


Gráfico 10: Lanches do José

A **Lara** privilegiou o iogurte líquido nas suas opções de lanche, estando presente ao longo de todas as semanas, tendo contudo, demonstrado uma tendência de decréscimo, passando de frequências de cinco vezes por semana nas três primeiras semanas, para

quatro vezes na quarta semana e duas vezes na quinta semana. Relativamente às outras opções, a aluna referiu algumas menos saudáveis, como o croissant na segunda semana, o pão com doce de abóbora na terceira semana, o pedaço de regueifa na quarta semana e o sumo *Bongo* na última. Escolheu também, outras mais saudáveis, como o leite escolar na quarta e quinta semana uma vez por semana ou a tangerina na última semana, escolhida também uma vez por semana. A aluna referiu ainda bolachas nas duas primeiras semanas, sem, contudo, especificar que tipo de bolachas foram.

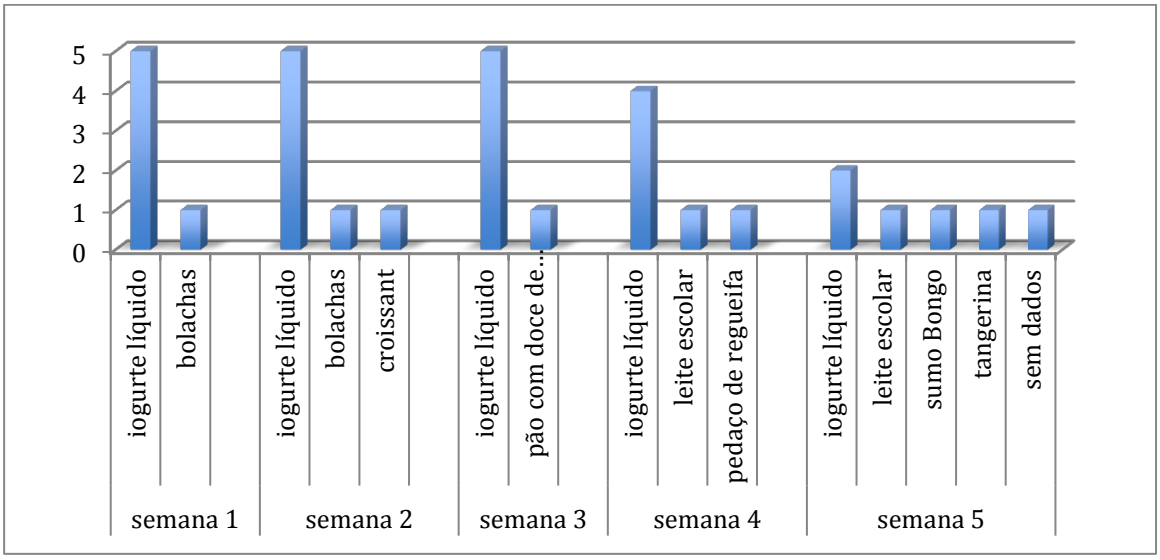


Gráfico 11: Lanches da Lara

A **Luana** mostrou preferir o leite escolar e a maçã, pois foram as escolhas mais constantes e com frequências mais altas. Relativamente ao leite escolar, este foi o preferido na primeira, terceira e quinta semanas. Já a maçã foi a que registou maior frequência na segunda e quarta semana. Nesta repartiu as preferências com o leite branco, registando uma frequência de duas vezes por semana. Outra das opções foi o pão com manteiga, opção que a aluna escolheu duas vezes na primeira semana e uma vez na segunda semana. Optou também uma vez por bolachas Maria na terceira semana e uma vez por castanhas na quarta semana, não se registando nenhuma opção tida como não saudável. Todavia, é de salientar que a aluna não mostrou variar muito dentro dos alimentos de cada grupo.

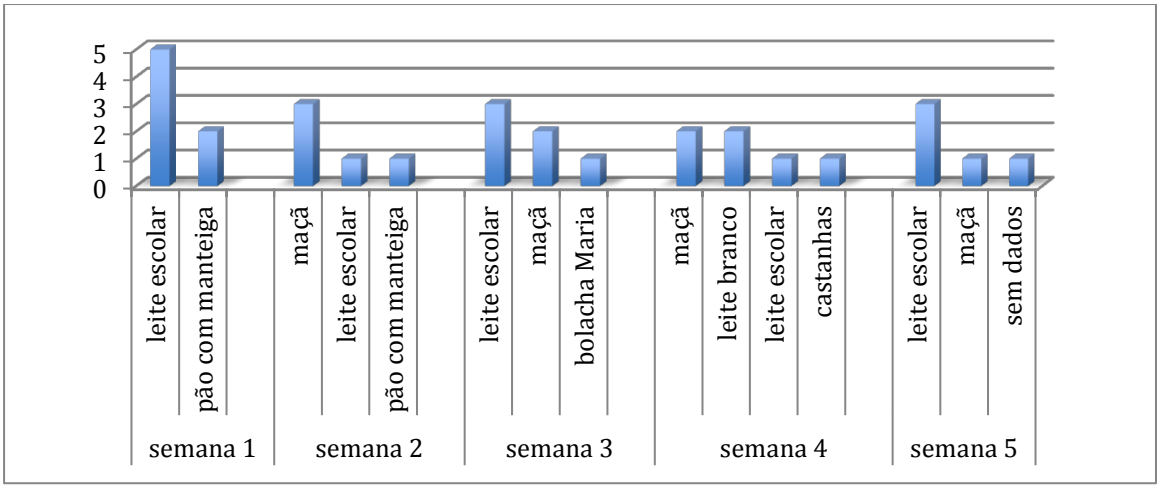


Gráfico 12: Lanches da Luana

As opções de lanche preferidas da **Mariana D.** foram o iogurte e o croissant com fiambre, sobretudo o iogurte, pois foi a opção com maior frequência todas as semanas. Na primeira semana esta foi a opção escolhida mais vezes (quatro), juntamente com o croissant com fiambre. Na quarta semana o iogurte foi o preferido, tendo sido escolhido duas vezes, juntamente com o iogurte líquido e o pão com fiambre. Nas opções da aluna incluem-se ainda croissant com manteiga (escolhido seis vezes ao longo das cinco semanas), pão com manteiga (quatro vezes) e leite escolar, bolo de laranja e maçã (cada um escolhido uma vez, todos na primeira semana).

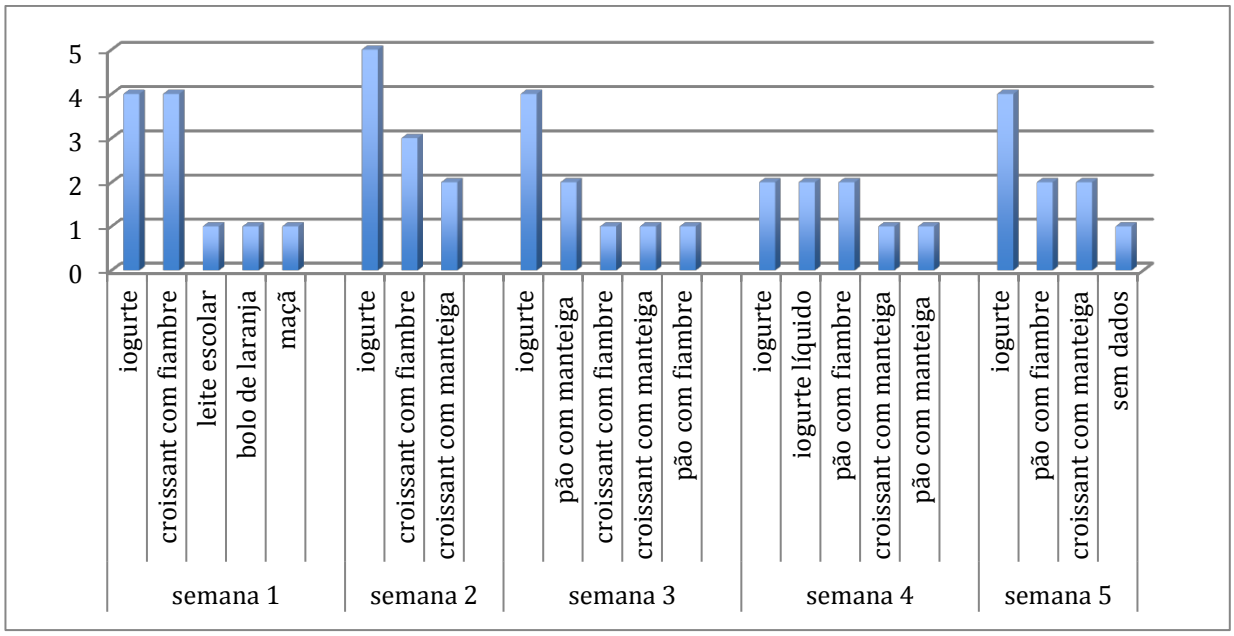


Gráfico 13: Lanches da Mariana D.

A **Mariana R.** privilegiou o iogurte líquido, bem como as bolachas com pepitas de chocolate nas suas opções de lanche. O iogurte líquido foi o que registou maior frequência na primeira semana (tendo sido escolhido quatro vezes, juntamente com as bolachas com

pepitas de chocolate), na segunda (fazendo parte dos lanches todos os dias) e na quarta (sendo o preferido com a maçã, com uma frequência de três vezes por semana). Denotou-se nesta aluna uma alteração nos seus hábitos alimentares ao nível do lanche nestas semanas, pois contemplou algumas opções pouco saudáveis nas duas primeiras semanas (por exemplo: bolachas com pepitas de chocolate; bolachas *Chiquilim* mini ou bolo de chocolate) para opções bem mais saudáveis nas três últimas. Para além do já referido iogurte líquido, que foi sendo preferido de forma constante, a aluna passou a incluir fruta (maçã e laranja na terceira semana e maçã na quarta) ou bolachas de água e sal no lanche. Na última semana, contudo, é impossível perceber se as bolachas que a aluna diz ter consumido duas vezes são açucaradas ou com chocolate, pois a aluna não especificou o tipo de bolachas que comeu.

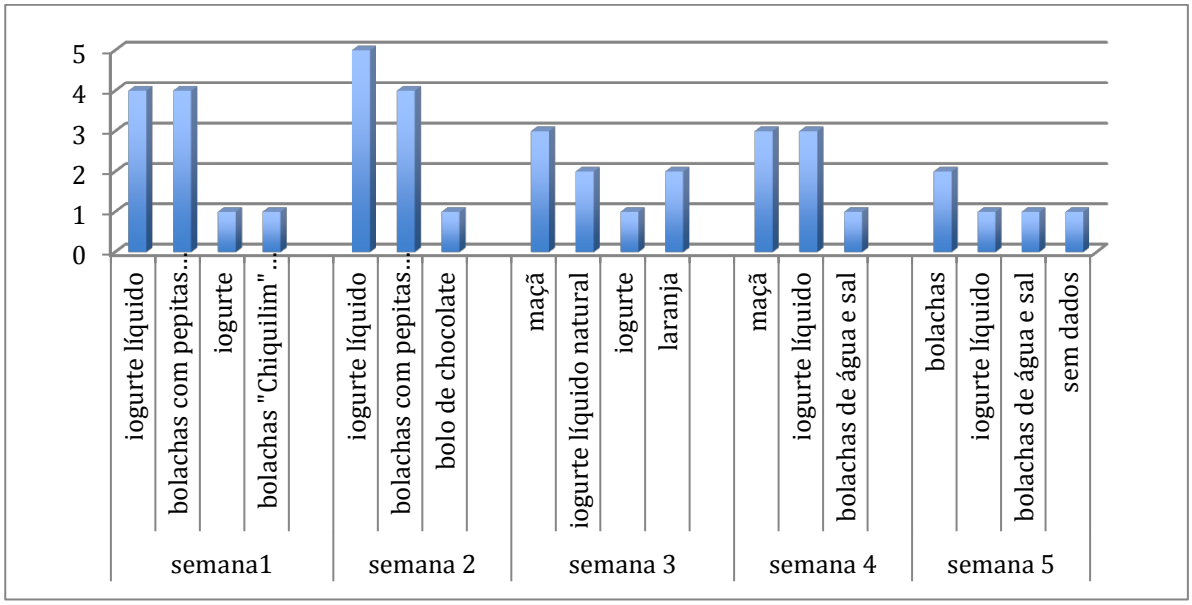


Gráfico 14: Lanches da Mariana R.

A **Marta** foi uma aluna que variou pouco nas suas escolhas de lanche. As suas opções mais frequentes foram o iogurte e o pão com fiambre e manteiga, tendo sido estes escolhidos todas as semanas com frequências de três a cinco vezes por semana. Para além destes alimentos, a aluna apenas optou por sumo na primeira semana, pão com marmelada na terceira ou pão com doce na última (sendo que estes foram consumidos uma vez por semana).

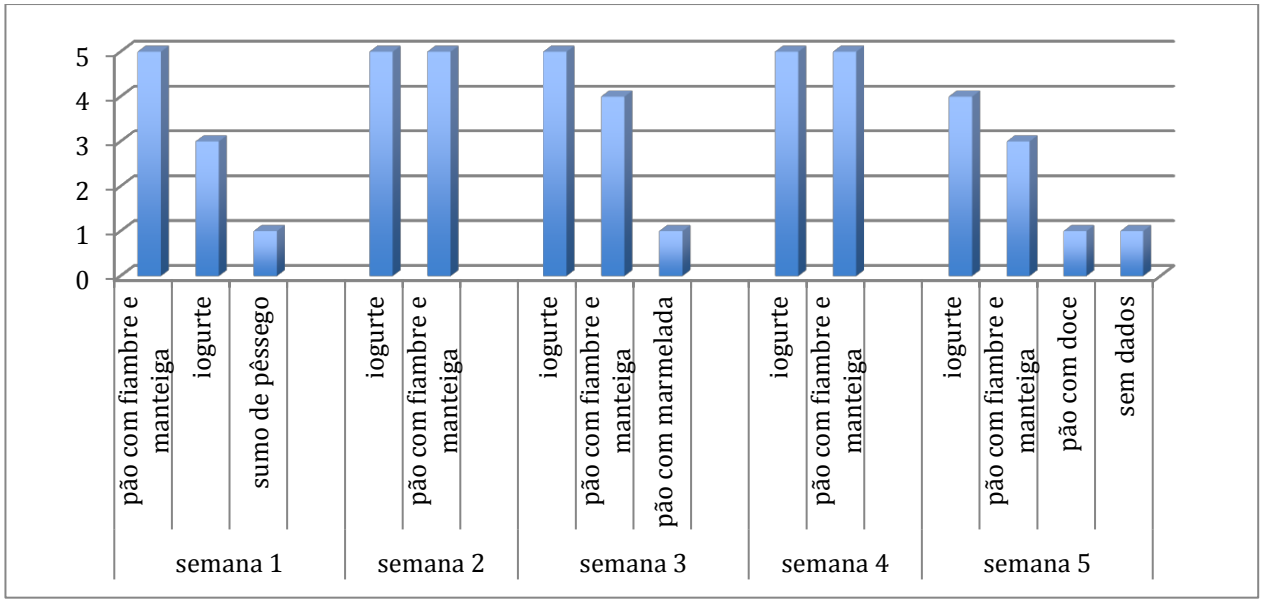


Gráfico 15: Lanches da Marta

Nas opções da **Patrícia** destacou-se o iogurte, sendo que se tratou, nalguns casos, de iogurte grego. Assim, a aluna comeu iogurte todos os dias da terceira semana e três vezes na quarta e quinta semanas. O iogurte grego dominou as escolhas na primeira semana (sendo preferido três vezes) e na segunda (consumido quatro vezes). Das outras opções constam alimentos como sumo, madalena, bolachas, leite achocolatado (todos estes escolhidos apenas uma vez por semana) e leite escolar (consumido duas semanas uma vez e uma semana duas vezes).

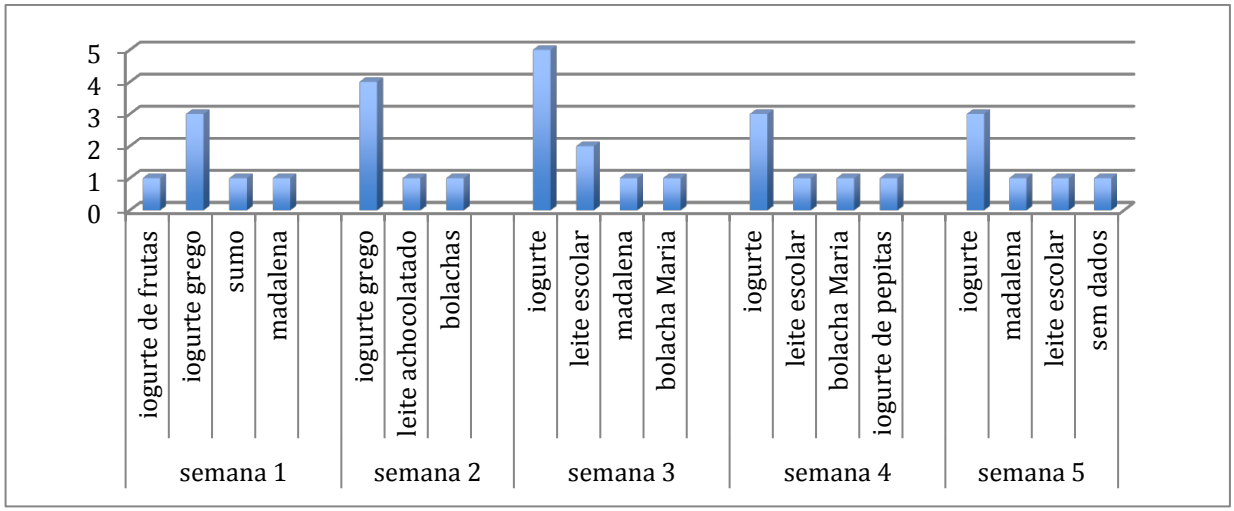


Gráfico 16: Lanches da Patrícia

O **Pedro** variou ao longo da semana e das semanas, contudo, nem sempre fez as escolhas mais saudáveis. Não foi possível identificar um alimento preferido durante as cinco semanas, pelo que na primeira destacou-se o leite achocolatado com uma frequência de duas vezes por semana; na terceira o pão e o sumo (consumidos três vezes por semana); na

quarta o pão com manteiga (preferido duas vezes) e na quinta as bolachas (tendo sido opção três vezes essa semana). Na segunda semana todas as cinco escolhas do aluno tiveram uma frequência igual – uma vez por semana. Das opções do aluno destacam-se como mais saudáveis o pão, o pão com manteiga, pão com fiambre ou a maçã e como menos saudáveis o leite achocolatado, o bolo de chocolate, as bolachas *Tuc*, o sumo, o pão de ló, o pão com geleia e marmelada, as gomas e a bolacha *Oreo*. Por falta de maior descriminação, não é possível avaliar as opções leite e bolachas.

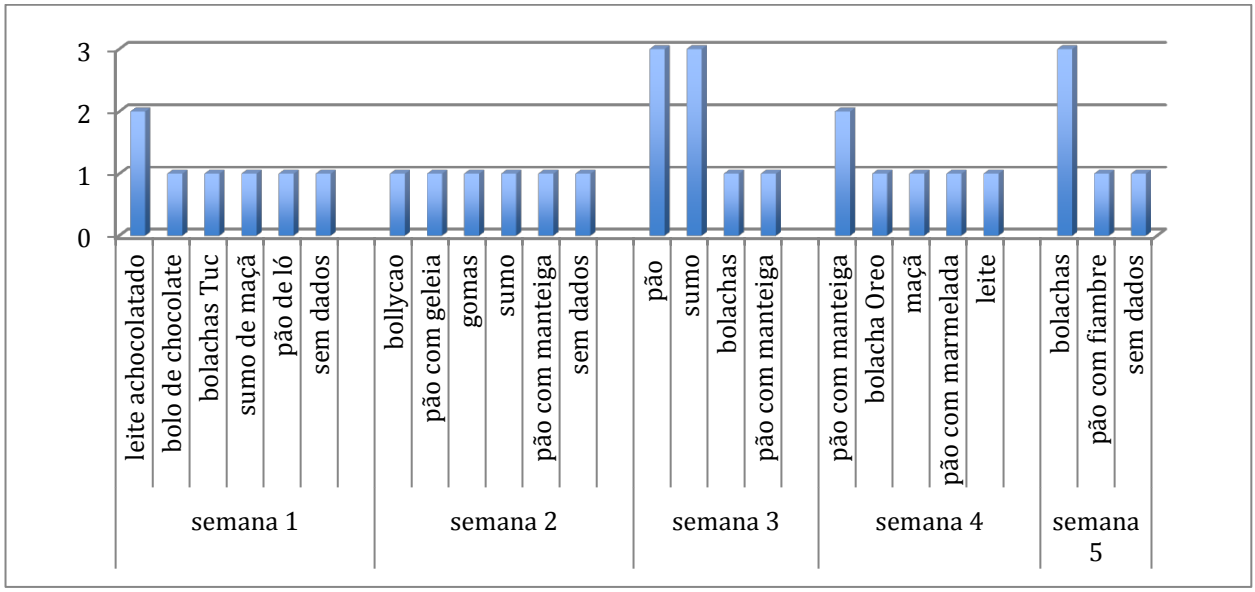


Gráfico 17: Lanches do Pedro

Em relação à **Tatiana**, não é possível fazer uma análise rigorosa dos lanches, uma vez que a maior parte dos dias de todas as semanas não se realizou o seu registo. Umas vezes porque a aluna não lanchou na sala de aula, outras porque faltou e outras porque o aluno responsável não registou o que trouxe. Todavia, mediante a análise das opções registadas e através conversas com a professora de Ensino Especial da turma, concluiu-se que a aluna escolheu geralmente iogurte líquido ou banana, opções mais fáceis para si de comer.

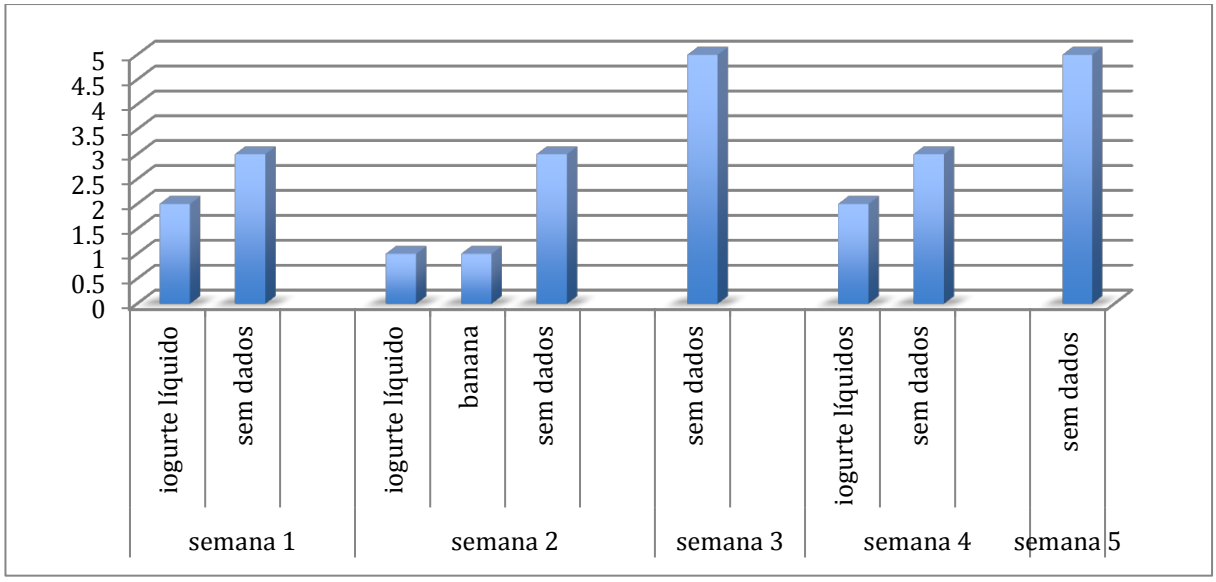


Gráfico 18: Lanches da Tatiana

O **Tiago** apresentou opções variadas ao longo da semana e das semanas. As bolachas de chocolate, as bolachas Oreo e as barritas de cereais foram as escolhas que mais se destacaram. Dentro das opções saudáveis, o aluno foi constante na inclusão da fruta, presente sempre uma vez por semana, destacando-se a banana, preferida quatro das cinco vezes. Preferiu também uma vez pão com fiambre e outra pão com manteiga, contrastando com um maior número de opções menos saudáveis: croissant com fiambre e queijo, o bolo de arroz, os cereais de chocolate, os cereais Estrelitas ou a barrita de cereais de chocolate.

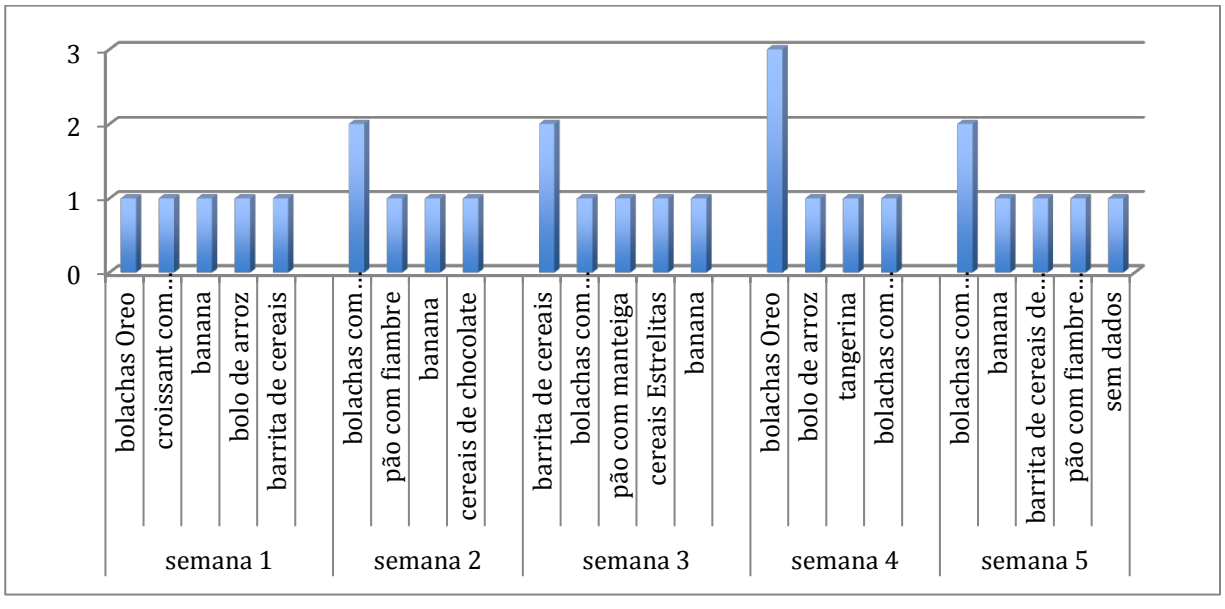


Gráfico 19: Lanches do Tiago

Por fim, o **Tomás** também foi um aluno que procurou variar, sobretudo na primeira semana, onde registou sete opções de lanche diferenciadas. Os seus consumos mais

elevados foram de pão (alimento que se verificou mais frequentemente) e de bolachas (que ganharam expressividade na última semana, onde foram preferidas três vezes). Das opções saudáveis destacaram-se o pão, as bolachas integrais ou a maçã. Por oposição, o aluno escolheu também sumo, bolachas de chocolate, leite achocolatado ou um donut, sendo que todas estas opções estiveram presentes na primeira semana de recolha de dados. Nas outras semanas as opções menos saudáveis foram escasseando: um queque de chocolate na segunda semana ou um queque na quarta. Destaca-se, contudo, que o aluno referiu várias vezes leite e bolachas, sem descriminar de que tipo se trataram, pelo que não se podem retirar inferências conclusivas sobre este facto. Sublinha-se ainda que num dos dias da última semana o aluno referiu não ter comido nada.

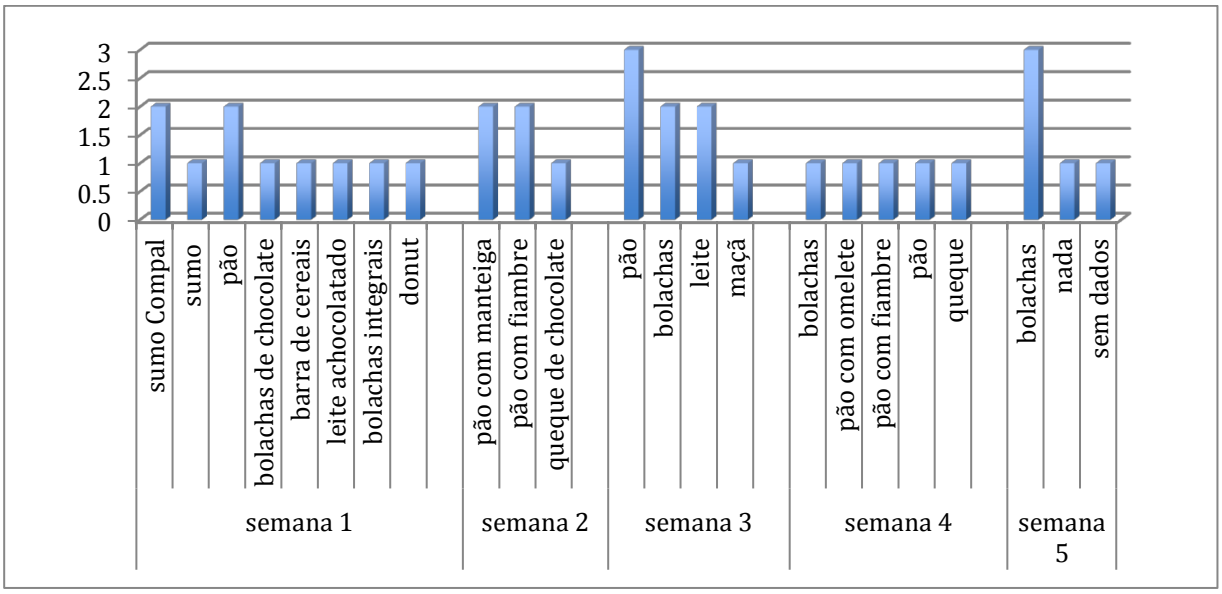


Gráfico 20: Lanches do Tomás

Análise dos lanches ao nível da turma

Considerou-se pertinente analisar os lanches a um nível mais global, fazendo-se a análise dos lanches ao nível da turma. Para tal, e de acordo com os dados recolhidos, definiram-se as seguintes categorias: barrita de cereais; barrita de chocolate; bolachas; bolachas de chocolate; bolachas Maria; bolachas com manteiga; bolachas de água e sal; bolachas integrais; bolo; cereais açucarados; cereais integrais; chá; croissant; croissant com fiambre; croissant com fiambre e queijo; croissant com manteiga; croissant com queijo; fruta; gomas; leite; leite achocolatado; leite branco; leite de soja; nada; pão; pão com chocolate; pão com chouriço; pão com doce; pão com fiambre; pão com fiambre e manteiga; pão com manteiga; pão com marmelada; pão com omeleta; pão com queijo; pão com queijo creme; pão com queijo e fiambre; pão com requeijão; pão de centeio com fiambre; pão de leite; pão de sementes: pão integral; snack de trigo e sumo. Para serem mais fáceis de percepcionar

estas encontram-se organizadas por ordem decrescente e por ordem alfabética dentro da mesma frequência. Considerou-se não existirem dados, nas situações acima referidas, sendo que esta situação surge sempre como última opção, na parte direita do gráfico.

Assim, na primeira semana, das 23 opções de lanche trazidas, destacaram-se o leite escolar, escolhido 35 vezes, e o iogurte, 29 vezes. As restantes opções preferidas foram o bolo com 14 escolhas, o sumo com nove, as bolachas de chocolate com oito e o leite achocolatado com seis. Todas as outras opções tiveram frequências entre cinco a uma vez por semana.

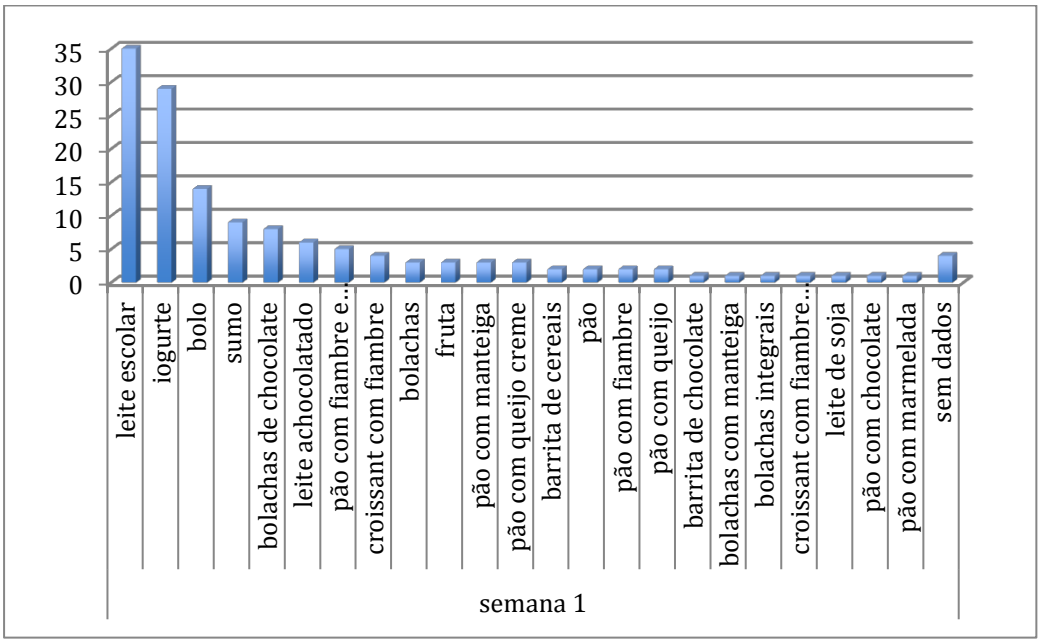


Gráfico 21: Lanches da turma durante a primeira semana

Da primeira para a segunda semana denotou-se um aumento do número de opções de lanches, subindo este de 23 para 29. As opções preferidas dos alunos foram igualmente o leite escolar e o iogurte, embora o iogurte tenha sido o preferido com 33 escolhas, enquanto o leite escolar ficou com 23. As bolachas de chocolate registaram nove escolhas, subindo ligeiramente desde a primeira semana. Seguidamente, surgiram o pão com manteiga com oito escolhas e a fruta com sete, registando ambos um aumento considerável, sendo que o primeiro subiu sete escolhas e a fruta quatro. O sumo registou uma descida relevante, passando de nove opções para duas.

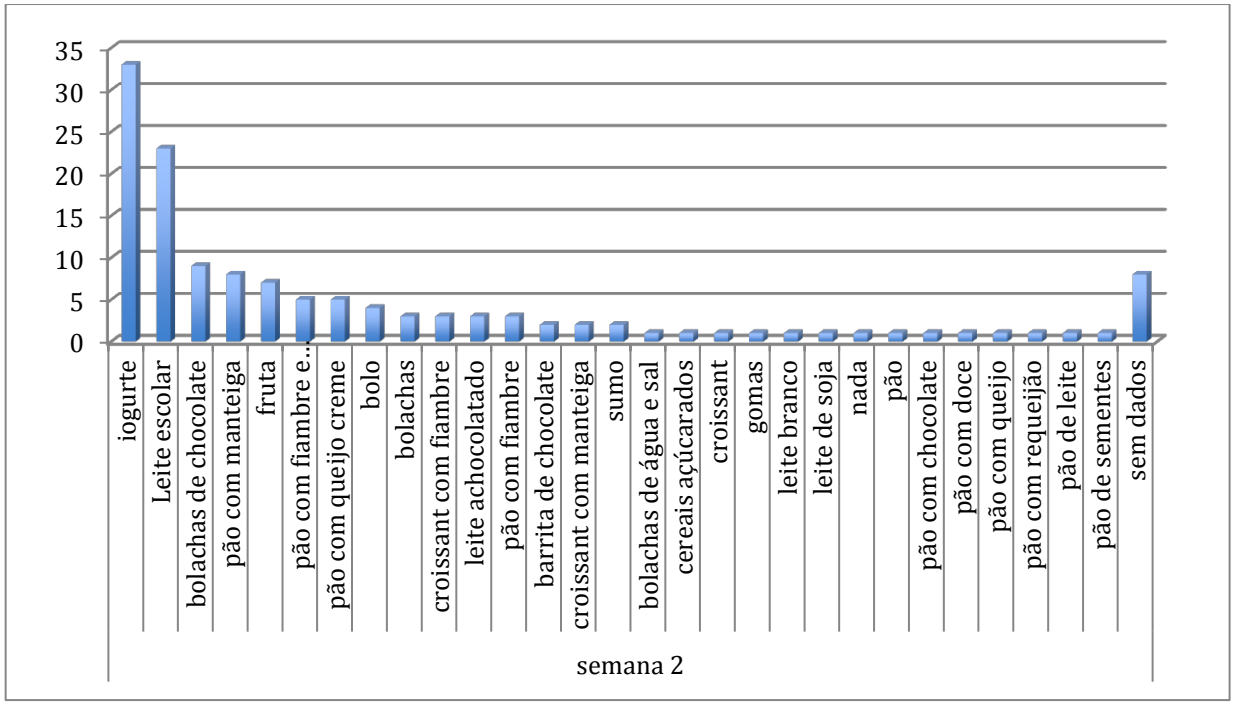


Gráfico 22: Lanches da turma durante a segunda semana

Na terceira semana, a variedade de lanches decaiu um pouco, passando de 29 para 28 opções. As escolhidas com maior frequência não se alteraram, sendo que o iogurte foi o preferido 30 vezes e o leite escolar 26 vezes. A fruta ganhou destaque ao afirmar-se como a terceira opção mais escolhida pelos alunos com uma frequência de 12 vezes, aumentando para cerca do dobro e o pão com manteiga ganhou uma escolha. As bolachas de chocolate, pelo contrário, perderam relevância, passando de nove escolhas para apenas duas.

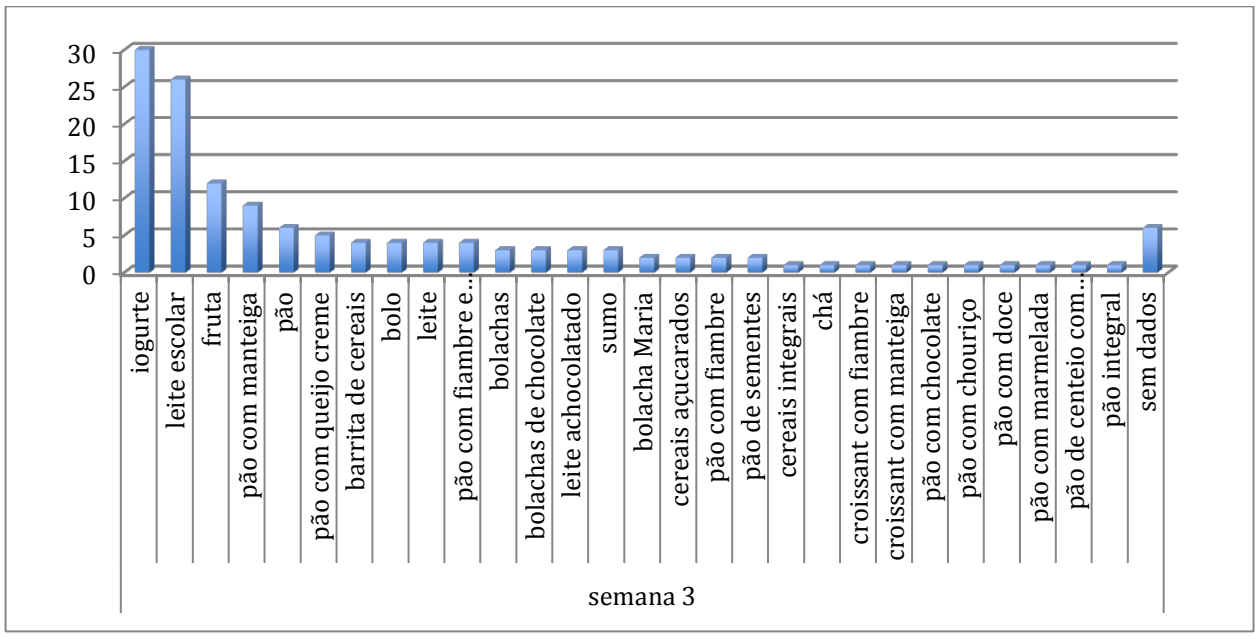


Gráfico 23: Lanches da turma durante a terceira semana

Na quarta semana registou-se uma descida na variedade dos lanches, pois registaram-se 24 opções, menos quatro do que na semana anterior. Não houve alterações nas duas opções preferidas de lanche, sendo estas, mais uma vez, o iogurte e o leite escolar. Contudo, existiu uma menor diferença entre ambos, com o iogurte a registar 26 escolhas, enquanto o leite escolar somou 25. A fruta voltou a estar enquanto terceira opção preferida, registando as mesmas 12 escolhas da semana anterior. O bolo, com onze escolhas, pão com chocolate com sete e as bolachas de chocolate, com seis escolhas, ganharam relevância. O pão com manteiga registou uma ligeira descida, passando de oito para seis escolhas e o leite achocolatado uma ligeira subida, passando de três para cinco escolhas.

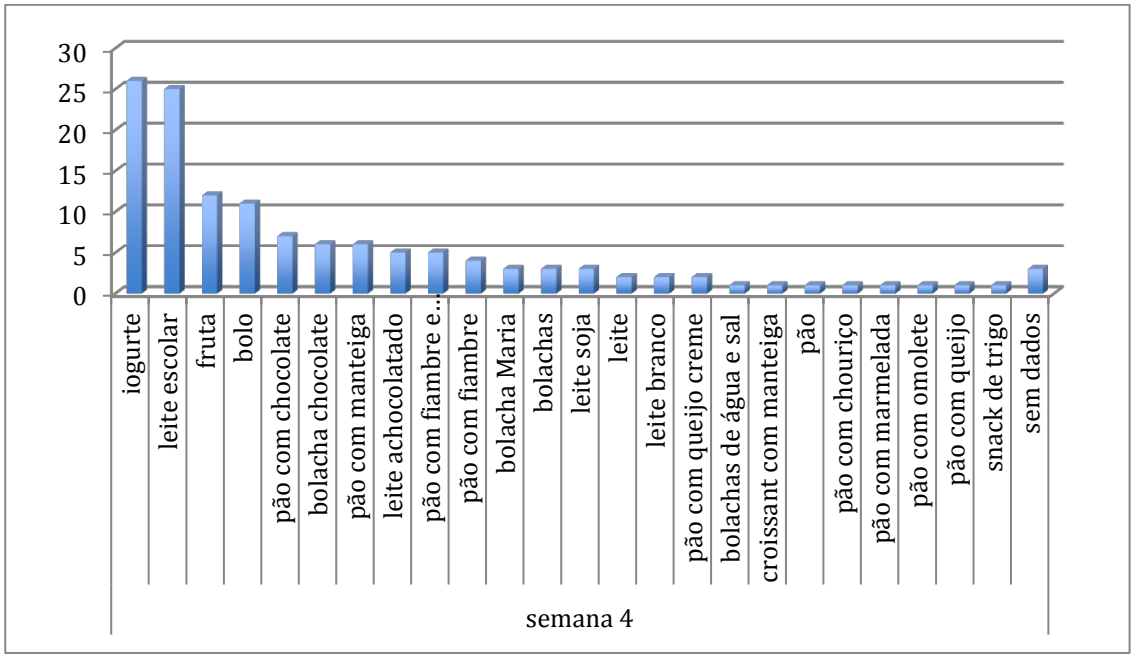


Gráfico 24: Lanches da turma durante a quarta semana

Em relação à semana cinco, verificou-se um pequeno decréscimo na variedade de lanches, passando de 24 para 23 opções, as mesmas verificadas na primeira semana de recolha de dados. Sem alterações nas duas opções com maior frequência, o leite escolar passou para escolha preferida dos alunos com 25 opções e o iogurte ficou logo a seguir com 23. As bolachas (com onze escolhas), o bolo e o pão com fiambre (com cinco escolhas) foram as restantes opções preferidas. A fruta desceu consideravelmente nas opções da turma, registando uma descida de 12 para três escolhas, enquanto o pão com manteiga não constou nas opções da turma esta semana. Sublinha-se, contudo, que o facto de um dia não terem sido efetuados registos para a turma inteira condicionou de foram decisiva os dados enquanto reflexo das escolhas dos alunos.

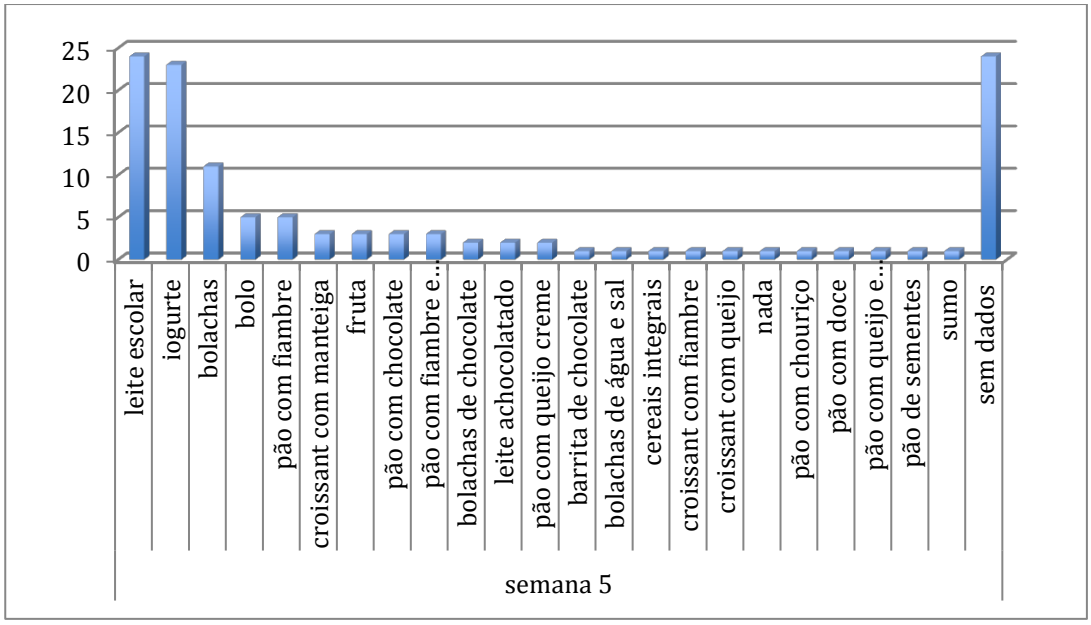


Gráfico 25: Lanches da turma durante a quinta semana

Conclusões

Mediante a análise destes dados, podem concluir-se algumas tendências e mudanças de comportamento relativamente aos lanches trazidos, todavia, estes apenas se referem ao período de tempo observado, não sendo possível atestar se as mudanças nos lanches trazidos se mantiveram a partir de então.

Desta forma, e perante a análise individual de cada aluno da turma foi possível concluir que existiram mudanças, sobretudo em dois alunos: a Mariana R. e o Tomás. O caso da Mariana foi mais evidente, uma vez que a aluna deixou de trazer bolachas de chocolate e bolo com chocolate, opções de lanche cuja aluna preferia cerca de cinco vezes por semana. Esta passou a incluir fruta nas duas semanas seguintes, com frequências de três a cinco vezes ou bolachas de água e sal nas duas últimas semanas. No Tomás as alterações foram mais subtis, mas pode dizer-se que existiu uma alteração nos lanches trazidos, uma vez que na primeira o aluno trouxe várias opções de lanche menos saudáveis, como os sumos, o leite achocolatado, as bolachas de chocolate e o donut, não se verificando o mesmo nas semanas seguintes. Na segunda semana trouxe queque de chocolate e na quarta um queques, ambos apenas uma vez. De sublinhar, contudo, que o aluno referiu não ter comido nada um dos dias da última semana, sendo esta uma opção nada saudável, pois é importante não saltar refeições ao longo do dia. Tanto a Mariana R. como o Tomás referiram ter comido alimentos que não especificaram, como pão ou bolachas, sendo esse um facto que poderia alterar esta análise.

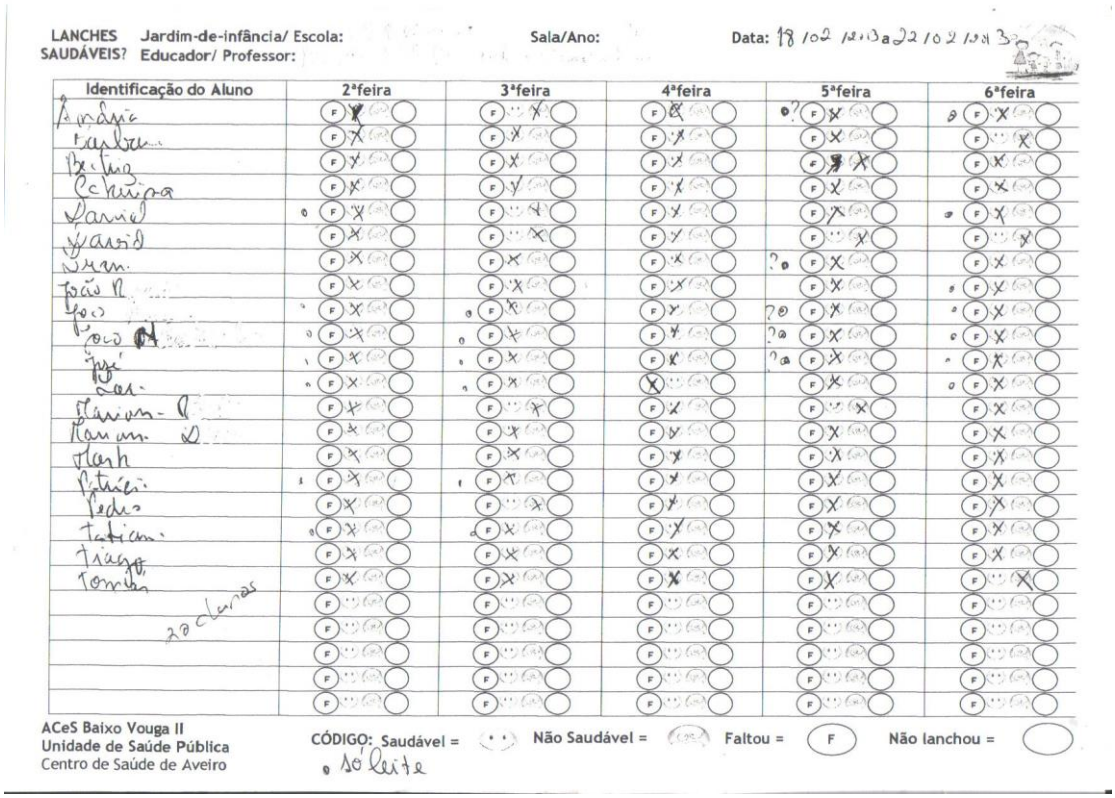
Relativamente à turma, apesar de se ter registado um aumento na variedade de lanches (sobretudo da primeira para a segunda semana), essa variedade não se manteve constante, diminuindo progressivamente até à última semana para o mesmo número de opções da primeira semana de recolha de dados.

As opções preferidas da turma não se alteraram mas trocaram de posição entre si. Estas são tidas como saudáveis, uma vez que o leite escolar tem baixo teor de chocolate e o iogurte é uma opção adequada dentro dos laticínios. No que diz respeito aos restantes lanches preferidos, destaca-se que o bolo e as bolachas de chocolate foram perdendo relevância face a opções como o pão (com manteiga ou fiambre) e a fruta. Esta última foi aumentando quase exponencialmente nas quatro primeiras semanas, contudo, na última semana desceu vertiginosamente o seu consumo. Apesar de tudo, a falta de dados recolhidos no último dia poderia ter trazido diferentes conclusões a esta análise.

Considera-se que, apesar de ter sido um período curto de tempo para realizar este tipo de análise, foi positivo fazê-la, pois mostrou indicadores de que o trabalho desenvolvido relativamente à alimentação saudável pode ter tido impacte nas escolhas e nos comportamentos dos alunos.

Todavia, denotaram-se algumas lacunas, que, caso não se tivessem verificado poderiam ter potenciado os resultados alcançados. Por um lado, o facto de apenas se ter registado o lanche da manhã. Por vezes, os alunos traziam opções de lanche completamente diferentes para a manhã e para a tarde, o que daria diferentes indicações das suas escolhas. Recordo o caso particular de um aluno que trouxe frequentemente bolos para o lanche da manhã e fruta para o da tarde. Por outro lado, se tivesse sido feita uma análise semanal dos lanches com os alunos, o impacte desta iniciativa poderia ter sido diferente, pois permitiria que estes se sentissem mais implicados no seu processo de escolhas, conseguissem distinguir de forma mais evidente as opções mais e menos saudáveis e compreendessem de forma mais efetiva o porquê de determinadas opções. Assim, numa intervenção futura, estes seriam dois dos aspetos a ter em conta e a reformular.

Anexo 29 – Avaliação dos lanches realizada pela Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro realizada a 18 de fevereiro de 2013



LANCHES SAUDÁVEIS? Jardim-de-infância/ Escola: Sala/Ano: Data: 18/02/2013 a 22/02/2013

Educador/ Professor:

Identificação do Aluno	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira