



**Escola Superior  
de Tecnologia  
da Saúde**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior  
de Educação**

Politécnico de Coimbra

# REEDUCAÇÃO ALIMENTAR EM UM AGRUPAMENTO ESCOLAR NA FIGUEIRA DA FOZ

**Ana Paula Coelho Souto**

**Março 2023**



**“Nunca, jamais, desanimeis,  
embora venham ventos contrários”**

**Santa Paulina**

**Vigolo – Nova Trento – SC - Brasil**

Ana Paula Coelho Souto

# Reeducação Alimentar em um Agrupamento Escolar na Figueira da Foz

Mestrado em Educação para a Saúde

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

Escola Superior de Educação de Coimbra

Março 2023

Trabalho de projeto submetido à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e à Escola Superior de Educação de Coimbra para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação para a Saúde, realizado sob a orientação científica da Professora Doutora Maria Filomena Rodrigues Teixeira.

Coimbra, Março 2023

## **Agradecimentos**

Primeiramente a Deus, que me dá força todos os dias e me deu mais força ainda para atravessar o Oceano Atlântico e chegar até aqui.

Aos meus pais, Demétrio e Lenylce, com seus 86 anos, que mostraram o caminho, e pela educação recebida, que nada se conquista sem esforços.

Aos meus filhos Rodrigo e Eloá, meus presentes maiores de Deus, por compreenderem minha distância e por sempre apoiarem minhas decisões.

Ao meu companheiro Vítor Dauerbach pela sua incansável paciência, me orientando e muitas vezes suportando minhas fraquezas e sempre me dando força e incentivos, para não desistir do meu objetivo maior.

A minha orientadora Dr<sup>a</sup>. Filomena Teixeira pelo acolhimento, carinho, atenção, sabedoria e por me indicar o caminho a ser percorrido pela Educação.

A Direção do Agrupamento Escolar, através da Diretora Bela Matos e da Coordenadora Pedagógica Isabel Maria Alves Santos, que foram fundamentais para o sucesso do projeto, colaborando em tudo que foi possível junto aos pais, alunos/as e funcionários/as.

Não poderia deixar de fazer um agradecimento a todas as funcionárias da cozinha da escola: Alice Marina, Marina do Rosário, Sandra Cristina, Andreia Felipa, Licínia Maria e Maria Odete, pois todas foram de grande valia para o projeto de Reeducação Alimentar.

Aos Docentes do Instituto Politécnico de Coimbra, que em prol de um melhor aproveitamento, embora no meio de uma pandemia souberam contribuir para o sucesso do Mestrado em Educação para Saúde.

## **Resumo**

O Trabalho de projeto denominado “Reeducação Alimentar” teve a participação voluntária de 178 estudantes do 5.º e 6.º ano e foi desenvolvido em um agrupamento escolar, localizado na Zona Urbana da Figueira da Foz, distrito de Coimbra - Portugal. O projeto teve como ponto de partida a observação comportamental de alunos/as e dos seus hábitos alimentares, mediante o desenvolvimento de uma metodologia investigativa de ação. Os dados obtidos inicialmente serviram para delinear futuras estratégias de intervenção educativa, que, uma vez implementadas, permitiram mudanças comportamentais durante as refeições e em seus hábitos alimentares. Numa primeira fase do projeto, um mês antes de dar início à intervenção, e a fim de conhecer o perfil alimentar das crianças do 5.º e 6.º ano que frequentavam diariamente o refeitório escolar, foi administrado, via portal dos alunos, um questionário com 46 perguntas V (verdadeiro) ou F (falso), destinado às famílias e/ou encarregados/as de educação. O projeto realizado, de natureza qualitativa, descritiva e interpretativa utilizou para recolha de dados a observação direta, fotografias, rodas de conversa, questionários e anotações feitas pela investigadora e pelos/as estudantes, nos diários de bordo (calendário) ou com auxílio de quadros informativos para uma alimentação saudável. A partir dos trabalhos desenvolvidos com os/as alunos/as do agrupamento escolar foi evidenciada a importância de projetos de educação para saúde, que visem uma reeducação alimentar. Conclui-se que não basta a criação de legislação específica, para ter acesso a uma alimentação saudável. Importa, sobretudo, educar e conscientizar os/as estudantes para a reeducação alimentar com desperdício zero, envolvendo as famílias nesta ação.

**Palavra-Chave:** Reeducação Alimentar, Alimentação Saudável, Desperdício Zero.

**Summary:**

The project work called “Nutritional Re-Education,” included the voluntary participation of 178 students from 5th and 6th grade, and took place in a school system, located in the Urban Area of Figueira da Foz, in the district of Coimbra, Portugal. The project had as its starting point the behavioral observation of students and their eating habits, through the development of an action research methodology. The data obtained initially served to outline future educational intervention strategies, which, once implemented, allowed behavioral changes during meals and in their eating habits. In the first phase of the project, one month before starting the intervention, and in order to find out about the dietary profile of children in the 5th and 6th grades who attended the school cafeteria on a daily basis, a questionnaire was administered via the students' portal. questionnaire with 46 questions T (true) or F (false), intended for families and/or guardians. The project carried out, of a qualitative, descriptive, and interpretative nature, used direct observation, photographs, conversation circles, questionnaires and notes made by the researcher and the students in the logbooks (calendar) or with the aid of charts to collect data. information for healthy eating. Based on the work carried out with the students of the school group, the importance of health education projects aimed at nutritional education was highlighted. It is concluded that the creation of specific legislation is not enough to have access to healthy food. Above all, it is important to educate and make students aware of food reeducation with zero waste, involving families in this action.

**Keyword:** Nutritional Re-education, Healthy Nutrition, Zero Waste.

## ÍNDICE

I - Introdução .....	1
II - Enquadramento Teórico .....	4
2.1 – Alimentação escolar – alguns marcos .....	4
2.2 – Alimentação saudável na rotina escolar.....	6
III - Percurso metodológico.....	8
3.1 – Pertinência do Projeto.....	8
3.2 – Conceptualização do estudo e objetivos .....	11
3.3 – Instrumentos e técnicas de recolha de dados .....	12
3.4 – Participantes.....	13
3.5 – Descrição das atividades.....	14
3.5.1 – Tabela de pontuação.....	15
3.5.2 – Identificação dos grupos .....	16
3.5.3 – Calendário presencial .....	17
3.5.4 – Mural de pontuação dos grupos .....	17
3.5.5 – Cálculo do desperdício.....	18
3.5.6 – Hidratação .....	19
3.5.7 – Cálculo do IMC.....	20
3.5.8 – Cartilhas Educativas.....	20
3.5.9 – Divulgação do Projeto - Gincana de encerramento.....	22
IV – Resultados .....	24
4.1 - Análise de dados .....	24
4.1.1 – Q.C.A.P.A. respostas-dados.....	24
4.1.2 – Fichas de Pontuação .....	28



4.1.3 - Questionário final .....	33
4.2 - Comparação de resultados .....	34
V - Conclusões, limitações e recomendações.....	37
5.1 - Conclusões.....	37
5.2 - Limitações .....	39
5.3 - Recomendações .....	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	41
ANEXOS .....	44
APÊNDICES .....	56

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cronograma do projeto .....	4
Figura 2. Consumo diário de frutas na União Europeia (2017).....	7
Figura 3. Nova Roda dos Alimentos .....	8
Figura 4. Meta proposta pelo projeto.....	10
Figura 5. Gráfico do INA-AF-2015/2016.....	11
Figura 6. Perfil dos e das participantes.....	14
Figura 7. IMC dos e das participantes .....	15
Figura 8. Tabela de pontuação.....	16
Figura 9. Identificação dos grupos .....	16
Figura 10. Calendário de participação no projeto.....	17
Figura 11. Mural diário de pontuação .....	18
Figura 12. Rega da horta.....	19
Figura 13. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 1 a 6 .....	25
Figura 14. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 7 a 12 .....	25
Figura 15. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 13 a 18 .....	26
Figura 16. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 19 a 24 .....	26
Figura 17. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 25 a 30 .....	27
Figura 18. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 31 a 36 .....	27
Figura 19. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 37 a 41 .....	28
Figura 20. Q.C.A.P.A. respostas e comentários 42 a 46 .....	28
Figura 21. Evolução por grupo referente a Ficha Amarela .....	30
Figura 22. Evolução por grupo referente a Ficha Verde .....	30

Figura 23. Evolução por grupo referente a Ficha Vermelha .....	31
Figura 24. Evolução por grupo referente a Ficha Azul .....	32
Figura 25. Volume de água no corpo humano por idade .....	33
Figura 26. Questionário Final.....	34

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo I - Ementa</b> .....	44
<b>Anexo II – Participantes na Gincana</b> .....	45
<b>Anexo III – Mudanças doadas</b> .....	46
<b>Anexo IV – Quadros Motivacionais</b> .....	47
<b>Anexo V – Certificado de Participação</b> .....	48
<b>Anexo VI – Calendário Presencial - preenchido</b> .....	49
<b>Anexo VII – Mesa Estrela da Creche 2017</b> .....	50
<b>Anexo VIII – Autorização do Corpo de Ética – IPC (3 páginas)</b> .....	51
<b>Anexo IX – Autorização dos Pais ou Responsáveis (2 páginas)</b> .....	54

## ÍNDICE DE APÊNDICES

<b>Apêndice 1 – Profissionais do Refeitório .....</b>	<b>56</b>
<b>Apêndice 2 - Ecrã.....</b>	<b>57</b>
<b>Apêndice 3 – Q.C.A.P.A.....</b>	<b>58</b>
<b>Apêndice 4 - Urnas .....</b>	<b>60</b>
<b>Apêndice 5 – Planilha Final .....</b>	<b>61</b>
<b>Apêndice 6 – Mural Educativo .....</b>	<b>62</b>
<b>Apêndice 7 – Preservação do Planeta .....</b>	<b>63</b>
<b>Apêndice 8 – Fita métrica .....</b>	<b>64</b>
<b>Apêndice 9 – Cartilha n.º 1 .....</b>	<b>65</b>
<b>Apêndice 10 – Cartilha n.º 2 .....</b>	<b>66</b>
<b>Apêndice 11 – Cartilha n.º 3 .....</b>	<b>67</b>
<b>Apêndice 12 – Cartilha n.º 4 .....</b>	<b>68</b>
<b>Apêndice 13 – Local da Gincana .....</b>	<b>69</b>
<b>Apêndice 14 – Cronograma da Gincana .....</b>	<b>70</b>
<b>Apêndice 15 – Letra da Música .....</b>	<b>71</b>
<b>Apêndice 16 – Alimentos in natura .....</b>	<b>72</b>

## **ABREVIATURAS**

<b>AEZUFF</b>	Agrupamento Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz
<b>AQSA</b>	Agência para a Qualidade e Segurança Alimentar
<b>CEB</b>	Ciclo do Ensino Básico
<b>DGS</b>	Direção Geral de Saúde
<b>EFSA</b>	Autoridade Europeia de Segurança Alimentar
<b>ESEC</b>	Escola Superior de Educação de Coimbra
<b>ESTeSC</b>	Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra
<b>FAO</b>	Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura
<b>IMC</b>	Índice de Massa Corporal
<b>LBSE</b>	Lei de Bases do Sistema Educativo
<b>Q.C.A.P.A.</b>	Questionário de Crenças e Atitudes e Práticas Alimentares

## **I - Introdução**

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) reafirma o direito de todos/as a terem acesso a alimentos seguros e nutritivos, em consonância com o direito fundamental de ninguém sofrer com a fome.

A Declaração de Roma, em 2015, sobre segurança alimentar tinha como objetivo imediato reduzir até metade do seu nível, à época, o número de pessoas subalimentadas. Dando continuidade vários chefes de Estado reunidos, em setembro de 2022, em New York, relembrou o compromisso após 7 anos e voltaram a discutir o mesmo tema de ‘Segurança Alimentar’, pois o número de pessoas subalimentadas não para de crescer. Passámos um período pandémico, guerras em curso que se estendem por toda parte, problemas climáticos, catástrofes naturais, sendo que os problemas da fome e da insegurança alimentar, a nível Global, tendem a persistir, tendo até aumentado, drasticamente, em algumas regiões.

Intolerável é o facto de ainda haver mais de 800 milhões de pessoas, a nível mundial e, particularmente nos países em desenvolvimento, a clamar por alimentos. Urge, desde já, conscientizar os e as estudantes sobre alimentação e desperdício alimentar.

Para tanto é importante que o indivíduo desenvolva a capacidade de lidar com as situações, a partir do conhecimento dos determinantes dos problemas que o afetam, encarando-os com reflexão crítica. A conscientização dos e das estudantes nunca será tardia, pois temos de projetar um futuro melhor para eles/as. Em paralelo à Educação Nutricional podemos fazer uma Educação Ambiental aos e às jovens estudantes, com projetos que promovam ações contra o desperdício alimentar, dentro e fora das escolas. Isto se faz necessário em todo Planeta, pois ainda existem muitos/as estudantes que têm na escola a sua única fonte de alimento diário, sendo que, o que falta a uns, muitos deitam fora. Este tipo de conscientização, constituiu uma das atividades desenvolvidas pelo projeto, isto é, procurar a transformação dos e das jovens, quanto ao desperdício alimentar, com a proposta do desperdício zero. E por que não somar forças para um Planeta mais justo para todos/as, e com menos fome no mundo, devido à desigualdade social, colaborando com um Planeta melhor para se viver?

A alimentação é a arma mais poderosa do Planeta, sendo a sua escassez, muitas vezes utilizada como arma de guerra, primeiramente acionada através de sanções alimentares de

um país. O alimento é um trunfo poderoso, por isso a sua escassez ou problemas de abastecimento, nos afetam. Forçámos a nossa responsabilidade em uma Reeducação Alimentar envolvendo um grupo de jovens de um Agrupamento de Escolas da Figueira da Foz, assumindo-nos como multiplicadoras, através do necessário envolvimento em projetos preocupados com a Educação, tanto Alimentar como Ambiental dentro da escola. Foi sendo sempre realçado e evidenciado, que reciclar é preciso, tal como ações de reutilização de materiais, com propostas mais sustentáveis, programas de hortas na escola e projetos na comunidade, a par do descarte correto de material a ser reciclado, lixo escolar consciente. Visamos o desperdício alimentar com uma curva descendente, de modo a podermos contribuir para a diminuição da camada de ozônio, o descarte da água que poderia ser utilizada para irrigar uma horta ou matar a sede a um animal, as sementes de frutos semeadas para formar um pequeno pomar na comunidade local, a utilização do nutre-score alimentar a par dos produtos nacionais para fomentar a economia local e regional. Pensamos serem estas e outras ações uma das possibilidades de envolver, conjuntamente, a escola, os e as jovens e as famílias.

Enquanto nutricionista, com mais de 29 anos de prática no domínio da Saúde, tendo participado em diversas experiências na área nutricional, como congressos e cursos específicos sobre alimentação saudável, compreendi que o curso de Mestrado em Educação para a Saúde, me mostrou que ainda tenho muito a aprender. O facto de ter participado em 2017, em um Creche Escola no Brasil, numa experiência sobre Reeducação Alimentar, vislumbrei que esta experiência poderia tornar-se em um projeto maior, a ser realizado em Portugal, num Agrupamento escolar, visando a Reeducação Alimentar, dentro e fora da escola. Uma vez que resido e me encontro a trabalhar na Figueira da Foz, pensei propor a Direção do Agrupamento Escolar da Figueira da Foz (AEFF), Coimbra-PT, um projeto de Reeducação Alimentar sobre a importância do consumo de frutos e hortícolas, a fim de contribuir para criação de hábitos alimentares, diminuindo ou evitando o desperdício alimentar.

A fome fisiológica torna-se, ao longo do tempo, um apetite moldado pelo ambiente cultural envolvente. É a cultura que define o que se deve ou não comer e qual a ordem e composição das refeições. Criam-se assim hábitos alimentares fortemente enraizados, ao longo de várias gerações, sujeitos a constante evolução. A literatura



tem vindo a mostrar que estratégias publicitárias de produtos alimentares afectam as preferências alimentares das crianças, promovendo comportamentos e consumo. A quantidade de tempo dispensado em frente a um televisor é um importante preditor das reacções cognitivas, comportamentais e físicas das crianças, incluindo o desempenho escolar. Ainda neste conjunto de variáveis relacionadas com a obesidade, podemos encontrar questões como a criação de estigmas (bullying) e estatutos entre os colegas. As crianças obesas tendencialmente apresentam uma baixa autoestima, um fraco bem-estar psicológico, queixas psicossomáticas frequentes e pouca satisfação com a vida. Alguns estudos verificaram que sintomas depressivos e o baixo rendimento escolar estão associados a comportamentos sedentários prolongados. (Carlos A., Rito A. 2008 – pag. 59)

Com o propósito de fazer valer uma reeducação alimentar onde a criação de metodologias lúdicas vem a contribuir para ações, tanto de reflexão, quanto a mudança da qualidade dos alimentos ingeridos, e não ao consumo de quantidades calóricas excessivas mas sim proporcionar novos comportamentos dos/as jovens estudantes do agrupamento escolar, foi proposto aos estudantes uma mudança de hábitos ao longo do projeto. Propusemos atividades prazerosas no horário alimentar escolar, sem cobranças, com mudança de comportamento, passando as crianças a ter uma alimentação saudável, sem desperdício e procurando o consumo de frutos e hortícolas variados, disponibilizados na ementa escolar. Foi ainda nossa intenção que as e os participantes ao praticarem uma melhor hidratação e conhecendo todos os ingredientes da ementa, pudessem levar este aprendizado para dentro de suas casas e ao convívio da família, e assim chegar com esta mudança saudável de consumir mais produtos da dieta Mediterrânea.

O projeto começou a tomar forma no início de outubro de 2021, quando coloquei no papel o meu planeamento e os prazos (diversas vezes alterados). (Fig. 1)

**Figura 1***Cronograma do Projeto*

CRONOGRAMA DO PROJETO	DATA INICIO	DATA TERMINO	TEMPO DIAS	ATIVIDADES FASES DO PROJETO
VIABILIZAÇÃO DO PROJETO	01/10/2021	30/03/2022	180	Diversas reuniões com Diretoria do Agrupamento, compras de materiais de baixo custo
PESQUISA (Q.C.A.P.A)	15/04/2022	30/04/2022	15	Envio do Q.C.A.P.A via portal dos alunos aos pais e responsáveis
MATERIAS DO PROJETO	15/04/2022	30/04/2022	15	Preparação de cartazes para o projeto
1ª SEMANA	02/05/2022	06/05/2022	5	Análise Q.C.A.P.A, entrega pulseiras, observações, contabilização das fichas, 1ª cartilha
2ª SEMANA	09/05/2022	13/05/2022	5	Bate papo, novos adeptos, comentários desperdício, contagem das fichas, 2ª cartilha
3ª SEMANA	16/05/2022	20/05/2022	5	Troca de ideias, IMC, baixo consumo d'água, sementes frutas/hortícolas, 3ª cartilha
4ª SEMANA	23/05/2022	27/05/2022	5	Nutre Score, Roda de Alimentos, produtos nacionais, contabilização final, 4ª cartilha
GINCANA	30/05/2022	31/05/2022	2	Separar grupos, escolha jurado, estrela dourada, canção, quebra cabeça, caça ao tesouro, certificado
RESULTADO QUEST. FINAL	06/06/2022	16/06/2022	10	O questionário com 20 perguntas sobre o projeto recebeu em média 80% de aprovação
INICIO PREPARAÇÃO TESE	01/07/2022	29/10/2022	120	Com as informações colhidas do projeto, e diversas pesquisas, iníci preparação da minha tese
REPROGRAMAÇÃO DA TESE	01/11/2022	31/03/2023	151	Novas pesquisas, registo fotograficos, assistência da coordenação do IPC, a tese foi finalizada

**II - Enquadramento Teórico****2.1 – Alimentação escolar – alguns marcos**

Até 1960 a educação escolar em Portugal, era voltada para poucos e o estado ditatorial via a escola como um mecanismo que pudesse propagar a sua ideologia “Deus, Pátria e Família”. Desse modo, o estado via a necessidade de prestar auxílio às famílias fornecendo refeições, livros e roupas para que acontecesse essa educação, já que as más condições económicas em que se encontravam as famílias dificultavam o exercício da disciplina sobre as crianças.

No ano de 1976, foi criado o Centro de Estudos de Nutrição, integrado no Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, como uma unidade de estudo e investigação alimentar e nutricional.

No ano de 1977, surgiu o Instituto de Qualidade Alimentar, pelo Decreto-Lei n.º 221/77 (1977), com o intuito de definir uma política para a qualidade alimentar.

Em 1980, é criado o Conselho Nacional de Alimentação, que surge com o intuito de formular uma política de alimentação e nutrição para o país, passando a ter outra designação. No ano 1984, passa a chamar-se Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição.

Em 1982, surge a primeira campanha organizada para a educação alimentar: “Saber comer é saber viver”, para a qual foi desenvolvida a Roda dos Alimentos em 1977, que serviria como um guia alimentar diário.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), aprovada pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, estabelece o quadro geral do Sistema Educativo Português. Neste documento oficial, o sistema educativo é definido como “o conjunto de meios pelo qual se concretiza o direito à educação”.

Na década de 2000, o fenómeno da obesidade surge em grande escala, e em consequência do mesmo, surge a Agência para a Qualidade e Segurança Alimentar (AQSA) pelo Decreto-Lei n.º 180/2000. Esta Agência tinha como principal função fiscalizar a qualidade e segurança alimentar. Em 2005, surge a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) através do Decreto-Lei n.º 237/2005, pela Lei que foi sofrendo alterações ao longo dos tempos.

A sua criação era de cooperar com a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA). Estas duas organizações unem-se em prol do cumprimento ao Programa do XVII Governo Constitucional de Portugal. Neste mesmo ano, dada a prevalência da obesidade no país, foi implementado o Plano Nacional de Combate à Obesidade, como parte integrante do Plano de Saúde 2004-2010. Este programa tinha como base a prevenção.

A educação para a saúde está contemplada no documento no artigo 31.º, no âmbito do capítulo III onde estão inseridos os apoios e complementos educativos. Neste artigo está salvaguardado o acompanhamento do crescimento saudável dos/as alunos/as (Decreto Lei n.º 49/05, 2005).

De acordo com Circular 14/DGIDC/2007, o refeitório escolar tem uma importância fundamental no quotidiano dos alunos. Assim, é de reconhecido valor o papel deste espaço, não só numa perspectiva nutricional, mas também social.

O combate à obesidade infantil vai permear as ações, instalando, por exemplo, o ‘Regime da Fruta Escolar’ (2009-actual). Este programa atende crianças do primeiro ciclo do ensino distribuindo uma fruta gratuitamente duas vezes na semana. É uma iniciativa no âmbito europeu que Portugal aderiu em 2009. Desse modo, 70% dos recursos provêm da União Europeia, enquanto 30% vêm do Ministério da Educação.

As novas Orientações que a Direção-Geral da Educação (DGE) agora apresenta, na sequência da recente legislação relativa à obrigatoriedade de existência de opções

vegetarianas (Lei n.º 11/2017, 2017) nos refeitórios escolares resultam, igualmente, de um trabalho contínuo de atualização no qual a DGE tem estado envolvida, nomeadamente no Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM), criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014, de 1 de Dezembro, na Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), estabelecida pelo Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 de novembro, Presidência do Conselho de Ministros; no Grupo de Trabalho para a elaboração de uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, criado por deliberação do Conselho de Ministros de 15 de setembro de 2016 (Deliberação n.º 334/2016, 2016).

Várias doenças, que poderiam ser evitadas com uma alimentação mais saudável, estão a tornar-se crónicas (representando 86% da carga de doença do sistema de saúde) e a atingir faixas etárias cada vez mais baixas, o que tem sido motivo de preocupação na última década. Dados recentes de Portugal, concluem que as despesas com saúde da população, aumentaram 12,2% no ano de 2021, atingindo mais de 11% do PIB <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/conheca-o-pnpas>

## **2.2 – Alimentação saudável na rotina escolar**

A promoção da saúde no ambiente escolar é levada a cabo por vários parceiros incluindo o setor da saúde, o setor da educação e as autarquias. Porém, identificaram-se várias discrepâncias, nomeadamente ao nível das crianças abrangidas por estas ações de promoção da saúde. Os recursos humanos alocados ao Programa Nacional de Saúde Escolar têm uma distribuição desigual e as ações levadas a cabo nas escolas por estas equipas podem ser otimizadas. A promoção da alimentação saudável e da atividade física tem sido uma aposta nos anos mais recentes, mas muitas escolas continuam a ser espaços onde existe oferta de alimentos não saudáveis. A disciplina de Educação Física viu recentemente reforçada a carga horária nos currículos escolares, mas as crianças e jovens portugueses continuam a passar demasiado tempo em atividades sedentárias. Para a implementação de uma alimentação saudável, é importante que cada indivíduo esteja consciente e bem-informado acerca das

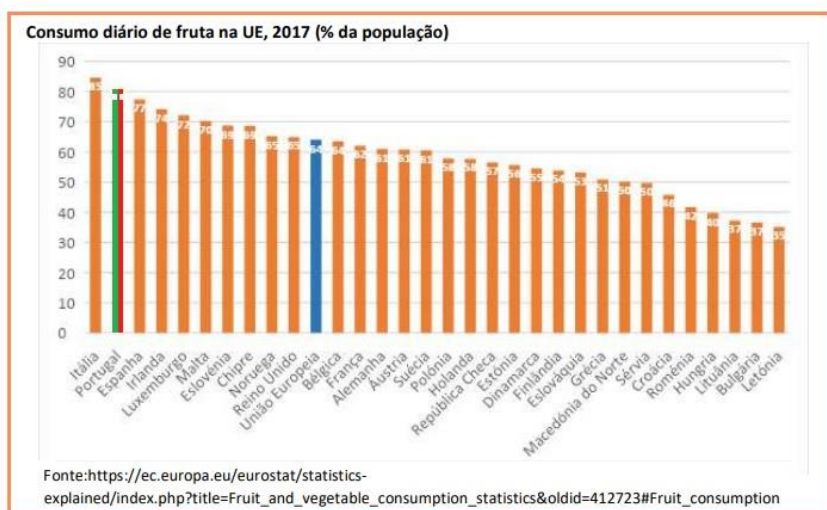
recomendações da Direção Geral de Saúde, para que possa ter um plano diário, com base numa dieta saudável. (CNS, 2018, p. 9)

A Roda dos Alimentos, estava dividida em 5 grupos, sendo eles o grupo do leite e derivados, o grupo da carne, peixe e ovos, o grupo dos óleos e gorduras, o grupo dos cereais e leguminosas e o grupo das hortaliças, legumes e frutas. A água e as bebidas alcoólicas não estavam presentes na representação gráfica por não serem consideradas essenciais à vida. A análise da antiga Roda dos Alimentos revelava que deveríamos consumir, em maior quantidade, os alimentos em maior porção na Roda. Assim, deveríamos consumir mais vegetais e frutas. Em seguida ingerir alimentos do grupo dos cereais e leguminosas; do leite e os seus derivados; da carne, peixe e ovos e, em menor quantidade, recorrer a alimentos do grupo das gorduras e óleos. Para que houvesse uma alimentação equilibrada deveriam estar incluídos todos os grupos de alimentos no nosso dia a dia pois, só dessa forma, seríamos capazes de assegurar o bom funcionamento do nosso organismo.

O Consumo de frutos e produtos hortícolas é um dos indicadores mais utilizados em todo o mundo para avaliar a qualidade da Alimentação (Fig.2).

## Figura 2

*Consumo diário de frutas na União Europeia (2017)*



A Dieta Mediterrânea, proposta pela UE para todos os países membros, tem como base o consumo muito maior de alimentos naturais, principalmente de origem vegetal, por exemplo:

legumes, frutas frescas, gorduras saudáveis, especialmente azeite, nozes e sementes, ervas e especiarias. Nos últimos 20 anos, muita legislação tem vindo a ser publicada para promover uma alimentação de qualidade dentro das escolas, visando uma melhor qualidade de vida dos e das jovens estudantes. Urge informar os e as jovens para a necessidade de lutar contra o desperdício alimentar, mediante a adoção de uma postura que tenha em atenção o volume de alimentos saudáveis diariamente desperdiçado nas escolas. A sopa de hortícolas, que tem por base a alimentação mediterrânea, pode ser utilizada como exemplo de que importa incentivar o seu consumo pelos alunos/as, para manter uma alimentação saudável.

Se tivermos em atenção a *nova* Roda dos Alimentos (Fig.3) e se compararmos com as suas recomendações, os estudos mostram que os Portugueses estão a consumir proporcionalmente mais 12% de carne, peixe e ovos; 6% de laticínios, e pelo contrário, menos produtos hortícolas (-8%), frutas (-7%) e leguminosas (-2%) (IAN-AF-2015/2016).hortícolas (-8%),

**Figura 3**

*Nova Roda dos Alimentos*



### III - Percurso metodológico

#### 3.1 – Pertinência do Projeto

A Ementa Escolar (Anexo I) disponibilizada pelo Agrupamento, é preparada diariamente pelas profissionais da cozinha (Apêndice 01) sendo servidas por dia em torno de 320

refeições aos/as alunos/as do turno manhã e tarde. A composição da ementa saudável, contempla diariamente: pão de farinha integral, sopas variadas de grãos e hortícolas, assim como uma refeição proteica de origem animal ou um prato vegetariano, saladas cruas variadas e temperos, 5 tipos de frutas da época como sobremesa e iogurte nos dias de peixe.

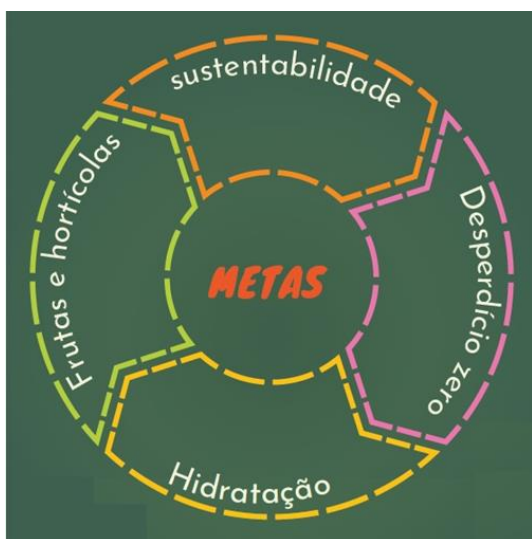
A ementa é composta por: sopa; prato de carne ou peixe; acompanhamento glucídico (arroz, massa ou batata); hortícolas e/ou salada; pão; e sobremesa (fruta). No caso da sobremesa a fruta pode ser cozida ou assada, porém sem adição de açúcar. A água é a única bebida servida, não sendo permitido o consumo de qualquer outra. O cardápio segue as prescrições quanto a confeção/apresentação e frequência dos produtos. Obedecendo às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril, e Regulamento (CE) n.º 178/2002, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0001:0054:pt:PDF>

À entrada do refeitório existe um Ecrã (Apêndice 02) que indica o número de refeições a serem servidas no dia. A ementa escolar contém na sua composição alimentos da dieta mediterrânica e de qualidade nutricional comprovada. O Agrupamento localiza-se se na área central de Portugal continental, e só vem evidenciar a importância do projeto, em reverter o baixo consumo desses alimentos no dia a dia escolar. Foi dada ênfase à importância do consumo de água no período escolar, especialmente durante o horário das refeições, sendo disponibilizada juntamente com a ementa escolar. Apesar disso, muitos alunos/as desconhecem a sua importância, e não têm a perceção do volume de água diário que necessitam para se manterem hidratados/as.



**Figura 4**

*Meta proposta pelo projeto*



A meta (Fig. 4) proposta pelo projeto de Reeducação Alimentar, foi pautada em quatro vertentes a serem alcançadas pelos alunos e alunas do Agrupamento Escolar.

*Vertente número 1- Sustentabilidade:* de acordo com a definição da FAO (2015), uma dieta sustentável tem baixo impacto ambiental e contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde, tanto no presente como no futuro. A Associação Portuguesa dos Nutricionistas sugere 5 medidas para uma alimentação saudável e sustentável dos portugueses:

1.<sup>a</sup> – Sempre que possível compre a produtores locais; 2.<sup>a</sup> – Prefira alimentos frescos, locais e da época; 3.<sup>a</sup> – Tenha uma Alimentação Mediterrânica; 4.<sup>a</sup> – Repense, Reduza, Reutiliza e Recicle (4R); 5.<sup>a</sup> Ajude a promover a Alimentação Saudável – Envolve-se.

*Vertente número 2-Desperdício Zero:* Ordem de prioridades para reduzir perdas e reduzir o desperdício; 1-Prevenir, sensibilizar a população em idade escolar, moldando os hábitos a partir de idades precoces com projetos junto da comunidade; 2-Reutilizar, para o consumo humano através da redistribuição e de bancos alimentares, ou reorientar para alimentos animais; 3-Reciclar, revalorizar subprodutos e reutilizar os nutrientes, por exemplo na compostagem; 4-Recuperar, incinerando alimentos com recuperação de energia.

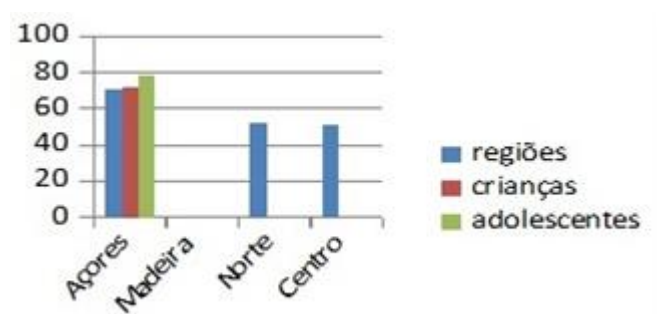


*Vertente número 3- Hidratação:* Conforme Nota Introdutória da DGS, o consumo regular de água é fundamental para promover uma alimentação saudável, pois somos constituídos essencialmente por água, sendo por isso essencial à vida. A não ingestão de água torna mais difícil a regulação da temperatura corporal e o normal funcionamento dos órgãos, dificultando o controlo do peso corporal. Uma das principais funções da água é a de transportar nutrientes e ajudar a eliminar os resíduos desnecessários através da urina.

*Vertente número 4- Frutos e Hortícolas:* são alimentos que se destacam para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, de acordo com o Programa de Alimentação Saudável da DGS, e conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), que recomenda o consumo diário de, pelo menos 400 g de hortifrutícolas para se usufruir dos efeitos protetores destes alimentos. Em Portugal uma grande percentagem das crianças não atinge estes valores, conforme gráfico do INA-AF (Fig. 5).

**Figura 5**

*Gráfico do INA-AF-2015/2016*



A inadequação do consumo diário de frutos e hortícolas é superior nas crianças e adolescentes, das/os quais 72% e 78% não cumprem as recomendações. De acordo com a análise acima das regiões portuguesas, os maiores incumprimentos das recomendações, estão assim classificados: Açores 70.9%, Madeira 67,7%, Norte 51,8% e Centro 51.4%.

### 3.2 – Conceptualização do estudo e objetivos

A conceptualização teórica e metodológica deste trabalho foi baseada em uma experiência realizada em uma Creche Escola no Brasil no ano de 2017, onde convivi com crianças entre

os 3 e os 8 anos, em que lhes eram servidas 4 refeições (pequeno almoço, almoço, lanche, jantar) durante todo o dia, nos cinco dias da semana. Neste período pude observar, como profissional de Nutrição, que muitas destas crianças já tinham hábitos alimentares familiares com vícios por alimentos não saudáveis. Em Portugal, reuniões preliminares com a Direção do Agrupamento, percebi que havia o mesmo tipo de preocupação, pelo conhecimento que possuíam da existência de hábitos alimentares nas famílias das crianças, em que o consumo de frutos e hortícolas era muito abaixo do recomendado pela DGS.

A finalidade do projeto foi, assim, contribuir para aumentar o consumo de frutos e hortícolas, reduzir o desperdício e aumentar a hidratação dos alunos e alunas.

Iniciámos o projeto com o envio via Portal do Aluno de um questionário (Q.C.A.P.A. – Questionário de Crenças e Atitudes e Práticas Alimentares) (Apêndice 03) às famílias a fim de conseguirmos obter algumas informações sobre idade, sexo, peso, altura, costumes e hábitos alimentares familiares.

Foram objetivos do projeto:

- 1 - Conhecer através das ementas o tipo de alimentação fornecida diariamente ao almoço, no refeitório da escola.
- 2 - Observar o que alunas e alunos colocam nos tabuleiros, a fim de conhecer as suas preferências e hábitos alimentares.
- 3 - Diagnosticar o conhecimento da/o aluna/o e respetivos hábitos familiares, sobre alimentação saudável.
- 4 - Desenvolver e avaliar um projeto de Reeducação Alimentar, que possa contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis nas crianças e redução do desperdício.

### **3.3 –Instrumentos e técnicas de recolha de dados**

A recolha de dados foi feita através de um questionário (Q.C.A.P.A.) e de notas de campo efetuadas pela investigadora, em resultado das observações *in loco*, efetuadas durante a

implementação do projeto. Recorreu-se ainda à observação direta, fotografias, rodas de conversa e anotações feitas e trazidas por estudantes.

O questionário usado - Q.C.A.P.A., era constituído por 46 questões com afirmações dicotómicas (verdadeiro/falso), tendo sido solicitado às famílias dos alunos e das alunas para assinalarem com uma X, a afirmação correspondente aquilo que: *faz, pensa e sabe relativamente a alimentação do seu filho/a*.

O Q.C.A.P.A. foi enviado através do Portal do Aluno do Agrupamento e tinha a finalidade de recolher informações factuais sobre acontecimentos ou situações conhecidas, sendo um instrumento que pretendia avaliar os conhecimentos das famílias sobre a alimentação das crianças. A sua elaboração baseou-se na revisão da literatura e nas recomendações de fontes científicas, nomeadamente, Birch (2001), DGS (2005), DGS-Plataforma Contra a Obesidade, e WHO (2009). O questionário inclui afirmações que abordam aspetos como as características dos alimentos (grupos alimentares), com implicações para a Saúde (positivas e negativas); atitudes fundamentadas em crenças alimentares culturais e familiares, conhecimentos nutricionais básicos que norteiam o quotidiano das pessoas.

### **3.4 – Participantes**

O projeto Reeducação Alimentar contou com a participação voluntária de 178 estudantes do 5.º e 6.º ano, e foi desenvolvido em um agrupamento escolar, localizada na Zona Urbana da Figueira da Foz, distrito de Coimbra. A Figura 6 ilustra o perfil das e dos participantes:

**Figura 6***Perfil dos e das Participantes*

(Nota: Perfil dos/as alunos/as por ano de escolaridade, sexo e idade)

### 3.5 – Descrição das atividades

No Q.C.A.P.A. solicitávamos a Pais, Mães e/ou Encarregados/as de Educação, algumas informações básicas: Idade, Sexo, Peso, Altura e Série (Fig. 6), sem mencionar o nome do aluno ou da aluna, para manter o sigilo pessoal. Percebemos que quase 10% dos e das inquiridos/as, de um total de 178 participantes, não tinham ou não sabiam, pelo menos um ou dois dos itens acima mencionados.









Nesta avaliação não foram utilizados dados científicos, por conterem erros ou informações não fidedignas da realidade. Notámos que algumas famílias não acompanham o crescimento dos/as filhos/as nesta faixa etária, e em particular, muitas vezes, apenas os levam ao/à Pediatra ou ao/à Médico/a de família em caso de doença.

Com as informações recebidas através do Q.C.A.P.A. (93%), conseguimos montar este quadro do IMC (Índice de Massa Corpórea) dos alunos e alunas (Fig. 7).

**Figura 7**

*IMC dos e das participantes*

**IMC - INDICE DE MASSA CORPOREA**

IDADE	ABAIXO	NORMAL	ACIMA	OBESA	
94 ALUNAS					
	10	21,27%	6,38%	—	
	11	29,79%	22,35%	1,06%	—
	12	9,58%	7,45%	1,06%	1,06%
IDADE	ABAIXO	NORMAL	ACIMA	OBESO	
84 ALUNOS					
	10	13,10%	16,67%	3,57%	—
	11	19,05%	22,62%	3,57%	—
	12	14,28%	7,14%	—	—

Como pode observar-se, os alunos na faixa dos 9 aos 12 anos conseguem manter-se mais dentro da faixa do IMC para a idade, do que as alunas, provavelmente devido ao tipo de brincadeiras ou prática desportiva mais movimentada, que implica maior gasto de energia.

**3.5.1 – Tabela de pontuação**

Adotamos no projeto a mesma combinação de cores do Decodificador de Rótulo - PNPAS-DGS (Amarela, Verde e Vermelha) porém, de modo lúdico. Foi assim elaborada a tabela de pontuação (Fig. 8). A cor Amarela foi utilizada como pontuação máxima, para as crianças que consumissem todos os alimentos saudáveis da ementa escolar, sem desperdício; a cor Verde para o consumo alimentar, mas com algum desperdício; e a cor Vermelha para os/as alunos/as que consumiam apenas um ou dois itens da ementa, e mantinham o desperdício

elevado. A cor Azul foi introduzida pelo projeto com o intuito de aumentar a hidratação dos/as alunos/as durante as refeições.

**Figura 8**

*Tabela de pontuação*

COR DA FICHA	AMARELA	VERDE	VERMELHA	AZUL
PONTOS	5	4	3	2 (BONUS)
DESPERDICIO	ZERO	SOBRA	SOBRA	ZERO
CONSUMO	TODOS OS ITENS	SOPA HORTÍCOLAS FRUTOS	SOMENTE 1 ITEM	TODA ÁGUA DO COPO

(Nota: A tabela acima indica quantos pontos cada participante recebia quando da devolução do tabuleiro, menos desperdício = mais pontos)

### 3.5.2 – Identificação dos grupos

Os e as participantes foram organizados em 4 grupos mistos (alunos/alunas), com crianças do 5.º e do 6.º ano. Cada grupo foi identificado com pulseiras coloridas Azul, Branca, Preta e Verde (Fig. 9), o que facilitava não só a sua identificação, mas também a distribuição das fichas para a respetiva pontuação.

**Figura 9**

*Identificação dos grupos*



(Nota: As pulseiras foram distribuídas de modo aleatório entre os e as participantes)

### 3.5.3 – Calendário presencial

No primeiro dia do projeto, todos os/as alunos/as que haviam recebido as pulseiras de identificação por grupo, também receberam o calendário (Fig. 10), onde tinham de colar um selo de participação diária.

**Figura 10**

*Calendário de participação no projeto*

MAIO • 2022						
Segunda-Feiz	Terça Feiz	Quarta-Feiz	Quinta-Feiz	Sexta-Feiz	Sabádo	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	<b>REEDUCAÇÃO ALIMENTAR ESTeSC - A E Z U F F</b>				

### 3.5.4 – Mural de pontuação dos grupos

À entrada do refeitório havia um mural (Fig. 11) com as informações dos grupos participantes e respetivos desempenhos. As informações que aí constavam eram diariamente atualizadas, recorrendo às fichas coloridas que eram depositadas nas respetivas urnas (Apêndice 04) com as cores do grupo. O Mural de pontuação também servia como incentivo aos grupos que estavam com baixa pontuação, que se cobravam entre seus participantes.

**Figura 11***Mural diário de pontuação*

No final do projeto foi feita uma planilha (Apêndice 05) com todos os dados diários, tendo sido possível observar que um dos grupos, se manteve na dianteira, quase todos os dias e a evolução na reeducação alimentar tanto do consumo de frutos e hortícolas quanto na hidratação diária dos alunos/as. Devido à grande procura em conhecer o projeto, na segunda semana, foram adicionados no quadro de pontuação os novos adeptos (mas não pontuavam para nenhum grupo).

### 3.5.5 – Cálculo do desperdício

Foi proposto com colaboração da direção pedagógica e das funcionárias da cozinha escolar, a recolha do resto de não ingestão da sopa, após entrega do tabuleiro pelos/as alunos/as.

Esta ação foi de cunho educativo, onde as crianças eram motivadas, diariamente, a aumentarem o consumo da sopa e a diminuírem o desperdício alimentar, para demonstrar que a mudança fazia parte de um objetivo maior. Paralelamente a esta ação, foi criado um mural educativo (Apêndice 06), afixado na parede lateral do refeitório escolar, onde todos os dias era contabilizado o volume descartado, recorrendo a uma estratégia lúdica. A representação feita através de bonecos de papel, visualizados diariamente, mostrava o volume descartado como sendo X pessoas que deixariam de se alimentar de igual volume de



sopa (150 mL), volume esse que correspondia ao que era disponibilizado no refeitório do Agrupamento escolar. Pretendia-se conscientizar as crianças que a alimentação que falta a algumas pessoas, a nível mundial, é deitada fora pois, muitas vezes, colocamos no nosso prato maior quantidade de alimentos do que aqueles que iremos consumir. Foi colocada também a questão ecológica sobre o desperdício alimentar, em que cada um é responsável pelo seus atos na preservação do Planeta (Apêndice 07). Por cada kg de alimento deitado fora no meio ambiente, aumenta-se 2,5 kg de CO<sub>2</sub> na atmosfera, contribuindo deste modo para o incremento do efeito estufa.

### 3.5.6 – Hidratação

A proposta da atividade de hidratação pretendia quantificar o descarte de água após a devolução dos tabuleiros, mas também chamar a atenção para a importância da hidratação diária. Recolhemos, durante uma semana, toda a água descartada tendo-a reutilizado na rega da horta escolar (Fig. 12).

**Figura 12**

*Rega da horta*



Embora muitas escolas disponibilizem bebedouros e copos de 200 mL (de vidro), para o consumo de água durante as refeições, muitos/as alunos/as acabam por não a utilizar ou, quando a consomem, deitam fora boa parte, sendo poucos/as aqueles/as que transportam consigo as suas garrafas para a hidratação durante o período escolar.

### 3.5.7 – Cálculo do IMC

Esta atividade teve como objetivo principal, que as crianças aprendessem a calcular o índice de massa corporal (IMC), de modo voluntário, permitindo-lhes comprometerem-se no projeto de Reeducação Alimentar, além de ficarem a saber se estão ou não dentro do padrão, para a idade, altura e sexo.

Estrategicamente foi colocada na parede de entrada do refeitório, uma fita métrica (Apêndice 08) para aferição da altura das e dos participantes, e também uma balança para aferir o peso das/os alunas/os. Com estas informações, cada participante pôde calcular o seu próprio IMC, através da fórmula de Quetelet:  $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$  (Garrow&Webster,1985). Desta forma foi possível fazer uma pequena demonstração da importância do desenvolvimento, associado a uma alimentação equilibrada e saudável, recorrendo a valores para crianças e jovens sendo:

Baixo peso < 18,5 / Normal ponderal 18,5-24,9 / excesso 25-29,9 / obesidade > 30

### 3.5.8 – Cartilhas Educativas

Durante as 4 semanas do projeto, criámos Cartilhas Educativas, com informações de modo a que as famílias também pudessem envolver-se. Assim:

1.<sup>a</sup> Semana: (Apêndice 09) Informações gerais sobre o projeto, com ênfase nas metas do projeto, solicitando a participação das famílias, e com tarefas a serem executadas em conjunto. A 1.<sup>a</sup> tarefa pretendia que cada aluno/a trouxesse, manuscrita, uma receita familiar de sopa, e a colocasse em um ponto estipulado da recolha de receitas com a identificação do grupo. A finalidade era fazer uma interação entre a ementa escolar (tipo de sopas disponibilizadas no refeitório) e os hábitos alimentares familiares no consumo e variedade de sopa.

2.<sup>a</sup> Semana: (Apêndice 10) Focámos o assunto na hidratação, não só no ambiente escolar como no ambiente familiar, incentivando as famílias a se hidratarem mais, sempre com a finalidade e preocupação com a saúde, constituindo um momento de partilha de informação. A 2.<sup>a</sup> tarefa proposta aos e às participantes foi conferir o volume diário de cada membro da

família. Como quantificar o consumo familiar? foi solicitado às e aos participantes que, simbolicamente, apresentassem numa garrafa de água vazia, com identificação externa do número de membros da família e do volume total consumido por dia, por faixa etária, tendo sido disponibilizado, na cartilha, o seguinte tema: *Quanta água devo beber por dia? [jovem até 17 anos - 40 ml/kg; 18/55 anos - 35 ml/kg; 55/65 anos - 30 ml/kg; + de 66 anos - 25ml/kg]*. Com os valores referenciados pelos/as alunos/as foi possível fazer um cálculo aproximado, sempre com o objetivo de os/as questionar, alertando para o facto de muitos não darem a devida atenção à sua hidratação e à dos seus familiares, e com isso também aumentando a participação e interação entre os grupos. Este era um dos objetivos do projeto.

3.<sup>a</sup> Semana: (Apêndice 11) Teve como foco a segurança alimentar, onde comentamos sobre o tema que surgiu já na 1.<sup>a</sup> Guerra Mundial, e que infelizmente estamos vivendo nestes dois últimos anos. E onde a falta de alimento é utilizada como uma arma de Guerra. Também foi abordado o desperdício de alimentos, em que os Portugueses deitam fora mais de 275.000 kg/dia, e o consumo de frutas na União Europeia onde Portugal se encontra entre os que mais consomem. Havia um quebra-cabeça temático sobre frutas. Abordámos também o consumo excessivo do açúcar e seus efeitos em alguns órgãos do corpo humano. Sem esquecer da receita da Sopa de Pedra e que tradicionalmente ainda é consumida pelos Portugueses e tendo a sopa como importância no início das refeições e na dieta Mediterrânea.

4.<sup>a</sup> Semana: (Apêndice 12) Incidiu no estudo da Global Burden (2017), em que os hábitos alimentares “errados” dos portugueses, foram o 3º maior fator de risco para perdas humanas, com dietas com auto índice de hidratos de carbono (açúcares simples) e propomos um maior consumo diário de hortícolas brássicas (brócolis, couve, agrião e rúcula). E com isso propomos a montagem de alguns quebra-cabeças temáticos. Também abordámos o volume de alimentos que vão para o lixo (1/3 em todo o mundo), e um tema que poucos conhecem, o rótulo Nutre-Score. Encerrámos com os valores para o cálculo do IMC com a tabela por faixa etária.

As cartilhas foram confeccionadas com a ajuda do programa Canva, e utilizámos uma linguagem de fácil e simples compreensão, com recursos visuais adequados à faixa etária dos e das participantes, sendo os seus textos elaborados com base em revistas e literatura para o desenvolvimento do tema proposto. As cartilhas eram revistas pela Direção

Pedagógica do Agrupamento e, só após a aprovação, eram encaminhadas às famílias, via portal do aluno (como se referiu).

### **3.5.9 – Divulgação do Projeto - Gincana de encerramento**

A escolha de uma Gincana para fazer parte do término do Projeto teve como objetivo, divulgar a sua implementação, mas, sobretudo lembrar o que havia sido vivenciado durante as 4 semanas do projeto, possibilitando a interação dos grupos participantes, como também os novos adeptos (grupo de alunos/as não oficialmente participantes). O local foi determinado pela Direção do Agrupamento (Apêndice 13), que cedeu mesas, cadeiras, e o som, enquanto os/as participantes foram organizados por grupos, sentados em tapetes distribuídos no local (Anexo II) (área externa da biblioteca escolar).

Foi feito um Cronograma das Atividades (Apêndice 14) de jogos educativos a realizar durante os 2 dias da Gincana. Sugerimos aos/as alunos/as, que no dia da Gincana viessem vestidos com uma camisola da cor do seu grupo.

O local deu visibilidade à final do projeto, e fez com que alcançássemos todos/as os/as alunos/as do Agrupamento, chamando a atenção dos docentes e demais funcionários/as do agrupamento. O horário cedido para a Gincana do Saber, foi das 10:00 às 12:00 horas, durante os dois últimos dias de maio/2022. Apenas participaram, em dias alternados, os/as alunos/as que foram autorizados/a pelos professores/as, evitando prejudicar o andamento das suas atividades curriculares. Houve alunos/as que ficaram decepcionados/as por não poderem participar da Gincana, pois não tinham horário livre. Foi feita a doação de mudas (Anexo III) correspondentes às frutas e hortícolas utilizadas na ementa, para serem plantadas na horta da escola.

A exploração do aspecto lúdico pode se tornar uma técnica facilitadora na elaboração de conceitos, no reforço de conteúdos na sociabilidade entre alunos/as, na criatividade e no espírito de competição e cooperação, tornando esse processo transparente, ao ponto que o domínio sobre objetivos propostos na obra seja assegurado. (Fialho et al., 2007, p. 16)

A Gincana também contou com participantes convidados (novos adeptos), por terem tido a iniciativa de conhecer, mesmo não fazendo parte do grupo pesquisado, com a sua participação nas diversas fases que compreenderam as atividades propostas. Afirmando assim um dos objetivos do projeto de reeducação alimentar, para todos.

De maneira lúdica a Gincana só veio a coroar aos/as participantes do Projeto e dos novos adeptos, onde cada participante pôde vivenciar e experimentar, várias sensações com espírito de competição e cooperação com seu grupo, e assim mantivemos uma proposta transparente ao corpo docente e aos/as alunos/as do agrupamento escolar, dando visibilidade a uma alimentação saudável dentro e fora da escola.

Os Jogos Educativos com finalidade pedagógica revelam a sua importância, pois promovem situações de ensino e aprendizagem, aumentando a construção do conhecimento, introduzindo atividades lúdicas e prazerosas, e desenvolvendo a capacidade de iniciação e ação ativa e motivadora. (Moyles et al., 2002, p. 21)

As atividades da Gincana relacionavam-se com o que havia sido apresentado durante as quatro semanas do projeto. A primeira parte da Gincana foi a escolha dos/as jurados/as (um/a de cada grupo). Foi feita, em seguida, a divisão dos grupos. O aluno que mais se destacou durante o projeto, foi agraciado como “Criança Estrela”, tendo sido convidado para ser jurado. Os grupos a seguir interpretaram a música “Sementes do Amanhã” (Apêndice 15) do compositor e músico brasileiro Gonzaguinha. A letra da música foi escolhida com objetivo de conseguirmos plantar uma semente que possa germinar no futuro com pensamentos mais preocupados com o planeta e com a saúde no seu dia a dia, além de trazer uma união dos grupos ao cantarem a música mostrando que juntos somos mais fortes, e assim alcançarmos nossos objetivos em relação a Reeducação Alimentar.

Propusemos a 5 componentes de cada grupo a participarem da ‘Caça ao Tesouro’, que consistia em encontrar nas instalações da escola, cestas com pertences da ementa. Com os pertences da ementa encontrados durante a Caça ao Tesouro, os grupos foram orientados a montarem a sua Roda dos Alimentos. No decorrer da programação, foram colocados balões coloridos com as cores dos grupos, e dentro havia parte de quebra-cabeças com frases motivacionais, que teriam de montar o quadro a seguir (Anexo IV), e estes quadros depois de montados foram assinados pelos alunos dos grupos e posteriormente doados ao

agrupamento, e fazem parte das instalações do refeitório. Todos/as alunos/as do projeto receberam o Certificado de Participação (Anexo V).

## **IV – Resultados**

### **4.1 - Análise de dados**

O projeto teve a participação de 178 famílias (40%) de um total de 450 alunos/as, que frequentavam o 5.º e 6.º ano (distribuídos entre as 14 turmas), e que responderam ao primeiro questionário (Q.C.A.P.A). Notamos como já explicado anteriormente que nem todos os Pais, Mães ou Responsáveis, têm as informações sobre filhos/as (peso, altura, série). No final do projeto apenas 55 famílias (31%) do total, responderam ao segundo questionário.

#### **4.1.1 – Q.C.A.P.A. respostas-dados**

Demos o arranque ao projeto com o envio do questionário Q.C.A.P.A., via Portal do Aluno, em meados do mês de Abril, apenas aos pais, mães ou responsáveis que tinham autorizado os/as filhos/as a participarem, para que pudéssemos, ao iniciar o projeto, já ter um maior conhecimento dos hábitos alimentares e de convivência familiar dos/das alunos/as.

Ao analisarmos as 45 respostas do questionário (+1 conhecimentos gerais), com perguntas assertivas de *verdadeira* ou *falsa*, dividimos as respostas em 3 grupos a saber: (Fig. 13 a 20)

I – Reeducação alimentar (19 respostas)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 27, 28, 29, 30, 31, 36, 38,

II – Alimentação Saudável (14 respostas)

12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 26, 39, 42, 43, 44

III – Descuidos Alimentares (12 respostas)

16, 21, 23, 25, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 41, 45

Comentários sobre as respostas do Q.C.A.P.A.

**Figura 13**

*Q.C.A.P.A. respostas e comentários 1 a 6*

1		97,75% V - do grupo pesquisado tem consciência de uma boa alimentação na primeira refeição do dia.
2		87,64% F - acredita-se que as respostas tem haver com o conhecimento de intervalo ideal de 3 horas que é o normalmente recomendado por nutricionistas.
3		80,90% V - o número de refeições diárias recomendado é de 5, podendo chegar as 7.
4		84,27% V - dos responsáveis reconhecem que uma refeição saudável deve ter cores atrativas.
5		87,64% V - reconhecem a importância de se incluir frutas no consumo diário de seus filhos/as.
6		96,3% V - afirmam que a sopa rica em hortícolas, deve vir na entrada das grandes refeições.



**Figura 14**

*Q.C.A.P.A. respostas e comentários 7 a 12*

7		81,46 %V - os responsáveis sabem em sua maioria a importância de se evitar frituras e alimentos industrializados.
8		84,83 %F - é também de conhecimento dos pais, que uma quantidade excessiva dos alimentos, prejudica a saúde de seus filhos.
9		88,76% V - os grãos e hortícolas devem fazer parte do dia dia dos alunos/as e os pais tem conhecimento e poder para buscar seu consumo.
10		91,01%V - é sabido que as proteínas são importante ao desenvolvimento físico dos seus filhos.
11		89,33% F - mesmo sabendo da importância hídrica, ainda pouco se fala dentro das escolas sobre sua importância.
12		91,01% V - a grande maioria confirmou que hortaliças, legumes e frutas são alimentos naturais ricos em fibras.







**Figura 15**

Q.C.A.P.A. respostas e comentários 13 a 18

13	Fazer as refeições em horários pré-estabelecidos ajuda na digestão e absorção dos nutrientes ingeridos		87,08% V - a importância dos horários alimentares, volta a ter sua atenção para o fato de muitas famílias não praticarem horários regulares.
14	Para que uma criança aceite um alimento novo é recomendado insistir, oferecendo-o 5 a 10 vezes		57,30% V - esta questão foi a que mais dividiu as opiniões entre os responsáveis. Insistir é necessário, para que as crianças possam adquirir novos hábitos alimentares.
15	O pão de mistura escura é fonte de energia e fibras		91,01% V - alta percentagem afirmativa, significa que a cultura de alimentos menos processados contém um alto valor energético em fibras.
16	Na alimentação da criança pode permitir-se o consumo de refrigerantes		84,83% F - muitos pais são permissivos quanto a compra dos refrigerantes, embora saibam dos seus prejuízos para a saúde.
17	Fazer as refeições a ver TV é desaconselhado		87,08% V - o horário das refeições é sagrado e para tanto devemos estar focados no que nos alimenta.
18	Os/as meus/minhas filhos/as podem ver TV ou jogar videojogos, em média, 3 horas por dia		65,17% V - a divisão de opiniões divergem com relação a liberdade dos/as filhos/as, não havendo limites em relação as atividades diárias.

**Figura 16**

Q.C.A.P.A. respostas e comentários 19 a 24

19	As refeições em família são um ritual importante para pais e filhos		92,13% V - afirmaram que sim, o horário das refeições em família ajuda nos hábitos alimentares.
20	Os/as filhos/as adolescentes sentem mais sono. É preferível 10 minutos a mais de sono do que um pequeno almoço		84,04% F - muito importante não pular refeições para ter uma alimentação saudável, sono é fundamental mas não mais importante.
21	A preparação de alimentos também é um momento social e pode contar com a ajuda de filhos/as		98,88% V - quase 100% concordaram que o momento de preparação dos alimentos além de ser social, cria também hábitos para uma alimentação saudável.
22	As refeições em família devem obedecer a um horário regular		91,57% V - a família ter um horário para fazer as refeições em conjunto é um bom indicio de responsabilidade assistida.
23	É aconselhável que as famílias saibam o que os/as filhos/as comem no refeitório da escola		98,31% V - Ter conhecimento da ementa é muito importante, pois caso os/as filhos/as tenham algum tipo de restrições, podem solicitar outro tipo.
24	Na compra de alimentos deve atender-se à sua qualidade nutricional		97,75% V - a qualidade nutricional é muito importante, por isso os pais/responsáveis devem ler os rotulos dos alimentos que levam para sua casa.



**Figura 17**

*Q.C.A.P.A. respostas e comentários 25 a 30*

<p>25 As crianças devem comer o que gostam, independentemente do valor nutricional dos alimentos</p>		<p>89,33% F - os pais/responsáveis concordaram em sua grande maioria, que o valor nutricional é o mais importante na hora das refeições.</p>
<p>26 As crianças que petiscam entre as refeições fazem uma alimentação mais equilibrada</p>		<p>82,02% F - alimentação equilibrada vem ao encontro de uma reeducação alimentar regrada por horários.</p>
<p>27 Os cereais e as batatas são as principais fontes de energia</p>		<p>56,18% V - novamente divisão de opiniões quando se trata das fontes de energia simples e de fácil consumo.</p>
<p>28 O feijão, o grão e outras leguminosas, são ricos em proteínas vegetais</p>		<p>93,82% V - são cereais ricos em proteínas, e devem fazer parte das refeições em família.</p>
<p>29 A carne, o peixe e os ovos são importantes para o crescimento das células</p>		<p>92,70% V - mesmo sendo importante, não se deve ficar restrito apenas a proteínas animais, existem os legumes, frutos e hortícolas.</p>
<p>30 Os óleos vegetais, os frutos secos e os peixe são ricos em gorduras polinsaturadas</p>		<p>70,79% V - na dieta mediterrânea os peixes e frutos secos fazem parte da roda dos alimentos sendo de suma importância o seu consumo.</p>

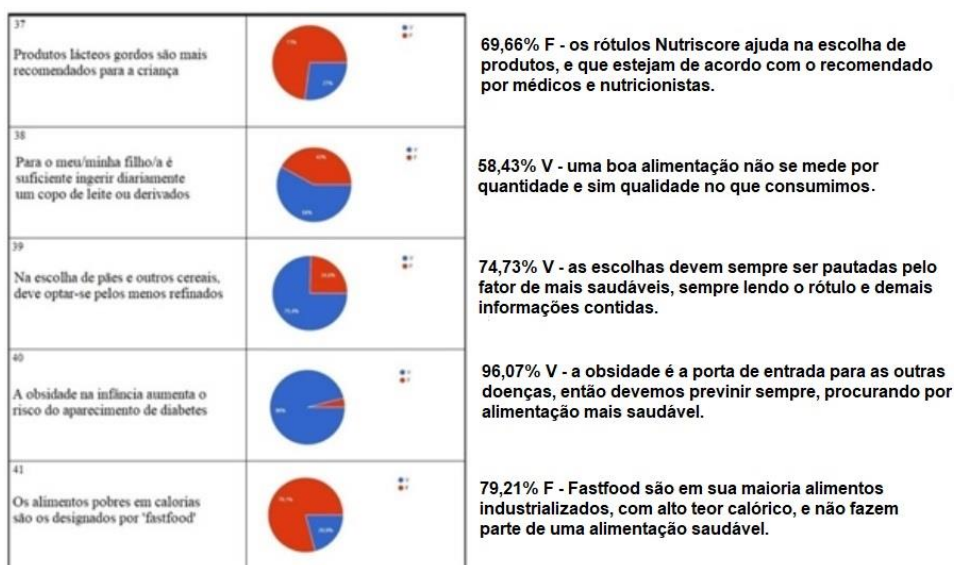
**Figura 18**

*Q.C.A.P.A. respostas e comentários 31 a 26*

<p>31 Os frutos e legumes são alimentos ricos em vitaminas e sais minerais</p>		<p>96,63% V - o tema escolhido esta dentro das expectativas dos responsáveis para uma alimentação equilibrada e fazendo parte da ementa escolar.</p>
<p>32 É aconselhável que uma criança coma diariamente um porção de doces ou bolos</p>		<p>91,57% F - muito bom saber que a maioria não concordou com esta informação. Doces e bolos são responsáveis pela obesidade e outras enfermidades.</p>
<p>33 Incluir 3 a 4 vezes por semana 'bolicao' ou outros alimentos idênticos nos lanches das crianças não prejudica a saúde</p>		<p>89,89% F - Alimentos industrializados só prejudica o desenvolvimento da criança, os pais/responsáveis devem ficar sempre atento e proibir o seu consumo.</p>
<p>34 Numa das refeições diárias, a sobremesa dos/as filhos/as pode ser um doce</p>		<p>58,89% F - mesmo a maioria dizendo não, ainda existem pais/responsáveis que aceitam este tipo de alimento.</p>
<p>35 A ingestão de bebidas açucaradas está associada a aumento de peso</p>		<p>94,94% V - os jovens ativos X o sedentarismo e a falta de cuidado no dia a dia alimentar e o modismo dos jovens leva ao ganho de peso .</p>
<p>36 Leite e seus derivados são mais recomendados para a criança</p>		<p>89,89% V - mesmo os pais/responsáveis estarem certos, seus filhos/as não consomem de acordo, os produtos lacteos a disposição na ementa do agrupamento.</p>

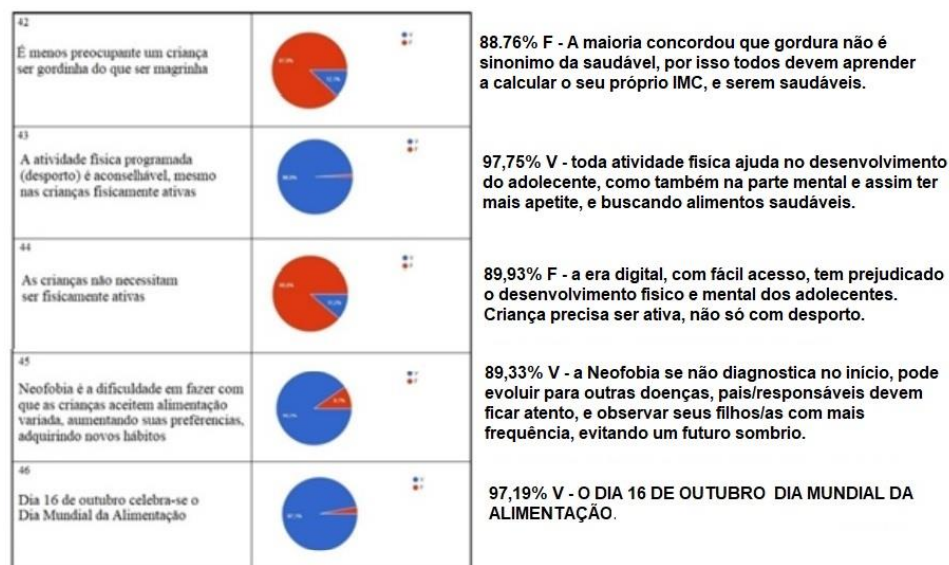
**Figura 19**

*Q.C.A.P.A. respostas e comentários 37 a 41*



**Figura 20**

*Q.C.A.P.A. respostas e comentários 42 a 46*



#### 4.1.2 – Fichas de Pontuação

Com a utilização da fichas coloridas, entregues aos/as alunos/as, quando da devolução dos tableiros, de acordo com o seu consumo, durante as 4 semanas de Maio /2022, foi possível contabilizar o avanço semana a semana de cada um dos grupo participantes do projeto.

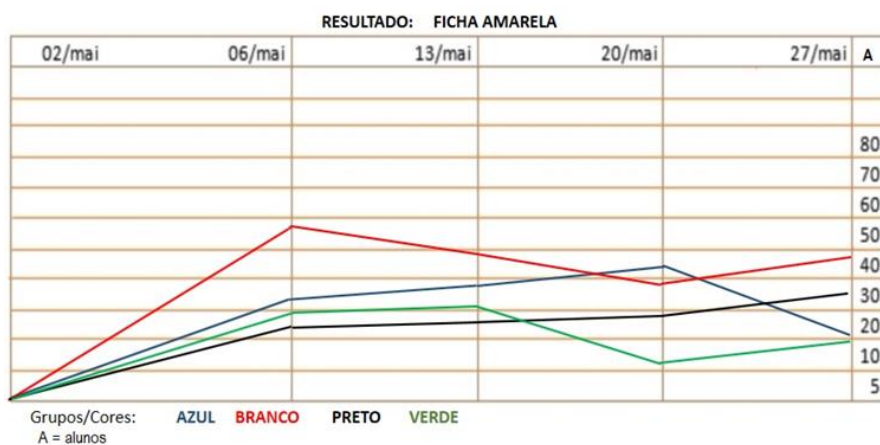
Também contabilizamos as fichas entregues aos novos adeptos, porém sem nos preocuparmos com os resultados, mas mesmo assim, dentro do grupo tivemos avanços.

Ao depararmos com os resultados obtidos e analisando os gráficos dos 4 grupos (azul, branco, preto e verde), podemos observar que atingimos o objetivo proposto, tendo como aliado, uma metodologia participativa entre os/as alunos/as dentro de seu grupo no dia a dia. Os participantes retiravam a ficha que representava a sua evolução no projeto para uma reeducação alimentar, e depositava na urna de seu grupo, além de colocarem o respectivo selo no seu Calendário Presencial (Anexo VI), e com seu desempenho ajudava a pontuar para seu grupo. O objetivo maior era levar os/as alunos/as a uma reflexão sobre uma alimentação saudável, com todos os ingredientes da ementa, e a cada dia fazíamos questão de expor alguns dos alimentos in natura (Apêndice 16), que fazia parte da ementa do dia, pois grande parte dos participantes não conheciam certos ingredientes. Apesar do curto tempo que os/as alunos/as tinham para suas refeições, conseguíamos conversar com alguns grupos, e explicar com maior clareza sobre os alimentos da ementa, e a recomendação para se hidratarem, não só no horário das refeições, mais também a todo momento. Sempre insistimos também para o consumo frutas disponibilizada (5 variedades).

Com a utilização de fichas coloridas (Fig. 7), com pontuações pré-determinadas, montamos os gráficos abaixo (Fig. 21/22/23/24), por cor da ficha e por cor dos grupos, durante as 4 semanas do projeto, e se pode observar a evolução de uns grupos. Durante toda a fase do projeto tivemos a participação ativa e também contamos com novos adeptos que foram importantes para abrilhantar ainda mais o projeto de reeducação alimentar. Foi muito gratificante receber a pergunta, se o projeto iria continuar no mês seguinte, ou se haveria todos os anos. Esta pergunta não só vinha dos/as alunos/as participantes, como também daqueles que por algum motivo, não conseguiram a inscrição no mês de Abril.

**Figura 21**

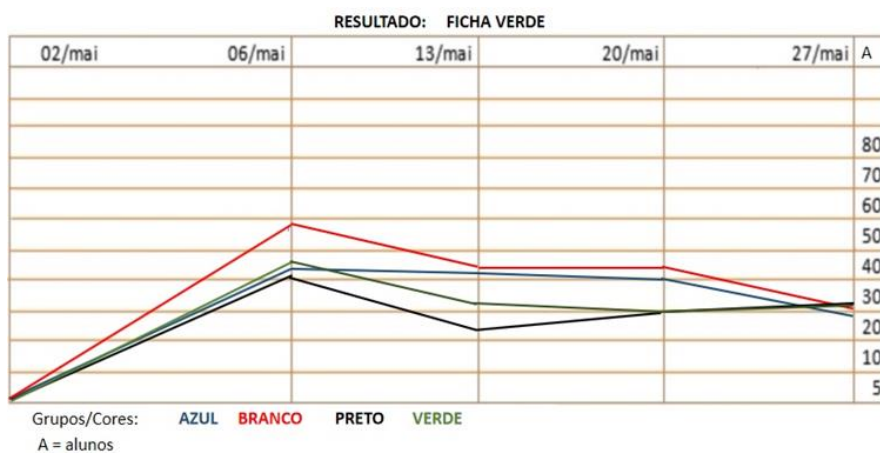
*Evolução por grupo referente a Ficha Amarela*



A ficha amarela representava a melhor pontuação (5), pois significava que o/a aluno/a tinha feito uma boa alimentação, com todos os ingredientes da ementa no dia. Na primeira semana a equipe branca (representada pela linha vermelha) foi a que levou maior pontuação, atingindo os 58 pontos, logo em seguida tivemos a equipe azul que obteve 34 pontos, seguida pela equipe verde com 30 e pela equipe preta 22 pontos. Os/as participantes acompanhavam dia a dia o resultado do seu grupo, com as informações no mural, na entrada do refeitório. Entre os participantes de cada grupo, havia a cobrança entre os mesmos, no sentido de menos desperdício, mais frutas e hortícolas, e uma melhor hidratação.

**Figura 22**

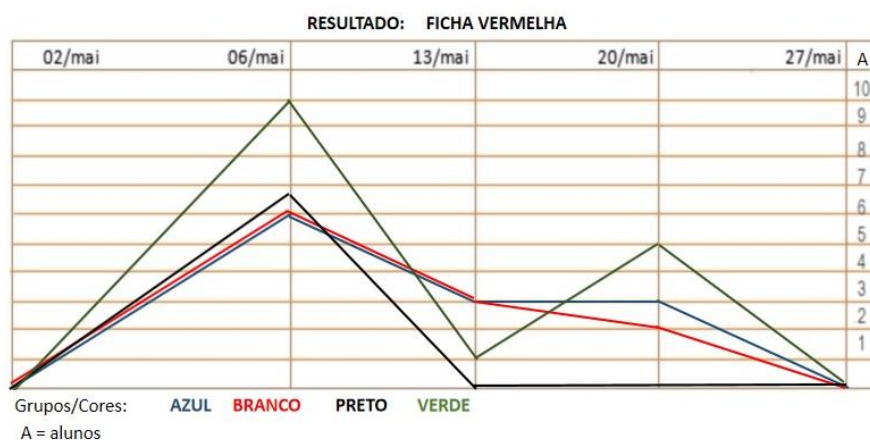
*Evolução por grupo referente a Ficha Verde*



A ficha verde representava que o/a aluno/a tinha deixado algum descarte na devolução do tabuleiro. Mesmo nas fichas verde, a equipe branca continuou liderando com 60 pontos, seguido da equipe verde 45 pontos, equipe azul 42 pontos e equipe preta com 40 pontos. Lembrando que na primeira semana o grupo branco ganhou 50 pontos de bônus para a gincana final.

**Figura 23**

*Evolução por grupo referente a Ficha Verde*



(Quadro estatístico por quantidade de participantes dentro dos grupos, que receberam a ficha vermelha)

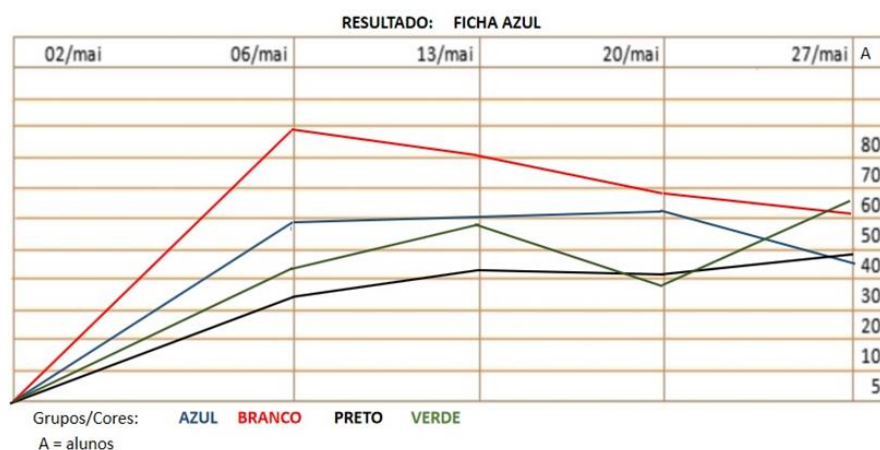
A ficha vermelha era caracterizada por uma alimentação descuidada, principalmente não havendo o consumo de frutos e hortícolas, nem mesmo experimentar e tem grande descarte no retorno do tabuleiro. Porém, no decorrer do projeto, pudemos observar uma grande mudança nos/nas participantes de todos os grupos, com a redução gradativa do descarte, e um aumento no consumo de frutas e hortícolas, ou seja, o projeto de Reeducação Alimentar começou a fazer diferença, pois levou muitos/as participantes a consumirem mais frutas e hortícolas. Ao final do projeto, podemos observar no gráfico acima (Fig. 23) que o descarte praticamente chegou a zero.

O número de fichas vermelha entregue a alguns participantes eram baixos, mas a finalidade era mostrar aos/as alunos/as que as recebessem, que seriam cobrados pelos demais participantes de seu grupo. Além de receberem as fichas vermelhas, os mesmos também tinham em seu Calendário Presencial, o autocolante na mesma cor, assim sendo uma maneira

de motivá-lo/as a mudança de hábito alimentar, e assim contribuir na pontuação do seu grupo. Pudemos vivenciar que esta mudança é possível, através de metodologias lúdicas, e onde conseguimos motivar os/as participantes a mudarem seus hábitos alimentares.

**Figura 24**

*Evolução por grupo referente a Ficha Azul*



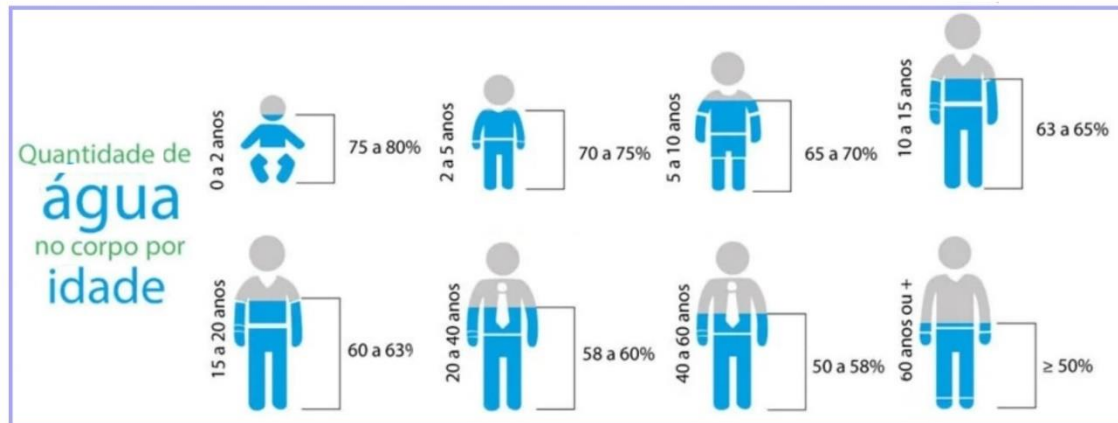
(Quadro estatístico por quantidade de participantes dentro dos grupos, que receberam a ficha azul - hidratação).

Ao desenvolver a ficha Azul - Hidratação, para fazer parte do projeto, fora do Padrão de Nutri-score (amarelo, verde, vermelho), o fizemos pensando na cor que simboliza a água. No início, o consumo entre os 178 participantes era muito baixo, não era zero, mais era bem próximo, pois muitos levavam a água em seus copos, porém a consumiam em baixas quantidades. Em contato diário com os/as alunos/as, fomos aos poucos fazendo entender que o nosso corpo é 70% água (Fig. 25), e que precisamos o reabastecer todos os dias e a todos os momentos. Durante o projeto houve um enorme aumento da hidratação por parte dos/das participantes, e em consequência uma redução no seu descarte, e fazendo com que a horta fosse regada com outra água, que não a do descarte.



**Figura 25**

*Volume de água no corpo humano por idade*



#### 4.1.3 - Questionário final

Após o final do projeto, enviamos através do Portal do Aluno, o questionário (Fig.26), onde solicitamos não só a opiniões dos/das participantes, mais também dos Pais, Mães e Responsáveis, sobre o que notaram ou tiveram conhecimento através do projeto, apesar de terem sido menos de 50 famílias a dar retorno, podemos concluir que o projeto teve aceitação de todas as que o fizeram.

A pergunta 14 não foi respondida, talvez por não terem entendido a sua representatividade no projeto (mural do desperdício da sopa).

**Figura 26**
*Questionário Final*

Nº	QUESTIONARIO	V	F
1	O projeto melhorou a qualificação e o modo de atuação dos/as profissionais de educação envolvidos/as com a alimentação escolar?	92,7	7,3
2	O principal objetivo deste projeto de incentivar os alunos/as e famílias para o aumento diário do consumo de frutas e hortícolas diariamente foi atingido?	88,7	11,3
3	De acordo com a Roda dos Alimentos e o Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável o projeto foi conseguido nesse sentido?	92,6	7,4
4	Para os alunos/as e famílias são necessários projetos como este dentro das escolas portuguesas, para a promoção de uma educação para saúde alimentar?	90,7	9,3
5	O questionário inicial com perguntas sobre o peso e a altura dos/as alunos/as, enviado na 1ª fase, foi relevante para compreender a importância do acompanhamento do crescimento antropométrico dos/as participantes envolvidos/as no projeto?	94,4	5,6
6	A metodologia usada na implementação do projeto, que envolveu a distribuição aos/las participantes de pulseiras para identificação dos grupos a serem avaliados, foi bem aceite pelos/as responsáveis e pelos/as alunos/as?	88,9	11,1
7	O material disponibilizado nas nas cartilhas semanais, via portal do aluno, utilizado como um meio de reeducação alimentar de punho informativo a todos/as os/as participantes do projeto, foi bem aceite pelos responsáveis e alunos/as?	94,4	5,6
8	As atividades semanais, como a proposta da receita da sopa familiar com os ingredientes, revelaram-se uma boa estratégia para chamar atenção de uma alimentação de qualidade com hortícolas, dentro e fora da escola?	85,2	14,8
9	Na segunda semana da cartilha houve pouca adesão na proposta do consumo hídrico familiar. Será que este tema não é considerado relevante para ser abordado pelo projeto?	50,0	50,0
10	As propostas enviadas pelo portal do aluno não tiveram uma adesão esperada pelas famílias. Essa baixa adesão, foi motivada por falta de maior detalhe da temática?	50,0	50,0
11	Na proposta relativa aos produtos com nutri-score e produtos nacionais, será que as famílias envolvidas no projeto dão pouca importância a estes tipos de produtos que levam para dentro dos seus lares?	46,2	53,8
12	O calendário disponibilizado aos alunos/as durante todo o mês de maio, foi uma boa estratégia para dar visibilidade ao projeto de reeducação escolar?	90,6	9,4
13	A questão de pontuação pelos grupos foi bem colocada dentro do propósito do projeto de chamar atenção para o desperdício alimentar?	94,4	5,6
14	Os/as alunos/as foram desafiados a diminuir o desperdício da sopa durante a segunda semana de maio? O quadro com os bonecos foi relevante para a compreensão sobre o desperdício?		
15	No dia 16 de outubro (Dia Mundial da Alimentação) foi proposta uma campanha de doação de 1 kg de alimento não perecível. Será uma boa iniciativa para conscientização do “desperdício alimentar”?	92,6	7,4
16	Os grupos foram monitorizados durante 4 semanas de maio através de contagem de pontos no dia-a-dia. Este tipo de critério foi bem recebido pelos/as alunos/as?	86,8	13,2
17	Os autocorantes com as cores: amarelo (desperdício zero), verde (sobras+2 itens), vermelho (sobras+1 item) e azul (água), para avaliar a ementa da escola foi bem aceita por alunos/as e responsáveis?	90,6	9,4
18	O modo como as cartilhas foram disponibilizadas através do portal do aluno, e os temas inseridos, foram relevantes e compreendidos, tendo atingido os objetivos propostos?	73,1	26,9
19	Nos dias 30 e 31 de maio, foi realizada a Gincana do Saber, tiveram uma boa visão por parte dos alunos/as e responsáveis para finalização do projeto?	86,8	13,2
20	O Certificado e o Boton de estrela possibilitaram aos/las participantes uma boa recordação do projeto?	100	

#### 4.2 - Comparação de resultados

Ao invés de apresentar uma discussão de resultados, optou-se aqui por fazer uma comparação entre dois projetos sobre “Reeducação Alimentar” que a investigadora esteve envolvida.

Para chegar a um projeto com esta magnitude, tendo como propósito minimizar o baixo consumo alimentar de frutos e hortícolas no ambiente escolar, tomei como base, meu projeto realizado em 2017, quando como nutricionista trabalhei em uma creche escola Brasileira. Comecei analisando o volume de descarte alimentar, e o baixo consumo de frutos e hortícolas por parte das crianças e pré-adolescentes, que se alimentavam no refeitório da creche, pois frequentavam a creche em período integral.



Preocupada com estes fatores, transmiti estas informações a Direção da creche e obtive autorização para planear uma Reeducação Alimentar entre todos os/as alunos/as que ali faziam suas várias refeições (pequeno almoço, almoço, lanche da tarde e jantar).

Comecei montando um mural na entrada do refeitório, onde todos os/as frequentadores/as foram desafiados a terem uma alimentação saudável e com menos desperdício, todos recebendo diariamente pontuação em função do que consumiam e não desperdiçado, e de acordo com as diversas faixas etárias. Foi criado fichas coloridas com base no Padrão Nutri-score, e dispusemos de urnas para que as fichas fossem depositadas.

Com a ajuda dos auxiliares de nutrição, os participantes eram orientados a seguirem o projeto de Reeducação Alimentar, e os que obtivessem melhor pontuação, passavam a utilizar-se da mesa estrela (Anexo VII). Os que se destacavam, foram convidados a diversas outras atividades ao final de cada mês, como: conhecer as dependências da cozinha; ajudar na montagem das saladas da ementa com o auxílio dos/as profissionais do refeitório; ida a loja de hortifrutis próximo da escola conhecer in-loco, de onde vinham os produtos que faziam parte da ementa. Com estas intervenções, tivemos uma grande melhora no consumo de frutos, legumes e hortícolas, com redução no descarte das refeições servidas. Os resíduos das cascas dos frutos, legumes e hortícolas era utilizados para compostagem da horta da escola, que as crianças cuidavam. O resultado foi impressionante! tivemos vários/as alunos/as que tinham Neofobia alimentar por determinados alimentos, pela sua consistência e sabor, e que foram desafiados, e assim conseguimos transformar em realidade nossos desafios. Este tema “Reeducação Alimentar” se materializou ao vislumbrar o curso de Mestrado em Educação para a Saúde.

Toda vivência anterior me serviu para projetar algo maior, em prol de mudanças em alunos/as com idade que compreendessem melhor as metas do projeto, e que com certeza também vivenciam o mesmo problema, necessitando de uma Reeducação Alimentar.

Ao contactar em Figueira da Foz-Coimbra, próximo da minha residência um agrupamento escolar, também me deparei com o mesmo problema vivenciado anteriormente. Há algum tempo a direção escolar e os educadores do Agrupamento já tinham analisado os problemas vivenciados no refeitório, com o alto volume de descarte e baixo consumo de frutos e hortícolas.

A Direção do Agrupamento e a Coordenação Pedagógica abraçaram a minha ideia de imediato, e assim nasceu o projeto “REEDUCAÇÃO ALIMENTAR EM UM AGRUPAMENTO NA ZONA DE FIGUEIRA DA FOZ”, que foi realizado em Maio de 2022.

O projeto foi apresentado ao corpo de ética do Instituto Politécnico de Coimbra, recebendo autorização de número BI03327047 (Anexo VIII) para ser realizado.

Em março/2022, após algumas reuniões com a Coordenação Pedagógica do Agrupamento, optamos por selecionar apenas alunos da 5.ª e 6.ª série que faziam suas refeições na escola durante todos os dias da semana. Foi enviado através do Portal do Aluno, uma solicitação de autorização para os pais e/ou responsáveis (Anexo IX), com informações de como se daria o projeto junto a seus/suas filhos/as, e quais seriam o envolvimento dos mesmos. Após recebermos as 178 autorizações, preparamos o Q.C.A.P.A., e o enviamos, também através do Portal do Aluno.

Fizemos a opção pelo mês de Maio de 2022, devido termos 4 semanas seguidas sem feriados, e mais dois dias que utilizamos para a Gincana do Saber.

Ficou um gostinho de quero mais, não só pelos alunos/as que ao findar o mês de maio/22, nos perguntavam quando seria o próximo!!!

até breve... a novos projetos de Reeducação Alimentar nas Escolas de Portugal.

## **V - Conclusões, limitações e recomendações**

### **5.1 – Conclusões**

Para concluir, retomam-se os objetivos do projeto, a saber:

1 - Conhecer através das ementas o tipo de alimentação fornecida diariamente ao almoço, no refeitório da escola.

A ementa escolar fornecida no Agrupamento onde o estudo se realizou era saudável, dado incluir sopa, prato de carne ou peixe; acompanhamento (arroz, massa ou batata); hortícolas e/ou salada; pão; e sobremesa (fruta). No caso da sobremesa a fruta pode ser cozida ou assada, porém sem adição de açúcar. A água é a única bebida servida.

2 - Observar o que alunas e alunos colocam nos tabuleiros, a fim de conhecer as suas preferências e hábitos alimentares.

A observação feita durante as 4 semanas em que decorreu o projeto, revela que, no início as crianças colocavam salada, sopa e o prato com proteínas, mas boa parte desperdiçava parte dos alimentos. À medida que o projeto decorria, verificámos que passaram a alimentar-se com todos os ingredientes, a beberem mais água, com o mínimo desperdício, e à medida que o projeto avançava, as crianças mostravam estar mais sensibilizadas e conscientes.

3 - Diagnosticar o conhecimento da/o aluna/o e respetivos hábitos familiares, sobre alimentação saudável.

Inicialmente e através da análise das respostas do questionário, verificamos que as famílias sabiam de todos os itens que fazem parte da ementa escolar. A média de respostas certas superou os 60%, mesmo tendo perguntas que dividiram opiniões. Com as perguntas respondidas podemos concluir que muito se sabe, mas pouco se pratica, o que nos faz crer que a reeducação alimentar fora e dentro das escolas e com coparticipação das famílias é urgente, onde poucos sabem do que seus filhos/as estão realmente se alimentando, tanto quantitativamente ou qualitativamente e nas suas escolhas alimentares. No âmbito escolar são disponibilizados os alimentos, mas pouco aproveitados por muitos, o que nos leva a um questionamento, será que estes alimentos fazem parte do dia a dia das famílias? Compete nos, assim, levar para dentro dos lares a transformação e percepção do que é deixado de se consumir, para alcançar uma alimentação saudável com uma reeducação familiar

verdadeira, não só dentro da escola. A alimentação descuidada dos/as alunos/as ainda se perpetua, pois o IMC demonstrado com a coleta de dados no início do projeto, nos faz ver a outra vertente, ou melhor, o outro lado da moeda, onde não observamos alunos/as com alto peso e sim meninas em fase de puberdade com baixo peso para sua estatura. Não foi possível uma pesquisa, mas apurada, mas foi possível dar as ferramentas e as informações necessárias a uma transformação, para que a partir do projeto os/as alunos/as, possam se autoavaliar tanto do seu desempenho alimentar mês a mês, e ver seu ganho de crescimento (calculando seu IMC), aliado a uma boa hidratação no seu dia a dia, e sabendo valorizar a ementa escolar aproveitando Nutricionalmente a alimentação que é ofertada dentro dos agrupamentos escolares Portugueses.

4 - Desenvolver e avaliar um projeto de Reeducação Alimentar, que possa contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis nas crianças e redução do desperdício.

A sensibilização feita através das cartilhas e as propostas de realização conjunta de tarefas (crianças e famílias) foi uma via para um maior conhecimento sobre alimentação saudável, evitando o desperdício, melhorando a hidratação e diminuindo uma alimentação descuidada. Os participantes passaram a observar com maior atenção as informações da ementa, além de verificarem en loco, os ingredientes que foi levado até eles. Percebemos que muitos não conheciam todos os ingredientes que continha na sopa, pois as famílias não os levam as compras regularmente. Ao final do projeto, em conversa com as funcionárias do refeitório, as mesmas nos informaram que houve um substancial aumento do consumo da sopa, e dos demais ingredientes diários da ementa, inclusive de água.

“Comparando os resultados obtidos nos 2 projetos realizados, constatamos ter sido possível e com êxito, fazer a transposição do projeto inicial, em Creche e Escola Infantil, no Brasil, adequando-o a um contexto com crianças do quinto e sexto ano de um Agrupamento Escolar, em Portugal. Apesar de circunscrito e não generalizável, consideramos poder ser um contributo para outros projetos de reeducação alimentar com desperdício zero.”

## 5.2 - Limitações

O tempo em que decorreu o projeto foi curto para apresentar e dar continuidade as atividades executadas, já que muitos alunos/as perguntavam sobre a continuidade do projeto no mês seguinte. Fiquei feliz em saber que tinha atingido o meu objetivo de apresentar um projeto que despertasse o interesse dos/as alunos/as do 5º e 6º ano do agrupamento escolar, como também dos/das demais alunos/as que frequentavam o refeitório do AEZUFF.

O facto de como investigadora não exercer uma atividade no Agrupamento, onde foi realizado o estudo, dificultou um pouco o estabelecimento de ligação entre os conteúdos abordados no projeto e os conteúdos sobre alimentação que são apresentados nas salas de aula, as refeições oferecidas na escola e a ligação às famílias. Quando solicitamos através da Cartilha que cada participante trouxesse um receita de sopa, que era comum nos hábitos familiares, nem todos apresentaram a receita. O mesmo aconteceu quando solicitamos uma garrafa que simbolizasse o volume de hidratação familiar. Estas atividades faziam parte da comunicação entre os familiares e os/as alunos/as envolvidos/as no projeto.

## 5.3 - Recomendações

A partir dos trabalhos desenvolvidos com os/as alunos/as do Agrupamento Escolar ficou evidenciado a importância de projetos de educação para saúde, que visem uma reeducação alimentar. Conclui-se que não basta a criação de legislação específica, para ter acesso a uma alimentação saudável. Importa, sobretudo, educar e conscientizar os/as estudantes para a reeducação alimentar com envolvimento pelo desperdício zero. As famílias, nestas ações são muito importantes, para auxiliar na conscientização. Para que possa existir uma boa (in)formação as crianças, sobre o valor alimentar, e tem que haver uma ação concentrada entre o que se aprende em sala de aula sobre alimentação saudável, o tipo de refeições fornecidas no refeitório escolar e a alimentação em casa. Importa ainda que os governos atendam às desigualdades sociais, atuando na implementação de medidas concretas de combate à pobreza, de modo a possibilitar que as condições básicas de vida possam ser garantidas. Projetos envolvendo questões alimentares e ambientais com jovens, têm efeitos na sua saúde e desempenho escolar. Um/a jovem bem alimentado/a e respeitando uma dieta balanceada em calorias e componente alimentares, e poderem ter uma rotina saudável,

conscientes do seu perfil nutricional. Tudo aliado a conhecimentos mediáticos (pelos meios de comunicação), e de fácil compreensão entre os grupos envolvidos, seja por faixa etária ou misto, com objetivos para uma reeducação alimentar. Todo aprendizado nos leva a termos uma vida mais saudável, hoje e no futuro, e estes aprendizados levaremos aos nossos familiares e futuramente aos nossos herdeiros. O Planeta também necessita de nossos cuidados, se não controlarmos hoje os desperdícios, não só no momento das refeições, mas também na logística e no armazenamento, inclusive em nossos lares.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, M. G. M. A. M. (2014). *Determinantes sociais e psicológicos do comportamento alimentar infantil*. [Tese de doutoramento, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/15441>
- Blitstein, J. L., Cates, S. C., Hersey, J., Montgomery, D., Shelley, M., Hradek, C., Kosa, K., Bell, L., Long, V., Williams, P. A., Olson, S., & Singh, A. (2016). Adding a Social Marketing Campaign to a School-Based Nutrition Education Program Improves Children's Dietary Intake: A Quasi-Experimental Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(8), 1285-1294. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.016>
- Carlos A, Rito A. - A Criança do Século XXI: Hábitos, Comportamentos e Percepções em Ambiente Escolar – pag. 59-63 [https://condominio.astro.up.pt/wp-content/uploads/2022/01/2008\\_9\\_Saude.pdf](https://condominio.astro.up.pt/wp-content/uploads/2022/01/2008_9_Saude.pdf)
- Carvalho, P., & Roriz, M. (2018). *Comer, crescer e treinar*. Matéria Prima.
- Conselho Nacional de Saúde. (2018). *Gerações mais saudáveis*. <http://www.cns.min-saude.pt>
- Decreto-lei 221/77, de 28 de Maio, do Ministério da Agricultura e Pescas. (1977). Diário da República n.º 124, Série I de 1977-05-28.
- Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, do Ministério da Educação e Ciência. (2012). Diário da República n.º 129, Série I de 2012-07-05.
- Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, do Ministério da Educação e Ciência. (2012). Diário da República n.º 129, Série I de 2012-07-05.
- Decreto-Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto, da Assembleia da República. (2005). Diário da República n.º 166, Série I-A de 2005-08-30.
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, da Presidência do Conselho de Ministros. (2018). Diário da República n.º 129, Série I de 2018-07-06.

Decreto-Lei n.º 56/2012, de 8 de Novembro, da Presidência da República. (2012). Diário da República n.º 216, Série I de 2012-11-08.

Direção Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais, articulação com o perfil dos alunos para o 3.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico referentes à componente curricular de Estudo do Meio*. Ministério da Educação. <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais>

Direção-Geral de Saúde. (2015). *A Saúde dos Portugueses: Perspectivas 2015*. Direção Geral de Saúde.

Fialho, N. N. (2007). Jogos no Ensino de Química e Biologia Curitiba. Ibplex.

Glanz, K. (1999). Teoria num relance. Um guia para a prática da promoção da saúde. In L. B. Sardinha, M. G. Matos, & I. Loureiro (Eds.), *Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física nutrição e tabagismo* (pp. 9-55). Edições FMH.

Graça, P, & Gregório, M. J. (2012). Evolução da Política Alimentar e de Nutrição em Portugal e suas relações com o contexto Internacional. *Revista SPCNA*, 18(3), 79-96.

Jorgenson, S. N., Stephens, J. C., & White, B. (2019). Environmental education in transition: A critical review of recent research on climate change and energy education. *The Journal of Environmental Education*, 50(3), 160-171. <https://doi.org/10.1080/00958964.2019.1604478>

Joyeux, H. (2015). *Mude de Alimentação*. Editorial Presença.

Lei n.º 46/86, de 14 de Outubro, da Assembleia da República: Lei de Bases do Sistema Educativo. (1986). Diário da República n.º 237, Série I de 1986-10-14.

Lei n.º 9.795, de 27 de Abril: Lei da Política Nacional de Educação Ambiental. (1999). Diário Oficial da União de 28/04/1999.

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Soares, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação.



- Ministério da Saúde. (2016). *Comer ao longo do dia*. [http://www.arsalgarve.minsaude.pt/wpcontent/uploads/sites/2/2016/12/Ccomo\\_comer\\_ao\\_longo\\_do\\_dia.pdf](http://www.arsalgarve.minsaude.pt/wpcontent/uploads/sites/2/2016/12/Ccomo_comer_ao_longo_do_dia.pdf)
- Moyles, J. R. (2002). *Só Brincar? O papel de Brincar na Educação Infantil*. Artmed.
- Nunes, E., & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância*. Direção-Geral de Saúde.
- Organização das Nações Unidas. (1995). *Agenda 21*. Câmara dos Deputados, Coordenação de Publicações.
- Paulo, R. (2016). *Da definição à Avaliação de Projeto de Educação Ambiental: um estudo aplicado nos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Médio*. [Tese de doutoramento, Universidade do Minho].
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (2017). *Programa Nacional para a promoção da alimentação saudável*. Direção Geral de Saúde.
- Santos, M., & Precioso, J. (2012). *Educação Alimentar na Escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8.º ano de escolaridade*. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
- Viana, V., Santos, P. L., & Guimarães, M. J. (2008). Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão de literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 9(2), 209-231.
- Viveiros, C. C. O. (2012). *Estudo de comportamentos alimentares, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar: um estudo exploratório*. [Tese de Mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/8063>
- World Health Organization. (1998). *Nutrition: An Essential Element of a Health*.

ANEXOS

Anexo I - Ementa

EMENTA DO AGRUPAMENTO

	02/05/2022	03/05/2022	04/05/2022	05/05/2022	06/05/2022
	PEIXE	CARNE	PEIXE	CARNE	PEIXE
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Termina de abóbora	Alho francês	Caldo verde	Creme de cenoura	Nabiças
Prato	Massada de peixe e saladas	Frango assado c/arroz/salada	Feijão frade c/pesca/ovo/salada	Perna de peru c/massa e salada	Manuca assada c/arroz e legumes
Sobremesa	Fruta /ogurte	Fruta	Fruta/Pudim	Fruta	Fruta
	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Termina de abóbora	Alho francês	Caldo verde	Creme de cenoura	Nabiças
Prato	Massada de legumes	Frango assado c/arroz/salada	Salada feijão frade c/cen/broc	Tofu de cebolada c/massa	Legumes a brás
Sobremesa	Frutas /ogurte	Fruta	Fruta/Pudim	Fruta	Fruta
	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
	09/05/2022	10/05/2022	11/05/2022	12/05/2022	13/05/2022
	CARNE	PEIXE	CARNE	PEIXE	CARNE
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Agrão	Feijão verde	Brocolos	Juliana	Creme de ervilhas
Prato	Cubinhos porco c/massa e sala	Douradinhos c/arroz e salada	Massa c/frango e peru	Salada de atum	Massa tagliarini
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta /ogurte	Fruta
	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Agrão	Feijão verde	Brocolos	Juliana	Creme de ervilhas
Prato	Massa a siciliana c/legumes	Risoto cogumelos e alho franc	Talharim a jardineira	Salada batata, ver./cen/cogum	Tofu estufacom com massa
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta /ogurte	Fruta
	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
	16/05/2022	17/05/2022	18/05/2022	19/05/2022	20/05/2022
	PEIXE	CARNE	PEIXE	CARNE	PEIXE
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Creme de cenoura	Juliana	Grão com couve	Creme de cenoura	Espinafres
Prato	Caldeirada de peixe e saladas	Bifes de peru c/arroz e salada	Pacolo à Gomes Sá e salada	Espagete a bolonhesa e salada	Filetes fomo arroz de tomates
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta /ogurte
	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Creme de cenoura	Juliana	Grão com couve	Creme de cenoura	Espinafres
Prato	Beninjela recheada (ceb/seitan)	Ervilhas estufadas c/legumes	Salada batata, legumes e seitan	Bolonhesa de soja	Arroz de tomate com tofusalada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta /ogurte
	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
	23/05/2022	24/05/2022	25/05/2022	26/05/2022	27/05/2022
	CARNE	PEIXE	CARNE	PEIXE	CARNE
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Feijão verde	Juliana	Espinafres	Grão com couve	Pure de cenoura
Prato	Lombo assado c/massa e salad	Douradinhos c/arroz e saladas	Cubinhos de peru massa salada	Empadão de peixe e saladas	Frango c/arroz primavera saladas
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO	VEGETARIANO
Bebida	Água	Água	Água	Água	Água
Sopa	Feijão verde	Juliana	Espinafres	Grão com couve	Pure de cenoura
Prato	Massa c/ervilha, cen, alho fran	Seitan estufado com arroz	Tofu de cebola c/massa	Empadão de legumes	Arroz primavera c/soja
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

## Anexo II – Participantes na Gincana



### Anexo III – Mudanças doadas



Anexo IV – Quadros Motivacionais





Anexo V – Certificado de Participação



Anexo VI – Calendário Presencial - preenchido

M A I O - 2 0 2 2						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	<b>REEDUCAÇÃO ALIMENTAR ESTeSC - A E Z U F F</b>				

Anexo VII – Mesa Estrela da Creche 2017





## Anexo VIII – Autorização do Corpo de Ética – IPC (3 paginas)



COMISSÃO DE ÉTICA  
PARECER N.º 50\_CEIPC\_2022

**Apreciação da proposta de projeto: Reeducação alimentar em alunos e alunas de um agrupamento de escolas da Figueira da Foz – distrito de Coimbra, PT**

### A – RELATÓRIO

#### A.1. DOCUMENTOS PARA APRECIAÇÃO:

1. Mod.CEIPC\_PARE (Datado e assinado pelo proponente)
2. Mod.CEIPC\_CILE (Datado e assinado pelo proponente)
3. Mod. CEIPC\_DCH (Datado e assinado pelo proponente)
4. Mod. CEIPC\_TRO (Datado e assinado pela orientadora)
5. Mod. CEIPC\_CRONOGRAMA (enviado por email em resposta a esclarecimentos adicionais)
6. Mod. CEIPC\_DCPDI (datado e assinado pela proponente)
7. Check List de Auto-Avaliação
8. Curriculum do Investigador Principal
9. Curriculum do Orientador (não incluído)
10. Questionário a aplicar aos participantes

#### A.2. RESUMO DO PROJETO

Este estudo será desenvolvido na Escola EB 2,3 Dr João de Barros, no Agrupamento Escolar da Zona Urbana da Figueira da Foz, no âmbito do Mestrado de Educação para a Saúde, parceria ESTESC-ESEC.

De acordo com a fundamentação fornecida pela requerente, este projeto de Reeducação Alimentar está alinhado com as recomendações do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), preconizando o aumento do consumo de frutas e hortícolas, em crianças, em conformidade com a Roda dos Alimentos. O referido projeto inclui o diagnóstico das preferências alimentares de alunos/alunas (recordatório alimentar) dos 5º e 6º anos que frequentam o refeitório, através de um questionário enviado aos pais ou responsáveis. Acresce ainda o planeamento, implementação e avaliação de um programa de educação alimentar ministrado a professores e outros funcionários envolvidos na alimentação destes alunos, bem como aos pais/responsáveis, para sensibilizar para a melhoria do consumo diário de frutas e hortícolas, quer no ambiente escolar quer familiar.



**Politécnico  
de Coimbra**

**COMISSÃO DE ÉTICA**  
**PARECER N.º 50\_CEIPC\_2022**

Assim, o objetivo do trabalho definido pela proponente é melhorar a qualificação e o modo de atuação dos profissionais da educação envolvidos direta ou indiretamente com a alimentação das crianças, através de ações de sensibilização para a necessidade de uma alimentação diária das crianças com frutas e hortícolas.

Trata-se de um estudo descritivo-correlacional transversal, com uma amostra de conveniência, correspondente às crianças do 5º e 6º anos que fazem refeições na Escola (cerca de 50% de 607 crianças segundo informações do Agrupamento Escolar).

Aos pais/responsáveis será pedido que respondam a um questionário disponibilizado online (Google Forms) através do Portal da Escola, relativo a hábitos alimentares dos alunos/alunas, dentro e fora da Escola. O questionário em questão é o Questionário sobre Crenças, Atitudes e Práticas Alimentares (Q.C.A.P.A.), adaptado de Andrade e Barros (2008), com novas perguntas adicionadas e relacionadas com os objetivos do projeto em estudo - aumento do consumo de frutos e hortícolas dentro e fora da escola. Serão recolhidos também dados socio-biográficos, dados antropométricos (peso e altura), de forma a poder ser avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos/alunas. O questionário na sua versão final foi disponibilizado à CEIPC.

Semanalmente serão enviados aos pais/responsáveis, prospetos/cartilhas com orientações sobre a reeducação alimentar, enviados para os alunos/alunas pelo Portal escolar, com aval da Direção Pedagógica.

A ação de sensibilização para professores e funcionários preconizada no projeto não será efetuada por motivos de agenda do ano letivo. Será disponibilizado no final do ano letivo, entre maio e junho, um dia para encerramento do projeto com uma gincana interativa com todos os intervenientes do projeto que tenham participado do início ao término do projeto.

Relativamente ao programa de orientação alimentar dos alunos e pais terá início previsivelmente em março e conclusão em maio 2022. A restante calendarização prevista (cronograma) consta de email enviado pela proponente, em resposta ao pedido de esclarecimentos adicionais pela relatora da CEIPC.

#### **B – IDENTIFICAÇÃO DAS QUESTÕES COM EVENTUAIS IMPLICAÇÕES ÉTICAS**

**B.1.** Trata-se de uma investigação não-invasiva que será realizada pelo Investigador principal. Todos os métodos utilizados são seguros, não existindo qualquer risco ou experiência dolorosa da sua utilização.

**B.2.** A participação dos sujeitos é voluntária, não existindo interesses financeiros nem conflitos de interesse a declarar.



**Politécnico  
de Coimbra**

**COMISSÃO DE ÉTICA**  
PARECER N.º 50\_CEIPC\_2022

A confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos são garantidos pelos proponentes. Os dados recolhidos são de uso exclusivo para o presente estudo.

B.4. A recolha de dados será feita através de questionário disponibilizado pelo Portal da Escola que autoriza o estudo, destinada apenas a esse efeito e de acesso restrito aos investigadores envolvidos no estudo.

B.5. O texto proposto constante do termo de Consentimento Informado Livre e Esclarecido (CILE), salvaguarda os princípios da autonomia, da confidencialidade, anonimato e segurança de dados.

B.6. Não foi efetuado pedido a outra Comissão de Ética, nem existem conflitos de interesse declarados.

B.7. O cronograma detalhado das tarefas a realizar embora não conste do PARE submetido, foi remetido posteriormente após pedido de esclarecimentos adicionais e recebido via email, com a garantia de que qualquer procedimento do trabalho, nomeadamente a recolha de dados, só terá início após a emissão de parecer favorável por parte desta Comissão de Ética.

#### C – CONCLUSÕES

O pedido cumpre todos os requisitos éticos na investigação em seres humanos. O estudo mostra mérito social e rigor científico.

Estando salvaguardados os pressupostos éticos relacionados com a investigação, de acordo com o disposto no n.º 2 do art.º 7º do Regulamento da Comissão de Ética do IPC, nada tenho a opor quanto ao desenvolvimento do referido projeto.

Não obstante, em virtude da investigação ser conduzida em meio escolar, é imperativa a autorização da Direção-Geral da Educação, disponível em “Investigação em meio escolar”, no endereço da DGE, através do Sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar.

**DECISÃO: DEFERIDO por UNANIMIDADE, em reunião do dia 23 de fevereiro de 2022.**

O/A Relator/a: Isabel Andrade

O/A Presidente da CEIPC:

Assinado por: **Adelino Manuel Moreira dos Santos**  
Num. de Identificação: BI03327047  
Data: 2022.02.27 13:16:50+00'00'





## Anexo IX – Autorização dos Pais ou Responsáveis (2 páginas)

### ANEXO II

#### (Intervenção Mínima)

#### Protocolo de Consentimento

Eu, \_\_\_\_\_,  
(parentesco) \_\_\_\_\_ do/a aluno/a \_\_\_\_\_,

do \_\_\_\_\_º ( 5.º ou 6.º ano), concordo em participar e colaborar com o projeto sobre “Reeducação Alimentar”, a realizar no âmbito do Mestrado em Educação para a Saúde da Escola Superior de Educação (ESE) e da Escola Superior de Tecnologia da Saúde (ESTeS) do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC). O referido projeto com o apoio da Direção-Geral e Pedagógica do Agrupamento de Escolas da Zona Urbana de Figueira da Foz, na Escola EB 2º e 3º Ciclos Dr. João de Barros, tem como finalidade aumentar o consumo de frutos e hortícolas dentro e fora da escola. Durante 3 meses, a contar do início do preenchimento pelas famílias, do Questionário sobre Crenças, Atitudes e Práticas Alimentares (Q.C.A.P.A), o projeto irá decorrer nas dependências internas do refeitório da escola do Agrupamento frequentado pelo/a meu/minha filho/a.

Este projeto insere-se na investigação conduzida pela mestrande e Nutricionista Ana Paula Coelho Souto, sob orientação da Professora Doutora Filomena Teixeira, professora coordenadora na ESE/IPC.

Neste sentido, compreendo que:

- O meu envolvimento implica aceitar participar nas atividades enviadas através do portal do aluno, orientando e ajudando o/a meu/minha educando/a nas atividades esclarecidas nas cartilhas educativas com o propósito de dar visibilidade aos alimentos propostos (frutos e hortícolas).
- Estar disponível para experimentar em casa algumas sugestões simples dadas pelos/as profissionais de saúde, no decorrer e até ao final do projeto, sem custos ou prejuízos para a saúde dos/as participantes dessa sessão.
- A minha participação implica aceitar responder, via portal do aluno, a um questionário (Q.C.A.P.A), e a outros aspetos relacionados, tanto no início quanto no final dos 3 meses. O questionário é de fácil e rápido preenchimento, contendo afirmações de resposta Verdadeiro (V) ou Falso (F) com duração aproximada de 10 a 15 mim).
- A minha participação neste estudo implica que o/a meu/minha filho/a colabore nas atividades definidas pela investigadora, enviando preenchido, em formulário próprio, a medição do peso e altura do aluno/, para avaliação do índice de massa corporal (IMC), e ainda ajude na realização de jogos sobre alimentos que permitem avaliar as preferências alimentares das crianças, realizados por profissionais especializados.



- A aplicação dos questionários às famílias e a realização de atividades com os alunos/as (referidos nos dois pontos anteriores) ocorrerá em 2 momentos durante os 3 meses. Para tal, aceito dar o meu nome completo e do/a meu/minha filho/a, bem como um contacto de e-mail pessoal, para que seja possível realizar a recolha de dados via portal do aluno, somente sendo utilizado no período de estudos e através da direção escolar.
- A minha participação neste estudo é inteiramente voluntária, pelo que, a qualquer momento, posso vir a recusar colaborar neste projeto. A minha participação ou recusa neste estudo não implicam qualquer benefício ou prejuízo, para mim ou para o/a meu/minha filho/a, nem qualquer alteração nos cuidados a ele/ela prestados.
- Ao colaborar neste estudo, estou a possibilitar o avanço do conhecimento na área da promoção de comportamentos alimentares saudáveis nas crianças, em idade escolar e de toda família. Para além disso, a informação geral recolhida nos questionários antes e após a reeducação alimentar será disponibilizada às entidades escolares e às famílias, após tratamento estatístico, de forma a tornar útil esta colaboração. Espera-se, igualmente, que a participação neste projeto possa trazer benefícios às famílias, contribuindo para uma alimentação mais saudável dentro e fora da escola.
- Toda a informação obtida será estritamente confidencial e a minha identidade jamais poderá ser revelada em qualquer relatório ou publicação, ou a qualquer pessoa não relacionada com este estudo, exceto com a minha autorização por escrito. Para tal, os questionários serão disponibilizados com chave de acesso individual pelo portal da escola.
- Posso obter mais informações sobre o projeto “Reeducação Alimentar” e sobre a minha participação e colaboração através do seguinte e-mail: [anapaulanutricao@gmail.com](mailto:anapaulanutricao@gmail.com)

No caso de aceitar participar, deve preencher e assinar um exemplar para entregar à Diretora Pedagógica do Agrupamento Escolar e guardar uma cópia para si.

Data: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

*Indique aqui, por favor, os horários (durante a semana) em que mais facilmente pode participar nas atividades familiares. Pode assinalar mais do que um horário. É importante recordar que serão apenas alguns momentos. Esta informação vai ajudar a perceber melhor as disponibilidades das famílias neste processo de colaboração mútua. Para a construção da reeducação alimentar precisamos da colaboração de todos/as.*

Horário opcional :  15:30 às 17 h  17 às 18:30 h  18:30 às 20 h

## APÊNDICES

### Apêndice 1 – Profissionais do Refeitório



Apêndice 2 - Ecrã

	Serv.	P.Serv
Peixe	122	173
Vegetariano	0	0
<b>Totais:</b>	<b>122</b>	<b>173</b>

Pesquisa de Utentes

Sair



Apêndice 3 – Q.C.A.P.A.

1	Um pequeno almoço favorece o desenvolvimento da inteligência	
2	O intervalo ideal entre as refeições é de 5 horas	
3	Uma alimentação saudável para as crianças inclui 5 a 7 refeições diárias	
4	A refeição ds crianças deve ter 5 cores no mesmo prato (além de mais saudável é atrativa aos olhos)	
5	É importante uma criança comer diariamente 3 a 5 peças de frutas	
6	As refeições (almoço e jantar) devem iniciar-se com sopa, rica em hortaliças e legumes	

7	As crianças devem comer preferencialmente cozidos e grelhados	
8	As crianças precisam de comer refeições em grande quantidade para crescerem melhor	
9	As crianças devem comer alimentos ricos em proteínas (grãos e hortícolas) pelo menos 4 vezes por semana	
10	As refeições diárias das crianças devem incluir carne, peixe e ovos	
11	A alimentação equilibrada das crianças não deve incluir a ingestão de água	
12	As hortaliças, legumes e frutos são alimentos ricos em fibras	

13	Fazer as refeições em horários pré-estabelecidos ajuda na digestão e absorção dos nutrientes ingeridos	
14	Para que uma criança aceite um alimento novo é recomendado insitir, oferecendo-o 5 a 10 vezes	
15	O pão de mistura escura é fonte de energia e fibras	
16	Na alimentação da criança pode permitir-se o consumo de refrigerantes	
17	Fazer as refeições a ver TV é desaconselhado	
18	Os/as meus/minhas filhos/as podem ver TV ou jogar videojogos, em média, 3 horas por dia	

19	As refeições em família são um ritual importante para pais e filhos	
20	Os/as filhos/as adolescentes sentem mais sono. É preferível 10 minutos a mais de sono do que um pequeno almoço	
21	A preparação de alimentos também é um momento social e pode contar com a ajuda de filhos/as	
22	As refeições em família devem obedecer a um horário regular	
23	É aconselhavel que as famílias saibam o que os/as filhos/as comem no refeitório da escola	
24	Na compra de alimentos deve atender-se à sua qualidade nutricional	



25	As crianças devem comer o que gostam, independentemente do valor nutricional dos alimentos	
26	As crianças que petiscam entre as refeições fazem uma alimentação mais equilibrada	
27	Os cereais e as batatas são as principais fontes de energia	
28	O feijão, o grão e outras leguminosas, são ricos em proteínas vegetais	
29	A carne, o peixe e os ovos são importantes para o crescimento das células	
30	Os óleos vegetais, os frutos secos e os peixe são ricos em gorduras polinsaturadas	

31	Os frutos e legumes são alimentos ricos em vitaminas e sais minerais	
32	É aconselhável que uma criança coma diariamente um porção de doces ou bolos	
33	Incluir 3 a 4 vezes por semana 'bolicao' ou outros alimentos idênticos nos lanches das crianças não prejudica a saúde	
34	Numa das refeições diárias, a sobremesa dos/as filhos/as pode ser um doce	
35	A ingestão de bebidas açucaradas está associada a aumento de peso	
36	Leite e seus derivados são mais recomendados para a criança	

37	Produtos lácteos gordos são mais recomendados para a criança	
38	Para o meu/minha filho/a é suficiente ingerir diariamente um copo de leite ou derivados	
39	Na escolha de pães e outros cereais, deve optar-se pelos menos refinados	
40	A obsidade na infância aumenta o risco do aparecimento de diabetes	
41	Os alimentos pobres em calorias são os designados por 'fastfood'	

42	É menos preocupante um criança ser gordinha do que ser magrinha	
43	A atividade física programada (desporto) é aconselhável, mesmo nas crianças fisicamente ativas	
44	As crianças não necessitam ser fisicamente ativas	
45	Neofobia é a dificuldade em fazer com que as crianças aceitem alimentação variada, aumentando suas preferências, adquirindo novos hábitos	
46	Dia 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação	

#### Apêndice 4 - Urnas



Apêndice 5 – Planilha Final

Data>>	2				3				4				5				6			
Fichas>>																				
Pontos>>	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2
AZUL	7	7	1	12	3	7	2	6	8	12	2	22	9	12	1	22	7	13	2	22
BRANCO	9	14	1	14	9	12	2	20	7	16	2	23	10	16	2	27	9	16	1	25
PRETO	3	5	0	3	6	5	0	9	5	10	2	17	5	10	2	17	6	11	3	19
VERDE	5	7	2	5	2	14	1	8	6	12	3	19	7	11	3	20	4	11	4	18
	24	33	4	34	20	38	5	43	26	50	9	81	31	49	8	86	26	51	10	84
Data>>	9				10				11				12				13			
Fichas>>																				
Pontos>>	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2
AZUL	8	4	1	13	4	8	0	12	6	10	0	15	8	5	1	13	3	6	0	8
BRANCO	17	6	0	17	9	5	1	14	9	12	1	20	9	9	0	18	3	1	0	3
PRETO	2	3	1	6	6	3	0	9	3	5	0	8	5	2	0	7	3	1	0	4
VERDE	5	3	0	8	5	6	0	10	3	5	0	8	6	5	1	11	2	5	0	6
	32	16	2	44	24	22	1	45	21	32	1	51	28	21	2	49	11	13	0	21
Data>>	16				17				18				19				20			
Fichas>>																				
Pontos>>	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2
AZUL	8	5	0	12	10	5	0	15	7	3	2	11	5	5	2	10	8	10	0	18
BRANCO	8	10	0	18	6	8	0	14	8	5	0	12	8	9	1	17	2	4	0	5
PRETO	6	4	0	10	4	3	0	7	8	2	0	7	3	6	0	7	2	4	0	4
VERDE	4	2	1	7	1	5	1	5	2	2	1	6	1	5	1	5	0	4	1	5
	26	21	1	47	21	21	1	41	25	12	3	36	17	25	4	39	12	22	1	32
Data>>	23				24				25				26				27			
Fichas>>																				
Pontos>>	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2
AZUL	7	2	0	7	3	6	0	8	6	6	0	14	4	4	0	9	2	6	0	8
BRANCO	13	3	0	16	8	8	0	16	10	4	0	13	8	5	0	12	6	3	0	6
PRETO	5	2	0	7	7	7	0	13	14	11	0	25	0	4	0	3	4	3	0	6
VERDE	1	5	0	6	3	10	0	13	3	7	0	9	3	5	0	8	2	19	0	21
	26	12	0	36	21	31	0	50	33	28	0	61	15	18	0	32	14	31	0	41
Data>>	9				10				11				12				13			
Fichas>>																				
Pontos>>	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2
NOVOS	6	12	1	19	7	9	3	19	3	13	5	21	9	6	2	17	3	7	0	10
		19				19				21				17				10		
Data>>	16				17				18				19				20			
Fichas>>																				
Pontos>>	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2
NOVOS	4	2	0	6	4	5	1	9	5	5	0	10	6	3	0	9	3	2	0	5
		6				10				10				9				5		
Data>>	23				24				25				26				27			
Fichas>>																				
Pontos>>	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2	x5	x4	x3	x2
NOVOS	2	2	0	4	2	2	0	3	4	2	0	6	2	1	0	3	3	1	0	4
		4				4				6				3				4		

## Apêndice 6 – Mural Educativo



Apêndice 7 – Preservação do Planeta





Apêndice 8 – Fita métrica



Apêndice 9 – Cartilha n.º 1

# REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

(ANA PAULA COELHO - ESTEJSC - AE Z U F F - 2022)

## A saber?

ESTE PROJETO ESTÁ ALINHADO COM AS RECOMENDAÇÕES DO PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (PNPAS) PORTUGUÊS.

DE ACORDO COM PNPAS, 53% DA POPULAÇÃO PORTUGUESA NÃO CUMPRE AS RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) PARA UM CONSUMO DIÁRIO DE PELO MENOS 400 GRAMAS/DIA DE FRUTOS E HORTICOLAS.

É SABIDO QUE - DE 80% INGEREM DIARIAMENTE SOPA DE LEGUMES, E - 52% DELAS SÃO CRIANÇAS.

### PROPOSTA

AUMENTAR O CONSUMO DE HORTICOLAS E FRUTOS DENTRO E FORA DA ESCOLA.

Vamos dar o arranque na primeira semana de maio de 2022.

AS CARTILHAS SOBRE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR SERÃO DISPONIBILIZADAS VIA PORTAL DO ALUNO/A TODAS AS SEMANAS DURANTE O MÊS DE MAIO

OS ALUNOS/AS SERÃO DIVIDIDOS EM QUATRO GRUPOS E TERÃO METAS A SEREM ALCANÇADAS.

A AJUDA DA FAMÍLIA SERÁ MUITO IMPORTANTE, E COM A INTEGRAÇÃO ALCANÇAREMOS OS NOSSOS OBJETIVOS.

Consumo consciente através do conhecimento do que chega em nossas mesas.

Aumentar o consumo de Frutas e hortícolas nos tabuleiros.

Aumentar o consumo de água dentro e fora da escola.

Consumo consciente através do conhecimento do que chega em nossas mesas.

Serão desafiados a devolver cada dia dos menus resíduos alimentares nos tabuleiros.

### GRUPOS

Azul \* Branco \* Preto \* Verde

Identificação: No início do projeto será distribuído aleatoriamente aos participantes, 1(uma) pulseira com a cor do grupo, na entrada do refeitório.

Obs: O aluno/a não será penalizado ou sofrerá qualquer tipo de constrangimento caso perca a pulseira com a cor do seu grupo no decorrer do projeto. Apenas terá que memorizar a qual grupo pertence.

### DESPERDÍCIO ZERO

Objetivo Principal

Ementa do Agrupamento Dr. João de Barros  
Pão / Sopa / Prato proteico e acompanhamentos / Frutos / Hortícolas.  
Bebida: água

"No retorno dos tabuleiros os alunos/as receberam fichas de acordo com o desperdício alimentar, conforme tabela abaixo:

COR DA FICHA	AMARELA	VERDE	VERMELHA	AZUL
PONTOS	5	4	3	2
DESPERDÍCIO	ZERO	SOPA	SOPA	ZERO
CONSUMO	VEGETAL EM FEITO	SOPLA	SOPLA	SOPLA
	FRUTOS	FRUTOS	FRUTOS	FRUTOS

### DESPERDÍCIO ZERO

Objetivo Principal

Cada aluno/a deverá depositar a ficha recebida na urna de acordo com a cor do seu grupo. O resultado será visualizado diariamente após o término do almoço, semana após semana. A pontuação será contabilizada ao final do projeto e este resultado ajudará na "Gincana do Saber" (Onde será reforçado tudo que foi vivenciado durante o mês de maio de 2022)

Classificação final segundo os resultados do tabuleiro.

### PROPOSTA

#### 1ª SEMANA DE MAIO

TAREFA: Anotar com a própria letra 1 (uma) receita Familiar de Sopa ou Caldo e seus ingredientes. "Dar nome o receita. (Ex: Sopa do Vó Yvessa).

LOCAL DE RECOLHA: Refeitório da escola, onde haverá sacos reciclados, com a identificação da cor do seu grupo (Azul, Branco, Preto, Verde)

PONTUAÇÃO: 2 Pontos para cada receita

OBJETIVO: As 3 (três) receitas mais votadas farão parte da cartilha do projeto.

Para acompanhar os avanços do projeto de Reeducação Alimentar, colar os autocollantes no calendário do mês de Maio

Apêndice 10 – Cartilha n.º 2

## REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

(ANA PAULA COELHO - BEVERE - ASZUTY - 2002)

### A SABER? 2ª SEMANA

### QUANTA ÁGUA DEVO BEBER POR DIA?

- Jovens até os 17 anos: 40 ml por cada kg
- 18 a 55 anos: 35 ml por cada kg
- 56 a 65 anos: 30 ml por cada kg
- Mais de 66 anos: 25 ml por cada kg

### PROPOSTA

Água é vida

A água é um recurso frágil. Uma gota de uma substância perigosa pode poluir milhares de litros de água. A poluição causada hoje poderá permanecer durante gerações nas nossas águas subterrâneas destinadas ao nosso consumo humano. De facto, os recursos hídricos são vários usos diferentes dados à água, incluindo na agricultura, na indústria e a nível doméstico.

Em Portugal, a entidade responsável pela monitorização de todas as vertentes (quantidade e qualidade) do ciclo da água (interiores e costeiras) é a Agência Portuguesa do Ambiente

A água é um elemento essencial na saúde das populações em todas as idades. A água é essencial para o desenvolvimento físico, mental e emocional. Contém minerais essenciais e possui um elevado conteúdo de cálcio. O cálcio é mais importante para a saúde dos ossos. Contém também vitaminas A, B1 e C, potássio, ferro, cálcio e iodo.

Eu sou a fruta que mais hidrata. Pelo conteúdo de 80% de água no meu corpo, sou rica em vitaminas A, B1 e C, potássio, ferro, cálcio e iodo.

### IMPORTÂNCIA DO APORTE HÍDRICO

A água representa, aproximadamente, 75% do nosso peso corporal, mas vai sendo perdida através da transpiração, expiração, fezes e urina.

Por isso, a sua reposição é fundamental e é nesse sentido que garantir o aporte hídrico diário recomendado é de máxima importância.

### Roda dos Alimentos

Beber mais de 80% do nosso organismo é composto por água? Por isso não é de admirar que a água seja o centro da roda dos alimentos. É isso e também ingeri regularmente, assim como qualquer alimento que a contêm na sua composição.

Mas, se se questiona "quanta água devo beber por dia?"

### Campeãs da hidratação

**Laranja:** Alão de vitaminas, Vitamina C, também possui ácido graxo, magnésio, potássio e ferro. Combate por 80% de água, cálcio, fibra e ácido fólico.

**Abacaxi:** Combate por vitamina C, ácido fólico e potássio. Que ajuda na digestão. Por isso a sua hidratação por parte da água na sua composição, possui todos os nutrientes que os outros não tem.

### PROPOSTA

#### 2ª SEMANA DE MAIO

**TAREFA:** Visitar a família ou amigos, a comunidade local ou família em casa. Levantar um em maio até 10 ml/kg para os jovens até 17 anos, 30 ml/kg de 18 a 55 anos e 25 ml/kg para adultos de 65 anos por dia, 4 m semanalmente.

**LOCAL DE RECOLHA:** Definição de locais, onde haverá pontos de recolha, com a identificação de cada um dos grupos. Terão como objetivo recolher um total de 1 litro de água por hora, em qualquer local de recolha de água (fontes) por cada m família durante 10 dias (informar sempre de presença).

**MONITORIZAÇÃO:** 2 Planas para cada grupo.

**OBJETIVO:** Quantificar a média de consumo de água, dos famílias dos grupos do projeto.

Para acompanhar os progressos do projeto de Reeducação Alimentar, foram desenvolvidas as tabelas de registo de dados.

ANA PAULA COELHO  
NUTRICIONISTA - REALIZADORA DO PROJETO  
ANAPAILANUTRACAO@GMAIL.COM



Apêndice 11 – Cartilha n.º 3

## REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

(ANA PAULA COELHO - ESTEFC - AZUFF - 2022)

### A SABER? 3ª SEMANA

### SEGURANÇA ALIMENTAR

É o termo que começou a ser utilizado durante a 1ª Guerra Mundial na Europa. A alimentação seria, assim uma arma poderosa, principalmente se aplicada por uma grande potência em um país que não tivesse a capacidade de produzir seus próprios alimentos, para poder abastecer a sua população.

**Curiosidade:** A FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura), criou em 2008 na Noruega um Silo Global de Sementes para preservar sementes usadas na agricultura em todo o Mundo.

## DESPERDÍCIO

Os portugueses desperdiçam 1 milhão de toneladas por ano. feitas as contas, são quase 274 mil/kg/dia. Esta comida seria suficiente para alimentar as cerca de 360 mil pessoas com carenças alimentares.

As Famílias são responsáveis por 31% do desperdício de comida em Portugal. As razões mais comuns, a passagem do prazo e armazenamento inadequado.

Seu impacto no ambiente é enorme, é responsável por 8% da emissão de gases de estufa, 1 kg/comida = 2,5 kg de CO2

### ENTRE OS ESTADOS MEMBROS DA UE Ingestão diária de frutas

Consumo diário de fruta na UE, 2017 (% da população)

85% da Itália  
81% de Portugal

### GINCANA DO SABER TREINAMENTO

(preencher junto com a família)

### IMPORTÂNCIA DA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Ato de educar ou de receber novamente algum tipo de instrução. Fazer uma reeducação alimentar serve para compreender melhor o efeito da alimentação em nossa vida.

**Fígado**  
armazena glicose, o excesso de glicose é transformado em gordura. Reserva de gordura causa ganho de peso.

**Dentes**  
bactérias se alimentam de açúcar e produzem ácido que destrói o dente, provocando cáries.

**Pâncreas**  
libera insulina, que auxilia a entrada de glicose nas células. Insulina em excesso favorece o ganho de peso.

**Cérebro**  
na presença do açúcar, deflagra sinais nervosa e libera serotonina ("boom" de prazer) que causa dependência.

Por que o excesso de açúcar faz mal?

### FIBRAS SOLÚVEIS

As fibras solúveis são encontradas principalmente nas frutas e vegetais, mas também pode ser encontrada em alguns cereais. A tabela a seguir traz a quantidade de fibras encontradas em 100g.

Alimentos (100g)	Fibras solúveis	Fibras insolúveis	Fibra dietética total
Abacate	1,3 g	2,6 g	3,9 g
Banana	0,5 g	1,2 g	1,7 g
Morango	0,4 g	1,4 g	1,8 g
Tangerina	0,4 g	1,4 g	1,8 g
Amêixa	0,4 g	0,8 g	1,2 g
Pera	0,4 g	2,4 g	2,8 g

### SOPA DE PEDRA A História

Esta é uma sopa que nasceu de um grande malho de fome que assolava em Portugal. Originou-se numa época de fome e de pobreza. Era feita de pão velho, cozido e picado, com um pouco de leite e açúcar. Era muito simples e nutritiva. Hoje em dia, a sopa de pedra é feita com pão velho, cozido e picado, com um pouco de leite e açúcar. É uma sopa muito simples e nutritiva. Hoje em dia, a sopa de pedra é feita com pão velho, cozido e picado, com um pouco de leite e açúcar. É uma sopa muito simples e nutritiva.

Sopa típica portuguesa da cidade de Alentejo, região do Alentejo.

### 10 boas razões para comer sopa.

- 1º - Disponibiliza quantidades muito significativas de nutrientes (vitaminas e minerais);
- 2º - Possui substâncias protetoras do nosso organismo, que nunca chegam a ser absorvidas de outra forma;
- 3º - Fácil digestão;
- 4º - Boa fonte de hidratação;
- 5º - A sopa, no início de uma refeição aumenta a produção biliar, reduz os teores de colesterol;
- 6º - Consumida no início, promove, também, a libertação gradual de insulina, estimulando o apetite e sacando precoce e continuamente;
- 7º - Ao contrário de outras preparações calóricas, não possui quantidades significativas de tóxicos, anti-nutrientes ou alergénios de ocorrência natural;
- 8º - Em função dos ingredientes que possui pode ser mais ou menos calórica, mais ou menos hidratante, ter mais ou menos sal, ter mais ou menos fibras;
- 9º - A sopa é ainda um tipo económico relativamente rápido e que pode ser preparado antecipadamente;
- 10º - Para além das questões da saúde e da nutrição, as sopas de qualidade pertencentes ao repositório português.

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

### PROPOSTA 3ª SEMANA DE MAIO

**TAREFA:** Recolher sementes de hortícolas e frutos do consumo semanal da família. Guardar em sacos de papel, devidamente identificados com o nome do grupo, e trazer para a escola com o nome do fruto ou hortícola (ex: envelope com semente de laranja / abóbora / chuchu.)

**LOCAL DE RECOLHA:** Refeitório da escola, onde haverá sacos reciclados, com a identificação da cor do seu grupo. (laral, branco, preto, verde)

**PONTUAÇÃO:** 3 Pontos para cada envelope de semente trazido pelo/a participante do grupo.

**OBJETIVO:** Descobrir as diferenças entre cada tipo de semente e respectivo alimento, bem como o tempo de germinação e cultivo.





**Apêndice 13 – Local da Gincana**



## Apêndice 14 – Cronograma da Gincana

### **Cronograma das atividades da Gincana do Saber**

#### **Primeira atividade (JOGO DA MEMÓRIA)**

Horário a definir:

Tempo da atividade: cerca de 15 minutos

Esta atividade terá 5 participantes de cada grupo. Os restantes elementos permanecerão sentados, em círculo, no local estipulado pela direção, aguardando a próxima atividade.

#### **1.º TESTE - QUESTIONÁRIO**

Cada um dos 5 participantes de cada grupo, receberá um questionário com 10 afirmações, de resposta F ou V (falso ou verdadeiro).

Assim que entregarem o questionário, ser-lhes-á dado o resultado.

De acordo com o resultado do grupo, serão dados os pontos, que serão acumulados para toda a gincana.

#### **Segunda atividade (CAÇA AS HORTÍCOLAS E FRUTAS)**

Horário a definir:

Tempo atividade: cerca de 15 minutos

Esta atividade terá 5 participantes de cada grupo. Os restantes elementos permanecerão sentados, em círculo, no local estipulado pela direção, aguardando a próxima atividade.

Será disponibilizado um mapa da escola com os pavilhões por cores.

No mapa constarão 4 (quatro) estações para a recolha das hortícolas e frutas.

Cada grupo levará para uma sala específica, a recolha com a caixa das hortícolas e frutas.

Na lista de cada grupo constarão os ingredientes a serem recolhidos da caixa para efetuar a ementa da escola.

De acordo com o resultado de cada grupo, serão dados os pontos, que serão acumulados para toda a gincana.

#### **Terceira atividade (PALAVRAS CRUZADAS DO SABER)**

Horário a definir:

Tempo atividade: cerca de 15 minutos

Esta atividade terá 5 participantes de cada grupo. Os restantes elementos permanecerão sentados, em círculo, no local estipulado pela direção, aguardando a próxima atividade.

Serão entregues aos participantes de cada grupo 1(uma) Palavra Cruzada, com nomes de Hortícolas e Frutas.

Ganhará pontos o(s) grupo(s) que completarem as Palavras Cruzadas, sem erros.

#### **Quarta atividade (QUEBRA CABEÇAS)**

Horário a definir:

Tempo atividade: cerca de 15 minutos

Esta atividade terá 5 participantes de cada grupo. Os restantes elementos permanecerão sentados, em círculo, no local estipulado pela direção, aguardando a próxima atividade.

Haverá balões com as cores de cada grupo e dentro deles peças do Quebra Cabeças com frases motivacionais sobre reeducação alimentar.

Cada membro da equipa vai estourar um balão. Em seguida, com o seu pedaço do Quebra Cabeças, vai dirigir-se para a mesa e ajudar na montagem do quadro do seu grupo.

A montagem correta, para além de valer pontos para a gincana, dará origem a um quadro a ser exposto no refeitório com a assinatura de todos/as os/as participantes do grupo.

#### **Quinta atividade (RODA DOS ALIMENTOS)**

Horário a definir:

Tempo atividade: cerca de 10 minutos

Esta atividade terá 5 participantes de cada grupo. Os restantes elementos permanecerão sentados, em círculo, no local estipulado pela direção, aguardando a próxima atividade.

Será disponibilizado um tecido branco, onde serão colocadas cada uma das embalagens representativas do grupo de alimentos da Roda dos Alimentos.

Receberá mais pontos quem terminar em primeiro lugar e corretamente.

**Apêndice 15 – Letra da Música**

*Semente do Amanhã  
Gonzaguinha*

*Ontem um menino que brincava me falou  
Que hoje é semente do amanhã*

*Para não ter medo que este tempo vai passar  
Não se desespere não, nem pare de sonhar*

*Nunca se entregue, nasça sempre com as manhãs  
Deixe a luz do sol brilhar no céu do seu olhar!*

*Fé na vida, Fé no homem, Fé no que virá!  
Nós podemos tudo  
Nós podemos mais  
Vamos lá fazer o que será*

**Apêndice 16 – Alimentos in natura**

