

2.º CICLO

ALIMENTAÇÃO COLETIVA

Adequação das Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares Portuguesas ao Contexto Prático

Maria João da Costa e Silva

M

2021



**Adequação das Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares Portuguesas
ao Contexto Prático**

***Adequation of the Portuguese School Menus and Canteens Guidelines to the
Practical Context***

Maria João da Costa e Silva

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Orientação por Prof. Doutor Duarte Paulo Martins Torres, Faculdade de Ciências
da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Dissertação de candidatura ao grau de Mestre em Alimentação Coletiva
apresentada à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade
do Porto

2021

Agradecimentos

Em primeiro lugar à minha família e a todos aqueles que considero família pois estão e sempre estiveram do meu lado para me acompanhar em todo o meu percurso.

Ao Prof. Doutor Duarte Torres pela sua orientação neste processo, pelo seu contributo de excelência e pela dedicação.

Agradeço ainda a todos os colegas que tiveram a amabilidade de me ajudar ao longo deste percurso e que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

Resumo

Introdução: Os guias nutricionais para a alimentação escolar são essenciais para assegurar que as escolas oferecem refeições saudáveis e nutritivas. Na Europa cada país tem uma abordagem diferente, mas, no contexto português, o documento regulador atual é a *Circular nº. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018*, no entanto, os profissionais que a utilizam têm reportado dificuldades na sua aplicação. O objetivo deste estudo é avaliar a aplicabilidade da Circular, quer na perspetiva dos profissionais que a utilizam como na dos consumidores das refeições, e compará-la aos documentos europeus, para detetar pontos fracos da Circular e sugerir oportunidades de melhoria.

Metodologia: Aplicaram-se dois questionários online, um destinado aos profissionais para analisar as dificuldades sentidas e as oportunidades de melhoria sugeridas relativamente à Circular, onde se obtiveram 36 respostas válidas, e outro destinado a crianças entre os 10 e os 15 anos para avaliação da concordância entre as quantidades desejadas para consumo e as capitações da Circular, onde se recolheram 17 respostas válidas. O tratamento destes dados foi realizado com recurso ao software SPSS, tendo sido considerado um nível de significância estatística de 5%. A pesquisa de informação sobre os documentos europeus, auxiliada pela aplicação de um questionário online a profissionais europeus, foi compilada recorrendo ao software Excel, que permitiu realizar uma análise descritiva dos dados.

Resultados: As principais dificuldades reportadas pelos profissionais portugueses foram a baixa aceitabilidade das capitações de hortícolas e pescado, seguida pela difícil definição de capitações de hortícolas e de carne no prato, sendo que 89%

reportaram existirem capitações desadequadas, com destaque no grupo dos hortícolas. A maioria considerou ainda as recomendações portuguesas adequadas, mas 67% considerou que em Portugal não é dada a devida importância à alimentação saudável nas escolas.

A proporção de crianças inquiridas que selecionou capitações próximas da Circular foi bastante reduzida para a sopa (6%, IC95 0-29%) e para os hortícolas (12%, IC95 2-36% para a cenoura e 24%, IC95 7-50% para os brócolos) e foi elevada para a carne (94%, IC95 71-100% para o frango e 88%, IC95 64-99% para a costeleta) e pescado (88%, IC95 64-99%).

A Circular descreve capitações reduzidas de fruta, hortícolas e leguminosas e capitações elevadas de carne e pescado, comparativamente com a média da União Europeia. A Circular também carece de informação sobre a educação alimentar, sustentabilidade e outros fatores envolventes.

Conclusão: Para aumentar a aplicabilidade da Circular, os grupos dos hortícolas, da carne e do peixe necessitam de ver as suas capitações revistas, para melhorar a aceitabilidade e/ou cumprir com as recomendações existentes. Terá também de haver uma reestruturação da política de alimentação escolar, de modo a torná-la multissetorial, priorizando a educação alimentar.

Palavras-Chave: alimentação escolar; almoço escolar; capitações; *Circular n.º. 3097/DGE/2018*; aceitabilidade de alimentos; educação alimentar.

Abstract

Introduction: *The nutritional guides for school meals are essential to assure that schools offer healthy and nutritious meals. In Europe each country has a different approach but, in the Portuguese context, the actual regulative document is the “Circular nº. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018”, however professionals have reported difficulties in applying it. The goal for this study is to evaluate the Circular’s applicability in the professional context and in the consumers context, and compare it with the European documents in order to detect weak spots in the Circular and to suggest improvement opportunities.*

Methodology: *Two online questionnaires were applied, one destined to the professionals in order to analyze their difficulties and suggested improvement opportunities, where 36 valid responses were obtained, and the other destined to children between 10 and 15 years old to evaluate the concordance between the desired quantities for consumption and the food quantities stipulated, where 17 valid responses were obtained. The data processing was made using the SPSS software and a statistical significance level of 5% was considered. The research for information about the European documents, that was assisted with an online questionnaire for European professionals, was compiled using the Excel software which allowed a descriptive analysis of the data.*

Results: *The main difficulties reported by the Portuguese professionals were the low acceptability of the food portions for vegetables and fish, followed by the definition of the food portions in the plate for vegetables and meat, with 89% reporting inadequate food portions, with highlight in the vegetables group. The*

majority considered that the Portuguese recommendations are adequate but 67% considered that in Portugal proper importance isn't given to healthy eating in schools.

The proportion of children that selected food portions close to the Circular one's was very low regarding soup (6%, IC95 0-29%) and vegetables (12%, IC95 2-36% for carrots and 24%, IC95 7-50% for broccoli) and high regarding meat (94%, IC95 71-100% for chicken and 88%, IC95 64-99% for the pork rib) and fish (88%, IC95 64-99%).

The Circular describes low food portions of fruit, vegetables and pulses, and high food portions of meat and fish, comparatively with the European Union mean. The Circular also lacks information about food education, sustainability and other surrounding factors.

***Conclusion:** To increase the Circular's applicability, the vegetables, meat and fish groups need their portions reviewed in order to improve the acceptability and/ or comply with existing recommendations. Also, it will have to occur a restructuring of the school feeding policy in order to make it multisectoral, prioritizing food education.*

***Keywords:** school food; school lunch; food portions; Circular n°. 3097/DGE/2018; food acceptability; food education.*

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	v
Lista de Abreviaturas.....	x
Lista de Figuras	xi
Lista de Tabelas.....	xii
1. Introdução	1
1.1. A alimentação escolar e o desenvolvimento da criança	1
1.2. Políticas de educação alimentar europeias e seus referenciais	3
1.3. Portugal e a aplicabilidade da Circular	6
2. Objetivos	8
3. Material e Métodos	9
3.1. Estudo da perceção e opinião dos utilizadores da Circular em contexto profissional.....	9
3.1.1. Amostra	9
3.1.2. Desenvolvimento e aplicação do questionário	9
3.1.3. Análise dos dados.....	10
3.2. Estudo da perceção das crianças sobre as quantidades que gostariam de consumir.....	11
3.2.1. Amostra	11

3.2.2.	Desenvolvimento e aplicação do questionário	12
3.2.3.	Análise dos dados.....	13
3.3.	Estudo da situação regulamentar europeia relativa às refeições escolares	14
3.3.1.	Amostra	14
3.3.2.	Recolha de dados.....	14
3.3.3.	Análise dos dados.....	15
3.4.	Ética.....	17
4.	Resultados	18
4.1.	Estudo da perceção e opinião dos utilizadores da Circular em contexto profissional.....	18
4.2.	Estudo da perceção das crianças sobre as quantidades que gostariam de consumir.....	24
4.3.	Estudo da situação regulamentar europeia relativa às refeições escolares	26
4.3.1.	Âmbito e extensão das recomendações/regulamentos dos países da EU	26
4.3.2.	Prevalência da existência de recomendações sobre porções e capitações de alimentos para o almoço escolar	28
4.3.3.	Estudo das capitações descritas para o almoço escolar nos países europeus	29
5.	Discussão.....	33

6. Conclusões.....	42
7. Referências Bibliográficas.....	44
Anexos.....	51
Anexo A - Questionário destinado aos profissionais utilizadores da Circular em Portugal.....	52
Anexo B - Consentimento informado para o questionário destinado às crianças	61
Anexo C - Questionário destinado às crianças	63
Anexo D - Questionário destinado aos profissionais europeus	73
Anexo E - Opiniões dos profissionais portugueses relativamente à Circular (Resposta aberta “15.” do questionário destinado aos profissionais portugueses)	76

Lista de Abreviaturas

OMS - Organização Mundial de Saúde

FAO - Organização para a Alimentação e Agricultura

JRC - *Joint Research Centre* da Comissão Europeia

Circular - Circular nº. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018

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

IAN-AF - Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

UE - União Europeia

Lista de Figuras

Figura 1 - Identificação da dificuldade mais sentida na aplicação da Circular 23	
Figura 2 - Quantificação da prevalência da existência de recomendações sobre porções e capitações de alimentos para o almoço escolar nos países da EU ..	29
Figura 3 - Capitações de fruta para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço.	30
Figura 4 - Capitações de hortícolas totais para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço.	30
Figura 5 - Capitações de carne/pescado para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço.	31
Figura 6 - Capitações de leguminosas para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço.	31
Figura 7 - Capitações de cereais, tubérculos e derivados para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço.	32

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Grau de concordância com a facilidade de identificar os alimentos autorizados e não autorizados na Circular.....	18
Tabela 2 - Grau de concordância com a abrangência da lista de alimentos autorizados da Circular	19
Tabela 3 - Grau de concordância com a facilidade de definição de capitação no prato através da Circular	20
Tabela 4 - Grau de concordância com a existência de aceitabilidade das capitações da Circular pelas crianças.....	21
Tabela 5 - Classificação da existência de desadequação das capitações das capitações da Circular	22
Tabela 6 - Grau de concordância com a situação regulamentar das refeições escolares em Portugal.....	23
Tabela 7 - Dados recolhidos do questionário destinado aos profissionais europeus.....	27

1. Introdução

1.1. A alimentação escolar e o desenvolvimento da criança

A infância e a adolescência destacam-se como períodos críticos para a saúde e desenvolvimento, uma vez que as necessidades nutricionais aumentam e a importância do consumo de uma dieta com alto valor nutricional também.⁽¹⁾

Os anos escolares são então um período de desenvolvimento muito importante, onde as crianças sofrem mudanças fundamentais a nível físico, mental, emocional e social e pode-se considerar que é nestes anos que são estabelecidos os pilares base da saúde futura do adulto ^(1, 2). Um padrão de alimentação saudável na infância e adolescência leva à redução do risco de desenvolvimento de problemas de saúde como a obesidade e cáries dentárias. Como estes padrões de alimentação tendem a manter-se na idade adulta, levam também à diminuição do risco de doenças cardiovasculares, cancro, diabetes tipo II e osteoporose.⁽¹⁾ Para além de melhorar visivelmente a saúde, uma alimentação saudável contribui também para a melhoria do bem-estar e das capacidades de aprendizagem das crianças, o que conseqüentemente leva a melhores prestações académicas. A nível da melhoria do bem-estar, uma boa alimentação também contribui o aumento da autoestima e da percepção de uma imagem corporal positiva.⁽¹⁾

Apesar de serem claros os benefícios de uma alimentação saudável para as crianças e adolescentes, estes, infelizmente, estão ainda muitas vezes suscetíveis à malnutrição. Este facto deve-se, por exemplo, a falhas no acesso ou disponibilização de alimentos adequados, a uma deficiente distribuição e

preparação dos alimentos a nível familiar, a uma falta de atenção pelos cuidadores e ainda a fatores influenciadores do consumo de alimentos com baixo valor nutricional (ex. publicidade).⁽²⁾ Por trás das razões enumeradas para a malnutrição estão muitas vezes alterações nos hábitos alimentares que se devem ao fenómeno da globalização que se deu nas últimas décadas, fenómeno este que veio alterar os padrões de consumo e o ambiente familiar, criando grandes problemas de saúde pública.⁽¹⁾

O aumento dos agregados familiares com ambos os pais trabalhadores levou a alterações na dinâmica familiar, nomeadamente no aumento do consumo de refeições processadas “pré-preparadas” e no aumento da tendência para “comer fora”. Assim, muitos jovens crescem, nos dias de hoje, com reduzidas oportunidades para desenvolver hábitos de alimentação saudável e aprender a escolher os alimentos e a cozinhar. Aqueles que têm “comer fora” como a única opção para se alimentarem, acabam por consumir refeições e snacks com baixo valor nutricional.^(1, 3)

As escolas apresentam-se então como um meio chave para a prevenção e para o combate a estes problemas pois, apesar destes não poderem ser resolvidos exclusivamente com a ação das escolas, estas mostram-se fundamentais para a comunicação e implementação eficaz de padrões de alimentação saudável. É na escola que os alunos podem e devem aprender o conceito de uma alimentação saudável e desenvolver capacidades como cultivar/produzir alimentos, sua preparação e confeção, de modo a possuírem conhecimentos suficientes para conseguirem escolher conscientemente e alimentar-se autonomamente.

Para além disto, as escolas têm também um papel muito importante na oferta de refeições saudáveis a todas as crianças, nomeadamente àquelas que,

fora do contexto escolar, poderão não conseguir ter acesso a alimentos que lhes supram as suas necessidades nutricionais.

1.2. Políticas de educação alimentar europeias e seus referenciais

Em 1995 a Iniciativa Global para a Saúde Escolar da Organização Mundial da Saúde (OMS) foi lançada com o objetivo de usar as escolas como meios de promoção da saúde e, desse modo, melhorar a saúde dos estudantes e de toda a comunidade, contribuindo assim também para um futuro sustentável.⁽⁴⁾ Com esta iniciativa, foi criado o conceito de “Escolas Promotoras de Saúde” como escolas que melhoram e apoiam a educação e saúde dos seus estudantes e dos seus trabalhadores, envolvendo todos os intervenientes na implementação de políticas e desenvolvimento de programas, de modo a providenciar um ambiente saudável para toda a comunidade.⁽⁴⁾

Neste sentido, o desenvolvimento de guias nutricionais e standards para a alimentação escolar foi também recomendado e priorizado a nível internacional, por entidades como a OMS e a Organização para a Alimentação e Agricultura (FAO), como sendo um passo essencial para assegurar que as escolas oferecem refeições que se alinham com as necessidades nutricionais das crianças.⁽²⁾ Estes guias e standards demonstram um comprometimento com o estabelecimento de uma qualidade mínima para a alimentação escolar e podem ser eficazes se incluídos numa política com abordagem multissetorial^(1, 2).

Uma política alimentar com abordagem multissetorial deve oferecer às crianças a oportunidade não só de aprender sobre alimentos e nutrição como as melhores formas de implementar esses conhecimentos dentro e fora do contexto

escolar. Ao ser aplicada uma política alimentar multissetorial nas escolas é criado um ambiente onde são influenciadas as percepções de todos os intervenientes, desde os pais aos fornecedores de refeições, sendo de extrema importância uma vez que todos estes intervenientes influenciam a alimentação das crianças.⁽¹⁾ A presença de fatores como um alto envolvimento parental e da comunidade, a existência de bons serviços de saúde e higiene, políticas alimentares e nutricionais, oferta de alimentos saudáveis e restrição da oferta e do marketing a produtos altamente processados e ainda a existência de espaços adequados para a prática de exercício físico revela-se favorecedora da saúde e nutrição da população escolar.^(1, 2, 4)

Assim, as políticas de alimentação escolar devem-se sempre focar em quatro elementos: currículo escolar, ambiente escolar, serviços de nutrição e saúde e a comunidade escolar.⁽¹⁾

As questões relacionadas com as refeições escolares são então uma preocupação das entidades governativas mundiais desde há muitos anos e conforme recomendado foram criados, um pouco por todo o mundo, guias e legislação que orientassem esta oferta⁽⁵⁻⁷⁾. Apesar de na Europa existirem guias documentais que orientam as políticas alimentares e a oferta alimentar nas escolas dos vários países^(1, 8), cada país tem uma abordagem diferente em relação a políticas alimentares e especificamente em relação a documentação reguladora das refeições escolares.

No sentido de se conseguir ter uma imagem geral das medidas adotadas por cada país nas suas políticas de alimentação escolar, o *Joint Research Centre (JRC)* da Comissão Europeia, em 2015, publicou um mapeamento das políticas alimentares dos países da UE e, adicionalmente, da Noruega e Suíça, com os

objetivos de facilitar a partilha de conhecimento entre os criadores destas políticas e educadores e ainda de fornecer uma base de informação para investigadores⁽⁹⁾. Este mapeamento foi depois publicado sobre a forma de *factsheets* que exploram o caso de cada país. Tendo este mapeamento como base, é possível partir para uma análise mais detalhada da forma como as recomendações alimentares para as refeições escolares são feitas nos diferentes países da UE.

Esse estudo do JRC demonstrou que todos os países estudados tinham regulamentos ou orientações para a alimentação escolar implementadas, sendo que, no entanto, a extensão e o âmbito das mesmas varia bastante. De um modo geral, todas as políticas de alimentação escolar europeias têm como objetivo melhorar o estado nutricional das crianças⁽⁹⁾, no entanto são várias as abordagens que as distinguem, nomeadamente no tipo de foco que é dado às recomendações alimentares. Se, por um lado, temos países com políticas e documentação orientadora muito semelhante à abordagem portuguesa, neste caso com referência à Circular *Circular n.º. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018*^(10, 11), por outro lado, são mais os países com abordagens distintas.

Tendo isto em conta, são várias as razões que levam a que seja interessante estudar e comparar os diversos documentos como forma de se perceber quais as melhores medidas a tomar e quais os pontos chave que estes documentos devem abranger para produzirem melhores resultados.

1.3. Portugal e a aplicabilidade da Circular

No contexto português, quem está responsável pela oferta alimentar em meio escolar é a Direção-Geral da Educação (DGE). Este órgão emanou diversos documentos, alguns apenas orientadores (relativos à educação alimentar e alergias alimentares) e outros legislativos (Circulares relativas à oferta alimentar e refeitórios).

Relativamente à educação alimentar, é referido pelo documento orientador⁽¹²⁾ que esta é abordada logo no 1º Ciclo na disciplina de “Estudo do Meio”, onde os alunos adquirem conhecimentos das normas de higiene alimentar, são incentivados a conhecer e a aplicar essas normas e aprendem sumariamente a função digestiva e, nos 2º e 3º Ciclos, as disciplinas de Ciências da Natureza e as Ciências Físicas e Naturais também vão contemplando estas matérias. Este documento refere também que é essencial que haja coerência entre os princípios de alimentação saudável contemplados no currículo escolar e a oferta alimentar da escola.

Já relativamente à oferta alimentar e aos serviços de alimentação dos refeitórios escolares em Portugal, atualmente o documento regulador é a *Circular nº. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018*^(10, 11), doravante designada por “Circular”, que estabelece os princípios nutricionais e alimentares a cumprir, incluindo a elaboração de ementas, constituição das refeições e capitações de alimentos. As empresas de alimentação coletiva, cada vez mais, têm tido o cumprimento desta Circular como um requisito nos concursos para o fornecimento de refeições. No entanto, os profissionais que utilizam a Circular têm reportado dificuldades na sua aplicação no dia-a-dia de uma unidade de alimentação, nomeadamente, relacionadas com o cumprimento das capitações

definidas em alguns componentes das refeições, que poderá ser uma das razões do desperdício alimentar no meio escolar^(13, 14).

Essa dificuldade de aplicação estará também possivelmente associada com a baixa aceitabilidade das refeições pelas crianças⁽¹⁵⁾. Estas estão expostas, durante toda a sua vida, a informação sobre alimentos e hábitos alimentares através da sua família, colegas, comunicação social, meio escolar, e formam assim as suas perceções sobre a alimentação. Deste modo, é também de grande interesse perceber quais as perceções das crianças sobre as refeições que lhes são oferecidas na escola, como forma de melhorar as intervenções educativas e reduzir o desperdício alimentar⁽¹⁶⁾.

São vários os universos que determinam o sucesso de uma política de alimentação escolar e, em concreto, a implementação de um documento regulador relativo a captações, sendo, por isso, relevante tanto a avaliação da aplicabilidade da Circular ao contexto prático, quer na perspetiva dos profissionais que a utilizam como na perspetiva dos consumidores das refeições, como o estudo e comparação dos vários exemplos europeus, de modo a detetar pontos fracos da Circular e sugerir oportunidades de melhoria que possam simplificar a sua interpretação e aplicação nas unidades, tornando-a mais efetiva e, assim, produzir melhores resultados.

2. Objetivos

- Avaliar a aplicabilidade da *Circular n.º. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018* no contexto de unidades de restauração coletiva.
 - Identificação das dificuldades e oportunidades de melhoria percecionadas pelos utilizadores da Circular no planeamento e fornecimento das refeições;
 - Conhecer a perceção das capitações estipuladas na Circular pelas crianças.
- Definição de propostas de melhoria da Circular.
 - Comparação da Circular com os documentos reguladores/orientadores da oferta alimentar escolar dos países da UE.

3. Material e Métodos

3.1. Estudo da percepção e opinião dos utilizadores da Circular em contexto profissional

3.1.1. Amostra

A amostra de conveniência foi constituída por profissionais da área da alimentação coletiva no âmbito escolar que aceitaram responder ao questionário, sendo que o pedido de participação no questionário foi disseminado quer através de contactos com 3 profissionais de empresas portuguesas de fornecimento de refeições escolares, em que 1 se disponibilizou a disseminar pelos seus colegas de trabalho (10 pessoas), como através da divulgação em 3 grupos de redes sociais destinados a nutricionistas, dois na plataforma *Facebook* (1,6 e 2 mil membros) e um na plataforma *LinkedIn* (1,8 mil membros). Estabeleceu-se um prazo para recolha de respostas de 3 semanas, sendo este considerado, segundo vários estudos, o período onde habitualmente se obtêm a maioria das respostas⁽¹⁷⁻¹⁹⁾. Findo este prazo, obtiveram-se 36 respostas válidas.

3.1.2. Desenvolvimento e aplicação do questionário

O questionário desenvolvido (Anexo A) teve como objetivo perceber quais as dificuldades habitualmente encontradas na aplicação da Circular e identificar oportunidades de melhoria sugeridas pelos profissionais. Resumidamente, o questionário incluiu quatro secções:

i) uma secção inicial onde os profissionais tinham obrigatoriamente de dar o seu consentimento informado;

ii) secção de recolha de dados gerais, nomeadamente para seleção da profissão e escalão escolar a que se destinam as refeições planeadas;

iii) secção com questões relativas à aplicabilidade da Circular, nomeadamente, uma questão de escala para classificação da concordância com afirmações relacionadas com dificuldades relatadas na aplicação geral da Circular, categorizadas por cada grupo de alimentos, e uma questão sobre a opinião relativamente à adequação das capitações de cada grupo de alimentos;

iv) secção relacionada com a situação regulamentar de Portugal referente à oferta alimentar nas escolas, com uma questão de escala para classificação da concordância com afirmações relativas a este assunto e, por último, uma questão de resposta aberta para sugestão de oportunidades de melhoria.

Por questões de confidencialidade, e de modo a se diminuir o viés de respostas, o questionário foi anónimo, não tendo sido recolhidos dados pessoais para além da profissão.

O questionário foi desenvolvido através do software *Google Forms* através dos servidores da Universidade do Porto, de forma a garantir a segurança dos dados recolhidos.

3.1.3. Análise dos dados

Relativamente ao questionário aplicado aos profissionais, os dados recolhidos no *Google Forms* foram inseridos no software *SPSS Statistics 27®*, sendo criadas variáveis para cada questão. Usaram-se testes não paramétricos devido ao reduzido tamanho da amostra.

O grau de concordância com as afirmações foi codificado com uma escala (de 1 a 4) e foram calculadas as ordens médias do grau de concordância para cada grupo de alimentos. Utilizou-se o teste de *Friedman* para avaliar se as ordens médias do grau de concordância eram significativamente diferentes entre grupos de alimentos. Sempre que existiam diferenças significativas foi feita uma análise *post hoc* recorrendo ao teste de *Dunn-Bonferroni* para identificar diferenças entre grupos específicos.

Recorreu-se também ao teste binomial para avaliar se a proporção de indivíduos que respondeu considerar a Circular de fácil aplicação é estatisticamente diferente da proporção que respondeu não considerar a Circular de fácil aplicação.

Foi considerado um nível de significância estatística de 5%.

3.2. Estudo da percepção das crianças sobre as quantidades que gostariam de consumir

3.2.1. Amostra

Foi selecionada uma amostra de conveniência de crianças, entre os 10 e os 15 anos de idade, que frequentam centros de estudos e de atividades de tempos livres da região de Ovar. Foram contactados 3 centros de estudos e de atividades da região de Ovar e enviada uma explicação dos objetivos do questionário a aplicar às crianças e o consentimento informado a enviar aos encarregados de educação (Anexo B). Os responsáveis pelos 3 centros de estudos e de atividades disponibilizaram-se para convidar para o estudo e disseminar o respetivo

consentimento informado por via eletrónica aos encarregados de educação das crianças que frequentavam estes estabelecimentos. Foram enviados os consentimentos informados para 60 encarregados de educação. Considerou-se que a criança era participante no estudo quando a receção do consentimento informado ocorreu no prazo de uma semana. Foram recebidos 17 consentimentos informados devidamente assinados. Posteriormente, o questionário desenvolvido (Anexo C) foi enviado por via eletrónica aos encarregados de educação das crianças participantes. Foi estabelecido um prazo de 7 semanas para a receção das respostas ao questionário. Durante este período foi possível recolher 17 respostas válidas.

3.2.2. Desenvolvimento e aplicação do questionário

Foi desenvolvido um questionário na plataforma *Google Forms* (Anexo C) onde foram apresentadas séries fotográficas com diferentes capitações de alimentos e questionadas as crianças sobre qual a porção que ingeririam normalmente. Foram seleccionadas as 4 fotografias⁽²⁰⁾, mais próximas da capitação da Circular, das séries fotográficas dos alimentos seleccionados do *Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF 2015-2016)*⁽²¹⁾. Seleccionaram-se os alimentos mais comumente reportados no questionário efetuado aos profissionais, descrito na secção 3.1, como estando ligados às dificuldades.

Para se escolherem essas fotografias foi necessário calcular, a partir das capitações descritas na Circular, as capitações edíveis após preparação e confeção, de modo a permitir a comparação com as capitações das fotografias do *Manual Fotográfico*⁽²¹⁾. Para converter as capitações em peso edível recorreu-se

às percentagens descritas no manual de *Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar*⁽²²⁾, passando depois ao cálculo da capitação do alimento confeccionado através dos dados de tabelas de rendimento de alimentos⁽²³⁾.

As porções selecionadas pelas crianças como sendo aquela que ingeririam normalmente foram comparadas com as capitações da Circular para se avaliar o nível de concordância entre aquilo que é percecionado como desejável e o que é proposto pela Circular.

3.2.3. Análise dos dados

Os dados foram submetidos a tratamento estatístico com o software *SPSS Statistics 27*®.

As fotos selecionadas pelos participantes, para cada alimento, foram convertidas em massa (g). Esta variável foi descrita calculando a sua mediana e os percentis 25 e 75.

Calculou-se a proporção dos participantes, e o respetivo intervalo de confiança a 95%, que selecionou uma foto com uma quantidade próxima da definida pela Circular. Considerou-se que a quantidade é próxima da definida pela Circular quando está incluída no intervalo: capitação de Circular \pm 40%. Verificou-se se esta proporção foi significativamente diferente de 50% recorrendo ao teste binomial.

Foi considerado um nível de significância estatística de 5%.

3.3. Estudo da situação regulamentar europeia relativa às refeições escolares

3.3.1. Amostra

Países pertencentes à União Europeia (UE) no 2º semestre de 2020: Portugal, Alemanha, Áustria, Bélgica (Flandres), Bélgica (Francesa), Bulgária, República Checa, Chipre, Croácia, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Polónia, Roménia, Suécia.

3.3.2. Recolha de dados

Este estudo foi dividido em duas etapas. Primeiramente foi desenvolvido um questionário com o objetivo de avaliar a situação europeia relativa aos instrumentos orientadores e regulamentares das refeições escolares nos diferentes países com base nas opiniões dos profissionais que os utilizam (Anexo D). Este questionário serviu ainda para avaliar a perceção dos profissionais dos países sobre a eficácia das medidas adotadas.

O questionário foi construído no software *Google Forms* através do servidor da Universidade do Porto para garantir a segurança dos dados recolhidos.

Consistiu em 7 questões, sendo as duas primeiras relacionadas com a nacionalidade e profissão do recetor e as restantes questões relativas a quais os documentos reguladores em vigor no país, os responsáveis pela sua redação e a opinião pessoal do profissional face a estes regulamentos.

Foi redigida uma carta introdutória com o link para o questionário, que foi reencaminhada pela Secretária Geral da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Doutora Helena Real, para a EFAD (*European Federation of the Associations of Dietitians*) que por sua vez encaminhou o questionário para 28 delegados desta federação nos diferentes países. Foram rececionadas 11 respostas.

Como continuava a existir falta de informação para vários países, numa segunda etapa do estudo, foi adotada e adaptada a metodologia descrita pela Comissão Europeia para o mapeamento que deu origem às *factsheets* das políticas alimentares de cada país⁽⁹⁾.

Procedeu-se então à recolha de dados sobre as políticas de cada país, restringindo a pesquisa para os países pertencentes à UE. Esta pesquisa foi feita recorrendo a bases de dados online^(24, 25), sites dos governos e ministérios nacionais⁽²⁶⁻²⁸⁾, literatura científica e relatórios temáticos^(6, 29-51), de modo a recolher o máximo de informação relativa a orientações para as refeições escolares de cada país e sobre a existência ou inexistência de recomendações para porções/capitações de alimentos. Para traduzir documentos em outras línguas estrangeiras para o inglês recorreu-se ao *Google Tradutor*.

3.3.3. Análise dos dados

Os dados recolhidos foram compilados através do software *Microsoft Excel*®, de modo a permitir que fosse feita uma análise dos dados descritiva. Os dados de cada país foram organizados relativamente à existência de porções de alimentos, existência de capitações para o almoço escolar, unidades de medida e frequências de consumo descritas.

Para efeitos de classificação quanto à existência de porções/capitações de alimentos, foi considerado que nos “países com porções de alimentos genéricas” se enquadram aqueles que apresentam alguma informação relativa a quantidades de alimentos a serem fornecidas pelas escolas, mas não especificamente para o almoço escolar, e aqueles que apresentam informação de valores energéticos a atingir com as refeições escolares incluindo o almoço; “países com capitações específicas para o almoço escolar” são aqueles que apresentam quantidades de alimentos descritas especificamente para o almoço escolar, quer por medidas caseiras quer por massa/volume; e “países sem porções de alimentos descritas” são aqueles que, para o universo da alimentação escolar, não apresentam nenhuma informação relativamente a quantidades de alimentos/nutrientes a serem fornecidos através das refeições escolares.

Relativamente a aqueles que possuíam capitações para o almoço foram também compilados os valores máximos e mínimos para cada grupo de alimentos, quais os critérios com que estes valores eram agrupados, como por exemplo o nível de escolaridade ou a idade, e qual a forma de expressão destes valores.

Procedeu-se à uniformização da forma de expressão das variáveis, isto é, harmonizaram-se as unidade de medida (peso edível em gramas), convertendo em gramas as medidas caseiras⁽⁵²⁾, pesos brutos em pesos edíveis⁽²²⁾ e, quando necessário, convertendo também pesos em cru em pesos de produtos confeccionados recorrendo a tabelas de rendimento de confeção de alimentos⁽²³⁾.

Sempre que as capitações eram descritas por produto, houve também a necessidade de se definir um alimento que representasse a capitação do grupo de alimentos em questão. Assim, para o grupo da fruta foi escolhida a “maçã”, para os hortícolas a “cenoura”, para os cereais e tubérculos o “arroz cozido”, para a

carne, pescado e ovos o “bife de frango” e para o grupo das leguminosas o “feijão cozido”.

3.4. Ética

A metodologia deste estudo, descrita nas secções 3.1 a 3.3, foi submetida a apreciação por parte da Comissão de Ética da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) que se pronunciou favoravelmente (PARECER N° 34/2021/CEFCNAUP/2021).

4. Resultados

4.1. Estudo da percepção e opinião dos utilizadores da Circular em contexto profissional

Foram rececionadas 36 respostas ao questionário (n=36), das quais 23 correspondem a profissionais a desempenhar funções de nutricionistas, 11 de técnicos e 2 de consultoria. A maioria das respostas (44%) refere-se a profissionais que fazem ementas para todos os ciclos de ensino e 39% fazem ementas apenas para o Jardim de Infância e 1º Ciclo do Ensino Básico.

Relativamente à afirmação “Identifica facilmente quais (categoria de alimentos) autorizados e não autorizados”, os resultados obtidos, em percentagem, são apresentados na Tabela 1. Podemos observar que há em geral uma elevada facilidade em utilizar a lista de alimentos autorizados e não autorizados da Circular para identificar alimentos. Verificou-se que o nível de concordância foi significativamente diferente entre as várias categorias de alimentos (teste de Friedman).

Tabela 1 - Grau de concordância com a facilidade de identificar os alimentos autorizados e não autorizados na Circular

		Grau de concordância (%)				Ordem média	P
		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente		
Categoria de alimentos	Fruta	0	5,6	52,8	41,7	3,61	<0,05
	Hortícolas	0	2,8	55,6	41,7	3,69	
	Cereais, tubérculos e derivados	0	2,8	55,6	41,7	3,69	
	Carne	0	11,1	61,1	27,8	3,18	
	Pescado	0	13,9	61,1	25,0	3,01	
	Leguminosas/ alimentos vegetarianos	0	2,8	52,8	44,4	3,81	

Relativamente à afirmação “Considera que a lista de (categoria de alimentos) autorizados é abrangente”, os resultados obtidos, em percentagem, são apresentados na Tabela 2. Verificou-se um menor grau de concordância relativamente à abrangência da lista de alimentos na categoria do pescado relativamente à observada nas outras categorias de alimentos, exceto na categoria da carne.

Tabela 2 - Grau de concordância com a abrangência da lista de alimentos autorizados da Circular

		Grau de concordância (%)				Ordem média	P
		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente		
Categoria de alimentos	Fruta	0	8,3	50,0	41,7	3,97 ^a	<0,05
	Hortícolas	0	2,8	66,7	30,6	3,79 ^a	
	Cereais, tubérculos e derivados	0	2,8	61,1	36,1	3,94 ^a	
	Carne	0	11,1	72,2	16,7	3,24 ^{a,b}	
	Pescado	8,3	33,3	52,8	5,6	2,17 ^b	
	Leguminosas/ alimentos vegetarianos	2,8	0	63,9	33,3	3,87 ^a	

Legenda: valores que não partilham o mesmo sufixo (a, b) são significativamente diferentes após aplicada correção de Bonferroni.

Relativamente à afirmação “Consegue definir as capitações de (categoria de alimentos) sem dificuldade”, os resultados obtidos, em percentagem, são apresentados na Tabela 3. Podemos observar que o grupo dos hortícolas se destaca por ter uma percentagem significativamente mais elevada de discordância relativamente à facilidade de definição de capitações no prato quando comparada com a dos outros grupos, com exceção do grupo da carne que é o segundo grupo com maior discordância relativa a esta questão.

Tabela 3 - Grau de concordância com a facilidade de definição de capitação no prato através da Circular

		Grau de concordância (%)				Ordem média	P
		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente		
Categoria de alimentos	Fruta	0	27,8	63,9	8,3	3,72 ^a	<0,05
	Hortícolas	25,0	52,8	13,9	8,3	2,13 ^b	
	Cereais, tubérculos e derivados	0	27,8	58,3	13,9	3,92 ^a	
	Carne	2,8	36,1	55,6	5,6	3,36 ^{a,b}	
	Pescado	2,8	27,8	63,9	5,6	3,61 ^a	
	Leguminosas/ alimentos vegetarianos	2,8	13,9	61,1	22,2	4,26 ^a	

Legenda: valores que não partilham o mesmo sufixo (a, b) são significativamente diferentes após aplicada correção de Bonferroni.

Relativamente à afirmação “Há uma boa aceitabilidade das capitações de (categoria de alimentos) pelas crianças”, os resultados obtidos, em percentagem, são apresentados na Tabela 4. Aqui podemos também notar que foi reportada uma elevada discordância relativamente à boa aceitabilidade das capitações pelas crianças nas categorias dos hortícolas e do pescado quando comparadas com as outras categorias. As leguminosas também obtiveram uma elevada discordância, no entanto esta não é significativamente inferior relativamente a outras categorias de alimentos. Os hortícolas destacam-se por apresentarem uma percentagem de total discordância de 63,9% relativamente à afirmação apresentada.

Tabela 4 - Grau de concordância com a existência de aceitabilidade das captações da Circular pelas crianças

		Grau de concordância (%)				Ordem média	P
		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente		
Categoria de alimentos	Fruta	8,3	30,6	55,6	5,6	3,99 ^{a, c}	<0,05
	Hortícolas	63,9	30,6	2,8	2,8	1,75 ^b	
	Cereais, tubérculos e derivados	5,6	5,6	66,7	22,2	4,86 ^a	
	Carne	2,8	19,4	72,2	5,6	4,46 ^{a, d}	
	Pescado	22,2	61,1	13,9	2,8	2,64 ^{b, c}	
	Leguminosas/ alimentos vegetarianos	8,3	55,6	30,6	5,6	3,31 ^{c, d}	

Legenda: valores que não partilham o mesmo sufixo (a, b, c, d) são significativamente diferentes após aplicada correção de Bonferroni.

Relativamente à existência de desadequação das captações indicadas na Circular, 88,9% dos inquiridos reportou existir uma desadequação, tendo sido especificado pelos mesmos (n=32) os alimentos que consideram ter uma captação desadequada (Tabela 5). Houve uma elevada percentagem de inquiridos a reportar que considera a captação de hortícolas na salada demasiado elevada (72,2%). Foram também reportadas captações elevadas para os hortícolas na sopa (44,4%) e para a carne (41,7%), embora, para esta última categoria, se verifique uma maior divergência de opiniões entre os profissionais, já que existem 27,8% que considera a captação reduzida e 30,6% adequada. Relativamente aos restantes grupos de alimentos, a maioria dos inquiridos refere não existir desadequação das captações (>50%).

Tabela 5 - Classificação da existência de desadequação das captações das captações da Circular

		Classificação da desadequação das captações (%)			P
		Não há desadequação	Captação reduzida	Captação elevada	
Categoria de alimentos	Fruta	80,6	5,6	13,9	<0,05
	Hortícolas - Sopa	47,2	8,3	44,4	
	Hortícolas - Salada	22,2	5,6	72,2	
	Cereais, tubérculos e derivados	75,0	11,1	13,9	
	Carne	30,6	27,8	41,7	
	Pescado	55,6	11,1	33,3	
	Leguminosas/ alimentos vegetarianos	77,8	11,1	11,1	
	Ovo	86,1	8,3	5,6	

Apesar da maioria dos inquiridos, 56%, referir que a Circular é um documento fácil de aplicar numa unidade de alimentação, essa proporção não é significativamente diferente dos 44% que referiram o oposto ($p>0,05$).

Relativamente aos inquiridos que referiram sentir dificuldade ao aplicar a Circular numa unidade de alimentação ($n=16$), quando questionados sobre qual a sua maior dificuldade nesse processo (Figura 1), a baixa aceitabilidade das refeições foi a dificuldade mais reportada (43,8%), seguida pelo aumento do desperdício alimentar (37,5%) e por último pela definição de captações no prato (18,8%), no entanto as diferenças entre estas proporções não foram significativas ($p>0,05$).

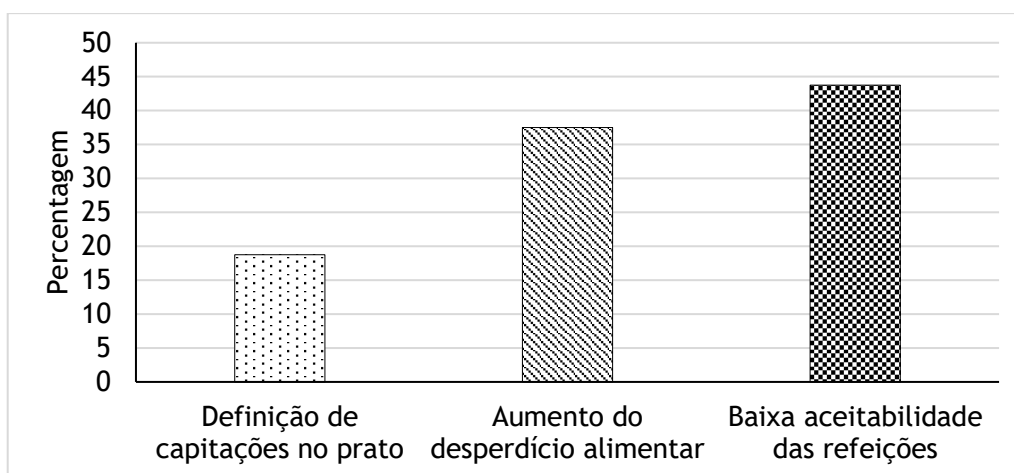


Figura 1 - Identificação da dificuldade mais sentida na aplicação da Circular

Quando questionados sobre a situação regulamentar de Portugal relativa às refeições escolares (Tabela 6), foi possível constatar que a grande maioria dos profissionais inquiridos considera as recomendações existentes em Portugal para as refeições escolares adequadas (77,8%), no entanto, também a maioria considera que em Portugal não é dada a devida importância à alimentação saudável nas escolas (67%) e muitos consideram também relevante a existência de um documento regulamentador de carácter obrigatório para as refeições escolares (69,4%).

Tabela 6 - Grau de concordância com a situação regulamentar das refeições escolares em Portugal

	Grau de concordância (%)				P
	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
“Considera que as orientações existentes em Portugal para as refeições escolares são adequadas.”	0	22,2	75,0	2,8	<0,05
“Considera que em Portugal é dada a devida importância à alimentação saudável nas escolas.”	8,3	58,3	33,3	0	
“Acha relevante a existência de um documento regulamentador relativo a refeições escolares de carácter obrigatório.”	2,8	27,8	36,1	33,3	

4.2. Estudo da percepção das crianças sobre as quantidades que gostariam de consumir

Foram obtidas 17 respostas ao questionário (n=17), sendo que todas as crianças reportaram frequentarem o 2/3º ciclo de ensino. As respostas das crianças sobre as quantidades de alimentos que escolheriam habitualmente consumir encontram-se analisadas de seguida (Tabela 7).

Quando questionadas sobre a quantidade de sopa que consumiria normalmente, a maioria das crianças escolheu uma sopa de 269 g (percentil 75 = mediana = 269 g), que conterà cerca de 140 g de hortícolas (assumindo um rendimento de confeção para a sopa de 1.9)^(22, 23). Tendo por base as capitações da Circular para uma sopa (com base de batata, brócolos, cenoura e couve coração) e a sua conversão em capitações edíveis, obtemos uma soma de 275 g de hortícolas, um valor aproximadamente duas vezes superior à quantidade de hortícolas na sopa selecionada pelas crianças.

As capitações definidas pela Circular para uma salada mista (alface e tomate) perfazem um total de 108 g a partir do 2º ciclo de ensino. Neste caso podemos constatar que a proporção dos participantes que selecionou uma foto com uma quantidade próxima da Circular foi significativamente inferior a 50% (6%, IC95 0-29%), na sua maioria tendo sido selecionadas porções bastante inferiores (mediana = 50 g).

A partir da capitação da Circular (2º ciclo) para a cenoura e os brócolos, obtemos uma capitação de cenoura e brócolos cozidos de 62 e 50 g, respetivamente. Observou-se, também para estes dois hortícolas, que a proporção dos participantes que selecionou uma foto com uma quantidade próxima da Circular é significativamente inferior a 50% (12%, IC95 2-36% para a cenoura e 24%,

IC95 7-50% para os brócolos), na sua maioria indicando quantidades inferiores à capitação (mediana = 22 e 24 g para a cenoura e para os brócolos, respetivamente).

Relativamente à capitação de carne foi utilizado o “frango, assado” e a “costeleta, com osso, grelhada” do Manual Fotográfico. Neste caso a proporção de crianças que selecionou uma foto com uma quantidade próxima da Circular é significativamente superior a 50% (94%, IC95 71-100% para o frango e 88%, IC95 64-99% para a costeleta), sendo as medianas das captações selecionadas próximas das definidas pela Circular.

Por último, relativamente ao pescado foi utilizado o “peixe, postas finas” e o “peixe, filete” do Manual Fotográfico. As captações destes alimentos calculadas a partir da Circular são de 90 g para a posta de peixe e de 114 g para o filete, considerando para este último um peso de 10 g para o polme. Para o filete, a proporção dos participantes que selecionou uma foto com uma quantidade próxima da Circular é significativamente superior a 50% (88%, IC95 64-99%), sendo a mediana da quantidade selecionada (142 g) próxima da capitação da Circular (114 g). Para a posta de peixe, os dados recolhidos não permitiram concluir sobre se as quantidades preferidas pelas crianças são significativamente diferentes da capitação da Circular, já que a proporção dos participantes que selecionou uma foto com uma quantidade próxima da Circular não é significativamente diferente de 50%.

Tabela 7 - Análise das respostas recolhidas no questionário destinado às crianças

Alimento	Capitação (g)	Respostas			Proporção			
		Med. (g)	P25 (g)	P75 (g)	(%)	IC95% Limite inferior	IC95% Limite superior	p (binomial)
Sopa prato	-	269	169	269	-	-	-	-
Sopa taça	-	269	169	269	-	-	-	-
Salada mista	108	50	36	50	6%	0%	29%	0,000
Cenoura	62	22	22	22	12%	2%	36%	0,002
Brócolos	50	24	24	40	24%	7%	50%	0,049
Frango	98	85	85	136	94%	71%	100%	0,000
Costeleta	78	75	75	75	88%	64%	99%	0,002
Peixe posta	90	151	92	151	41%	18%	67%	0,629
Peixe filete	114	142	87	142	88%	64%	99%	0,002

Legenda:

Capitação - Capitação calculada a partir dos valores da Circular;

Med. - Mediana das quantidades de alimentos selecionadas no questionário;

P25 - Percentil 25 das quantidades de alimentos selecionadas no questionário;

P75 - Percentil 75 das quantidades de alimentos selecionadas no questionário;

Proporção - percentagem de inquiridos que selecionaram quantidades próximas da quantidade definida pela Circular;

“-“ - Não foi possível calcular devido a falta de dados fornecidos pela Circular.

4.3. Estudo da situação regulamentar europeia relativa às refeições escolares

4.3.1. Âmbito e extensão das recomendações/regulamentos dos países da UE

Foi possível constatar que todos os países europeus possuem algum regulamento ou orientação relativa à alimentação escolar, no entanto o seu

âmbito e extensão variam substancialmente⁽⁹⁾. Enquanto países como a Finlândia, França, Hungria, Portugal, República Checa, Roménia e Suécia possuem documentos reguladores obrigatórios, outros, como é o caso da Alemanha, Áustria, Bélgica, Dinamarca e Irlanda, possuem documentos apenas orientadores e/ou sugestivos. Neste contexto, foi também possível observar que os países que reportaram dificuldades na aplicação dos seus referenciais, são países em que os mesmos referenciais são apenas orientadores (Tabela 8).

Tabela 8 - Dados recolhidos do questionário destinado aos profissionais europeus

País	Regulamento/ Orientação	Reporte de dificuldades	Testemunho do profissional
Alemanha	Orientação	Não	-
Bélgica (Flandres)	Orientação	Sim	“Many schools do not comply with the recommendations”
Bélgica (Francesa)	Orientação	Sim	“Reduce the portions of meat”
Dinamarca	Orientação	Não	-
Finlândia	Regulamento	Não	-
França	Regulamento	Não	-
Holanda	Orientação	Sim	“Regulation of the food students bring from home”
Irlanda	Orientação	Não	-
República Checa	Regulamento/ Orientação	Sim	“Motivating the workers to follow the guidelines”
Roménia	Regulamento	Não	-
Suécia	Regulamento	Não	-

Os documentos reguladores/orientadores dos países diferem também na extensão e tipo de temas que abordam. Segundo as *factsheets* do JRC, relativas aos 28 países europeus + Noruega e Suíça, a grande maioria dos países (91%) apresenta orientações alimentares para o almoço, no entanto apenas 76% descreve porções de alimentos e só cerca de metade dos países (53 a 56%)⁽⁹⁾ aborda outros

tópicos, como por exemplo a educação alimentar, as práticas de catering, a formação do pessoal e o espaço onde se realizam as refeições.

Dentro destes últimos, países como a Alemanha, Bélgica, Dinamarca, Finlândia, Irlanda, Malta, Holanda e Suécia têm a educação alimentar bem evidenciada no currículo escolar, incluindo requisitos para a mesma nos seus documentos. Outros requisitos evidenciados nos seus documentos estão relacionados com a segurança alimentar, a sustentabilidade, o envolvimento da comunidade nas refeições escolares, o ambiente onde estas são feitas e até a formação dos profissionais envolvidos na preparação destas refeições.

4.3.2. Prevalência da existência de recomendações sobre porções e capitações de alimentos para o almoço escolar

Foi possível observar que, apesar da maioria dos países da EU possuírem documentos reguladores para a oferta alimentar nas escolas com descrição de quantidades de alimentos (82%), apenas 11 (39%) descrevem capitações específicas para o almoço (Figura 2). A Áustria, Bulgária, Croácia, Eslováquia, Estónia, Finlândia, Itália, Letónia, Lituânia, Malta, Roménia, Suécia têm apenas recomendações sobre porções de alimentos genéricas (incluindo valores energéticos a atingir); a Alemanha, Bélgica (Flandres), Bélgica (Francesa), Dinamarca, Eslovénia, Espanha, França, Hungria, Irlanda, Portugal, República Checa têm recomendações sobre capitações de alimentos específicas para o almoço escolar; o Chipre, Grécia, Luxemburgo, Países Baixos e Polónia não têm recomendações sobre porções e capitações de alimentos.

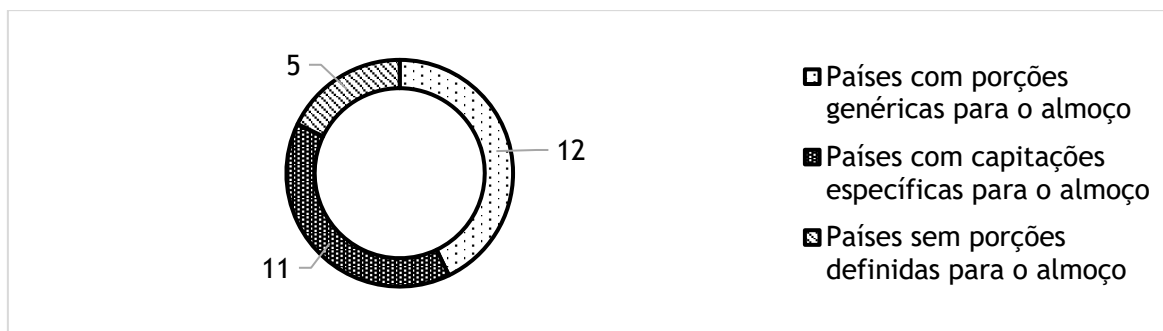


Figura 2 - Quantificação da prevalência da existência de recomendações sobre porções e capitações de alimentos para o almoço escolar nos países da EU

4.3.3. Estudo das capitações descritas para o almoço escolar nos países europeus

De entre os documentos dos países com recomendações sobre capitações de alimentos específicas para o almoço escolar, foram encontradas várias formas de expressão das capitações sendo que 36% apresentam apenas valores de peso bruto, 36% apenas de peso edível e 27% ambos os pesos.

Foram recolhidas, dos documentos orientadores ou reguladores de cada país, as capitações mínimas e máximas para cada grupo de alimentos segundo os grupos da Circular portuguesa. Estes dados, que permitem a comparação entre as recomendações dos diferentes países e de Portugal, estão representados nos gráficos apresentados nas figuras 3 a 7.

Relativamente às capitações de fruta (Figura 3), as recomendações portuguesas assemelham-se à média europeia, no entanto a capitação mínima posiciona-se sensivelmente abaixo da metade da média europeia.

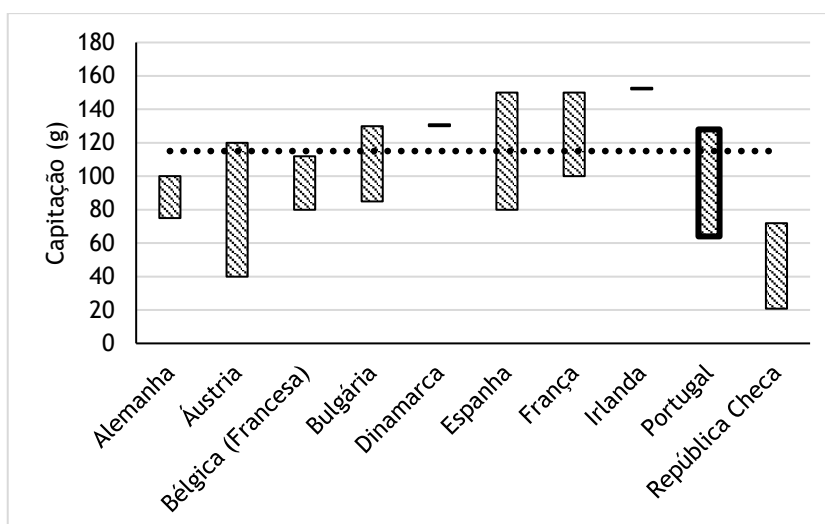


Figura 3 - Capitações de fruta para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço. As barras representam a amplitude das capitações recomendadas e a linha pontilhada representa a média das capitações para os países representados no gráfico.

Já em relação à capitação total de hortícolas (sopa + acompanhamento/salada) (Figura 4), podemos observar que as capitações recomendadas em Portugal estão abaixo da média Europeia, sendo que países como a Alemanha, a Bélgica e a Eslovénia têm recomendadas capitações bastante superiores e a República Checa se destaca pela sua baixa capitação de hortícolas.

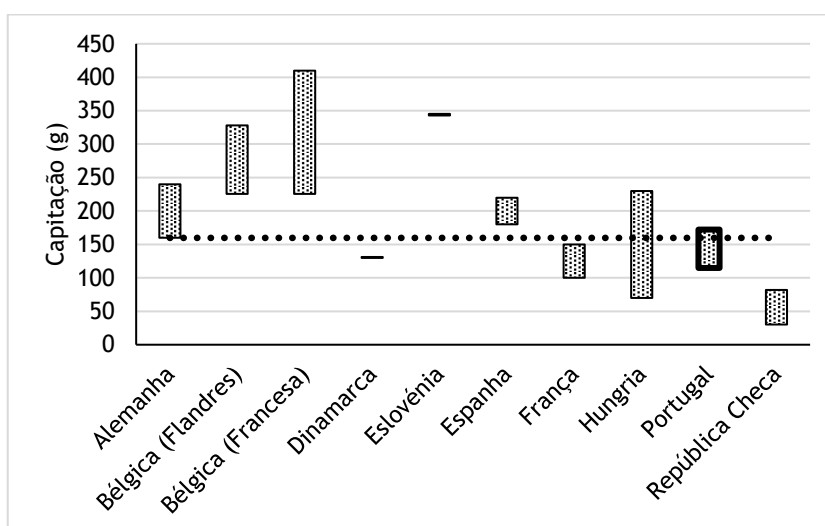


Figura 4 - Capitações de hortícolas totais (sopa e acompanhamento) para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço. As barras representam a amplitude das capitações recomendadas e a linha pontilhada representa a média das capitações para os países representados no gráfico.

Foi ainda possível constatar que Portugal é dos países da UE com maior capitação de carne e pescado (Figura 5) e, por outro lado, é um dos países com menor capitação de leguminosas (Figura 6).

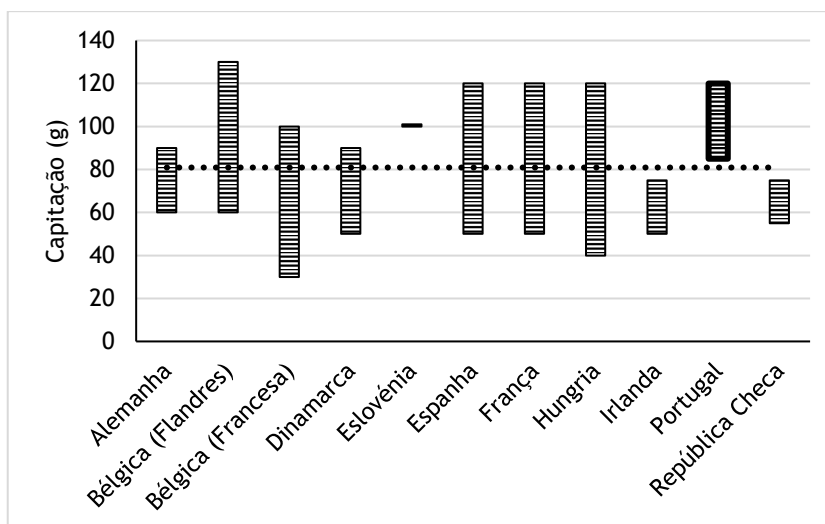


Figura 5 - Capitações de carne/pescado para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço. As barras representam a amplitude das capitações recomendadas e a linha pontilhada representa a média das capitações para os países representados no gráfico.

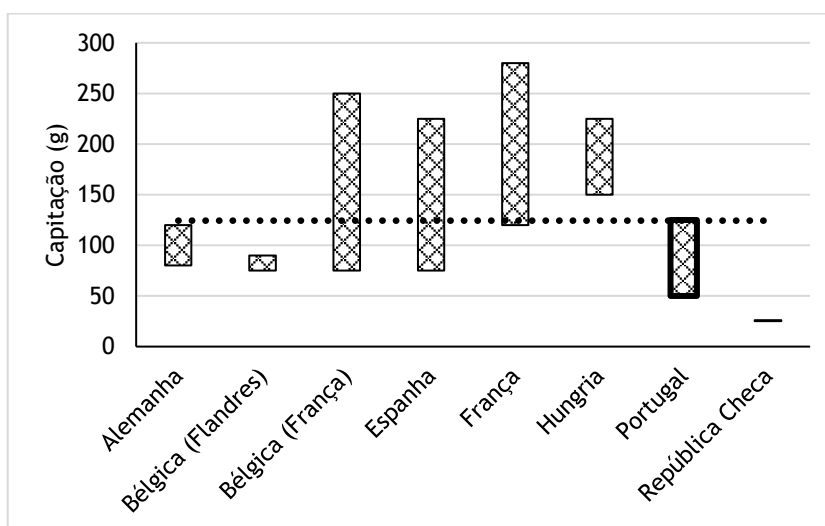


Figura 6 - Capitações de leguminosas para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço. As barras representam a amplitude das capitações recomendadas e a linha pontilhada representa a média das capitações para os países representados no gráfico.

Relativamente à capitação de cereais, tubérculos e derivados (Figura 7), Portugal encontra-se bem enquadrado na média europeia.

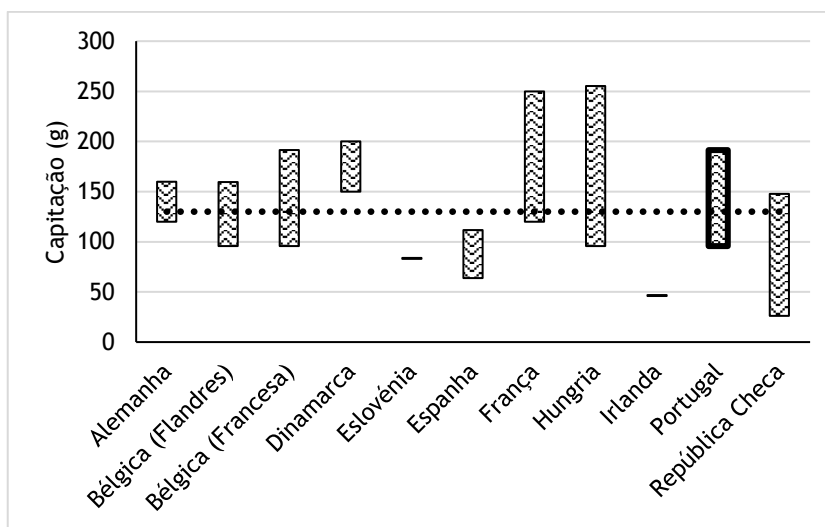


Figura 7 - Capitações de cereais, tubérculos e derivados para o almoço escolar nos países que possuem capitações específicas para o almoço. As barras representam a amplitude das capitações recomendadas e a linha pontilhada representa a média das capitações para os países representados no gráfico.

Para apresentar as capitações, os diferentes países agrupam também estas recomendações segundo critérios semelhantes sendo que, dos 11 que têm capitações para o almoço descritas, 4 têm como critério de divisão o escalão escolar, 4 a idade e 3 só apresentam uma capitação recomendada sem divisão.

5. Discussão

Foi possível confirmar que existe de facto uma percentagem considerável de profissionais portugueses que sente dificuldade em aplicar a Circular numa unidade de alimentação, pois apesar desta percentagem ser apenas de 44%, os restantes, quando questionados sobre situações de desadequação específicas, reportaram também a sua opinião de concordância com a existência de desadequações e/ou dificuldades na aplicação da Circular. A baixa aceitabilidade das refeições pelas crianças foi precisamente a dificuldade mais reportada pelos profissionais, o que demonstra a relevância da comparação destes dados com os testemunhos das crianças sobre as quantidades de alimentos habitualmente consumidas.

Relativamente aos testemunhos das crianças, em primeiro lugar, importa referir que vários estudos já demonstraram que as crianças conseguem efetivamente identificar e responder a questões relacionadas com porções de alimentos quando são apresentadas fotografias ou imagens dos mesmos^(53, 54) e que, através deste método, demonstram também uma grande compreensão das imagens e mantêm-se mais motivadas para o questionário⁽²⁰⁾. Estas observações prévias permitem, em certa medida, validar a aplicabilidade do questionário e a qualidade do reporte feito pelas crianças.

Durante o seu crescimento, as crianças vão desenvolvendo as suas capacidades cognitivas, comunicativas e sociais, sendo que estas mudanças condicionam as características técnicas do questionário a aplicar, podendo facilitar a compreensão da pergunta, julgamento da informação e resposta. Segundo vários estudos, crianças até aos 8 anos estão sujeitas à

sugestionabilidade, tendo receio de dizer algo errado ou sem sentido e tendo tendência de querer agradar o entrevistador, respondendo de forma socialmente agradável. A partir dos 10 anos, as crianças deixam de estar tão ligadas a este conceito mas começam a comparar-se com os outros, tendo a pressão dos colegas como fator influenciador de respostas.^(20, 55) Assim, foi para combater estes obstáculos que o grupo-alvo selecionado para este questionário se encontra entre os 10-15 anos de idade, abrangendo então crianças do 2º e 3º ciclo do ensino básico. Foi também neste sentido que o questionário foi aplicado individualmente, removendo assim a influência dos colegas. Foram também tomadas medidas como a devida introdução do questionário, referindo às crianças que podem ser sinceras pois não estão a ser avaliadas, utilização de frases curtas, simples e não de frases na negativa que exigem um maior raciocínio e podem levar a erros de interpretação e resposta^(20, 55, 56), reduzindo ainda mais o enviesamento de respostas das crianças.

Sabe-se que em Portugal existe uma inadequação do consumo de fruta e hortícolas, tendo como referência a recomendação da OMS (400 g/dia), e que esta desadequação é superior precisamente no grupo etário dos adolescentes (78%) e das crianças (72%).⁽⁵⁷⁾ Se relativamente à fruta não houve grandes desadequações nem dificuldades reportadas, o grupo dos hortícolas é um caso bastante diferente.

O grupo dos hortícolas foi sem dúvida o grupo de alimentos mais vezes reportado como problemático pelos profissionais, quer por dificuldades na definição de capitações no prato como pela baixa aceitabilidade pelas crianças. Relativamente às dificuldades na definição de capitações no prato, foram recebidos testemunhos de vários profissionais (Anexo E) sobre as capitações dos hortícolas serem tão elevadas que seriam impraticáveis, quer por questões de

logística (capacidade de armazenamento e processamento nas unidades) como da própria apresentação/textura dos pratos.

Depois de uma análise rigorosa da Circular, foi notado que uma das falhas poderá estar na falta de consideração do peso da água para a sopa, sendo esta uma variável determinante para o volume e consistência final da sopa. Para além disso, falta também na Circular a menção sobre quantos hortícolas incluir na sopa/salada, uma variável que afeta a capitação dos hortícolas. Um maior número de hortícolas implica necessariamente uma menor capitação de cada um deles. Esta questão não é suficientemente explícita na Circular o que aparentemente cria dificuldades de interpretação entre os profissionais.

Nas séries fotográficas do grupo dos hortícolas apresentadas, as crianças selecionaram fotografias com quantidades mais baixas relativamente às capitações definidas pela Circular, o que confirma a opinião dos profissionais. Para este grupo de alimentos deparámo-nos de facto com uma situação problemática, já que os profissionais portugueses reportam uma grande desadequação da capitação de hortícolas por ser demasiado elevada, as nossas crianças preferem efetivamente consumir quantidades inferiores às estipuladas pela Circular, ao mesmo tempo que se constatou que Portugal tem recomendações de capitações de hortícolas maioritariamente abaixo da média Europeia e consideravelmente abaixo de países como a Alemanha e a Bélgica. Estes países diferenciam-se, nomeadamente, por terem bem evidenciada a importância dada à educação alimentar nos currículos escolares, o que poderá ter algum impacto na aceitabilidade desde tipo de alimentos pelas crianças. Também é relevante notar as diferenças culturais relativas ao maior consumo habitual de hortícolas por estas comunidades, sendo que o último relatório sobre a nutrição da Alemanha⁽⁵⁸⁾ refere

que a maioria da população prefere consumir uma elevada percentagem de hortícolas no prato diariamente (cerca de 70%) e os mais recentes guias alimentares belgas⁽⁵⁹⁾ colocam os hortícolas na base da sua alimentação.

Relativamente às capitações de carne, a opinião dos profissionais portugueses é bastante divergente. Se por um lado temos profissionais que reportaram a existência de capitações elevadas (42%), por outro lado, mais de metade considerou estas capitações reduzidas (20%) ou até adequadas (31%), o que pode revelar uma dificuldade de interpretação destas capitações descritas na Circular. Já as crianças reportaram um consumo habitual muito semelhante às capitações definidas pela Circular. Foi também possível constatar que Portugal é dos países da União Europeia com a capitação escolar mais elevada de carne. Este facto vai de encontro com os resultados do último IAN-AF, que demonstraram que em Portugal há um consumo de carne superior ao recomendado, inclusive pelas crianças⁽⁵⁷⁾. Sabendo que o consumo elevado de carne, especialmente vermelha, está associado ao aumento do risco de cancro^(60, 61), este é um assunto que merece uma maior reflexão e certamente uma revisão.

Já em relação ao pescado, foi reportada pelos profissionais uma capitação elevada de pescado e uma baixa aceitabilidade das capitações pelas crianças, o que não foi concordante com os resultados obtidos nos questionários às crianças. Isto pode dever-se quer ao tamanho reduzido da amostra que não permitiu ter uma perceção mais próxima da opinião da população, quer ao facto de poder existir algum enviesamento devido a alguns profissionais inquiridos trabalharem apenas no 1º ciclo e as crianças inquiridas frequentarem o 2º ciclo de ensino, quer ainda à possibilidade da ocorrência de *sugestionabilidade* nas crianças. A nível europeu, assim como para a carne, Portugal é dos países com a capitação de peixe

mais elevada, o que poderá estar de acordo com a opinião dos nossos profissionais, sendo que esta poderia ser reduzida.

Relativamente às capitações de cereais, tubérculos e derivados não foram reportadas desadequações nem dificuldades e as capitações encontram-se dentro da média europeia.

Para as leguminosas, alguns dos profissionais portugueses inquiridos reportaram apenas uma baixa aceitabilidade das capitações pelas crianças. Ao compararmos com a média europeia, observamos que a capitação definida por Portugal é inferior a esta média, o que, à semelhança do que aconteceu com os hortícolas, revela a existência de um problema que merece uma maior reflexão.

Estes problemas poderão estar relacionados tanto com a formulação do único documento legislativo que possuímos para regular a oferta alimentar escolar, a Circular, assim como com a falta de legislação adicional nesta área. Para uma melhor compreensão dos problemas e limitações identificadas é útil analisar outros tipos de abordagens a nível europeu.

Em primeiro lugar, em cerca de metade dos países europeus os documentos e regulamentos relativos à alimentação escolar são de cumprimento obrigatório e na outra metade têm apenas carácter orientador e de adoção opcional⁽⁹⁾. Depois, relativamente à extensão e âmbito das recomendações alimentares para as refeições escolares, se por um lado temos países que têm apenas guias muito gerais sobre os alimentos que deverão ou não constar numa refeição escolar, temos, por outro lado, países com guias e regulamentos muito completos que abrangem não só o tipo e quantidade de alimentos a fornecer, mas também todo o ambiente envolvente (educação alimentar, ambiente do refeitório, qualificações do staff, etc.).

Podemos observar também uma grande variedade de formas de apresentação, desde países que não tem recomendações sobre porções e capitações de alimentos específicas para o almoço escolar, como a Grécia⁽⁶²⁾ e o Luxemburgo⁽⁶³⁾, a países que definem valores nutricionais a atingir, como a Estónia⁽⁶⁴⁾, Finlândia⁽⁴⁸⁾, Suécia⁽³²⁾ e Itália⁽⁶⁵⁾, e ainda a países que definem capitações de alimentos específicas para as refeições escolares, como é o caso de Portugal⁽¹¹⁾, da Alemanha⁽³¹⁾, da Bélgica^(29, 46), da França⁽⁴³⁾ e de outros países europeus.

Comparativamente com o caso de outros países europeus, a Circular portuguesa está bastante bem desenvolvida a nível de indicação do tipo e quantidades de alimentos a fornecer e no facto de ser de carácter obrigatório, no entanto, existem pontos em falta que a diferenciam de outros documentos.

Um dos tópicos bastante abordados por países europeus, e que não é focado de forma “obrigatória” em Portugal é a educação alimentar, fator este que poderá ter um grande impacto na resolução dos problemas encontrados. Em Portugal existe uma falta de educação alimentar nos currículos escolares desde o pré-escolar de forma obrigatória, porque ao contrário do que acontece em outros países que têm a alimentação incluída no plano curricular desde muito cedo, em Portugal pouca atenção é dada a estes assuntos nos ciclos de estudos das crianças. Este facto é também reportado pelos profissionais portugueses que concordam que em Portugal é dada pouca importância à alimentação saudável nas escolas.

Apesar de existirem várias recomendações para o desenvolvimento de temas, projetos e atividades nas escolas, não existe um plano curricular obrigatório com carga horária suficiente para ser incutido nas aprendizagens das crianças, como existe, por exemplo, em países como a Suécia⁽³²⁾, Dinamarca^(33, 47)

e a Alemanha⁽³¹⁾. Nestes países as crianças, para além de atividades teóricas que vão desde a importância dos alimentos até à sua confeção e economia familiar, têm também bastantes atividades práticas como, por exemplo, auxiliar na confeção/ serviço de refeições da própria escola, atividades estas que tornam coerente a aquisição e consolidação de conhecimentos. As políticas de alimentação escolar destes países são bem estruturadas e abrangem tópicos que vão ainda além da educação alimentar, como a sustentabilidade, o envolvimento da comunidade nas refeições escolares, o ambiente onde estas são feitas e até a formação dos profissionais envolvidos na preparação destas refeições.

Outro aspeto de menção relevante que diferencia as políticas de alimentação escolar europeias é a existência de programas de fornecimento de refeições escolares e apoios monetários a esse fornecimento, pois se temos por um lado países em que as refeições escolares são gratuitas ou largamente comparticipadas, como é o caso da Finlândia e da Suécia que são uns dos únicos países a oferecer gratuitamente as refeições escolares a todos os alunos já há várias décadas^(25, 50, 51), temos depois a maioria dos países a terem refeições subsidiadas para todos ou apenas para famílias de baixos rendimentos e, no outro lado do espectro, temos países onde não existe sequer fornecimento de refeições escolares, como a Grécia⁽²⁵⁾. Estas amplas diferenças trazem várias consequências associadas, como a adesão ao consumo de refeições na escola, fator este que poderá estar também relacionado com os problemas encontrados neste estudo.

Em Portugal as refeições escolares são subsidiadas apenas para os agregados familiares com baixos rendimentos, o que é benéfico no sentido de possibilitar a essas crianças a oferta de uma alimentação completa e saudável no meio escolar, mas que poderá também levar um menor incentivo à aquisição de refeições nas

escolas por crianças que não tenham esse apoio. Esta baixa adesão às refeições escolares, por uma grande parte das crianças, leva a que o ambiente de aprendizagem relativo a hábitos e comportamentos alimentares não seja o mesmo e que, assim, sejam dificultadas as ações de educação alimentar.

Para serem introduzidas ações de educação alimentar eficazes no currículo escolar, teria de ser também estimulado o consumo de refeições na escola, para que estas ações de formação fossem consolidadas na prática.

No desenvolvimento deste estudo identificaram-se como limitações o facto de este ter sido aplicado a uma amostra reduzida, que poderá ter implicações na representatividade da mesma e pode produzir algum enviesamento dos resultados quando extrapolados para a população, e o facto da própria metodologia utilizada possuir limitações inerentes à aplicação de questionários, como depender em grande parte da honestidade dos inquiridos e os resultados poderem sofrer enviesamento por fatores como a desejabilidade social. Para além disto, o facto de ter sido necessário recorrer à aplicação não presencial do questionário, pode, por si só, levar a enviesamento por não garantirmos a autenticidade das respostas serem prestadas sem influências externas.

Foi possível também destacar forças inerentes a este estudo, nomeadamente o facto de permitir avaliar a perceção da Circular em zonas diferentes do espectro de utilizadores, quer pelo lado dos profissionais que a utilizam como dos consumidores que consomem as refeições estipuladas pela mesma, e ainda o seu enquadramento a nível europeu, destacando-se assim pela sua originalidade. Adicionalmente, é ainda de grande relevância para as empresas de alimentação coletiva, que foram o motor impulsionador deste estudo através

dos testemunhos dos seus profissionais, pois foram identificados pontos críticos da Circular e formuladas propostas de intervenção que poderão levar à melhoria e facilitação da aplicação prática deste documento.

6. Conclusões

Foi possível confirmar a existência de dificuldades na aplicação da Circular por parte dos profissionais portugueses, que revelaram concordar quer sobre a desadequação das capitações de alguns alimentos, nomeadamente no grupo dos hortícolas e da carne, quer sobre a baixa aceitabilidade de algumas capitações, como é o caso do grupo dos hortícolas e do pescado. Os profissionais revelaram ainda considerar que em Portugal não é dada a devida importância à alimentação saudável nas escolas.

Os testemunhos das crianças permitiram, de forma indireta, concluir sobre a aceitabilidade das capitações da Circular e demonstrar que, assim como os profissionais reportaram, existem alimentos, como os hortícolas, para os quais há uma baixa aceitabilidade, possivelmente devido a uma desadequação das capitações estipuladas.

A análise dos documentos reguladores/orientadores da oferta alimentar escolar dos países da UE possibilitou o enquadramento da Circular no plano europeu e permitiu concluir, de um modo geral, sobre a adequação do seu âmbito e, de um modo mais específico, das suas capitações. Permitiu que se constatasse que a Circular, apesar de bem estruturada e de apresentar bastante informação relativamente a capitações, tem falta de conteúdo regulador relativo a outros pontos como a educação alimentar, sustentabilidade e ambiente envolvente às refeições. Esta análise revelou também que temos, por um lado, as capitações de hortícolas e leguminosas reduzidas, e, por outro lado, as capitações de carne e pescado elevadas relativamente ao contexto europeu.

Concluindo, para se possibilitar a melhoria da aplicabilidade da Circular teriam de ser dados vários passos, quer ao nível de revisão de tópicos já existentes como ao nível da introdução de tópicos não abordados por este documento.

Existem grupos de alimentos que necessitam de ver as suas capitações revistas, como é o caso dos hortícolas, da carne e do peixe, no sentido de melhorar a aceitabilidade e/ou de cumprir com as recomendações nutricionais e alimentares existentes.

Contudo, este tipo de intervenção só será possível se houver lugar a uma séria reestruturação da política de alimentação escolar, de modo a torná-la verdadeiramente multissetorial, priorizando a introdução da educação alimentar no currículo escolar e dando ênfase ao ambiente escolar e ao envolvimento da comunidade como meios promotores de saúde, de modo a que qualquer intervenção realizada a nível da oferta alimentar seja verdadeiramente eficaz.

7. Referências Bibliográficas

1. FAO. School Food and Nutrition Framework. In; Rome. 2019. p. 36.
2. FAO. Nutrition guidelines and standards for school meals: a report from 33 low and middle-income countries. Rome; 2019.
3. St-Onge MP, Keller KL, Heymsfield SB. Changes in childhood food consumption patterns: a cause for concern in light of increasing body weights. *The American journal of clinical nutrition*. 2003; 78(6):1068-73.
4. WHO Global School Health Initiative. Promoting health through schools. Geneva: World Health Organization; 1996. [atualizado em: 1996]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63367>.
5. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Dalmau Serra J, Gil Hernández A, Lama More R, Martín Mateos MA, et al. School meals: state of the art and recommendations. *Anales de pediatria (Barcelona, Spain : 2003)*. 2008; 69(1):72-88.
6. Juniusdottir R, Hörnell A, Gunnarsdottir I, Lagstrom H, Waling M, Olsson C, et al. Composition of School Meals in Sweden, Finland, and Iceland: Official Guidelines and Comparison With Practice and Availability. 2018; 88(10):744-53.
7. Lucas PJ, Patterson E, Sacks G, Billich N, Evans CEL. Preschool and School Meal Policies: An Overview of What We Know about Regulation, Implementation, and Impact on Diet in the UK, Sweden, and Australia. *Nutrients*. 2017; 9(7)
8. Programme for Nutrition and Food Security. Food and nutrition policy for schools: A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen; 2006.
9. Bonsmann S, Kardakis T, Wollgast J, Nelson M, Caldeira S. Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland. European Commission; 2014.
10. Circular n.º.: 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018.
11. Lima RM. Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação, ed.; 2018.

12. Machado Baptista I. Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma oferta alimentar saudável. In: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, editor.: Ministério da Educação,; 2006.
13. Araújo L, Rocha A. Avaliação e Controlo do Desperdício Alimentar em Refeitórios Escolares do Município de Barcelos. Acta Portuguesa de Nutrição. 2017(08)
14. Campos VL. Estudo dos Desperdícios Alimentares em Meio Escolar. FCNAUP. 2010
15. Byker Shanks C, Banna J, Serrano EL. Food Waste in the National School Lunch Program 1978-2015: A Systematic Review. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2017; 117(11):1792-807.
16. Alfaro B, Rios Y, Arranz S, Varela P. Understanding children's healthiness and hedonic perception of school meals via structured sorting. Appetite. 2020; 144:104466.
17. How long should I keep the survey open? How many times should we contact non-responders? MBA Lifecycle Surveys. Disponível em: <https://knowledge.mbalifecycle.com/en/helpcenter/how-long-should-i-keep-the-survey-open-how-many-times-should-we-contact-non-responders-1>.
18. Zheng J. How many days does it take for respondents to respond to your survey? SurveyMonkey.com; 2021. Disponível em: <https://www.surveymonkey.com/curiosity/time-to-respond/>.
19. Davis B. How many days should a survey be open? Mvorganizing.org; 2021. Disponível em: <https://www.mvorganizing.org/how-many-days-should-a-survey-be-open/>.
20. de Leeuw E. Improving Data Quality when Surveying Children and Adolescents: Cognitive and Social Development and its Role in Questionnaire Construction and Pretesting. Department of Methodology and Statistics of Utrecht University; 2011.
21. Torres D, Faria N, Sousa N, Teixeira S, Soares R, Amorim H, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Manual Fotográfico

de Quantificação de Alimentos. Universidade do Porto. 2017. Disponível em: www.ian-af.up.pt.

22. Gomes S, Ávila H, Oliveira B, Franchini B. Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. Porto; 2015.

23. Bognår A. Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes). Bundesforschungsanstalt für Ernährung Karlsruhe; 2002.

24. European Commission. 2015. EU SCIENCE HUB. Disponível em: <https://ec.europa.eu/jrc/en>.

25. Polish Eurydice Unit. School meals in Europe. Polish Eurydice Unit. Eurydice; 2016.

26. Ministru Kabineta. Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem. Latvia; 2012. Disponível em: <https://likumi.lv/ta/id/245300>.

27. Riigi Teataja. Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis. Estonia; 2012. Disponível em: <https://www.riigiteataja.ee/akt/120042012008>.

28. Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Ερμηνεία Υγειονομικής Διάταξης Υ1γ/Γ.Π. οικ. 73828/1 -8-06 (ΦΕΚ 1183/31.8.06 τ.Β) αναφορικά με κανόνες υγιεινής και καθορισμό προϊόντων που διατίθενται από τα κυλικεία δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων. Greece; 2006. Disponível em: <https://edu.klimaka.gr/nomothesia/symvulia-epitropes/1259-ermhneia-diataxhs-proion-ta-se-scholika-kyklikeia>.

29. Fédération Wallonie-Bruxelles. Cahier Special Des Charges. Objet : confection et livraison de repas dans des collectivités d'enfants de 3 à 18 ans. Brussels; 2012.

30. Ministerio de Sanidad PSeI. Consensus Document On Food In Educational Centres. Spain; 2010.
31. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. Deutschland; 2007. Disponível em: <https://www.inform.de/materialien/dge-qualitaetsstandard-fuer-die-verpflegung-in-schulen/>.
32. The National Food Agency Sweden. Good school meals. Guidelines for primary schools, secondary schools and youth recreation centres. Sweden; 2013.
33. Miljø og Fødevareministeriet Fødevarestyrelsen. Guide til sundere mad i skolen og fritidsordningen. Denmark; 2018.
34. Education Division. Healthy Eating Lifestyle Plan. Malta: Ministry of Education, Youth and Employment; 2007.
35. Bundesministerium für Gesundheit. Leitlinie Schulbuffet. Deutschland; 2015.
36. Sveikatos Apsaugos Ministro. Maitinimo Organizavimo Ikimokyklinio Ugdymo, Bendrojo Ugdymo Mokyklose Ir Vaikų Socialinės Globos Įstaigose Tvarkos Aprašas. Lithuania; 2011. Disponível em: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.411986>.
37. Ministarstvo Zdravlja Republike Hrvatske. Nacionalne Smjernice Za Prehranu Učenika U Osnovnim Školama. Croatia; 2013.
38. Department of Health. Nutrition Standards for School Meals. Ireland; 2017. Disponível em: <https://www.gov.ie/en/publication/484f17-nutrition-standards-for-school-meals/>.
39. Jarosz M. Obiady Szkolne - z uwzględnieniem zasad Dobrej Praktyki Higienicznej oraz systemu HACCP dla posiłków szkolnych. Warszawa; 2008.
40. Ministerul Sănătății Publice. Ordin Nr. 1563 din 12 septembrie 2008, pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți.
41. Gesund iessen Méi bewegen. Plan d'action pour la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique. Luxembourg; 2006.

42. Hlastan Ribič C, Maučec Zakotnik J, Koroušič Seljak B, Pokorn D. Praktikum zdravega prehranjevanja za dijake v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Slovenia; 2008.
43. Ministère de l'Économie de l'Industrie et du Numérique. Recommandation Nutrition Groupe d'Etude des Marches de Restauration Collective et Nutrition. France; 2015.
44. MHC. Rendelet a Közétkeztetésre Vonatkozó Táplálkozás-Egészségügyi Előírásokról, . Disponível em: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1400037.EMM>.
45. Voedingscentrum. Richtlijnen Gezondere Kantines Voor Scholen. Nederland.
46. Vlaams Instituut Gezond Leven. Richtlijnen Voor Vlaamse Scholen Over Schoolmaaltijden. Brussel; 2017.
47. Ministeriet for Fodevarer Landbrug og Fiskeri. Sund mad - med smag, smil og samvær. Denmark; 2009.
48. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Helsinki; 2017.
49. Ministerstvo Školství MaT. Vyhláška o školním stravování. Vyhláška č 107/2005 Sb. Disponível em: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>.
50. Pellikka K, Manninen M, Taivalmaa S. School Meals for All. School feeding: investment in effective learning - Case Finland. Ministry for Foreign Affairs of Finland and Finnish National Agency for Education ed.; 2019.
51. Persson Osowski C, Fjellström C. Understanding the ideology of the Swedish tax-paid school meal. Health Education Journal. 2018; 78(4):388-98.
52. Goios A, Liz Martins M, C. Oliveira A, Afonso C, Amaral T. Pesos e Porções de Alimentos. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2014
53. Lillegaard ITL, Øverby NC, Andersen LF. Can children and adolescents use photographs of food to estimate portion sizes? European Journal of Clinical Nutrition. 2005; 59(4):611-17.

54. Turconi G, Guarcello M, Berzolari FG, Carolei A, Bazzano R, Roggi C. An evaluation of a colour food photography atlas as a tool for quantifying food portion size in epidemiological dietary surveys. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2005; 59(8):923-31.
55. Borgers N, de Leeuw E, Hox J. Children as Respondents in Survey Research: Cognitive Development and Response Quality 1. *Bull Methodol Sociol*. 2000; 66
56. London School of Economics and Political Science. FAQ 18: What are good tips for phrasing questions in a survey to children? . Disponível em: <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/toolkit/frequently-asked-questions/FAQ-18.pdf>.
57. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. In: Porto Ud, editor.; 2017. Disponível em: www.ian-af.up.pt.
58. Berg K. O que os alemães comem. *deutschland.de*; 2021. Disponível em: <https://www.deutschland.de/pt-br/topic/vida/a-cozinha-alema-o-que-os-alemaes-comem-relatorio-sobre-a-nutricao-2020>.
59. FAO. Food-based dietary guidelines - Belgium. 2021. Food-based dietary guidelines. Disponível em: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/belgium/en/>.
60. Kim SR, Kim K, Lee SA, Kwon SO, Lee JK, Keum N, et al. Effect of Red, Processed, and White Meat Consumption on the Risk of Gastric Cancer: An Overall and Dose-Response Meta-Analysis. *Nutrients*. 2019; 11(4)
61. Lippi G, Mattiuzzi C, Cervellin G. Meat consumption and cancer risk: a critical review of published meta-analyses. *Critical reviews in oncology/hematology*. 2016; 97:1-14.
62. Joint Research Centre, European Commission. School food policy country factsheets - Greece. 2015.
63. Joint Research Centre, European Commission. School food policy country factsheets - Luxembourg. 2015.

64. Joint Research Centre, European Commission. School food policy country factsheets - Estonia. 2015.
65. Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica. In: Conferenza Unificata; Italia. Ministero della Salute; 2010.

Anexos

Anexo A - Questionário destinado aos profissionais utilizadores da Circular em Portugal	52
Anexo B - Consentimento informado para o questionário destinado às crianças	61
Anexo C - Questionário destinado às crianças	63
Anexo D - Questionário destinado aos profissionais europeus	73
Anexo E - Opiniões dos profissionais portugueses relativamente à Circular (Resposta aberta “15.” do questionário destinado aos profissionais portugueses)	76

Anexo A - Questionário destinado aos profissionais utilizadores da Circular em Portugal.

27/05/2021

Aplicabilidade e adequação da Circular nº. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018

Aplicabilidade e adequação da Circular nº. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018

Este questionário insere-se no projeto de dissertação final do Mestrado em Alimentação Coletiva da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. O seu objetivo é avaliar as perceções dos profissionais sobre a aplicação da Circular nº. 3097/DGE/2018 - "Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018" no planeamento e gestão de ementas e encontrar oportunidades de melhoria da mesma.

A participação no estudo é voluntária, logo poderá desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo.

As suas respostas são muito importantes para o sucesso deste estudo, por isso responda com sinceridade pois os dados recolhidos são anónimos, confidenciais e serão apenas utilizados para esta investigação.

O preenchimento do questionário tem uma duração aproximada de 10 minutos.

Em caso de dúvidas poderá contactar a responsável pelo projeto, Maria João Silva, através do e-mail: up201205919@fcna.up.pt

Agradecemos desde já toda a sua disponibilidade e colaboração.

***Obrigatório**

1. *

Marcar apenas uma oval.

Li as informações acima mencionadas e aceito responder ao questionário.

Dados Gerais

2. 1. Qual o seu cargo/ função no âmbito da utilização da circular?

Marcar apenas uma oval.

- Encarregado
- Gestor de unidade/ operações
- Diretor
- Técnico (Nutrição, Qualidade, etc)
- Nutricionista
- Consultor
- Outra: _____

3. 2. A que faixa(s) etária(s) se destinam essas ementas?

Marcar apenas uma oval.

- Jardim de Infância
- 1º Ciclo EB
- 2º/ 3º Ciclo EB
- Secundário
- Outra: _____

Aplicabilidade da Circular

Assinale as suas perceções relativamente às afirmações apresentadas para os diferentes grupos de alimentos, assinalando a opção que mais se aproxima do seu grau de concordância: "Quando usa a Circular(...)"

4. Fruta

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Identifica facilmente quais as frutas autorizadas e não autorizadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considera que a lista de frutas autorizadas é abrangente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue definir as capitações de fruta sem dificuldade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma boa aceitabilidade das capitações de fruta pelas crianças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Hortícolas

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Identifica facilmente quais os hortícolas autorizados e não autorizados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considera que a lista de hortícolas autorizados é abrangente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue definir as capitações de hortícolas no prato sem dificuldade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma boa aceitabilidade das capitações dos hortícolas pelas crianças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Cereais, tubérculos e derivados

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Identifica facilmente quais os cereais, tubérculos e derivados autorizados e não autorizados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considera que a lista de cereais, tubérculos e derivados autorizados é abrangente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue definir as capitações de cereais, tubérculos e derivados no prato sem dificuldade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma boa aceitabilidade das capitações dos cereais, tubérculos e derivados pelas crianças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Carne

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Identifica facilmente quais os tipos de carne autorizados e não autorizados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considera que a lista de tipos de carne autorizados é abrangente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue definir as capitações de carne no prato sem dificuldade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma boa aceitabilidade das capitações de carne pelas crianças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Pescado

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Identifica facilmente quais os tipos de pescado autorizados e não autorizados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considera que a lista de tipos de pescado autorizados é abrangente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue definir as capitações de pescado no prato sem dificuldade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma boa aceitabilidade das capitações de pescado pelas crianças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Leguminosas e Pratos Vegetarianos

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Identifica facilmente quais os tipos de leguminosas e alimentos vegetarianos autorizados e não autorizados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considera que a lista de tipos de leguminosas e alimentos vegetarianos autorizados é abrangente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue definir as capitações de leguminosas e alimentos vegetarianos no prato sem dificuldade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma boa aceitabilidade das capitações de leguminosas e alimentos vegetarianos pelas crianças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Considera que para alguns alimentos a capitação definida é desadequada?

Marcar apenas uma oval.

- Sim Avançar para a pergunta 11
- Não Avançar para a pergunta 12

Aplicabilidade da Circular

11. Para os alimentos que considera terem uma capitação desadequada na Circular, classifique a desadequação.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Capitação reduzida	Capitação elevada
Fruta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hortícolas (sopa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hortícolas (salada)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereais, tubérculos e derivados (guarnição)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aplicabilidade da Circular

12. Considera a Circular fácil de aplicar numa unidade de alimentação?

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Avançar para a pergunta 14*
 Não *Avançar para a pergunta 13*

Aplicabilidade da Circular

13. Qual considera a sua maior dificuldade?

Marcar apenas uma oval.

- Definição de capitações no prato
- Aumento do desperdício alimentar
- Baixa aceitabilidade das refeições
- Enquadramento de alimentos na lista de alimentos autorizados
- Outra: _____

Opinião sobre a situação em Portugal

14. Classifique o seu grau de concordância com as seguintes afirmações.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Considera que as orientações existentes em Portugal para as refeições escolares são adequadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considera que em Portugal é dada a devida importância à alimentação saudável nas escolas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acha relevante a existência de um documento regulamentador relativo a refeições escolares de carácter obrigatório.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Comentários

27/05/2021

Aplicabilidade e adequação da Circular nº. 3097/DGE/2018 - Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018

15. Partilhe a sua opinião sobre a Circular.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Anexo B - Consentimento informado para o questionário destinado às crianças

Termo de consentimento - Encarregado de Educação

O questionário que convidamos o seu educando a participar insere-se no projeto de dissertação final do Mestrado em Alimentação Coletiva da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

O seu objetivo é avaliar as perceções das crianças sobre as quantidades de alimentos que habitualmente consomem. Isto para que seja depois possível comparar com as quantidades de alimentos a oferecer no almoço escolar recomendadas pela Circular nº. 3097/DGE/2018 - "Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2018" e identificar discrepâncias, no sentido de encontrar oportunidades de melhoria da mesma.

As perguntas efetuadas consistirão na apresentação de séries de 4 imagens de alimentos com quantidades diferentes, perante as quais é pedida à criança/adolescente que selecione a opção que mais se assemelha à quantidade que consome habitualmente.

A participação no estudo é voluntária, logo o seu educando poderá desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo.

As suas respostas são muito importantes para o sucesso deste estudo, por isso peça-lhe que responda com sinceridade pois os dados recolhidos são anónimos, confidenciais e serão apenas utilizados para esta investigação.

Pedimos também que o questionário seja preenchido individualmente pelo seu educando, de modo a não ter influências externas sobre as respostas.

O preenchimento do questionário tem uma duração aproximada de 5 minutos.

Em caso de dúvidas poderá contactar a responsável pelo projeto, Maria João Silva, através do e-mail: up201205919@fcna.up.pt

Agradecemos desde já toda a sua disponibilidade e colaboração.

Li e aceito que o meu educando responda a este inquérito.

E-mail: _____

(Para efeitos de envio do link para o questionário)

Assinatura

Termo de consentimento - Criança/ Adolescente

No questionário que te convidamos a participar vão-te ser apresentadas séries de 4 imagens de vários alimentos com quantidades diferentes para que tu escolhas a opção mais próxima da quantidade que costumavas comer.

Não vai ser recolhido o teu nome e não há respostas certas nem erradas, por isso responde com sinceridade.

Se precisares, podes desistir a qualquer momento sem qualquer problema.

O preenchimento do questionário tem uma duração aproximada de 5 minutos.

Obrigada pela tua ajuda.

- Li e aceito responder a este inquérito.

Assinatura

Anexo C - Questionário destinado às crianças

10/10/21, 14:54

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Neste questionário vão-te ser apresentadas séries de 4 imagens de vários alimentos com quantidades diferentes para que tu escolhas a opção mais próxima da quantidade que costumavas comer.

Não vai ser recolhido o teu nome e não há respostas certas nem erradas, por isso responde com sinceridade.

Se precisares, podes desistir a qualquer momento sem qualquer problema.

O preenchimento do questionário tem uma duração aproximada de 5 minutos.

Obrigada pela tua participação.

***Obrigatório**

1. Que ciclo de estudos frequentas? *

Marcar apenas uma oval.

- 1º Ciclo do Ensino Básico
- 2/ 3º Ciclo do Ensino Básico
- Ensino Secundário

Que quantidade costumavas comer?

Nas seqüências de imagens seguintes, seleciona a opção que é mais semelhante à quantidade que escolhias comer habitualmente. As opções estão descritas nos círculos verdes e assinalas as tuas respostas nas caixas de resposta por baixo de cada conjunto de fotos. Não há respostas certas nem erradas, por isso escolhe com sinceridade.

[Imagens - Manual Fotográfico de Quantificação de Alimentos do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF 2015-2016)]

10/10/21, 14:54

Percepção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Prato de Sopa



A



B



C



D

2. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Percepção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Taça de Sopa



A



B



C



D

3. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Salada Mista



A



B



C



D

4. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Cenoura Cozida



A



B



C



D

5. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Brócolos Cozidos



A



B



C



D

6. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Frango Assado



A



B



C



D

7. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Percepção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Costeleta Grelhada



A



B



C



D

8. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Posta Fina de Peixe



A



B



C



D

9. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10/10/21, 14:54

Perceção das crianças sobre a quantidade de alimentos que consomem habitualmente

Filete de Peixe Panado



A



B



C



D

10. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	A	B	C	D
Qual a quantidade que escolhes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Anexo D - Questionário destinado aos profissionais europeus

28/05/2020

Informative contribution for my Masters dissertation

Informative contribution for my Masters dissertation

My name is Maria Silva and I'm a nutritionist enrolled in the Masters Degree in Food Service Management at the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto.

Now that you know the purpose of my study is to make a comparative study of the local regulations/ guidelines/ standards to promote healthy meals in schools from different European countries in order to highlight best practices, if you're interest in helping me, which I appreciate a lot, please answer the following topics.

All the information filled here is confidential and your contact will only be saved if you insert it in the respective box.

***Obrigatório**

1. Country *

2. Job *

3. Are there any regulations/ guidelines/ standards in place to promote healthy meals in schools? *

Marcar apenas uma oval.

Yes

No

- 4. What regulations are in place on your country related to the promotion of healthy meals in schools? (ex. Meal planning, food portion sizes, allowed/ forbidden foods, etc.)

- 5. If available please send me the links or you can send the available documents to my e-mail (only if you want).

- 6. Which national or regional entity is responsible to produce these regulations/ guidelines/ standards?

- 7. Please, if you can, share your thoughts about the use of these kind of guidelines on the meal planning by the professionals working in food service (dietitians, nutritionist or others).

28/05/2020

Informative contribution for my Masters dissertation

8. If you're interested in my study and want to be informed, please insert your email here so I can contact you directly.

Your email will only be saved if you insert it in this box.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Anexo E - Opiniões dos profissionais portugueses relativamente à Circular

(Resposta aberta “15.” do questionário destinado aos profissionais portugueses)

«Relativamente a perna de frango a capitação sugerida é muito reduzida - ideal seria 200g em vez de 160g. Há vários peixes utilizados que não constam da circular. Exemplo: cavala enlatada, Palmela etc.»

«É redundante proibir a sua implementação quando a circular é omissa.»

«A opção de meia peça de fruta para algumas faixas etárias. A capitação em bruto de aves para o secundário.»

«Dificuldade em cumprir capacitações de hortícolas na sopa. Para atingir os 180 g de hortícolas a cozinha não tem espaço suficiente de armazenamento + hortícolas do prato.»

«Algumas capitações completamente desajustadas do que será recomendável considerando que serão relativas a uma refeição do dia. Por exemplo, nas capitações de carne/pescado se contabilizarmos que as crianças/adolescentes farão pelo menos outra refeição com estes alimentos (o jantar) excederemos o número de porções atualmente preconizado. Já no que diz respeito às capitações de hortícolas p/ sopas algumas são absurdamente elevadas e caso fossem cumpridas teríamos algo que não chamaria de "sopa" certamente.»

«A circular não representa a realidade da ingestão alimentar nas escolas, principalmente nos Ji e nas eb1. Se pensarmos em sustentabilidade ambiental, há um exagero nas capitações (seja de hortofrutícolas, seja da carne e pescado), considerando aquilo que é desperdiçado/restos alimentares. Se nos forcarmos apenas na mítica "para muitas crianças, a única refeição equilibrada que fazem

é na escola" então devia-se apostar em sinalizar essas crianças e fornecer, por exemplo, fruta escolar e cabazes às famílias carenciadas; trabalhar-se na educação alimentar com as crianças e os pais/encarregados de educação.»

«Se as crianças, principalmente as de mais tenra idade, consumissem sempre as capitações da circular, não sei até que ponto não estamos também a favorecer a obesidade infantil. Desconsideramos as restantes refeições.»

«Pertinente, seria também definir alimentos permitidos e não permitidos para os lanches das crianças. Trabalhámos na qualidade alimentar fora do refeitório. Pensamos que não é no refeitório que se consegue tudo... Uma criança que não esteja habituada a comer hortícolas, fruta ou sopa, se tiver possibilidade, pede a refeição do almoço sem esses componentes. A educação alimentar vem antes de chegarem ao refeitório.»

«Espécies de peixe por tipo de confeção pouco abrangente e com espécies de custo elevado face aos preços pagos por refeição.»

«Capitações de carne e pescado extremamente elevadas.»

«Capitações de legumes para sopa extremamente elevada, que as torna impossíveis de cumprir.»

«Não ajuste da quantidade de Cereais, derivados e tubérculos para as refeições vegetarianas.»

«Considero as captações perfeitamente ajustadas as necessidades, no entanto nem sempre é fácil para as instituições garantir as quantidades, sobretudo de hortícolas, tanto pelo seu elevado custo, como pela baixa aceitabilidade das crianças.»

«Penso que a Circular como único documento orientador devia de focar outros aspetos como a educação alimentar obrigatória, pois sem educação alimentar muitas intervenções nutricionais não têm sucesso, nomeadamente no consumo de hortícolas e leguminosas.»

«São estipuladas capitações de hortícolas totalmente irrealistas para o consumo real de uma criança e há capitações de carne e pescado também bastante altas.»

«As capitações em bruto muitas vezes podem gerar discrepâncias no que é efetivamente servido, pois depende do produto, do processo que sofre, do operador, etc. Foca-se muito nas capitações e há outros pontos que deviam de ser regulados relativos à alimentação escolar.»

«Documento bem estruturado mas pouco adaptado à realidade das crianças em Portugal. Capitações de hortícolas são irreais, não há aceitabilidade pelas crianças nem possibilidade de armazenamento de quantidades tão grandes de hortícolas na maioria das unidades.»

«As capitações de carne e pescado também são altas se tivermos em conta que as crianças fazem outras refeições fora da escola.»

«Certas capitações de carne em bruto deviam de ser adequadas, pois o peso edível após preparações é demasiado reduzido.»

«Capitações de hortícolas para a sopa extremamente elevadas.»

«Desadequação das capitações ao dia alimentar da criança, muitas destas são demasiado altas se tivermos em conta que a criança faz outras refeições fora da escola.»

«Lista de carnes e peixes autorizados preconiza espécies de custo elevado se tivermos em conta os preços pagos por refeição, é então muitas vezes insustentável para as empresas cumprirem as capitações.»

«A Circular não se devia focar apenas no almoço, era importante que focasse também as os lanches e a educação alimentar fazer parte do currículo escolar.»

«Existem capitações bastante elevadas para o almoço de uma criança, o que leva a um grande desperdício nas unidades. Deviam ser adequadas e devia de focar mais refeições para além do almoço.»

«Confusa em vários aspetos e difícil de aplicar na íntegra quando se criam FTs pois há vários pontos dúbios.»



