

2.º CICLO

NUTRIÇÃO COMUNITÁRIA E SAÚDE PÚBLICA

Relatório de Estágio de Mestrado realizado no Município de Estarreja

O Nutricionista Municipal como promotor de
hábitos alimentares seguros, saudáveis e sustentáveis

Clara Moreira Novais

M

2022



Relatório de Estágio de Mestrado realizado no Município de Estarreja
O Nutricionista Municipal como promotor de hábitos alimentares seguros, saudáveis e sustentáveis

Master's Internship Report carried out in the Municipality of Estarreja
The Municipal Nutritionist as a promoter of safe, health and sustainable eating habits

Clara Moreira Novais

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
Município de Estarreja, Divisão de Educação e Desenvolvimento Social

Orientador(a): Prof.^a Doutora Cláudia Afonso, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Relatório de candidatura ao grau de Mestre em Nutrição Comunitária e Saúde Pública apresentada(o) à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e ao Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

2022

Agradecimentos

Muito agradeço à minha família, por permitir, apoiar e acreditar sempre na minha capacidade de ultrapassar todos os desafios que surgiram ao longo do meu percurso académico.

À Prof.^a Doutora Cláudia Afonso, pela excelente orientação, sugestões construtivas e conhecimentos transmitidos, assim como por todas as palavras de apoio e incentivo que me transmitiu ao longo deste período.

Ao Prof. Doutor Rui Poínhos, por toda a atenção dispensada no auxílio das minhas dúvidas face à análise estatística da componente de investigação desenvolvida.

Ao Município de Estarreja, em especial à Dr.^a Mónica Coelho e Dr.^a Sofia Freire e restantes profissionais da Divisão de Educação e Desenvolvimento Social, pelo trabalho em equipa e por todo apoio prestado no decorrer do estágio, realizado em contexto real de trabalho no âmbito do Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública.

A todas as crianças, encarregados de educação, pessoal docente e não docente de todas as escolas e aos colaboradores de outras instituições com as quais tive oportunidade de trabalhar e aprender durante este período.

Resumo

O presente relatório descreve toda a experiência profissional vivenciada no estágio de Mestrado de Nutrição Comunitária e Saúde Pública, realizado no Município de Estarreja, integrado no 2.º ano do referido Mestrado da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto referente ao ano letivo 2021/2022.

Objetivo: Enquadrado nas áreas de atuação do nutricionista na comunidade, o estágio teve como principal objetivo a aquisição e o desenvolvimento de competências profissionais, em contexto real de trabalho, maioritariamente assegurando a monitorização do serviço de refeições escolares, ao nível da segurança e qualidade da oferta alimentar, assim como promover o aumento da literacia alimentar e nutricional, bem como a capacitação dos colaboradores. Foi também objetivo deste estágio realizar um projeto de investigação para recolha de informação que auxilie à tomada de decisão de forma a promover a saúde através da alimentação nas crianças e alunos das escolas afetas ao município.

Metodologia: Para a gestão e monitorização do serviço de refeições escolares, foram utilizadas, adaptadas e/ou criadas ferramentas de diagnóstico e monitorização, para promover a segurança e qualidade da oferta alimentar, considerando o enquadramento legal em vigor e as recomendações alimentares e nutricionais vigentes. Para a promoção da literacia em alimentação e nutrição foi elaborado um plano de comunicação promotor da educação alimentar a nível local, de acordo com as necessidades identificadas. Neste âmbito foi também solicitada a criação de metodologia pedagógica para dar respostas a essas necessidades.

Para a recolha de informação que auxilie à tomada de decisão e com o objetivo de caracterizar os hábitos alimentares, nível de insegurança alimentar e avaliação estaturoponderal das crianças da educação pré-escolar e alunos do 1.º ciclo, foi construído e aplicado um questionário aos encarregados de educação, recolhendo informação sociodemográfica, de estilos de vida, incluindo a adesão das crianças e alunos ao padrão alimentar mediterrânico, através da versão portuguesa do *Kidmed* (Rei M. *et al.*, 2021), da escala de insegurança alimentar do agregado familiar adaptada para a população Portuguesa (Gregório *et al.*, 2014) e antropométrica (massa corporal (kg) e estatura (m)), também avaliada presencialmente. Os dados foram inseridos e analisados com recurso ao *software* estatístico *IBM Statistical Package for Social Sciences*, versão 28.

Resultados: Foram construídas e aplicadas quatro ferramentas para a avaliação do funcionamento, monitorização e satisfação do serviço de refeições escolares, sendo que após a sua aplicação, se observou uma melhoria face ao ano letivo anterior. Procedeu-se

à avaliação hígiossantária e técnico funcional de cinco escolas. Procedeu-se também à avaliação da oferta alimentar de 10 planos de ementas.

Foram dinamizadas atividades/materiais de educação alimentar para cinco públicos distintos: crianças de educação pré-escolar, auxiliares de ação educativa, encarregados de educação e, no âmbito do “Festival Sénior’21”, idosos inscritos em instituições particulares de solidariedade social e colaboradores que preparam ou acompanham as refeições destas instituições. Foi elaborado um plano de comunicação promotor da educação alimentar a nível local, com interações para os dez meses do ano letivo e construído um manual pedagógico para promover a importância de adquirir hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis para os alunos e professores do 1.º ciclo.

O trabalho de investigação realizado incluiu 399 participantes e permitiu identificar que 68,7% da amostra apresenta elevada adesão ao padrão alimentar de tipo mediterrânico e a prevalência de insegurança alimentar do agregado familiar foi de 24,4%. De acordo com os critérios de classificação da Organização Mundial de Saúde para as faixas etárias 0 a 4 anos e 5 a 19 anos, verificou-se que a prevalência de excesso de peso da amostra foi de 48% (incluindo risco de pré-obesidade (no caso de crianças com idade inferior a 5 anos), pré-obesidade e obesidade). A pontuação mediana do *Kidmed* foi superior nos participantes do sexo masculino ($p=0,045$) e observou-se que os participantes que tomavam pequeno-almoço todos os dias obtiveram maior pontuação no *Kidmed* (9,0 vs 7,0; $p=0,026$). O estudo dos fatores associados à insegurança alimentar das famílias mostrou uma associação positiva entre esta condição e o índice de massa corporal das crianças ($\text{Exp(B)}=1,25$; $p=0,016$) e a uma menor pontuação no nível de adesão ao padrão alimentar mediterrânico dos participantes ($\text{Exp(B)}=0,87$; $p=0,029$).

Conclusão: As ações desenvolvidas permitiram auxiliar à melhoria da gestão e monitorização dos refeitórios escolares e à promoção da literacia em alimentação de diferentes grupos da comunidade. O trabalho de investigação realizado permitiu identificar que o excesso de peso infantil é um problema prioritário de intervenção, assim como a intervenção junto dos agregados familiares, sobretudo em situação de insegurança alimentar e a promoção da adesão ao padrão alimentar de tipo mediterrânico.

Permanece a necessidade de promover ações concertadas que permitam uma oferta alimentar segura e nutricionalmente adequada a par da transmissão de conhecimentos nesse âmbito. Desta forma, foi possível constatar a importância do nutricionista municipal como promotor de hábitos alimentares seguros, saudáveis e sustentáveis, no período de estágio, quer no domínio da educação como no domínio social.

Palavras-Chave: Nutricionista municipal; Refeições escolares; Padrão alimentar mediterrânico; Insegurança alimentar; Avaliação estaturo-ponderal; Educação Alimentar.

Abstract

This report describes the experience gained in the academic internship, carried out in the Municipality of Estarreja, as part of the 2nd year of the Master in Community Nutrition and Public Health at the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto in the academic year 2021/2022.

Objective: As part of the nutritionist's areas of activity in the community, the main objective of the internship was to develop professional skills, in the real context of work, mainly ensuring the monitoring of the school meals service, in terms of the safety and quality of the food supply, as well as promote the increase in food and nutrition literacy, and employee training. It was also the objective of this internship to carry out a research project to collect information that helps decision making in order to promote health through food.

Methods: For the management and monitoring of the school meal service, diagnostic and monitoring tools were used, adapted and/or created, promoting the safety and quality of the food supply, considering the legal framework in force and the food and nutritional recommendations in force. For the promotion of literacy in food and nutrition, a communication plan was prepared to promote food education at the local level, according to the needs identified. In this context, the creation of a pedagogical methodology was also requested to respond to different needs.

In order to collect information to assist in decision making and with the aim of characterizing eating habits, level of food insecurity and height and weight assessment of preschool children and 1st cycle students, a questionnaire was created and applied to the children guardians, collecting sociodemographic and lifestyle information, including students' adherence to the Mediterranean dietary pattern, through the Portuguese version of *Kidmed* (Rei M. *et al.*, 2021), household food insecurity (Gregório *et al*, 2014) and anthropometric (body mass (kg) and height (m)), also assessed in person. Data were entered and analyzed using the *IBM Statistical Package for Social Sciences* software, version 28.

Results: Four tools were built and applied to evaluate the functioning and satisfaction of the school meal service, and after its application, an improvement was observed compared to the previous school year. The health and technical functional assessment of five schools was carried out. The food supply of 10 menu plans was also evaluated.

Food education activities/materials were promoted for five different audiences: pre-school children, educational assistants, guardians and, within the scope of the “Festival Sénior’21”, elderly people enrolled in private institutions of social solidarity and collaborators who prepare or accompany the meals of these institutions. A communication

plan promoting food education at a local level was prepared, with interactions for the ten months of the school year and a pedagogical manual was created to promote the importance of acquiring healthy and sustainable eating habits for students and teachers of the 1st cycle.

The research work carried out included 399 participants and identified that 68.7% of the sample showed high adherence to the Mediterranean-type dietary pattern and the prevalence of food insecurity in the household was 24.4%. According to the World Health Organization classification criteria for the age groups 0 to 4 years and 5 to 19 years, it was found that the prevalence of excess weight in the sample was 48% (including risk of pre-obesity (in case of children with age less than 5 years), pre-obesity and obesity).

It was found that the median *Kidmed* score was higher in male participants ($p=0.045$) and participants who had breakfast every day scored higher in *Kidmed* (9,0 vs 7,0 $p=0,026$). The binary regression model on food insecurity was associated with higher values of the age-adjusted body mass index *Z-score* ($\text{Exp}(B)=1.25$; $p=0.016$) and a lower score on the index from *Kidmed* ($\text{Exp}(B)=0.87$; $p=0.029$).

Conclusion: The actions developed helped to improve the management and monitoring of school canteens and to promote food literacy for different groups in the community. The research work carried out made it possible to identify that childhood overweight is a priority problem for intervention, as well as intervention with households, especially in a food insecurity situation and the promotion of adherence to the Mediterranean-type dietary pattern.

There remains the need to promote concerted actions that allow a safe and nutritionally adequate food supply along with the transmission of knowledge in this area. In this way, it was possible to verify the importance of the municipal nutritionist as a promoter of safe, healthy and sustainable eating habits, during the internship period, both in the field of education and in the social domain.

Keywords: Municipal nutritionist; School meals; Mediterranean food pattern; Food insecurity; Height-weight assessment.

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	v
Lista de Abreviaturas	viii
Lista de Gráficos e Figuras	ix
Lista de Tabelas	x
1. Introdução e enquadramento.....	1
1.1 Caraterização do local de estágio	1
1.2 Identificação de necessidades do Município de Estarreja	3
1.3 As autarquias enquanto promotoras de um adequado estado de saúde da população escolar	5
1.3.1 O papel do nutricionista na autarquia (na área da educação).....	5
1.3.2. A relevância da avaliação e monitorização da segurança e qualidade da oferta alimentar	7
1.3.3. A promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.....	9
1.3.4. Avaliação da insegurança alimentar dos agregados familiares de crianças em idade escolar.....	10
1.3.5. Avaliação da prevalência de excesso de peso na população infantil	12
1.3.6 A Comunicação (digital) como ferramenta no âmbito da promoção de saúde	13
2. Objetivos de Estágio.....	15
2.1 Objetivos Gerais	15
2.2 Objetivos Específicos	15
3. Metodologia	16
4. Descrição das atividades.....	26
5. Discussão	65
6. Conclusões	73
7. Referências Bibliográficas.....	75
Anexos e Apêndices.....	83

Lista de Abreviaturas

AQ- Avaliação Qualitativa

AAAF - Atividades de Animação e Apoio à Família

AAE - Auxiliares de Ação Educativa

AE - Agrupamento de Escolas

AEC- Atividades de Enriquecimento Curricular

CAF -Componente de Apoio à Família

CE - Caderno de Encargos

CEB - Ciclo do Ensino Básico

COSI - *Childhood Obesity Surveillance Initiative*

COVID-19 - Coronavírus, 2019

DEDS - Divisão de Educação e Desenvolvimento Social

DGE- Direção-Geral da Educação

DGEstE - Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

DGS - Direção-Geral da Saúde

EE - Encarregado de Educação

EP - Excesso de Peso

FAQ - *Frequently Asked Questions*

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

IA - Insegurança Alimentar

IAN-AF - Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

IFAP - Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, I.P.

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

JI - Jardim de Infância

ME - Município de Estarreja

MVA - Máquinas de Venda Automática

OMS - Organização Mundial de Saúde

PAM - Padrão Alimentar Mediterrânico

SIGA - Sistema Integrado de Gestão e Aprendizagem

SMS - *Short Message Service* (serviço de mensagens curtas)

SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares

SPSS - *Statistical Package for Social Sciences*

TIC - Tecnologias de Informação e Comunicação

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Lista de Gráficos e Figuras

Gráfico 1: Situações reportadas através do registo diário do funcionamento dos refeitórios no 1.º período do ano letivo 2021/2022.

Gráfico 2: Situações reportadas através do registo diário do funcionamento dos refeitórios no 2.º período do ano letivo 2021/2022.

Gráfico 3: Situações reportadas através do registo diário do funcionamento do refeitório no 3.º período do ano letivo 2021/2022.

Gráfico 4: Avaliação global do(a)s Coordenadores de Estabelecimento de Ensino relativamente ao serviço de refeições escolares prestado em cada período do ano letivo 2021/2022 e média global obtida no ano letivo vs ano letivo anterior.

Gráfico 5: Avaliação Global do(a)s Coordenadores de Estabelecimento de Ensino por item de avaliação do serviço de refeições escolares ao longo do ano letivo 2021/2022.

Gráfico 6: Nível de satisfação global das crianças/alunos e encarregados de educação relativamente ao serviço de refeições prestado: anos letivos 2021/2022 vs. 2020/2021.

Gráfico 7: Resultados da avaliação qualitativa (AQ) do plano de ementas mensal (AQ proposto pela empresa vs. AQ após aprovação final).

Gráfico 8: Distribuição percentual dos tipos de dietas específicas validadas no ano letivo 2021/2022.

Gráfico 9: Interações (avaliado através de gostos/partilhas) dos materiais divulgados mensalmente na rede social do município.

Gráfico 10: Grau de satisfação das sessões dinamizadas junto do(a)s colaborador(a)s que acompanham e/ou confeccionam refeições de idosos inscritos nas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) concelho, no âmbito do “Festival Sénior´21”.

Gráfico 11: Grau de satisfação de cada sessão dinamizada junto da população idosa que frequenta as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho, no âmbito do “Festival Sénior´21”: “Nutrir Saberes: Mitos e Verdades sobre a alimentação”.

Figura 1: Fluxograma relativo ao processo de obtenção da amostra final de participantes no estudo.

Lista de Tabelas

Tabela 1: Organização da população escolar da educação pré-escolar e primeiro ciclo, da rede pública do município de Estarreja, no ano letivo 2021/2022.

Tabela 2: Classificação percentual e qualitativa das verificações aos refeitórios escolares, de acordo com os critérios de avaliação definidos pelo Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares.

Tabela 3: Classificação percentual e qualitativa do plano de ementas proposto pela empresa de refeições, de acordo com os critérios de avaliação definidos pelo Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares.

Tabela 4: Classificação do nível de adesão ao padrão alimentar mediterrâneo em função do índice *Kidmed* obtido no questionário.

Tabela 5: Classificação dos agregados familiares em categorias de (in)segurança alimentar.

Tabela 6: Classificação do Índice de Massa Corporal ajustado à idade de crianças entre 0 e 5 anos e idade entre 5 e 19 anos, de acordo com os critérios da Organização Mundial de Saúde.

Tabela 7: Temas abordados no âmbito das atividades definidas no plano de comunicação para promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Tabela 8: Nível de conformidade obtido nas ações de verificação aos refeitórios no ano letivo 2021/2022.

Tabela 9: Nível médio de conformidade obtido nas ações de verificação: Anos letivos 2021/2022 vs. 2020/2021.

Tabela 10: Proposta referente aos requisitos técnicos do plano de ementas mensal.

Tabela 11: Proposta referente à composição da refeição.

Tabela 12: Proposta referente aos execução e distribuição das refeições.

Tabela 13: Proposta referente às operações de verificação e controlo do refeitório.

Tabela 14: Proposta referente à definição de irregularidades.

Tabela 15: Proposta referente aos recursos humanos.

Tabela 16: Proposta referente a atividades de sensibilização da população escolar.

Tabela 17: Restrições alimentares sinalizadas e validadas no ano letivo 2021/2022.

Tabela 18: Requisitos técnicos propostos e aprovados no Caderno de Encargos criado no âmbito da submissão da candidatura ao Regime Escolar.

Tabela 19: Caracterização sociodemográfica e de estilos de vida da amostra dos participantes e respetivos encarregados de educação.

Tabela 20: Nível de adesão ao padrão alimentar mediterrânico: pontuação mediana e classificação.

Tabela 21: Nível de adesão ao padrão alimentar mediterrânico por estabelecimento e nível de ensino.

Tabela 22: Resultados do Índice *Kidmed* por questão.

Tabela 23: Resultados da mediana de insegurança alimentar, no total da amostra e por sexo.

Tabela 24: Resultados do nível de insegurança alimentar no total da amostra e por escola.

Tabela 25: Resultados do questionário de insegurança alimentar por questão.

Tabela 26: Resultados do questionário de insegurança alimentar relativo às mudanças alimentares no agregado familiar, nos últimos 3 meses, motivadas por dificuldades económicas.

Tabela 27: Caracterização antropométrica da amostra em estudo.

Tabela 28: Classificação antropométrica dos participantes de acordo com os critérios da Organização Mundial de Saúde.

Tabela 29: Distribuição da prevalência de baixo peso e excesso de peso (incluindo a obesidade) pelos dois Agrupamentos de Escolas e níveis de ensino, de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Tabela 30: Resultados dos modelos de regressão logística binária concebidos para explicar o excesso de peso, a situação de insegurança alimentar e a adesão ao padrão alimentar mediterrânico.

Tabela 31: Avaliação da sessão de (In)formação: “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares - preenchimento do Anexo do Caderno de Encargos- Registo do Funcionamento do refeitório escolar”.

Tabela 32: Resultados da Avaliação da satisfação das sessões realizadas no âmbito do “Festival Sénior’21”.

Tabela 33: Descrição das atividades realizadas pelas crianças da educação pré-escolar face às atividades lúdico-pedagógicas integradas nas Atividades de Animação e Apoio à Família, n.º de sessões (previstas e realizadas), total de participantes e nível de satisfação com as sessões.

1. Introdução e enquadramento

O presente relatório de estágio de Mestrado foi elaborado no âmbito da realização do estágio de Mestrado, integrado no 2.º ano do Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública, da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (FCNAUP). O referido estágio decorreu na Divisão de Educação e Desenvolvimento Social (DEDS) da Câmara Municipal de Estarreja, sob a orientação da Prof.^a Doutora Cláudia Afonso e a supervisão local da Dr.^a Mónica Coelho, Educadora Social e responsável pela gestão do contrato do serviço de refeições escolares do município. As atividades desenvolvidas no estágio de Mestrado, com início a 1 de setembro de 2021 e término a 1 de julho de 2022, incidiram, essencialmente, nas áreas de atuação de nutrição comunitária e saúde pública, alimentação coletiva e gestão e higiene e segurança alimentar, tendo tido uma duração correspondente a um total de 1620 horas, das quais 1580h em local de estágio e 60h em contacto com a FCNAUP.

1.1 Caracterização do local de estágio

A cidade de Estarreja, situada no distrito de Aveiro, constitui a sede de um município com 108,17 km² de área ⁽¹⁾ e 26 224 habitantes (2021), dos quais cerca de 51,6% são mulheres e 48,4% homens ⁽²⁾. À semelhança do sucedido em Portugal, verifica-se que a população jovem (com menos de 15 anos) tem vindo a diminuir entre 2011 e 2021 (de 14,6% para 12,6% em Estarreja e de 15,5% para 12,9% na população portuguesa) e, por outro lado, a população idosa (com idade igual ou superior a 65 anos) tem vindo a aumentar (20,0% vs 24,4% em Estarreja e 19,9% vs 23,4% em Portugal) ⁽²⁾. Relativamente ao nível de escolaridade, observou-se um aumento significativo, entre 2011 e 2021, do número de residentes em Estarreja com habilitações académicas, sobretudo a nível secundário (11,0% vs 19,6%) e no ensino superior (7,9% vs 11,7%), sendo este aumento superior ao observado a nível nacional, tanto no ensino secundário e pós-secundário (14,8% vs 21,3%) como no ensino superior (12,3% vs 17,4%) ⁽²⁾. Nos últimos dez anos, manteve-se uma elevada prevalência de indivíduos com qualificação do 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB) (25,1%), apesar de ter diminuído em relação ao ano de 2011 (26,6%), assim como a população sem qualquer nível de escolaridade, que embora permaneça bastante elevada (representando 13% do total da população residente em Estarreja em 2021), diminuiu em relação ao ano 2011 (19,7%) ⁽²⁾.

Atualmente a cidade de Estarreja está subdividida em cinco freguesias ⁽³⁾: Avanca, Pardilhó, Salreu, a União de Freguesias de Canelas e Fermelã e a União das Freguesias de Beduído e Veiros (onde se situa a Câmara Municipal de Estarreja). Na margem norte do Rio Antuã, próxima da Ria de Aveiro, a população de Estarreja que outrora viveu essencialmente da agricultura e pesca ⁽⁴⁾, possui ainda alguns hábitos rurais no seu estilo

de vida, verificando-se a escassa existência de prédios, sendo comum algumas famílias manterem hortas ou quintais em casa.

O Município de Estarreja (ME), através da DEDS, apoia diversas respostas sociais e gere a rede escolar pública do concelho, atualmente, constituída por dois agrupamentos de escolas: Agrupamento de Escolas (AE) de Estarreja e o AE de Pardilhó. De um universo de nove escolas, a educação pré-escolar e o 1.º CEB integram sete escolas. O 2.º e 3.º Ciclos estão integrados em duas escolas, uma das quais inclui 1.º CEB e Jardim-de-Infância (JI). O ensino secundário integra uma escola, a funcionar igualmente como sede do AE de Estarreja ⁽⁵⁾.

Considerando que, a transferência de competências para as autarquias, previstas no Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro ⁽⁶⁾, que concretiza o quadro de transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da educação, não se concretizou até ao ano letivo 2021/2022, dos sete estabelecimentos de ensino pré-escolar e 1.º CEB afetos à gestão do ME, em apenas cinco competia ao ME realizar a gestão do serviço de refeições escolares, conforme a tabela 1. Assim, do total da população escolar do ensino público do concelho de Estarreja, no ano letivo 2021/2022 (3283 crianças e alunos, de todos os níveis de ensino obrigatório), 1242 crianças frequentavam o JI e 1.º CEB, sendo que destas apenas 673 eram abrangidas pela gestão do serviço de refeições escolares do município, organizando-se em 10 turmas do JI e 26 turmas do 1.º CEB, correspondendo a 186 e 487 crianças, respetivamente ⁽⁵⁾. O modo de fornecimento de refeições dos cinco refeitórios escolares sob gestão do ME, encontram-se igualmente descritos na tabela 1.

Tabela 1: Organização da população escolar da educação pré-escolar e primeiro ciclo, da rede pública do município de Estarreja, no ano letivo 2021/2022.

AE	Estabelecimento de Ensino JI e 1.º CEB sob gestão do ME	Gestão do serviço de refeições escolares	Modo de fornecimento de refeições	N.º de turmas			N.º de crianças		
				JI	1.º CEB	Total	JI	1.º CEB	Total
AE de Estarreja	Centro Escolar de Visconde Salreu	ME	confeção local	5	11	16	92	222	314
	EB1/JI Cabeças	ME	refeições transportadas	1	2	3	10	25	35
	EB1/JI Congosta	ME	confeção local	1	2	3	19	29	48
	EB1/JI Mato	ME	confeção local	2	9	11	50	185	235
	EB1/JI Pinheiro	ME	refeições transportadas	1	2	3	15	26	41
	Subtotal			10	26	36	186	487	673
	EB1/JI Padre Donaciano	DGEstE	confeção local	4	12	15	106	239	345
AE de Pardilhó	EB1/JI Pardilhó	DGEstE	confeção local	3	8	11	56	172	224
Total				17	46	62	348	898	1242

1.2 Identificação de necessidades do Município de Estarreja

A DEDS gere as refeições escolares de cinco estabelecimentos de ensino da rede pública do município, sendo diariamente servidas cerca de 595 refeições. No ano letivo 2021/2022, o fornecimento de refeições escolares encontrou-se concessionado à empresa de restauração coletiva Uniself, SA. O ME não possui, no seu quadro de pessoal, nutricionista, sendo o controlo do serviço de refeições escolares do JI e 1.º CEB realizado por uma técnica superior com formação de base em educação social, que exerce também outras funções ao nível da Ação Social. Por esse motivo, se verificou a necessidade de promover toda a organização, controlo e acompanhamento do serviço de refeições de forma mais especializada e diferenciadora, que permitisse uma oferta alimentar referente ao almoço escolar, assente nas premissas de uma alimentação, segura, saudável e sustentável, enquadrada sob o ponto de vista legal e orientada pelas recomendações alimentares e nutricionais nacionais e internacionais vigentes.

Considera-se que a disponibilidade alimentar na escola é um determinante modelador de comportamentos alimentares, relevante no desenvolvimento e consolidação de atitudes referentes a hábitos alimentares saudáveis. Com esta premissa e numa fase inicial, foi relevante a reorganização do serviço de alimentação, de forma a perspetivar a integração futura dos 2 e 3.º ciclos de ensino básico e do ensino secundário.

Na inexistência de referenciais normativos internos que permitissem uma sistematização e acompanhamento especializado da oferta alimentar do almoço, destacou-se a necessidade de proceder à avaliação de todo o histórico do serviço de alimentação em vigor assim como de estabelecer uma comunicação eficiente com a empresa prestadora destes serviços ao município.

Foi necessário proceder ao entendimento do nível de cumprimento das cláusulas técnicas incluídas no Caderno de Encargos (CE) do serviço de refeições em vigor. Assim, após identificação no terreno, através de visitas técnicas de avaliação e monitorização das condições de higiene e segurança alimentar, bem como do cumprimento de cláusulas técnicas do CE nas diferentes unidades, conduzir à sua revisão futura, suportada legal e cientificamente.

Foi também indispensável conhecer o nível de satisfação das crianças/alunos e EE relativamente ao serviço de refeições prestado, através da realização de inquéritos de satisfação, bem como estabelecer um canal de comunicação eficiente com os EE no âmbito da prestação do serviço de refeições, assim como outros materiais relacionados com o acompanhamento e monitorização deste serviço.

No que se refere às refeições intercalares, designadamente o lanche da manhã e da tarde, o município não possui essa responsabilidade, sendo estas refeições trazidas pelas

crianças, de casa, os quais, segundo o reportado por professore(a)s, educadore(a)s e auxiliares de ação educativa (AAE), estas são maioritariamente constituídos por alimentos e/ou bebidas nutricionalmente desadequados, tendo sido ainda reportada a existência de algumas situações de carência e desigualdade no acesso a alimentos e bebidas nutricionalmente adequados para estas refeições.

Neste sentido, importou conhecer os hábitos alimentares das crianças que frequentam os estabelecimentos de ensino com JI e 1.º CEB da rede pública do município de forma a promover estratégias assertivas e adequadas ao acesso a uma alimentação saudável no geral e particularmente nas refeições intercalares realizadas na escola pelas crianças do concelho de Estarreja.

Acresce ao supracitado que se constatou que as crianças do JI e alunos do 1.º CEB do ME não se encontravam abrangidos por quaisquer programas de oferta alimentar em meio escolar, como é exemplo o regime escolar, os quais podem auxiliar ao acesso e promoção de hábitos alimentares mais saudáveis em contexto escolar. A par da inexistência dos programas relativos à oferta alimentar, também nenhum programa de intervenção visando a promoção da literacia em alimentação saudável dinamizado pelo município existia até ao início do estágio. Considerou-se assim relevante estabelecer ligações consistentes e concordantes entre a disponibilidade alimentar e a componente pedagógica, ajustada às necessidades reais das crianças.

Foi também necessário recolher dados objetivos para apoio à decisão para a promoção de uma oferta alimentar saudável e neste sentido procedeu-se a uma avaliação do consumo alimentar das crianças do município e também à avaliação do seu estado estaturo-ponderal, de forma a posteriormente promover uma oferta alimentar adequada. Até à data, só duas escolas abrangidas pela área geográfica do Centro de Saúde de Avanca, o qual, através do Programa Educação para a Saúde, realizou essa avaliação ao nível da educação pré-escolar.

A identificação e o levantamento da realidade local revelou-se premente para melhorar a oferta alimentar e para estabelecer processos e procedimentos, que visam à criação de padrões para posterior planeamento de atividades a desenvolver de uma forma uniforme e assentes em níveis de prioridades.

De acordo com o Programa Municipal de Educação, instrumento produzido pelo setor de educação do município, do ano letivo 2020/2021 e anos anteriores, as Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) e Componente de Apoio à Família (CAF) / Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), dirigidas ao ensino pré-escolar e 1.º CEB, respetivamente, não incluíam programas de intervenção promotores da literacia em alimentação saudável.

1.3 As autarquias enquanto promotoras de um adequado estado de saúde da população escolar

O trabalho na área da promoção da saúde e de uma alimentação saudável, deverá ser também exercido fora do setor da saúde, através de uma abordagem interdisciplinar que considere o meio envolvente dos indivíduos ⁽⁷⁻⁹⁾. Considerando que a principal missão das autarquias é zelar pela qualidade de vida dos seus munícipes em todas as suas vertentes, respondendo às diferentes necessidades e realidades do município, Portugal tem vindo a investir a nível das autarquias ⁽¹⁰⁾, particularmente no setor da educação e saúde, através da atribuição de competências próprias ou da delegação de competências, como o Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro ⁽⁶⁾, no qual estão previstas a transferência de competências para as autarquias no domínio da educação e o Decreto-Lei n.º 23/2019, de 30 de janeiro ⁽¹¹⁾, que prevê uma articulação das autarquias com o setor da saúde no que respeita à sua promoção. Desta forma, e indo ao encontro das orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), os municípios devem assumir um papel central na promoção da saúde e no combate a complicações como a obesidade infantil e/ou também a situações relacionadas com carências alimentares.

Os municípios constituem, assim, instituições privilegiadas, com plena capacidade política e executiva de ação e possuem a autonomia necessária, para intervir sobre os diversos determinantes da obesidade e da subnutrição, de forma integrada e adaptada às especificidades locais ⁽⁷⁾.

No domínio da educação para a saúde e do controlo da oferta alimentar nos estabelecimentos de ensino, a presença de nutricionista nas autarquias poderá constituir uma mais-valia para desenvolver estratégias de intervenção local na área da alimentação e nutrição, sendo igualmente relevante o trabalho em conjunto com outros profissionais, formando uma equipa multidisciplinar capaz de responder aos problemas do meio em que as crianças em idade escolar se enquadram ⁽¹²⁾. No entanto, este é também um trabalho desafiante, uma vez que é necessária a envolvência e capacitação de todos os elementos da comunidade escolar, bem como da seleção e implementação de modelos de intervenção adequados e devidamente adaptados à realidade de cada localidade.

1.3.1 O papel do nutricionista na autarquia na área da educação

Segundo a definição da Ordem dos Nutricionistas, o nutricionista “é um profissional de saúde que dirige a sua ação para a salvaguarda da saúde humana através da promoção da saúde, prevenção e tratamento da doença, pela avaliação, diagnóstico, prescrição e intervenção alimentar e nutricional a pessoas, grupos, organizações e comunidades, bem como o planeamento, implementação e gestão da comunicação, segurança e sustentabilidade alimentar, através de uma prática profissional cientificamente

comprovada e em constante aperfeiçoamento. Incorpora ainda atividades técnico-científicas de ensino, formação, educação e organização para a promoção da saúde e prevenção da doença através da alimentação” ⁽¹³⁾.

Numa autarquia, um nutricionista pode assumir as diversas funções, destacadas na definição da profissão, procurando dar resposta às necessidades de toda a população. Além de contactar com a comunidade geral, pode ainda estar inserido em diferentes setores como Ação Social, Saúde, Educação, Cultura, Desporto, Desenvolvimento económico, Turismo, entre outros ^{(12) (14)}.

Na área da Educação, o nutricionista possui um campo de ação bastante diversificado, podendo contribuir para a modelação do ambiente alimentar em contexto escolar, seja através do planeamento e implementação de projetos de intervenção com vista a capacitar, desde cedo, a população escolar para a escolha de hábitos alimentares saudáveis, promovendo a literacia alimentar, seja através do controlo da oferta alimentar no espaço escolar e no acesso a uma alimentação adequada. Assim, após uma identificação prévia das necessidades das crianças e alunos inseridos num meio escolar/geográfico, o nutricionista pode intervir de diversas formas, no sentido de dar resposta aos eventuais problemas na área da alimentação e da nutrição.

Muitas estratégias de intervenção, desenvolvidas em meio escolar, são dirigidas às crianças e alunos, no entanto, o envolvimento dos familiares e/ou EE, professores, AAE e responsáveis pela alimentação nas escolas é muito importante ^(15,16). Assim, o nutricionista, deverá ter a capacidade de atuar de forma articulada envolvendo toda a comunidade escolar de forma que a escola possa constituir um local de promoção e reforço de comportamentos alimentares saudáveis, transmitindo mensagens educativas, coerentes e concordantes com as recomendações alimentares e nutricionais vigentes. Desta forma, mais do que estratégia para a prevenção de doenças decorrentes de uma alimentação inadequada, a educação alimentar é uma oportunidade para promover a saúde ⁽¹⁵⁻¹⁸⁾, devendo essa promoção ser, idealmente, acessível a todos, independentemente da pré-existência de doenças.

A intervenção do nutricionista no controlo da oferta alimentar é essencial, no sentido de proporcionar ambientes alimentares saudáveis na escola, passando pela gestão dos refeitórios escolares, através da definição das cláusulas técnicas a incluir no CE do serviço de refeições (enquadradas na premissas de uma oferta alimentar segura, saudável e sustentável) e da necessária articulação com os responsáveis pela execução do serviço de refeições escolares, independentemente do modelo de gestão implementado, bem como da comunicação eficaz com os representantes dos estabelecimentos de ensino, incluindo a monitorização e verificação do bom funcionamento do serviço de refeições

escolares, promovendo, assim, o acesso a refeições seguras e nutricionalmente adequadas às diversas faixas etárias das crianças e alunos ⁽¹⁹⁾.

As competências para realizar investigação, nomeadamente sobre os hábitos de consumo e estado nutricional que permitam a identificação de situações de carecias e excessos alimentares em idade escolar da região, podem constituir um ponto de partida essencial para detetar necessidades dos munícipes e definir linhas de ação prioritárias. A atualização científica e da legislação em vigor, bem como o conhecimento de programas nacionais e internacionais na área da nutrição comunitária e saúde pública, poderão constituir uma ferramenta de suporte importante, quando ajustada à realidade e às necessidades locais, no sentido de promover hábitos alimentares saudáveis em contexto escolar e/ou na comunidade em geral.

O nutricionista pode ter ainda um papel relevante na realização de ações que visem a promoção da literacia em alimentação e nutrição, dirigida à escola no seu *sensu lato* - professores, assistentes operacionais, crianças e alunos e respetivas famílias, ou seja, toda a comunidade escolar sobre a prática de uma alimentação saudável, boas práticas de higiene e segurança alimentar, e/ou outros temas identificados como pertinentes para cada um desses públicos ^(15,16, 19).

No que respeita à promoção da saúde de todos os munícipes, o nutricionista deve comunicar eficazmente com toda a população, fazendo chegar uma informação útil e de fácil compreensão, poderá influenciar a escolha alimentar e auxiliar na criação e manutenção de hábitos alimentares saudáveis ⁽¹³⁾, potenciando a sua qualidade de vida.

1.3.2. A relevância da avaliação e monitorização da segurança e qualidade da oferta alimentar

Sendo a escola um local onde crianças e alunos passam, em média, seis horas do seu dia, realizando assim, grande parte das refeições ⁽²⁰⁾, podendo ser o equivalente a 35 a 50% do seu valor energético total diário ⁽²¹⁾, importa assegurar o acesso a uma alimentação segura e nutricionalmente adequada. Assim, a escola constitui, um importante espaço de educação para a saúde e promoção de estilos de vida saudáveis, através da oferta alimentar ⁽²²⁾.

O refeitório escolar deve, por isso, proporcionar refeições seguras e de boa qualidade nutricional a todas as crianças e alunos, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias; sendo, para além disso, um espaço de socialização para consumo em grupo ^(23, 24). De acordo com o Decreto-Lei nº 55/2009, de 2 de março, “os apoios alimentares têm por objetivo a promoção do sucesso escolar e educativo, o desenvolvimento equilibrado e a promoção da saúde das crianças e jovens que

frequendam a educação pré-escolar e os ensinos básico e secundário” e “o fornecimento de refeições em refeitórios escolares visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades da população escolar, considerados os hábitos alimentares das regiões” ⁽²⁵⁾, pelo que a oferta alimentar em contexto escolar deve ser acessível a todas as crianças e alunos e ir ao encontro das suas necessidades qualitativas e quantitativas, promovendo hábitos alimentares saudáveis e a manutenção da cultura gastronómica da localidade. No que respeita às refeições escolares, estas devem obedecer aos critérios definidos na Circular nº 3097/DGE/2018, de 8 de agosto ⁽²⁶⁾ - Refeitórios escolares, a qual constitui uma boa ferramenta na elaboração do CE referente ao serviço de refeições. As orientações do Ofício Circular nº 7/DGE/2012 de 18 de outubro ⁽²⁷⁾, referente aos bufetes escolares, são também um importante papel relativamente à informação dos alimentos a promover e a limitar nas escolas, uma vez que o consumo de alimentos com elevado teor de açúcar, sal, gordura e densidade energética é bastante frequente em crianças e adolescentes em idade escolar ⁽²⁸⁾.

A par da promoção da saúde, a alimentação assume um enorme impacto no adequado desenvolvimento cognitivo, interferindo no desempenho escolar dos alunos ⁽²⁹⁾. De acordo com uma revisão sistemática o consumo de bebidas açucaradas e *snacks* (doces e salgados) está significativamente associado a pior desempenho académico e maior frequência de comportamentos inadequados em sala de aula, enquanto um maior consumo de hortofrutícolas está significativamente associado a um melhor sucesso escolar ⁽²⁹⁾. Pelo exposto, garantir a disponibilização de refeições (principais e intercalares) nutricionalmente adequadas, deverá constituir uma prioridade dos municípios.

A monitorização e verificação regular, por parte do município, do serviço de refeições escolares, representa um aspeto importante no processo de melhoria contínua não só da oferta alimentar, como também das condições hígiossanitárias ^(22, 30). A verificação deverá ser entendida como o sistema de confirmação, através de evidência objetiva, de que os critérios pré-estabelecidos foram corretamente concretizados ⁽³¹⁾, sendo fundamental a recolha do máximo de informação pertinente, estreitamente articulada com o CE no momento da verificação, com vista a obter os resultados mais próximos da realidade do desempenho do serviço de refeições escolares ⁽³²⁾. Assim, as verificações do serviço de refeições, à luz das orientações para a sua realização ⁽³¹⁾, devem ser realizadas de forma a avaliar o desempenho geral dos refeitórios escolares, identificar as oportunidades de melhoria e não conformidades, estabelecer planos de ação, no âmbito da realização de auditorias internas e reconhecer prioridades de atuação e intervenção ⁽³¹⁾, definindo as linhas de ação a aplicar para cada situação.

1.3.3. A promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis

Atendendo às alterações climáticas e ao impacto que a cadeia alimentar apresenta no meio ambiente, sobretudo ao nível do terreno agrícola, gasto de água e emissão de gases com efeito de estufa ^(33, 34), torna-se cada vez mais pertinente sensibilizar, desde a infância, para a relevância de realizar escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis.

Determinados padrões alimentares podem diminuir o consumo de recursos naturais e o seu impacto no meio ambiente ^(33, 34) e nesse âmbito, o padrão alimentar mediterrânico (PAM) tem sido reconhecido mundialmente como o mais saudável e sustentável, sendo ainda economicamente acessível, evidenciando assim a sua importância na área da alimentação, nutrição e da saúde pública ⁽³⁵⁻³⁷⁾.

A alimentação mediterrânica caracteriza-se pela grande diversidade de técnicas culinárias que incentivam à preservação dos nutrientes, recorrendo a água (não desperdiçada) no momento de confeção (sopas, ensopados, jardineiras, estufados, cozidos), assim como pelo elevado consumo de produtos de origem vegetal, como os hortofrutícolas, cereais pouco refinados, leguminosas, utilização de azeite como principal fonte de gordura e frutos secos oleaginosos, mas também pelo consumo moderado de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente laticínios, de pescado em proporção superior ao da carne e nesta, optando pelo consumo de carnes brancas (frango, peru, coelho) e ovos em detrimento de carne vermelha (bovino, suíno, caprino,...) e produtos de charcutaria. O PAM é ainda caracterizado pelo baixo consumo de sal, privilegiando o uso de ervas aromáticas e especiarias como forma de tempero das refeições, assim como o baixo consumo de açúcar e produtos açucarados. A água é a principal bebida deste padrão alimentar, contudo, é também representativo o consumo moderado de vinho, sobretudo a acompanhar as refeições principais ⁽³⁸⁻⁴⁰⁾.

Sendo o PAM resultado da geografia, cultura, gastronomia e história da região do Mediterrâneo, englobando hábitos alimentares oriundos de uma enorme diversidade de países, além de incluir princípios relacionados com a alimentação, pressupõe o respeito pela sazonalidade dos alimentos e pelo meio ambiente, através da escolha de alimentos de produção local, bem como de outros estilos de vida, como a prática de atividade física regular, contrariando hábitos sedentários e privilegiando a interação com o meio ambiente e entre indivíduos de uma comunidade, como o convívio familiar e entre amigos, saboreando a culinária mediterrânica num ambiente calmo, podendo incluir ambientes festivos ^(38, 41) a que a cultura gastronómica de cada país/região se associa.

Este é ainda um padrão alimentar promotor de saúde. A evidência científica, permite suportar a importância do PAM como um estilo de vida capaz de prevenir e controlar doenças crónicas ao longo de toda a vida ⁽⁴²⁻⁴⁵⁾. Em crianças e adolescentes, a

adesão ao PAM está associada à qualidade de vida e melhoria do seu bem-estar ^(46,47), assim como a um melhor desempenho académico ^(48, 49) e menor risco de obesidade infantil; diminuindo, por conseguinte, o risco de surgimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e outras doenças crónicas na vida adulta ⁽⁴⁸⁾.

Desta forma, o PAM assume um carácter multidisciplinar (cultural, histórico e de saúde), tendo sido reconhecido em 2013, como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, em 7 países, incluindo Portugal ^(35-37, 50). Portugal é referido como um país de características mediterrânicas, não só pela sua história, práticas sociais e culturais, mas também pelos seus hábitos alimentares, muito próximos de outros povos que partilham a mesma latitude ^(36, 51). Os componentes do PAM estão presentes nos traços fundamentais do clima, da geografia, da economia, da cultura e do quotidiano dos portugueses. Contudo, resultados da investigação recente tem vindo a reportar o afastamento gradual deste padrão alimentar por parte dos países da região mediterrânica ^(36, 51). De acordo com uma revisão sistemática de 2015, que incluiu dados relativos ao índice *Kidmed*, um dos índices alimentares mais utilizado para avaliar a adesão ao PAM em crianças e adolescentes ⁽⁴²⁾ aplicado em países europeus, reportou uma prevalência de 21% de adesão baixa ao PAM em crianças e adolescentes ⁽⁵²⁾. A nível nacional, existem apenas resultados de estudos particulares que recorreram ao Índice *Kidmed*, os quais indicam uma baixa adesão ao PAM em crianças e adolescentes de Guimarães de 26,3% ⁽⁵³⁾, em adolescentes de Penafiel de 7,2% ⁽⁵⁶⁾ em adolescentes do Algarve de 5,4% ⁽⁵⁵⁾ e em crianças, adolescentes e jovens adultos de Santarém e Alpiarça de 1,9% ⁽⁵⁶⁾.

Neste sentido, avaliar localmente o nível de adesão a este padrão alimentar poderá representar um importante diagnóstico da necessidade de intervenção neste âmbito, ao nível da população escolar do ME, auxiliando na definição de estratégias de intervenção que sensibilizem e/ou incentivem à adesão ao PAM.

1.3.4. Avaliação da insegurança alimentar dos agregados familiares de crianças em idade escolar

As desigualdades sociais têm vindo a acentuar-se, verificando-se inclusive o seu agravamento em sociedades mais contemporâneas, constituindo um dos assuntos destacados nas agendas políticas de saúde a nível europeu e um dos principais desafios atuais com impacto negativo ao nível da saúde pública, dado que a ausência de insegurança alimentar (IA), enquanto “situação que existe quando todas as pessoas, em qualquer momento, têm acesso físico, social e económico a alimentos, seguros e nutricionalmente adequados, que permitam satisfazer as suas necessidades nutricionais e as preferências alimentares para uma vida ativa e saudável” pode ser comprometida

devido a fatores de ordem socioeconómica os quais estão associadas a níveis de saúde consideravelmente mais baixos ⁽⁵⁷⁻⁶³⁾.

Reconhecido à alimentação como um direito fundamental básico, de carácter universal, indivisível, interdependente e inter-relacionado, este é também um direito social por pressupor a intervenção proativa do Estado na garantia das necessidades nutricionais dos indivíduos ⁽⁶⁴⁾. Desta forma, o Direito Humano à Alimentação Adequada deve ser assegurado a toda a população, devendo existir fácil acesso, económica e fisicamente a alimentos, disponíveis em quantidade suficiente, culturalmente adequados e nutricionalmente equilibrados ⁽⁶⁵⁾. Este reconhecimento alcançou impulso pelo crescente número de indivíduos que, devido às condições socioeconómicas desfavorecidas, se enquadram em situações de IA, sendo este por si só, um fator de risco para o surgimento de doenças crónicas ⁽⁶⁶⁾.

A avaliação e monitorização do nível da IA das populações ou comunidade pode constituir uma ação prioritária para detetar estas situações, compreender os seus determinantes e grupos de risco constituindo, assim, um ponto de partida para a elaboração de estratégias de intervenção na comunidade, bem como definir políticas locais de alimentação e nutrição promotoras do acesso equitativo a uma alimentação nutricionalmente equilibrada, respondendo às reais necessidades de uma população ⁽⁶⁷⁾.

Em Portugal, a par dos restantes países europeus, não se encontram muitos estudos enquadrados neste tema. Contudo, importa referir que em 2011, a Direcção-Geral da Saúde (DGS) iniciou um processo de monitorização da situação da IA na população portuguesa, através do sistema INFOFAMÍLIA, que tem sido replicado anualmente numa amostra representativa da população portuguesa, recorrendo a uma ferramenta de avaliação adaptado a partir da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar, originalmente desenvolvida pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Em 2014, Gregório, M. *et al* ⁽⁶⁷⁾, apresentaram uma proposta metodológica para a avaliação da IA da população portuguesa utilizada pelo estudo INFOFAMÍLIA, o que representa um enorme contributo no que diz respeito à utilização desta ferramenta para a população portuguesa.

Deste modo, para o desenvolvimento de ações promotoras da adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis que impactem positivamente a população escolar é necessário conhecer e auxiliar um melhor acesso, sobretudo em ambiente escolar, a alimentos nutricionalmente adequados, por parte da comunidade escolar, que além de crianças e alunos, integra necessariamente as suas famílias e demais cuidadores.

1.3.5. Avaliação da prevalência de excesso de peso na população infantil

A pré-obesidade em idade pediátrica constitui um fator de risco para o desenvolvimento de obesidade e de doenças crónicas não transmissíveis em idade adulta, calculando-se que cerca de 60% das crianças que se apresentem pré-obesas antes da puberdade, manterão essa situação na idade adulta, com forte associação na sua saúde, morbilidade e mortalidade ⁽⁶⁸⁾. Sendo a infância uma fase de grande desenvolvimento fisiológico e cognitivo, prevenir o aumento da prevalência de excesso de peso (EP) é fundamental para evitar diversas condições associadas à obesidade destacadas pela OMS, como hipertensão e distúrbios metabólicos, baixa autoestima, *bullying*, a pior desempenho escolar, pior estado de saúde na idade adulta, incluindo um maior risco de obesidade, de doenças crónicas não transmissíveis, maiores dificuldades na entrada no mercado de trabalho e maior probabilidade deste ser de baixa remuneração ⁽⁶⁹⁾.

A prevalência de EP (incluindo obesidade) da população infantil portuguesa tem sofrido um decréscimo na última década. De acordo com o estudo COSI (*Childhood Obesity Surveillance Initiative*) de 2019, Portugal apresenta uma redução de 8,3% na prevalência de pré-obesidade (37,9% para 29,6%) e na obesidade infantil de 15,3% em 2008 para 12,0% (menos 3,3%) em 2019 ⁽⁷⁰⁾, controlar a incidência e prevalência da pré-obesidade e da obesidade infantil surgiu como uma das principais metas do Plano Nacional de Saúde 2020 ⁽⁷¹⁾, a qual se deverá manter dado ser ainda um fator de preocupação na área da nutrição e da saúde pública.

Apesar da obesidade ser tratada, maioritariamente, ao nível do sistema de saúde, grande parte dos seus determinantes e consequências são externos ao sistema, dado tratar-se de uma doença de carácter multifatorial ⁽⁷²⁾. Trata-se de uma patologia associada a fatores socioeconómicos e os países europeus mais desfavorecidos apresentam igualmente uma maior prevalência de obesidade, sobretudo nas crianças ^(73, 74). Sendo a pré-obesidade e a obesidade uma doença crónica não transmissível, controlável, nomeadamente através da promoção de hábitos alimentares saudáveis, importa apostar na sua prevenção ^(75, 76), a qual apresentará maior impacto quanto mais precocemente for iniciada ⁽⁷⁷⁾. A infância é considerada um período fundamental para se criarem hábitos alimentares saudáveis, estruturando comportamentos que poderão perdurar na vida adulta ⁽⁷⁸⁻⁸¹⁾ e atendendo ao facto do ME não ter efetuado, até à data, esta avaliação, torna esta ação particularmente necessária.

Nesse sentido, importa que o poder local possibilite uma avaliação da presença desta condição e consequente monitorização dos principais fatores de risco associados à ocorrência desta patologia, à semelhança das boas práticas que acontecem à escala nacional e/ou regional, por forma a controlar precocemente a incidência de EP bem como

de subnutrição na população infantil ⁽⁸²⁻⁸⁴⁾. A avaliação antropométrica regular, ao nível dos municípios poderá fornecer bons indicadores de diagnóstico e, desta forma, auxiliar o desenho de intervenções eficazes e efetivas em contexto escolar.

1.3.6 A Comunicação (digital) como ferramenta no âmbito da promoção de saúde

Ao longo dos últimos 30 anos tem-se verificado uma rápida evolução das tecnologias de informação e comunicação (TIC) ⁽⁸⁵⁾. Esta crescente inovação foi recentemente bastante explorada e potenciada no âmbito da conjuntura provocada pela COVID-19, tendo alterado substancialmente a metodologia de trabalho, organização e de relacionamento entre pessoas, proporcionado novas possibilidades em domínios sociais, económicos e profissionais, com implicações na intervenção e organização das várias profissões, especialmente nas profissões da área da saúde ^(86, 87).

As redes sociais são um exemplo de ferramentas da comunicação social cada vez mais utilizadas pelos consumidores, mas também pelos profissionais de saúde. As redes sociais na *web* são definidas como ambientes virtuais onde os participantes interagem entre si, criando a sua própria rede, aumentando o espaço geográfico a uma escala planetária ⁽⁸⁸⁾. Cada vez mais, são as pessoas que aderem ao mundo digital, acedendo a uma grande diversidade de informação, à distância de apenas um clique, tendo já alcançado todas as faixas etárias.

Atualmente, é notória a influência da informação publicitada através das redes sociais nas preferências e atitudes alimentares dos jovens ^(89, 90). Uma exposição de apenas 30 segundos a anúncios publicitários sobre alimentação têm impacto nas preferências e no comportamento alimentar dos jovens e consequentemente uma maior solicitação aos pais para adquirirem esses produtos ⁽⁹⁰⁾.

A atividade profissional do nutricionista pode e deve assentar no estabelecimento de relações de proximidade. No entanto, as TIC têm demonstrado ser uma ferramenta importante na sua prática profissional, permitindo combater a desinformação, bem como a realização de diversas ações na sua prática profissional, dirigindo-se a diferentes públicos-alvo, podendo inclusive exercer várias áreas de atuação da profissão em simultâneo (ex. realizar consultas, aconselhamento alimentar, formação, sessões de educação alimentar, criação de conteúdos informativos e programas de intervenção em saúde pública, entre outras atividades) que passaram a ter uma componente digital ⁽⁹¹⁾.

Na área da alimentação e da nutrição, o uso da comunicação digital tem-se destacado por ser um meio rápido, direto e de baixo custo, capaz de popularizar e alargar as oportunidades educacionais e propiciar uma educação aberta e contínua em saúde ⁽⁹²⁾. A transmissão da informação pode proceder-se de modo passivo (ex. através de um repositório de informação) ou interativo (ex. através de videoconferência) ⁽⁹³⁾. Contudo,

independentemente da modalidade, a atuação do nutricionista, no âmbito da utilização de meios digitais, nomeadamente redes sociais, para efeitos de divulgação de conteúdos promotores de hábitos alimentares saudáveis, deverá ser suportada por alguns princípios e orientações emanadas por entidades de referência, entre os quais se destacam ^(94, 95):

- *Assegurar que detém o conhecimento e a competência necessária para a utilização das tecnologias envolvidas, proporcionando fácil acessibilidade das ferramentas e plataformas pelos destinatários;*
- *Garantir identificação profissional ou de entidade verdadeira e credível, em nome da qual divulgará conteúdo informativo;*
- *Suportar a informação transmitida na mais recente evidência científica;*
- *Adaptar a informação e vocabulário utilizado ao público-alvo e ao canal de comunicação aplicado, assegurando a adequação da qualidade da voz e imagem ao contexto profissional.*

2. Objetivos de Estágio

Considerando que o estágio de mestrado desenvolvido no âmbito do mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública, foi realizado em contexto real de trabalho, os objetivos gerais e específicos, foram definidos com base nas orientações do guião para a elaboração do projeto de estágio, desenvolvido pela Ordem dos Nutricionistas ⁽⁹⁶⁾, bem como nos objetivos gerais do próprio mestrado ⁽⁹⁷⁾.

2.1 Objetivos Gerais

1. Aplicar em contexto real de trabalho os conhecimentos adquiridos na área das Ciências da Nutrição, em particular ao longo do mestrado de Nutrição Comunitária e Saúde Pública;
2. Adquirir e aprofundar conhecimentos sobre o diagnóstico de situações concretas e incrementar a capacidade de resolução das mesmas;
3. Aperfeiçoar competências sobre o planeamento de programas em nutrição comunitária e saúde pública;
4. Adquirir aptidões que permitam avaliar os resultados/impactos dos programas ou ações propostas;
5. Aperfeiçoar competências de relacionamento interpessoal e de integração em equipas multidisciplinares.

2.2 Objetivos Específicos

1. Intervir na monitorização e avaliação da segurança e qualidade alimentar dos refeitórios escolares;
2. Assegurar a adequação da oferta alimentar em contexto escolar;
3. Estudar a adesão a padrões alimentares saudáveis e sustentáveis em crianças do JI e alunos do 1.º CEB e estudar os seus fatores associados.
4. Analisar o grau de insegurança alimentar dos agregados familiares de crianças do ensino pré-escolar e alunos do 1.º CEB e intervir de forma a melhorar o acesso à alimentação adequada;
5. Avaliar o estado *estaturó-ponderal* das crianças e alunos e intervir face às eventuais situações fora da normalidade;
6. Promover a literacia em alimentação:
 - 6.1. Construção de um plano de comunicação no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis;
 - 6.2. Dinamização de sessões de educação alimentar com diferentes grupos populacionais.

3. Metodologia

Por forma a dar resposta aos objetivos propostos, foi necessário aplicar uma metodologia diferencial, apresentando-se em seguida, em função das atividades desenvolvidas em cada um dos objetivos específicos.

Objetivo 1: Intervir na monitorização e avaliação da segurança e qualidade alimentar dos refeitórios escolares.

No sentido de promover a melhoria contínua do serviço de refeições, providenciando um acompanhamento especializado ao nível da monitorização e avaliação da segurança e qualidade alimentar das refeições servidas nos refeitórios escolares da educação pré-escolar e 1.º CEB, foi essencial articular com a empresa cujo serviço de refeições se encontrava adjudicado, assim como toda a comunidade educativa das próprias escolas.

Análise de situações reportadas no registo diário de funcionamento do refeitório

Neste âmbito, foi realizada a análise e tratamento de situações reportadas pelo estabelecimento de ensino ao nível das refeições escolares, nomeadamente através da análise do Registo diário do Funcionamento do refeitório (um dos anexos do CE das refeições escolares), o qual constitui um documento de preenchimento diário por um(a) do(a)s AAE que acompanham o momento de distribuição da refeição do almoço. Este documento (Anexo A) foi concebido antes do período de realização do estágio no ME. No âmbito da análise destes documentos, foi percecionado a ausência de informação, assim como um preenchimento incorreto da mesma. Neste sentido, foi concebida uma instrução de trabalho relativa à forma de monitorização dos refeitórios através deste registo (Apêndice 1) e foram organizadas e dinamizadas sessões de esclarecimento com as colaboradoras responsáveis por esta atividade de forma a esclarecer dúvidas e a objetivar conceitos (Apêndice 2, Figura 1). Foi também avaliada o grau de satisfação das formandas com esta sessão através da aplicação de um questionário que incluída numa escala de 0 a 5 a avaliação dos seguintes parâmetros:

- Conteúdos programáticos e métodos;
- Formador/a;
- Avaliação global da ação de formação;
- Observações, dúvidas e/ou sugestões de melhoria.

Verificações higio sanitárias aos refeitórios escolares

No sentido de avaliar presencialmente e de forma mais aprofundada, a execução e organização dos refeitórios escolares e, sempre que necessário, identificar oportunidades de melhoria e não conformidades, foram realizadas ações periódicas de verificação

higiossanitária junto dos refeitórios das escolas sob responsabilidade do Município. Para tal, foi concebida uma lista de verificação (Apêndice 3), com base nos critérios definidos pelo SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares ⁽⁹⁸⁾, na lista de verificação desenvolvida pela Direção- Geral de Estabelecimentos Escolares (DGEstE) a qual não se encontra acessível, tendo sido disponibilizada ao município via *e-mail*, bem como nas cláusulas técnicas do CE em vigor, de forma a alcançar uma avaliação periódica das condições de higiene e segurança alimentar em que as refeições são confeccionadas e a qualidade e quantidade da refeição servida. Os resultados da avaliação relativa ao funcionamento dos refeitórios escolares basearam-se na classificação da tabela 2.

Tabela 2: Classificação percentual e qualitativa das verificações aos refeitórios escolares, de acordo com os critérios de avaliação definidos pelo Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares.

CLASSIFICAÇÃO PERCENTUAL	CLASSIFICAÇÃO QUALITATIVA
>90%	Muito Bom
> 75% e ≤ 90%	Bom
> 50% e ≤ 75%	Aceitável
≤ 50%	Não Aceitável

Avaliação do serviço de refeições pelos coordenadores de estabelecimento de ensino

No final de cada período, foi desenvolvido, aplicado e analisado um inquérito *online* (Apêndice 4) para avaliação do serviço de refeições escolares, dirigidos aos coordenadores dos estabelecimentos de ensino, por forma a obter, e numa escala de 0 a 5 valores, a sua perspetiva sobre o balanço do serviço prestado em cada período letivo e, de forma a comunicar à empresa do serviço de refeições, as eventuais necessidades de intervenção/melhorias a implementar nos períodos seguintes.

Avaliação da satisfação do serviço de refeições escolares por parte dos utentes

Para ainda melhor compreensão da execução do serviço de refeições e averiguar a perceção, ao longo do ano letivo, das crianças/alunos e respetivos EE, foi desenvolvido aplicado e analisado um inquérito *online* de satisfação (Apêndice 5) enviado no final do ano letivo, via *Short Message Service (SMS)* aos EE com contacto telefónico, com vista à promoção da melhoria contínua do serviço nos anos letivos subsequentes.

Objetivo 2: Assegurar a adequação da oferta alimentar em contexto escolar.

Análise/revisão ao Caderno de Encargos das refeições escolares

Considerando a descentralização de competências previstas para o domínio da educação que se concretizarão na totalidade a partir do ano letivo 2022/2023, o CE

referente ao contrato das refeições escolares tem vindo a ser adaptado anualmente, pelo que no decorrer do período de estágio, foi necessária a realização da revisão das cláusulas técnicas do CE em vigor e averiguação da necessidade de ajuste/adaptação, através da elaboração de propostas/sugestões de melhoria e de todos os aspetos identificados até à data no terreno. Para tal, foi tida em consideração as orientações definidas na Circular nº 3097/DGE/2018, de 8 de agosto ⁽²⁶⁾ na conceção/revisão do CE.

Análise qualitativa do plano de ementas

A estreita articulação com a empresa com o serviço de refeições adjudicado é essencial para garantir que ambas as partes expõem as suas posições no que respeita à oferta alimentar do plano de ementas mensal.

Assim, foi solicitado o envio atempado da sua proposta de plano de ementas referente ao mês subsequente, possibilitando ao ME, a realização de uma avaliação qualitativa (AQ) do plano de ementas dirigidas às escolas com o serviço de refeições sob a sua responsabilidade. Para efetuar esta avaliação do plano de ementas, foi elaborada uma lista de verificação (Apêndice 6) que incluía os critérios adaptados do CE, bem como dos critérios de avaliação definidos na ferramenta SPARE ⁽⁹⁸⁾. A classificação qualitativa da avaliação do plano de ementas mensal foi obtida mediante a ponderação definida pelos critérios do SPARE (tabela 3).

Tabela 3: Classificação percentual e qualitativa do plano de ementas propostas pela empresa de refeições, de acordo com os critérios de avaliação definidos pelo Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares.

CLASSIFICAÇÃO PERCENTUAL	CLASSIFICAÇÃO QUALITATIVA
≥ 90%	Muito Boa
≥ 75% e < 90%	Boa
≥ 50% e < 75%	Aceitável
< 50%	Não Aceitável

Necessidades alimentares específicas

De forma a dar resposta a crianças e alunos com necessidades alimentares específicas, procurou-se otimizar/facilitar procedimentos para assegurar a adequação da oferta alimentar das refeições escolares em qualquer situação, incluindo de crianças com restrições alimentares e/ou pedido (s) de dieta específica, motivadas por diagnósticos clínicos e/ou motivadas por posições culturais, religiosas ou ideológicas.

Assim, os EE que manifestaram necessidade de dieta específica (aquando da candidatura do seu educando nos serviços educativos) foram contactados no início do ano

letivo (via *e-mail* ou telefone), a fim de formalizarem o pedido de dieta específica junto da DEDS do ME, mediante preenchimento e envio/entrega, pelo EE, do requerimento de dieta específica já existente para o efeito (Anexo B), acompanhado da respetiva declaração médica ou de nutricionista (quando aplicável). Os pedidos formalizados foram analisados, a fim de validar a sua necessidade, sendo a empresa prestadora do serviço de refeições informada de imediato.

No caso de se verificarem, em contexto escolar, crianças ou alunos com sintomatologia associada à ingestão de alimentos na refeição do almoço, foram atualizadas as instruções de trabalho com procedimentos a adotar em casos de indícios de mal-estar ou suspeita de intoxicação alimentar, eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório escolar (Anexo C).

Regime escolar

A transferência de competências prevista no domínio da educação, a partir do ano letivo 2022/2023, prevê ainda a gestão da distribuição de leite escolar pelos municípios, até então a cargo dos agrupamentos de escolas. Neste sentido, verificou-se a necessidade de rever o CE existente, relativo à distribuição do leite nas escolas da educação pré-escolar e 1.º CEB e proceder às devidas adaptações. Para tal, foi consultada a respetiva legislação, designadamente o Regulamento (UE) n.º 1308/2013 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 17 de dezembro ⁽⁹⁹⁾, o Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011 ⁽¹⁰⁰⁾, bem como o DL n.º 560/99 de 18 de dezembro ⁽¹⁰¹⁾, nas suas versões atuais.

Foi considerada a possibilidade de integrar a distribuição de fruta e hortícolas nas escolas, ao abrigo do regime fruta escolar, o qual se funde com o regime de leite escolar num único (regime escolar), conforme previsto no Regulamento (UE) 2016/791 do Parlamento Europeu e do Conselho de 11 de maio ⁽¹⁰²⁾. Este regime aplica-se aos alunos que frequentam o 1.º CEB (fruta e hortícolas, leite e produtos lácteos) e crianças da educação pré-escolar (leite e produtos lácteos), nos estabelecimentos de ensino público dos AE do continente e regiões autónomas. Assim, foi elaborada uma proposta para implementar o regime escolar nos estabelecimentos de ensino que incluem JI e 1.º CEB do ME, mediante candidatura ao pedido de financiamento do Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, I.P. (IFAP), para obtenção de ajuda económica na distribuição dos produtos alimentares previstos, com vista ao alargamento da distribuição de hortofrutícolas ao nível do JI. Neste âmbito, foi considerada a restante legislação em vigor, nomeadamente a Portaria n.º 113/2018, de 30 de abril ⁽¹⁰³⁾, com as alterações previstas na Portaria n.º 94/2019, de 28 de março ⁽¹⁰⁴⁾, assim como os manuais de apoio

ao beneficiário do IFAP, IP ⁽¹⁰⁵⁾, o manual de alimentação inteligente da DGS ⁽¹⁰⁶⁾ e a Circular 3097/2018 da DGE, de 8 de agosto ⁽²⁶⁾, tendo ainda sido consultados os CE de municípios que já implementaram este regime (nomeadamente dos municípios de Guimarães e Espinho).

Oferta alimentar das máquinas de venda automáticas

Ainda no âmbito deste objetivo, foi averiguada a existência de Máquinas de Venda Automática (MVA), disponíveis a crianças do JI e 1.º CEB, mediante visita aos edifícios de educação e ensino público sob responsabilidade do município, com vista a, caso existissem, verificar se a sua oferta alimentar se encontrava em conformidade com o Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto ⁽¹⁰⁷⁾.

Objetivo 3: Estudar a adesão a padrões alimentares saudáveis e sustentáveis das crianças do JI. e alunos do 1.º ciclo e estudar os seus fatores associados.

Objetivo 4: Analisar o nível de insegurança alimentar dos agregados familiares de crianças da educação pré-escolar e alunos do 1º ciclo e intervir de forma a melhorar o acesso à alimentação adequada.

Objetivo 5: Avaliar o estado estaturo-ponderal das crianças e intervir face às eventuais situações fora da normalidade.

Para dar resposta a estes objetivos (3 a 5) foi desenvolvido um estudo observacional de desenho transversal intitulado por “Adesão ao padrão alimentar de tipo mediterrânico, insegurança alimentar e estado estaturo-ponderal: estudo dos fatores associados em crianças do Município de Estarreja”, com o seguinte objetivo geral:

Caraterizar e estudar os fatores associados ao nível de adesão ao padrão alimentar de tipo mediterrânico, à presença de insegurança alimentar e ao estado estaturo-ponderal de forma a desenhar uma estratégia promotora de uma alimentação saudável e sustentável a nível local, na população a frequentar o JI e 1.º CEB do ME.

Foram elegíveis para integrar o estudo todas as crianças da educação pré-escolar e alunos do 1.º CEB que frequentam as escolas da rede pública do ME, cujos EE tenham consentido a sua participação, bem como o consentimento verbal por parte das próprias crianças e alunos, no momento da sua avaliação estaturo-ponderal. Como critérios de exclusão, incluiu-se as crianças cujos EE não tenham autorizado a sua participação, situações em que as próprias crianças/alunos tenham manifestado verbalmente a recusa na colaboração neste estudo, assim como situações de crianças que não possuíam qualquer tipo de dados relativos à avaliação estaturo-ponderal.

O questionário de aplicação direta pelos EE (Apêndice 7), foi desenvolvido e aplicado de acordo com a conveniência dos EE, em formato *online* através da plataforma *Google forms* da U.Porto ou em papel. No caso do questionário em papel, este foi entregue a cada aluno, acompanhado de um documento relativo ao consentimento informado (Apêndice 8), devidamente destacado do questionário a fim de garantir o anonimato dos participantes e, através da colaboração dos educadores e professores, foram confirmadas as crianças e alunos com autorização de participação na avaliação estaturo-ponderal, tendo devolvido os questionários (e respetivos consentimentos) preenchidos.

O questionário, em ambas as modalidades, permitia efetuar a recolha da seguinte informação relativa à criança/aluno, do seu EE e agregado familiar:

- a) Sociodemográfica: sexo (feminino, masculino); idade (em anos); quem responde ao questionário/grau de parentesco para com o EE (se aplicável), escola que o aluno frequenta; ano de escolaridade das crianças, agrupado nas seguintes categorias: JI e 1.º CEB (e neste caso a indicação do ano de frequência); constituição do agregado familiar (n.º de elementos), bem como informação sobre o EE: sexo, idade, nível de escolaridade, situação profissional, nacionalidade, concelho e distrito de residência;
- b) Estilos de vida: se a criança pratica atividade física na escola e fora da mesma, que atividade pratica e duração da mesma (minutos); tempo (minutos) despendido em frente a ecrãs e o número habitual de horas de sono em dias de semana e fim-de-semana. Questionou-se o EE sobre hábitos tabágicos e solicitou-se a classificação da sua perceção sobre o seu estado geral de saúde;
- c) Hábitos alimentares: através da avaliação do nível de adesão da criança ao PAM de acordo com o questionário de Serra-Majem L, *et al.* (2004) *Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents* ⁽¹⁰⁸⁾ adaptado e validado para a população portuguesa por Rei, M (2021) *et al* ⁽¹⁰⁹⁾, cuja classificação é determinada em função da pontuação obtida no questionário, conforme descrito na seguinte tabela:

Tabela 4: Classificação do nível de adesão ao padrão alimentar mediterrâneo em função do índice *Kidmed* obtido no questionário.

Classificação	Índice <i>Kidmed</i> ⁽¹⁰⁹⁾
Baixa Adesão ao PAM	score ≤ 3
Adesão Moderada ao PAM	score 4-7
Elevada Adesão ao PAM	score ≥ 8

- d) Nível de insegurança alimentar do agregado familiar: avaliada através do questionário desenvolvido por Gregório, *et al*, (2014): Proposta Metodológica para a Avaliação da Insegurança Alimentar em Portugal ⁽⁶⁷⁾, a qual recorre à seguinte forma de classificação da IA:

Tabela 5: Classificação dos agregados familiares em categorias de (in)segurança alimentar.

Classificação	Pontos de corte para agregados familiares com menores de 18 anos ⁽⁶⁷⁾
Segurança alimentar	0
Insegurança alimentar ligeira	1-5
Insegurança alimentar moderada	6-9
Insegurança alimentar grave	10-14

- e) Antropométrica: os participantes foram avaliados presencialmente, tendo sido recolhidos dados relativos à massa corporal (kg) e estatura (m), mediante o recurso a uma balança digital e uma fita métrica, tendo os dados estaturo-ponderais sido recolhidos através de procedimentos padronizados ⁽¹¹⁰⁾. Na eventualidade de existência de constrangimentos que impossibilitassem a avaliação presencial, a informação relativa à massa corporal e à estatura foram considerados os reportados pelos EE no questionário aplicado, tendo como informação o registo apresentado no boletim de saúde individual, relativo ao ano atual ou ao ano anterior. Posteriormente, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) ⁽¹¹¹⁾ e, mediante a utilização do *software Anthro Plus*, programa desenvolvido pela OMS para a monitorização do crescimento de crianças e adolescentes ⁽¹¹²⁾, foi possível obter os valores do *Z-score* do IMC ajustado para a idade. A classificação do estado estaturo-ponderal de cada aluno teve em consideração os critérios e pontos de corte especificados pela OMS ^(113, 114), em conformidade com a tabela seguinte (tabela 6).

Tabela 6: Classificação do Índice de Massa Corporal ajustado à idade de crianças entre 0 e 5 anos e idade entre 5 e 19 anos, de acordo com os critérios da Organização Mundial de Saúde.

<5 Anos de idade (OMS, 2006) ⁽¹¹³⁾			≥5 Anos de Idade (OMS, 2007) ⁽¹¹⁴⁾		
Valores Percentil	Valores Z-score	Classificação	Valores Percentil	Valores Z-score	Classificação
Percentil < 3	Z-score < -2	Baixo peso	Percentil < 3	Z-score < -2	Baixo peso
Percentil ≥ 3 e ≤ 85	Z-score ≥ -2 e ≤ +1	Normoponderal	Percentil ≥ 3 e ≤ 85	Z-score ≥ -2 e ≤ +1	Normoponderal
Percentil > 85 e ≤ 97	Z-score > +1 e ≤ +2	Risco de Pré-obesidade	Percentil > 85 e ≤ 97	Z-score > +1 e ≤ +2	Pré-obesidade
Percentil > 97 e ≤ 99,9	Z-score ≥ +2 e ≤ +3	Pré-obesidade	Percentil > 97	Z-score ≥ +2	Obesidade
Percentil > 99,9	Z-score > +3	Obesidade			

Os EE dos participantes preencheram o questionário de forma anónima, tendo sido informados, que poderiam desistir a qualquer momento, sem nenhum prejuízo associado. O código atribuído a cada criança/aluno serviu exclusivamente para juntar a informação proveniente das respostas dos EE e da avaliação antropométrica.

A informação foi incluída no programa informático IBM *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS®), versão 28.0. para Windows e mantidas num computador protegido por palavra-passe. A estatística descritiva consistiu no cálculo de frequências absolutas (n) e relativas (%) e medianas e intervalos interquartis (P25; P75), mínimos e máximos. A normalidade das variáveis cardinais foi avaliada pelos coeficientes de assimetria e de achatamento. O grau de associação entre pares de variáveis foi medido pelo coeficiente de correlação de *Spearman* (rs) e usou-se o teste exato de *Fisher* para avaliar a independência entre pares de variáveis e o teste de *Mann-Whitney* para comparação de medianas. Efetuaram-se modelos de regressão logística binária para prever o EP, a situação de IA e a baixa ou moderada adesão ao PAM. Considerou-se um nível de significância de 5%.

Este estudo foi desenvolvido de acordo com as diretrizes da declaração de Helsínquia e aprovado pela Comissão de Ética da FCNAUP (Parecer N° 69/2022/CEFCNAUP/2022).

Objetivo 6: Promover a literacia em alimentação

Este objetivo integrou uma componente de promoção de hábitos alimentares saudáveis com recurso a meios de comunicação (sobretudo digitais) e uma componente

de sessões de educação alimentar com diferentes grupos populacionais, conforme descrito nos pontos 6.1 e 6.2.

6.1. Construção de plano de comunicação no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Com o propósito de promover hábitos alimentares saudáveis através de meios de comunicação digitais, motivados pela situação pandémica, mas também de forma a incentivar o acesso e utilização pela maior parte da população a ferramentas telemáticas, foi desenvolvido um plano de comunicação, particularmente dirigido à comunidade escolar, incluindo a elaboração de materiais informativos e/ou atividades pedagógicas, onde foram abordados temas em função das datas festivas e épocas do ano relacionadas com a alimentação, transmitindo uma mensagem positiva com orientações para auxiliar à adoção de uma alimentação saudável. Assim, foram definidos as seguintes atividades e temas (tabela 7):

Tabela 7: Temas abordados no âmbito das atividades definidas no plano de comunicação para promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Atividade	Descrição	Público-alvo	Temas abordados
Programa Municipal de Educação do ano letivo 2021/2022	Elaboração de atividades pedagógicas (palavras-cruzadas, adivinhas, sopas de letras, etc.) dirigidas ao aluno e informação do funcionamento do serviço de refeições e atividades na área da nutrição e alimentação que previstas no ano letivo 2021/2022	✓ Crianças do JI e alunos do 1.º CEB; ✓ EE; ✓ Pessoal docente e não docente da escola;	• Lanches escolares; • Dia Mundial da Alimentação; • Dia de São Martinho; • Natal; • Resoluções de Ano Novo; • Carnaval • Dia Mundial da Água; • Páscoa; • Dia Mundial da Criança
Rúbrica “#Fica a Dica- Alimentação Saudável”	Criação mensal de conteúdo informativo para ser afixado nas escolas e disponibilizado nas redes sociais do ME. Este conteúdo foi ainda adaptado e alargado aos trabalhadores municipais, através da sua divulgação mensal na intranet, de modo a sensibilizar para a prática de uma alimentação saudável. A abrangência destas atividades foi avaliada através do n.º de interações, gostos e partilhas, assim a análise de comentários, caso existissem.	✓ EE; ✓ Pessoal docente e não docente da escola; ✓ Trabalhadores municipais; ✓ População geral.	• Lanches Escolares (vídeo); • Alimentação sustentável; • Dia mundial da vitamina D; • Orientações para um Natal mais equilibrado; • Alimentação em dias de frio; • Pratos típicos do Carnaval; • Dia Mundial da Água; • Amêndoas na mesa de Páscoa; • Dia Mundial da Hipertensão Arterial; • Alimentação em época de Santos Populares.
Manual de atividades: Alimentação Saudável e Sustentável - 1.ºCEB	Conceção de manual interdisciplinar para o 1.º CEB, com o objetivo de incentivar à aprendizagem de conceitos da alimentação sustentável, em particular o PAM, através de atividades inseridas nas disciplinas curriculares do 1.º CEB	✓ Professores e alunos do 1.º CEB	• Princípios do PAM aliados aos conceitos curriculares abordados nas disciplinas de Língua portuguesa, Matemática, Estudo do Meio e Expressão Artística.

Numa perspetiva de desmaterializar processos, assim como atualizar a informação do site do município referente ao funcionamento do serviço refeições escolares, o qual passará, ao abrigo da transferência de competências para os órgãos municipais no domínio da educação (prevista no Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30 de janeiro ⁽⁶⁾), a abranger os alunos de todos os níveis de ensino da rede pública do concelho de Estarreja, foi elaborada uma proposta, de forma a promover a sistematização da informação e facilitar o acesso à mesma por parte dos utentes na página oficial do município.

6.2 Dinamização de sessões de educação alimentar com diferentes grupos populacionais.

Ainda enquadrado neste objetivo, foram desenvolvidas ações de (in)formação e sensibilização dirigidas a outros públicos específicos, além da sessão dirigida a AAE, já anteriormente referida (plano de sessão no Apêndice 2, figura 1) nomeadamente a EE (plano de sessão no Apêndice 9, figura 1), bem como ações dirigidas a idosos (plano de sessão no Apêndice 10, figura 1) e auxiliares de ação direta das IPSS (plano de sessão no Apêndice 10, figura 7) do concelho, no âmbito do programa do “Festival Sénior´ 21” e ainda sessões de educação alimentar no âmbito das AAAF, no período das interrupções letivas de Natal, Páscoa e verão (Apêndice 11, figuras 1,5 e 10).

4. Descrição das atividades

As atividades previstas nos objetivos de estágio referentes à gestão do serviço de refeições escolares abrangeram cinco escolas, alcançando um público-alvo composto por 673 crianças e alunos de um total de sete escolas do concelho de Estarreja com JI e 1.º CEB, correspondente a 186 e 487 alunos, respetivamente, conforme anteriormente descrito na tabela 1 (página 15).

As atividades relativas aos restantes objetivos foram concretizadas com vista a alcançar todos os alunos que frequentavam o JI e 1.º CEB no ano letivo 2021/2022 das escolas do ensino público do concelho, correspondente a um total de 1242 crianças e alunos, dos quais 348 se encontravam inscritos no JI e 898 no 1.º CEB (tabela 1).

Objetivo 1: Intervir na monitorização e avaliação da segurança e qualidade alimentar dos refeitórios escolares

Análise de situações reportadas no registo diário de funcionamento do refeitório

Os cinco refeitórios escolares sob responsabilidade do ME no âmbito das refeições escolares foram monitorizados diariamente, ao longo do ano letivo 2021/2022, por AAE nomeadas pelo coordenador(a) de estabelecimento de ensino e/ou pelo município, para acompanhar e avaliar o funcionamento do serviço de refeições. Os gráficos abaixo (gráficos 1 a 3), apresentam a súmula das situações reportadas ao longo de cada um dos períodos letivos, seguindo-se o seu tratamento e resolução.

No decorrer do 1.º período letivo (gráfico 1), foram reportadas quatro situações não conformes, três das quais no mesmo refeitório, associados ao número de colaboradores nas unidades, higienização do espaço, cumprimento da ementa e respetivas fichas técnicas, bem como a sua aceitação por parte das crianças. A informação relativa às não conformidades, foi enviada por *e-mail* para empresa responsável pelo serviço de refeições, alertando para a ausência de colaborador num dos refeitórios e para a importância de apresentar, no plano de ementas a designação objetiva das refeições de forma a assegurar a existência de fichas técnicas de todas as refeições, capacitando o(a)s colaboradore(a)s para a sua consulta.

No que se refere à oferta alimentar, procurou-se limitar a oferta de puré de batata como acompanhamento, a 2 vezes/mês e evitar que coincida com a oferta de peixe.

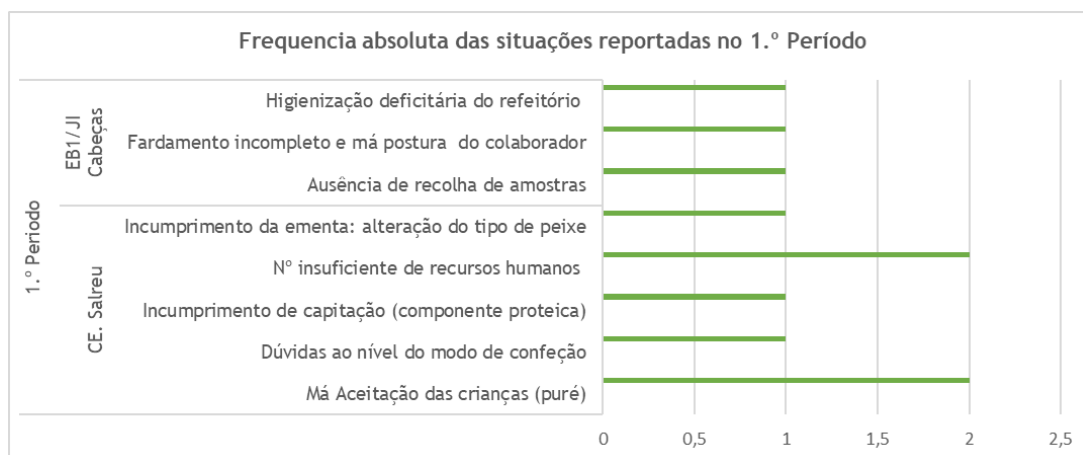


Gráfico 1: Situações reportadas através do registo diário do funcionamento dos refeitórios no 1.º período do ano letivo 2021/2022.

No 2.º período (gráfico 2), foram reportadas situações semelhantes às do período letivo anterior, relacionadas com as fichas técnicas, o número de recursos humanos, que apesar de ter melhorado ao longo do período, numa fase inicial não se encontrava em número suficiente em todas as unidades. Verificou-se ainda o não cumprimento de capacitações de componentes da refeição, assim como a não reposição de palamenta em falta. Relativamente às situações reportadas, foi comunicado à empresa estas informações, de forma a solicitar a sua resolução, nomeadamente:

- Incumprimento do plano de ementas;
- Incumprimento de capacitações/métodos de confeção, reforçando importância da existência das fichas técnicas;
- Número insuficiente de recursos humanos, comprometendo a higienização do refeitório.

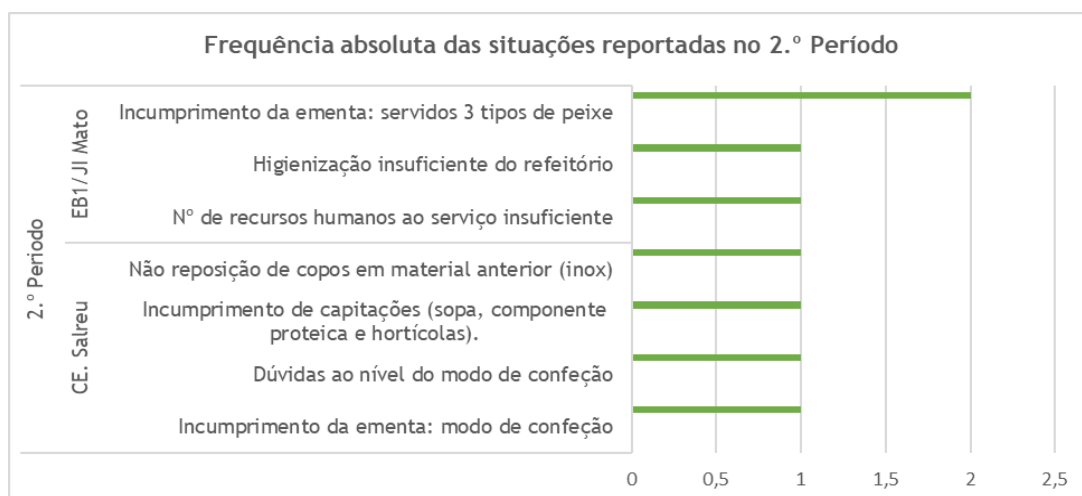


Gráfico 2: Situações reportadas através do registo diário do funcionamento dos refeitórios no 2.º período do ano letivo 2021/2022.

O gráfico 3 mostra que apenas uma escola reportou não conformidades, nomeadamente ao nível da qualidade e quantidade da sopa servida, mantendo os aspetos relativos à aceitação e alteração da componente proteica e/ou do seu modo de apresentação, sem pedido/aviso.

Considerou-se a não aceitação dos alunos como um aspeto relativo ao gosto individual (ex. sopa sem ser passada, peixe, puré de batata, ...), não se justificando a necessidade de excluir alimentos da ementa, uma vez que estes já constavam em menor frequência, sendo inclusive importante a sua integração na ementa de forma a possibilitar a educação do paladar. Foi também necessário alertar a empresa para o cumprimento da ementa e das capitações.

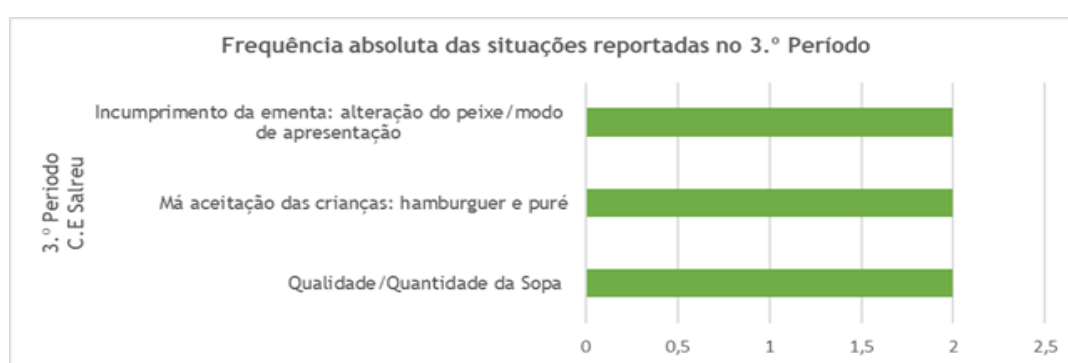


Gráfico 3: Situações reportadas através do registo diário do funcionamento do refeitório no 3.º período do ano letivo 2021/2022.

Verificações higiossanitárias aos refeitórios escolares

Os refeitórios escolares cujo serviço de refeições se encontrava sob responsabilidade direta do Município foram alvo de ações de verificação higiossanitária, tendo-se realizado duas verificações durante o ano letivo 2021/2022 (final do 1.º período e início do 3.º período) a cada refeitório (n=10), com base na lista de verificação concebida para o efeito, previamente apresentada na metodologia (Apêndice 3), nas quais foram identificadas oportunidades de melhoria com vista à resolução das principais não conformidades identificadas, designadamente:

- A ausência do n.º adequado de recursos humanos;
- Incumprimento da ementa;
- Incumprimento de capitação da componente proteica e hortícolas;
- Temperatura de distribuição da refeição servida inferior ao parâmetro aceitável;
- Ausência de atempada reposição de utensílios de cozinha e materiais de limpeza e desinfeção das unidades e identificação dos mesmos;
- Necessidade de reabilitação das condições e equipamentos dos refeitórios.

Assim, com base nos critérios de classificação qualitativa do SPARE ⁽⁹⁸⁾, apesar de se verificar a manutenção de uma avaliação global classificada como “Aceitável”, no ano letivo 2021/2022, observou-se uma melhoria de 2% entre o 1.º e o 3.º período (tabela 8), verificando-se o mesmo relativamente ao ano letivo anterior (tabela 9).

Tabela 8: Nível de conformidade obtido nas ações de verificação aos refeitórios no ano letivo 2021/2022.

Escola	Centro Escolar Salreu	EB1/JI Mato	EB1/JI Congosta	EB1/JI Cabeças	EB1/JI Pinheiro	Total % Conformidade
1.ª Verificação (1.º Período)	62%	49%	63%	53%	61%	58%
2.ª Verificação (3.º Período)	60%	54%	62%	66%	57%	60%

Tabela 9: Nível médio de conformidade obtido nas ações de verificação: Anos letivos 2021/2022 vs. 2020/2021.

Média Total % Conformidade Ano letivo 2020/2021	Média Total % Conformidade Ano letivo 2021/2022
57%	59%

Avaliação do serviço de refeições pelos coordenadores de estabelecimento de ensino

O acompanhamento e perceção dos coordenadores de estabelecimento de ensino relativamente ao serviço de refeições também constituiu uma avaliação relevante para o ME. Nos gráficos seguintes (4 e 5), apresentavam a avaliação global obtida em cada período do ano letivo 2021/2022.

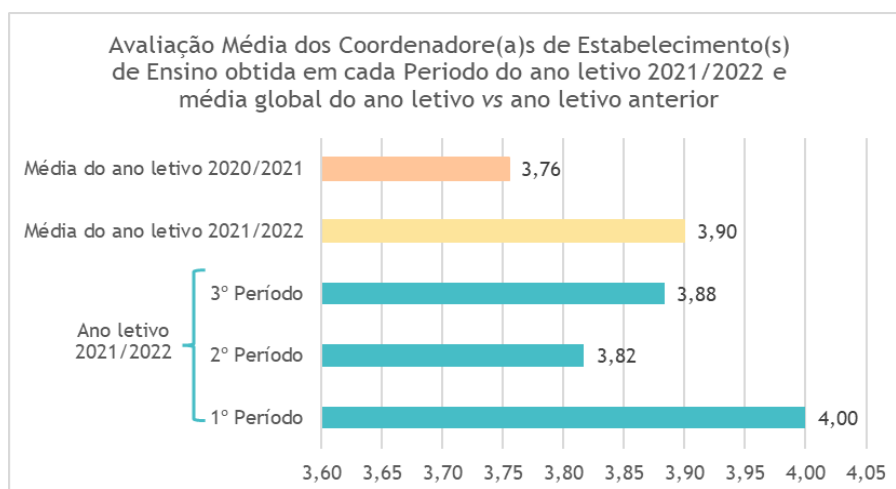


Gráfico 4: Avaliação global do(a)s Coordenadores de Estabelecimento de Ensino relativamente ao serviço de refeições escolares prestado em cada período do ano letivo 2021/2022 e média global obtida no ano letivo vs ano letivo anterior.

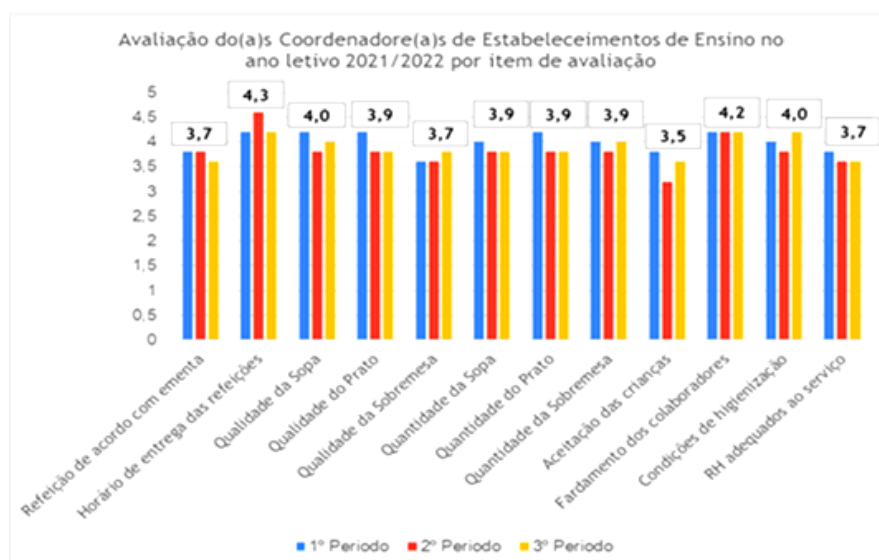
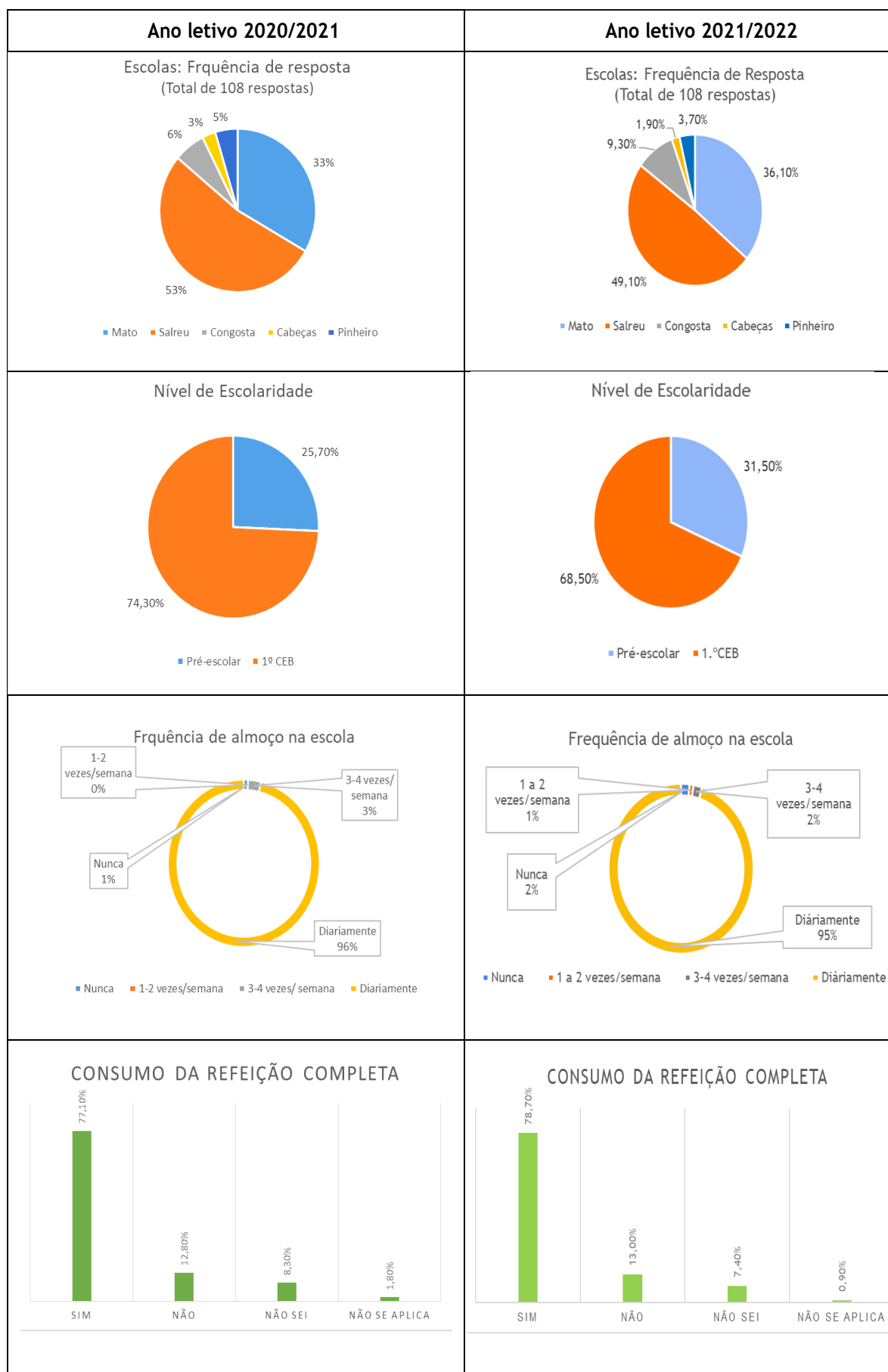


Gráfico 5: Avaliação Global do(a)s Coordenadores de Estabelecimento de Ensino por item de avaliação do serviço de refeições escolares ao longo do ano letivo 2021/2022.

Avaliação da satisfação do serviço de refeições escolares por parte dos utentes

A avaliação da satisfação por parte dos EE e dos seus educandos é apresentada no gráfico 6. Do total de pedidos de resposta enviados via SMS (n=619), foram rececionadas 108 respostas, que corresponde a uma taxa de participação de 17%. Relativamente à satisfação com o serviço de refeições escolares prestado no ano letivo 2021/2022, estes resultados foram semelhantes aos do ano letivo transato, correspondendo a uma avaliação de “Satisfaz”. Ainda assim, no ano letivo a que se refere o presente relatório a frequência da avaliação geral por parte dos alunos da opção Bom e Muito Bom, aumentou face ao ano anterior.



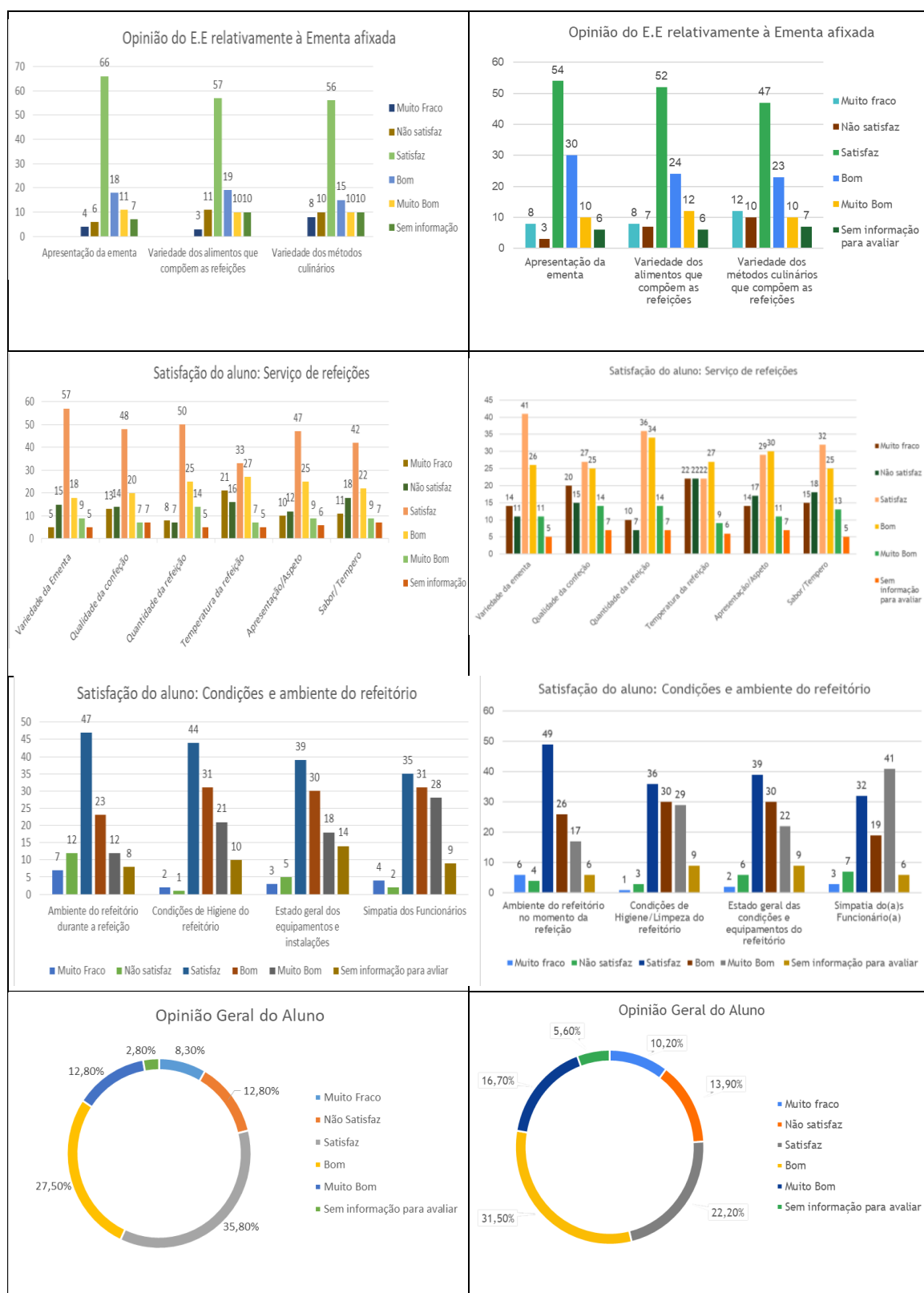


Gráfico 6: Nível de satisfação global das crianças/alunos e encarregados de educação relativamente ao serviço de refeições prestado: anos letivos 2021/2022 vs. 2020/2021.

Foi também necessário proceder à reabilitação de um refeitório escolar do concelho cuja responsabilidade do fornecimento de refeições escolares passará, a partir do ano letivo 2022/2023 a estar sob alçada do ME. Neste sentido, foram solicitados por parte da arquiteta da DEDS do ME, contributos no que se refere à seleção de equipamentos e disposição dos mesmos na conceção de planta do novo refeitório para a escola do AE de Pardilhó, bem como no ordenamento/circuito da matéria-prima, do pessoal afeto ao serviço e dos alunos docentes e não docentes, cujo estudo prévio obtido se encontra disponível no Apêndice 12.

Objetivo 2: Assegurar a adequação da oferta alimentar em contexto escolar;

Análise/revisão ao Caderno de Encargos das refeições escolares

Ao nível da oferta alimentar escolar e com base na necessidade de preparar um novo procedimento concursal no âmbito das refeições escolares, abrangendo todos os níveis de ensino obrigatório, foi realizada uma análise/revisão ao CE e apresentada uma proposta de alterações às cláusulas técnicas, e atualização de anexos, com base nas orientações da Circular nº3097/2018 de 8 de agosto ⁽²⁶⁾, no Despacho 10919/2017, de 13 de dezembro ⁽¹¹⁵⁾ e demais legislação aplicável, por forma a atualizar o CE em termos legais e normativos e assegurar a existência de requisitos técnicos promotores de uma alimentação saudável e sustentável.

Nas tabelas seguintes encontram-se descritas as alterações propostas ao ME para o ano letivo 2022/2023 e os dois anos letivos subsequentes. Os requisitos propostos permitiram estruturar as cláusulas técnicas do CE, organizando-o em 12 pontos principais, designadamente:

1. Objeto
2. Requisitos Técnicos da Ementa e Composição da refeição
3. Execução e Distribuição de refeições escolares
4. Gestão de Resíduos
5. Operações de Monitorização, Verificação e Controlo
6. Irregularidades
7. Instalações, Equipamento e Material
8. Confeção de Refeições para outros Fins e Utilização de Sobras
9. Recursos Humanos
10. Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho
11. Formação
12. Atividades de Informação/ Sensibilização da População Escolar.

Verificou-se que os critérios propostos e enunciados nas tabelas 10 a 16 foram aceites pelo ME, com exceção da proposta de inclusão de um prato vegetariano por semana para todos os alunos. Contudo, a partir do próximo ano letivo, será assegurada a apresentação e descrição da opção vegetariana no plano de ementas mensal, conforme legalmente previsto.

Tabela 10: Proposta referente aos requisitos técnicos do plano de ementas mensal.

Âmbito da proposta	Descrição	Aprovação
Definição de critérios da ementa (em alternativa a planos de ementas rotativas que existiam no anterior CE)	Comunicação do plano de ementas para aprovação do ME até ao dia 25 do mês anterior a que se refere a ementa.	Aceite
	Afixação da ementa da semana em local visível e de fácil acesso à comunidade escolar.	
	Apresentar a designação de todas as refeições de forma objetiva e simples, de modo a perceber-se exatamente a constituição da refeição a ser servida. Devem ser evitadas designações do tipo “arroz alegre” ou “pescada primavera”.	
	É obrigatória a indicação, na legenda/rodapé de cada ementa semanal, dos alergénios que possam estar presentes nos pratos que fazem parte da ementa.	
	A refeição do almoço deverá incluir na sua composição: sopa + prato (geral ou vegetariano) + sobremesa + pão + água.	
	Incluir oferta de prato com ovo como fonte proteica principal 1 vez em cada duas semanas.	
	A opção vegetariana (Lei nº11/2017 ⁽¹¹⁶⁾) deve ser entendida como uma refeição que não contém quaisquer ingredientes de origem animal, devendo resultar da adaptação do prato geral, aproximando-se o mais possível do prato geral previsto. O prato vegetariano deverá constar na ementa, mesmo que esta opção não seja diariamente solicitada pelos alunos em todos os refeitórios escolares.	
	Incluir oferta de prato vegetariano para todos os alunos 1 vez/semana.	Não aceite
Fichas Técnicas	Obrigatoriedade de existência de fichas técnicas de todos os constituintes da refeição, em cada uma das unidades, mantendo as mesmas disponíveis para consulta.	Aceite
Atualização de Anexos do CE (em função das orientações presentes na Circular 3097/2018, de 8 de agosto ⁽²⁶⁾)	✓ Lista de alimentos autorizados; ✓ Capitação de alimentos, em função da faixa etária; ✓ Lista de componentes da ementa para orientar a elaboração das mesmas; ✓ Consideração de datas festivas na elaboração da ementa; ✓ Monitorização diária do funcionamento do serviço de refeições.	Aceite
Restrição Alimentar e/ou Dieta Específica	Assegurar ementa alternativa nos seguintes casos: ✓ Pedido motivado por situações clínicas (alergia, intolerância alimentar, etc.); ✓ Pedidos por motivos culturais, ideológicos, etc.; ✓ Pedido motivado por indisposição gastrointestinal (mediante pedido do coordenador do estabelecimento de ensino, apenas aplicável a situações esporádicas).	Aceite

Tabela 11: Proposta referente à composição da refeição.

Âmbito da proposta	Descrição	Aprovação
Definição de critérios para composição da refeição do almoço	A sopa deverá ser constituída por hortícolas (no mínimo três qualidades), incluindo leguminosas 1 vez/semana. A base da sopa deve incluir hortícolas e batata em natureza ou leguminosas (e quando presentes a quantidade de batata deverá ser reduzida).	Aceite
	Oferta de sopa passada/triturada (tipo cremes ou aveludados) limitada a 2 vezes/semana.	
	Sopa de peixe/canja limitada a 1vez/mês (cada).	
	Oferta diária de hortícolas no prato, variando entre hortícolas crus (no mínimo 3 variedades) ou confeccionados, de acordo com a sazonalidade, cumprindo a tabela da sazonalidade da fruta e dos produtos hortícolas apresentada no Manual de Alimentação Inteligente, Direção Geral de Saúde em referência entre as páginas 27 e 29, ano 2012 ⁽¹⁰⁶⁾ .	
	Evitar repetição de hortícolas (no prato e sopa) em dias consecutivos e não servir alface mais do que três vezes por semana.	
	Inclusão de leguminosas pelo menos uma vez por semana, em complemento ou em substituição aos acompanhamentos de hidratos de carbono (arroz, massa, batata, ...).	
	O “prato geral” deve ser constituído por carne ou pescado, em dias alternados (de modo que existam semanas que iniciem com prato de carne alternadas com semanas que iniciem com prato de pescado), devendo ainda constar o ovo como fonte proteica principal, pelo menos duas vezes por mês, preferencialmente em substituição da carne.	
	O “prato geral” deverá fornecer, semanalmente, com maior frequência, carne de aves e de criação em relação a carnes vermelhas, devendo a carne de aves estar presente no mínimo 1 vez/semana.	
	No “prato geral” não deverá haver repetição do mesmo tipo de carne ou pescado na mesma semana.	
	O pescado deverá, sempre que possível, conciliar as questões ambientais, (selecionando espécies que não estejam em risco) e as características nutricionais (devendo estar incluído na ementa peixe gordo 1 vez por semana).	
	Aplicar apenas para o ensino pré-escolar: carne ou peixe deverá ser servido fracionado a crianças entre os 3 e os 5 anos de idade (picado, lascado, cortado em pequenas porções).	
	Aplicável apenas para alunos a partir do 1.º CEB: inclusão de prato de carne ou pescado não fracionado no mínimo 1 vez por semana.	
	A componente proteica do “prato vegetariano” deve incluir leguminosas como principal constituinte, alternando diariamente o tipo de leguminosa. Poderão ainda ser incluídos outros géneros alimentícios à base de soja, tofu, seitan, “charcutaria/salsicharia de origem vegetal” ..., desde que não contenham quaisquer ingredientes de origem animal. A oferta destes produtos deverá ser ocasional, preferindo sempre produtos vegetais não processados.	
	Oferta diária de fruta da época em natureza, reservando a frequência de sobremesa doce/fruta confeccionada para 1 vez/semana.	
	Não é permitido o uso de sobremesas instantâneas, exceto gelatina, devendo esta ser exclusivamente de origem vegetal.	

Tabela 12: Proposta referente aos execução e distribuição das refeições.

Âmbito da proposta	Descrição	Aprovação
Horário de receção de matéria-prima	Estabelecimento de critérios relativamente ao abastecimento de matéria-prima (o qual não deverá ser realizado entre as 11h e 14h).	Aceite
Manipulação de géneros alimentícios	Assegurar a existência de sistema HACCP e garantir que o manuseamento de géneros alimentícios deve cumprir todas as regras de higiene presentes no Regulamento (EU) 852/2004, de 29 de abril ⁽¹¹⁷⁾ e demais legislação em vigor, assim como todas as regras de boas práticas de higiene e segurança alimentar.	
Modalidade de serviço de refeições	Definição das várias modalidades de serviço/distribuição de refeições escolares, prevendo a possibilidade de adoção do regime de refeições em <i>takeaway</i> (aplicável em situações de carácter excecional, como o caso de situações de isolamento provocadas pela infeção de COVID-19).	
Condições de transporte de refeições	Estabelecimento de requisitos necessários à realização do transporte de refeições para escolas sem capacidade de confeção.	
Condições de empratamento da refeição	Inclusão de critério para que sejam servidos todos os componentes da refeição aos alunos, em função das capitações previstas para cada faixa etária, incentivando ao consumo de uma refeição adequada.	
Apoio e vigilância dos alunos durante a refeição	Inclusão de cláusula técnica que responsabiliza também os colaboradores da empresa que fornece refeições por acompanhar, apoiar e vigiar os alunos no momento do consumo da refeição.	

Tabela 13: Proposta referente às operações de verificação e controlo do refeitório.

Âmbito da proposta	Descrição	Aprovação
Condições de visita à unidade	Determinação das condições de realização de visitas (existência de <i>kit</i> de visita, obrigatoriedade da empresa facultar a consulta de registos que comprovem a implementação dos requisitos HACCP, como registos rastreabilidade, controlo de temperaturas, higiene, ...).	Aceite
Amostras testemunha	Inclusão de cláusula técnica com obrigatoriedade de recolha de 2 amostras da refeição servida em vez de 3, dado que o período de distribuição das refeições não ultrapassa as 2h.	
Análises Microbiológicas	Definição da periodicidade da recolha de análises para controlo microbiológico, a realizar pela empresa com serviço de refeições adjudicado, de acordo com o anexo do Despacho 10919/2017 ⁽¹¹⁵⁾ .	
Ações de Verificação/Auditoria e Registo do Funcionamento do Refeitório	Estabelecimento dos métodos de AQ do serviço de refeições, a realizar pelo município, nomeadamente através de verificações periódicas, atualização do Registo diário do funcionamento do refeitório (Anexo ao CE), separando a avaliação da refeição do pré-escolar e 1.º CEB.	

Tabela 14: Proposta referente à definição de irregularidades.

Âmbito da proposta	Descrição	Aprovação
Definição de irregularidades do serviço de fornecimento de refeições	- Incumprimento da ementa; - Incumprimento de capitações; - Inadequada confeção dos alimentos; - Utilização de géneros alimentícios interditos; - Incumprimentos dos requisitos de higiene e segurança alimentar; - Incumprimento do número de recursos humanos.	Aceite

Tabela 15: Proposta referente aos recursos humanos.

Âmbito da proposta	Descrição	Aprovação
Nº de Recursos Humanos ao serviço	• Inclusão de legislação relativa ao n.º de recursos humanos e respetivas categorias profissionais, em função do n.º de refeições servidas em cada refeitório (Despacho 10919/2017 de 13 de dezembro ⁽¹¹⁵⁾).	Aceite
Substituição de pessoal	• Inclusão de cláusula para que seja assegurado pela empresa de refeições a substituição de pessoal sempre que se verifiquem ausências superiores a 2 dias.	
Higiene e Segurança do Trabalho	• Inclusão de critérios relativos à higiene e segurança do trabalho dos colaboradores dos refeitórios escolares.	

Tabela 16: Proposta referente a atividades de sensibilização da população escolar.

Âmbito da proposta	Descrição	Aprovação
Atividades enquadradas nas refeições escolares e nutrição	• Inclusão de cláusula no CE para que empresa com serviço de refeições adjudicado colabore em iniciativas promovidas pelo Município que se possam desenvolver ao nível da comunidade escolar (ex. atividades de educação alimentar, formações, ...).	Aceite

Análise qualitativa do plano de ementas

Ao nível da oferta alimentar foi ainda realizada a AQ das ementas escolares. Mensalmente, foi aplicada a lista de AQ referida na metodologia (Apêndice 6) para avaliar o cumprimento dos requisitos técnicos do CE ao nível da oferta alimentar prevista na ementa proposta pela empresa com o serviço adjudicado. Os resultados, obtidos, foram comunicados superiormente, sendo reportado à empresa de restauração coletiva, a aprovação ou não do plano de ementas, tendo sido solicitadas alterações à mesma, sempre que se verificou necessário. Destacam-se como principais não conformidades ao nível da oferta alimentar, identificadas na AQ ao plano de ementas:

- Repetição de pratos;
- Não descrição completa e clara de todos os constituintes da ementa, assim como do modo de confeção do prato previsto;

- Não alternância entre hortícolas crus e confeccionados, bem como a diversidade dos hortícolas e leguminosas;
- Oferta de peixe gordo inferior à frequência mínima prevista (1 vez/semana);
- Oferta de ovo inferior à frequência prevista (1 vez em cada duas semanas);
- Distribuição não equitativa de acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono.

O gráfico 7 apresenta os resultados da AQ do plano de ementas mensal, antes e após inclusão das alterações propostas pelo ME, verificando-se uma tendência de melhoria, em 15,5% ao longo dos meses do ano letivo (média global de 73,3% antes e 88,8% após ajustes), pelo que o cumprimento dos requisitos técnicos definidos em CE foi aumentando, elevando, assim, a qualidade da oferta alimentar da refeição do almoço.

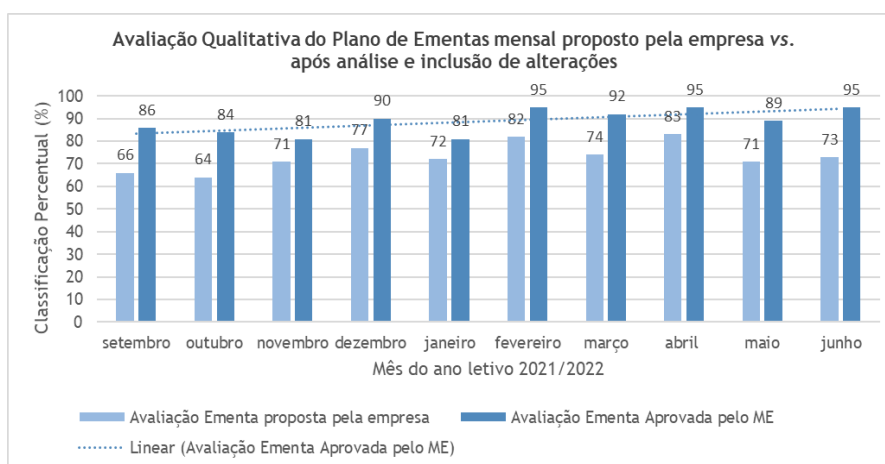


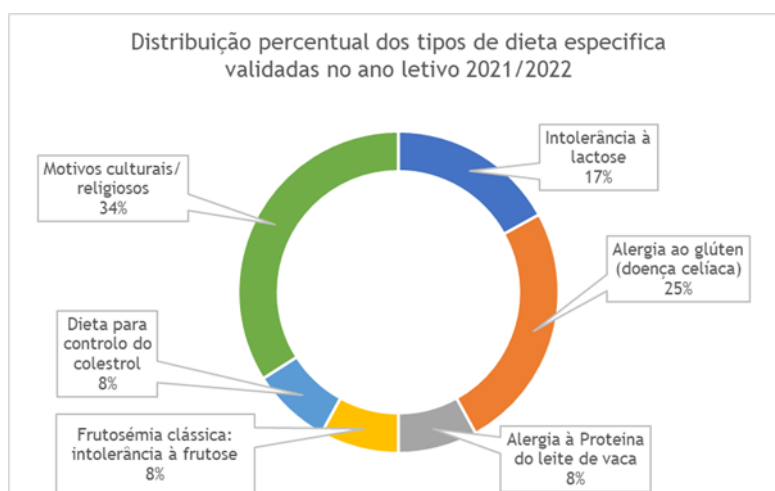
Gráfico 7: Resultados da avaliação qualitativa (AQ) do plano de ementas mensal (AQ proposto pela empresa vs. AQ após aprovação final).

Necessidades alimentares específicas

A gestão de ementas em contexto escolar integra a sinalização e tratamento de pedidos de **dieta específica**, motivadas por restrição alimentar e condições clínicas, crenças religiosas/culturais ou ideológicas. Na tabela 17 e gráfico 8, encontram-se descritos os pedidos de dieta específica identificados e validados pela DEDS do ME, no ano letivo 2021/2022, resultando num total de 12 pedidos formalizados em 673 alunos, indicando que 1,78% dos alunos necessita de dieta específica.

Tabela 17: Restrições alimentares sinalizadas e validadas no ano letivo 2021/2022.

Escola	Nível de Ensino	Tipo de restrição alimentar/ dieta específica	Nº de alunos sinalizados
Centro Escolar Salreu	Pré-escolar	Alergia ao glúten	2
	1.º Ciclo	Frutosemia clássica: intolerância à frutose	1
		Alergia à proteína do leite de vaca	1
EB 1/JI Cabeças	Pré-escolar	Não consome carne/peixe (Motivos Culturais/Religiosos)	2
EB 1/JI Mato	Pré-escolar	Não consome carne de vaca (Motivos Culturais/Religiosos)	2
		Intolerância à lactose	2
	1.º Ciclo	Dieta prescrita por nutricionista para controlo do colesterol	1
		Alergia ao glúten	1
Total			12

**Gráfico 8:** Distribuição percentual dos tipos de dietas específicas validadas no ano letivo 2021/2022.

Regime escolar

Ainda no âmbito da oferta alimentar dos estabelecimentos de ensino e considerando a transferência de competências prevista no domínio da educação, a qual se concretizará em absoluto, a partir do ano letivo 2022/2023, passando o ME a gerir também a distribuição de Leite Escolar, até então a cargo dos agrupamentos de escolas, verificou-se a necessidade de rever o CE existente, a nível dos AE e proceder às devidas adaptações. Neste processo, foi analisada a possibilidade de candidatura ao pedido de financiamento do IFAP, I.P., tendo sido efetuada proposta de adesão ao Regime Escolar, junto do ME, a

qual foi aprovada superiormente, ao nível da candidatura para obtenção de aprovação de financiamento de fruta e produtos hortícolas.

Neste sentido, foram elaborados os requisitos técnicos a incluir no CE para distribuição de leite e hortofrutícolas nas escolas da educação pré-escolar e 1.º CEB da rede pública do município, o qual assentou no estabelecimento de requisitos técnicos, destacados na seguinte tabela (tabela 18).

Tabela 18: Requisitos técnicos propostos e aprovados no Caderno de Encargos criado no âmbito da submissão da candidatura ao Regime Escolar.

Âmbito da proposta	Descrição
Requisitos técnicos do leite	- A aquisição e distribuição de leite escolar compreende as seguintes tipologias: A. Leite meio gordo achocolatado (incluindo a opção A1 - sem lactose); B. Leite meio gordo branco (incluindo a opção B1 - sem lactose); C. Bebida vegetal de soja (incluindo a opção C1 - achocolatado). - O “leite escolar” traduz-se na designação, instituída Portaria n.º 113/2018 de 30 de abril ⁽¹⁰³⁾, no âmbito do regime escolar, a qual se refere ao leite de consumo do código NC0401, previsto na alínea c) do ponto III da parte IV do Anexo VII do Regulamento (EU) 1308/2013 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 17 de dezembro ⁽¹¹⁸⁾: Leite meio gordo (cujo teor de matéria gorda tenha sido reduzido para valores entre 1,50% (m/m) e 1,80% (m/m)), tratado termicamente (UHT); - Todas as tipologias de leite deverão conter teor ponderal de leite não inferior a 90% e com um máximo de 7% de açúcares adicionados e/ou mel; - As embalagens de leite escolar a fornecer deverão constituir unidades individuais, designadamente pacotes com capacidade de 0,20l (200 ml), de tara perdida com palhinha acoplada ou rolha de rosca, sem aditivos e nem conservantes. - Os rótulos das embalagens de leite escolar devem conter as menções obrigatórias em matéria de rotulagem (DL n.º 560/99 ⁽¹⁰¹⁾) e demais legislação em vigor).
Requisitos técnicos da fruta e hortícolas	- A aquisição e distribuição de hortofrutícolas compreende as seguintes Tipologias de Produtos Autorizados: - <u>Fruta</u>: maçã, pera, clementina, tangerina, laranja, banana, cereja, uvas ameixa, pêssago e quivi e diospiro; - <u>Hortícolas</u>: cenoura (a qual deverá ser apresentada em porções individuais, devidamente descascada e higienizada) e tomate (tipo cereja ou equivalente). - A fruta e hortícolas a distribuir deve, obrigatoriamente, obedecer, num mínimo de 50%, aos regimes públicos de qualidade certificada de Produção Integrada, de Modo de Produção Biológico, de Denominação de Origem Protegida (DOP), de Indicação Geográfica Protegida (IGP), com apresentação da cópia da fatura comprovativa dessa aquisição; - A cada criança corresponderá o número de unidades ou porções constantes da Lista de Tipologias de Produtos Autorizados, observado o peso das unidades ou porções e a relação unidade/Kg dos produtos; - Qualquer fruta ou hortícola a fornecer estará, obrigatoriamente, higienizado, por forma a estar pronto para consumo pelas crianças, sendo que nos dias em que forem distribuídos hortícolas (ex.: porções individuais de tomate cherry ou cenoura) ou frutas cuja porção não se traduza em peça (s) (ex.: cereja, uvas), esta deverá ser entregue devidamente acondicionada em material reciclável biodegradável; - Os hortofrutícolas a disponibilizar em cada mês devem ser previamente acordados entre o Município e o adjudicatário e ainda obedecer aos seguintes requisitos técnicos: a) Distribuição de todas as tipologias pelo menos uma vez; b) Distribuição de produtos frescos, de fácil consumo em espécie, devidamente higienizados e acondicionados, de modo a serem respeitados os preceitos higiossanitários; c) Nenhum dos produtos seja fornecido em mais de 50% das distribuições; d) Seja respeitada a sazonalidade dos hortofrutícolas, dando preferência à fruta e hortícolas da época, cumprindo a tabela da sazonalidade da Fruta e produtos Hortícolas - Manual de Alimentação Inteligente, DGS em referência entre as páginas 27 e 29 ⁽¹⁰⁶⁾.

Oferta alimentar das máquinas de venda automáticas

Nos estabelecimentos de educação e ensino básico verificou-se ausência de MVA. Contudo, no âmbito de uma visita, realizada no início do ano letivo 2021/2022, ao espaço do “Ciclo Criativo”, destinado ao ensino artístico de alunos que frequentam o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian - Pólo de Estarreja, verificou-se que existia uma MVA no átrio de entrada do edifício. Embora este seja um espaço partilhado com outras entidades nomeadamente o Instituto de Emprego e Formação Profissional, Universidade Sénior e empresas em fase de incubação, é gerido pelo ME. Considerando que a oferta alimentar da referida MVA, não ia ao encontro dos critérios descritos no Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto ⁽¹⁰⁷⁾, incluindo, na sua maioria, alimentos nutricionalmente desadequados e cujo consumo frequente apresenta efeitos prejudiciais à saúde e ao desenvolvimento adequado das crianças e jovens que frequentam este espaço para fins educativos e pedagógicos e possuem, atualmente, livre acesso aos equipamentos.

Assim, foi elaborada uma proposta para solucionar a oferta alimentar das MVA do átrio do edifício (Apêndice 13), através da apresentação de duas possíveis alternativas: a retirada das MVA do átrio acessível aos alunos, passando estes equipamentos para sala reservada à realização de refeições por parte dos adultos, sinalizando com um aviso o acesso exclusivo a adultos, de forma a que os produtos alimentares nutricionalmente desadequados não sejam disponibilizados a alunos que frequentam o edifício ou, em alternativa, caso se considere indispensável garantir o fornecimento de alimentos aos alunos do ensino artístico, através das MVA, propôs-se a aplicação da legislação em vigor. A informação interna foi enviada para apreciação superior, estando ainda em fase de deliberação por parte da vereação da Educação.

Objetivo 3: *Estudar a adesão a padrões alimentares saudáveis e sustentáveis das crianças do JI e alunos do 1.º CEB e estudar os seus fatores associados.*

Objetivo 4: *Analisar o nível de insegurança alimentar dos agregados familiares de crianças da educação pré-escolar e alunos do 1º ciclo e intervir de forma a melhorar o acesso à alimentação adequada.*

Objetivo 5: *Avaliar o estado nutricional das crianças e intervir face às eventuais situações fora da normalidade.*

No que diz respeito à recolha de informação para apoio à decisão, efetuada através do trabalho de investigação “Adesão ao padrão alimentar de tipo mediterrânico,

insegurança alimentar e estado estaturó-ponderal: estudo dos fatores associados em crianças do Município de Estarreja”, por abranger crianças com idades inferiores a 8 anos, este foi aplicado aos respetivos EE dos alunos de todos os estabelecimentos de ensino do concelho com educação pré-escolar e 1.º CEB (sete escolas), tendo sido enviado ou entregue o questionário a um total de 1242 EE. Foram efetuadas 3 convocatórias via *e-mail*, entre março e maio de 2022, no sentido de apelar a um maior n.º de participações.

O questionário foi ainda entregue presencialmente, nas escolas, tendo sido solicitada a colaboração dos coordenadores para os fazer chegar aos EE que não possuíam e-mail associado ao processo dos serviços educativos do município, conforme previsto na metodologia. No esquema abaixo (Figura 1), encontra-se representado o processo de obtenção da amostra, em função da resposta e submissão do questionário.

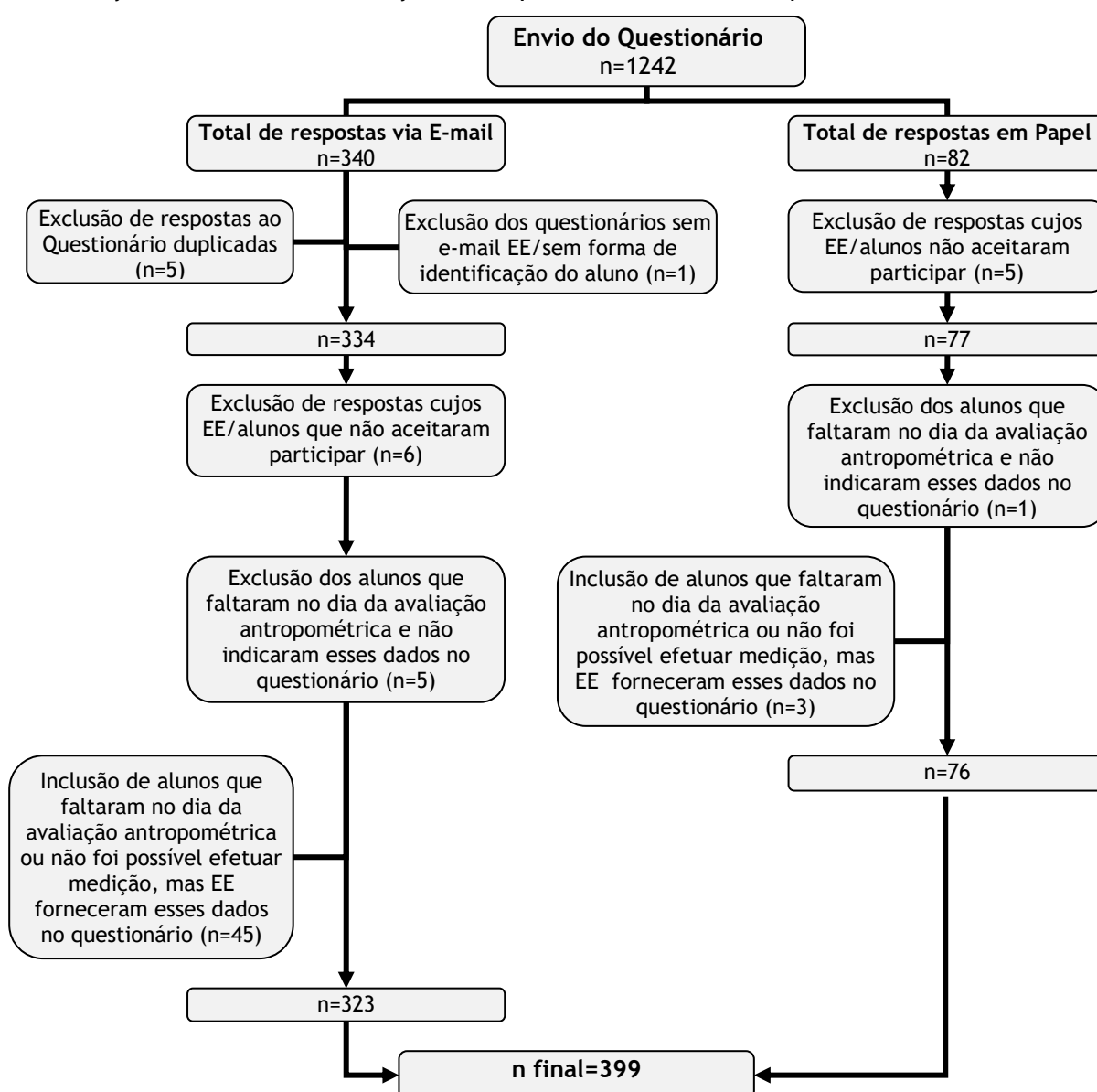


Figura 1: Fluxograma relativo ao processo de obtenção da amostra final de participantes no estudo.

Após recolha e inclusão das respostas dos questionários preenchidos em papel (n=82), na mesma base de dados e exclusão de duplicados, de questionários sem consentimento de participação, bem como de alunos que faltaram no dia da avaliação antropométrica (n= 23), obteve-se uma amostra final de 399 participantes, obtendo, assim, uma taxa de participação neste estudo de 32,1%. A análise referente à **caracterização da amostra** (tabela 19) é constituída por um total de 399 crianças, das quais 51,6% do sexo masculino, tendo o inquérito sido maioritariamente respondido pelas mães dos alunos (90%), seguindo-se dos pais (9%), avós (0,5%) e irmãos com idade ≥ 18 anos (0,5%). A mediana (P25; P75) de idades dos alunos envolvidos no estudo foi de 7 (6,0; 9,0) anos e a dos respetivos EE de 38 (35,0; 42,0) anos. Verificou-se uma participação praticamente equitativa de todos os anos e níveis de ensino, embora não se tenha observado a participação equitativa dos alunos de todas as escolas, conforme a tabela 19.

Tabela 19: Caracterização sociodemográfica e de estilos de vida da amostra dos participantes e respetivos encarregados de educação.

			N (%)
Alunos			
Idade (anos)	3-4 Anos		46 (6,3)
	5-10 Anos		353 (93,7)
Sexo	Feminino		193 (48,4)
	Masculino		206 (51,6)
Nível de ensino / Ano escolar	JI		99 (24,8)
	1.º Ano		84 (21,1)
	2.º Ano		71 (17,8)
	3.º Ano		68 (17)
	4.º Ano		77 (19,3)
Escola	Centro Escolar Salreu		115 (28,8)
	EB.1/JI Mato		77 (19,3)
	EB.1/JI Pardilhó		67 (16,8)
	EB.1/JI Congosta		10 (2,5)
	EB.1/JI Padre Donaciano		108 (27,1)
	EB.1/JI Cabeças		6 (1,5)
	EB.1/JI Pinheiro		16 (4,0)
Prática de atividade física na escola (n=317 (79,4)) Mediana= 60min. (45;60)	< 1 h/dia		123 (43,0)
	≥ 1 h/ dia		163 (56,9)
Prática de atividade física fora da escola (n=248 (62,2)) Mediana= 60min. (45;62,5)	< 1 h/dia		81 (33,5)
	≥ 1 h/ dia		161 (66,5)
Tempo de ecrã (min./dia) (mediana diária global= 60 min.)	Idade < 5 anos (mediana diária= 60 min.)	< 1 h/dia	14 (31,1)
		≥ 1 h/ dia e < 2h/dia	21 (46,6)
		≥ 2 h/ dia	10 (22,2)

	Idade ≥ 5 anos (mediana diária= 60 min.)	< 1 h/dia	99 (27,9)
		≥ 1 h/ dia e < 2h/dia	164 (47,7)
		≥ 2h/ dia	87 (24,4)
		Omissos	4 (1,1)
Horas de sono/diárias (considerando um dia de semana no período escolar)	Idade ≤ 5 anos (mediana diária=10,0h)	< 10h/ dia	36 (42,3)
		≥ 10h/ dia	47 (55,3)
		Omissos	2 (2,4)
	Idade >5 anos (mediana diária=9,0h)	< 9h/ dia	55 (17,5)
		≥ 9h/ dia	255 (81,2)
		Omissos	4 (1,3)
Encarregado de Educação			
Idade (anos)	≤ 30 Anos		40 (10,2)
	>30 a ≤ 40 Anos		217 (55,4)
	>40 Anos		135 (34,4)
Sexo	Feminino		362 (90,7)
	Masculino		34 (8,5)
Nível de Instrução	Ensino Superior		156 (39,1)
	Ensino Secundário		152 (38,1)
	Ensino Básico-3.º Ciclo		54 (13,5)
	Ensino Básico- 2.º Ciclo		24 (6,0)
	Ensino Básico 1.º Ciclo		8 (2,0)
	Não sabe ler/escrever		1 (0,3)
	Não sabe informar/ Desconhece		1 (0,3)
Situação profissional	Ativo(a)		343 (86)
	Desempregado(a)		18 (4,5)
	Doméstico(a)		26 (6,5)
	Reformado		2 (0,5)
	Estudante		1 (0,3)
	Não sabe informar/ Desconhece		3 (0,8)
Nacionalidade	Portuguesa		374 (93,7)
	Brasileira		9 (2,3)
	Venezuelana		8 (2,0)
	Mexicana		2 (0,5)
	Espanhola		1 (0,3)
	Canadiana		1 (0,3)
	Bengalês		1 (0,3)
Concelho de Residência	Estarreja		351 (88)
	Outro (no distrito de Aveiro)		38 (9,7)
Hábitos Tabágicos	Sim		51 (12,8)
	Não		344 (86,2)
Perceção sobre estado de saúde	Muito Bom		58 (14,5)
	Bom		241 (60,4)
	Razoável		89 (22,3)
	Mau		8 (2,0)
	Muito mau/ Não sabe		0 (0)

Agregado Familiar	N.º de elementos	2 a 3	124 (6)
		4	213 (53,4)
		5 ou mais	57 (14,3)
	Nº de agregados com indivíduos com idade > 65 anos		21 (5,3)
	N.º de agregados com indivíduos desempregados		58 (15,8)
	N.º de elementos que contribuem para o rendimento familiar	0	11 (2,8)
		1	72 (18,0)
		2	297(74,4)
		3	10 (2,5)
		4	4 (1,0)

A amostra de participantes, constituída por um total de 399 crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 10 anos, provenientes de sete estabelecimentos de ensino do JI e 1.º CEB dos dois AE do município: AE Estarreja (83,2%) e AE Pardilhó (16,8%), foram alvo de avaliação antropométrica, realizada presencialmente a 351 (88%) participantes, tendo os restantes reportado os dados através do preenchimento do questionário pelos EE's. A maioria das crianças e alunos avaliados frequentava o JI (24,8%), seguindo-se o 1.º ano (21,1%), o 4.º e (19,3%) 2.º ano (17,8%) e, por último, o 3.º (17,3%), sendo superior o nº de crianças e alunos do sexo masculino (51,6%).

No que se refere aos **hábitos alimentares**, a amostra apresentou uma adesão global elevada ao PAM, correspondente a uma pontuação mediana de 8,0 (7,0; 10,0) valores no Índice *Kidmed*, o qual variou entre -1 e 12 valores (tabela 20). O nível de adesão ao PAM é classificado como “elevada adesão” nos dois sexos, sendo a pontuação mediana dos participantes do sexo masculino significativamente superior ($p=0,045$) aos do sexo feminino.

Através da tabela 20, observa-se que mais de metade da população inquirida (68,7%) apresentou uma adesão elevada ao PAM, 28,8% dos participantes mostraram uma adesão moderada e apenas 1,8% revelou uma baixa adesão ao PAM. Em 3% da amostra não foi possível calcular a pontuação do Índice *Kidmed* e, consequentemente, classificar a sua adesão ao PAM, por omissão de respostas a algumas questões do instrumento.

Tabela 20: Nível de adesão ao padrão alimentar mediterrânico: pontuação mediana e classificação.

Pontuação do Índice <i>Kidmed</i>	Mediana (P25; P75) (mínimo; máximo)		
	Total (n=396)	Feminino (n=191)	Masculino (n=205)
Análise descritiva da pontuação mediana do índice <i>Kidmed</i>	8,0 (7,0; 10,0) (-1;12)	8,0 (7,0;10,0) (-1;12)	9,0 (7,0;10,0) (3;12)

Classificação do Índice <i>Kidmed</i>	n(%)		
	Total (n=399)	Feminino (n=193)	Masculino (n=206)
Baixa Adesão ao PAM (score ≤ 3)	7 (1,8)	6 (3,1)	1 (0,5)
Adesão Moderada ao PAM (score 4-7)	115 (28,8)	58 (30,1)	57 (27,7)
Elevada Adesão ao PAM (score ≥ 8)	274 (68,7)	127 (65,8)	147 (71,4)
Omissos	3 (0,8)	2 (1,0)	1 (0,5)

Relativamente aos resultados de adesão ao PAM por nível de ensino (JI /1.º CEB), observou-se uma tendência de maior adesão ao PAM no 1.º CEB (tabela 21), contudo, não se observaram diferenças significativas ($p=0,999$) entre as medianas da adesão ao PAM no 1.º CEB e JI, nem entre os diversos níveis de ensino ($p=0,687$). Constatou-se que a escola com maior prevalência de baixa adesão ao PAM foi EB1/JI Pinheiro (6,3%), seguindo-se a EB1/JI Pardilhó (3,0%). A EB1/JI Cabeças foi a escola com maior prevalência de moderada (33,3%) e EB1/JI Congosta com maior prevalência de elevada (90,0%) adesão. Verificou-se ainda que a proporção da adesão ao PAM é independente da escola que o aluno frequenta ($p=0,934$).

Tabela 21: Nível de adesão ao padrão alimentar mediterrânico por estabelecimento e nível de ensino.

Nível de ensino	Adesão ao PAM	Centro Escolar Salreu n(%)	EB1/JI Mato n(%)	EB1/JI Congosta n(%)	EB1/JI Cabeças n(%)	EB1/JI Pinheiro n(%)	EB1/JI Padre Donaciano n(%)	EB1/JI Pardilhó n(%)	Total n(%)
JI	Baixa ≤ 3	0 (0,0)	1 (14,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (14,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (2,0)
	Moderada (de 4 a 7)	13 (34,5)	2 (28,6)	1 (33,3)	0 (0,0)	1 (14,3)	9 (29,0)	3 (27,3)	29 (29,3)
	Elevada (se ≥ 8)	25 (65,8)	4 (57,1)	2 (66,7)	2 (100)	5 (71,4)	2 (67,7)	8 (72,7)	67 (67,7)
1.º CEB	Baixa ≤ 3	1 (1,3)	1 (1,4)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,3)	2 (3,6)	5 (1,7)
	Moderada (de 4 a 7)	21 (26,9)	21 (30,0)	0 (0,0)	2 (50,0)	3 (33,3)	22 (28,9)	17 (30,4)	86 (2,7)
	Elevada (se ≥ 8)	55 (70,5)	47 (67,1)	7 (100)	2 (50,0)	6 (66,7)	53 (69,7)	37 (66,1)	207 (69,0)
Total	Baixa ≤ 3	1 (0,9)	2 (2,6)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (6,3)	1 (0,9)	2 (3,0)	7 (1,8)
	Moderada (de 4 a 7)	34 (29,3)	23 (29,9)	1 (10,0)	2 (33,3)	4 (25,0)	31 (29,0)	20 (29,9)	115 (28,8)
	Elevada (se ≥ 8)	80 (69,0)	51 (66,2)	9 (90,0)	4 (66,7)	11 (68,8)	74 (69,2)	45 (67,2)	274 (68,7)

Não se registou qualquer associação significativa entre o índice de adesão ao PAM e a idade das crianças ($rs= 0,019$; $p=0,707$), assim como entre o Z-score do IMC ajustado à idade (Z-score) e o índice de adesão ao PAM ($rs= 0,009$; $p=0,856$).

Na tabela 22 podem observar-se as taxas de resposta às diferentes questões relacionadas com índice *Kidmed*, verificando-se que o item com menor adesão ao PAM foi a questão relativa ao consumo de frutos oleaginosos (19,5%). A adesão elevada ao PAM da amostra deve-se, principalmente, à utilização de azeite como principal fonte de gordura na confeção de refeições, à toma diária do pequeno-almoço (96,7%), ao consumo de produtos hortícolas uma vez por dia (93,0%), ao consumo de lacticínios e cereais ou derivados ao pequeno-almoço (92,7% e 84,7% respetivamente) e ao consumo de uma peça de fruta ou sumo de fruta todos os dias (89,7%), bem como ao consumo de arroz ou massa quase todos os dias (83,7%). É ainda de referir que apesar dos contextos de “*fast-food*” serem tradicionalmente atrativos para crianças, a amostra parece fugir dessa tendência (92,5% referiu não frequentar uma ou mais vezes por semana esse tipo de restaurantes), conforme já indicada num estudo de Cruz (2000) ⁽¹¹⁹⁾ na comparação com outros países.

Tabela 22: Resultados do Índice *Kidmed* por questão.

Questões- <i>Kidmed</i>	SIM	NÃO	Não Respondeu
	n (%)	n (%)	n (%)
1. Come uma peça de fruta ou bebe um sumo de fruta natural todos os dias?	358 (89,7)	41 (10,3)	0 (0,0)
2. Come uma segunda peça de fruta todos os dias?	239 (59,9)	159 (39,8)	1 (0,3)
3. Come produtos hortícolas frescos (exemplo: saladas) ou cozinhados (exemplo: sopa de legumes) regularmente, uma vez por dia?	371 (93,0)	27 (6,8)	1 (0,3)
4. Come produtos hortícolas frescos ou cozinhados mais de uma vez por dia?	255 (63,9)	144 (36,1)	0 (0,0)
5. Come pescado (exemplos: pescada, sardinha, polvo, camarão) com regularidade (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?	321 (80,5)	77 (19,3)	1 (0,3)
6. Vai, uma vez ou mais por semana, a restaurantes de “ <i>fast-food</i> ” tipo hamburguerias?	28 (7,0)	369 (92,5)	2(0,5)
7. Gosta e come leguminosas (exemplos: feijão, ervilhas, grão-de-bico, favas, lentilhas) mais de uma vez por semana?	253 (63,4)	146 (36,6)	0 (0,0)
8. Come massa ou arroz quase todos os dias (5 dias ou mais por semana)?	334 (83,7)	65 (16,3)	0 (0,0)
9. Come cereais ou derivados de cereais (exemplos: aveia, pão) ao pequeno-almoço?	338 (84,7)	60 (15,0)	1 (0,3)
10. Come frutos secos oleaginosos (exemplos: nozes, amêndoas, avelãs) com regularidade (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?	78 (19,5)	320 (80,2)	1(0,3)
11. As refeições são preparadas com azeite em casa?	396 (99,2)	3 (0,8)	0(0,0)
12. O aluno toma o pequeno-almoço todos os dias?	386 (96,7)	13 (3,3)	0(0,0)
13. Come lacticínios (iogurte, leite, queijo) ao pequeno-almoço?	370 (92,7)	2 (0,5)	1(0,3)

14. Come produtos de confeitaria ou pastelaria (exemplos: bolachas, bolos, croissants, lanches, donuts) ao pequeno-almoço?	62 (15,5)	336 (84,2)	1(0,3)
15. Come 2 iogurtes e/ou 2 fatias de queijo por dia?	182 (45,6)	217 (54,4)	0(0,0)
16. Come, várias vezes ao dia, doces e guloseimas (exemplos: chocolates, gomas, rebuçados)?	34 (8,5)	364 (91,2)	1(0,3)

No que diz respeito ao número de refeições diárias, observou-se que a amostra realiza a maioria das refeições em casa (91,5%), 98% das crianças faziam a refeição do pequeno-almoço e do jantar (97,8%) em casa, assim como a merenda da tarde (56,6%), sendo o almoço (18,5%) e merenda da manhã (10,8%) as refeições menos realizadas em casa. Verificou-se que os participantes que tomavam pequeno-almoço todos os dias obtiveram maior pontuação no *Kidmed* (9,0 vs 7,0; $p=0,026$).

Relativamente à **situação de IA** da amostra estudada descrita em detalhe nas tabelas 23 e 24, verifica-se que a maioria dos agregados familiares se encontram numa situação de segurança alimentar (75,7%), 22,1% encontra-se na situação de IA ligeira e 1,8% em IA moderada sendo apenas 0,5% dos agregados que se encontravam em situação de IA grave. A mediana do nível de IA obtido foi muito semelhante entre o agregado familiar das crianças do sexo feminino e masculino, não se tendo observado diferenças significativas ($p=0,882$) entre sexos.

Ao nível das sete escolas avaliadas, apesar de não apresentarem um número de participantes aproximado, sobretudo nas escolas com menor n.º de alunos inscritos, verificou-se uma maior prevalência de IA na EB1/JI Padre Donaciano (29,9%), uma escola com elevado n.º de alunos de etnia cigana, onde se incluíam também os únicos indivíduos em IA ligeira (28,0%) e moderada (1,9%). Contudo, a escola com maior prevalência de IA moderada foi a EB1/JI Pardilhó e as situações de IA grave identificadas dizem respeito ao Centro Escolar de Salreu.

Tabela 23: Resultados da mediana de insegurança alimentar, no total da amostra e por sexo.

Pontuação do Questionário que avalia o nível de IA	Mediana (P25; P75) (mínimo; máximo)		
	Total (n=399)	Feminino (n=193)	Masculino (n=206)
Análise descritiva da pontuação mediana do nível de IA	0,0 (0,0; 0,0) (0;11)	0,0 (0,0; 0,5) (0;8)	0,0 (0,0; 0,0) (0;11)

Tabela 24: Resultados do nível de insegurança alimentar no total da amostra e por escola.

Escola		Centro Escolar Salreu n (%)	EB1/JI Mato n (%)	EB1/JI Congosta n (%)	EB1/JI Cabeças n (%)	EB1/JI Pinheiro n (%)	EB1/JI Padre Donaciano n(%)	EB1/JI Pardilhó n(%)	Total n (%)
Segurança Alimentar (0)		91 (78,4)	60 (77,9)	8 (80,0)	6 (100)	13 (81,3)	75 (70,1)	49 (73,1)	302 (75,7)
IA	Ligeira (1-5)	22 (19)	16 (20,8)	2 (20,0)	0 (0,0)	3 (18,8)	30 (28,0)	15 (22,4)	88 (22,1)
	Moderada (6-9)	1 (0,9)	1 (1,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (1,9)	3 (4,5)	7 (1,8)
	Grave (10-14)	2 (1,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (0,5)
	Total	116 (100)	77 (100)	10 (100)	6 (100)	16 (100)	107 (100)	67 (100)	399 (100)

Não se verificou associação significativa entre o nível de IA e a adesão ao PAM ($rs=-0,086$; $p=0,088$). No entanto, verificou-se que existe uma associação positiva entre o nível de IA e o Z-score do IMC ajustado à idade ($rs= 0,154$; $p=0,002$), a qual foi também explicada por regressão binária logística (Tabela 30).

Nas tabelas 25 e 26, encontram-se discriminadas as taxas de resposta às diferentes questões ao nível da IA, verificando-se que a maioria dos participantes responderam às questões (ausência de resposta $\leq 1,3\%$), dos quais grande parte afirmou não sentir dificuldades económicas ao nível do acesso e consumo de bens alimentares (taxa de resposta “Não” $\geq 76,4\%$). Os itens com maior frequência de resposta positiva relativamente à IA foi a preocupação com os alimentos que o EE possui em casa poderem acabar antes de ter dinheiro suficiente para comprar mais (22,1%), seguindo-se as alterações no consumo de alimentos essencial devido a dificuldades económicas para a sua aquisição (6,3%).

Tabela 25: Resultados do questionário de insegurança alimentar por questão.

Questões- Insegurança Alimentar Nos últimos 3 meses...	Sim	Não	Não sabe	Não respondeu
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
1. Alguma vez se sentiu preocupado(a) pelo facto dos alimentos em sua casa poderem acabar antes que tivesse dinheiro suficiente para comprar mais?	88 (22,1)	305 (76,4)	2 (0,5)	4 (1,0)
2. Os alimentos em sua casa acabaram antes de ter dinheiro para comprar mais?	15 (3,8)	378 (94,7)	2 (0,6)	4 (1,0)
3. Os membros do seu agregado familiar ficaram sem dinheiro suficiente para conseguirem ter uma alimentação saudável e variada?	17 (4,3)	371 (93,0)	4 (1,0)	5 (1,3)
4. Os membros do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?	23 (5,8)	366 (91,7)	6 (1,5)	4 (1,0)
5. Algum membro adulto do agregado familiar (idade igual ou superior a 18 anos) deixou de fazer alguma refeição, porque não tinha dinheiro suficiente para comprar alimentos?	4 (1,0)	387 (97,0)	4 (1,1)	4 (1,0)
6. Algum membro adulto do agregado familiar comeu menos do que achou que devia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?	17 (4,3)	375 (94,0)	3 (0,8)	4 (1,0)
7. Algum membro adulto do agregado familiar sentiu fome mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?	7 (1,8)	385 (96,5)	3 (0,8)	4 (1,0)
8. Algum membro adulto do agregado familiar, ficou um dia inteiro sem comer ou realizou apenas uma refeição ao longo do dia, por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?	6 (1,5)	385 (96,5)	4 (1,0)	4 (1,0)
9. As crianças/adolescentes do seu agregado familiar (idade inferior a 18 anos) não conseguiram ter uma alimentação saudável e variada por falta de dinheiro?	7 (1,8)	385 (96,5)	3 (0,8)	4 (1,0)
10. As crianças/adolescentes do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?	9 (2,3)	380 (95,2)	6 (1,5)	4 (1,0)
11. No geral alguma criança/adolescente do seu agregado familiar comeu menos do que devia por não haver dinheiro para comprar alimentos?	2 (0,5)	389 (97,5)	4 (1,1)	4 (1,0)
12. Foi diminuída a quantidade de alimentos das refeições de alguma criança/adolescente do seu agregado familiar por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?	6 (1,5)	385 (96,5)	4 (1,0)	4 (1,0)
13. Alguma criança/adolescente do seu agregado familiar deixou de fazer alguma refeição por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?	1 (0,3)	391 (98,0)	3 (0,8)	4 (1,0)
14. Alguma criança/adolescente do seu agregado familiar sentiu fome, mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?	1 (0,3)	391 (98,0)	3 (0,8)	4 (1,0)
15. Houve no seu agregado familiar alterações no consumo de algum alimento considerado essencial (ex.: leite, fruta, legumes, peixe, carne, arroz, batata, massa) devido a dificuldades económicas para a sua aquisição?	25 (6,3)	365 (91,5)	5 (1,0)	4 (1,0)

Ao nível de mudanças alimentares no agregado familiar, nos últimos 3 meses, motivadas por dificuldades económicas, 29,8% dos EE referiram que optaram por “comer menos vezes fora de casa” e outros, 29,8% realizaram “outras mudanças de consumo”, 12,3% “obtem alimentos através de produção própria, familiares ou outros” e apenas 1,3% revelou que recebe alimentos ou outras ajudas externas. Contudo, 5,6% indicou ter realizado duas das alterações em simultâneo, das 4 opções de resposta à questão.

Tabela 26: Resultados do questionário de insegurança alimentar por relativo às mudanças alimentares no agregado familiar, nos últimos 3 meses, motivadas por dificuldades económicas.

Questões - Insegurança Alimentar Nos últimos 3 meses...	A. Come menos vezes fora de casa	B. Obtem alimentos através de produção própria, familiares ou outros	C. Recebe alimentos ou outras ajudas externas	D. Outras mudanças no consumo	A e B	B e D	A e C B e C C e D
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
16. Quais foram as principais mudanças alimentares no seu agregado familiar devido a dificuldades económicas	119 (29,8)	49 (12,3)	5 (1,3)	119 (29,8)	12 (3,0)	8 (2,0)	1 (0,3) cada

Quando questionados sobre as razões pelas quais nem sempre consomem o suficiente, 76,9% dos participantes referiu que essa situação não se aplicava e 7,4% indicou estar em dieta para perda de peso, contudo, 5,8% respondeu que o motivo para não comer o suficiente se prende com o facto de não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos e 3,3% não respondeu à questão. Os restantes motivos (tais como: “Não ter condições para cozinhar adequadamente (por ex. falta de gás, de eletricidade ou de algum eletrodoméstico” ou outros)) apresentaram baixas frequências na amostra (<3%).

Relativamente às razões que levam os participantes a, nem sempre terem os tipos de alimentos que querem ou precisam, 73,9% indicou que a questão não se aplicava, pelo que, à semelhança dos resultados acima descritos no âmbito da IA, grande parte da amostra não terá dificuldade em aceder aos alimentos que procura e 3,5% indicou que o motivo se devia ao facto de estar em dieta para perda de peso. No entanto, 10% dos inquiridos mencionou não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos e 3,8% não respondeu à questão, havendo ainda outras razões minoritárias (<3%), nomeadamente “os

alimentos que quer e/ou de boa qualidade não estarem disponíveis” ou outros motivos não especificados.

Quanto às compras de produtos de “marca branca”, nos últimos 3 meses, mais de metade da amostra (54,9%) referiu não ter alterado a compra destes produtos e 42,1% indicou ter aumentado a compra e somente 1% respondeu que a compra diminuiu. No que diz respeito ao número de idas ao médico pelos membros do agregado familiar, verificou-se que a maioria dos participantes indicou não ter alterado a frequência de idas ao médico, 5,3% diminuiu, 3% não sabe e apenas 2,5% aumentou esta frequência.

A compra de medicamentos, nos últimos 3 meses, não diminuiu devido a dificuldades financeiras para a maioria dos participantes (66,4%), 28,1% indicou não se aplicar esta questão à sua situação atual e apenas 2,5% referiu ter havido uma diminuição da compra de medicamentos, motivada por carências económicas. O aumento do número de idas ao psiquiatra ou o consumo de medicamentos por ele prescritos não se verificou para mais de metade da amostra (55,4%), 30,8% indicou que a situação não lhe era aplicável, tendo o aumento apenas sido reportado por 6,3% dos EE. Do mesmo modo se constatou que o consumo de medicamentos para dormir não aumentou para 59,1% da população inquirida, 30,8% não se aplicava esta situação e 7,5% referiu que houve um aumento no consumo deste tipo de medicação nos últimos 3 meses.

Com base na **avaliação estatura-ponderal** realizada, nas escolas, aos educandos cujos EE submeteram ou entregaram o questionário e autorização de participação no estudo (n=351), bem como na avaliação efetuada a partir de dados reportados pelos EE (n=48) através do questionário, motivada quer pela ausência dos alunos no dia agendado para a avaliação, quer pela impossibilidade de agendar novas datas dentro do período de estágio para efetuar presencialmente esta avaliação, foram averiguadas as características antropométricas da amostra em estudo, que se encontram sumariadas na tabela 27.

Verifica-se que a mediana do *Z-score* do IMC ajustado à idade da amostra estudada é de 0,93 (0,17; 1,83), correspondente a um percentil ≤ 85 , classificando-se como normoponderal para as duas faixas etárias (crianças com idade inferior a 5 anos ⁽¹¹³⁾ e crianças com idade igual ou superior a 5 anos) ⁽¹¹⁴⁾, não se tendo observado diferenças significativas entre as medianas de *Z-score* destes dois grupos de participantes ($p=0,199$), nem entre os sexos ($p=0,881$) ou entre os níveis de ensino ($p=0,794$ entre JI e 1.ºCEB e $p=0,568$ entre todos os anos escolares).

Tabela 27: Caracterização antropométrica da amostra em estudo.

Amostra		N	Idade (anos) Mediana (P25; P75)	Massa corporal (Kg) Mediana (P25; P75)	Estatura (m) Mediana (P25; P75)	Z-score IMC ajustado à idade Mediana (P25; P75)
Geral	Total	399	7,0 (6,0; 9,0)	27,2 (22,0; 34,0)	1,26 (1,17; 1,36)	0,93 (0,17; 1,83)
	Feminino	193	7,0 (6,0; 8,5)	28,2 (21,8; 34,8)	1,27 (1,18; 1,37)	0,87 (0,17; 1,81)
	Masculino	206	7,0 (6,0; 9,0)	26,4 (22,1; 33,5)	1,26 (1,17; 1,34)	0,95 (0,2; 1,99)
<5 anos	Total	46	4,0 (3,0; 4,0)	18,4 (16,5; 20,1)	1,05 (1,00; 1,08)	1,12 (0,33; 1,67)
	Feminino	16	3,5 (3,0; 4,0)	18,0 (14,9; 19,8)	1,02 (0,99; 1,07)	0,88 (-0,01; 1,69)
	Masculino	29	4,0 (3,0; 4,0)	18,6 (17,3; 20,6)	1,05 (1,01; 1,09)	1,15 (0,59; 1,67)
5 a 10 anos	Total	353	7,0 (6,0; 9,0)	28,5 (23,9; 35,2)	1,28 (1,21; 1,37)	0,88 (0,17; 1,92)
	Feminino	177	7,0 (6,0; 9,0)	29,0 (23,4; 35,3)	1,29 (1,21; 1,37)	0,87 (0,17; 1,86)
	Masculino	177	7,0 (6,0; 9,0)	28,1 (23,9; 34,7)	1,28 (1,2; 1,36)	0,99 (0,11; 1,94)

Na análise do estado estaturponderal, nomeadamente a classificação do IMC das crianças, foi necessário uniformizar a linguagem para os diferentes critérios da OMS, em particular para idades inferiores a 5 anos, tendo-se optado por considerar as crianças classificadas como “risco de pré-obesidade” no escalão “pré-obesidade”, aquando da classificação de crianças com excesso de peso.

Desta forma, na tabela 28 estão apresentadas as prevalências de baixo peso, normoponderalidade e EP (incluindo risco de pré-obesidade, pré-obesidade e obesidade) da amostra, de acordo com os critérios de classificação da OMS ^(113, 114). Verificou-se que, 47,9% do total de participantes apresenta EP. Das crianças com idade inferior a 5 anos, 54,4% apresentavam EP (das quais 41,3% se encontravam em risco de pré-obesidade), enquanto dos alunos com idades compreendidas entre 5 e 10 anos de idade, 47% dos apresentava EP (incluindo pré-obesidade e obesidade). No entanto, a prevalência de obesidade foi superior nas crianças com idade a partir dos 5 anos (5,7% vs. 2,2%). As crianças do sexo masculino com idade inferior a 5 anos apresentam maior prevalência de EP face às crianças do sexo feminino (57,1% e 50% respetivamente), contudo estas encontram-se, na sua maioria, em situação de risco de pré-obesidade. Os participantes do sexo feminino com idade superior a 5 anos, apresentaram prevalências aproximadas de EP relativamente aos alunos do sexo masculino, tendo-se observado que esta prevalência foi ligeiramente superior no sexo feminino (52,6% vs. 46,6%).

Tabela 28: Classificação antropométrica dos participantes de acordo com os critérios da Organização Mundial de Saúde.

Amostra	<5 Anos de idade (OMS, 2006) ⁽¹¹³⁾			≥ 5 Anos de Idade (OMS, 2007) ⁽¹¹⁴⁾		
	Classificação	n	%	Classificação	n	%
Geral	Baixo peso	2	4,3	Baixo peso	2	0,6
	Normoponderal	19	41,3	Normoponderal	185	52,4
	EP	25	54,4	EP	166	47,0
	Risco de pré-obesidade	19	41,3	Pré-obesidade	146	41,4
	Pré-obesidade	5	10,9	Obesidade	20	5,7
	Obesidade	1	2,2			
	Total	46	100	Total	353	100
Feminino	Magreza	1	5,6	Magreza	2	1,1
	Peso Normal	8	44,4	Peso Normal	90	51,4
	EP	9	50	EP	83	52,6
	Risco de pré-obesidade	7	38,9	Pré-obesidade	73	41,7
	Pré-obesidade	2	11,1	Obesidade	10	5,7
	Obesidade	0	0,0			
	Total	18	100	Total	175	100
Masculino	Magreza	1	3,6	Magreza	73	41
	Peso Normal	11	39,3	Peso Normal	95	53,4
	EP	16	57,1	EP	83	46,6
	Risco de pré-obesidade	12	42,9	Pré-obesidade	73	41,0
	Pré-obesidade	3	10,7	Obesidade	10	5,6
	Obesidade	1	3,6			
	Total	28	100	Total	178	100

Atendendo ao facto de existirem participantes com duas avaliações (medida presencialmente e reportada pelo EE; n=296) foi averiguada a existência de diferenças na mediana do Z-score do IMC ajustado à idade, calculada no software *AntrhoPlus* ⁽¹¹²⁾. Assim, apesar da mediana do Z-score do IMC reportado pelo EE, através do questionário, ser ligeiramente inferior à mediana do Z-score do IMC medido (0,41 (-0,6;1,7) vs. 0,95 (0,26;1,89) respetivamente), concluiu-se que as diferenças não eram significativas ($p=0,658$).

A tabela 29 apresenta a percentagem de situações fora da normalidade identificadas (baixo peso e EP, incluindo situações de obesidade, pré-obesidade e risco de pré-obesidade, no caso de crianças com idade inferior a 5 anos) em cada uma das escolas dos dois agrupamentos de escolas do concelho de Estarreja, verificando-se que, embora o n.º de participantes seja bastante inferior ao n.º de participantes da maioria das escolas, a EB 1/JI Congosta apresenta maior percentagem (%) de crianças com EP, seguindo-se EB 1/JI Pardilhó, EB 1/JI Padre Donaciano EB 1/JI Pinheiro e EB 1/JI Cabeças e o C.E Salreu,

tendo sido a EB 1/JI Mato a escola que apresentou menor prevalência de EP. Apesar de não se ter identificado um elevado número de casos de baixo peso, todos eles dizem respeito a alunos que frequentam o JI, tendo-se verificado que a EB 1/JI Mato apresentou maior prevalência.

Tabela 29: Distribuição da prevalência de baixo peso e excesso de peso (incluindo a obesidade) pelos dois Agrupamentos de Escolas e níveis de ensino, de acordo com o critério da Organização Mundial de Saúde.

AE	AE de Estarreja						AE de Pardilhó
Escola	Centro Escolar Salreu n=115	EB 1/JI Cabeças n=6	EB 1/JI Congosta n=10	EB1/JI Mato n=77	EB 1/JI Pinheiro n=16	EB1/JI Padre Donaciano n=108	EB 1/JI Pardilhó n=67
Geral							
N.º(%) de crianças com Baixo peso	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (2,6)	0 (0,0)	1 (0,9)	1(1,5)
N.º(%) de crianças com EP (inclui obesidade, pré-obesidade e risco de pré-obesidade)	51 (44,3)	3 (50,0)	6 (60,0)	28 (36,4)	8 (50,0)	58 (54,2)	37 (55,3)
JI							
N.º(%) de crianças com Baixo peso	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (28,6)	0 (0,0)	1 (3,2)	1(9,1)
N.º(%) de crianças com EP (inclui obesidade, pré-obesidade e risco de pré-obesidade)	16 (42,1)	2(100)	1 (33,3)	1 (14,3)	4 (57,2)	17 (58,5)	6 (54,5)
1.º CEB							
N.º(%) de alunos com Baixo peso	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
N.º(%) de alunos com EP (inclui obesidade, pré-obesidade e risco de pré-obesidade)	35 (44,8)	1 (25,0)	5 (71,5)	27 (38,6)	4 (44,4)	41(53,9)	31(55,3)

Para estudar os fatores preditores associados à adesão ao PAM, à situação de IA e ao EP, foram concebidos 3 modelos de regressão logística binária para averiguar se o sexo, a idade, o estado estaturo-ponderal (através da pontuação do Z-score do IMC ajustado à idade), a presença de IA e a adesão ao PAM (através da pontuação do índice *Kidmed*) são fatores preditores. Através da tabela 30, foi possível concluir que a situação de IA está associada a maior pontuação no Z-score do IMC ($\text{ExpB}=1,25$; $p=0,016$) e a menor pontuação

no índice do *Kidmed* ($\text{ExpB} = 0,87$; $p=0,029$), não se tendo verificado resultados com significado estatístico nos restantes modelos.

Tabela 30: Resultados dos modelos de regressão logística binária concebidos para explicar o excesso de peso, a situação de insegurança alimentar e a adesão ao padrão alimentar mediterrânico.

Variáveis	Excesso de peso (EP)			Insegurança alimentar (IA)			Adesão baixa/ moderada ao PAM		
	Exp(B)	IC95%	p	Exp(B)	IC95%	p	Exp(B)	IC95%	p
Sexo (ref. ^a feminino)	0,971	0,650-1,450	0,886	0,989	0,618-1,584	0,963	0,724	0,472-1,113	0,141
Idade	1,002	0,9-1,115	0,974	1,122	0,986-1,276	0,08	0,967	0,862-1,085	0,57
Z-score do IMC				1,259	1,044-1,517	0,016	1,02	0,863-1,205	0,819
IA	1,188	1,021-1,384	0,026				1,034	0,898-1,92	0,641
Índice <i>Kidmed</i>	0,969	0,871-1,078	0,562	0,874	0,775-0,986	0,029			
p	0,181			0,006			0,613		
R2 Nagelkerke	0,021			0,053			0,01		

Relativamente a **outros fatores relacionados com o estilo de vida**, além dos dados indicados na caracterização geral da amostra (tabela 19), constatou-se que a prática de atividade física, tanto na escola como fora desse contexto era mais frequentemente nos rapazes comparativamente às raparigas (83% vs 75,6% na escola e 64,6% vs 59,6% fora da escola, respetivamente), tendo-se observado que a atividade mais praticada fora da escola era natação (13%) e futebol (8,8%). Não se observaram diferenças significativas entre as medianas de *Z-score* do IMC entre as crianças que praticam e não praticam atividade física na escola ($p=0,801$) ou entre praticar ou não praticar atividade física fora da escola ($p=0,282$), não tendo também sido identificadas relações entre a prática de atividade física (tanto na escola como fora) e a classificação do *Z-score* do IMC da criança (teste Fisher; ambos com $p=0,531$). Quanto à relação entre a prática atividade física na escola e a elevada adesão ao PAM, constatou-se que esta é significativa ($p=0,047$), bem como ao nível da prática de atividade física fora da escola ($p=0,016$), pelo que a proporção de alunos que cujos EE reportaram a prática de atividade física (quer seja em contexto escolar ou fora) leva a uma adesão elevada ao PAM.

No que diz respeito ao tempo despendido pelas crianças em frente a ecrãs, não se observaram diferenças significativas da mediana entre sexos ($p=0,101$; sexo feminino: 60

min. (40,0;90,0); sexo masculino: 60 min. (45,0;120,0)) entre níveis de ensino (JI: 60 min. (45,0;120,0); 1.º CEB: 60 min. (45,0; 90,0); $p=0,971$) ou entre faixas etárias (idade < 5 anos: 60 min.(30,0; 90,0); idade ≥5 anos: 60 min.(45,0;112,0) ($p=0,712$)).

Relativamente ao número de horas de sono, verificaram-se diferenças significativas ($p<0,001$) no que respeita ao número mediano de horas de sono em dias semana (9,5h (9,0; 10,0)) e o número mediano de horas de sono nos dias de fim-de-semana (10,0h (9,0; 10,0)). Não se verificaram diferenças entre os sexos, tanto em dias de semana ($p=0,193$) como em dias de fim de semana ($p=0,10$), apesar de a mediana ser descritivamente superior no sexo masculino (tanto em dias de semana: 9,5h (9,0; 10,0) vs. 9,0h (9,0; 10,0); como em dias de fim de semana: 10,0h (9,0; 10,0) vs 9,25h (9,0; 10,0)).

Objetivo 6: Promover a literacia em alimentação.

6.1 Construção de plano de comunicação no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis.

No que diz respeito ao plano de comunicação elaborado no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis, em particular ao nível da comunidade escolar, foram elaborados diversos materiais neste âmbito, designadamente:

- **Materiais didáticos e informativos** para a promoção da alimentação saudável, com a inclusão de jogos (adivinhas, palavras cruzadas, ...) e recomendações incluídas no **Programa Municipal de Educação** do ano letivo 2021/2022. Este programa (Apêndice 14, também disponível através da ligação: https://issuu.com/municipioestarreja/docs/pme2021_22) consiste num dossier, entregue no início do ano letivo, a todos os alunos e professores, dando a conhecer as atividades promovidas pelo município que foram calendarizadas para o respetivo ano letivo. Foram também incluídas neste programa, indicações relativas ao mês onde iriam decorrer as avaliações antropométricas, designada no programa como “Conta, peso e medida”, assim como se iria proceder à avaliação da adesão das crianças ao Padrão Alimentar de tipo Mediterrânico e ao diagnóstico da IA das famílias. Estas atividades foram inovadoras para o programa uma vez que até à entrada em funções da nutricionista, este unicamente abordava informações relativas ao funcionamento do serviço de refeições escolares.

- Criação de **rúbrica mensal** para promoção de hábitos alimentares saudáveis junto da comunidade escolar e geral “**#Fica a Dica - Alimentação Saudável**”, através da sua afixação nas escolas (junto à ementa) e divulgação nas redes sociais do município, a qual foi, desde dezembro de 2021, alargada aos trabalhadores municipais, mediante a sua divulgação na Intranet. As rúbricas elaboradas ao longo do ano letivo 2021/2022 encontram-se no Apêndice 15. No gráfico seguinte é possível observar as interações dos materiais divulgados nas redes sociais ao longo do ano letivo, média global de 18 “Gostos” e 2 “partilhas” mensais na rede social *Facebook*. No mês de setembro de 2021, inserida na rúbrica “Fica a Dica - Alimentação Saudável”, foi divulgado um vídeo promotor de lanches escolares saudáveis e seguros, disponível em <https://www.facebook.com/estarrejamunicipio/videos/462081198475104>, o qual apresentou 617 visualizações.

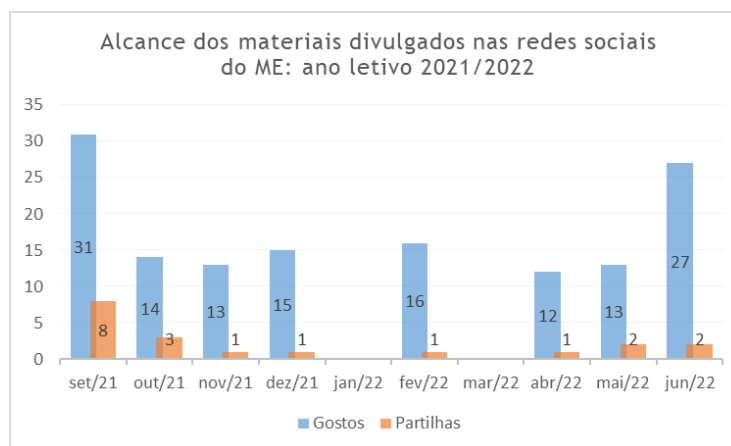


Gráfico 9: Interações (avaliado através de gostos/partilhas) dos materiais divulgados mensalmente na rede social do município.

- Elaboração de informação interna com **proposta**, submetida à consideração superior a 28/06/2022, no sentido de promover a **melhoria no acesso à informação por parte dos serviços educativos** disponíveis na página oficial do município. A proposta assentou na transferência de competências para os órgãos municipais no domínio da educação, prevista no Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30 de janeiro ⁽⁶⁾, a qual deverá concretizar-se, na sua totalidade, a partir do ano letivo 2022/2023, passando os municípios a assumir o alargamento de responsabilidades com a assunção de um maior número de alunos e de todos os níveis de ensino obrigatório. Tal inclusão conduzirá a um necessário aumento dos fluxos de comunicação entre os vários intervenientes, agilizando tendo em este processo, tendo em consideração a sua atualização constante. Propôs-se assim através das TIC desmaterializar

processos de forma a facilitar o planeamento e a suportar/apoiar decisões, escolhas das famílias e alunos e também para contribuir para divulgar e promover os serviços e ações/atividades que a esta Divisão desenvolve em prol de toda a comunidade educativa. A proposta considerou ainda os seguintes fatores:

1. A informação relativa às refeições escolares apresentada no site do ME, encontrava-se direcionada para EE de alunos do ensino pré-escolar e 1.º Ciclo, verificando-se necessidade de atualizar, o seu funcionamento considerando todos os níveis de ensino;
2. A plataforma SIGA- Sistema Integrado de Gestão e Aprendizagem, não se encontrava facilmente acessível no *site* do município (não está disponível a hiperligação de acesso direto). Considerando a inclusão dos 2.º, 3.º Ciclos e ensino Secundário, é esperado que a referida plataforma passe a ser utilizada por um maior n.º de pessoas considerando os alunos e respetivos EE, no processo de marcação/desmarcação de refeições;
3. Um n.º considerável de EE refere não ter conhecimento da informação disponibilizada na página oficial do ME (ex. ementa escolar, formulário de pedido de dieta específica, ...) e/ou não estão ainda familiarizados com os meios informáticos, pelo que o acesso isolado a diferentes *sites*/fontes de informação deverá ser estimulado. A adição de informação pertinente acessível no mesmo local, tornará o seu acesso mais *acessível, apelativa e intuitiva* e, em simultâneo, a visita à página oficial do município, mais frequente.

A proposta apresentada, no Apêndice 16, incluiu a atualização da informação, no âmbito do serviço de refeições escolares, disponível no *site* do município, através de *FAQ's (Frequently Asked Questions)*, no sentido de esclarecer os EE e alunos sobre o serviço de refeições, apresentando a seguinte informação:

REFEIÇÕES ESCOLARES

— ALMOÇO

1. A quem se destinam?
2. Como inscrevo o meu educando nas refeições?
3. Como marcar/desmarcar refeições?
4. Quais são as ementas?
5. Como posso pedir “Dieta Específica”?
6. Qual a participação e como procedo ao pagamento?
7. Como comunico um problema ou faço sugestões de melhoria do serviço de refeições?

— LEITE e FRUTA ESCOLAR

- Para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis e dado que os resultados do nível de adesão ao PAM mostraram menor adesão no 1.º CEB, foi concebido um **manual de atividades interdisciplinar no âmbito da Alimentação Saudável e Sustentável** (Apêndice 17), dirigido a professores e alunos do 1.º CEB. O seu objetivo é incentivar à aprendizagem de conceitos básicos da área da alimentação e à adoção de um estilo de vida sustentável, em particular o PAM, através da realização de atividades inseridas nas diversas disciplinas do programa curricular do 1.º CEB (língua portuguesa, matemática, estudo do meio e expressão artística).

6.2 *Dinamização de sessões de educação alimentar com diferentes grupos populacionais.*

- Realização de **sessões de (in)formação** no âmbito das **refeições escolares**, dirigidas às **AAE da Câmara Municipal de Estarreja**, subordinadas aos temas: “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares” (materiais da sessão disponíveis no Apêndice 2). Estas sessões foram alvo de avaliação, ao nível dos conceitos abordados, bem como do nível de satisfação, encontrando-se os respetivos resultados na tabela abaixo.

Tabela 31: Avaliação da sessão de (In)formação: “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares - preenchimento do Anexo do Caderno de Encargos- Registo do Funcionamento do refeitório escolar”.

Nº de participantes	Item de Avaliação	Resultado
14	Avaliação global satisfação da formação (%)	96,5%
	Avaliação global da ficha de avaliação de conhecimentos (%)	77,5%

Apesar de não ter sido prevista avaliação formal relativa à aquisição de conhecimentos antes e após as sessões, foi possível compreender através da pertinência das questões e intervenções efetuadas pelas participantes, que houve aumento de conhecimentos relativos às temáticas abordadas. Foi também possível compreender que estes conhecimentos se traduziram em melhores práticas, uma vez que a informação sobre estas matérias nem sempre era apresentada de forma clara nos registos e após esta formação passou a ser.

- Realização de **sessões de (in)formação**, dirigidas aos EE, para **promover o envio de Lanches Escolares Saudáveis pelos EE**, promovidas pelo Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã - PISTA, em conjunto com o ME e as Associações de Pais do Concelho. Esta iniciativa destinava-se maioritariamente aos EE dos alunos candidatos a integrar o 1.º ano de escolaridade sendo a sessão intitulada “O meu filho vai para o 1º ano! Ajudem-me.”

Para dar resposta a este objetivo, foram realizadas 3 sessões, em formato digital, abordando diversos temas relacionados com a transição dos alunos para o 1.º ano, conforme descrito no respetivo cartaz de divulgação (Anexo D). No período da sessão em que foi abordado o tema dos lanches escolares, baseada em alguns dos conteúdos do “*Guia para lanches escolares saudáveis*” da DGS (2021) ⁽¹²⁰⁾, foi também visualizado o vídeo anteriormente concebido, disponível na rubrica “Fica a Dica - Alimentação Saudável”. Os materiais de apoio à sessão, no âmbito dos lanches escolares, encontram-se disponíveis no Apêndice 9.

Nestas sessões, não foi possível avaliar a satisfação dos EE face à apresentação no âmbito do tema dos lanches escolares de forma exclusiva. Contudo, o PISTA, enviou para os EE, um pedido de preenchimento de questionário de satisfação global (contemplado todos os temas abordados no cartaz), ao qual ainda não foi possível aceder aos resultados.

- Realização de **sessões de (in)formação** no âmbito do “**Festival Sénior 2021**”, uma das quais foi dinamizada junto da **população idosa** das IPSS do concelho de Estarreja, com o tema “Mitos e Verdades da Alimentação” e outra junto de auxiliares de ação direta e/ou funcionários responsáveis pela confeção e/ou distribuição das refeições: “Nutrição na Pessoa Idosa: Doenças Crónicas” (planos de sessão e respetivos materiais de apoio no Apêndice 10), as quais foram alvo de avaliação da satisfação dos participantes (tabela 32).

Tabela 32: Resultados da Avaliação da satisfação das sessões realizadas no âmbito do “Festival Sénior 21”.

Nº total de participantes	N.º de sessões realizadas	Item de Avaliação	Resultado
47	4	Avaliação da Satisfação da Sessão “Nutrição na pessoa idosa: Doenças Crónicas”	94%
142	10	Avaliação da Satisfação da Sessão: “Nutrir Saberes: Mitos e Verdades sobre a alimentação”	94%

Embora se tenha apurado igual nível de satisfação em ambas as sessões, verificou-se que maior adesão na sessão dirigida aos idosos institucionalizados “Mitos e Verdades sobre a alimentação”, a qual pressupunha a apresentação de conceitos associados à alimentação com recurso a ditados populares e os participantes eram incentivados a partilhar a sua opinião, classificando cada frase com uma cor verde, no caso de considerarem que o conceito era “verdadeiro” ou com a apresentação da cor vermelha, no caso de considerarem o conceito como “mito”. Os gráficos seguintes apresentam a satisfação obtida por cada sessão realizada nas diferentes instituições.

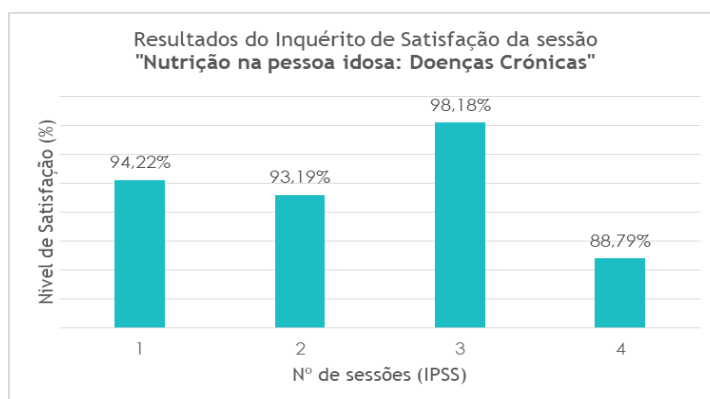


Gráfico 10: Grau de satisfação das sessões dinamizadas junto do(a)s colaboradores(a)s que acompanham e/ou confeccionam refeições de idosos inscritos nas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) concelho, no âmbito do “Festival Sénior’21”.

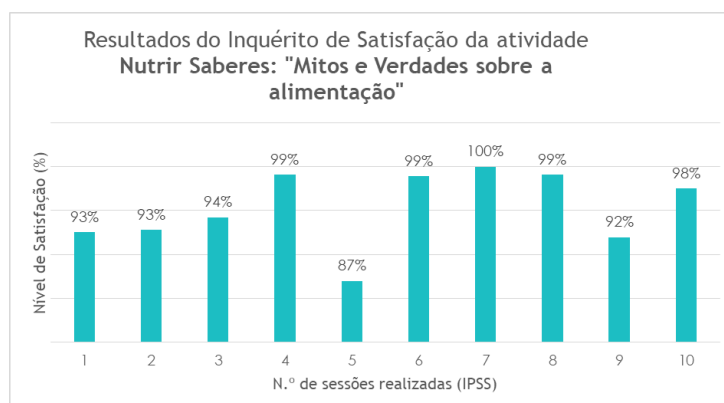


Gráfico 11: Grau de satisfação de cada sessão dinamizada junto da população idosa que frequenta as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho, no âmbito do “Festival Sénior’21”: “Nutrir Saberes: Mitos e Verdades sobre a alimentação”.

Também nesta sessão, pela sua curta duração, não foi prevista avaliação formal relativa à aquisição de conhecimentos destas sessões, porém foi possível

compreender através da participação e intervenções efetuadas pelos destinatários, que houve aquisição de conhecimentos relativos às matérias abordadas.

- Ao nível do JI, foram desenvolvidas **atividades lúdico-pedagógicas** promovendo o contacto com os alimentos saudáveis e tarefas básicas de culinária. No final de cada período, na semana de interrupção letiva do Natal, Páscoa e férias escolares de verão, foram desenvolvidas atividades (Apêndice 11) que integraram as AAAF, promovidas pelo município, acompanhadas de uma AQ da apreciação das crianças envolvidas, que se encontram sumariadas na tabela 33.

Tabela 33: Descrição das atividades realizadas pelas crianças da educação pré-escolar face às atividades lúdico-pedagógicas integradas nas Atividades de Animação e Apoio à Família, n.º de sessões (previstas e realizadas), total de participantes e nível de satisfação com as sessões

Interrupção letiva	Descrição da atividade	Nº de sessões (e de crianças) previstas	Nº de sessões realizadas	Nº total de participantes	Nível de satisfação das crianças (0-5)
Natal 2021	“Confeção de Bolachas de Manteiga de Amendoim e Canela”	5 (119)	3	50	4,00
Páscoa 2022	“Preparação de Ovinhos de Páscoa Saudáveis”	4 (109)	4	109	3,00
Verão 2022	“Estafeta dos hortícolas coloridos”	4 (72)	3	72	4,70
Avaliação média global do nível de satisfação					3,9

- A convite da FCNAUP foi realizada, no dia 9 de fevereiro de 2022, uma apresentação, dirigida aos alunos do 1.º ano do Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública, integrada na Unidade Curricular Projeto de Investigação/Projeto de Estágio, por forma a expor e partilhar a experiência na preparação de um projeto de Estágio assim como nas atividades desenvolvidas até à data desta apresentação (Anexo E).

Implicações das atividades do presente relatório para comunidade

Na gestão do serviço de refeições escolares

A gestão do serviço de refeições escolares foi, pela primeira vez, alvo de um acompanhamento especializado na área da nutrição, o que permitiu a avaliação das necessidades de intervenção e criação de ferramentas e metodologias de adaptadas às mesmas, com vista à otimização de processos subjacentes à gestão do serviço de refeições, em particular nos refeitórios do JI e 1.º CEB. Neste sentido, considera-se fundamental a manutenção da monitorização dos refeitórios escolares, quer ao nível da higiene e segurança alimentar, quer ao nível da oferta alimentar, proporcionados ambientes alimentares seguros, saudáveis e sustentáveis.

Na promoção da saúde da comunidade escolar

A recolha de informação de apoio à decisão, com base nas atividades apresentadas, permitiu caraterizar aproximadamente 32% da população escolar do JI e 1.º CEB, bem como identificar e estudar os fatores associados ao nível de adesão ao PAM, à presença de IA e ao estado estaturó-ponderal, permitindo identificar necessidades locais da comunidade escolar e desenhar estratégias promotoras de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis. Assim, foram definidas as seguintes linhas de atuação:

- Manutenção de ações concertadas que permitam a continuidade da transmissão de conhecimentos promotores do PAM ao nível do JI e 1.º CEB, começando pela avaliação da implementação do manual de atividades interdisciplinar concebido para professores e alunos do 1.º CEB, bem como a integração definitiva de atividades lúdicas na área da nutrição e alimentação dirigidas ao JI nas AAAF.
- No que diz respeito à IA do agregado familiar dos alunos do concelho de Estarreja que frequentam o JI e 1.º CEB, apesar de se ter identificado baixa prevalência de IA, importa acompanhar esta situação e prevenir o seu surgimento ou agravamento. No sentido de garantir o acesso a uma alimentação adequada, em particular nas refeições realizadas em contexto escolar, contribuindo em simultâneo para a promoção de lanches saudáveis, o ME aprovou a proposta de **adesão ao programa regime escolar**, financiado pelo IFAP e que se iniciará no ano letivo 2022/2023;
- Ao nível da avaliação do estado estaturó-ponderal, prevê-se futuramente a sinalização/comunicação situações consideradas fora do padrão de normalidade, junto dos EE, incentivando ao seu acompanhamento através de **aconselhamento alimentar especializado**.

5. Discussão

O presente estágio de Mestrado realizado na DEDS do ME, no âmbito do Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública, permitiu contactar, compreender e vivenciar a dinâmica do funcionamento e gestão dos estabelecimentos escolares realizada pelo município, em particular ao nível do serviço de refeições escolares ao longo do ano letivo 2021/2022.

A prática profissional do nutricionista no campo de ação autárquico exige recolha de informação a muitos níveis, que suportem decisões futuras. Desde o entendimento dos procedimentos em curso para a gestão dos refeitórios escolares, assim como a avaliação das necessidades locais de uma comunidade, são absolutamente essenciais para o desenho de estratégias de intervenção. O estágio, realizado em contexto real de trabalho, permitiu concretizar ações integradas em diferentes áreas de atuação do nutricionista municipal, bem como executar atividades de pesquisa científica, através da realização de um estudo observacional transversal na comunidade escolar.

Relativamente às tarefas propostas, inerentes às rotinas do nutricionista no setor de Educação numa autarquia, verificou-se o cumprimento dos objetivos propostos, tendo sido possível atuar em diversos aspetos designadamente:

Monitorização do funcionamento dos refeitórios escolares (objetivo 1)

A monitorização e avaliação da segurança e qualidade alimentar dos refeitórios escolares constitui um aspeto fundamental a considerar ao nível do fornecimento de refeições, por forma a garantir que as mesmas são, em primeira instância, seguras para consumo. As análises de situações reportadas através do **registo diário de funcionamento do refeitório** permitiram, ainda que à distância, um acompanhamento mais próximo e frequente dos refeitórios com o serviço de refeições sob a tutela do ME, permitindo a célere articulação com a empresa de refeições, sempre que se verificou necessário. As **verificações higiossanitárias** realizadas atingiram resultados mais elevados face aos do ano letivo anterior, embora a **avaliação por parte dos coordenadores** de estabelecimento de ensino e o **nível de satisfação dos EE das crianças e alunos** se tenha mantido semelhante relativamente à avaliação do serviço de refeições realizada no ano letivo anterior.

Adequação da oferta alimentar de crianças em idade escolar (objetivo 2)

Relativamente à oferta alimentar em contexto escolar, a concretização de uma proposta ao nível do **clausulado técnico do CE** referente ao serviço de refeições escolares para os anos letivos 2022/2023 e dois anos subsequentes, possibilitou uma antevisão das

necessidades da oferta alimentar e do funcionamento de um serviço de refeições dirigido a alunos, de todos os níveis de ensino obrigatório da rede pública do concelho de Estarreja. No que diz respeito ao ano letivo 2022/2023, verificou-se uma evolução positiva ao nível do serviço de refeições escolares do JI e 1.º CEB, pelo acompanhamento mais especializado e criterioso, refletindo-se na melhoria da AQ do **plano de ementas mensal** (aumentando em 15,5% a média global da AQ da ementa final face à média global da AQ da ementa proposta). No processo de validação de pedidos de **ementa específica** para alunos com necessidades alimentares específicas, verificou-se que cerca de 1,8% carece de especial atenção ao nível da preparação de refeições/ adaptação da amenta por parte dos colaboradores do refeitório, por forma a assegurar uma oferta alimentar igualmente segura e nutricionalmente adequada, independentemente desta necessidade ser motivada por condições clínicas ou por fatores culturais ou religiosos.

Ao nível das refeições intercalares, foi possível contribuir para a promoção de lanches escolares saudáveis, através da dinamização de **sessões e materiais de educação alimentar dirigidos aos EE**, da elaboração de informação interna para garantir a adequação da oferta alimentar da **MVA** identificada no conservatório de música do concelho, mas sobretudo mediante a aprovação da proposta de adesão ao **regime escolar**, que se iniciará a partir do ano letivo 2022/2023.

Promoção da literacia em alimentação (objetivo 6)

A par da promoção de ambientes alimentares seguros e saudáveis, a transmissão de conhecimentos no âmbito da educação alimentar também contribui para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, em particular junto da comunidade escolar, devendo esta transmissão de conhecimentos manter-se de forma frequente, apesar do contexto pandémico vivenciado. Ao nível do JI foram desenvolvidas **atividades, no âmbito das AAAF**, observando-se uma satisfação média de 3,9 (na escala de 0-5), devido aos resultados da atividade da interrupção letiva da Páscoa (receita de ovos de Páscoa saudáveis), que obteve menor nível de satisfação por parte das crianças participantes. Para o 1.º CEB, foi concebido um **manual de atividades interdisciplinar**, a ser aplicado a partir do ano letivo 2022/2023 pelos professores do 1.º CEB em contexto de sala de aula (seja em período letivo ou nas AEC ou CAF). Foram criadas diversas atividades lúdico-pedagógicas, que se espera serem capazes de estimular a aprendizagem dos conteúdos curriculares que integram o 1.º CEB (Língua Portuguesa, Estudo do Meio, Matemática e Expressão Artística), aliados a conceitos promotores da adoção de uma alimentação saudável e sustentável, no qual se destacou o PAM.

Para ambas as faixas etárias, foram ainda disponibilizados, pela primeira vez, materiais pedagógicos promotores da literacia alimentar, nomeadamente os do **Programa Municipal de Educação**, dirigido a alunos e professores e da rubrica “**#Fica a Dica-Alimentação Saudável**”, afixada mensalmente nos estabelecimentos escolares, com vista a abranger toda a comunidade educativa, incluindo os EE. De forma a tirar proveito das TIC, esta rubrica foi ainda divulgada, em simultâneo, nas redes sociais do município e na intranet, com vista a alcançar os trabalhadores municipais e a comunidade geral.

Além das sessões de (in)formação e sensibilização acima referidas (EE e crianças dos JI no âmbito dos lanches escolares e das AAAF, respetivamente), foi ainda possível desenvolver este tipo de ações junto de **assistentes operacionais** (nomeadamente AAE) **que acompanham diariamente o serviço de refeições**, bem como sessões fora do contexto escolar, nomeadamente junto de idosos e auxiliares de ação direta das IPSS do concelho, integrado no “**Festival Sénior´ 21**”, abrangendo, assim, diferentes públicos.

Trabalho de investigação: “Adesão ao padrão alimentar de tipo mediterrânico, insegurança alimentar e estado estaturo-ponderal: estudo dos fatores associados em crianças do Município de Estarreja” (objetivos 3,4 e 5)

No que diz respeito às **atividades de pesquisa científica**, essenciais como apoio a tomada de decisões e priorização das mesmas, estas permitiram avaliar o estado estaturo-ponderal de cerca de 32% das crianças que frequentam o JI e 1.º CEB da rede pública do concelho de Estarreja, a adesão das crianças ao PAM e da IA do agregado familiar, bem como obter um primeiro diagnóstico da comunidade escolar da rede pública do ME, uma vez que nunca tinha experienciado qualquer atuação/intervenção por parte de um profissional da área da nutrição. Futuramente, seria relevante que o ME institua um procedimento ágil de monitorização destes indicadores, de forma a acompanhar o estado de saúde nestes níveis de ensino, sendo também interessante incluir os demais ciclos de ensino, que estarão sobre a égide do município.

A adoção de estratégias alimentares que comprometam, o menos possível, os recursos naturais e, conseqüentemente, minimizem o impacto da cadeia alimentar no ecossistema global ^(33, 34), constituem ações prioritárias, onde o PAM surge como uma estratégia adequada, tanto para a saúde humana como para a estabilidade do ambiente ⁽³⁵⁻³⁷⁾. Em crianças e adolescentes, a adesão a este padrão alimentar está associada a melhor desempenho académico ^(46- 49) e menor risco de doenças crónicas, entre as quais a obesidade infantil ⁽⁴⁸⁾. O resultado do questionário aplicado mostrou que, de acordo com o reportado pelos EE´s, **68,7% das crianças apresenta elevada adesão ao PAM** e apenas 1,8% apresentou baixa adesão, tendo-se constatado que a pontuação mediana do *Kidmed* foi superior nos participantes do sexo masculino ($p=0,045$). Analisando os resultados

obtidos por questão, constatou-se que o consumo de frutos secos oleaginosos deverá ser promovido (dado que cerca de 80% da amostra afirmou que o seu educando não consumia este tipo de alimentos de forma frequente (2 a 3 vezes por semana). Por outro lado, observou-se que os participantes que tomavam pequeno-almoço todos os dias obtiveram maior pontuação no *Kidmed* (9,0 vs 7,0; $p=0,026$), reforçando a importância da realização desta refeição na adesão a padrões alimentares saudáveis e sustentáveis. Em comparação com os estudos existentes a nível local, a adesão ao PAM obtida supera os resultados de uma revisão sistemática de 2015, aplicado em países europeus, uma vez que a amostra evidenciou apenas 1,8% de baixa adesão ao PAM, ao passo que a referida revisão apresentou uma prevalência de 21% em crianças e adolescentes ⁽⁵²⁾. O mesmo se verificou nos estudos nacionais que recorreram ao Índice *Kidmed*, apresentando uma baixa adesão ao PAM em crianças e adolescentes de Guimarães na ordem dos 26,3% ⁽⁵³⁾. No entanto, os resultados obtidos foram ao encontro dos reportados nos estudos de Santarém e Alpiarça (1,9% de baixa adesão ao PAM) ⁽⁵⁶⁾.

Relativamente a **outros fatores** relacionados com o **estilo de vida**, de acordo com a OMS, as crianças e adolescentes devem fazer cerca 60 minutos por dia de **atividade física** de moderada a vigorosa intensidade ⁽¹²¹⁾, sendo uma parte desta atividade obtida através da escola, se for o caso de o aluno frequentar aulas de educação física ou através de jogos e brincadeiras com os colegas ⁽¹²²⁾. No estudo realizado, percebeu-se que, a maioria (79,4%) dos EE afirmou que os seus educandos praticavam atividade física na escola regularmente, assim como fora da escola (62,2%), pelo que a duração mediana diária correspondeu às recomendações da OMS (60 minutos na escola e fora da mesma), verificando-se ainda que, a proporção de alunos que afirmou praticar atividade física leva a uma adesão elevada ao PAM, seja em contexto escolar ($p=0,047$) ou fora do mesmo ($p=0,016$). Por outro lado, é ainda recomendado que as crianças e adolescentes limitem o número de **horas sedentárias**, usualmente acumuladas em casa, em particular o número de horas que passam em **frente a ecrãs** ^(121, 122), por se associarem a problemas de saúde, nomeadamente alimentação inadequada e sintomas depressivos, potenciando ainda a exposição das crianças a estratégias de marketing que poderão influenciar negativamente os hábitos alimentares, principalmente naquelas com EP ^(123 e 124). No presente estudo, a maioria das crianças parece contrariar a prática de hábitos sedentários, já que além da elevada prevalência de prática de atividade física dentro e fora do contexto escolar, o tempo mediano reportado em frente a ecrãs foi de 60 minutos/dia, sendo inferior ao máximo recomendado, quer em crianças com idade igual ou superior a 5 anos (até 2 horas diárias) ⁽¹²⁵⁾ quer ao recomendado, pela OMS, para crianças entre os 3 e 4 anos (até 1 hora/dia) ⁽¹²⁶⁾. A mediana de **horas de sono** diárias foi superior nos dias de semana em

relação aos dias de fim de semana ($p < 0,001$). Verificou-se que mediana de horas de sono reportadas em dias de semana (10,0h em crianças com idade < 5 anos e 9,0h para crianças de idade ≥ 5 anos) também vai ao encontro das recomendações (10 a 13 horas/dia para crianças dos 3 aos 5 anos e 9 a 12 horas/dia para crianças entre os 6 e os 12 anos) ⁽¹²⁷⁾.

No que diz respeito à **IA do agregado familiar** das crianças participantes, os resultados mostraram que a maioria se encontrava numa situação de segurança alimentar, dado que a prevalência de IA dos participantes era de **24,4%**, dos quais 22,1% apresentava IA ligeira. Em Portugal, segundo dados do Relatório INFOFAMÍLIA 2011-2014 da DGS ⁽¹²⁸⁾, a prevalência de famílias com IA mostrou-se superior: 48,7%, dos quais 28,2% apresentavam IA Ligeira. No Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) 2015-2016 ⁽²⁸⁾, constatou-se que 10,1% das famílias experimentaram a situação de IA. A evidência mostra que a IA afeta negativamente a saúde das crianças, não só ao nível da saúde geral, mas também ao nível das doenças crónicas e do acesso aos serviços de saúde ⁽¹²⁸⁻¹³⁰⁾. Estas crianças apresentam ainda maior risco de desenvolver sintomas depressivos e stress ⁽¹²⁹⁾. Como estratégia compensatória desses sintomas está descrito que crianças em situação de IA poderão comer excessivamente, principalmente alimentos não saudáveis ⁽¹³⁰⁾. De facto, no presente estudo, verificou-se que a IA parece ser um fator condicionante na adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis e do estado estaturó-ponderal, uma vez que o estudo dos fatores associados à IA mostraram que esta se associa a maior pontuação no Z-score do IMC ajustado à idade ($\text{Exp(B)} = 1,25$; $p = 0,016$) e a menor pontuação no índice do *Kidmed* ($\text{Exp(B)} = 0,87$; $p = 0,029$), o que indicia uma maior predisposição para o EP e menor adesão ao PAM.

Apesar da complexidade dos agentes que levam a um aumento da massa corporal, são conhecidos diversos fatores modificáveis que influenciam o surgimento desta patologia em idade pediátrica ⁽¹³¹⁾, entre os quais se incluem: hábitos alimentares inadequados, a inatividade física, a duração e qualidade do sono e outros comportamentos sedentários, bem como o estatuto socioeconómico e o ambiente obesogénico ⁽¹³¹⁻¹³³⁾.

No que se refere ao **estado estaturó-ponderal**, estes resultados revestem-se de grande importância ao nível da análise das necessidades de intervenção locais, principalmente neste município onde não existiam estes dados. Embora já conhecida a elevada prevalência de EP infantil em Portugal, esta caracterização permitiu identificar com a exatidão possível esta problemática a nível local, observando-se uma prevalência de EP global (incluindo risco de pré-obesidade, pré-obesidade e obesidade) de 47,9%. Na análise das crianças com idade inferior a 5 anos obteve-se uma prevalência de 54,4% de EP (incluindo risco de pré-obesidade, pré-obesidade e obesidade) e de 47% de EP

(incluindo pré-obesidade e obesidade) nas crianças com idade igual ou superior a 5 anos. De um modo geral, os resultados desta investigação corroboram os trabalhos conhecidos relativos à prevalência de pré-obesidade e obesidade infantil em Portugal, apresentado, no entanto, valores superiores aos apresentados no COSI Portugal, 2019 ⁽⁷⁰⁾, ao nível da pré-obesidade (38% vs. 29,6%) e inferiores ao nível da prevalência de obesidade (5,2% vs. 12,0%), sendo esta diferença mais evidente quando se observam apenas os dados para a região Centro (EP=28,9% e obesidade=13,5%) ⁽⁷⁰⁾. Este resultado poderá dever-se ao facto do estudo COSI considerar apenas crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 8 anos, enquanto o estudo realizado abrangeu crianças com idades entre os 3 e os 10 anos. Por outro lado, os resultados obtidos ao nível da prevalência da pré-obesidade, poderão ainda apontar para um eventual retrocesso na tendência de inversão da prevalência de EP que se observou nos últimos anos, muito provavelmente gerada pela pandemia da COVID-19. De facto, estudos recentes têm demonstrado que, desde o início do período de pandemia, a prevalência de obesidade em crianças aumentou consideravelmente ⁽¹³⁴⁾. Ao nível do estado nutricional por idade, segundo os resultados do estudo COSI Portugal 2019 ⁽⁷⁰⁾ e os critérios da OMS ^(113, 114), a prevalência de obesidade infantil aumenta com a idade. No caso do presente estudo, também se observou que uma prevalência de pré-obesidade e obesidade superior em crianças com idade igual ou superior aos 5 anos de idade.

Os resultados satisfatórios obtidos neste estudo, sobretudo ao nível da adesão ao PAM e situação de IA dos agregados, poderão, em certa medida, ser explicados por um possível viés de participação, já que do total de EE que aceitaram participar neste estudo, 39,1% indicou possuir formação superior e 38,1% afirmou ter concluído o ensino secundário, acrescendo ainda o facto de a maioria dos alunos que frequentarem as escolas mais centrais e urbanas na cidade de Estarreja, pelo que estes participantes, serão os que eventualmente estarão mais consciencializados e preocupados com a sua alimentação e estado de saúde. A aplicação do questionário *online*, poderá também ter contribuído para este viés, pois apesar de terem sido remetidos questionários em formato papel para os EE sem e-mail associado, a taxa de resposta foi bastante inferior à taxa de resposta *online*, excluindo-se, assim, agregados com menor literacia e, provavelmente, maior necessidade de apoio e/ou intervenção.

No caso concreto do *Kidmed*, o facto deste questionário ter sido respondido pelos EE em vez dos próprios alunos, poderá ter o viés do cuidador em que o EE pode sentir-se avaliado e responder dentro do que considera desejável e não o que na realidade são os hábitos alimentares dos seus educandos.

Reflexão geral sobre as atividades desenvolvidas no estágio académico

Face aos resultados obtidos no presente relatório, verifica-se que o papel das autarquias, enquanto entidade com poder e compromisso político local, é essencial no que diz respeito ao diagnóstico e desenvolvimento de intervenções que contrariam os fatores relacionados com hábitos prejudiciais à saúde da população. Ao nível da área da nutrição, os profissionais possuem uma enorme diversidade de públicos e âmbitos de intervenção, podendo atuar não só na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis (através da adequação do ambiente alimentar e da transmissão de conhecimentos), como também na prevenção e tratamento da obesidade (infantil) e no apoio às famílias em situação de IA, dado se tratar de conjunturas que coexistem frequentemente, pelo que o seu combate poderá e deverá ser igualmente conjunto.

Os municípios, pela sua maior proximidade e facilidade ao nível da gestão escolar, e por cada vez mais contarem com profissionais, nomeadamente nutricionistas, para auxiliar no diagnóstico de necessidades e definição de estratégias de intervenção adaptada à realidade local ⁽¹³⁵⁾, deverão considerar estes assuntos em medidas políticas, começando pelas camadas mais jovens. Com a total concretização da transferência de competências no domínio da educação, a partir do próximo ano letivo 2022/2023, será relevante incluir todos os estabelecimentos de ensino da rede pública que passarão a estar sob a alçada do ME, de forma a possibilitar uma melhor visão das necessidades da população escolar.

Pontos fortes e limitações

Face ao exposto, destaca-se como principal ponto forte deste relatório, a realização de uma primeira abordagem e intervenção, na área da nutrição comunitária e saúde pública no ME, assim como o facto de este incluir uma vertente de pesquisa necessária para a recolha de dados de suporte à decisão, realizada cumulativamente com as ações diariamente exigidas a um nutricionista numa autarquia, sendo ainda de destacar a atualidade e pertinência das atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio.

Considerando que, em Portugal, a aposta, de nutricionistas a exercer funções em contexto autárquico é relativamente recente e motivado pela transferência de competências ao nível da gestão dos refeitórios escolares, este tipo relatório poderá contribuir não só para partilhar ferramentas utilizadas nesse âmbito, permitindo a uniformização do exercício profissional dos nutricionistas na monitorização dos refeitórios escolares, como também na exposição e divulgação de metodologias de diagnóstico, como uma primeira abordagem e identificação de necessidades, com vista a alcançar o propósito fundamental da intervenção comunitária, que assenta no desenvolvimento de ações promotoras da saúde e na prevenção do surgimento/ agravamento de doença, o

que em Portugal, representa um investimento que importa reforçar, já que os custos de prevenção nem sempre são entendidos como um investimento.

No âmbito do presente estágio, verificam-se, igualmente, alguns constrangimentos decorrentes na ausência de profissional de nutrição responsável por toda a oferta alimentar no município, o que se mostrou desafiante pois foi possível construir e implementar ainda que numa fase embrionária, as principais linhas de ação enquadradas legalmente e assentes na evidência científica mais recente. Naturalmente a implementação de novas formas de ação é geradora de algum desconforto inicial por parte dos recursos humanos que a têm que concretizar. O facto de parte do período de estágio ter sido realizado no decorrer de uma pandemia, provocada por COVID-19, levou a alguma incerteza da possibilidade de concretização dos objetivos de acordo com a metodologia definida, exigindo, um planeamento alternativo para determinadas atividades.

Porém importa ainda referir que, todo o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio de mestrado, descrito ao longo do presente relatório, culminou na abertura a 7 de julho de 2022, de um procedimento concursal comum, para um posto de trabalho de um técnico superior da área da Nutrição, dias após o término do estágio no ME ⁽¹³⁶⁾, o que demonstra o reconhecimento, valorização e crescente necessidade da atuação do nutricionista no contexto municipal.

6. Conclusões

O estágio, realizado no âmbito do 2.º ano do mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública permitiu experienciar e enriquecer a prática profissional enquanto nutricionista no meio autárquico, atuando ao nível da comunidade escolar, designadamente na **conceção e aplicação de ferramentas** que auxiliaram na melhoria da metodologia e frequência de **monitorização e avaliação da segurança alimentar** dos refeitórios escolares, assim como na melhoria da **adequação da oferta alimentar**.

Além da promoção de ambientes alimentares escolares seguros e saudáveis, foi possível investir na construção **de materiais e dinamização atividades**, através da concretização de um **plano de comunicação** abrangente e **sessões de (in)formação**, capazes de estimular a educação alimentar e contribuir para construção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis em diferentes grupos populacionais, dentro e fora do contexto escolar.

No mesmo período, a par das atividades e desafios diários, a realização da **investigação** descrita no presente relatório permitiu a caracterização sociodemográfica da população escolar que frequenta o JI e 1.º CEB da rede pública do concelho de Estarreja, verificando-se que a amostra analisada era essencialmente constituída por EE de alunos com maior qualificação académica e melhor condição socioeconómica, o que poderá explicar a elevada prevalência de adesão ao PAM e o baixo índice de IA obtido. No entanto, o acesso à alimentação adequada revelou-se um fator basilar na modelação de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis e no estado estaturo-ponderal das crianças, já que o estudo dos fatores preditores da IA mostrou que esta está associada a maiores valores do Z-score do IMC ajustado à idade e a menor adesão ao PAM.

Neste sentido, importa investir numa análise mais pormenorizada e representativa das necessidades de intervenção da comunidade escolar, contribuindo para a promoção da adesão a hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, acompanhada de políticas locais que facilitem o seu acesso e visem a prevenção e/ou agravamento de situações de IA do agregado familiar dos alunos, sobretudo no 1.º CEB. No período de estágio foi possível intervir neste sentido, levando o ME a candidatar-se ao programa regime escolar, financiado pelo IFAP e que se iniciará no ano letivo 2022/2023.

A avaliação estado estaturo-ponderal permitiu identificar que quase metade das crianças avaliadas tinha EP (incluindo risco de pré-obesidade, pré-obesidade e obesidade), sendo superior nos alunos do 1.º CEB. Assim, será relevante auxiliar no encaminhamento e tratamento das situações de alunos identificados como fora da normalidade.

As informações reportadas pelos EE dos alunos demonstram que já existe uma consciencialização para os temas investigados, contudo, permanece a necessidade de monitorizar e intervir na comunidade local, com vista à melhoria do seu estilo de vida.

7. Referências Bibliográficas

1. Instituto Geográfico Português. Áreas das freguesias, municípios e distritos/ilhas da CAOP 2013. Carta Administrativa Oficial de Portugal (CAOP), versão 2013. Direção-Geral do Território. Arquivado do original (XLS-ZIP) em 13 de novembro de 2017. Consultado em 13 de novembro de 2021.
2. Instituto Nacional de Estatística (INE). Censos 2021: Resultados Provisórios - Região Centro: Município de Estarreja. Disponível em https://www.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html, consultado a 11 de fevereiro de 2022.
3. Instituto Nacional de Estatística (INE). «Quadros de apuramento por freguesia». Censos 2021 (resultados preliminares). Consultado em 13 de novembro de 2021.
4. Câmara Municipal de Estarreja. Site oficial do município. Caracterização. Disponível em <https://www.cm-estarreja.pt/caracterizacao>, consultado a 13 de novembro de 2021.
5. Câmara Municipal de Estarreja. Site oficial do município. População Escolar 2021/2022. Disponível em https://www.cm-estarreja.pt/populacao_escolar, consultado a 13 de novembro de 2021.
6. Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30 de janeiro. Concretiza o quadro de transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da educação. Diário da República n.º 21/2019, Série I de 2019-01-30, páginas 674 - 749. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/21-2019-118748848>.
7. World Health Organization (WHO). Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. Viena: WHO. 2013.
8. Kleinert S, Horton R. Rethinking and reframing obesity. Lancet. 2015;385(9985):2326-8.
9. World Health Organization Europe. European Food and Nutrition Action Plan 2015- 2020. Copenhagen: WHO; 2014.
10. Martins M. As autarquias locais na União Europeia. Porto: Edições ASA; 2001.
11. Decreto-Lei n.º 23/2019 de 30 de janeiro. Concretiza o quadro de transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da saúde. Diário da República n.º 21/2019, Série I de 2019-01-30, páginas 753 - 769. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/23-2019-118748850>.
12. Graça P, Alves E, Camarinha B, Almeida A, Alves C, Bento A, *et al.* O nutricionista como fator de desenvolvimento local em Portugal. Nutrição Humana. 2001;7(1):3-20.
13. Site oficial da Ordem dos Nutricionistas. Profissão de nutricionista. Disponível em <https://www.ordemosnutricionistas.pt/ver.php?cod=0A0D>, consultado a 19 de dezembro de 2021.
14. Ordem dos Nutricionistas. Proposta de Contributos para a Sustentabilidade do Serviço Nacional De Saúde. 2016. Disponível em https://www.ordemosnutricionistas.pt/documentos/Proposta_de_contributos_da_Ordem_dos_Nutricionistas_para_a_Sustentabilidade_do_SNS.pdf
15. Loureiro I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. Rev. Port Saúde Pública. 2004 .
16. Bento A, Cordeiro T, Frias A, Salvador C, Dias D, Amaro LF, *et al.* Estratégia para a alimentação escolar em Portugal - uma proposta. Acta Portuguesa de Nutrição. 2018.
17. Rita A. A pré-escola: uma ferramenta contra a obesidade infantil. Revista Nutricias. 2008.
18. Coelho R, Sousa S, Laranjo MJ, Monteiro AC, Bragança G, Carreiro H. Overweight and obesity - prevention in the school. Acta Med Port 2008.
19. Faria R, Sousa B. A educação alimentar em meio escolar e a figura do nutricionista escolar. Acta Port Nutr.2020.
20. Lopes MGC, Coelho E. Diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos em Portugal. Instituto Nacional de Estatística. 2002.

21. Neumark-Sztainer D, French SA, Hannan PJ, Story M, Fulkerson JA. School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2005.
22. Baptista MIM LR. Educação Alimentar em Meio Escolar. Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, 2006.
23. Carvalho Á, Matos C, Minderico C, Almeida CTd, Abrantes E, Mota EA. Referencial de Educação para a Saúde [Internet]. In: Ministério da Educação - Direcção-Geral da Educação, D-GdS, editor.; 2017.
24. Despacho n.º 8452-A/2015 de 31 de julho. Regula as condições de aplicação das medidas de ação social escolar, da responsabilidade do Ministério da Educação e Ciência e dos municípios. *Diário da República* n.º 148/2015, 2º Suplemento, Série II de 2015-07-31, páginas 22 - 27. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/8452-a-2015-69927755>.
25. Decreto-Lei n.º 55/2009 de 2 de março: Estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da ação social escolar. *Diário da República* n.º 42/2009, Série I de 2009-03-02, páginas 1424 - 1433. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2009-604644>;
26. Direcção Geral de Educação (DGE). 2018. Circular 3097/2018, de 8 de agosto. Orientações sobre ementas e refeitórios escolares;
27. Direcção Geral de Educação (DGE). Ofício Circular nº 7/DGE/2012, de 18 de outubro - Bufetes escolares- Orientações. 18/10/2012.
28. 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: Summary of Results, 2018. Disponível em: www.ian-af.up.pt.
29. Chan HSK, Knight C, Nicholson M. Association between dietary intake and «school-valued» outcomes: A scoping review. *Health Educ Res*. 2017.
30. World Health Organization (WHO). Food and nutrition policy for schools- A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. 2006.
31. NP EN ISO 19011:2019. Linhas de orientação para auditorias a sistemas de gestão. IPQ 2019.
32. Rocha A, Ávila H, Marinho M. Avaliação dos Cadernos de Encargos dos Municípios Portugueses para o Fornecimento de Refeições Escolares. *Revista Nutricias*. 2012;12-169.
33. Vilarnau C, Stracker DM, Funtikov A *et al.* Worldwide adherence to Mediterranean diet between 1960 and 2011. 2019. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72, 83-91. doi: 10.1038/s41430-018-0313-9.
34. Ocké MC. Evaluation of methodologies for assessing the overall diet: dietary quality scores and dietary pattern analysis. 2013. *Proceedings of the Nutrition Society*, 72, 191-199. doi: 10.1017/S0029665113000013.
35. Freitas A, Bernardes JP, Mateus MP, Braz N. Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade. Universidade do Algarve. 2015.
36. Pinho I, Rorigues S, Franchini B, Graça P. Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. 2016.
37. Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K. Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. *Nutrients*. 2015; 7(11): p. 9139-53.
38. Arnoni Y & Berry EM. On the Origins and Evolution of the Mediterranean Diet. In *The Mediterranean Diet - An Evidence-Based Approach*, pp. 3-11 [VR Preedy and RR Watson, editors]. Elsevier Inc. 2015.
39. Graça P. Breve história do conceito de Dieta Mediterrânica numa perspetiva de saúde. *Revista Fatores de Risco*, 31, 2014. 20-22.
40. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). Representative List of the Intangible Culture Heritage of Humanity. 2010. <https://ich.unesco.org/en/decisions/5.COM/6.41>.

41. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D *et al.* Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutrition, 14(12A). 2011. 2274-2284. doi: 10.1017/S1368980011002515.
42. Dinu M, Pagliai G, Casini A *et al.* Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. European Journal of Clinical Nutrition, 72. 2018. 30-43. doi: 10.1038/ejcn.2017.58.
43. Soltani S, Jayedi A, Shab-Bidar S *et al.* Adherence to the Mediterranean diet in relation to all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Advances in Nutrition, 10. 2019. 1029-1039. doi: 10.1093/advances/nmz041.
44. Rosato V, Temple NJ, Vecchia CL *et al.* Mediterranean diet and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. European Journal of Nutrition, 58. 2019. 173-191. doi: 10.1007/s00394-017-1582-0.
45. Aridi YS, Walker JL, Wright ORL. The association between the Mediterranean dietary pattern and cognitive health: a systematic review. Nutrients, 9. 2017. 674-697. doi: 10.3390/nu9070674
46. Silva Rd, Bach-Faig A, Quintana BR *et al.* Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961-1965 and 2000-2003. Public Health Nutrition, 12(9A). 2009. 1676-1684. doi: 10.1017/S1368980009990541.
47. Naska A & Trichopoulou A. Back to the future: The Mediterranean diet paradigm. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 24. 2014. 216-219. doi: 10.1016/j.numecd.2013.11.007.
48. Farajian P, Zampelas A. Mediterranean Diet in Children and Adolescents. In The Mediterranean Diet - An Evidence-Based Approach. 2015. pp. 69-80 [VR Preedy and RR Watson, editors].
49. Elsevier Inc, Cabrera SG, Fernández NH, Hernández CR *et al.* *KIDMED* test; prevalence of low adherence to the Mediterranean diet in children and young; a systematic review. Nutrición Hospitalaria., 32(6). 2015. 2390-2399. doi: 10.3305/nh.2015.32.6.9828.
50. Queiroz, J. Dieta Mediterrânica. Uma Herança Milenar para a Humanidade. 1ª ed. Lisboa: Althum.com; 2014.
51. Barros V, Carrageta M, Graça P, *et al.* Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado. Tavira: Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da UNESCO; 2013.
52. Ortega RM, Pérez-Rodrigo C, López-Sobaler AM. Dietary assessment methods: dietary records. Nutrición Hospitalaria, 31(Supl.3). 2015. 38-45. doi: 10.3305/nh.2015.31.sup3.8749
53. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição. 2019.
54. Alberti-Fidanza A, Fidanza F, Chiuchiù MP *et al.* Dietary studies on two rural Italian population groups of the Seven Countries Study. 3. Trend of food and nutrient intake from 1960 to 1991. European Journal of Clinical Nutrition, 53. 1999. 854-860. doi: 10.1038/sj.ejcn.1600865
55. Sim J & Wright CC. The Kappa Statistic in Reliability Studies: Use, Interpretation, and Sample Size Requirements. Phys Ther, 85 (3). 2005. 257-268. doi: 10.1093/ptj/85.3.257.)
56. Fleiss JL & Cohen J. The Equivalence of Weighted Kappa and the Intraclass Correlation Coefficient as Measures of Reliability. Educational and Psychological Measurement, 33. 1973. 613-619. doi: 10.1177/001316447303300309.
57. World Health Organization Regional Office for Europe. WHO European Region Food and Nutrition Action Plan 2014-2020. Copenhagen; 2013.
58. World Health Organization Regional Office for Europe. Action plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2012-

2016. Copenhagen; 2011. Disponível em: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/147729/wd12E_NCDs_111360_revision.pdf.
59. World Health Organization Regional Office for Europe. Health 2020: A European policy framework and strategy for the 21st century [Internet]. Copenhagen; 2013. Disponível em: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf.
 60. European Commission. Europe 2020: A strategy for smart, sustainable and inclusive growth. Brussels; 2010. Disponível em: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:2020:FIN:EN:PDF>.
 61. ULC Institute of Health Equity. Health inequalities in the EU - Final report of a consortium lead: Sir Michael Marmot. European Commission Directorate-General for Health and Consumers. 2013. Disponível em: http://eCEuropa.eu/health/social_determinants/docs/healthinequalitiesineu_2013_en.pdf.
 62. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action. World Food Summit. Rome, Italy; 1996. 13-17.
 63. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The State of Food Insecurity in the World 2001. Rome; 2002.
 64. Estorinho MJ. Estudos de Direito de Alimentação [PhD]: Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa; 2013.
 65. Ziegler J. Right to food. What is the Right to Food?. Consultado a 21 de junho de 2022. Disponível em : <http://www.righttofood.org/work-of-jean-ziegler-at-the-un/what-is-the-right-to-food/>.
 66. Pinto JN. Direito à Alimentação e Segurança Alimentar e Nutricional nos Países da CPLP. FAO. 2011.
 67. Gregório, Maria & Graça, Pedro & Nogueira, Paulo & Gomes, Sérgio & Santos, Cristina & Boavida, João. Proposta Metodológica para a Avaliação da Insegurança Alimentar em Portugal. 2014. 4-11;
 68. World Health Organization (WHO). Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. Viena: WHO; 2013.
 69. World Health Organization (WHO). Taking Action on Childhood Obesity. 2018. Disponível em <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274792/WHO-NMH-PND-ECHO-18.1-eng.pdf?ua=1>);
 70. Childhood Obesity Surveillance Initiative. COSI Portugal (2019). FactSheet. Disponível em https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/COSI2019_FactSheet.pdf.
 71. Direção-Geral da Saúde (DGS). Plano Nacional de Saúde: Revisão e extensão a 2020. Lisboa: DGS; 2015.
 72. Kleinert S, Horton R. Rethinking and reframing obesity. Lancet. 2015. 385(9985):2326-8.);
 73. Robertson A. Obesity and inequities - Guidance for addressing inequities in overweight and obesity. Copenhagen: WHO; 2014.
 74. World Health Organization Europe. European Food and Nutrition Action Plan 2015- 2020. Copenhagen: WHO; 2014.
 75. World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight. Fact Sheet nr 311. Geneva: WHO, Media Centre; 2015. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/#>.
 76. Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. Obes Rev. 2004. 5(Suppl. 1):4-85).
 77. Han J, Lawlor D, Kimm S. Childhood Obesity. Lancet. 2010. 375(9727):1737:48).
 78. Comissão das Comunidades Europeias. Livro Verde: Promoção de regimes alimentares saudáveis e da atividade física: uma dimensão europeia para a prevenção do excesso de peso, da obesidade e das doenças crónicas. Bruxelas: CCE; 2005.

79. World Health Organization (WHO). The European Health Report 2005: Public Health action for healthier children and populations. Copenhagen: WHO; 2005.
80. Organization for Economic Co-operation and Development. Overweight and obesity among children. In Health at a Glance 2011: OECD Indicators. OECD Publishing; 2011.
81. Sassi F. Obesity and the Economics of Prevention: Fit not Fat. OECD Publishing; 2010.
82. Bingham DD, Varela-Silva MI, Ferrão MM, Augusta G, Mourao MI, Nogueira H, *et al.* Socio-demographic and behavioral risk factors associated with the high prevalence of overweight and obesity in Portuguese children. *Am J Hum Biol.* 2013. 25:733-42.
83. Antunes A, Moreira P. Prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes Portugueses. *Acta Med Port.* 2011. 24:279-84.
84. Childhood Obesity Surveillance Initiative Portugal. COSI: Portugal 2019. Instituto Ricardo Jorge; 2019.
85. Marktest G. Análise sobre o comportamento dos portugueses nas redes sociais. 2017.
86. European Commission. Policies for Ageing Well with Information and Communication Technologies (ICT). 2016.
87. World Health Organization (WHO). A Health Telematics Policy in Support of WHO'S Health-For-All Strategy for Global Health Development. 1998.
88. Alves NdA. Perfil dos Utilizadores da Internet em Portugal. *Análise Social.* 2008. XI.III(3):603-25.
89. Weber K, Story M, Harnack L. Internet food marketing strategies aimed at children and adolescents: a content analysis of food and beverage brand web sites. *Journal of the American Dietetic Association.* 2006. 106(9):1463-6.,
90. Coon K, Tucker K. Television and children's consumption patterns. A review of the literature. 2002.
91. Helm J, Jones R. Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Social Media and the Dietetics Practitioner: Opportunities, Challenges, and Best Practices. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* 2016. 116. 1825-1835.
92. Curioni CC, Brito FdSB, Boccolini CS. O uso de tecnologias de informação e comunicação na área de Nutrição. *Jornal Brasileiro de Telessaúde.* 2013. 2 (3):103-11.
93. Ministério da Saúde. Centro Nacional de Telessaúde: Glossário. Disponível em: <https://www.cnts.min-saude.pt/category/telessaude/glossario/>, acedido a 25 de maio de 2022.
94. Academia Española de Nutrición y Dietética. Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Telenutrición y teledietética: guía de buenas prácticas. Versión: 1.0, de 2020-05-12.
95. Ordem dos Nutricionistas. Atividade do Nutricionista com Recurso às Tecnologias de Informação e Comunicação. Guia Orientativo. 05/2020, VERSÃO 0. Disponível em: <https://www.ordemdosnutricionistas.pt/documentos/Qualidade/GUIA/GO052020.V01.pdf>
96. Guião para elaboração de Projeto de Estágio à Ordem dos Nutricionistas. 2021. Disponível em https://www.ordemdosnutricionistas.pt/documentos/estagios/documentacao/Guiao_para_elaboracao_de_projeto_V10_25-06-2021.pdf.
97. Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública, Objetivos Gerais MNCSP. Site oficial da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP). 2020. Disponível em https://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/cur_geral.cur_view?pv_ano_lectivo=2021&pv_origem=CUR&pv_tipo_cur_sigla=M&pv_curso_id=21621, consultado a 28 de novembro de 2021.
98. SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares - Elaboração, verificação e monitorização na ótica do utilizador. Edição - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2.^a edição. Porto, 2014.

99. Regulamento (UE) n.º 1308/2013 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 17 de dezembro. Jornal Oficial da União Europeia. 20/12/2013. L 347/671. Disponível em <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2013:347:0671:0854:pt:PDF>.
100. Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011. Jornal Oficial da União Europeia. 22/11/2011. L 304/18. Disponível em <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:PT:PDF>.
101. Decreto-Lei n.º 560/99, de 18 de dezembro. Diário da República n.º 293/1999, Série I-A de 1999-12-18, páginas 9049 - 9059.
102. Regulamento (UE) 2016/791 do Parlamento Europeu e do Conselho de 11 de maio. Jornal Oficial da União Europeia. 24/5/2016. L 135/1.
103. Portaria n.º 113/2018, de 30 de abril. Diário da República n.º 83/2018, Série I de 2018-04-30, páginas 1762 - 1767.
104. Portaria n.º 94/2019, de 28 de março. Diário da República n.º 62/2019, Série I de 2019-03-28.
105. Regime Escolar. Informações do site oficial do Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, IP (IFAP).2019. Disponível em <https://www.ifap.pt/regime-escolar-manuais>.
106. Gregório M, Santos M, Ferreira S, *et al*. Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais. 2012. Direção-Geral da Saúde, Edenred Portugal. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wpcontent/uploads/2020/01/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-inteligente-Coma-melhor-poupe-mais.pdf>
107. Despacho nº 8127/2021 de 17 de agosto. Diário da República n.º 159/2021, Série II de 2021-08-17, páginas 44 - 49.
108. Serra-Majem L, Barba LR, Cruz JNdl, Anta RMO, Rodrigo CP, Bartrina JA. Alimentación, jóvenes y dieta mediterránea en España. Desarrollo del *KIDMED*, índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia. Serra-Majem L, Bartrina JA, [editores]. Alimentación infantil y juvenil. Masson. 2004. p. 51-59.
109. Rei M, Severo M, Rodrigues S. Reproducibility and validity of the Mediterranean Diet Quality Index (*KIDMED* Index) in a sample of portuguese adolescents. Br J Nutr. 2021 Dec 14;126(11):1737-1748. doi: 10.1017/S0007114521000532. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33583437.
110. Stewart A, Marfell-Jones M, Olds T, Al. E. International standards for anthropometric assessment. Lower Hutt, New Zealand: International Society 89 for the Advancement of Kinanthropometry. 2019.
111. Sérgio A, Correia F, Breda J, *et al* . Programa Nacional de Combate à Obesidade. DGS. Ministério da Saúde. Circular. Normativa. Nº: 03/DGCG. DATA: 17/03/2005. Disponível em http://static.publico.pt/docs/pesoemedia/programa_nacional_de_combate_obesidade_2005.pdf.
112. World Health Organization. WHO AnthroPlus for personal computers manual: software for assessing growth of the world's children and adolescents. Geneva: WHO. 2009.
113. World Health Organization. WHO Child Growth Standards based on length/height, weight and age. Acta Paediatr Suppl. 2006. 450:76-85.
114. Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for schoolaged children and adolescents. Bulletin of the World Health Organization. 2007. 85(9):660-7.
115. Despacho 10919/2017 de 13 de dezembro. Diário da República n.º 238/2017, Série II de 2017-12-13.
116. Lei nº11/2017 de 17 de abril. Diário da República n.º 75/2017, Série I de 2017-04-17.
117. Regulamento. (EU) 852/2004, de 29 de abril. Jornal Oficial da União Europeia. 30.4.2004. L 139/1.

118. Regulamento (EU) 1308/2013 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 17 de dezembro. Jornal Oficial da União Europeia. 20.12.2013. L 347/671
119. Cruz, J.A. A. Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe - Southern Europe. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, (1). 2000. 26-35.
120. Direção Geral de Saúde (DGS). Guia para lanches escolares saudáveis. 2021. Disponível em <https://nutrimento.pt/activeapp/wpcontent/uploads/2021/04/GuiaLanchesEscolarespdf.pdf> .
121. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
122. Guan H, Okely AD, Aguilar-Farias N, Del Pozo Cruz B, Draper CE, El Hamdouchi A, *et al.* Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020. 4(6):416-18.
123. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019. 9(1):e023191.
124. Russell SJ, Croker H, Viner RM. The effect of screen advertising on children's dietary intake: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 2019. 20(4):554- 68.
125. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*. 2013; 132(5):958. Disponível em <https://publications.aap.org/pediatrics/article/132/5/958/31699/Children-Adolescents-and-the-Media?autologincheck=redirected>
126. World Health Organization (WHO). To grow up healthy, children need to sit less and play more: New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Disponível em <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
127. American Academy of Pediatrics (AAP). AAP endorses new recommendations on sleep times. 2016. Disponível em <https://publications.aap.org/aapnews/news/6630?autologincheck=redirected>.
128. Gregório MJ, Graça P, Santos AC, Gomes S, Portugal A, Nogueira PJ. RELATÓRIO INFOFAMÍLIA 2011-2014 - Quatro anos de monitorização da Segurança Alimentar e outras questões de saúde relacionadas com condições socioeconómicas, em agregados familiares portugueses utentes dos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2017. Disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Relato%CC%81rio-INFOFAMI%CC%81LIA-2011-2014.pdf>.
129. Thomas MMC, Miller DP, Morrissey TW. Food Insecurity and Child Health. *Pediatrics*. 2019. 144(4):e20190397.
130. Tester JM, Rosas LG, Leung CW. Food Insecurity and Pediatric Obesity: a Double Whammy in the Era of COVID-19. *Current obesity reports*. 2020; 9(4):442-50.
131. Weihrach-Blüher S, Wiegand S. Risk Factors and Implications of Childhood Obesity. *Curr Obes Rep*. 2018; 7(4):254-59.
132. Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, *et al.* The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lancet*. 2011; 378(9793):804-14.
133. Kracht CL, Chaput J-P, Martin CK, Champagne CM, Katzmarzyk PT, Staiano AE. Associations of Sleep with Food Cravings, Diet, and Obesity in Adolescence. *Nutrients*. 2019; 11(12):2899
134. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. A tale of two pandemics: How will COVID- 19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis*. 2021; 64:108-10.
135. Camarinha B, Ribeiro F, Graça P. O Papel das Autarquias no Combate à Obesidade Infantil. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2015; 01:6 - 9.

136. Site oficial da Bolsa de Emprego Público (BEP). Abertura de procedimento concursal comum para constituição de relação jurídica de emprego em contrato de trabalho em funções públicas, por tempo indeterminado, para o preenchimento de um posto de trabalho na carreira e categoria de Técnico Superior (Nutrição). 2022. Disponível em https://www.bep.gov.pt/pages/oferta/Oferta_Detalhes.aspx?CodOferta=98973.

Anexos e Apêndices

Lista de Anexos

Anexo A - Registo diário do funcionamento do refeitório escolar.

Anexo B - Requerimento de dieta específica.

Anexo C - Instrução de Trabalho relativa aos procedimentos a adotar em situações de indícios de mal-estar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório escolar.

Anexo D - Cartaz de divulgação no âmbito da promoção da sessão “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”, promovida pelo Projeto de Intervenção Social do Tâmega e Antuã e município de Estarreja, na qual foi integrada a sessão “O que será o meu lanche?”.

Anexo E - Declaração de participação na aula da unidade curricular Projeto de Investigação/ Projeto de Estágio.

Lista de Apêndices

Apêndice 1 - Instrução de Trabalho relativa ao procedimento a adotar na monitorização do serviço de refeições escolares e preenchimento do registo diário de funcionamento do refeitório no ano letivo 2021/2022.

Apêndice 2 - Materiais de apoio à sessão de (in)formação “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares”, dirigida a Auxiliares de Ação Educativa do Município de Estarreja.

Apêndice 3 - Listas de verificação higiossanitária dos refeitórios escolares.

Apêndice 4 - Inquérito de avaliação periódica do serviço de refeições escolares, aplicado aos coordenadores de estabelecimento de ensino.

Apêndice 5 - Questionário de satisfação do serviço de refeições escolares, aplicado aos encarregados de educação no final do ano letivo.

Apêndice 6 - Lista de avaliação qualitativa do plano de ementas.

Apêndice 7 - Questionário de avaliação da adesão das crianças ao padrão alimentar mediterrânico e da insegurança alimentar do agregado familiar.

Apêndice 8 - Consentimento informado entregue aos encarregados de educação, no âmbito da realização da avaliação estaturo-ponderal aos alunos do ensino pré-escolar e 1.º Ciclo do ensino básico.

Apêndice 9 - Materiais de apoio e de divulgação da exposição “O que será o meu lanche?”, integrada na sessão “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”, promovida pelo Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã (PISTA).

Apêndice 10 - Materiais de apoio às sessões na área da nutrição que integraram o programa do “Festival Sénior 2021”.

Apêndice 11 - Materiais de apoio à concretização de atividades de educação alimentar integradas nas Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF).

Apêndice 12 - Projeto da planta para estudo prévio do novo refeitório da Escola Básica e Jardim de Infância de Pardilhó.

Apêndice 13 - Proposta submetida no âmbito do cumprimento do despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto na oferta alimentar das máquinas de venda automática do conservatório Calouste Gulbenkian- Pólo de Estarreja.

Apêndice 14 - Materiais desenvolvidos no âmbito do programa municipal de educação do ano letivo 2021/2022 para promoção da educação alimentar na comunidade escolar.

Apêndice 15 - Materiais desenvolvidos no âmbito da rubrica “#Fica a Dica- Alimentação Saudável” para promoção da educação alimentar junto da comunidade escolar e geral.

Apêndice 16 - Proposta de atualização da informação disponível no *site* do Município de Estarreja.

Apêndice 17 - Manual de atividades interdisciplinar: Alimentação Saudável e Sustentável - 1º Ciclo do Ensino Básico”.

Anexo A - Registo diário do funcionamento do refeitório escolar.

Confeção, Fornecimento, Transporte e Distribuição de Refeições
Escolares e Refeições para os Estabelecimentos de Ensino Pré-
Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico da Rede Pública do Concelho
de Estarreja - **Aquisição de Bens**



Anexo F – Registo Diário de Funcionamento do Refeitório

Ano Letivo /

Semana Correspondente: / / a / / (DD/MM/AAAA)

Identificação da Escola: _____

Cozinha Central ☐ Refeições Transportadas ☐

1. REFEIÇÃO SERVIDA DE ACORDO COM O PREVISTO NA EMENTA

Pré-escolar	Sopa					Prato					Sobremesa				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim															
Não															

1º Ciclo	Sopa					Prato					Sobremesa				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim															
Não															

1. QUALIDADE DA REFEIÇÃO SERVIDA

Pré-escolar	ODOR	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															



Pré-escolar	SABOR	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

Pré-escolar	ASPETO	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

1º Ciclo	ODOR	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

1º Ciclo	SABOR	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

1º Ciclo	ASPETO	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															



2. QUANTIDADE DA REFEIÇÃO SERVIDA

Pré-escolar	Quantidade	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

1º Ciclo	Quantidade	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

3. ACEITAÇÃO DAS CRIANÇAS/ALUNOS

Pré-escolar	Aceitação	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

1º Ciclo	Aceitação	Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
	Bom															
	Satisfaz															
	Não Satisfaz															

5- FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO

Pré- escolar e 1º Ciclo	Fardamento*					Condições de Higiene*					Capitação de Pessoal*				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim															
Não															

*Nota:

Fardamento – bata, touca a cobrir todo o cabelo, avental, calçado fechado e antiderrapante.

Condições higiene – Mãos limpas, unhas curtas e sem verniz, inexistência de adornos

(anéis/pulseira/brincos/colares e outros); Alimentos manipulados com auxílio de utensílios limpos, luvas/mão higienizadas e instalações (cozinha e refeitório, etc.) higienizados.

Capitação pessoal

Nº médio refeições/dia	Nº mínimo de trabalhadores
< 100	2
>200 e < 250	3

6. RECOLHA DE AMOSTRAS

Pré-escolar e 1º Ciclo	Amostras Início (2)					Amostras Fim (2)				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim										
Não										

Nota: A avaliação da recolha de amostras pode ser efetuada mediante a verificação, uma vez por semana, em dia aleatório.

Observações

2ª feira	
3ª feira	
4ª feira	
5ª feira	
6ª feira	

Anexo B - Requerimento de dieta específica.



REFEIÇÕES ESCOLARES PEDIDO DE DIETA ESPECÍFICA / RESTRIÇÕES ALIMENTARES

[A PREENCHER PELO REQUERENTE]

Grau de Ensino	Ano letivo
Pré-Escolar	
1º Ciclo	

Estabelecimento de Ensino:	Ano e turma:
Nome completo do aluno(a):	
Nome do encarregado de educação:	
Contacto telefónico:	Email:

Assinale com um X e especifique o tipo de Dieta

☐ Alergia (deve anexar a respetiva prescrição médica)	
☐ Intolerância alimentar (deve anexar a respetiva prescrição médica)	
Identificação dos alimentos que o aluno não pode ingerir:	

☐ Motivos étnicos, religiosos, culturais ou ideológicos (deve anexar declaração sob compromisso de honra assinada pelo encarregado de educação)	
Identificação dos alimentos que o aluno não pode ingerir:	

Assinatura do Encarregado de Educação:
--

Estarreja, ____ de ____ de ____

(Entregar na Subunidade de Atendimento ao Município ou enviar para educacao@cm-estarreja.pt)



ÓRGÃO INTERMUNICIPAL
DE APOIO ÀS AÇÕES
DE INTERESSE COMUNITÁRIO
E REGIONAL

CÂMARA MUNICIPAL DE ESTARREJA
PRAÇA FRANCISCO BARBOSA
APARTADO 032
3864-809 ESTARREJA

T +351 234 840 600
F +351 234 840 601
NIPC 501 193 082

[GERAL@CM-ESTARREJA.PT](mailto:geral@cm-estarreja.pt)
WWW.CM-ESTARREJA.PT

Pág. 01

NÚM. 026/085/08

Anexo C - Instrução de Trabalho relativa aos procedimentos a adotar em situações de indícios de mal-estar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório escolar.

**ESTARREJA**
MUNICÍPIO

INSTRUÇÃO DE
TRABALHO

Título: Atuação em casos de indícios de mal-estar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório escolar ou cantina municipal.

N.º
IT.EDU.019/00

1. OBJETIVO

Uniformizar o modo de atuação perante um caso de indícios de mal-estar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório escolar ou cantina municipal.

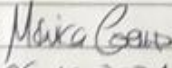
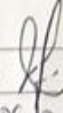
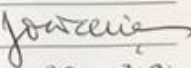
Sendo aplicável a todos os profissionais envolvidos no processo de execução e implementação do contrato CPIB_001/2021, com base de referência o Caderno de Encargos CPIB_001/2021, o Codex Alimentarius, o Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, relativo à higiene dos géneros alimentícios e o Regulamento (UE) 2021/382 que altera os anexos do Regulamento (CE) n.º 852/2004, no que se refere à gestão de alergénios alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos.

2. MODO DE PROCEDER

Em casos de indícios de mal-estar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, a **Direção do Agrupamento/Escola** deve:

N.º	TAREFAS (descrição)
1	Informar o encarregado do refeitório de que não deve remover as amostras referidas nos números 4.11 a 4.15 do artigo 4 da Parte II- Clausulas Técnicas, do Caderno de Encargos;
2	Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas na alínea seguinte;
3	Contactar, de imediato, a autoridade de saúde pública concelhia (Linha Intoxicações INEM - 808 250 250)
4	Informar, pela via mais rápida, a Câmara Municipal de Estarreja, através do Gestor de contrato - CPIB_001/2021 - telemóvel: 967129721
5	Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes

3. ALTERAÇÕES AO DOCUMENTO

ELABORADO	VERIFICADO	APROVADO
NOME 	NOME 	NOME 
DATA 06.10.2021	DATA 06.10.2021	DATA 06.10.2021



PRÉSTIO POR CONTRATO
CONCESSIONÁRIO PARA O EXERCÍCIO
DO SERVIÇO DE LIMPEZA
DO MUNICÍPIO DE ESTARREJA, PT
SAR 001/2021

CÂMARA MUNICIPAL DE ESTARREJA
PRAÇA FRANCISCO BARBOSA
APARTADO 152
3864-909 ESTARREJA
T +351 234 840 600
F +351 234 840 607
NIPC 50190 082

GERAL@CM-ESTARREJA.PT
WWW.CM-ESTARREJA.PT

PÁG. 01 / 01
IT.EDU.019/00
MOD.PGE.018/00

Anexo D - Cartaz de divulgação no âmbito da promoção da sessão “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”, promovida pelo Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã e município de Estarreja, na qual foi integrada a sessão “O que será o meu lanche?”.

**O meu filho...
vai para o 1º ano
Ajudem-me!**

O seu filho/a vai para o 1º ano? Esta sessão é para si!
Escolha a sessão presencial que mais lhe convém e inscreva-se.

**21
junho**

18h30
Agrupamento de
escolas de Pardilhó

21h00
EB 2/3 Prof. Dr.
Egas Moniz - Avanca

**22
junho**

18h30
Escola Básica Padre Donaciano
de Abreu Freire - Estarreja

O painel contará com os seguintes oradores em todos os horários:

Carolina Vale Quaresma
Terapeuta Familiar
Mitos, Medos e Mudanças na Família

Adriana Simões
Educação Especial / Intervenção Precoce
A Educação Inclusiva na Transição Para o 1.º Ciclo do Ensino Básico

Maria José Matos
Professora - Pardilhó

Ricardo Lisboa
Ortopedista
Esquecimento Infantil: novos amigos, medos e secretária
Sessão Digital

Clara Novais
Nutricionista
O que será o meu lanche hoje?
Sessão Digital

Inscrição Gratuita
mas Obrigatória até 20
de Junho!

email:
pistacids4g@cpafp.pt
contacto:
965 258 959
Facebook:
@pistacids4

Leve a 100% cada participante
inscrito no link QR
code

Observações:
Não pode vir porque tem os filhos contigo? Traga-os!
Tem a animação para crianças pela
intermediação inscricao previa.

Participam nesta sessão:

Participam nesta sessão:

Anexo E - Declaração de participação na aula da unidade curricular Projeto de Investigação/ Projeto de Estágio.



DECLARAÇÃO

Declara-se que a **Dr.ª Clara Moreira Novais** participou no dia 9 de fevereiro de 2022 das 14 às 16 horas, na unidade curricular **Projecto de Investigação/Projecto de Estágio** do **Mestrado em Nutrição Comunitária e Saúde Pública** com a apresentação do tema **A experiência de preparar um projecto de estágio.**

Porto, 11 de fevereiro de 2022

A regente da UC,

Maria Daniel Vaz de Almeida
Professora Catedrática

Apêndice 1 - Instrução de Trabalho relativa ao procedimento a adotar na monitorização do serviço de refeições escolares e preenchimento do registo diário de funcionamento do refeitório no ano letivo 2021/2022.

ESTARREJA MUNICÍPIO		INSTRUÇÃO DE TRABALHO	
Título: Monitorização do funcionamento diário dos refeitórios escolares		N.º IT.EDU. 020/00	
1. OBJETIVO			
Uniformizar o modo de atuação diário dos Representantes do Município (RM) nas escolas do concelho para um controlo e monitorização do cumprimento do processo de confeção, transporte e distribuição das refeições escolares.			
Sendo aplicável a todos os profissionais envolvidos no processo de execução e implementação do contrato CPIB_001/2021, com base de referência o Caderno de Encargos CPIB_001/2021, Codex Alimentarius, o Regulamento (CE) n.º 852/2004, do Parlamento Europeu e do Conselho, relativo à higiene dos géneros alimentícios e o Regulamento (UE) 2021/382 que altera os anexos do Regulamento (CE) n. 852/2004, no que se refere à gestão de alérgenos alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos.			
2. MODO DE PROCEDER			
Para garantir um registo diário do funcionamento de cada refeitório escolar, os Representantes do Município nas escolas devem cumprir a seguinte ordem de tarefas:			
N.º	TAREFAS (descrição)		
1	Avaliar o funcionamento do refeitório escolar e avaliar a refeição servida diariamente a cada um dos ciclos de ensino (Pré-escolar e 1.º CEB), preenchendo, todos os dias, o Anexo F- Registo Diário de Funcionamento do Refeitório, referido no ponto 4.24 do artigo 4º da Parte II do Caderno de Encargos em vigor (CPIB_001/2021), atribuindo uma classificação à análise realizada, de acordo com as tarefas 2, 3 e 4, identificadas abaixo;		
2	Avaliar diariamente o cumprimento da ementa (refeição prevista e servida), a quantidade e qualidade (odor, sabor, aspeto) dos componentes da refeição fornecida (Sopa, Prato e Sobremesa), bem como a aceitação dos alunos do ensino pré-escolar e 1.º CEB.;		
3	Avaliar diariamente o funcionamento do serviço no que diz respeito ao fardamento dos colaboradores, condições de higiene em geral e número adequado de recursos humanos ao serviço;		
4	Acompanhar, diariamente, a recolha de 4 amostras dos pratos colocados na linha self, de acordo com os requisitos 4.11 a 4.15 do Caderno de Encargos em vigor (CPIB_001/2021), nos 2 períodos identificados no ponto 6 do Anexo F- Registo Diário do Funcionamento do Refeitório do atual Caderno de Encargos;		
5	Manter os registos atualizados e disponíveis para consulta por parte dos Coordenadores do Estabelecimento de ensino e dos representantes do município;		
6	Sempre que se verifique alguma Não Conformidade, esta deve comunicada à Câmara Municipal de Estarreja (contacto telefónico 967129721) e deverá ser descrita no espaço das observações do Anexo F- Registo Diário do Funcionamento do Refeitório), entregando o documento devidamente preenchido junto do Coordenador(a) de escola para este enviar para Câmara Municipal de Estarreja.		
3. ALTERAÇÕES AO DOCUMENTO			
ELABORADO		VERIFICADO	APROVADO
NOME <u>Mónica Pereira</u>		NOME <u>R.F.</u>	NOME <u>Mónica Pereira</u>
DATA <u>06.10.2021</u>		DATA <u>06.10.2021</u>	DATA <u>06.10.2021</u>
			
ÁMBITO POR FAVORIZADO DISPONÍVEL PARA CONSULTA EM: WWW.CM-ESTARREJA.PT CERTIFICADO DE CONFORMIDADE PT 01/2018		CÂMARA MUNICIPAL DE ESTARREJA PRACA FRANCISCO BARBOSA APARTADO 132 3864-909 ESTARREJA T +351 234 840 600 F +351 234 840 607 NIPC 501190 082	
		GERAL@CM-ESTARREJA.PT WWW.CM-ESTARREJA.PT	
		PÁG. 02 / 05 IT.EDU.020/00 MOD.PGE.018/00	

Apêndice 2- - Materiais de apoio à sessão de (in)formação “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares”, dirigida a Auxiliares de Ação Educativa do Município de Estarreja.

Plano de Sessão: Avaliação Qualitativa do Serviço de Refeições Escolares			
Formador: Clara Novais	Tema: Avaliação qualitativa do serviço de refeições escolares		Duração: 1,5 horas
Destinatários: Auxiliares de Ação Educativa (AAE) que acompanham o serviço de refeição do almoço			
Objetivo geral: Promover a aquisição de conhecimentos relativos ao procedimento de avaliação qualitativa do serviço de refeições escolares, mediante o preenchimento do registo diário do funcionamento do refeitório			
Sessão / Grupo	N.º previsto de participantes	Local	Data/ Horário
1	5	EB1/JI Mato	24-02-22 / 10h
2	4	Centro Escolar Visconde Salreu	25-02-22 / 10h
3	6	Escola Padre Donaciano de Abreu Freire	01-03-22 / 10h
4	5	Biblioteca Municipal de Estarreja	02-03-22 / 10h
5	16	Escola Padre Donaciano de Abreu Freire	04-03-22 /9h30
Objetivos específicos:	Atividades/Estratégias	Materiais/ Equipamentos	Avaliação
✓ Transmitir conhecimentos básicos no âmbito da higiene e segurança alimentar nos refeitórios escolares; ✓ Sensibilizar para a importância de acompanhar e avaliar o serviço de refeições; ✓ Assegurar o correto preenchimento do registo diário do funcionamento do refeitório, explicando o procedimento a adotar em caso de serem verificadas não conformidades.	1. Apresentação de diapositivos informativos na temática da avaliação qualitativa de refeições escolares, destacando os aspetos a avaliar ao nível de higiene, condições de distribuição das refeições, composição da refeição e quantidade servida para as faixas etárias do JI e 1.ºCEB e nº de recursos humanos ao serviço; 2. Exposição/ Explicação da forma de preenchimento do registo diário do funcionamento do refeitório escolar (previsto no Caderno de Encargos em vigor).	• Suporte audiovisual (Projetor e computador portátil); • Diapositivos em papel e registo diário do funcionamento do refeitório para cada participante; • Ficha de avaliação da sessão; • Questionário de satisfação; • Folheto informativo com súmula dos conteúdos abordados na sessão de (in)formação.	• Aplicação de ficha de avaliação da sessão com atividades relativas ao preenchimento do registo diário do funcionamento do refeitório; • Aplicação do Questionário de satisfação e entrega do folheto informativo da sessão aos participantes.
Bibliografia:			
• APHORT- Associação Portuguesa de Hotelaria Restauração e Turismo. Código de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar Aplicação dos princípios de HACCP para a Hotelaria e Restauração - edição Outubro 2008; • Araújo, E. <i>et al.</i> (2016). Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. Prefeitura do Município de São Paulo, Secretaria Municipal da Saúde: coordenação de vigilância em saúde; • Caderno de Encargos do Município de Estarreja, correspondente aos anos letivos de 2020/2021 e 2021/2022. • Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: 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; • Mir, Marina. (2016). Tratado de Higiene y Seguridad Alimentaria en Restauración. Departamento de Nutrición y Bromatología, Universidad deGranada. Fleming.			

Figura 1: Plano de sessão de (in)formação “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares”, dirigida a Auxiliares de Ação Educativa do Município de Estarreja.

Avaliação Qualitativa do Serviço de Refeições Escolares

Formação dirigida a: Funcionárias/AAE
Fevereiro e Março de 2022



ESTARREJA
MUNICÍPIO

1

Porque é importante avaliar?

- Refeitório é um espaço de educação para a saúde dos alunos
- Todos os elementos escola estão envolvidos na educação dos alunos
- Responsáveis por auxiliar as crianças no momento da refeição
- Responsáveis por acompanhar o funcionamento refeitório



2

Porque é importante avaliar?

Avaliar o Serviço

- Higiene
- Condições de Distribuição de refeições



ESTARREJA
MUNICÍPIO

Avaliar a Refeição

- Ementa
- Qualidade
- Quantidade
- Aceitação das crianças

3

Os microrganismos chegam aos alimentos...



ESTARREJA
MUNICÍPIO

4

Condições favoráveis ao crescimento de Microrganismos



ESTARREJA
MUNICÍPIO

5

Boas práticas de Higiene

Pessoal

Equipamento e utensílios

Instalações



ESTARREJA
MUNICÍPIO

6

Condições de Distribuição de refeições

Manipulação de alimentos confeccionados



ESTARREJA
MUNICÍPIO

- ✓ Separação física por grupo de alimentos
- ✓ Uso de luvas em alimentos prontos a consumir
- ✓ Tabua limpa e própria para corte de alimentos já cozinhados



7

Condições de Distribuição de refeições

Controlo de Temperatura

- Acima de 60°C → Eliminam microrganismos
- Entre 5°C-60°C → Microrganismos desenvolvem-se
- Abaixo de 5°C → Não crescem microrganismos

Transporte de refeições

- ✓ Transporte em veículos próprios ou contentores isotérmicos apenas para transporte de refeições
- ✓ Veículo Higienizado
- ✓ Assegurar controlo e manutenção da temperatura refeições > 65°C
- ✓ Entregar de refeições no próprio dia, permitindo o normal funcionamento (partir das 12h)



ESTARREJA
MUNICÍPIO

8

Trazer de casa

- Prático
- Económico
- Menos tendência para alimentos calóricos

Vantagens

- Saúde e crescimento
- Energia e nutrientes ao longo do dia
- Concentração e desempenho
- Lanches semelhantes

Sensibilizar os E.E para os lanches saudáveis

Promover

- Fruta/Hortícolas
- Pão misturado/ tostas/ cereais/ bolachas miúdo
- Leite simples/ iogurte/queijo
- Água

Limitar

- Leite achocolatado
- Bolachas
- Chocolates
- Bolos
- Salgadinhos
- Batatas fritas
- Gelados

ESTARREJA MUNICÍPIO

17

Como avaliar o funcionamento do refeitório?

Anexo B- REGISTO SEMANAL DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

1. Refeição Servida de acordo com o previsto na Ementa
2. Qualidade da refeição
 - Odor
 - Sabor
 - Aspeto
3. Quantidade da refeição
4. Aceitação das crianças/alunos
5. Funcionamento do serviço
 - Fardamento
 - Condições de Higiene
 - Capacitação de Pessoal

Objetivo: Comprovar a Conformidade do serviço de refeições

ESTARREJA MUNICÍPIO

18

Composição da refeição

SOPA de hortícolas frescos e/ou leguminosas, tendo por base batata. Também é permitida a canja e sopa de peixe em menor frequência.

Água única bebida permitida

Acompanhamento alternado Arroz / Batata / Massa

HORTÍCOLAS (crus ou confeccionados)

Sobremesa

- Fruta da época (3 variedades)
- Fruta cozida/assada (1 variedade)
- Doce (Ludumeral) e Fruta

Prato de CARNE/ PEIXE em dias alternados

Pão de "mistura" embalado

ESTARREJA MUNICÍPIO

11

Composição da refeição

Na **mesa de Saladas** deve existir, diariamente:

- Azeite extra virgem
- Vinagre
- Vinagre balsâmico
- Orégãos

Doces permitidos:

- Arroz doce
- Aletria
- Leite creme tipo caseiro
- Gelatina de origem vegetal
- Gelado de leite
- Iogurte de aromas

Oferta de fruta diária

ESTARREJA MUNICÍPIO

12

Composição da refeição

Empratamento da refeição

- ✓ Todos os alimentos que compõem o prato devem ser servidos
- ✓ Não deve ser possibilitada a indicação de alimentos "permitidos e proibidos" para alunos sem restrições alimentares
- ✓ Respeitar as capacidades/ faixa etária

3-6 anos

6-10 anos

ESTARREJA MUNICÍPIO

13

Quantidade da refeição

3-6 anos **6-10 anos**

CARNE, PESCADO 41g 49g

ARROZ, MASSA, LEGUMINOSAS 4 colheres de Sopa 63g 5-6 colheres de Sopa 94g

HORTÍCOLAS 79g 126g

ESTARREJA MUNICÍPIO

14

Quantidade da refeição

3-6 anos **6-10 anos**

SOPA 1 tigela de 200-250ml

FRUTA 1 Peça 1 fatia média 12 unidades

PAO 1/2 Pão (25g)

ESTARREJA MUNICÍPIO

15

Na refeição da criança, o auxiliar deve...

Estar calmo e afetuoso
Criar **relação de empatia** e ser **tolerante** com as crianças

Zelar pela higiene pessoal, dos espaços e dos equipamentos

Utilizar linguagem apropriada à idade da criança
Transmitir valores, dar o exemplo

Estabelecer limites crianças reconhecerem respeito

ESTARREJA MUNICÍPIO

16

Como avaliar o funcionamento do refeitório?

Anexo B- REGISTO SEMANAL DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

1. Refeição Servida de acordo com o previsto na Ementa

REFEITÓRIO

☐ 1. Arroz
☐ 2. Feijão
☐ 3. Salada
☐ 4. Ovos
☐ 5. Carne
☐ 6. Batata
☐ 7. Macarrão
☐ 8. Molho
☐ 9. Acompanhamento
☐ 10. Sopa
☐ 11. Doce
☐ 12. Frutas
☐ 13. Bebida
☐ 14. Salgado
☐ 15. Outros

➔

	Sopa				Prato				Sobremesa			
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim												
Não												

ESTARREJA
MUNICÍPIO

20

Como avaliar o funcionamento do refeitório?

Anexo B- REGISTO SEMANAL DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

2. Qualidade da refeição

- Odor
- Sabor
- Aspeto

	Sopa					Prato					Sobremesa				
ODOR	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Boa															
Regular															
Má															

Como avaliar o funcionamento do refeitório?

Anexo B- REGISTO SEMANAL DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

3. Quantidade da refeição

- Adequada à idade
- Equilibrada em cada componente do prato/refeição

	Sopa				Prato				Sobremesa			
	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
Bol												
Regular												
MA												

22

Como avaliar o funcionamento do refeitório?

Anexo B- REGISTO SEMANAL DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

4. Aceitação das crianças/alunos


VS


	Sopa				Prato				Sobremesa			
	3ª	3ª	4ª	5ª	3ª	3ª	4ª	5ª	3ª	3ª	4ª	5ª
Boa												
Regular												
Má												



ESTARREJA
MUNICÍPIO

Como avaliar o funcionamento do refeitório?

Anexo B- REGISTO SEMANAL DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

5. Funcionamento do serviço

- Fardamento
- Condições de Higiene
- Capitação de Pessoal





	Condições de Higiene				Fardamento				Capitação de Pessoal			
	2ª	3ª	4ª	5ª	2ª	3ª	4ª	5ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Sim												
Não												



ESTARREJA
MUNICÍPIO

24

[illegible]

Procedimentos - Refeições NC

- 1 Recolha de todos os pratos já servidos
- 2 Assegurar que as refeições NC foram colocadas no lixo
- 3 Comunicar à Câmara Municipal de Estarreja
- 4 Substituir a refeição NC por uma refeição alternativa
- 5 Preencher o registo diário de funcionamento de refeitório, descrevendo a situação
- 6 Enviar o registo para Coordenador(a) de escola para este enviar para Câmara Municipal



ESTARREJA MUNICÍPIO

26

Procedimentos – Intoxicação alimentar

- 1 Informar o encarregado do refeitório para **não remover as amostras** da refeição
- 2 Contactar a autoridade de saúde – **Linha Intoxicações INEM** - 808 250 250
- 3 **Isolar as instalações** do refeitório até a chegada das autoridades de saúde
- 4 Contactar **Câmara Municipal de Estarreja**
- 5 **Estar presente** aquando da intervenção das autoridades competentes.



SAÚDE PÚBLICA



27

Atividade 1

Ementa vs. Prato

Dia	Item refeição	Ementa	Guarnição/Acompanhamento
2ª feira	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Filete de pescada grelhado	Arroz branco
	SALADA/LEGUMES	Alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Pêra	

	Sopa					Prato					Sobremesa				
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Sim															
Não															

28

Atividade 1

Qualidade e Quantidade

Quantidade adequada?	Sim		Não	
	1ª	2ª	1ª	2ª
Sim				
Não				

ASPECTO	Bolo					Prato				
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Bom										
Regular										
Má										

29

Atividade 2

Boas práticas de Fardamento

Fardamento é adequado?

1

2

3

	Fardamento					Fardamento					Fardamento				
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Sim															
Não															

30

Atividade 2

Boas práticas de Higiene

Boas práticas e condições de higiene?

Condições de Higiene	Sim					Não				
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Sim										
Não										

31

Muito Obrigada

32

Referências Bibliográficas

- APHORT- Associação Portuguesa de Hotelaria Restauração e Turismo. Código de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar Aplicação dos princípios de HACCP para a Hotelaria e Restauração - edição Outubro 2008;
- Araújo, E. et al. (2016). Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. Prefeitura do Município de São Paulo, Secretaria Municipal da Saúde: coordenação de vigilância em saúde;
- Caderno de Encargos do Município de Estarreja, correspondente aos anos letivos 2020/2021 e 2021/2022.
- Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B (2015). Capitulações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: 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;
- Mir, Marina. (2016). Tratado de Higiene y Seguridad Alimentaria en Restauración. Departamento de Nutrición y Bromatología, Universidad de Granada. Fleming.

33

34

Figura 2: Diapositivos da apresentação “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares”, dirigida aos auxiliares de ação educativa que acompanham o serviço de refeições escolares (1-34).

Porque é importante avaliar o serviço de refeições?



Boas Práticas de Higiene

Higiene Pessoal

- Fardamento e calçado adequado, unhas curtas e limpas, sem adornos, cabelo preso e coberto por touca

Higiene dos equipamentos e utensílios

- Materiais de cozinha, talheres, tabuleiros, pratos limpos, etc.

Higiene das instalações

- Cozinha e refeitório limpos, separação física da zona de lixos



Na refeição da criança, o auxiliar deve...

- Garantir que a entrada do refeitório é feita de forma ordenada e que antes todos lavaram as mãos.



- Transportar o tabuleiro/ refeição no caso de crianças pequenas.



- Ajudar a criança a consumir a refeição, criando uma relação de empatia, através de linguagem adequada à idade.



AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO SERVIÇO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

Fevereiro de 2022

1. Avaliação servida de acordo com o previsto na ementa

Verificar se a ementa corresponde (Sim/Não) a toda a refeição (sopa, prato e sobremesa) servida.



2. Qualidade da refeição servida

Avaliar se alguma das características qualitativas é ou não agradável (Boa/ Má/ Regular), nomeadamente:

- Odor
- Sabor
- Aspeto



3. Quantidade da refeição

Verificar se a quantidade de cada componente é equilibrada e adequada à idade da criança, classificando como Boa/ Má/ Regular.



4. Aceitação das crianças

Perceber se as crianças aceitam bem (gostam), mal (não gostam) ou de forma regular (comem sem manifestar se apreciam).



5. Funcionamento do serviço

Avaliar se o serviço de refeições tem funcionado (Sim/Não) conforme o previsto, nomeadamente ao nível de:

- Fardamento
- Condições de Higiene
- Capitação de pessoal



6. Recolha de amostras

Verificar se a recolha de amostras (aos pratos com carne/peixe) é realizada (Sim/Não) conforme o previsto:

- 2 amostras no início da distribuição
- 2 amostras no fim da distribuição



Figura 3: Folheto distribuído aos participantes no final da sessão “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares”, dirigida aos auxiliares de ação educativa.

**Formação no âmbito da Avaliação do serviço de refeições escolares:
Registo semanal de funcionamento de refeitório**

Atividades

Nome: _____ **Escola:** _____

Atividade 1: Ementa vs. Prato

Verifique se a refeição apresentada no tabuleiro está ou não de acordo com a refeição prevista na ementa para a 2ª feira, assinalando com um X.

Dia	Item refeição	Ementa	Guarnição/ Acompanhamento
2ª feira	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Filete de pescada grelhado	Arroz branco
	SALADA/ LEGUMES	Alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Pêra	



		Sopa					Prato					Sobremesa				
		2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim																
Não																

Caso, tenha verificado algo que não está de acordo com a ementa prevista, indique o quê:

Sopa _____

Prato _____

Salada/ Legumes _____

Sobremesa _____

Atividade 1: Quantidade e Qualidade

Avalie se a refeição da imagem (A) apresenta quantidade adequada e avalie a refeição da imagem (B) relativamente ao seu aspeto.

A



	Sim	Não
Quantidade adequada?		
Pré-escolar		
1º Ciclo		

ASPETO	Sopa					Prato				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Boa										
Regular										
Má										



B

Atividade 2: Boas Práticas de Fardamento

Classifique, assinalando com um X, cada um dos 3 fardamentos como adequados (Sim) ou desadequados (Não).

Fardamento é adequado?

1



2



3



	Fardamento				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim					
Não					

	Fardamento				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim					
Não					

	Fardamento				
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim					
Não					

Atividade 2: Boas Práticas e condições de Higiene

Avalie as imagens (A) e (B) relativamente às boas práticas/condições de higiene, classificando-as como higiene adequada (Sim) ou desadequada (Não), através de um X.

A



Boas práticas e condições de higiene?

Condições de Higiene					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim					
Não					

Condições de Higiene					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Sim					
Não					



B

Obrigada pela sua participação e colaboração!

Figura 4: Atividades para avaliação de conhecimentos adquiridos na sessão “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares”, dirigida a auxiliares de ação educativa que acompanham e avaliam as refeições escolares.

Questionário de Satisfação

Formação no âmbito da avaliação do serviço de refeições escolares – Registo de funcionamento do refeitório

A sua opinião sobre esta formação em que participou é, para nós, muito importante, pois permitirá desencadear um processo de melhoria e/ou de ajuste dos métodos de intervenção em futuras ações.

Por favor, **rodeie** a sua resposta para cada um dos seguintes parâmetros, numa escala de **1 a 5** valores, conforme a sua apreciação.

- 1 “Discordo totalmente”
- 2 “Discordo”
- 3 “Nem discordo nem concordo”
- 4 “Concordo”
- 5 “Concordo totalmente”

A - CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E MÉTODOS

Os temas e conteúdos abordados na formação são pertinentes	1	2	3	4	5
A estrutura dos conteúdos está bem organizada	1	2	3	4	5
Tenho interesse nos conteúdos abordados	1	2	3	4	5
Considero os assuntos úteis para o meu trabalho	1	2	3	4	5
Os métodos utilizados para expor os temas foram adequados	1	2	3	4	5
Existiu equilíbrio entre a exposição e a parte prática	1	2	3	4	5
A duração da sessão de formação foi adequada	1	2	3	4	5

B - FORMADOR/A

O(s) formadore(s) dominam os temas abordados ao longo da sessão	1	2	3	4	5
O(s) tema(s) foram tratados com clareza na exposição	1	2	3	4	5
O(s) formadore(s) estimulam à participação dos/as formandos/as na sessão	1	2	3	4	5
Estabeleceu-se um bom relacionamento entre formador(es)-formando(s)	1	2	3	4	5
O(s) formador(es) mostraram capacidade de motivar para os temas lecionados	1	2	3	4	5
A documentação e bibliografia foi suficiente e adequada para a sessão	1	2	3	4	5
Verificou-se pontualidade / cumprimento do horário da formação	1	2	3	4	5

C - ORGANIZAÇÃO

As condições físicas foram adequadas à formação	1	2	3	4	5
As instalações e equipamentos permitiram boa qualidade na exposição e compreensão dos assuntos abordados	1	2	3	4	5
O Horário das sessões foi adequado à minha disponibilidade	1	2	3	4	5

D - AVALIAÇÃO GLOBAL DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Os objetivos propostos foram concretizados	1	2	3	4	5
A abordagem dos temas foi adequada ao meu nível de conhecimento	1	2	3	4	5
Esta ação de formação permitiu-me adquirir novos conhecimentos	1	2	3	4	5
Considero importante dar continuidade a este tipo de formação	1	2	3	4	5
Recomendaria esta ação de formação aos meus amigos/colegas	1	2	3	4	5

E- OBSERVAÇÕES, DÚVIDAS E/OU SUGESTÕES DE MELHORIA

Muito Obrigada pela sua Colaboração!

Figura 5: Questionário de satisfação da sessão “Avaliação Qualitativa de Refeições Escolares”, dirigida a auxiliares de ação educativa que acompanham e avaliam as refeições escolares.

Apêndice 3 - Listas de verificação higiossanitária dos refeitórios escolares.



Refeitórios Escolares: Lista de Verificação Hígio-sanitária

Estabelecimento de Ensino:
Agrupamento de Escolas: Ano letivo:
Data: Hora: Unidade de Confeção (UC) ☒

I. EMENTA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Sim Não

Oferta de Pão ☐ ☐ Nº de refeições encomendadas do dia

Oferta de Água ☐ ☐ Nº de refeições servidas no dia

Quantidade da componente proteica utilizada para a ementa do dia

Sim Não NA

Vegetariana ☐ ☐ ☐ Nº refeições permanentes ☐ Nº refeições pontuais ☐

Adaptado de: SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares e Clausulas Técnicas do Caderno de Encargos do Município.

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,05)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
1.0	ITENS GERAIS E PLANO DE EMENTAS			
1.1	Ementa afixada em local visível			
1.2	Existência de Kit de visita em nº suficiente			
1.3	Refeição servida de acordo com o previsto na ementa			
1.4	Existência de Ficha (s) Técnica (s) relativa (s) ao (s) prato (s) confeccionado (s) e Alergénios			
1.5	Nº de refeições servidas correspondem ao previsto			
1.6	Quantidade/Capitação dos componentes da refeição adequada para as faixas etárias			
1.7	Instruções de trabalho afixadas em local visível e atualizadas			

II. TRABALHADORES AFETOS AO SERVIÇO E HIGIENE PESSOAL

Nº de Trabalhadores a tempo inteiro Carga Horária semanal

Nº de trabalhador a tempo parcial Carga Horária semanal

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,19)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
2.0	PESSOAL			
2.1	Número de recursos humanos adequados ao serviço			
2.2	Afixação do horário de todos os trabalhadores atualizado, Ficha de aptidão médica e Escala de Serviço/Tarefas			
2.3	Existência de programa de formação profissional contínua e registo atualizado de Formação de todos os colaboradores alvos de formação			
2.4	Aplicadas as regras de prevenção de acidentes de trabalho (caixa de primeiros socorros, movimentação manual de cargas, cortes, queimaduras bem protegidos, quedas, manuseamento de produtos químicos etc.)			
2.5	Atitude (postura e empenho) higiénica do manipulador			
2.6	Farda limpa, apropriada (bata, touca e calçado) e exclusiva de trabalho			
2.7	Ausência de adornos (anéis, relógios, pulseiras, brincos, etc.) e Unhas curtas, limpas e sem verniz			
2.8	Ausência de práticas anti-higiénicas (fumar, comer, beber, mascar)			
2.9	Manipulação de alimentos com o auxílio de utensílios, luvas ou mãos higienizadas			

III. RECEÇÃO DA MATÉRIA-PRIMA

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,075)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
3.0	RECEÇÃO DA MATERIA PRIMA			
3.1	Zona isolada das restantes áreas de laboração e limpa, sem restos de embalagens e desperdícios			
3.2	Registo de encomenda e receção das matérias-primas			
3.3	Inspeção imediata após receção dos géneros e de seguida correto armazenamento			
3.4	Rotulagem, etiquetagem e documentos de origem corretos			
3.5	Ausência de géneros alimentícios interditos (apenas alimentos autorizados na Circular nº 3097/DGE/2018)			

IV. ARMAZENAMENTO DA MATÉRIA-PRIMA E MATERIAL DE COZINHA

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,075)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
4.0	ARMAZENAMENTO- TEMPERATURA AMBIENTE			
4.1	Todos os géneros estão armazenados afastados do solo, paredes e entre si			
4.2	Capacidade suficiente e Ventilação adequada			
4.3	Arrumação adequada dos géneros alimentícios (mais pesados e líquidos em baixo, leves em cima e separados por géneros e famílias)			

4.4	Correta rotação de stocks (segundo FIFO/FEFO)			
4.5	Géneros alimentícios protegidos de contaminação, embalados de forma adequada			
4.6	Rotulagem dos produtos completa e visível			
4.7	Produtos fora do prazo de validade/NC, devidamente separados e identificados			
4.8	Ausência de cartongem industrial e/ou caixas de madeira			
ARMAZENAMENTO – REFRIGERAÇÃO E CONGELAÇÃO				
4.9	Câmaras em bom estado de conservação e higiene (paredes, teto, pavimento, porta e prateleiras)			
4.10	Câmaras de refrigeração a T ^o ≤ 5 ^o C e Câmaras de congelação a T ^o ≤ -18 ^o C			
4.11	Capacidade suficiente e Sistema de estiva correto (circulação de ar)			
4.12	Todos os géneros estão armazenados afastados do solo, paredes e entre si			
4.13	Arrumação adequada dos géneros alimentícios (mais pesados em baixo, leves em cima e separados por géneros e famílias)			
4.14	Alimentos devidamente acondicionados e/ou protegidos			
4.15	Rotulagem dos produtos completa e visível			
4.16	Correta rotação de stocks (segundo FIFO/FEFO)			
4.17	Produtos fora do prazo de validade/NC, devidamente separados e identificados			
4.18	Ausência de cartongem industrial e/ou caixas de madeira			

V. DESCONGELAÇÃO E RASTREABILIDADE

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,1)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
5.0	DESCONGELAÇÃO E RASTREABILIDADE			
5.1	Descongelações efetuadas em condições adequadas (recipientes com alimentos cobertos, ausência de líquido de descongelação em contacto direto com o alimento, presença de rótulo de identificação)			
5.2	Equipamento/ Zona de descongelação separada de outros géneros			
5.3	Registo de Rastreabilidade e Rótulos do dia			

VI. PREPARAÇÃO, CONFEÇÃO E DISTRIBUIÇÃO

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,12)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
6.0	PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO			
6.1	Zonas distintas de preparação e confeção			
6.2	Desinfecção de frutas e hortícolas			
6.3	Manipulação adequada dos utensílios e alimentos/ pratos confeccionados (ex.: Utilização de luvas em alimentos prontos para consumo) e Proteção de contaminação			
6.4	Utilização de azeite (virgem extra) como fonte de gordura na confeção (exceto na Fritura)			
6.5	Panos de cozinha só permitidos para higienização de superfícies de equipamentos			

	DISTRIBUIÇÃO E EXPOSIÇÃO			
6.6	Material de empratamento permitido e correto			
6.7	Alimentos na linha self expostos/organizados de forma adequada			
6.8	Linha de self adequada ao número de alunos e Filas a fluir			
6.9	Talheres acondicionados em dispositivo protegido e em bom estado de higiene e conservação ou embalados			
6.10	Empratamento atrativo			
6.11	Disponibilização de temperos de saladas previstos no Caderno de Encargos (azeite virgem extra, vinagre balsâmico e orégãos)			
6.12	Saladas expostas/servidas compostas por 3 variedades de hortícolas			
6.13	Confeção e parâmetros organoléticos e Temperatura adequados			
6.14	Presença diária de Pão, privilegiando a variedade			
6.15	Disponibilização de água à refeição			
6.16	Sobremesa inclui diariamente oferta de fruta (incluindo dia da semana em que é servido doce)			

Sím Não

Incentivo aos alunos para consumo de uma refeição completa

☐ ☐

Existência de desperdício alimentar da refeição:

☐ ☐

Existência de adultos a acompanhar a refeição:

☐ ☐

Existência de adultos a consumir a refeição:

☐ ☐

Registos de Avaliação Funcionamento do refeitório atualizados:

☐ ☐

Quais os componentes da refeição mais preteridos:

Sopa ☐

Prato ☐

Hortícolas ☐

Sobremesa ☐

VII. AMOSTRAS PREVENTIVAS E REGISTOS HACCP

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,18)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
7.0	AMOSTRAS PREVENTIVAS			
7.1	São retiradas 2 amostras preventivas (início e fim) para refrigeração			
7.2	São retiradas 2 amostras preventivas (início e fim) para congelação			
	REGISTOS HACCP			
7.3	Existência de registo de Temperatura dos Equipamentos (frio negativo, frio positivo e de manutenção a quente)			
7.4	Existência de registo de Lavagem higienizante (Hortofrutícolas)			
7.5	Existência de registo de Utilização óleos de Fritura			
7.6	Existência de registo de Temperatura Confeção			
7.7	Existência de registo de Temperatura de Distribuição			
7.8	Existência de registo de Higiene, segundo plano de higienização			
7.9	Existência de Código de Higiene e Boas práticas e Manual de Procedimentos (Manual da Qualidade)			

VIII. HIGIENIZAÇÃO E CONTROLO DE RESÍDUOS

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
8.0	HIGIENE E CONSERVAÇÃO (0,1)			
8.1	Limpeza e conservação das instalações (incluindo pavimentos, paredes, teto, etc.)			
8.2	Limpeza e conservação das instalações/ equipamentos da Rede de frio e Económico (Armazém)			
8.3	Limpeza e conservação das instalações e equipamentos da zona de preparação e confeção			
8.4	Limpeza e conservação do equipamento e utensílios			
8.5	Armazenamento adequado de utensílios, protegidos de contaminação			
8.6	Procedimentos de limpeza e desinfeção são visíveis e bem colocados			
8.7	Material auxiliar e produtos de limpeza armazenados adequadamente em local próprio, separado e devidamente identificado			
8.8	Tabuleiros e recipientes dos transportes higienizados correta e regularmente			
8.9	Mobiliário, equipamentos, pavimento, paredes e teto higienizados e em bom estado de conservação na sala de refeições			
8.10	Loiça sem resíduos de detergente e Loiça grossa escorre na posição invertida			
	CONTROLO DE RESÍDUOS (0,075)			
8.11	Evacuação/drenagem de águas residuais correta			
8.12	Evacuação de óleos de fritura para recipientes próprios			
8.13	Armazenamento e evacuação de resíduos sólidos correto e adequado (recolha diária dos resíduos)			
8.14	Contentores, baldes e recipientes de lixo adequados, em bom estado de conservação e higienização			
8.15	Recipientes do lixo em nº e local adequado, providos de sacos plásticos e acionados por pedal			
8.16	Separação de resíduos para reciclagem			
	CONTROLO DE PRAGAS (0,05)			
8.17	Existem redes mosquiteiras a proteger janelas e portas fechadas e em bom estado			
8.18	Registo/documentação das atuações de programa de controlo de pragas			
8.19	Ausência de sinais (evidência) de pragas (insetos, roedores, etc.)			
8.20	Existem inseto-caçadores funcionais e corretamente posicionados			
	AUTOCONTROLO (Microbiológico) (0,062)			
8.21	Registo de recolha de análises microbiológicas segundo periodicidade adequada (mãos, vestuário dos colaboradores, superfícies, ar, água, matérias-primas/ produto final, etc.)			

IX. INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
9.0	INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS (0,075)			
9.1	Dimensões da unidade suficientes (e identificação dos espaços)			
9.2	Circuitos corretos- Marcha sempre em frente (separação zona limpa/zona suja)			
9.3	Iluminação suficiente e Existência de proteção nas lâmpadas			
9.4	Superfícies revestidas a material impermeável, lavável e resistente			
9.5	Equipamentos de cozinha em nº suficiente e em correto funcionamento (ex. sistema lavagem loiça, etc.)			
9.6	Ventilação adequada, Temperatura e humidade do ambiente correta			
9.7	Separação clara entre Sanitários e Vestiários do pessoal/ Não abertura direta para zona de laboração			
9.8	Sanitas, chuveiros e cacifos limpos e em bom estado de conservação e em nº suficiente			
9.9	Existência de sistema de exaustão correta de fumos e odores			
9.10	Equipamento para preparação e confeção adequado e em número suficiente			
9.11	Disponibilidade de água potável fria e quente			
9.12	Lavatórios não manuais e em nº suficiente			
9.13	Dispositivos de Sabão (líquido) e sistema de secagem de mãos higiénico			
9.14	Existência de sistema de Evacuação correta de líquidos residuais			

C -Conforme / NC- Não conforme. / NA- Não Auditável ou Não Aplicável / P- Pontuação

X. IDENTIFICAÇÃO DOS TÉCNICOS RESPONSÁVEIS PELA VERIFICAÇÃONome/ Rúbrica Nome/ Rúbrica Nome/ Rúbrica

Observações:



Refeitórios Escolares: Lista de Verificação Hígio-sanitária

Estabelecimento de Ensino:

Agrupamento de Escolas: Ano letivo:

Data: Hora: Unidade de Distribuição (UD) ☒

I. EMENTA

Sopa

Prato

Hortícolas

Sobremesa

Sim Não

Oferta de Pão ☐ ☐ Nº de refeições encomendadas do dia

Oferta de Água ☐ ☐ Nº de refeições servidas no dia

Quantidade da componente proteica utilizada para a ementa do dia

Sim Não NA

Vegetariana ☐ ☐ ☐ Nº refeições permanentes ☐ Nº refeições pontuais ☐

Adaptado de: SPARE- Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares e Clausulas Técnicas do Caderno de Encargos do Município.

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,05)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
1.0	ITENS GERAIS E PLANO DE EMENTAS			
1.1	Ementa afixada em local visível			
1.2	Existência de Kit de visita e em nº suficiente			
1.3	Refeição servida de acordo com o previsto na ementa			
1.4	Existência de informação sobre Alergénios			
1.5	Nº de refeições servidas correspondem ao previsto			
1.6	Quantidade/Capitação de todos os componentes da refeição adequada para as faixas etárias			
1.7	Instruções de trabalho afixadas em local visível e atualizadas			

II. TRABALHADORES AFETOS AO SERVIÇO E HIGIENE PESSOAL

Nº de Trabalhadores a tempo inteiro

Carga Horária semanal

Nº de trabalhador a tempo parcial

Carga Horária semanal

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,19)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
2.0	PESSOAL			
2.1	Número de recursos humanos adequados ao serviço			
2.2	Afixação do horário de todos os trabalhadores atualizado, Ficha de aptidão médica e Escala de Serviço/Tarefas			
2.3	Existência de programa de formação profissional contínua e registo atualizado de Formação de todos os colaboradores alvos de formação			
2.4	Aplicadas as regras de prevenção de acidentes de trabalho (caixa de primeiros socorros, movimentação manual de cargas, cortes, queimaduras bem protegidos, quedas, manuseamento de produtos químicos etc.)			
2.5	Atitude (postura e empenho) higiénica do manipulador			
2.6	Farda limpa, apropriada (bata, touca e calçado) e exclusiva de trabalho			
2.7	Ausência de adornos (anéis, relógios, pulseiras, brincos, etc.) e Unhas curtas, limpas e sem verniz			
2.8	Ausência de práticas anti-higiénicas (fumar, comer, beber, mascar)			
2.9	Manipulação de alimentos com o auxílio de utensílios, luvas ou mãos higienizadas			

III. TRANSPORTE E DISTRIBUIÇÃO

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
3.0	TRANSPORTE DE REFEIÇÕES (0,3)			
3.1	Os veículos de transporte de refeições são exclusivos para esse fim			
3.2	Refeições são entregues no próprio dia e em horário definido			
3.3	Os veículos possuem meios de controlo e registo de Temperatura			
3.4	Registos de Temperatura e Higienização dos veículos atualizados e em local próprio			
3.5	Limpeza e conservação dos veículos de transporte de alimentos			
3.6	Transporte de refeições em recipientes adequados à manutenção da Temperatura e de fácil higienização			
3.7	Manutenção de temperaturas corretas no transporte de alimentos ($\leq 5^{\circ}\text{C}$ ou $\geq 65^{\circ}\text{C}$)			
	DISTRIBUIÇÃO E EXPOSIÇÃO (0,1)			
3.8	Manipulação adequada dos utensílios e alimentos/ pratos confeccionados (ex.: Utilização de luvas em alimentos prontos para consumo) e Proteção de contaminação			
3.9	Material de empratamento permitido e correto			
3.10	Alimentos na linha self expostos/organizados de forma adequada			
3.11	Ausência de alimentos entre T° de 5°C e 65°C			
3.12	Linha de self adequada ao número de alunos e Filas a fluir			

3.13	Talheres acondicionados em dispositivo protegido e em bom estado de higiene e conservação ou embalados			
3.14	Empratamento atrativo			
3.15	Disponibilização de temperos de saladas previstos no Caderno de Encargos (azeite virgem extra, vinagre balsâmico e orégãos)			
3.16	Saladas expostas/servidas compostas por 3 variedades de hortícolas			
3.17	Confeção e parâmetros organoléticos e Temperatura adequados			
3.18	Presença diária de Pão, privilegiando a variedade			
3.19	Disponibilização de água à refeição			
3.20	Sobremesa inclui diariamente oferta de fruta (incluindo dia da semana em que é servido doce)			
3.21	Panos de cozinha só permitidos para higienização de superfícies de equipamentos			

Sim Não

Incentivo aos alunos para consumo de uma refeição completa	☐	☐
Existência de desperdício alimentar da refeição:	☐	☐
Existência de adultos a acompanhar a refeição:	☐	☐
Existência de adultos a consumir a refeição:	☐	☐
Registos de Avaliação Funcionamento do refeitório atualizados:	☐	☐

Quais os componentes da refeição mais preteridos:

Sopa ☐ Prato ☐ Hortícolas ☐ Sobremesa ☐

IV. AMOSTRAS PREVENTIVAS E REGISTOS HACCP

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,18)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
4.0	AMOSTRAS PREVENTIVAS			
4.1	São retiradas 2 amostras preventivas (início e fim) para refrigeração			
4.2	São retiradas 2 amostras preventivas (início e fim) para congelação			
	REGISTOS HACCP			
4.3	Existência de registo de Temperatura dos Equipamentos (frio negativo, frio positivo e de manutenção a quente)			
4.4	Existência de registo de Temperatura de Distribuição			
4.5	Existência de registo de Higiene, segundo plano de higienização			
4.6	Existência de Código de Higiene e Boas práticas e Manual de Procedimentos (Manual da Qualidade)			

V. HIGIENIZAÇÃO E CONTROLO DE RESÍDUOS

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
S.0	HIGIENE E CONSERVAÇÃO (0,1)			
S.1	Limpeza e conservação das instalações (incluindo pavimentos, paredes, teto, etc.)			
S.2	Limpeza e conservação do equipamento e utensílios			
S.3	Armazenamento adequado de utensílios, protegidos de contaminação			
S.4	Procedimentos de limpeza e desinfeção são visíveis e bem colocados			
S.5	Material auxiliar e produtos de limpeza armazenados adequadamente em local próprio, separado e devidamente identificado			
S.6	Tabuleiros e recipientes dos transportes higienizados correta e regularmente			
S.7	Mobiliário, equipamentos, pavimento, paredes e teto higienizados e em bom estado de conservação na sala de refeições			
S.8	Loiça sem resíduos de detergente			
S.9	Loiça grossa escorre na posição invertida			
	CONTROLO DE RESÍDUOS (0,075)			
S.10	Evacuação/drenagem de águas residuais correta			
S.11	Armazenamento e evacuação de resíduos sólidos correto e adequado (recolha diária dos resíduos)			
S.12	Contentores, baldes e recipientes de lixo adequados, em bom estado de conservação e higienização			
S.13	Recipientes do lixo em nº e local adequado, providos de sacos plásticos e acionados por pedal			
S.14	Separação de resíduos para reciclagem			
	CONTROLO DE PRAGAS (0,05)			
S.15	Registo/documentação das atuações de programa de controlo de pragas			
S.16	Ausência de sinais (evidência) de pragas (insetos, roedores, etc.)			
S.17	Existem inseto-caçadores funcionais e corretamente posicionados			
	AUTOCONTROLO (Microbiológico) (0,062)			
S.18	Registo de recolha de análises microbiológicas segundo periodicidade adequada (mãos, vestuário dos colaboradores, superfícies, ar, água, matérias-primas/ produto final, etc.)			

VI. INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

N.º	ITEM DE AVALIAÇÃO (0,075)	AVALIAÇÃO		
		C	NC	NA
S.0	INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS			
S.1	Dimensões da unidade suficientes (e identificação dos espaços)			
S.2	Circuitos corretos- Marcha sempre em frente (separação zona limpa/zona suja)			
S.3	Iluminação suficiente e Existência de proteção nas lâmpadas			
S.4	Superfícies revestidas a material impermeável, lavável e resistente			

6.5	Equipamentos de cozinha em nº suficiente e em correto funcionamento (ex. sistema lavagem loiça, etc.)			
6.6	Ventilação adequada, Temperatura e humidade do ambiente correta			
6.7	Separação clara entre Sanitários e Vestiários do pessoal/ Não abertura direta para zona de laboração			
6.8	Sanitas, chuveiros e cacifos limpos e em bom estado de conservação e em nº suficiente			
6.9	Disponibilidade de água potável fria e quente			
6.10	Lavatórios não manuais e em nº suficiente			
6.11	Dispositivos de Sabão (líquido) e sistema de secagem de mãos higiénico			
6.12	Existência de sistema de Evacuação correta de líquidos residuais			

C -Conforme / NC- Não conforme. / NA- Não Auditável ou Não Aplicável / P- Pontuação

VII. IDENTIFICAÇÃO DOS TÉCNICOS RESPONSÁVEIS PELA VERIFICAÇÃO

Nome/ Rúbrica

Nome/ Rúbrica

Nome/ Rúbrica

Observações:

Apêndice 4- Inquérito de avaliação periódica do serviço de refeições escolares, aplicado aos coordenadores de estabelecimento de ensino.

08/07/22, 14:54

Inquérito de Avaliação Periódica do Serviço de Refeições Escolares

Inquérito de Avaliação Periódica do Serviço de Refeições Escolares

Avaliação do Serviço de refeições - 3º Período do Ano letivo 2021/2022

 claramnovais@gmail.com (não compartilhado) [Alternar conta](#)



***Obrigatório**

Estabelecimento de Ensino: *

- ☐ C.E Visconde Salreu
- ☐ EB1/JI Cabeças
- ☐ EB1/JI Congosta
- ☐ EB1/JI Mato
- ☐ EB1/JI Pinheiro

Indicação do tipo de Refeitório *

- ☐ Refeitório com cozinha central
- ☐ Refeitório com refeições transportadas



Relativamente aos parâmetros seguintes, atribua a respetiva avaliação, considerando uma escala de 1 (Muito Fraco) a 5 (Muito Bom), conforme descrito abaixo. *

	1 (Muito Fraco)	2 (Não Satisfaz)	3 (Satisfaz)	4 (Bom)	5 (Muito Bom)
Refeição servida de acordo com o previsto na ementa	☐	☐	☐	☐	☐
Horário de entrega das refeições	☐	☐	☐	☐	☐
Qualidade da Sopa	☐	☐	☐	☐	☐
Qualidade do Prato	☐	☐	☐	☐	☐
Qualidade da Sobremesa	☐	☐	☐	☐	☐
Quantidade da Sopa	☐	☐	☐	☐	☐
Quantidade do Prato	☐	☐	☐	☐	☐
Quantidade da Sobremesa	☐	☐	☐	☐	☐
Aceitação das crianças/alunos	☐	☐	☐	☐	☐
Fardamento dos colaboradores	☐	☐	☐	☐	☐
Condições de higienização	☐	☐	☐	☐	☐

Recursos
humanos
adequados ao
serviço



Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Refeição servida de acordo com o previsto na ementa

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Horário de entrega das refeições

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Qualidade da Sopa

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Qualidade do Prato

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Qualidade da Sobremesa

Quantidade da Sobremesa

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Quantidade da Sopa

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Quantidade do Prato

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Quantidade da Sobremesa

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Aceitação das crianças/alunos

Sua resposta



Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:



Fardamento dos colaboradores

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Condições de higienização

Sua resposta

Caso considere pertinente, utilize este espaço de Observações para indicação de aspetos/situações relativas ao assunto seguinte:

Recursos humanos adequados ao serviço

Sua resposta

Data *

Data

dd/mm/aaaa

O (A) Coordenador(a) do Estabelecimento de Ensino: *

Sua resposta

Enviar

Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)



Google Formulários



Apêndice 5 - Questionário de satisfação do serviço de refeições escolares, aplicado aos encarregados de educação no final do ano letivo.

07/07/22, 16:52

Questionário de Satisfação do Serviço de Refeições Escolares: Alunos e Encarregados de Educação

Questionário de Satisfação do Serviço de Refeições Escolares: Alunos e Encarregados de Educação

O presente questionário pretende aferir o nível de satisfação dos alunos e Encarregados de Educação relativamente ao serviço de refeições escolares.

O questionário é anónimo e os dados serão tratados estatisticamente com o único objetivo de avaliar a satisfação face ao serviço da refeição do almoço durante o ano letivo 2021/2022.

A sua opinião é fundamental para melhorar o serviço prestado.

***Obrigatório**

1. Indique a Escola que o seu educando frequenta *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ C.E Visconde Salreu
- ☐ EB1/JI Cabeças
- ☐ EB1/JI Congosta
- ☐ EB1/JI Mato
- ☐ EB1/JI Pinheiro

2. Nível de Escolaridade do seu Educando *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Pré-Escolar
- ☐ 1º Ciclo

3. Com que frequência o seu educando almoça no refeitório da escola? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
☐ 1 a 2 vezes por semana
☐ 3 a 4 vezes por semana
☐ Diariamente

4. Quando o seu educando almoça na escola, costuma comer a refeição completa *
 (Sopa, Prato principal, Sobremesa, Pão e Água) ?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Não sei
☐ Não se aplica (o aluno nunca almoça a refeição da escola)

5. Qual a sua opinião, enquanto Encarregado de Educação, relativamente à Ementa afixada no espaço Escolar *

Marque todas que se aplicam.

	Muito fraco	Não satisfaz	Satisfaz	Bom	Muito Bom	Sem informação para avaliar
Apresentação da ementa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Variedade dos alimentos que compõem as refeições	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Variedade dos métodos culinários das refeições	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Qual a satisfação do seu educando relativamente aos seguintes itens: *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Muito Fraco	Não Satisfaz	Satisfaz	Bom	Muito Bom	Sem informação para avaliar
Variedade da Ementa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Qualidade da confeção do almoço	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quantidade da refeição servida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Temperatura da refeição (sopa e prato devem ser servidos quentes)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Apresentação/Aspetto da refeição	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sabor/Tempero da refeição	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Qual a satisfação do seu educando relativamente aos seguintes itens: *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Muito Fraco	Não satisfaz	Satisfaz	Bom	Muito Bom	Sem informação para avaliar
Ambiente do refeitório no momento da refeição (deverá ser calmo e agradável)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Condições de Higiene/Limpeza do refeitório	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Estado geral das condições e equipamentos do refeitório	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Simpatia do(a)s Funcionário(a)s	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Opinião geral do seu educando relativamente ao serviço de refeições prestado *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito Fraco
☐ Não satisfaz
☐ Satisfaz
☐ Bom
☐ Muito Bom
☐ Sem informação para avaliar

9. Caso entenda, indique, por favor, sugestões de melhoria deste serviço

Muito Obrigado pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

Apêndice 6- Lista de avaliação qualitativa do plano de ementas.



AValiação Qualitativa do Plano de Ementas

Adaptado de: SPARE- Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares e Clausulas Técnicas do Caderno de Encargos do Município
Ponderação elaborada por: Clara Novalis (Nutricionista CP4614)

Jl e 1º CEB
Mês:

		Ponderação	Itens Gerais	Avaliação	Observações/ Sugestões de Melhoria
V/F		2	Oferta Equitativa dos métodos de confeção (excluindo fritura)	0	
V/F		3	Presença de alimentos fritos no prato até 1 vez/ cada 2 semanas	0	
V/F		2	Pratos com alimentos fornecedores de gorduras trans (maionese, manteiga/margarina, natas/bechamel) no máximo 2 vezes/mês	0	
V/F		2	Ausência de pratos (sopa, prato ou sobremesa) repetidos no mês	0	
V/F		2	Ausência de pratos completos com textura semelhante e/ou monocromáticos	0	
V/F		2	Ausência de fritos e doces no mesmo dia	0	
V/F		2	Recurso a alimentos respeitando a sazonalidade	0	
		Ponderação	Sopa	Avaliação	
V/F		3	Oferta diária de Sopa com hortícolas	0	
V/F		2	Sopa passada tipo creme/aveludado no máximo 2 vezes/semana	0	
V/F		2	Hortícolas aos pedaços na sopa no mínimo 3 vezes/semana	0	
V/F		3	Leguminosas na sopa no mínimo 1 vez/semana	0	
V/F		3	Outras sopas sem base de hortícolas (canja, sopa de peixe etc.) num máximo de 1 vez/mês	0	
		Ponderação	Carne, Pescado e Ovo	Avaliação	
V/F		3	Oferta semanal de Pescado em proporção igual ou superior à carne	0	
V/F		3	Carne branca no mínimo 1 vez/semana	0	
V/F		3	Peixe gordo no mínimo 1 vez/semana	0	
V/F		1	Oferta de carne ou peixe não fracionado no mínimo 1 vez/semana (1.º CEB)	0	
V/F		2	Ovo como principal fonte proteica no mínimo 1 vez/cada 2 semanas	0	
V/F		3	Produtos de charcutaria e salsicharia num máximo de 1 vez/mês	0	
		Ponderação	Acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos	Avaliação	
V/F		3	Presença diária de acompanhamento fornecedor de Hidratos de Carbono	0	
V/F		2	Distribuição equitativa entre arroz, massa, batata ou outros fornecedores de hidratos de carbono	0	
V/F		1	Adição de hortícolas e/ou leguminosas a maioria dos acompanhamentos fornecedores de Hidratos de Carbono	0	
V/F		2	Privilegio na utilização de cereais transformados pouco refinados	0	
		Ponderação	Acompanhamento de hortícolas e Leguminosas	Avaliação	
V/F		3	Acompanhamento diário de Hortícolas	0	
V/F		2	Distribuição equitativa entre os diversos hortícolas	0	
V/F		2	Distribuição equitativa na oferta de hortícolas crus e confeccionados	0	
V/F		2	Oferta equitativa entre os hortícolas sazonais	0	
V/F		3	Leguminosas no prato no mínimo 1 vez/semana (em complemento ou substituição de HC)	0	
V/F		1	Não repetição da mesma leguminosa (no prato ou inteira na sopa) na mesma semana	0	
		Ponderação	Sobremesa	Avaliação	
V/F		3	Oferta diária de fruta em natureza	0	
V/F		2	Oferta de fruta confeccionada sem adição de açúcar num máximo de 2 vezes/mês	0	
V/F		3	Oferta de sobremesas doces ou frutas em calda num máximo 1 vez/semana	0	
V/F		1	Oferta diária de pelo menos duas variedades de fruta em natureza, privilegiando a sazonalidade e a presença de fruta citrica	0	
		73		0	

Legenda:	Critério	CLASSIFICAÇÃO FINAL (%):
Ponderação 3	Requisitos legais e/ou Circular 3097/2018 da DGE	0%
Ponderação 2	Recomendações descritas no Caderno de Encargos e/ou Circular 3097/2018 da DGE	
Ponderação 1	Boas práticas definidas em Caderno de Encargos	
CLASSIFICAÇÃO PERCENTUAL		CLASSIFICAÇÃO QUALITATIVA
≥ 90%		Muito Boa
≥ 75% e < 90%		Boa
≥ 50% e < 75%		Aceitável
< 50%		Não Aceitável

Apêndice 7 - Questionário de avaliação da adesão das crianças ao padrão alimentar mediterrânico e da insegurança alimentar do agregado familiar.



Questionário

Avaliação da Adesão das crianças ao Padrão Alimentar Mediterrânico e da Insegurança alimentar do agregado familiar

Informação aos Encarregados de Educação

Para que o Município de Estarreja consiga ir ao encontro das reais necessidades alimentares dos alunos das escolas do concelho, através de intervenções promotoras da saúde e de uma alimentação saudável, pedimos que preencha este questionário que inclui a recolha de características sociodemográficas e questões relacionadas com o estilo de vida do seu educando, entre os quais os seus hábitos alimentares usuais, dados antropométricos (massa corporal (kg) e estatura (cm), recolhidos também presencialmente, mediante esta autorização) e questões dirigidas ao Encarregado de Educação, no sentido de avaliar a facilidade do agregado familiar no acesso a uma alimentação nutricionalmente adequada.

Os dados deste questionário serão tratados de forma anónima e com confidencialidade e exclusivamente no âmbito deste estudo. Apenas o município de Estarreja e a sua equipa de investigação terão acesso aos dados, e estes não serão fornecidos a terceiros.

Sendo a participação totalmente voluntária, a sua não participação não trará qualquer prejuízo, tendo a possibilidade de desistir a qualquer momento.

O questionário tem a duração aproximada de apenas 8 minutos.

Em caso de dúvidas poderá contactar a nutricionista Clara Novais, através do correio eletrónico: clara.novais@cm-estarreja.pt

Tendo conhecimento desta informação, aceita participar neste estudo, respondendo ao questionário que se segue?

☐ Sim (passe para o início do questionário, na página seguinte)

☐ Não

Se selecionou a opção "não", não avance com o questionário.

Obrigada.

Os itens deste questionário baseiam-se no inquérito de avaliação da adesão de crianças ao padrão alimentar Mediterrânico: Rei M, Severo M, Rodrigues S. Reproducibility and validity of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED Index) in a sample of Portuguese adolescents. Br J Nutr. 2021 Dec, bem como numa ferramenta de Gregório, M. Graça, P. Nogueira, P. e colaboradores para avaliar insegurança alimentar: "Proposta Metodológica para a Avaliação da Insegurança Alimentar em Portugal" (2014).

Questionário

A) SOBRE O SEU EDUCANDO:

1. Sexo: Feminino ☐ Masculino ☐

2. Idade: _____ (anos)

3. Qual o ano de escolaridade que frequenta:

☐ Jardim-de-infância (Pré-escolar)

☐ 1º ano

☐ 2º ano

☐ 3º ano

☐ 4º ano

4. Qual a escola que frequenta:

☐ EB1/JI da Congosta

☐ EB1/JI do Mato

☐ EB1/JI de Pardilhó

☐ EB1/JI do Pinheiro

☐ E.B1/JI Padre Donaciano

☐ C.E Salreu

☐ EB1/JI Cabeças

5. Quem está a responder a este questionário?

☐ Mãe

☐ Pai

☐ Irmão (se idade $\geq$ 18 anos)

☐ Outro. Quem? _____

B) ESTILO DE VIDA:

1. Num dia normal o seu educando pratica atividade física na escola? Sim ☐ Não ☐

Se Sim:

a. Quantas vezes por semana? _____ vezes/semana

b. Qual a duração de cada sessão? _____ (minutos)

2. Num dia normal, pratica atividade física fora da escola? Sim ☐ Não ☐

Se Sim:

a. Quantas vezes por semana? _____ vezes/semana

b. Qual a duração de cada sessão? _____ (minutos)

c. Qual(is) a(s) atividade(s) que pratica? _____

3. Num dia normal, quanto tempo o seu educando passa a realizar atividades como jogar computador, tablet, telemóvel, a ver séries, entre outras? _____ (minutos)

4. Habitualmente quantas horas dorme o seu educando:

Num dia de escola? _____ (horas) e num dia de fim-de-semana? _____ (horas)

C) HÁBITOS ALIMENTARES | Dieta Mediterrânica:

Responda as seguintes questões sobre os hábitos alimentares do seu educando, assinalando com um X numa das colunas (Sim ou Não).

Questão	Sim	Não
1. Come uma peça de fruta ou bebe um sumo de fruta natural todos os dias?		
2. Come uma segunda peça de fruta todos os dias?		
3. Come produtos hortícolas frescos (exemplo: saladas) ou cozinhados (exemplo: sopa de legumes) regularmente, uma vez por dia?		
4. Come produtos hortícolas frescos ou cozinhados mais de uma vez por dia?		
5. Come pescado (exemplos: pescada, sardinha, polvo, camarão) com regularidade (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?		
6. Vai, uma vez ou mais por semana, a restaurantes de “fast-food” tipo hamburguerias?		
7. Gosta e come leguminosas (exemplos: feijão, ervilhas, grão-de-bico, favas, lentilhas) mais de uma vez por semana?		
8. Come massa ou arroz quase todos os dias (5 dias ou mais por semana)?		
9. Come cereais ou derivados de cereais (exemplos: avela, pão) ao pequeno-almoço?		
10. Come frutos secos oleaginosos (exemplos: nozes, amêndoas, avelãs) com regularidade (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?		
11. Usa azeite em casa?		
12. O aluno toma o pequeno-almoço todos os dias?		
13. Come laticínios (iogurte, leite, queijo) ao pequeno-almoço?		
14. Come produtos de confeitaria ou pastelaria (exemplos: bolachas, bolos, croissants, lanches, donuts) ao pequeno-almoço?		
15. Come 2 iogurtes e/ou 2 fatias de queijo por dia?		
16. Come, várias vezes ao dia, doces e guloseimas (exemplos: chocolates, gomas, rebuçados)?		

17. Normalmente, as crianças realizam as refeições em casa?

☐ Sim ☐ Não

18. Que refeições as crianças costumam realizar em casa? Assinale com um X.

Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar

D) ANTROPOMETRIA:

Indique o peso, em quilogramas (Kg), e altura, em centímetros (cm), do seu educando. Caso não tenha forma de o fazer, consulte esta informação no boletim de saúde (coloque apenas se esta estiver atualizada, ou seja, se tiver ido ao pediatra no último ano ou no ano atual).

Peso kg (quilogramas)

Altura cm (centímetros)

E) SOBRE O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO:

1. O seu sexo: Feminino |__| Masculino |__|

2. A sua idade ____ (anos)

3. Nível de Instrução:

- ___ Não sabe ler nem escrever;
- ___ Sabe ler sem ter frequentado a escola;
- ___ Ensino Básico - 1.º ciclo;
- ___ Ensino Básico- 2.º ciclo;
- ___ Ensino Básico - 3.º ciclo;
- ___ Ensino Secundário;
- ___ Ensino Superior;
- ___ Não sei informar / Desconheço.

4. Situação profissional:

- ___ Ativo;
- ___ Doméstica(o);
- ___ Estudante;
- ___ Reformado;
- ___ Desempregado;
- ___ Não sei informar/Desconhecido.

5. Nacionalidade: _____

6. Distrito: _____ e concelho de residência _____

7. Número de elementos do agregado familiar: ____

8. Número de elementos do agregado familiar com mais de 65 anos: ____

9. Número de elementos do agregado familiar desempregado: ____

10. Número de pessoas contribuem para o rendimento familiar: ____

11. Habitualmente, compra e confeciona refeições para o agregado familiar?

|__| Sim |__| Não

12. Hábitos tabágicos: É fumador?

|__| Sim |__| Não

13. Qual a sua perceção sobre o seu estado geral de saúde:

|__| Muito bom |__| Bom |__| Razoável |__| Mau |__| Muito mau |__| Não sabe

F) INSEGURANÇA ALIMENTAR

Por favor, responda as seguintes questões com base na situação do seu agregado familiar nos últimos 3 meses:

Questão	Sim	Não	Não Sabe
1. Alguma vez se sentiu preocupado(a) pelo facto dos alimentos em sua casa poderem acabar antes que tivesse dinheiro suficiente para comprar mais?			
2. Os alimentos em sua casa acabaram antes de ter dinheiro para comprar mais?			
3. Os membros do seu agregado familiar ficaram sem dinheiro suficiente para conseguirem ter uma alimentação saudável e variada?			
4. Os membros do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?			
5. Algum membro adulto do agregado familiar (idade igual ou superior a 18 anos) deixou de fazer alguma refeição, porque não tinha dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
6. Algum membro adulto do agregado familiar comeu menos do que achou que devia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
7. Algum membro adulto do agregado familiar sentiu fome mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?			
8. Algum membro adulto do agregado familiar, ficou um dia inteiro sem comer ou realizou apenas uma refeição ao longo do dia, por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
9. As crianças/adolescentes do seu agregado familiar (idade inferior a 18 anos) não conseguiram ter uma alimentação saudável e variada por falta de dinheiro?			
10. As crianças/adolescentes do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?			
11. No geral alguma criança/adolescente do seu agregado familiar comeu menos do que devia por não haver dinheiro para comprar alimentos?			
12. Foi diminuída a quantidade de alimentos das refeições de alguma criança/adolescente do seu agregado familiar por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
13. Alguma criança/adolescente do seu agregado familiar deixou de fazer alguma refeição por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?			
14. Alguma criança/adolescente do seu agregado familiar sentiu fome mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?			
15. Houve no seu agregado familiar alterações no consumo de algum alimento considerado essencial (ex: leite, fruta, legumes, peixe, carne, arroz, batata, massa) devido a dificuldades económicas para a sua aquisição?			

16. Nos últimos 3 meses, quais foram as principais mudanças alimentares no seu agregado familiar devido a dificuldades económicas (assinale com um X as situações que se aplicam)?

- ☐ Come menos vezes fora de casa
☐ Obtém alimentos através de produção própria, de familiares ou outros
☐ Recebe alimentos ou outras ajudas externas
☐ Outras mudanças no consumo

17. Selecione as razões pelas quais as pessoas nem sempre comem o suficiente. Indique apenas se alguma delas se aplica a si:

- ☐ Não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos
☐ É muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos
☐ Está em dieta para perda de peso
☐ Não tem condições para cozinhar adequadamente (por ex. falta de gás, de eletricidade ou de algum eletrodoméstico)
☐ Não é capaz de cozinhar ou comer por problemas de saúde
☐ Outra _____
☐ Não se aplica

18. Selecione razões pelas quais as pessoas nem sempre têm os tipos de alimentos que querem ou precisam. Indique apenas se alguma delas se aplica a si:

- ☐ Não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos
☐ É muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos
☐ Está em dieta para perda de peso
☐ Os alimentos que quer não estão disponíveis
☐ Os alimentos de boa qualidade não estão disponíveis
☐ Outra. Especifique _____
☐ Não se aplica.

19. Relativamente à compra de alimentos: Nos últimos 3 meses...

Questão	Aumentou	Diminuiu	Sem alteração	Não sabe
tem comprado alimentos de "marca branca"?				
considera que houve alteração no número de idas ao médico das pessoas do seu agregado familiar, por razões de carências económicas?				

20. Relativamente à compra de medicamentos: Nos últimos 3 meses...

Questão	Sim	Não	Não sabe	Não se aplica
houve uma diminuição na compra de medicamentos no seu agregado familiar, por razões de carências económicas?				
houve um aumento das idas ao psiquiatra e do consumo de medicamentos por ele prescritos, no seu agregado familiar?				
houve aumento do consumo de medicamentos para dormir, no seu agregado familiar?				

O seu questionário chegou ao fim.

Por favor, entregue o questionário na escola do seu educando.

Muito Obrigada pela sua participação!

Apêndice 8 - Consentimento informado entregue aos encarregados de educação, no âmbito da realização da avaliação estaturo-ponderal aos alunos do ensino pré-escolar e 1.º Ciclo do ensino básico.

Consentimento informado

Ex.º Senhores Encarregados de Educação:

No âmbito da atividade prevista no Programa Municipal de Educação do presente ano letivo 2021/2022 **“Conta, Peso e Medida”**, a desenvolver pelo Município de Estarreja, com o objetivo de realizar a avaliação estaturo-ponderal dos alunos que frequentam as escolas do ensino pré-escolar e 1.º CEB, do concelho de Estarreja, vimos solicitar autorização do seu educando nesta atividade, que decorrerá da seguinte forma no decorrer do ano letivo:

- A avaliação será realizada na respetiva **escola** do seu educando, em sala reservada para o efeito, sem acesso a estranhos, onde as crianças estarão com a investigadora e um responsável pela turma, determinado pela escola;
- Será recolhida a **massa corporal** (Kg) e **estatura** (m) dos alunos, através de uma balança digital e de uma fita métrica, no sentido de ser calculado o respetivo Índice de Massa Corporal (IMC) ajustado à idade.
- As medições serão efetuadas estando as crianças em pé, de costas direitas sobre a balança, descalças e, idealmente, todas com o mesmo tipo de roupa (roupa interior, calças de ganga e t-shirt).

Visto o seu educando ser menor de idade, só poderá participar nesta atividade com a sua autorização e posterior consentimento verbal do próprio aluno. Assim, enquanto Encarregado de Educação, **caso autorize a participação** do seu educando, pedimos que **complete e assine a respetiva autorização** (verso da página), sabendo que não serão utilizados os dados de identificação pessoal cedidos nesta declaração. Caso não autorize, por favor, preencha e assine apenas a parte que diz respeito à recusa na participação.

Tendo em consideração o cumprimento do estipulado na Lei n.º 58/2019 de 8 de agosto (relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados) e do Regulamento n.º 587/2016 (que aprova o Código Deontológico dos Nutricionistas), todos os dados fornecidos serão confidenciais e alvo de sigilo profissional, pelo que nunca serão utilizados para outros fins, para além dos propostos.

Tomei conhecimento de toda a informação supracitada.

(Assinatura do Encarregado de Educação)

Anexo: Folha de autorização ou de recusa da participação na Atividade do Programa Municipal de Educação “Conta, Peso e Medida”.

Preencher apenas uma das seguintes folhas (Folha 1 ou 2), em função da situação que for aplicável:

-----**Folha 1**-----

Eu, _____,
Encarregado de Educação, do aluno

autorizo a que este participe, nas condições acima referidas, na realização de avaliação estaturo-ponderal.

Assinatura do Encarregado de Educação

-----**Folha 2**-----

Eu, _____,
Encarregado de Educação, do aluno **não**

autorizo a que este participe nesta pesquisa.

Assinatura do Encarregado de Educação

Solicitamos a **devolução** desta autorização, **na escola**, até ao dia **20/03/2022**.

Apêndice 9 - Materiais de apoio e de divulgação da exposição “O que será o meu lanche?”, integrada na sessão “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”, promovida pelo Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã (PISTA).

Plano de sessão: “O que será o meu lanche?”, integrada na atividade “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”- promovida pelo PISTA e Município de Estarreja			
Formador: Clara Novais		Tema: “O que será o meu lanche?- Uma lancheira saudável e segura”	Duração: 1 hora/ Sessão Digital
Destinatários: Encarregados de Educação de alunos que irão ingressar no 1.º ano.			
Objetivo geral: Promover a literacia alimentar dos encarregados de educação, ao nível da realização de escolhas alimentares saudáveis e seguras lanches escolares.			
Sessão / Grupo	N.º previsto de participantes	Local	Data/ Horário
1	23	Agrupamento de escolas de Pardilhó	21-06-22 /18h30
2	12	EB 2/3 Prof. Dr. Egas Moniz - Avanca	21-06-22 /21h00
3	19	Escola Básica Padre Donaciano de Abreu Freire - Estarreja	22-06-22/ 18h30
Objetivos específicos:	Atividades/Estratégias	Materiais/ Equipamentos	Avaliação
✓ Apresentar breve nota biográfica; ✓ Sensibilizar os encarregados de educação para a temática dos lanches escolares; ✓ Capacitar os encarregados de educação na realização de escolhas saudáveis e seguras nas quantidades adequadas para a faixa etária dos seus educandos; ✓ Divulgar o vídeo concebido pelo município de Estarreja relativo aos lanches escolares, promovendo o acesso a uma ferramenta audiovisual mais atrativa para o público-alvo.	1. Apresentação breve de diapositivos relativos à composição e quantidade dos lanches escolares; 2. Divulgação do vídeo elaborado pelo município de Estarreja no âmbito da promoção de lanches escolares saudáveis e seguros.	• Suporte audiovisual para sessão à distância (Projetor e computador es portáteis);	• Aplicação do Questionário de satisfação global, desenvolvido pelo PISTA
Bibliografia:			
• Guia para Lanches Escolares Saudáveis. Direção Geral de Saúde (DGS). 2021; • Padrão P, Teixeira P.J, Padez C, Medina J.L. 2012. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. Artigo em Revista Científica Nacional. Disponível em: https://hdl.handle.net/10216/65767; • Direção Geral da Saúde (DGS). Programa Nacional para a Alimentação saudável (PNPAS). Nutrimento. 2014. “Conheça os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal”. Disponível em https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/.			

Figura 1: Plano de sessão “O que será o meu lanche?”, integrada na atividade “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”, promovida pelo Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã (PISTA).

Lanches Escolares

A Lancheira Saudável e Segura



ESTARREJA MUNICÍPIO

Junho de 2022

1

Nota Biográfica e Motivações



Clara Novais
Nutricionista (4614N)

- Licenciatura em Ciências da Nutrição
- Mestranda em Nutrição Comunitária e Saúde Pública, FCNAUP
- Membro Efetivo da Ordem dos Nutricionistas

Áreas de interesse:

- Alimentação Coletiva
- Nutrição Comunitária e Saúde Pública

ESTARREJA MUNICÍPIO

ORDEN DOS NUTRICIONISTAS

2

Alimentação Saudável em contexto Escolar



Educação Alimentar

Adquirem conhecimento sobretudo por **OBSERVAÇÃO do ambiente alimentar** e das ações dos seus "modelos":

- País/familiares
- Professores/Auxiliares
- Adultos com quem convivem, etc.

ESTARREJA MUNICÍPIO

3

Alimentação Saudável em contexto Escolar

Espaços Educativos

É fundamental que a oferta alimentar promova os princípios:

- Alimentação saudável (completa, equilibrada e variada);
- Padrão Alimentar Mediterrânico.

ALMOÇO **LANCHES**

ESTARREJA MUNICÍPIO

4

Alimentos a incluir

Pelo menos 2 destes grupos de alimentos...

Energéticos Reguladores Construtores

Pão mistura
Bolachas milho
Tostas
Cereais

Fruta
Hortícolas

Leite simples
iogurte
Queijo

Idealmente 1 alimento de cada um dos 3 grupos!

ESTARREJA MUNICÍPIO

5

Que alimentos incluir (e evitar) na Lancheira?

A PREFERIR	DE Vez em Quando	A EVITAR
Os alimentos incluídos nesta categoria são as opções alimentares mais saudáveis. São na generalidade alimentos com nutrientes essenciais e com baixo teor de sal e/ou açúcar e/ou gordura.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm nutrientes essenciais, mas têm geralmente elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura. Devem estar presentes nos lanches apenas de vez em quando.	Os alimentos incluídos nesta categoria contêm elevados teores de sal e/ou açúcar e/ou gordura e não fornecem geralmente nutrientes essenciais. Estes alimentos não devem ser colocados nas lancheiras das crianças.
- Pão de mistura - Iogurte natural - Fruta fresca - Leite simples - Queijo - Marmelada/compostos sem adição de açúcar - Agua - Frutas gordas ao natural - Marmeladas de frutos gordos sem adição de açúcar - Bolachas vegetais sem adição de açúcar - Tostas integrais sem açúcar - Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia) - Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura - Queijo (em compostos)	- Suco de fruta (100% ou fruta liquid) - Bolachas cream-craker - Margarina - Bolo caseiro à fatia - Marmelada/compostos com adição de açúcar - Pão de forma integral - Leite aromatizados (ex: chocolate e iogurtes de aromas (com 0,1% de açúcar)) - Bolachas vegetais aromatizadas	- Churros (país, churros, etc.) - Bolachas tipo Maria e similares - Bolitos de pastelaria e comerciais - Bolachas recheadas - Churros - Pão de leite - Agalhos com pepitas - Bolachas de cereais comerciais - Sobremesas lácteas - Chocolates de barrar

Guia para Lanches Escolares Saudáveis, DGS, 2021

ESTARREJA MUNICÍPIO

6

Que quantidades?

Pré-escolar (3 a 5 anos)

Lanche da manhã

- 1/2 a 1 porção de laticínios
- 1 porção de fruta ou 1/2 porção de hortícolas ou 1/2 porção de frutos gordos

Lanche da tarde

- 1/2 a 1 porção de laticínios
- 1 porção de cereais e derivados
- 1/2 porção de fruta ou 1/2 porção de hortícolas

Total

- 1 a 2 porções de laticínios
- 1 porção de fruta
- 1 porção de cereais e derivados
- 1/2 porção de frutos gordos

Escolar (6 a 10 anos)

Lanche da manhã

- 1 porção de laticínios
- 1 porção de fruta ou 1/2 porção de hortícolas

Lanche da tarde

- 1 porção de laticínios
- 1 porção de fruta ou 1/2 porção de hortícolas

Total

- 2 porções de laticínios
- 1 a 2 porções de fruta
- 1 a 2 porções de cereais e derivados
- 1/2 porção de frutos gordos

Nota: As quantidades apresentadas podem variar em função das necessidades individuais de cada criança (ex: atividade física, etc.).

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas não alcoólicas:

Idade (em anos)	Menos de 10 anos	10 a 17 anos	18 anos ou mais
Quantidade (litros)	0,8	1,2	1,2
Quantidade (litros)	0,8	1,2	1,2
Quantidade (litros)	0,8	1,2	1,2

Adaptado de Guia para Lanches Escolares Saudáveis, DGS, 2021

ESTARREJA MUNICÍPIO

7

Video

A Lancheira Saudável e Segura



ESTARREJA MUNICÍPIO

8

Figura 2: Diapositivos relativos ao conteúdo abordado na apresentação “O que será o meu lanche?”, integrada na sessão “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”.

Ligação de acesso ao vídeo elaborado no âmbito da promoção de lanches escolares saudáveis:

<https://www.facebook.com/estarrejamunicipio/videos/462081198475104>

Lancheira Saudável e Segura!

Além de saudável, os alimentos do lanche devem ser seguros, não prejudicando a saúde da criança.

Para ter um lanche seguro, sigam estas dicas:

- Utilize uma lancheira impermeável e que **mantenha a temperatura**, sobretudo dos alimentos frios
- Mantenha os alimentos **frios no frigorífico**, colocando-os na lancheira **antes de sair de casa**
- Embale os alimentos frios **separados dos quentes**
- Embrulhe sandes ou peças de fruta (lavada) em **papel de alumínio** ou película aderente
- Adequar as **quantidades** dos alimentos à idade da criança e coloque apenas **uma opção** para **cada lanche** (manhã/tarde) e guarde na lancheira de modo a que a criança os distinga

Para variar...

Os lanches saudáveis não têm de ser sempre iguais, por isso deixamos aqui algumas sugestões para poderem variar nos lanches dos vossos educandos!

- ⇒ Mini queijos
- ⇒ Ovo cozido
- ⇒ Fruta assada/cozida
- ⇒ Combinar alimentos: iogurte sólido natural com cereais e/ou fruta
- ⇒ Leite com aroma (ex. morango ou banana) ou batido de leite e fruta (sem açúcar)
- ⇒ Hortícolas fáceis de lavar e embalar: tomate cherry, cenoura aos palitos
- ⇒ Panquecas de aveia e maçã; Variar o Pão: de mistura, de cereais, integral
- ⇒ Frutos oleaginosos ou Frutos Secos q.b. (ex. nozes, amendoim, etc.).

Lanches Escolares Saudáveis

Descobre com o teu E.E como ter uma lancheira saudável e segura!

A importância dos Lanches...

Os lanches são refeições intercalares que ajudam a **distribuir** melhor a **energia e nutrientes** que as crianças precisam **durante o dia**, contribuindo para a sua concentração, **rendimento escolar** e **crescimento saudável**.

Algumas Dicas para os Encarregados de Educação:

- Planeie com a criança – Estabeleça lanches e compre alimentos saudáveis
- Prepare o lanche em casa: é mais Prático e Económico
- Não utilize a técnica de Recompensar a criança com alimentos
- Dê o Exemplo! Consuma e incentive a criança a fazer boas escolhas!

Alimentos a incluir nos teus Lanches

O ideal é que o lanche inclua alimentos destes 3 grupos (ex. pão, leite e fruta), sobretudo no lanche da tarde em que pode haver um longo período entre o almoço e o jantar, e por isso deve ser mais reforçado.

Cada grupo fornece diferentes nutrientes com funções importantes para o organismo!

Exemplos de Lanches

Com os 3 grupos de alimentos conseguimos fazer várias opções de lanches saudáveis e económicos.

Alimentos a limitar

Os doces e os salgadinhos não devem ser levados para a escola nem devem fazer parte da alimentação diária.

Para dias de Festa!

- Bolos
- Gelados
- Bolachas
- Chocolates e doces
- Pães de leite recheados
- Salgadinhos
- Batatas fritas
- Refrigerantes
- Leite achocolatado
- Croissants e folhados

Não são proibidos mas devem ser reservados para situações pontuais (ex.: dias de festa).

Não esquecer...

de levar para a escola a garrafa reutilizável para beber **ÁGUA** ao longo do dia!

Figura 3: Folheto desenvolvido no âmbito da apresentação “O que será o meu lanche?”, integrada na sessão “O meu filho vai para o 1.º ano- ajudem-me”.

Apêndice 10 - Materiais de apoio às sessões na área da nutrição que integraram o programa do “Festival Sénior 2021”.

Sessão 1 no âmbito do Festival Sénior 2021:” Mitos e verdades sobre a alimentação”

Plano de sessão: Atividades de nutrição integradas no Festival Sénior 2021			
Formador: Clara Novais	Tema: “Mitos e Verdades sobre a alimentação”	Duração: 1,5 horas/ sessão	
Destinatários: Idosos institucionalizados ou que frequentam durante o dia as IPSS do conselho.			
Objetivo geral: Reforçar/elevar os conhecimentos no âmbito da promoção de uma alimentação saudável e adequada, junto das entidades parceiras da Rede Social de Estarreja, particularmente que desenvolvam respostas sociais que incluam a confeção/distribuição de refeições para a população idosa, mediante a sua adesão prévia.			
Sessão / Grupo (tema)	N.º previsto de participantes	Local	Data/ Horário
1	17	Biblioteca Municipal	01-10-21/ 9h30
2	11	Associação Humanitária de Salreu	07-10-2021 / 10h
3	16	Fundação Cónego Filipe	08-10-21 / 10h
4	6	Associação Filantrópica Veirense	08-10-21 / 15h
5	8	Residencial Estrela Confiante	21-10-21 /11h
6	7	Centro Paroquial de Pardilhó	21-10-21 /15h
Objetivos específicos:	Atividades/Estratégias	Materiais/ Equipamentos	Avaliação
Esclarecer e desmistificar alguns dos mitos associados à alimentação, com recurso a provérbios/ ditados populares conhecidos e frequentes na população portuguesa. Pretende-se ainda envolver os idosos na atividade, através da sua opinião (com recurso a um cartão verde e vermelho), relativamente a cada “mito” ou “verdade”.	1. Apresentação de diapositivos informativos com provérbios/ ditados populares relativos à alimentação, conhecidos da população portuguesa; 2. Promover discussão com os participantes, questionando sobre a veracidade dos provérbios apresentados, pedindo-lhes que apresentem um cartão verde no caso de considerarem “verdade” e um vermelho no caso de considerarem “mito”, esclarecendo a questão no final.	• Suporte audiovisual (Projetor e computador portátil); • Questionário de satisfação; • Cabaz de alimentos com ingredientes para os participantes confeccionarem “Queques de cenoura, abóbora e canela”	• Aplicação do Questionário de satisfação junto dos idosos.
Bibliografia: • Provérbios sobre alimentação. Lápiz Mágico. Disponível em https://www.lapismagico.com/proverbios/proverbios-alimentacao/ • Carvalho P. Os novos mitos que comemos - Um Guia para se Proteger dos <i>Influencers</i> e das Dietas da Moda. Ideias de Ler, 2021. • Pinho I, Rodrigues S, Franchini B, Graça P.; Padrão Alimentar mediterrânico: promotor de saúde. Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, 2016.			

Figura 1: Plano de sessão de (in)formação “Mitos e Verdades sobre a alimentação”, dirigida a idosos que frequentam as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho de Estarreja, no âmbito do “Festival Sénior’21”.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28

Figura 2: Diapositivos da apresentação dos conteúdos abordados na sessão “Mitos e Verdades da alimentação”, dirigida à população idosa que frequentam as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho de Estarreja (1-28).



Figura 3: Registo fotográfico de duas sessões dirigidas os idosos das Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho de Estarreja, com o tema “Mitos e Verdades sobre a Alimentação”.

Festival Sénior

Deixamos **uma receita saudável**
com **alimentos do cabaz de**
Outono para confeccionar e
oferecer aos Idosos !

Desafio!

Enviem- nos foto das vossas
receita para o e-mail
educacao@cm-estarreja.pt



Outubro 2021

Queques de cenoura, abóbora e canela

Ingredientes (~12 queques):

200g cenoura crua
300g de abóbora (em puré)
160g de flocos (ou farinha) de aveia
4 Ovos
2 Colheres de chá de fermento
Erva-doce q.b
Canela q.b



Preparação:

1. Triturar a abóbora e cenoura (após cozer um pouco) de modo a obter um puré.
2. Adicionar as gemas e a erva-doce ao puré e misturar bem na batedeira.
3. Juntar as claras, os flocos de aveia, fermento e a canela e envolver.
4. Colocar em formas de silicone/ antiaderentes (ou formas normais previamente untadas).
5. Levar ao forno a 180°C por 20 minutos.
6. Polvilhar com canela e servir.

Figura 4: Folheto entregue a cada instituição social participante, juntamente com um cabaz de outono, com desafio de confeção de “Queques de cenoura, abóbora e canela” pela população idosa.



Figura 5: Registo fotográfico da confeção de “Queques de cenoura, abóbora e canela”, enviado por uma das instituições sociais após ter participado na sessão dirigida à população idosa.

Questionário de Satisfação

Nutrir Saberes: “Mitos e Verdades sobre a alimentação”

A sua opinião sobre esta sessão em que participou é, para nós, muito importante.

Por favor, **rodeie** a sua resposta para cada um dos seguintes parâmetros, numa escala de **1 a 5** valores, conforme a sua apreciação.

- 1 “Discordo totalmente”
- 2 “Discordo”
- 3 “Nem discordo nem concordo”
- 4 “Concordo”
- 5 “Concordo totalmente”

A - CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E MÉTODOS

Os temas e conteúdos abordados são pertinentes	1	2	3	4	5
A estrutura dos conteúdos está bem organizada	1	2	3	4	5
Tenho interesse nos conteúdos abordados	1	2	3	4	5
Considero os assuntos úteis para o meu trabalho	1	2	3	4	5
Os métodos utilizados para expor os temas foram adequados	1	2	3	4	5
Existiu equilíbrio entre a exposição e a parte prática	1	2	3	4	5
A duração da sessão foi adequada	1	2	3	4	5

B - FORMADOR/A

O(s) formadore(s) dominam os temas abordados ao longo da sessão	1	2	3	4	5
O(s) tema(s) foram tratados com clareza na exposição	1	2	3	4	5
O(s) formadore(s) estimulam à participação dos/as formandos/as na sessão	1	2	3	4	5
Estabeleceu-se um bom relacionamento entre formador(es)-formando(s)	1	2	3	4	5
O(s) formador(es) mostraram capacidade de motivar para os temas lecionados	1	2	3	4	5
A documentação e bibliografia foi suficiente e adequada para a sessão	1	2	3	4	5
Verificou-se pontualidade / cumprimento do horário da formação	1	2	3	4	5

C - ORGANIZAÇÃO

As condições físicas foram adequadas à formação	1	2	3	4	5
As instalações e equipamentos permitiram boa qualidade na exposição e compreensão dos assuntos abordados	1	2	3	4	5
O horário das sessões foi adequado à minha disponibilidade	1	2	3	4	5

D - AVALIAÇÃO GLOBAL DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Os objetivos propostos foram concretizados	1	2	3	4	5
A abordagem dos temas foi adequada ao meu nível de conhecimento	1	2	3	4	5
Esta ação de formação permitiu-me adquirir novos conhecimentos	1	2	3	4	5
Considero importante dar continuidade a este tipo de formação	1	2	3	4	5
Recomendaria esta ação de formação aos meus amigos/colegas	1	2	3	4	5

E- OBSERVAÇÕES, DÚVIDAS E/OU SUGESTÕES DE MELHORIA

--

Muito Obrigada pela sua Colaboração!

Figura 6: Questionário de satisfação no âmbito da sessão do Festival sénior '21: “Mitos e Verdades sobre a Alimentação”, dinamizada junto da população idosa.

Sessão 2 no âmbito do Festival Sénior 2021: “Nutrição na pessoa idosa: Doenças Crónicas e Alimentação”

Plano de sessão 2: Atividades de nutrição integradas no Festival Sénior 2021			
Formador: Clara Novais		Tema: “Nutrição na pessoa idosa: Doenças cónicas”	Duração: 1,5 horas/ sessão
Destinatários: colaboradores/auxiliares de cozinha das instituições com serviço de refeições destinado à população idosa			
Objetivo geral: Reforçar/elevar os conhecimentos no âmbito da promoção de uma alimentação saudável e adequada, junto das entidades parceiras da Rede Social de Estarreja, particularmente que desenvolvam respostas sociais que incluam a confeção/distribuição de refeições para a população idosa, mediante a sua adesão prévia.			
Sessão / Grupo (tema)	N.º previsto de participantes	Local	Data/ Horário
1	17	Biblioteca Municipal	01-10-21/ 9h30
7	15	Santa Casa da Misericórdia de Estarreja	18-10-21 / 15h
8	4	Residencial Estrela Confiante	28-10-21 /11h
Objetivos específicos:	Atividades/Estratégias	Materiais/ Equipamentos	Avaliação
Sensibilizar os colaboradores que preparam/ acompanham as refeições dos idosos para os cuidados a ter ao nível do estado nutricional do idoso, transmitindo estratégias no âmbito dos seguintes tópicos: — Hipertensão: cuidados a ter (com o Sal) — Diabetes mellitus: cuidados a ter (com alimentos açucarados) — Disfagia: importância de adaptar a textura dos alimentos.	1. Apresentação de diapositivos informativos com conteúdos relativos à importância de recorrer a estratégias/ boas práticas na preparação e administração de refeições junto da população idosa, em particular nas situações de Hipertensão, Diabetes mellitus e Disfagia. 2. Preenchimento do Questionário de satisfação pelos participantes. 3. Entrega dos diapositivos com súmula da informação transmitida e esclarecimento de dúvidas.	• Suporte audiovisual (Projetor e computador portátil); • Exemplar dos principais diapositivos apresentados para entrega a cada participante; • Questionário de satisfação;	• Aplicação do Questionário de satisfação junto dos colaboradores.
Bibliografia: • Prevalência de fatores de risco cardiovascular na população portuguesa: Relatório estudo e_COR. 2020 • Rodrigues, A. <i>et al.</i> (2017) Prevalência de hipertensão arterial em Portugal: resultados do Primeiro Inquérito Nacional com Exame Físico (INSEF 2015). <i>Boletim Epidemiológico Observações do INSA</i>. • PNPAS (2018) <i>Sal info</i>. Nutrimeto. Disponível em https://pnpas (2018) <i>Sal info</i>. Nutrimeto.nutrimeto.pt/noticias/sal-as-ervas-aromaticas-na-alimentacao-mediterranica/ ; • Observatório Nacional da Diabetes. Diabetes Factos e Números: O ano de 2015. Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes. Lisboa: OND; 2016. • Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: www.ian-af.up.pt. • Serviço Nacional de Saúde (SNS). Centro Hospitalar Universitário do Algarve. Dia Europeu da Terapia da Fala dedicado à Disfagia. Disponível em http://www.chualgarve.min-saude.pt/noticias/dia-europeu-da-terapia-da-fala-dedicado-a-disfagia/			

Figura 7: Plano de sessão de (in)formação “Nutrição na pessoa idosa: Doenças crónicas”, dirigida a colaboradores/auxiliares de ação direta de Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho de Estarreja, no âmbito do “Festival Sénior’21”.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



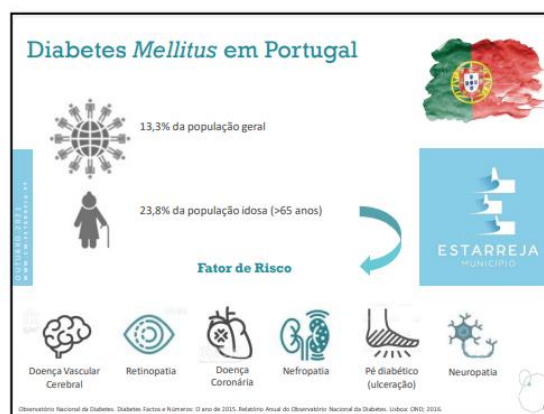
15



16



17



18



Variar os alimentos das refeições

Refeições Principais

PEIXE	OVO	CARNE	LEGUMINOSAS	QUEIJO
Variar ao longo da semana				

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

25

Estratégias para beber água

Infusões

- Colocar água a ferver
- Adicionar a água sobre a planta a utilizar (exemplos: tilia, camomila, lúcia-lima, gengibre, casca de frutos (limão), etc.)

Águas aromatizadas

- Colocar água (fria ou temperatura ambiente)
- Cortar fruta ou cascas de fruta e ervas aromáticas ou especiarias (hortelã, manjerico, menta, tomilho, canela, etc.)

26

Disfagia

27

Disfagia

O que é? Alterações em qualquer fase da deglutição, dificuldade em engolir.

Fatores de Risco:

- > 40% da população idosa (>65 anos)
- > 60% idosos institucionalizados
- Desnutrição
- Desidratação
- Pneumonia

28

Disfagia

Têm utentes com problemas de mastigação ou deglutição?

Como adaptam a ementa?

29

Estratégias para refeições de utentes com dificuldade em deglutir

Adaptar a **TEXTURA** e **CONSISTÊNCIA** dos alimentos depende da tolerância dos consumidores

Adaptar textura de acordo com **consistência mais tolerada**:

- Mel:** não se consegue comer à colher mas consegue-se beber; ao escoar formam um V
- Néctar:** é cremoso e pode-se beber ou comer à colher, ao escoar formam um fio
- Pudim:** só se pode comer com colher; "escoar" em bloco

30

Estratégias para refeições de utentes com dificuldade em deglutir

Dieta Mole

Dieta Cremosa

Dieta Líquida

Adaptar corretamente a consistência da refeição....

Garante que a refeição seja:

- Segura
- Bem tolerada
- Apetitiva

ESTARREJA MUNICÍPIO

31

Estratégias para refeições de utentes com dificuldade em deglutir

Dieta Geral

Dieta Mole

Dieta Cremosa

ESTARREJA MUNICÍPIO

32

Estratégias para refeições de utentes com dificuldade em deglutir

Dieta Geral

Dieta Líquida

Dieta Líquida por Sonda

ESTARREJA MUNICÍPIO

33

Estratégias para refeições de utentes com dificuldade em deglutir

- Triturar os alimentos **separadamente**, para que cada componente fique com textura uniforme (ex.: triturar a carne sem misturar com a batata)
- Evitar **grumos, ossos, espinhas ou filamentos**
- Adicionar **leite ou molho** para conseguir texturas **suaves**, mas não em demasiada quantidade pois pode alterar o seu valor nutricional
- Colocar os hortícolas (mais fibrosos e duros) na **sopa, ensopados, jardineiras**. Deixar cozer bem
- Variar os **métodos de confeção** (carnes mais duras preferir cozidos, estufados, picados e desfiados)
- Demolhar** as leguminosas antes de confeccionar e depois **triturar**
- Servir separadamente **pequenas quantidades** de cada alimento
- Apresentar os alimentos organizados no **prato de forma harmoniosa** (usar formas, saco de pasteleiro)
- Optar por fruta mais madura, cozida ou assada.
- A partir da peça de fruta fazer **néctar natural** ou batido (com leite).

ESTARREJA MUNICÍPIO

34

Outros Aspectos Essenciais...

- PROVAR** as refeições antes de serem servidas!
- Respeitar **horário** das refeições, não estar mais de 3h sem comer
- Realizar refeições em locais **calmos**
- Colocar no prato **todos os componentes** da refeição
- Incentivar os idosos a **saborear** todos os componentes da refeição

ESTARREJA MUNICÍPIO

35

Muito Obrigada

Para qualquer esclarecimento neste âmbito, contacte:

- Telef: 234 840 600
- Divisão de Educação e Desenvolvimento Social – Setor do Desenvolvimento Social e Promoção da Saúde

Clara Novais (Nutricionista C.P. 4614N), Estácio Pissal – Nutrição

ESTARREJA MUNICÍPIO

36

Figura 8: Diapositivos da apresentação dos conteúdos abordados na sessão “Nutrição na pessoa idosa: Doenças Crónicas e Alimentação”, dirigida a colaboradores das Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho de Estarreja (1-36).

Questionário de Satisfação

“Nutrição na pessoa idosa: Doenças Crônicas”

A sua opinião sobre esta sessão em que participou é, para nós, muito importante.

Por favor, **roteie** a sua resposta para cada um dos seguintes parâmetros, numa escala de **1 a 5** valores, conforme a sua apreciação.

- 1 “Discordo totalmente”
- 2 “Discordo”
- 3 “Nem discordo nem concordo”
- 4 “Concordo”
- 5 “Concordo totalmente”

A - CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E MÉTODOS

Os temas e conteúdos abordados são pertinentes	1	2	3	4	5
A estrutura dos conteúdos está bem organizada	1	2	3	4	5
Tenho interesse nos conteúdos abordados	1	2	3	4	5
Considero os assuntos úteis para o meu trabalho	1	2	3	4	5
Os métodos utilizados para expor os temas foram adequados	1	2	3	4	5
Existiu equilíbrio entre a exposição e a parte prática	1	2	3	4	5
A duração da sessão foi adequada	1	2	3	4	5

B - FORMADOR/A

O(s) formadore(s) dominam os temas abordados ao longo da sessão	1	2	3	4	5
O(s) tema(s) foram tratados com clareza na exposição	1	2	3	4	5
O(s) formadore(s) estimulam à participação dos/as formandos/as na sessão	1	2	3	4	5
Estabeleceu-se um bom relacionamento entre formador(es)-formando(s)	1	2	3	4	5
O(s) formador(es) mostraram capacidade de motivar para os temas lecionados	1	2	3	4	5
A documentação e bibliografia foi suficiente e adequada para a sessão	1	2	3	4	5
Verificou-se pontualidade / cumprimento do horário da formação	1	2	3	4	5

C - ORGANIZAÇÃO

As condições físicas foram adequadas à formação	1	2	3	4	5
As instalações e equipamentos permitiram boa qualidade na exposição e compreensão dos assuntos abordados	1	2	3	4	5
O horário das sessões foi adequado à minha disponibilidade	1	2	3	4	5

Os objetivos propostos foram concretizados	1	2	3	4	5
A abordagem dos temas foi adequada ao meu nível de conhecimento	1	2	3	4	5
Esta ação de formação permitiu-me adquirir novos conhecimentos	1	2	3	4	5
Considero importante dar continuidade a este tipo de formação	1	2	3	4	5
Recomendaria esta ação de formação aos meus amigos/colegas	1	2	3	4	5

--

Figura 9: Questionário de satisfação no âmbito da sessão do Festival sénior´21: “Nutrição na pessoa idosa: doenças crónicas”, dinamizada junto dos auxiliares de ação direta e/ou colaboradores que preparam refeições para população idosa institucionalizada nas IPSS do concelho de Estarreja.

Apêndice 11 - Materiais de apoio à concretização de atividades de educação alimentar integradas nas Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF).

Atividade de Natal 2021: “Confeção de bolachas de manteiga de amendoim”



AAAF- Atividade de Educação alimentar- interrupção letiva de Natal 2021/2022

Guia Prático

Atividade: Confeção de Bolachas de Manteiga de Amendoim e Canela

Objetivo: Com esta atividade pretende-se envolver as crianças na elaboração de uma receita de um doce cada vez mais típico na época do Natal: as bolachas em formas natalícias, de modo a adaptar a receita para obter uma versão mais saudável deste “doce” tão apreciado pelas crianças.

Metodologia:

1. Primeiramente, serão colocadas algumas questões às crianças:

- Quais são os pratos típicos de Natal?
- Que doces desta época gostam mais?
- Acham importante fazer doces com receitas mais saudáveis?

2. De seguida, serão apresentados às crianças vários cartões numerados com imagens que servirão como “pistas” para, em grupo, realizarem a receita. Assim, os alunos procuram um cartão e realizam, com ajuda e supervisão de adultos, a etapa do “modo de preparação” da receita a que a imagem do cartão corresponde.

3. No final, todas as crianças terão de provar as bolachas que cozinham e avaliar num cartão se gostaram ou não da nova versão deste doce.

4. Serão ainda entregues a todos os participantes, uma estrela para pendurar na árvore de natal, através da qual levarão as receitas para casa para poderem recriar com as suas famílias.

A receita: Bolachas de Manteiga de Amendoim e Canela

Ingredientes (para cerca de 12 bolachas grandes)

- 1 Banana madura
- 100g de farinha de aveia
- 100g de manteiga de amendoim
- Canela q.b

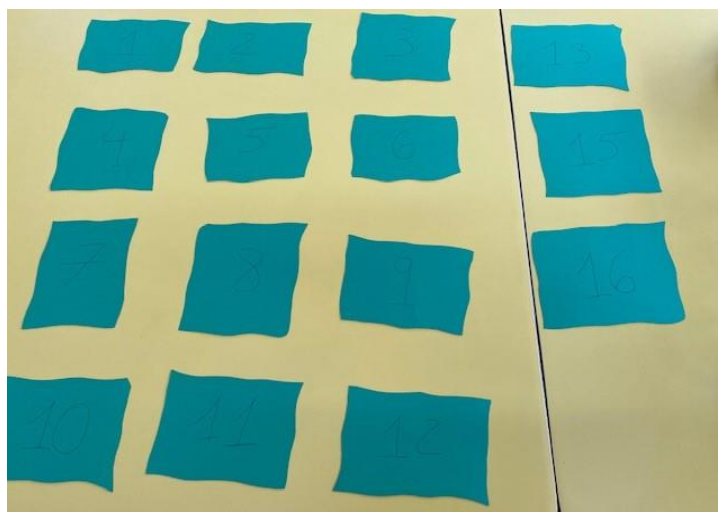
Preparação

1. Arregaçar as mangas e lavar bem as mãos.
2. Pré-aquecer o forno a 180°C.
3. Triturar a banana numa taça.
4. Adicionar a canela.
5. Adicionar a farinha de aveia.
6. Adicionar a manteiga de amendoim.
7. Misturar todos os ingredientes.
8. Colocar papel vegetal num tabuleiro.
9. Com a mão formar pequenas bolinhas da massa.
10. Achatar a massa e fazer formas natalícias com a massa.
11. Levar ao forno por 20 minutos.
12. Retirar do forno e deixar arrefecer; Transferir as bolachas para um prato e polvilhar com canela.

Cronograma/ Calendarização

Data	20/12	21/12	22/12	23/12	27/12/2021
Horário	14h30				
Escola	J.I Congosta (8 alunos)	J.I Mato (23 alunos)	J.I Padre Donaciano (2 grupos: 18+19 alunos)		C.E Salreu (2 grupos: 22+22 alunos)
Ingredientes (por sessão/ escola)	- 1 Banana madura - 100g farinha de aveia - 100g de manteiga de amendoim - Canela	- 2 Bananas maduras - 200g farinha de aveia - 200g de manteiga de amendoim - Canela	- 2 Bananas maduras - 200g farinha de aveia - 200g de manteiga de amendoim - Canela	- 2 Bananas maduras - 200g farinha de aveia - 200g de manteiga de amendoim - Canela	- 2 Bananas maduras - 200g farinha de aveia - 200g de manteiga de amendoim - Canela
Utensílios/ Equipamentos (para cada sessão/ escola)	- 1 Taça média - 2 Taças pequenas (sobremesa) - 2 Colheres de Sopa - 1 Garfo - Rolos de massa - Balança - Tabuleiros do Forno (grandes) - Forno				

Figura 1: Plano de sessão/Guia prático concebido para a atividade de educação alimentar dinamizada na interrupção letiva de natal, junto de crianças inscritas nas Atividades de Animação e Apoio à Família.





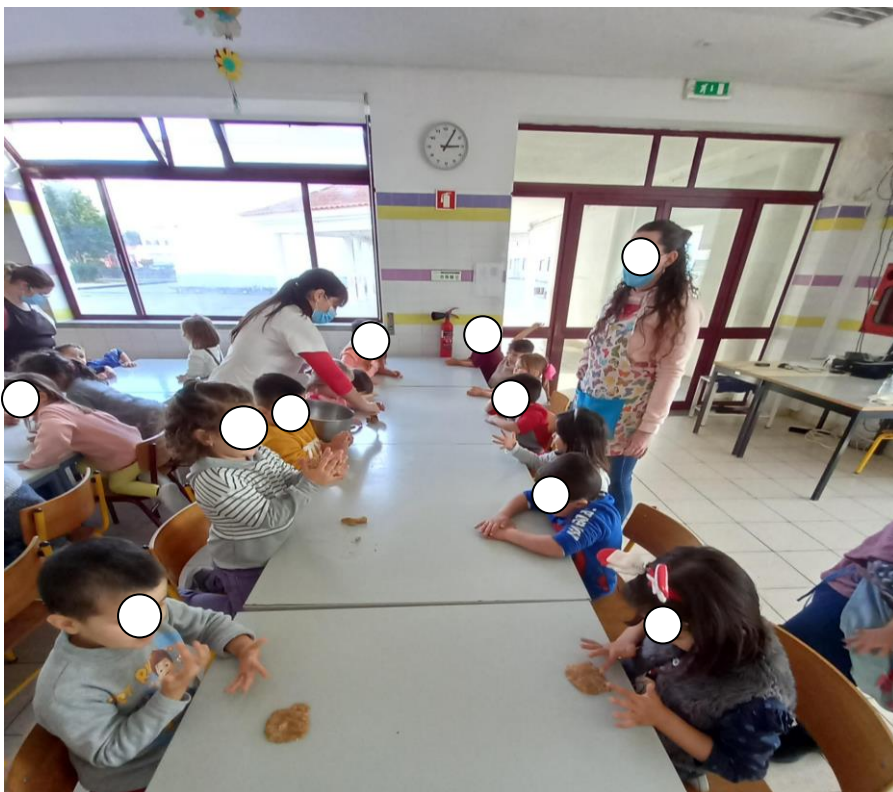




Figura 2: Registo Fotográfico da atividade de educação alimentar, dinamizada na interrupção letiva de natal, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio à Família.



Gostaste da Receita de Bolachas de manteiga de amendoim e canela?



Gostaste da Receita de Bolachas de manteiga de amendoim e canela?



Figura 3: Questionário de satisfação aplicado às crianças participantes na atividade de educação alimentar realizada na interrupção letiva de Natal, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio à Família.



Figura 4: Certificado de Participação e receita entregue a cada participante no âmbito da atividade de educação alimentar realizada na interrupção letiva de Natal, integrada nas Atividades de Animação e Apoio à Família.

Atividade da Páscoa 2022: “Confeção de Ovinhos da Páscoa saudáveis”



AAAF- Atividade de Educação alimentar- interrupção letiva de Páscoa 2021/2022

Guia Prático

Atividade: Preparação de Ovinhos de Páscoa Saudáveis

Objetivo: Com esta atividade pretende-se envolver as crianças na elaboração de uma receita de um doce associado à Páscoa e muito apreciado pela maioria das crianças (ovinhos com chocolate), por forma a mostrar que é possível adaptar a receita e obter uma versão mais saudável. Em simultâneo pretende-se estimular a aprendizagem de algumas tarefas de culinária (interpretar a receita através de imagens, lavar, adicionar ingredientes, mexer/amassar, etc.).

Metodologia:

1. Primeiramente, serão colocadas algumas questões às crianças:

- O que costumam comer na Páscoa?
- Que doces desta época gostam mais?
- Acham importante fazer doces com receitas mais saudáveis?

2. De seguida, serão apresentados às crianças vários cartões numerados com imagens que servirão como “pistas” para, em grupo, realizarem a receita. Assim, os alunos procuram um cartão e realizam, com ajuda e supervisão de adultos, a etapa do “modo de preparação” da receita a que a imagem do cartão corresponde.

3. No final, todas as crianças terão de provar os ovinhos que prepararam e avaliar num cartão se gostaram ou não da nova versão deste doce.

4. Serão ainda entregues a todos os participantes, um cartão em forma de ovinho, com o certificado de participação e a receita que prepararam para que possam levar para casa para poderem recriar com as suas famílias.

A receita: Ovinhos de Páscoa Saudáveis

Ingredientes (para cerca de 4 pessoas)

- 125g de pasta de amêndoa (ou pasta de avelã)
- 1 Cenoura média ralada
- 40g (6) de bolachas de arroz (ou milho)
- 1 Colher de sopa de cacau (chocolate) em pó

Preparação (cartões)

1. Lavar a cenoura.
2. Descascar a cenoura, cortar aos bocadinhos e colocar dentro do triturador/liquidificador.
3. Juntar para o triturador as bolachas de arroz e a pasta de amêndoa e triturar até obter um creme homogéneo.
4. Verter para uma taça, adicionar o chocolate em pó ao creme obtido.
5. Com a mão, fazer bolinhas e achatar ligeiramente para ficar com formato de ovinhos da Páscoa.
6. Comer de imediato ou guardar no frigorífico (para comer mais tarde).

Cronograma/ Calendarização

Data		11/04	12/04		13/04	14/04	
Horário		10h00-11h30					
Escola		J.I Pardilhó (13 alunos)	C.E Salreu (2 grupos: 23+24 alunos)		J.I Mato (28 alunos)	J.I Padre Donaciano (2 grupos: 22+21 alunos)	
Ingredientes (por sessão/ escola)	Cenouras	4	5	5	6	5	5
	Manteiga de amêndoa	400g	600g	600g	700g	600g	600g
	Bolacha de arroz	1 Pacote	1,5 Pacotes	1,5 Pacotes	2 Pacotes	1,5 Pacotes	1,5 Pacotes
	Chocolate em pó	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
Utensílios/ Equipamentos (para cada sessão/ escola)	Levar (Clara)	- Robot de cozinha - Descascadores cenoura - 1 Balança					
	Refeitórios/Uniself	- 1 ou 2 Taça média/grande inox - 2 Taças pequenas (sobremesa) - 2 Colheres de Sopa - Guardanapos					

Figura 5: Plano de sessão/ Guia prático concebido para a atividade de educação alimentar, integrada nas Atividades de Animação e Apoio à Família, realizada na interrupção letiva da Páscoa.



Figura 6: Imagens dos cartões com as etapas da receita “Ovinhos da Páscoa saudáveis”, realizada na atividade de educação alimentar, integrada nas Atividades de Animação e Apoio à Família, na interrupção letiva da Páscoa .



Figura 7: Registo Fotográfico da atividade de educação alimentar, dinamizada na interrupção letiva da Páscoa, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio à Família.



ESTARREJA

Gostaste da Receita de Ovinhos de Páscoa Saudáveis?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ESTARREJA

Gostaste da Receita de Ovinhos de Páscoa Saudáveis?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Figura 8: Questionário de satisfação da atividade de educação alimentar, dinamizada na interrupção letiva da Páscoa, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio à Família.



Figura 9: Certificado de Participação e receita entregue a cada participante no âmbito da atividade de educação alimentar realizada na interrupção letiva da Páscoa, integrada nas Atividades de Animação e Apoio à Família.

Atividade do Verão 2022: “Estafeta dos Hortícolas coloridos”



AAAF- Atividade de Educação alimentar- interrupção letiva de Verão 2021/2022

Guia Prático

Atividade: Estafeta dos Hortícolas coloridos

Objetivo: Com esta atividade pretende-se que as crianças adquiriram e/ou clarifiquem conceitos sobre as características e propriedades dos hortícolas, através de um jogo e do seu contacto direto, promovendo ainda o conhecimento da variedade e da importância do consumo de hortícolas e os benefícios para a saúde;

Metodologia: Método dinâmico, demonstrativo e interrogativo, com recurso a exemplos práticos/atividades.

- Primeiramente, serão colocadas algumas questões às crianças:
 - Acham que é importante comer hortícolas de todas as cores?
 - Alguém sabe em que nos ajuda comer hortícolas de cor vermelha? E da cor branca? (e assim sucessivamente, até todos os alunos perceberem os benefícios de cada cor).
 - Como e quando devemos comer hortícolas?
- De seguida, as crianças são divididas em 5 grupos, para jogar à estafeta, com cores distintas: Vermelhos, Amarelos, Verdes, Brancos e Roxos. No ponto de partida cada equipa tem um cartaz com hortícolas da respetiva cor e existe uma cesta com hortícolas variados entre as 5 cores, os quais terão de ser recolhidos e transportados pelas crianças que se encontram distribuídas de forma espaçada ao longo do percurso, formando estafetas. Na meta, existem 5 recipientes/cestos, identificados com cartazes com as cores correspondentes à equipa/hortícolas, onde se encontram também imagens associadas aos benefícios de consumir hortícolas de cada uma das cores (Vermelho: coração; Laranja: visão; Roxo: memória; Verde: Força; Branco: Proteção).
- Quando uma criança chega à meta terá de dizer o nome do hortícola que foi transportado e o benefício que está exposto no cartaz da sua a equipa para que esta possa prosseguir para a recolha de um próximo hortícola. A equipa que acabar primeiro ganha.
- No final, será avaliada a satisfação das crianças relativamente à atividade e serão ainda entregues a todos os participantes, um certificado de participação

Cronograma/ Calendarização

Escola	N.º de sessões	N.º Total de participantes (previsto)	Data/ Horário	Materiais/ Equipamentos
C. E Visconde Salreu	2	30 a 40	12-07-22/ 9h30	• Registo do número de participantes; • Cartazes com imagens de hortícolas de cada cor/equipa (início); • Cartazes com imagens de hortícolas de cada cor e respetivo benefício (meta); • Caixas de cartão ou cestos grandes (para colocar os hortícolas); • Certificado de participação da atividade; • Arcos pequenos para marcar posição da estafeta (a fornecer pela escola) • Hortícolas de 5 cores diferentes (colaboração dos EE): -Vermelho: Tomate, pimento vermelho, beterraba, rabanete. -Verde: Brócolo, curgete, alface, espinafres. -Laranja: Cenoura, abóbora, Pimento laranja, Milho. -Branco: Alho francês, nabo, cebola, couve-flor -Roxo: Beringela, alface roxa, couve roxa, cebola roxa.
Padre Donaciano	2	30 a 40	13-07-22 /9h30	
Mato	1	12 a 15	14-07-22 /10h00	
Pardilhó	1	10	15-07-22 /10h00	
Total (máx. previsto)	6	105		

Figura 10: Plano de sessão/ Guia prático concebido para a atividade de educação alimentar, integrada nas Atividades de Animação e Apoio à Família, realizada na interrupção letiva do verão.





Figura 11: Registo Fotográfico da atividade de educação alimentar, dinamizada na interrupção letiva do verão, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio à Família.

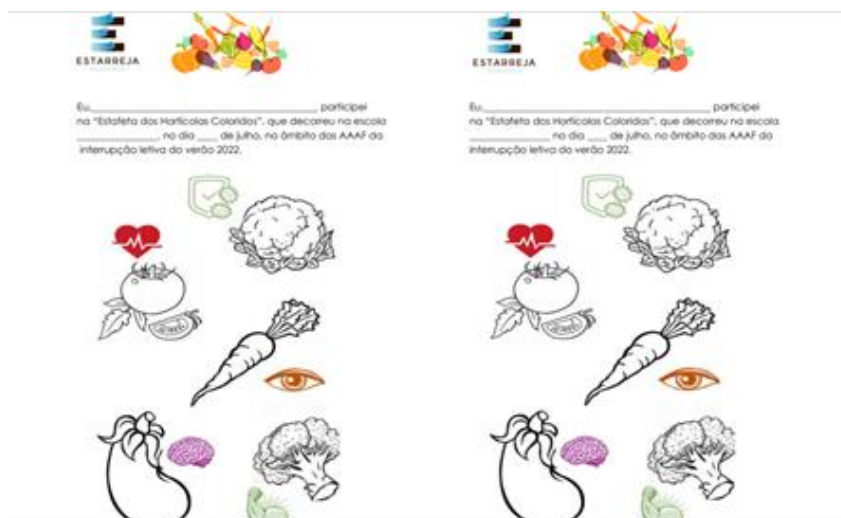


Figura 12: Certificado de participação na atividade entregue a cada participante no âmbito da atividade de educação alimentar realizada na interrupção letiva da Páscoa, integrada nas Atividades de Animação e Apoio à Família.



ESTARREJA
MUNICÍPIO





ESTARREJA
MUNICÍPIO



Gostaste de jogar à estafeta dos hortícolas coloridos ?


☐


☐


☐


☐


☐



ESTARREJA
MUNICÍPIO



Gostaste de jogar à estafeta dos hortícolas coloridos ?


☐


☐

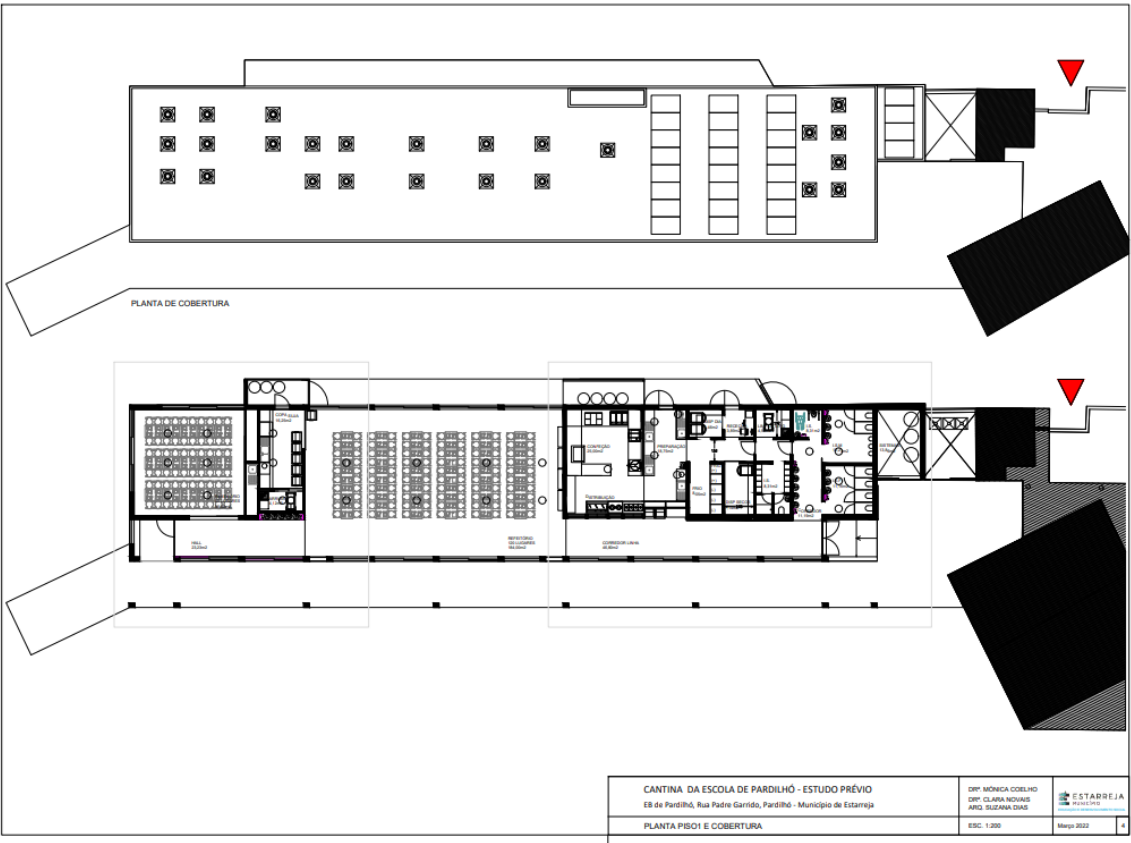
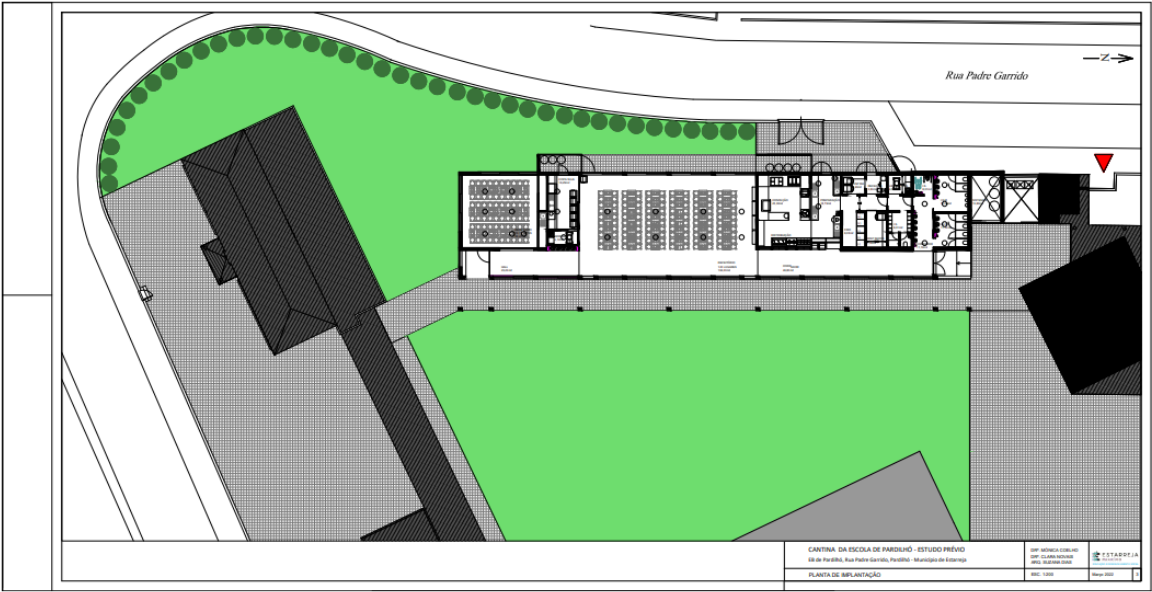

☐

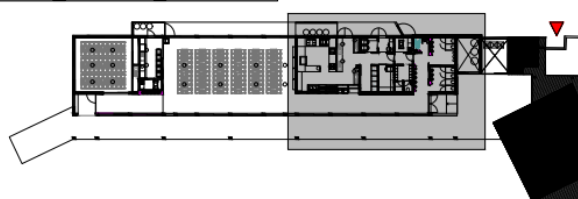
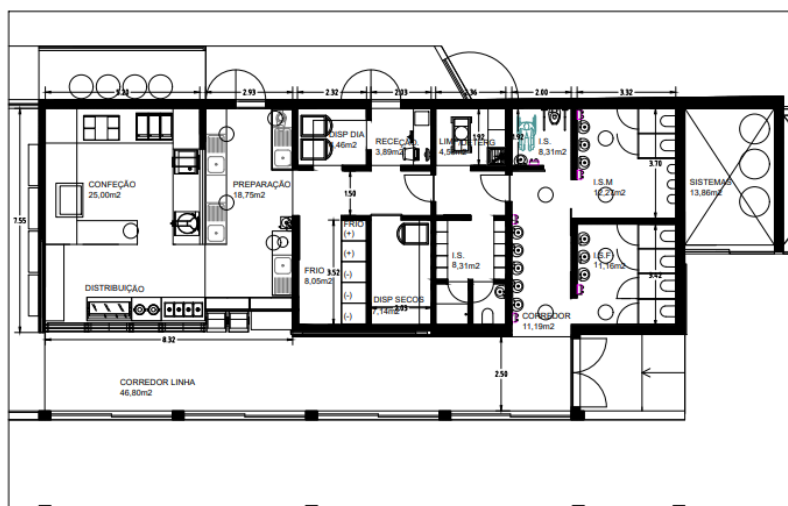

☐


☐

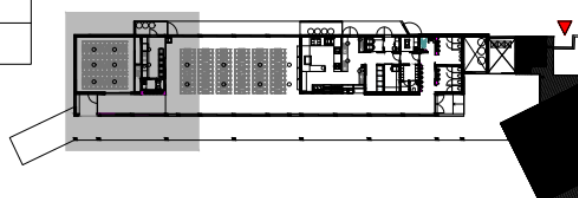
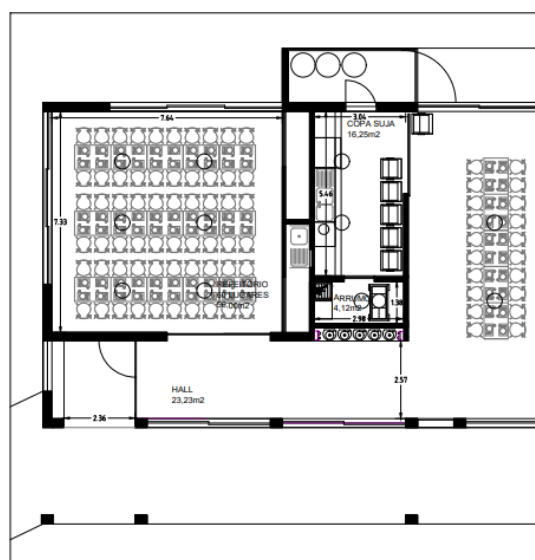
Figura 13: Questionário de satisfação da atividade de educação alimentar, dinamizada na interrupção letiva do verão, no âmbito das Atividades de Animação e Apoio à Família.

Apêndice 12 - Projeto da planta para estudo prévio do novo refeitório da Escola Básica e Jardim de Infância de Pardilhó.





CANTINA DA ESCOLA DE PARDILHÔ - ESTUDO PRÉVIO EB de Pardilhô, Rua Padre Garrido, Pardilhô - Município de Estarreja	OP1: MÓNICA COELHO OP2: CLARA NOVAIS ARG: SUZANA DIAS	
	ESC: 1:100	
PANTA ZONA DE SERVIÇO A		Março 2022 1



CANTINA DA ESCOLA DE PARDILHÔ - ESTUDO PRÉVIO EB de Pardilhô, Rua Padre Garrido, Pardilhô - Município de Estarreja	OP1: MÓNICA COELHO OP2: CLARA NOVAIS ARG: SUZANA DIAS	
	ESC: 1:100	
PANTA ZONA DE SERVIÇO B		Março 2022 2

Apêndice 13 - Proposta submetida no âmbito do cumprimento do despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto na oferta alimentar das máquinas de venda automática do conservatório Calouste Gulbenkian- Pólo de Estarreja.

Informação interna

Assunto: Espaço Ciclo Criativo - Oferta alimentar de Máquinas de Venda Automática (MVA).

1. Qualquer estabelecimento de educação e ensino público representa um elemento essencial na promoção de ambientes saudáveis e a educação é um veículo de excelência no desenvolvimento de cidadãos esclarecidos e capacitados para realizar escolhas alimentares adequadas e gerir a sua saúde com qualidade.
2. O espaço do ciclo criativo permite que a escola do ensino público do Agrupamento de Escolas de Estarreja e a Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Aveiro conciliem currículos alternativos, nomeadamente para o ensino artístico. Neste sentido, este espaço de educação e ensino é igualmente considerado um local promotor de hábitos e rotinas saudáveis dos alunos em idade escolar, designadamente aqueles que frequentam o ensino musical e artístico.
3. No âmbito da promoção de ambientes alimentares saudáveis, o Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto, estabeleceu normas a ter em conta na venda de géneros alimentícios nas máquinas de venda automática (MVA) nos estabelecimentos de educação e ensino da rede pública do Ministério de Educação ou empresas privadas contratadas pela Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares ou pelos Municípios. Deste modo, o referido Despacho procedeu à regulamentação das condições para a limitação de produtos prejudiciais à saúde nas MVA disponíveis nas escolas e as normas de organização e funcionamento dos bufetes escolares, contemplando informação relativa aos alimentos que podem ou não ser disponibilizados.
4. No seguimento da reunião do dia 24/09/2021, no espaço do Ciclo Criativo, foram analisadas as Máquinas de Venda Automática (MVA), localizadas no átrio de entrada do edifício, tendo-se verificado que a oferta alimentar destes equipamentos não vai ao encontro dos critérios descritos no Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto, incluindo, na sua maioria, alimentos nutricionalmente desadequados e cujo consumo frequente apresenta efeitos prejudiciais à saúde e ao desenvolvimento adequado das crianças e jovens que frequentam este espaço para fins educativos e pedagógicos e possuem, atualmente, livre acesso aos equipamentos.
5. Considerando que este espaço é partilhado com outras entidades, nomeadamente empresas em fase de incubação, universidade sénior, assim como formações promovidas pelo IEFP, IP. a funcionar em regime pós-laboral, os equipamentos encontram-se acessíveis também a adultos, capazes de realizar escolhas alimentares mais autónomas e conscientes.

Face ao exposto, no sentido de dar cumprimento ao disposto no Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto, propõe-se a retirada das MVA do átrio do edifício, passando estes equipamentos para a sala reservada para a realização de refeições, localizada no 2º piso (sala 9), sinalizando com um aviso o acesso exclusivo a adultos, para que os produtos alimentares nutricionalmente desadequados estejam não sejam disponibilizados a alunos que frequentam o edifício.

No caso de haver necessidade de fornecer alimentos aos alunos do ensino artístico, através das MVA, o Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto também prevê as condições para a disponibilização de MVA, designadamente o tipo de géneros alimentícios a disponibilizar e as restrições à oferta alimentar destinada a crianças e jovens em idade escolar, pelo que se esta situação se vier a verificar, a empresa responsável pelo fornecimento de produtos alimentares das MVA necessitará de ajustar a oferta alimentar dirigida à população escolar, em conformidade com os requisitos do documento supramencionado.

À consideração superior,

Clara Novais,

Nutricionista (CP. 4614N)

Apêndice 14 - Materiais desenvolvidos no âmbito do programa municipal de educação do ano letivo 2021/2022 para promoção da educação alimentar na comunidade escolar.



Apêndice 15 - Materiais desenvolvidos no âmbito da rubrica “#Fica a Dica- Alimentação Saudável” para promoção da educação alimentar junto da comunidade escolar e geral.



Figura 1: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de setembro 2021



Figura 2: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de outubro 2021



Figura 3: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de novembro 2021



Figura 4: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de dezembro 2021



Figura 5: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de janeiro 2022

#FICAADICA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

WWW-ON-ESTARREJA.PT

ESTARREJA MUNICÍPIO

É Carnaval!

Ninguém leva a mal

SABIA QUE...
Em Portugal, as primeiras referências desta data remetem para o tempo de **D. Sebastião** em que havia brincadeiras e partidas sujas como **baldes de água** e **ovos** que eram atirados às pessoas. A par das brincadeiras, temos uma tradição gastronómica associada a esta quadra festiva!

Pratos típicos do Carnaval

Estes são dois pratos típicos do nosso país, que incluem alimentos de elevado valor nutricional! Optando por menos enchidos/ carnes vermelhas e privilegiando os hortícolas e as leguminosas mais saudáveis se tornam. Experimente adaptar a receita!

Cozido à Portuguesa

Arroz e/ou Batata fornecem energia

Hortícolas (couve portuguesa, repolho, cenoura, etc.) quanto mais variados mais nutritivo e saboroso será o prato

Pode incluir vários tipos de **Carne**. Opte por mais carnes brancas!

Os **enchidos** também fazem parte dos pratos, contudo devemos ter atenção à quantidade consumida!

Feijoada

Leguminosas (feijão vermelho ou feijão branco) fornecem energia e são ricas em fibra, proteína e minerais

Figura 6: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de fevereiro 2022

#FICAADICA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

WWW-ON-ESTARREJA.PT

ESTARREJA MUNICÍPIO

22 de março é o dia Mundial da **ÁGUA**

Dicas para beber mais água!

- 1 Começar o dia a beber um **copo de água**. Este hábito ajuda a despertar e a ficarmos hidratados logo pela manhã
- 2 Levar sempre uma garrafa reutilizável para beber água ao longo do dia
- 3 Variar o sabor da água! Pode-se aromatizar com várias frutas, ervas aromáticas (ex. hortelã) e especiarias (ex. canela)
- 4 Nas refeições, se tiver o hábito de beber, opte pela água (simples ou aromatizada) em vez de refrigerantes ou bebidas alcoólicas
- 5 Comer mais alimentos ricos em água como sopa, hortícolas e frutas.

Figura 7: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de março 2022

#FICAADICA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

WWW-ON-ESTARREJA.PT

ESTARREJA MUNICÍPIO

Dia de Páscoa: Amêndoas na mesa

SABIA QUE...
Além de ser comum consumir amêndoas na Páscoa, enquanto frutos gordos, podem estar presentes no dia-a-dia de uma alimentação saudável!

Nesta Páscoa, experimente fazer as amêndoas de chocolate em casa!

1. Coloque cerca de 400g de amêndoas sem casca no frigorífico.
2. Numa tigela de vidro, coloque 1 barra de chocolate (de preferência com maior teor de cacau e/ou sem adição de açúcar) para derreter (em banho-maria ou no micro-ondas).
3. Adicione parte do chocolate derretido às amêndoas. Envolva bem até que o chocolate fique endurecido, formando uma cobertura seca sobre as amêndoas.
4. Volte a colocar as amêndoas no frigorífico por mais 5 minutos.

Características das amêndoas naturais:

- ✓ Ricas em **energia** e **gorduras insaturadas** (benéficas para a saúde se consumidas com moderação);
- ✓ Fonte de **vitaminas** (E, B2) e **minerais** (manganês, magnésio, cobre, ferro, fósforo), assim como **fibra alimentar**, e **proteínas**;
- ✓ Propriedades **antioxidantes**.

Figura 8: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de abril 2022

#FICAADICA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

17 de maio é o dia mundial da Hipertensão Arterial

SOPA	CARNE	PEIXE	SALADAS	INFUSÕES
Alecrim, Cebolinha, Coentro, Hortelã, Manjericao, Tomilho	Alecrim, Louro, Orégãos, Salsa, Tomilho	Alecrim, Coentro, Louro, Manjericao, Orégãos, Salsa, Tomilho	Alecrim, Cebolinha, Coentro, Hortelã, Menta, Manjericao, Orégãos, Salsa	Alecrim, Hortelã, Louro, Menta
Açafrão, Caril, Cominhos, Paprica, Gengibre	Açafrão, Caril, Cominhos, Paprica, Pimenta, Gengibre	Caril, Paprica, Pimenta, Gengibre	Açafrão, Caril, Cominhos, Paprica, Pimenta	Açafrão, Canela, Gengibre

Ervas Aromáticas e Especiarias – Sal = +Sabor e + Saúde

SABIA QUE...
A hipertensão arterial pode ser controlada através da diminuição do consumo de sal?

Veja como utilizar Ervas Aromáticas e Especiarias nas suas refeições



Doença crónica associada a > risco de:
 AVC
 Enfarte
 Doença renal

Integradas no padrão alimentar mediterrânico, as ervas aromáticas e especiarias são plantas que podem ser excelentes substitutos do sal, conferindo sabores, aromas e cor aos alimentos!

Figura 9: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de maio 2022

#FICAADICA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Junho é o mês dos Santos Populares

Alimento o Tradicional

Santos Populares



O caldo verde é uma ótima forma de iniciar a refeição nos santos populares. Experimente fazer um caldo verde mais saudável, substituindo a batata por cougite ou chuchus. Evite a adição de enchidos.

O pimento é um hortícola rico em vitaminas e minerais. O sabor do pimento verde é mais intenso, o vermelho mais suave e o amarelo o mais adocicado. É um excelente acompanhamento da sardinha assada.

A sardinha assada na brasa faz parte da tradição desta festa. É um peixe gordo por isso contribui para o desenvolvimento cognitivo e proteção de doenças cardiovasculares.

A broa e de milho dá-nos energia, e é rica em fibra que ajuda a controlar o nível de açúcar no sangue e a melhorar o trânsito intestinal. Pode acompanhar a sardinha assada, substituindo a batata, o arroz ou o macarrão.

Figura 10: #Fica a Dica - Alimentação Saudável: mês de junho 2022

Apêndice 16 - Proposta de atualização da informação disponível no *site* do Município de Estarreja.



Refeições escolares: Proposta de atualização da informação disponível no *site* do Município de Estarreja

A divisão de Educação e Desenvolvimento Social do Município de Estarreja (ME) articula diariamente com os estabelecimentos de ensino da rede pública de Estarreja, bem como com Encarregados de Educação (EE) de alunos do ensino Pré-escolar e 1.º CEB, disponibilizando informação atualizada via telefone, correio eletrónico ou até presencialmente. A **transferência de competências** para os órgãos municipais no domínio da **educação**, prevista no Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30 de janeiro, deverá concretizar-se, *na sua totalidade, a partir do ano letivo 2022/2023*, passando os municípios a assumir o alargamento de responsabilidades com a assunção de um maior número de alunos e de todos os níveis de ensino obrigatório. Tal incorporação conduzirá, certamente, a um **aumento do fluxo de comunicação** entre os **vários intervenientes**.

Como é sabido, as Tecnologias de Informação (T.I) constituem uma ferramenta de fácil e de *quase generalizado acesso*, pelo que, os conteúdos disponibilizados no **site do ME**, assumirão maior relevância. No âmbito das refeições escolares, **verificar-se-á**, a partir do ano letivo 2022/2023, a **uniformização do funcionamento deste serviço**, pelo que se pretende **assegurar a disponibilização de informação**, que **auxilie o planeamento e apoie as decisões das famílias e alunos**, contribuindo ainda para difundir e promover os serviços e ações que a esta Divisão desenvolve em prole dos alunos e comunidade educativa. Considerando que:

- A partir do ano letivo 2022/2023, é necessário que os EE dos alunos (de todos os níveis de ensino) utilizem com maior frequência, a plataforma SIGA no processo de marcação/desmarcação de refeições, a qual, atualmente, não se encontra com a hiperligação acessível/ativa no separador das refeições escolares do *site* do município;
- Muitos dos EE não estão ainda familiarizados com os meios informáticos, pelo que o acesso a *sites*/fontes de informação deverá ser estimulado e de fácil acesso/compreensão, promovendo, a utilização da plataforma SIGA e, em simultâneo, a visita ao site do município e o conhecimento/consulta da informação, em particular ao nível do serviço de refeições escolares (ex. ementa escolar, formulário de pedido de dieta específica, etc.) contribuindo para a designada desmaterialização de processos.

Pelo exposto, constata-se a necessidade de estimular o acesso e consulta da informação, pelo que se propõe a atualização da informação disponível no *site* do município, por forma a introduzir **FAQ's** para esclarecer os E.E e alunos sobre o funcionamento do serviço de refeições escolares a partir do ano letivo 2022/2023. Com a presente proposta, espera-se facilitar o acesso a informação pertinente ao nível das refeições escolares, seja promovida a utilização de meios informáticos pelos EE, promovendo a consulta do *site* do município e progredindo na sustentabilidade.

Face ao acima exposto submete-se para apreciação.

À consideração Superior.

Clara Moreira Novais, Estagiária (Nutricionista, C.P 4614N)

Proposta de atualização de informação do *site* do município de Estarreja no âmbito das refeições escolares

REFEIÇÕES ESCOLARES

No âmbito das suas competências, o Município de Estarreja, promove, através da oferta alimentar das refeições escolares e da fiscalização do funcionamento dos refeitórios dos estabelecimentos de ensino do concelho, o acesso a uma alimentação adequada e segura em contexto escolar.

— ALMOÇO

A alimentação saudável é um fator determinante da saúde, crescimento e do desenvolvimento dos alunos. Por esse motivo, constitui uma preocupação da Câmara Municipal de Estarreja que a refeição do almoço servido nas Escolas constitua uma refeição equilibrada, completa e variada, contribuindo para o bom estado de saúde e desempenho académico do seu educando.

A refeição do almoço traduz-se num serviço diário, ao longo dos períodos letivos, composto por: Sopa + Prato (geral/vegetariano) + Sobremesa + Pão + Água.

Sendo indispensável a cooperação entre a Escola e o meio familiar da criança na aquisição e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, a Câmara Municipal de Estarreja disponibiliza, *online*, as informações relativas às refeições escolares (ementa, marcação de refeições, etc.), para que os Encarregados de Educação possam conhecer e complementar a alimentação diária das crianças e jovens.

1. A quem se destinam?

As refeições escolares destinam-se a todas as crianças e alunos que frequentem os estabelecimentos de ensino do pré-escolar, do 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário da rede pública do concelho de Estarreja.

2. Como inscrevo o meu educando nas refeições?

A partir do ano letivo 2022/2023, a inscrição nas refeições é automática, após realização da matrícula, pelo que se assumirá que todas as crianças e alunos se encontram inscritos nas refeições, depois de se encontrarem matriculados no respetivo estabelecimento de ensino.

No entanto, para que o aluno consuma a refeição, é necessário efetuar o carregamento do cartão do aluno e realizar a marcação/desmarcação das refeições nos dias pretendidos.

3. Como marcar/desmarcar refeições?

Para marcar refeições, para um ou vários dias, deverá aceder à plataforma SIGA ([criar hiperligação de acesso](#)).

Sempre que preveja a não realização da refeição, por parte do seu educando, deverá desmarcar a refeição até às 9h30 do próprio dia, através da mesma plataforma ([criar hiperligação de acesso](#)).

No momento do almoço, o aluno ou um responsável da escola, deverá apresentar o cartão junto do sistema da plataforma SIGA, existente no refeitório, de modo a confirmar a marcação da refeição do dia.

4. Quais são as ementas?

Sendo o refeitório escolar, um espaço educativo, é fundamental que a oferta alimentar da escola promova a educação alimentar de todos os alunos, pelo que o plano de ementas obedece aos princípios de uma alimentação saudável (completa, equilibrada e variada) e o mais sustentável possível, promovendo os princípios do padrão alimentar mediterrânico.

Consulte aqui a Ementa mensal ([criar hiperligação de acesso](#)).

As ementas são nutricionalmente adequadas às necessidades das crianças e alunos, sendo elaboradas por profissionais especializados na área, e posteriormente avaliadas e aprovadas pelo município. As preferências, sugestões e reclamações são, sempre que possível, consideradas na elaboração e/ou alteração das ementas.

São disponibilizadas ementas mensais que incluem: Sopa, um Prato Geral (ou um Prato Vegetariano (quando requisitado na marcação da refeição)) e uma Sobremesa (constituída maioritariamente por fruta da época). Diariamente é ainda disponibilizado, a cada aluno, um pão de mistura e água.

A opção vegetariana/vegana (que não contém ingredientes de origem animal), está disponível nos refeitórios escolares do 2.º e 3º Ciclos e ensino secundário, mediante marcação da refeição na plataforma SIGA ([criar hiperligação de acesso](#)). No caso dos alunos do ensino pré-escolar e 1.º Ciclo esta opção requer solicitação do E.E, através da realização de “pedido de dieta específica” para o ano letivo em questão, através do preenchimento do respetivo formulário ([criar hiperligação de acesso para o ponto seguinte \(ponto n.º 5\)](#)).

5. Como posso pedir “Dieta Específica”?

As situações de crianças ou alunos com **restrição alimentar** ou **dieta específica**, quer motivadas por doença ou intolerância/alergias alimentares, quer motivadas por questões culturais/religiosas/ideológicas, carecem de preenchimento e submissão, pelo Encarregado de Educação, do **formulário de pedido de dieta específica**, disponível aqui ([criar hiperligação de acesso ao documento](#)).

Após preenchimento do formulário, pelo E.E, este deverá submete-lo via *e-mail* (para educacao@cm-estarreja.pt) ou presencialmente (no local destinado ao atendimento ao munícipe, na Câmara Municipal de Estarreja), sendo necessário **anexar a respetiva declaração**:

- No caso de doença, alergia ou intolerância alimentar: Anexar ainda a **declaração médica ou de nutricionista**;
Ou
- No caso de opção vegetariana (para pré-escolar e 1.ºCEB) ou restrição alimentar/dieta específica por motivos étnicos, culturais ou ideológicos: Anexar declaração sob compromisso de honra do Encarregado de Educação.

Alerta-se para o facto de submeter/entregar estes documentos com a maior brevidade possível, idealmente no início do ano letivo, no sentido de dar conhecimento aos responsáveis pela que confeção das refeições nos respetivos refeitórios escolares das necessidades alimentares diárias dos alunos. A não submissão das referidas declarações implicará o desconhecimento da restrição alimentar/dieta específica (indicada pelo Encarregado de Educação na candidatura aos serviços educativos do ano letivo correspondente) e, conseqüentemente, a impossibilidade de esta ser implementada no refeitório escolar.

6. Qual a comparticipação e como procedo ao pagamento das refeições?

As refeições escolares são comparticipadas pelo Ministério da Educação, pela Câmara Municipal de Estarreja e pelos agregados familiares dos alunos, de acordo com a respetiva situação socioeconómica.

Assim, a comparticipação do custo diário das refeições para os Encarregados de Educação, é fixo e determinado com base no Escalão do Abono de Família, de acordo com a tabela seguinte e em conformidade com o Despacho n.º8452/2015 de 31 de julho:

Escalões do Abono de Família	Escalão da Refeição	Preço da refeição
1.º	Escalão A	0,00€ (refeição gratuita)
2.º	Escalão B	0,73€ (50% do preço de refeição)
3.º	Sem escalão	1,46€ (100% do preço de refeição)

O pagamento de refeições, passará, a partir do ano letivo 2022/2023, a ser realizado no formato pré-pagamento, através do **carregamento do cartão escolar** atribuído a cada aluno, por forma a obter um saldo para realizar a **marcação** das refeições escolares nos dias que desejar, através da plataforma **SIGA** ([criar hiperligação de acesso](#)). O aluno deverá trazer para a escola, o seu cartão, nos dias em que almoçar no refeitório.

No caso de possuir algum pagamento em atraso relativo a anos letivos anteriores, deverá regularizar o mesmo, através de uma das seguintes possibilidades:

A - MULTIBANCO com os dados indicados via SMS;

B - PRESENCIALMENTE na Tesouraria da Câmara Municipal de Estarreja.

7. Como comunico um problema/ sugestões de melhoria do serviço de refeições?

Sempre que considerar pertinente informar o Município de Estarreja, nomeadamente a divisão de Educação, de alguma situação no âmbito do fornecimento refeições escolares, contribuindo para a melhoria contínua deste serviço, poderá preencher o seguinte **formulário** ([criar hiperligação de acesso ao documento](#)) e envia-lo por *e-mail* (para educacao@cm-estarreja.pt) ou presencialmente (no local destinado ao atendimento ao munícipe, na Câmara Municipal de Estarreja). As preferências, sugestões e reclamações são analisadas e, sempre que possível, consideradas no processo de melhoria da qualidade das refeições escolares.

— LEITE E FRUTA ESCOLAR

Com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis, junto das populações mais jovens e que iniciam o seu percurso escolar, além de passar a assumir a distribuição gratuita do leite escolar às crianças dos jardins de infância e alunos do 1.º Ciclo, a Câmara Municipal de Estarreja aderiu à implementação do Regime Fruta Escolar, um projeto europeu, promovido pelo IFAP, que, ao abrigo das Portarias nº 113/2018, de 30 de abril, e nº 94/2019, de 28 de março, consiste na distribuição gratuita de fruta ou hortícolas a alunos do 1.º Ciclo. Reconhecendo a importância deste projeto, a autarquia decidiu alargar esta iniciativa não só aos alunos do 1.º Ciclo, mas também às crianças da educação pré-escolar, garantindo que todas as crianças da educação pré-escolar e todos os alunos do 1.º Ciclo que frequentam as escolas da rede pública do concelho de Estarreja beneficiam da inclusão e manutenção destes alimentos saudáveis (hortofrutícolas e leite escolar) nas suas merendas escolares.

Este projeto abrange ainda a realização de atividades no meio escolar que visem a aproximação das crianças à agricultura, a promoção de hábitos alimentares saudáveis e de atividade física, o conhecimento da origem dos produtos agropecuários, bem como a sua produção sustentável ou o combate ao desperdício de alimentos.

- A distribuição de **Leite escolar*** inicia no arranque do ano letivo - fornecimento diário e gratuito de 1 embalagem de 200ml/criança/dia ao longo do ano letivo;
- A distribuição de **Fruta escolar** inicia na segunda semana de outubro - fornecimento gratuito de 1 porção de fruta ou hortícola/criança, duas vezes por semana, durante 30 semanas do ano letivo.

*Como escolher o tipo de leite escolar do meu educando?

Poderá, dentro das tipologias disponíveis, em cada ano letivo, requisitar o pedido de leite específico, através do preenchimento do seguinte **formulário** ([criar ligação de acesso ao doc. em formato editável](#)) e enviar o mesmo para o e-mail educacao@cm-estarreja.pt ou entregar presencialmente (no local de atendimento ao munícipe, na Câmara Municipal de Estarreja).

Este pedido é também válido para todos os alunos abrangidos pelo programa leite escolar (ensino pré-escolar e 1.º Ciclo), incluindo os casos de intolerância à lactose, medicamente justificados, sendo disponibilizado leite “**sem lactose**” ou ainda **bebida de soja**, no caso de alunos com alimentação vegetariana ou outros motivos ideológicos/culturais.

Apêndice 17 - Manual de atividades interdisciplinar: Alimentação Saudável e Sustentável - 1º Ciclo do Ensino Básico”.



**Manual de atividades interdisciplinar:
Alimentação Saudável e Sustentável –
1º Ciclo do Ensino Básico**

ÍNDICE

Nota Introdutória	3
O Padrão Alimentar Mediterrânico como um padrão alimentar saudável e sustentável: a importância da sua promoção no 1.º CEB	4
Os 10 Princípios do Padrão Alimentar Mediterrânico	5
Para o 1º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:	6
Na Língua Portuguesa	6
No Estudo do Meio	7
Na Matemática.....	8
Na Expressão Artística e Físico-Motora	9
2º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:	10
Na Língua Portuguesa	10
No Estudo do Meio	11
Na Matemática.....	12
Na Expressão Artística e físico-motora.....	13
3º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:	14
Na Língua Portuguesa	14
Na Matemática.....	16
Na Expressão Artística e Físico-Motora	17
4º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:	18
Na Língua Portuguesa	18
No Estudo do Meio	19
Na Matemática.....	20
Na Expressão Artística e físico-motora.....	21
Referências Bibliográficas	22
Lista de Figuras	24
Anexos	26

Nota Introdutória

O percurso escolar que se inicia no 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB) constitui um importante período de desenvolvimento em que as crianças, entre os 6 e os 10 anos, estão sujeitas a mudanças significativas a nível do seu crescimento físico, social, intelectual e emocional, encontrando-se inseridas em contextos distintos de aprendizagem, em particular o seio familiar e escolar, que lhes proporcionam, em simultâneo, a aquisição de conhecimentos, por variadas formas de aprendizagem ⁽¹⁾.

Esta é uma fase ideal para a transmissão de conceitos às crianças que se traduzam em práticas saudáveis para toda a vida, e particularmente em hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, de forma a preservar também a saúde do nosso planeta ^(2,3).

Diversos fatores condicionam as escolhas alimentares das crianças até à idade adulta, sendo o exemplo transmitido pelos pais e professores um dos principais fatores modeladores das suas preferências e hábitos alimentares ⁽¹⁾. A Direção Geral do Consumidor ⁽¹⁾, refere que " (...) *À semelhança do que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos (...)*".

Assim, a escola e a família devem realizar um trabalho conjunto e integrado de educação alimentar das crianças para a transmissão e sedimentação de um padrão alimentar saudável, promovendo o acesso a ambientes facilitadores da sua adoção e manutenção. Sendo a escola o local onde as crianças passam a maioria do seu tempo, é essencial proporcionar ambientes alimentares saudáveis que estimulem a adoção de rotinas alimentares equilibradas, bem como abordar conteúdos relacionados com a prática de uma alimentação saudável e sustentável em contexto curricular ⁽⁴⁻⁶⁾. Neste âmbito a Fundação Calouste Gulbenkian sugere "*uma abordagem integradora de diversos saberes disciplinares, focada nos problemas da alimentação*" ⁽⁷⁾. Desta forma, torna-se pertinente implementar medidas de promoção de uma alimentação saudável e sustentável na sala de aula, para que as crianças se consciencializem e pratiquem, desde cedo, hábitos que lhes proporcionam um crescimento físico e cognitivo adequado, o qual se pode associar a bons resultados escolares ⁽⁸⁾.

A globalização, o desenvolvimento industrial, o aumento da população mundial e a urbanização, desencadearam grandes alterações no planeta⁽⁹⁾. No que respeita à utilização de recursos naturais, pelo que estudos recentes destacam a necessidade de integrar as premissas da sustentabilidade nos hábitos alimentares ⁽¹⁰⁾. A existência de ambientes favoráveis a uma alimentação saudável e sustentável, conduzirá a benefícios para a saúde e a qualidade de vida a longo prazo ⁽¹¹⁾.

Face ao exposto, apesar de assistirmos, há já algum tempo, a uma crescente tendência para a especialização do conhecimento, a Educação Alimentar deve ser considerada pelas escolas e todo o pessoal docente e não docente, como uma área de eleição a abordar numa perspetiva interdisciplinar ⁽¹²⁾. Este manual surge com uma abordagem para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, através de atividades lúdico-pedagógicas, concebidas no âmbito das disciplinas dos anos escolares que integram 1.º CEB, as quais poderão constituir um valioso contributo para os professores implementarem, em contexto escolar, tarefas capazes de estimular a aprendizagem dos seus conteúdos curriculares aliados a conceitos para adotar uma alimentação saudável e sustentável.

O Padrão Alimentar Mediterrânico como um padrão alimentar saudável e sustentável: a importância da sua promoção no 1.º CEB

Atendendo ao impacto que a cadeia alimentar apresenta no meio ambiente, torna-se cada vez mais relevante abordar temas relacionados com a sustentabilidade alimentar, o combate ao desperdício alimentar ^(10,11), sobretudo desde as idades mais jovens, inserindo-os nos conteúdos curriculares lecionados a partir do 1.º CEB ⁽⁷⁾.

A promoção do padrão alimentar mediterrânico (PAM) constitui uma importante estratégia ao nível da saúde da população, bem como ao nível da saúde do meio ambiente, procurando estabelecer um equilíbrio necessário à qualidade de vida do ser humano. De facto, o PAM é bastante abrangente: cultural, histórico e de saúde, ⁽¹³⁻¹⁶⁾ sendo considerado, mundialmente, como o mais saudável e sustentável e ainda económico ⁽¹³⁻¹⁵⁾, deixando clara a evidência da importância da promoção deste padrão em educação alimentar para a comunidade em geral, ⁽¹⁷⁾ e também em idade escolar.

As características da vida no Mediterrâneo foram sofrendo alterações, muito devido à forte miscigenação cultural de que foi cenário ao longo dos séculos, tendo influenciado os países que banham o mar mediterrânico, não só ao nível do consumo alimentar mas também dos seus costumes, originando o que atualmente se conhece como o “estilo de vida mediterrânico”, confere personalidade própria e que terá permitido o seu reconhecimento pela UNESCO, em 2013, como um dos elementos do Património Cultural Imaterial da Humanidade em 7 países (incluindo Portugal) ^(15-16, 18). Desta forma, Portugal é referido como um país de características mediterrânicas, não só pela sua história e práticas sociais e culturais, mas também pelos hábitos alimentares, muito próximos de outros povos que partilham a mesma latitude (Espanha, Itália, Grécia, Marrocos, etc.) ^(14,19). Os elementos mediterrânicos estão presentes nos traços fundamentais do clima, da geografia, da economia, da cultura e do quotidiano dos portugueses que, de forma sucinta, poderíamos caracterizar da seguinte forma ^(14, 18, 20):

Do ponto de vista alimentar: é um padrão alimentar saudável, caracterizada pelo uso do azeite como principal fonte de gordura, pela riqueza em alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, frutas, cereais, frutos oleaginosos, leguminosas e ervas aromáticas), pela presença de vinho a acompanhar as refeições e da água como bebida de eleição. Privilegia-se a sazonalidade e a produção sustentável dos alimentos ^(14, 20).

Do ponto de vista cultural: é uma valiosa herança, que representa um estilo de vida fisicamente ativo e de contacto com a natureza, que reúne ainda diversas formas de cozinhar, festividades, costumes, produtos típicos e atividades humanas ^(14, 20).

Do ponto de vista económico: é uma filosofia que privilegia o comércio justo, local e práticas de produção sustentáveis, que respeitam o meio ambiente ^(14, 20).

Do ponto de vista social: representa uma forma de estar em convívio com a família, amigos e vizinhos, promovendo a hospitalidade e a partilha de tradições ^(14, 20).

Contudo, a evidência científica mais recente tem vindo a reportar um afastamento gradual deste padrão alimentar por parte dos países da região mediterrânica ^(14,18), principalmente pela faixa etária dos mais jovens ⁽¹⁹⁾. Neste sentido, promover a adesão a este padrão alimentar, poderá representar uma importante mais-valia, junto das gerações futuras, designadamente, a população escolar.

Os 10 Princípios do Padrão Alimentar Mediterrânico

O PAM teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, tendo sido estudado e divulgado por *Ansel Keys*, fisiologista norte-americano que estudou profundamente a relação entre alimentação e doença cardiovascular e, em particular, o impacto da alimentação praticada pelas populações do mediterrânico nas décadas 50 e 60 do Séc. XX (à qual chamou PAM) ⁽²¹⁾. Este padrão alimentar foi continuamente estudado pela comunidade científica, existindo, atualmente, uma forte evidência científica dos benefícios do PAM para a saúde, demonstrando a associação entre a adesão ao PAM e um maior grau de proteção contra o desenvolvimento de doenças crónicas como o cancro, diabetes *mellitus* tipo 2, síndrome metabólica, obesidade, doenças neurodegenerativas e doenças cardiovasculares ⁽²¹⁾. O PAM, em Portugal, caracteriza-se por um conjunto de 10 princípios ⁽²¹⁾:



1. *Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;*



2. *Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;*



3. *Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;*



4. *Consumo de azeite como principal fonte de gordura;*



5. *Consumo moderado de laticínios;*



6. *Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;*



7. *Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;*



8. *Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;*



9. *Água como principal bebida ao longo do dia;*

10. *Convivialidade à volta da mesa.*

Figura 1

Estes princípios, a par dos conteúdos programáticos previstos para cada ano escolar que integra o 1.º CEB ⁽²²⁾, foram tidos em consideração na elaboração das atividades presentes neste manual (estando cada princípio do PAM escrito a **cor verde** no enunciado de cada atividade). Assim, pretende-se que este manual sirva de apoio e permita a abordagem, em sala de aula, de conceitos relacionados com a alimentação saudável e sustentável numa perspetiva interdisciplinar, com vista à promoção do PAM nas escolas.

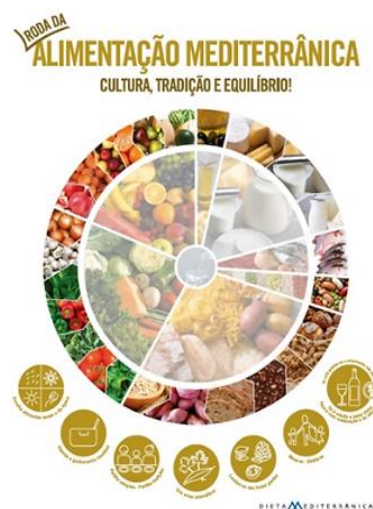


Figura 2

Para o 1º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:

Na Língua Portuguesa

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre a importância do consumo de hortofrutícolas para a saúde, sendo estes alimentos destacados para a promoção do PAM.

Concurso de Rimas com Super Poderes!

Para promover o consumo de **fruta e hortícolas** e explicar a sua importância para o desenvolvimento saudável das crianças, será importante associar o seu consumo a “superpoderes”. De facto, segundo a *Harvard Medical School* ⁽²³⁾, apenas estes alimentos contêm fito nutrientes, associados à promoção do sistema imunitário. Assim, importa transmitir aos alunos que quando comemos frutas e hortícolas estamos a ingerir estes elementos protetores que reforçam as nossas próprias defesas. A Universidade de Harvard, na sua “*rainbow diet*” ⁽²³⁾, destacou um benefício chave principal para cada grupo de frutas e hortícolas da mesma cor (presente na parte comestível do alimento).

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. Apresentar o arco-íris dos hortofrutícolas à turma e destacar as diferentes cores, identificando os “superpoderes” que cada um dos grupos nos oferece, nomeadamente:

- Cor **laranja** alimenta a nossa super **visão**
- Cor **verde** alimenta a nossa super **força**
- Cor **roxa** (e azul) alimenta a nossa super **memória**
- Cor **amarela** (e branca) alimenta a nossa super **velocidade**
- Cor **vermelha** alimenta a nossa super **coragem**

2. Propor à turma um concurso de rimas, utilizando o nome de um fruto ou hortícola associado ao seu “superpoder”. No final, cada aluno lê à turma a rima que escreveu e votam na que mais gostaram.

Exemplos: “Se comer morango, não me faltará super coragem para dançar o tango!”

“Ao comer laranja, ganho super visão e jogar ao quarto escuro vai ser canja!”

3. O professor(a) entrega ao vencedor uma medalha com o arco-íris e os seus “superpoderes” (ver Anexo 1).



Figura 3

No Estudo do Meio

Objetivo da atividade: Promover postura adequada nos momentos das refeições e a importância do convívio mesa.

Pausa para almoço!

O saber ser e saber estar (à mesa) são aspetos relevantes a transmitir desde cedo. Um dos princípios da Dieta Mediterrânica é justamente a **convivialidade à mesa** no momento da refeição, um hábito tão característico da nossa cultura que vai sendo transmitido de geração em geração. Com a evolução tecnológica e a situação pandémica provocada pela COVID-19, este costume tem vindo a ser comprometido, sobretudo nas idades mais jovens. Com esta atividade pretende-se que os alunos do 1.º ano sejam capazes de identificar fatores que contribuem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, promovendo o desenvolvimento de rotinas diárias de higiene pessoal, utilização adequada dos espaços coletivos enquanto disfrutam do momento da refeição com calma e prazer, sem que se perca o convívio à mesa com os seus colegas.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. Apresentar à turma o 10.º princípio da Dieta Mediterrânica: “Convivialidade à volta da mesa”, explicando este conceito enquanto tradição da cultura nacional.
2. Mostrar aos alunos os cartões (**Anexo 2**) com imagens com comportamentos corretos e incorretos no momento da refeição escolar do almoço, desafiando-os a formar pequenos grupos e, em conjunto, elaborarem a sequência correta da rotina que devemos adotar à mesa, no momento do almoço (lavar as mãos, entrar ordenadamente no refeitório, comer todos os componentes da refeição de forma calma, conversar pausadamente com os colegas, etc.), de modo a obter a seguinte ordem de acontecimentos:

ANTES do Almoço

1.



2.



3.



DURANTE o Almoço

4.



5.



6.



DEPOIS do Almoço

7.



8.



9.



Figura 4

Na Matemática

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre a compreensão das diferentes proporções.

Maior, Menor ou Igual?

Ler e representar números no sistema de numeração decimal (até 100), identificar o valor posicional de um algarismo, bem como comparar e ordenar números são alguns dos objetivos essenciais de aprendizagem do 1.º ano de escolaridade ⁽²²⁾. Os conceitos de maior, menor e igual são úteis para que a criança compreenda, não só a ordenação e o posicionamento dos números no contexto da disciplina de matemática mas também os consiga transportar para a realidade, aplicando-os na sua rotina diária. O PAM baseia-se em vários princípios, sendo um dos principais o **consumo de mais produtos de origem vegetal** em detrimento do consumo excessivo de alimentos de origem animal. Assim, o significado dos sinais maior, menor e igual podem ser utilizados para que os alunos conheçam a importância de consumir alimentos em igual, maior ou menor quantidade do que outros, de forma a serem desenvolvidos hábitos de consumo mais saudáveis que lhes permitirão estar mais protegidos de doenças e ter um desenvolvimento adequado e propício ao maior sucesso escolar.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. Explicar à turma o conceito de Maior, Menor e Igual, bem como os símbolos matemáticos associados.
2. Demonstrar aos alunos que estes conceitos devem ser aplicados no nosso dia-a-dia para podermos refletir e tomar decisões importantes para nós, como é o caso da nossa saúde e dos hábitos diários que nos ajudam a ter mais saúde (por exemplo: se fruta e hortícolas fazem bem à minha saúde, então devo comer mais vezes por dia esses alimentos).
3. Apresentar à turma a Roda da Alimentação Mediterrânica (**Anexo 3.1**), explicando a importância de consumir todos os alimentos que fazem parte da roda dos alimentos, embora em diferentes proporções/quantidades, alertando ainda para o facto de não estarem presentes na roda os doces, fritos e folhados, salgadinhos, refrigerantes, ..., uma vez que são produtos alimentares que devemos evitar ou consumir em menor quantidade.
4. Entregar, a cada aluno, a ficha de trabalho (**Anexo 3.2**) com imagens de “fatias” dos grupos de alimentos que constituem a Roda da Alimentação Mediterrânica, solicitando aos alunos que resolvam os exercícios, desenhando os símbolos de $>$, $<$ ou $=$, conforme o exemplo:

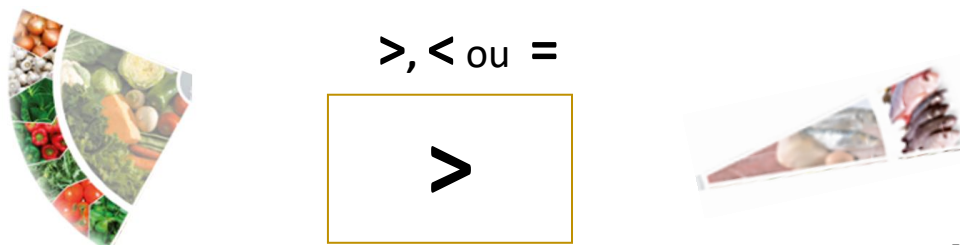


Figura 2

5. No final, recolher as fichas de trabalho dos alunos, podendo ser corrigida em conjunto pela turma, questionando os alunos sobre os alimentos que mais devemos consumir.

Na Expressão Artística e Físico-Motora

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre a importância de realizar lanches saudáveis.

A minha lancheira é mais saudável que a tua...

As artes visuais são uma componente dos conteúdos programáticos da expressão artística e físico-motora que integram a sua e as várias técnicas de expressão, como a pintura, o desenho, entre outros ⁽²²⁾. O desenvolvimento da capacidade de desenho inclui esboços, esquemas, itinerários, entre outros ⁽²²⁾, os quais podem ser importantes ferramentas de expressão para a melhor e mais fácil aprendizagem da criança de diversos conceitos, incluindo conceitos externos ao ato de desenhar. Assim, sendo objetivo deste manual promover a interdisciplinaridade, fundindo os saberes no âmbito da educação alimentar com os conteúdos lecionados nas várias disciplinas, propõe-se, com esta atividade, que seja abordada a importância de incluir alimentos saudáveis nos lanches diários dos alunos, promovendo a inclusão de alimentos que constituem grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica, destacando o grupo do **leite e derivados**, grupo **dos cereais e derivados** e o grupo da **fruta e hortícolas**.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. Explicar à turma os grupos de alimentos que devem incluir no lanche da manhã ou da tarde, nomeadamente: um alimento do grupo dos cereais e derivados, um alimento do grupo do leite e derivados e um do grupo da fruta e/ou hortícolas, conforme quadro abaixo.



Figura 5

2. Numa cartolina ou folha branca A4, pedir para os alunos desenharem uma lancheira e, de seguida recortarem, pintarem e colarem os alimentos saudáveis que podem fazer parte do seu lanche (figuras dos alimentos disponíveis no **Anexo 4.1**).

Exemplo:



3. Afixar na sala de aula os desenhos de todos os alunos para o professor atribuir uma classificação a cada um dos lanches, afixando um “emoji” (**Anexo 4.2**) com a reação correspondente:
 - Emoji cor **verde**: “Tens uma Lancheira saudável”
 - Emoji cor **amarela**: “O teu lanche ainda pode melhorar”
 - Emoji cor **vermelha**: “Deves melhorar a tua lancheira”.

2º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:

Na Língua Portuguesa

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre a importância de reduzir o sal e privilegiar o consumo de ervas aromáticas.

À descoberta das Ervas Aromáticas!

De acordo com os documentos curriculares de referência para as metas de aprendizagem essenciais ⁽²²⁾ na disciplina de Língua Portuguesa, o 1.º e 2.º ano do 1.º Ciclo do ensino básico funcionam como um contínuo processo de iniciação, de desenvolvimento e de consolidação da compreensão da linguagem escrita, nas vertentes da leitura e da escrita, o que implica uma estreita articulação com a oralidade e com a classificação gramatical das palavras. Na atividade concebida para o 2º ano na área da Língua Portuguesa, pretende-se que a competência da leitura seja abordada, com vista a um domínio progressivamente mais seguro da compreensão dos textos, bem como desenvolver aptidões a nível gramática, nomeadamente classificar as palavras quanto ao número de sílabas, identificar o feminino e masculino e singular e plural dos nomes e adjetivos. Apresenta-se abaixo uma atividade que integra a leitura de um texto referente à importância de (re)conhecer, também desde cedo, a importância da inclusão de **ervas aromáticas** na nossa alimentação diária, um dos 10 princípios da Dieta Mediterrânica.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) pede à turma para ler, individualmente, o texto sobre as ervas aromáticas (**Anexo 5**);
2. Pedir à turma para realizar a ficha de trabalho correspondente ao texto que leram (anexo 5). No final, o(a) professor(a) faz a correção da ficha, pedido para os alunos irem ao quadro escrever a resposta das questões colocadas no enunciado da ficha de trabalho.



Figura 6

No Estudo do Meio

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre a importância de consumir hortofrutícolas da época do ano correspondente.

Os nomeados da época são...

As aprendizagens essenciais de Estudo do Meio visam desenvolver, ao longo do 1.º CEB, um conjunto de competências de diferentes áreas do saber: Biologia, Física, Geografia, Geologia, História, Química e Tecnologia, contribuindo para a compreensão progressiva da Sociedade, da Natureza e da Tecnologia, assim como das inter-relações entre estes domínios ⁽²²⁾. Uma das capacidades que o aluno deve adquirir durante o 2.º ano consiste na caracterização dos estados de tempo típicos das estações do ano em Portugal e a sua variabilidade ⁽²²⁾. Assim, com esta atividade pretende-se que os alunos compreendam a natureza, distinguindo as 4 **estações do ano** e os seus estado de tempo, bem como sensibilizar os alunos para a **importância de consumir alimentos da época**, nomeadamente fruta e hortícolas.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. Deverão ser distribuídas a cada aluno, uma cópia do documento presente no Anexo 6, onde se apresentam diversos hortofrutícolas.
2. O(A) professor(a) deverá pedir aos alunos para recortar os hortofrutícolas, enquanto afixa no quadro 4 folhas A4 com as várias estações do ano (**Anexos 7,8,9 e 10**).
3. Cada aluno deverá ir ao quadro e sugerir ao (à) professor(a) a época do ano a que corresponde um dos hortícolas ou uma das frutas que recortou. Em conjunto com a turma deverão chegar a um consenso e o aluno deverá colar o item recordado na estação do ano correspondente.
4. No final, este tema deverá ser abordado pelo professor, explicando as diferenças climatéricas entre as 4 estações do ano, explicando o seu impacto na produção de alimentos de origem vegetal (como o caso de hortofrutícolas), explicando a importância e incentivando o seu consumo na respetiva época do ano.

“Na hora de escolher a **fruta** e **hortícolas** prefira sempre os da **época**. **São mais económicos, mais ricos nutricionalmente e mais amigos do ambiente.**” ⁽²⁴⁾



Figura 7

Na Matemática

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre importância de privilegiar o consumo de azeite enquanto fonte de gordura saudável e característica do PAM.

O azeite como principal fonte de gordura da nossa alimentação!

Na disciplina de Matemática do 2.º ano, o reconhecimento de frações unitárias como representações de uma parte de um todo dividido em partes iguais, em diferentes contextos, constitui uma das aprendizagens essenciais para os alunos ⁽²²⁾. Assim, com esta atividade pretende-se explorar situações de partilha equitativa e de divisão da unidade em partes iguais, atribuindo, em simultâneo, destaque a um alimento muito característico do Padrão Alimentar Mediterrânico: O azeite.

O consumo de **azeite**, como principal fonte de gordura da nossa alimentação, representa um dos princípios da Dieta Mediterrânica, uma vez que se trata de uma gordura de origem vegetal resistente a altas temperaturas de confeção, devendo, por isso, ser promovido em detrimento do uso de outras fontes de gordura, seja para temperar ou cozinhar (incluindo fritar).

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) deverá explicar o conceito do exercício proposto na Ficha de trabalho (**Anexo 11**), relativamente à representação da divisão em partes iguais e identificação de formas geométricas.
2. Antes de entregar o exercício a cada um dos alunos, o(a) professor(a) explica a importância de consumirmos azeite em vez de outras fontes de gordura, como manteigas, banhas, óleos alimentares, molhos industrializados, etc., referindo que o azeite é a gordura mais saudável e a que devemos utilizar quer para cozinhar, quer para temperar os alimentos.
3. Após a resolução do exercício, o(a) professor(a) deverá pedir aos alunos para desenhar alimentos ou pratos que podem ser temperados ou cozinhados com azeite.

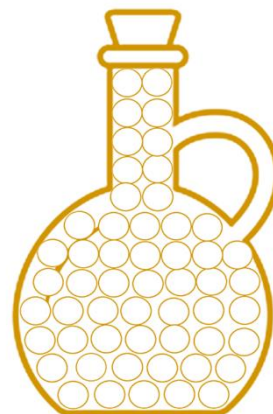


Figura 8

Na Expressão Artística e físico-motora

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre os princípios de uma alimentação saudável, transmitidos através da Roda da alimentação mediterrânica.

Serve o teu prato (saudável)!

De acordo com as aprendizagens essenciais descritas no programa curricular em vigor para o 2º ano da disciplina de expressão artística ⁽²²⁾, as Artes Visuais “assumem-se como uma área do conhecimento fundamental para o desenvolvimento global e integrado dos alunos, mais especificamente dos processos de olhar e ver, de forma crítica e fundamentada, dos diferentes contextos visuais”. Assim, a disciplina de educação visual tem como principal objetivo alargar e enriquecer as experiências visuais e plástica dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento da sensibilidade estética e artística, despertando o gosto pela apreciação das diferentes culturas. No sentido de enriquecer esta área do saber, foi desenvolvida uma atividade que assenta na **criação de um prato** associado a uma alimentação **saudável** e desta forma, além de estimular as artes visuais, contribuir para a aprendizagem de conceitos importantes na área da nutrição, em particular para a educação alimentar dos alunos.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) poderá começar por abordar a importância de realizar uma alimentação saudável e da sua importância para o adequado crescimento físico e intelectual das crianças, referindo o seu impacto no desempenho escolar dos alunos.
2. O (A) professor(a) deve afixar no quadro o **anexo 3.1** (ou projetar a **Roda dos alimentos Mediterrânica**) e explicar os conceitos que esta nos ensina:
 - Alimentação deve ser **COMPLETA**: devemos comer alimentos de todos os grupos da roda e beber água diariamente;
 - Alimentação deve ser **EQUILIBRADA**: Comer em maior quantidade os grupos de maior dimensão e em menor quantidade os grupos de menor dimensão;
 - Alimentação deve ser **VARIADA**: Alternar os alimentos dentro de cada grupo da roda, variando diariamente.
3. Se seguida, deverá distribuir a cada aluno um exemplar do **anexo 12**, onde estão representados 5 pratos com uma divisão para os hortícolas, a guarnição e a componente proteica, pedindo aos alunos para criarem as suas refeições ao longo da semana, variando os alimentos que estão na roda da alimentação mediterrânica. Os alunos deverão desenhar alimentos da roda à sua escolha, exceto a parte do prato que diz respeito à componente da proteína, uma vez que deverão desenhar a sugestão definida no esquema de cada prato. Desta forma, pretende-se transmitir a importância de incluir opções alimentares mais sustentáveis do que a carne ou peixe como são exemplo as leguminosas, os ovos, etc.
4. No final, o professor pode fazer uma apreciação no trabalho de cada aluno (tendo como referencia a imagem apresentada abaixo) e incentiva-lo a mostrar aos Encarregados de Educação a ementa por eles criada para uma semana!



Figura 9

3º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:

Na Língua Portuguesa

Objetivo da atividade: Aumentar a literacia sobre o conceito de alimentação sustentável.

Notícias: O que é uma alimentação sustentável?

No 3.º ano de escolaridade, a disciplina de Português está orientada para o desenvolvimento da competência da leitura (aperfeiçoando a sua fluência, velocidade e dicção), da compreensão do sentido de textos com diferentes finalidades (por exemplo, carta, convite, notícia, banda desenhada), bem como a competência da escrita, procurando que o aluno saiba escrever de modo legível e consiga, através da escrita redigir textos curtos ao serviço de intencionalidades comunicativas como narrar, informar, explicar, defender uma opinião pessoal com a aplicação correta das regras de ortografia e de pontuação apropriadas para este ano de escolaridade ⁽²²⁾.

Neste ano escolar, os alunos deverão estar mais conscientes da importância de serem abordados temas que afetam a população à escala global, como as alterações climáticas, doenças crónicas, entre outros. Nesse sentido, é igualmente importante transmitir soluções para essas problemáticas, como por exemplo conscientizar as crianças para a relevância que uma **alimentação sustentável** pode assumir ao nível do impacto ambiental e económico.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) pede à turma para ler, individualmente, uma notícia ⁽²⁵⁾ sobre Alimentação Saudável e Sustentável (**Anexo 13**);
2. Pedir à turma para realizar a ficha de trabalho correspondente ao texto que leram (**Anexo 13**). No final, o(a) professor(a) recolhe a ficha de trabalho e faz a sua correção no quadro, pedido para os alunos irem ao quadro escrever a resposta das questões colocadas no enunciado da ficha de trabalho.

The image shows a screenshot of a news article from the SAPO website. The article is titled "Gastronomia portuguesa é das mais amigas do ambiente: 'Uma alimentação sustentável não é de todo mais cara. Isso é mito'". The author is listed as "N.N." and the date is "18 jun 2021 08:00". The category is "Atualidade". The article is tagged with "Inês Panão · alimentação sustentável · Sustentabilidade · alimentos e sustentabilidade · Dieta · Alimentação · Gastronomia · Gastronomia portuguesa". Below the article information, there are social media sharing buttons for Facebook, Twitter, WhatsApp, and LinkedIn. To the right of the article information, there is a photograph of a dish featuring a whole fish, likely sea bream, garnished with fresh herbs and lemon slices, served on a dark plate. The caption for this image is "Figura 10".

No Estudo do Meio

Objetivo da atividade: Compreender a importância da produção e consumo de alimentos locais.

A alimentação mediterrânica em Portugal... do mapa ao prato!

Um dos objetivos de aprendizagem previsto no 3.º ano na disciplina do Estudo do Meio é a capacidade de distinguir formas de relevo (diferentes elevações, vales e planícies) e recursos hídricos (cursos de água, oceano, lagos, lagoas, etc.), do meio local, localizando-os em plantas ou mapas de grande escala ⁽²²⁾.

Portugal é um país, que apesar de pequeno em termos de dimensão territorial, possui uma enorme diversidade de costumes e tradições, entra as quais se destaca a alimentação. De facto, existem muitos **alimentos** típicos que variam de região para região, em função da **origem da produção** de cada um. No entanto, a maioria dos alimentos **fazem parte do PAM** e por isso, é possível afirmar que Portugal tem potencial para ter um PAM. Pela sua geografia e clima, de norte a sul do país, produz-se ou acede-se aos alimentos que constituem este tipo de alimentação ⁽²⁶⁾.

Assim, é possível preservar os princípios da sazonalidade e tradicionalidade dos alimentos, característicos do PAM ⁽²⁶⁾. Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) deve desenhar (no quadro ou numa cartolina A3) um esboço do mapa de Portugal e apresentar o mapa à turma, subdividido nas várias regiões (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e ilhas doas Açores e Madeira).
2. O (A) professor(a) começa por introduzir as diferentes regiões de Portugal, explicando as diferenças gastronómicas e a elevada diversidade de alimentos que contribuem para termos acesso a uma alimentação saudável e sustentável, como é o caso da dieta Mediterrânica. Ao abordar a importância do consumo de **alimentos nacionais e locais**, poderão ainda ser abordadas as características terrestres das regiões do país (planalto, montanha, vale, planície, os diferentes rios, etc.)
3. Deverão ser distribuídas, aleatoriamente pelos alunos, cartões (**Anexo 14.**) com imagens de alimentos que fazem parte da alimentação Mediterrânica. Após recortarem, os alunos deverão afixar/ colar cada um dos alimentos no mapa.
4. Durante a atividade, o (a) professor(a) deverá explicar as definições de **DOP** (Denominação de Origem Protegida), **IGP** (Indicação Geográfica Protegida) e **ETG** (Especialidade Tradicional Garantida) e incentivando os alunos a registar estas definições no caderno. *



* O Anexo 15 serve como referência de resolução.

Figura 11

Na Matemática

Objetivo da atividade: Aumentar conhecimento sobre a diversidade de frutos.

O gráfico dos sabores desconhecidos!

A disciplina de matemática deve, ao longo do ensino básico, promover a aquisição e desenvolvimento de conhecimento e experiência em Matemática e a capacidade da sua aplicação em contextos matemáticos e não matemáticos. No âmbito da organização e tratamento de dados, pretende-se que os alunos desenvolvam a capacidade de compreender **informação estatística** representada de diversas formas. Assim, os alunos deverão aprender a ler e interpretar dados organizados na forma de tabelas, gráficos e diagramas e realizar estudos em que recolhem dados de natureza variada — qualitativos e quantitativos discretos, e organizam e representam a informação recolhida ⁽²²⁾.

No sentido de despertar o interesse dos alunos para a utilidade da interpretação da informação estatística no seu dia-a-dia, foi desenvolvida a atividade abaixo descrita.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) prepara imagens ou recortes de imagens de **frutas e legumes** de revistas ou folhetos de supermercado que saiba que a maioria dos alunos provavelmente ainda não provou.
2. No quadro, o(a) professor(a) deverá desenhar os eixos (x e y) para criação do gráfico, afixando, abaixo do eixo do xx, as imagens correspondentes às frutas e legumes
3. Cada aluno deverá ter um conjunto de post-it e, cada um na sua vez, deverá dirigir-se ao quadro e assinalar fruta ou legume que ainda não provou o sabor.
4. No final terão um gráfico de frequência com as frutas e legumes que a maioria das crianças da turma desconhece o sabor.
5. Selecione algumas das mais votadas e combine com os alunos que, nas próximas semanas, por exemplo, às sextas-feiras, vão todos trazer um desses alimentos para provarem juntos e todos ficarem a conhecer o sabor.



Figura 12

Na Expressão Artística e Físico-Motora

Objetivo da atividade: Aumentar conhecimento sobre a diversidade de ervas aromáticas e especiarias existente.

Pontinhos de sabor

A disciplina de artes visuais do 3º ano integra várias técnicas de expressão, como a pintura, o desenho, incluindo esboços, esquemas, itinerários, etc. ⁽²²⁾.

O **Pontilhismo** é uma técnica de pintura, criada por Georges Seurat, que surgiu no séc. XX, quando este estudava na Escola de Belas Artes, onde se destacou na pintura, ao nível do desenho e da coloração e onde contactou com outras técnicas diferentes da que usava inicialmente, distanciando-se um pouco do movimento Impressionista que era considerado demasiado rigorosa ⁽²⁷⁾. Contudo esta técnica rejeita o efeito fugaz e as pinceladas livres e irregulares do Impressionismo e aproxima-se mais da ciência, em que as formas se constroem a partir da aplicação de pequenos pontos de cor pura sobre um fundo opaco, numa aplicação à arte dos conceitos científicos de óticos contemporâneos. Desta forma, a sua técnica ficou conhecida como Neoimpressionismo (“novo” Impressionismo), também chamado de Pontilhismo. Este método pontilhista de Seurat surge, assim, como uma tentativa de eliminar da arte o imprevisível, a falta de rigor e de uma metodologia sólida, mantendo, ainda assim, a alegria das cores, constituindo-se como um exemplo ilustrativo do diálogo entre Ciência e Arte ⁽²⁷⁾.

Um dos princípios do PAM é a presença das ervas aromáticas na alimentação diária, o que confere uma variedade enorme de sabores e aromas que se reconhecem, tradicionalmente, neste padrão alimentar. Esta atividade tem como objetivo transmitir a técnica do pontilhismo aos alunos e, em simultâneo, promover a substituição de sal por **ervas aromáticas e especiarias**, reforçando a importância deste tema, já abordado nas atividades do 2.º ano.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) deve começar por introduzir o tema do pontilhismo (com base no texto acima escrito), explicando a metodologia desta técnica de pintura.
2. Com lápis de cor ou tinta, os alunos deverão recorrer à técnica do pontilhismo para desenhar ervas aromáticas e especiarias, bem como os respetivos alimentos que combinam melhor com o seu tempero, de forma a completar um quadro (**Anexo 16**) com esta associação ⁽²⁸⁾.
3. No final, cada aluno poderá levar o seu quadro para casa, transmitindo esta informação aos seus encarregados de educação (E.E).



Figura 13

4º Ano - Atividades interdisciplinares promotoras de uma alimentação saudável e sustentável:

Objetivo da atividade: Aumentar literacia alimentar nomeadamente os princípios do PAM.

Na Língua Portuguesa

Padrão alimentar mediterrânico: Saúde, Tradição e Equilíbrio!

Um dos objetivos pedagógicos da língua portuguesa lecionada no 4.º ano de escolaridade é o desenvolvimento da expressão oral dos alunos, mediante planeamento, criação e avaliação de exposições orais breves, individuais ou em grupo, a partir de planificação, usando a palavra para exprimir opiniões e partilhar ideias de forma audível, com boa articulação e entoação ⁽²²⁾. A partir do 5.º ano, a oralidade é cada vez mais avaliada, promovendo a melhor capacidade do aluno produzir discursos orais coesos, com vocabulário variado e frases mais complexas, bem como melhorar o relacionamento interpessoal e a sua confiança a falar em público. Assim, realizar atividades neste âmbito ainda no 1º CEB poderá auxiliar os alunos na melhor preparação para esta competência.

Nesta fase, os alunos já estarão aptos (sobretudo se realizaram as atividades anteriores deste manual), a compreender os **princípios do PAM**, assim como a sua importância ao nível da saúde, da sustentabilidade do meio ambiente e da economia, razões que nos levam a adotar este estilo de vida e a promover-lo desde a infância. Com a atividade que se segue, pretende-se que os alunos conheçam as vantagens da dieta mediterrânica.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. Em grupos de dois ou três, os alunos devem ler o texto “A melhor forma de viver mais anos com saúde!” (**Anexo 17**), elaborado com base no manual “Comer, beber e viver!” ⁽²⁹⁾.
2. Em seguida, o (a) professor(a) distribui, a cada grupo, um cartão (**Anexo 18**) com um princípio do PAM representado em imagem e pede aos alunos para sublinharem a parte do texto que faz referência a esse princípio e anotarem no cartão as principais vantagens associadas ao praticar esse princípio da dieta mediterrânica.
3. No final, cada grupo deverá apresentar à turma o princípio do PAM do seu cartão e explicar as vantagens que identificaram no texto, promovendo a importância de pôr em prática o princípio da dieta mediterrânica.
4. No final de cada apresentação, o(a) professor(a) poderá eventualmente fazer correções ao nível da informação transmitida, bem como ao nível do modo de expressão dos alunos, podendo inclusive, premiar o melhor grupo com uma “taça/óscar”. Cada um dos cartões elaborados pelos alunos poderá ser afixado na sala de aula, de modo a reunirem e terem disponível para consulta os 10 princípios da dieta mediterrânica!



Figura 14

No Estudo do Meio

Objetivo da atividade: Aumentar literacia alimentar sobre os vários benefícios em aderir ao padrão alimentar mediterrânico.

A bacia do Mediterrânico e a sua influência em Portugal

Relacionar a distribuição espacial de alguns fenómenos físicos, como o relevo, clima, rede hidrográfica, etc. com a sua distribuição espacial de fenómenos humanos (população, atividades económicas, etc.) a diferentes escalas, constitui um dos objetivos pedagógicos da disciplina de Estudo do Meio no 4.º ano de escolaridade ⁽²²⁾. No seguimento da atividade desenvolvida para o 3.º ano, onde foram abordados os elementos do padrão alimentar mediterrânico presentes em Portugal, pretende-se, no 4.º ano, reforçar e aprofundar estes conceitos, sensibilizando, os alunos para a importância de aderir a este padrão alimentar que tanto beneficia a saúde, o ambiente, a economia e a tradição.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O(a) professor(a) deve afixar no quadro o mapa do mar mediterrâneo (**Anexo 19**). Em seguida, os alunos da turma deverão estar divididos em 4 grupos;
2. Cada grupo ficará responsável por conferenciar entre si e afixar no mapa os símbolos (**Anexo 21**) que lhes forem atribuídos, aleatoriamente, pela professora. Para tal, o(a) professor(a) deverá ler para a turma alguns cartões com pistas (**Anexo 20**) para conseguirem localizar os seus símbolos, ao mesmo tempo que ficam a conhecer melhor a bacia do mediterrâneo.
3. No final, o mapa poderá ser afixado na sala de aula.



Figura 15

Na Matemática

Objetivo da atividade: Aumentar literacia sobre a importância de ingerir água ao longo do dia.

Conta-gotas!

No 4.º ano de escolaridade, os conteúdos de aprendizagem da disciplina de matemática pretendem desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações Matemáticas no seu percurso escolar e na vida em sociedade ⁽¹⁸⁾. Destacam-se como principais competências a desenvolver: Ler e representar números no sistema de numeração decimal e fração; Comparar e ordenar números naturais e reconhecer sequências numéricas; Calcular com números racionais não negativos na representação decimal, recorrendo ao cálculo mental; Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas com números racionais não negativos, em contextos matemáticos e não matemáticos, e avaliar a plausibilidade dos resultados ⁽²²⁾.

Com a seguinte atividade, pretende-se abordar vários destes conceitos, estimulando o desenvolvimento das competências de cálculo mental, representação decimal e ordenação numérica aplicado a um contexto prático do dia-a-dia das crianças, nomeadamente através do consumo de água recomendado em diferentes faixas etárias. Este é um tema que é fundamental no padrão alimentar mediterrânico, sendo um dos seus 10 princípios. Promover o consumo de água desde a infância é importante, uma vez que as crianças apresentam maior dificuldade em exprimir a sensação de sede. Um consumo insuficiente de água em crianças em idade escolar, além de ser prejudicial à saúde, aumenta o risco de comprometimento da sua função cognitiva (capacidade de concentração, memória, alteração de humor, etc.) ⁽³⁰⁾.

Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:

1. O (A) professor(a) deverá solicitar aos alunos a realização dos exercícios do **anexo 21**.
2. Deverá ser abordada a importância do consumo diário de água, explicando aos alunos que o nosso organismo precisa de água para funcionar adequadamente e que, ao contrário de outras bebidas (exemplo refrigerantes) a água é saudável e ajuda a estarmos concentrados nas aulas.
3. Após a correção da ficha e com base no último exercício, os alunos são desafiados a criarem um cartaz com as quantidades diárias que estão recomendadas para a sua faixa etária em função do sexo. Para isso, terão de converter a quantidade de águas que devem beber por dia (litros) em n.º de copos, considerando que um copo equivale a de 200 ml. Numa cartolina, poderão desenhar o n.º de copos que os rapazes devem beber por dia, e noutra cartolina, fazer o mesmo para as raparigas. No final, poderão preencher o copo com uma gota de água.



Figura 16

Tabela 1: Ingestão Recomendada de Água proveniente de bebidas (litro/dia) ⁽³⁰⁾.

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e Adultos	1,5	1,9

Na Expressão Artística e físico-motora

Objetivo da atividade: Aumentar conhecimento sobre os métodos de confecção associados ao padrão alimentar mediterrânico.

Gravura Mediterrânica

Tão importante são os alimentos que escolhemos consumir como a forma como os confeccionamos. O primeiro princípio do PAM assenta precisamente na **frugalidade dos métodos de confecção**, defendendo que estes se devem basear em cozinhados simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e caldeiradas, entre outros.

No 4.º ano de escolaridade, os alunos deverão aperfeiçoar e conhecer diferentes formas de expressão visual, entre as quais, o desenho ⁽²²⁾. A gravura é uma técnica de desenho artístico, na qual é possível imprimir várias cópias de uma imagem a partir de uma matriz. Para se fazer uma gravura é necessário um suporte (matriz) na qual será feito o desenho. Esse suporte é a imagem é impressa no papel. A gravura é um múltiplo, isso quer dizer que pode-se tirar várias cópias de um mesmo desenho. As gravuras têm valor artístico por serem totalmente originais e realizadas artesanalmente.

Esta atividade tem como objetivo desenhar um dia alimentar com base nos princípios do PAM, de modo a expressar, nas refeições principais, os métodos de confecção mais adequados para preservar os nutrientes. Para desenhar as refeições do dia alimentar (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), os alunos deverão recorrer à técnica da gravura, que consiste em colocar o papel onde irão desenhar em diferentes texturas (exemplo: tronco de árvore, parede com relevo,...), podendo sair da aula de aula com o(a) professor(a) para desenhar.



Propõe-se que esta atividade seja organizada da seguinte forma:



1. O (a) professor(a) deverá abordar/relembrar aos alunos os 10 princípios do PAM, com especial destaque para o primeiro, o qual assenta na importância de confeccionar alimentos recorrendo a métodos que preservem os nutrientes dos alimentos, tais como sopas, estufados, caldeiradas, cozidos, ensopados, etc.
2. Com base nos 10 princípios do PAM, os alunos deverão utilizar lápis de cor para desenhar (com base no **Anexo 22**), em cima de estruturas com relevo, cada um dos pratos de 5 refeições que integrem um dia alimentar (pequeno-almoço; lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), indicando o método de confecção que utilizou nas refeições principais, assim como os princípios do PAM que considerou;
3. No final, cada aluno poderá levar para casa, o seu desenho, explicando ao seu EE/ familiares a importância de recorrer a métodos de confecção.

Figura 2

Referências Bibliográficas

1. Direção Geral do Consumidor (DGC). Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN). 2013. *Alimentação em idade escolar. Guia prático para educadores*. Lisboa.
2. American Heart Association (AHA). 2020. "Healthy eating behaviors in childhood may reduce the risk of adult obesity and heart disease." ScienceDaily. 11 May 2020. Disponível em www.sciencedaily.com/releases/2020/05/200511092923.htm;
3. Lopes M, Líbera B. Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância. 2017 REINPEC. 3. 200-210.).
4. Lopes MGC, Coelho E. 2002. Diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos em Portugal. Instituto Nacional de Estatística.
5. Neumark-Sztainer D, French SA, Hannan PJ, Story M, Fulkerson JA. 2005. School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. The international journal of behavioral nutrition and physical activity.
6. Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC). Baptista MIM LR. Educação Alimentar em Meio Escolar. Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. Lisboa.
7. Fundação Calouste Gulbenkian. 2012. *O futuro da alimentação, ambiente saúde e economia*. Lisboa. Disponível em <https://gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2013/12/ResumoFuturoAlimentacao2012.pdf>. Silva designers.
8. Chan HSK, Knight C, Nicholson M. 2017. Association between dietary intake and «school-valued» outcomes: A scoping review. Health Educ Res..
9. FAO. Biodiversity in Sustainable Diets. 2010. Disponível em: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/24994-064a7cf9328f8e211363424ba7796919a.pdf>.
10. EAT. Summary Report of the EAT-Lancet Commission: Healthy Diets From Sustainable Food Systems - Food Planet Health. 2019. Disponível em: thelancet.com/commissions/EAT.
11. Comissão E. Farm to fork Strategy - For a fair, healthy and environmentally-friendly food system.
12. Pombo, O. et al. 1994. *A Interdisciplinaridade – reflexão e experiência*. Lisboa: Texto Editora.
13. Freitas A, Bernardes JP, Mateus MP, Braz N. 2015. Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade. Universidade do Algarve; Disponível em: https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/6728/3/DietaMediterranica_port.pdf.
14. Pinho I, Rorigues S, Franchini B, Graça P. 2016). Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS); Disponível em https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/02/Padr%c3%a3o-Alimentar-Mediterr%c3%a2nico_Promotor-de-sa%c3%bade.pdf.
15. Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K. 2015. Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. Nutrients [internet]: p. 9139-53. Acedido em <https://www.mdpi.com/2072-6643/7/11/5459>.
16. Queiroz, J., 2014. Dieta Mediterrânica. Uma Herança Milenar para a Humanidade. 1ª ed. Lisboa.
17. Manios Y, Detopoulou V, Visioli F, Galli C. 2006. Mediterranean diet as a nutrition education and dietary guide: misconceptions and the neglected role of locally consumed foods and wild green plants. Forum Nutr. 2006;59:154-70.
18. Barros V, Carrageta M, Graça P, et al. 2013. Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado. Tavira: Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial da UNESCO.
19. B. Sousa. 2014. "*O padrão alimentar mediterrânico em crianças e jovens*", Revista Factores de Risco, Sociedade Portuguesa de Cardiologia, n.º 31, pp. 72-76.
20. Real, H. Faria, I. 2017. Módulo Educação Alimentar e Atividade Física- Guia para Professores e Encarregados de educação. Projeto de Educação para a Saúde: Mais saúde, melhor futuro. Santillana.

21. Direção Geral da Saúde (DGS). Programa Nacional para a Alimentação saudável (PNPAS). Nutrimento. 2014. "Conheça os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal". Disponível em <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/>.
22. Direção Geral da Educação (DGE). 2012. Documentos Curriculares em vigor. Disponível em <http://www.dge.mec.pt/documentos-curriculares-em-vigor>.
23. Cohen PA, Goday A, Swann JP. The return of rainbow diet pills. Am J Public Health. 2012 Sep;102(9):1676-86. doi: 10.2105/AJPH.2012.300655. Epub 2012 Jul 19. PMID: 22813089. PMCID: PMC3482033.
24. Direção Geral da Saúde (DGS). Programa Nacional para a Alimentação saudável (PNPAS). Nutrimento. 2015: "Saiba quais as frutas e hortícolas desta época". Disponível em <https://nutrimento.pt/noticias/saiba-quais-as-frutas-e-horticolos-desta-epoca/>.
25. Panão, I. 2021. Notícias SAPO. *Gastronomia portuguesa é das mais amigas do ambiente: "Uma alimentação sustentável não é de todo mais cara. Isso é mito"*. Disponível em <https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/gastronomia-portuguesa-e-das-mais-amigas-do-ambiente-uma-alimentacao-sustentavel-nao-e-de-todo-mais-cara-isso-e-mito-adverte-nutricionista>.
26. Durão, C. R., Oliveira, J. F. S., & de Almeida, M. D. V. 2008. Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico. Revista de Alimentação Humana, 14 (3), 115-128.
27. Couto Ferreira, P C. 2008. Contributos do Diálogo entre a Ciência e a Arte para a Educação em Ciência no 1º CEB. Dissertação de mestrado em Educação em Ciências no 1º Ciclo do Ensino Básico apresentada à Universidade de Aveiro. Universidade de Aveiro - Departamento de Didática e Tecnologia Educativa.
28. Lopes A *et al.* 2014. Ervas aromáticas: uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção Geral da Saúde.
29. Serviço Nacional de Saúde (SNS). 2017. Comer, beber e viver! Acessível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/theme/alimentacao-saudavel-e-dieta-mediterranica/>.
30. Padrão P, Teixeira P.J, Padez C, Medina J.L. 2012. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. Artigo em Revista Científica Nacional. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/65767>.

Figuras 20-31: Imagens Google adaptadas para apresentação PowerPoint..

Figura 32: Imagens Google, disponíveis em

[https://lh3.googleusercontent.com/govflpwVCjPrkp8iutz8BXtstj_JGoSsDslpOI3kNqGqVDDhSzmjxbq0XFDfbHFEknMr_4=s85;](https://lh3.googleusercontent.com/govflpwVCjPrkp8iutz8BXtstj_JGoSsDslpOI3kNqGqVDDhSzmjxbq0XFDfbHFEknMr_4=s85)
https://lh3.googleusercontent.com/o_RcAbHfAPV9Q4BYVVbqmdVjs_f7j1Z2oI2Rnxoe91qL3hH6qkOeEUYLQAQ0dUj_qYoxMw=s85
<https://fr.vecteezy.com/art-vetoriel/328536-fruit-d-39-ananas-plat-isole-icone-illustration-vetorielle>
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQSWtEJomaWBsFI_1W4a4wELELCmpwgaOQo4CAQSE_1AShhu_1KuoHD585uxq8AfQNUjMaGhg8YINijXEH94KLCH_1J9GOG6nHQsteBKlt4IAUwBAwLEI6u_1ggaCgoICAESBE4JGhAMCxCd7cEJGoQBChcKBGZpc2japYj2AwwKCS9tLzBjaF9jZgobCgh2ZXJ0aWNhbNqliPYDCwoJL2EvNGhoM3AwChkKB2RyYXdpbmFapYj2AwoKCC9tLzAyY3NmChQKA2FydNqliPYDCQoHL20vMGpQdwobCghjbGlwIGFydNqliPYDCwoJL20vMDNnMDI0DA&sxsrf=ALiCzsadf5NI54vqkP3-_6l2QgbWYkQhrA:1655726218934&q=bacalhau+desenho&tbn=isch&ved=2ahUKEwjBwP_oLv4AhVGXBokHYtFBEIQwg4oAHOEC AEQNA
https://lh3.googleusercontent.com/o_-MieXCgewwY9fioEbL2OaOW3vLvLWcl0IUBMURBoBB9Oj82iXqwUFG1r1vLdvDwLWm2A=s85
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQSWtEJLYCdpKMMu44atQELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QvzL_1cjhhvaL4QQZDz6AYEDGhrsGPKGceBOXF9M1YQvLH-rQ_1ds-CjtT-WqiyAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqSILfv1DAsQne3BCRPwChYKBGZvb2TapYj2AwoKCC9tLzAyd2JtChsKCGNsAqAXYXJ02qWI9qMLCqkvbS8wM2cwOXQKHwoMaWxsdxN0cmF0aW9u2qWj9qMLCqkvbS8wMWtyOGYM&sxsrf=ALiCzsbqmZzbRyyEIMXV_EedK0PrZIM2Nq:1655726307488&q=food&tbn=isch&ved=2ahUKEwioV5yT_bv4AhUF9IUKHR5EAIQWq4oAHOECAIQNA
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM
[https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZ](https://www.google.com/search?sa=G&hl=pt-PT&tbs=simg:CAQS_1gEJUJA8xrOLSrUa8qELELCmpwgaOQo4CAQSFQX0QZaL4QQ8SW7GoYm3B-6GfoaGhQkG6z0pd9eICuw5USLkUTjlesPMUjicQtWSSAFMAQMxCOrv4IGqoKCAqBEqRdaK7oDAsQne3BCRqSAQoeCqztbWFsbCBicmVh2NqliPYDCwoJL20vMDJyejNnChqKBmNhc2hld9qliPYDCqoLL20vMGqyNTkKGqoFc25hY2vapYj2Aw0KCy9tLzAxMTq2ZmZmChoKB2NoYw1ldHrapYj2AwwKCS9tLzBjOXpmMAoeCapiYwLzCBmb29k2qWj9qMMcQovbS8wM3QwHc4DA&sxsrf=ALiCzsZ5Z51y_lplfX1cl-FP3LZkXcWcGQ:1655726542968&q=potato+icon&tbn=isch&ved=2ahUKEwjG8MCD_rv4AhVT0oUKHfFDcQ4Qwq4oAHOECAEQNA&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgsrc=5TkeXN6gga2laM)

Anexos

Anexo 1: Medalha para entregar ao vencedor do Concurso de rimas



Medalha para atribuir ao 1º lugar



Medalha para atribuir ao 2º lugar



Medalha para atribuir ao 3º lugar

Anexo 2: Cartões para realizar sequência dos comportamentos corretos no momento da refeição escolar

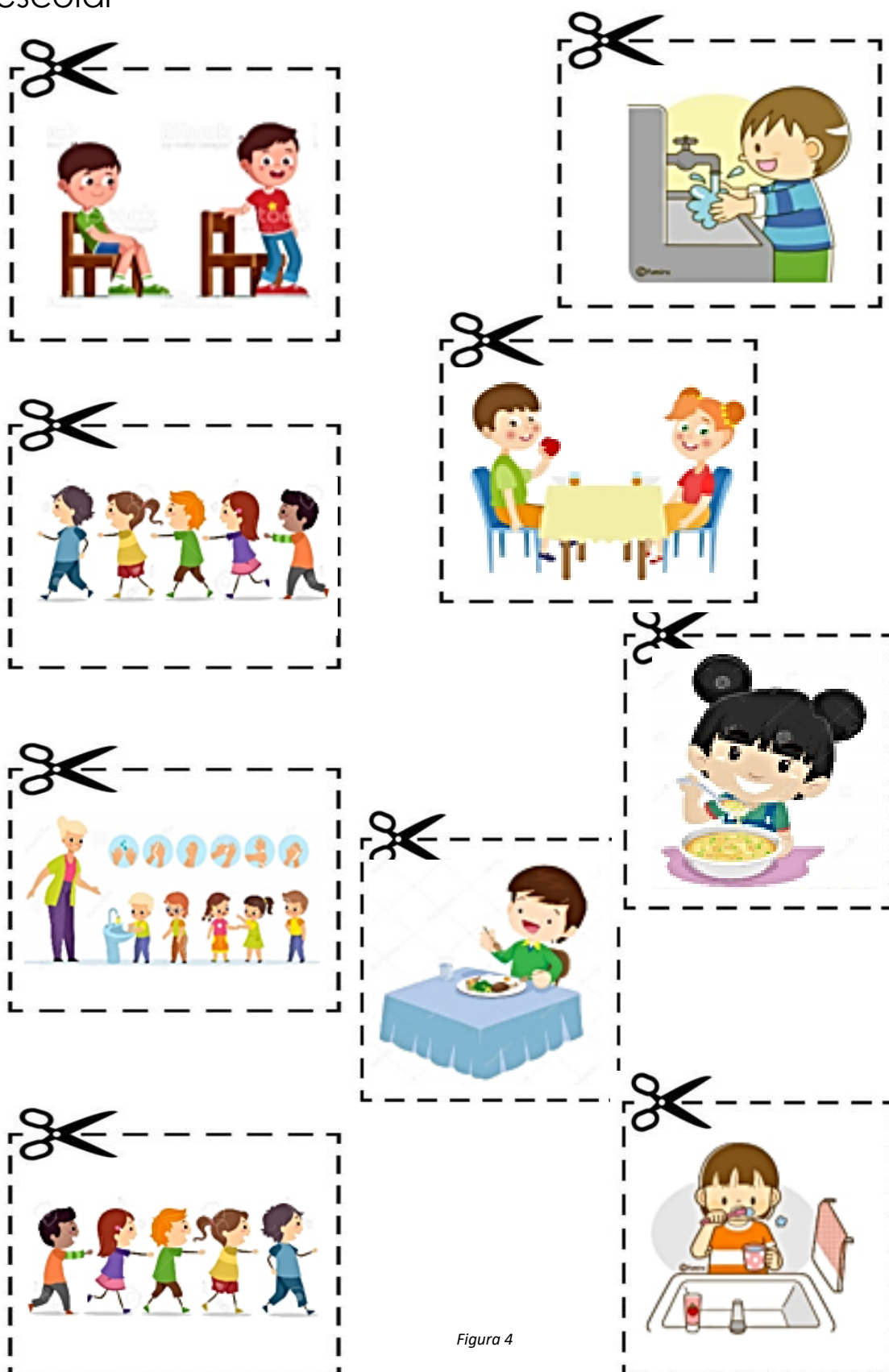


Figura 4

Anexo 3.1: Roda da Alimentação Mediterrânica

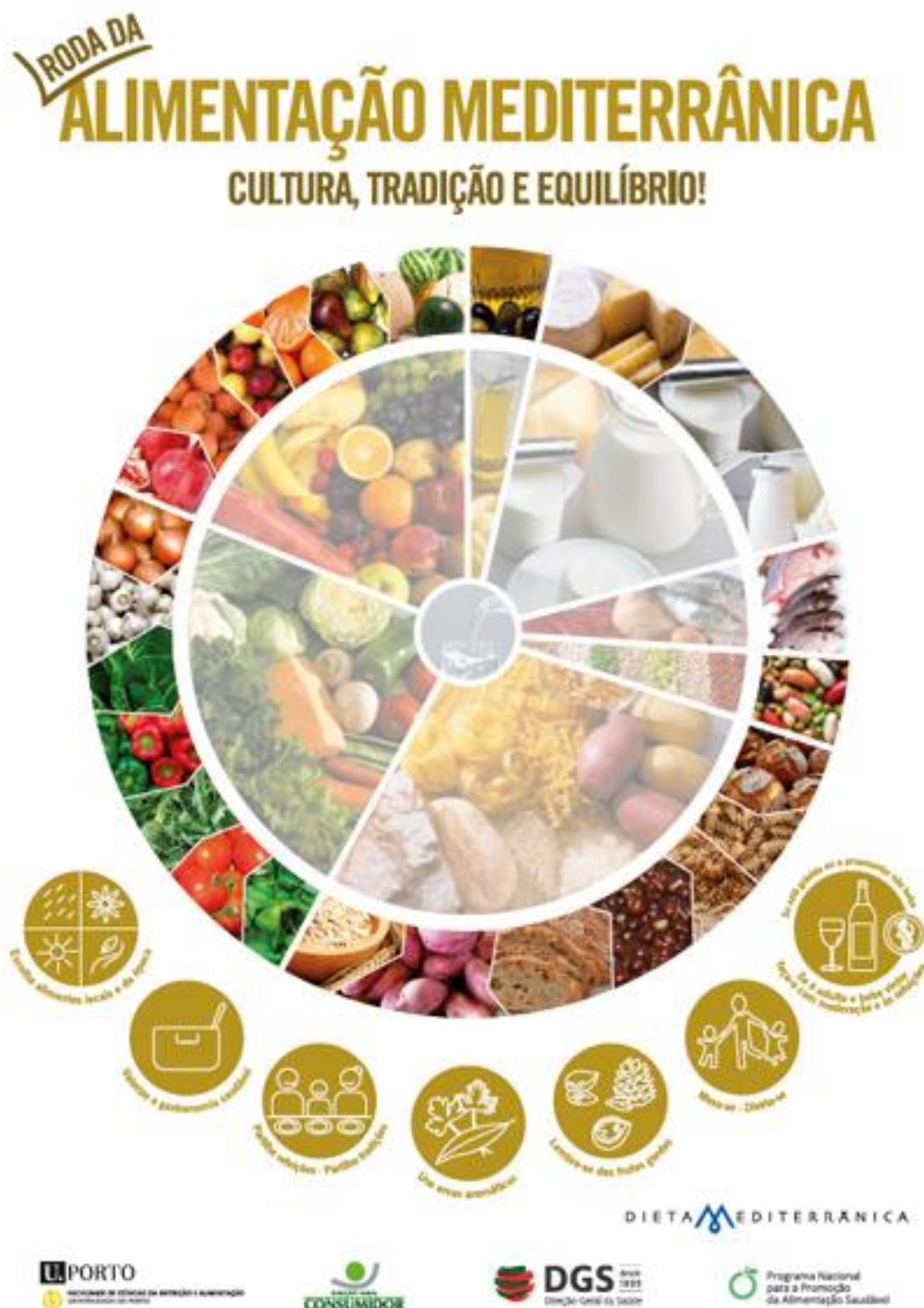


Figura 2

Anexo 3.2: Ficha de trabalho: Maior, Menor ou Igual?

Nome:_____. Ano/ Turma:_____

Escola:_____. Data:____/____/____

Avaliação:_____. Professor(a):_____. E.E:_____

Completa os espaços com: $>$, $<$ ou $=$ Para saberes os alimentos que devemos consumir em maior quantidade por dia



Anexo 4.1: Alimentos a incluir (e excluir) da lancheira

Figura 18



Anexo 4.2: Classificação das Lancheiras dos alunos

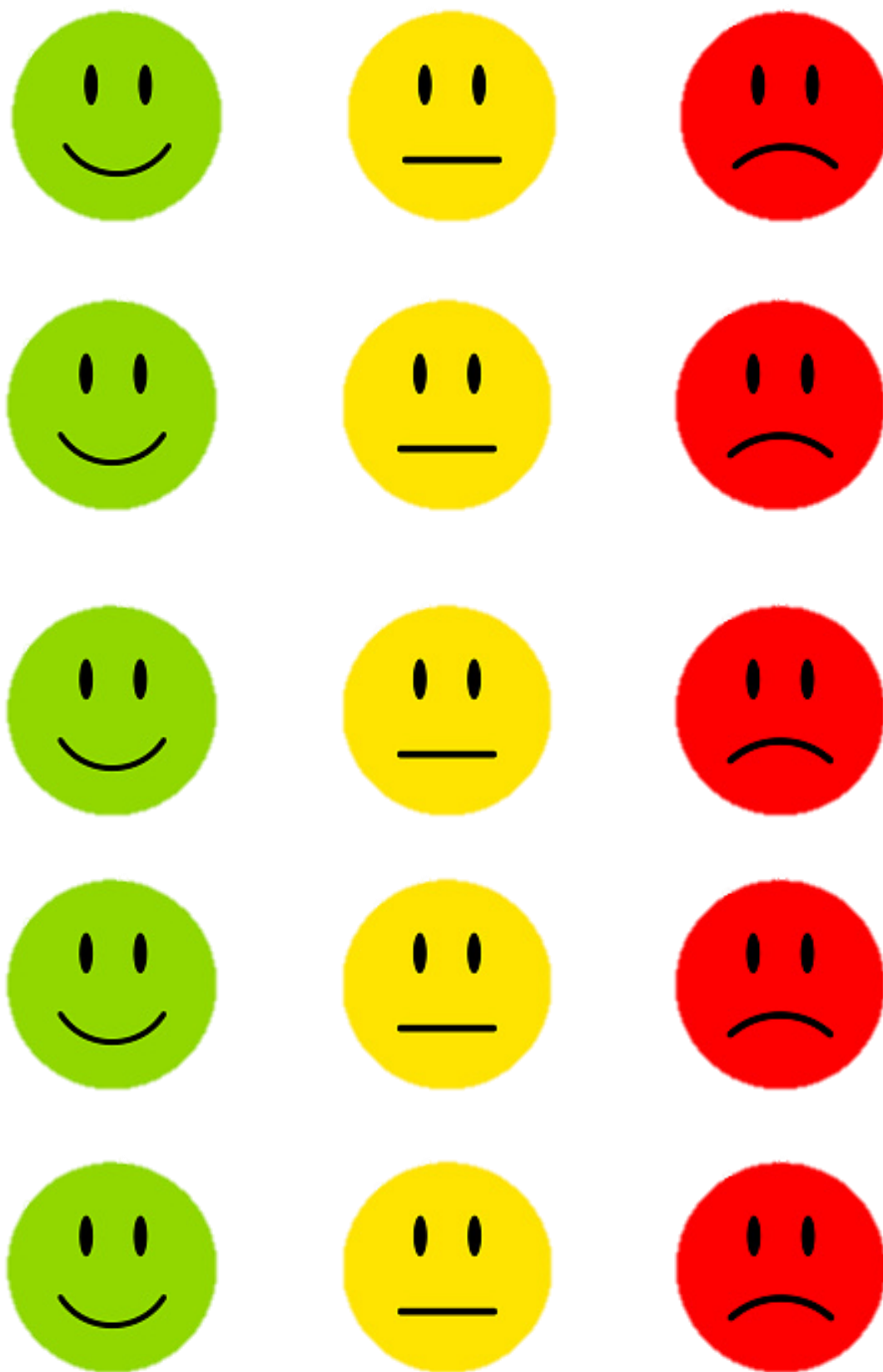


Figura 19

Anexo 5: Ficha de Língua Portuguesa - 2º ano

Nome:_____. Ano/ Turma:_____

Escola:_____. Data:____/____/____

Avaliação:_____. Professor(a):_____. E.E:_____

1. Lê o texto sobre as Ervas Aromáticas:

À descoberta das Ervas Aromáticas!

Um dia a Maria estava a brincar no quintal da casa dos avós com o seu primo Afonso e encontram uma planta que não conhecem.

- Sabes que planta é esta? - Perguntou a Maria.

E o Afonso respondeu: Não sei... mas parece um trevo da sorte e cheira muito bem!

- Vamos perguntar ao avô! – Diz a Maria.

Os dois primos foram ter com o avô que estava a regar as suas árvores de fruto e perguntam-lhe como se chama a planta que encontraram. O avô explica-lhes que a planta se chama Coentro e é muito útil para cozinhar.

Para cozinhar? – Perguntou o Afonso.

- Sim! Tal como vocês perceberam, os coentros cheiram muito bem. E como o seu aroma é bastante agradável, esta planta é utilizado para temperar a comida e assim usar menos sal ou até não colocar nenhum sal, pois este faz muito mal à nossa saúde, enquanto as ervas aromáticas nos fazem muito bem. - Explica o avô Manuel.

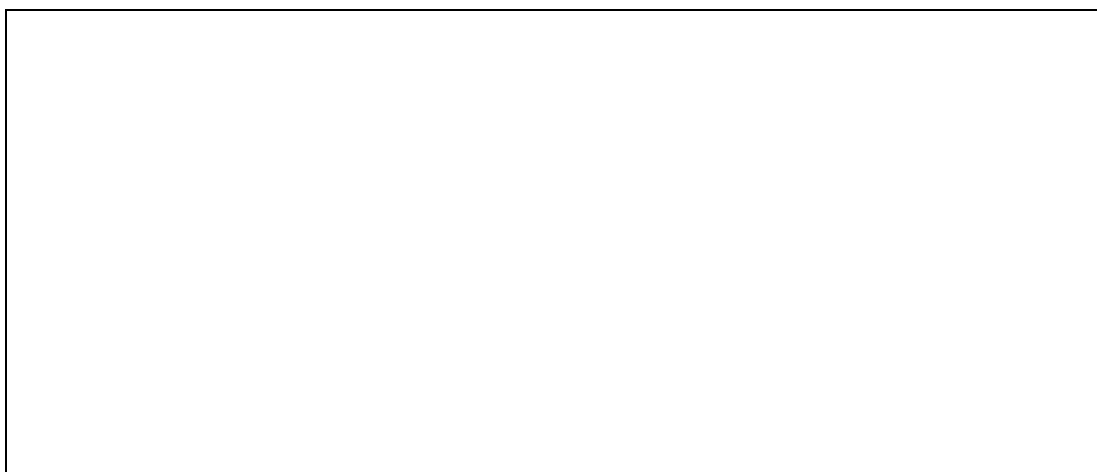
- Vamos experimentar! – Disse a Maria.

- Sim, vamos pedir à avó para hoje, colocar pouco sal no almoço e pôr muitos coentros! – Disse o Afonso.

E assim foi, o Afonso e a Maria comeram uma deliciosa sopa de grão-de-bico temperada com coentros e lombinhos de pescada com um molho à base de coentros! A partir desse dia, os primos começaram a dar muitas ideias aos avós para utilizarem nas refeições as várias ervas aromáticas que existem no quintal, como os coentros, a salsa, ou louro, o tomilho, a hortelã, entre muitos outros.

Autor: Nutricionista Clara Novais

2. Desenha e pinta a erva aromática, conforme o texto descreve:



3. Completa o quadro, de modo a classificar algumas palavras do texto:

Palavras do Texto	Monossílabo/ Dissílabo/ Trissílabo/ Polissílabo	Feminino/ Masculino	Singular/Plural
Quintal			
Afonso			
Planta			
Avô			
Erva			
Aroma			
Maria			
Coentro			
Primos			
Hortelã			
Sal			
Manuel			
Cozinhar			
Saúde			
Pescada			
Coentros			
Mal			
Almoço			
Avós			
Árvores			

4. Liga cada um dos pontos da coluna 1 aos pontos da coluna 2, de acordo com o texto.

Coluna 1

- Nome da planta que a Maria encontrou •
- Ingrediente/tempero que faz mal à saúde •
- Plantas diferentes e com vários aromas •
- Nome do avô do Afonso •
- Terreno com horta na casa dos avós da Maria •

Coluna 2

- Sal
- Quintal
- Manuel
- Coentros
- Ervas aromáticas

Anexo 6: Hortofrutícolas de cada época.



Figura 20



Figura 21



Figura 22



Figura 23

Anexo 7: Estação do ano (Primavera)

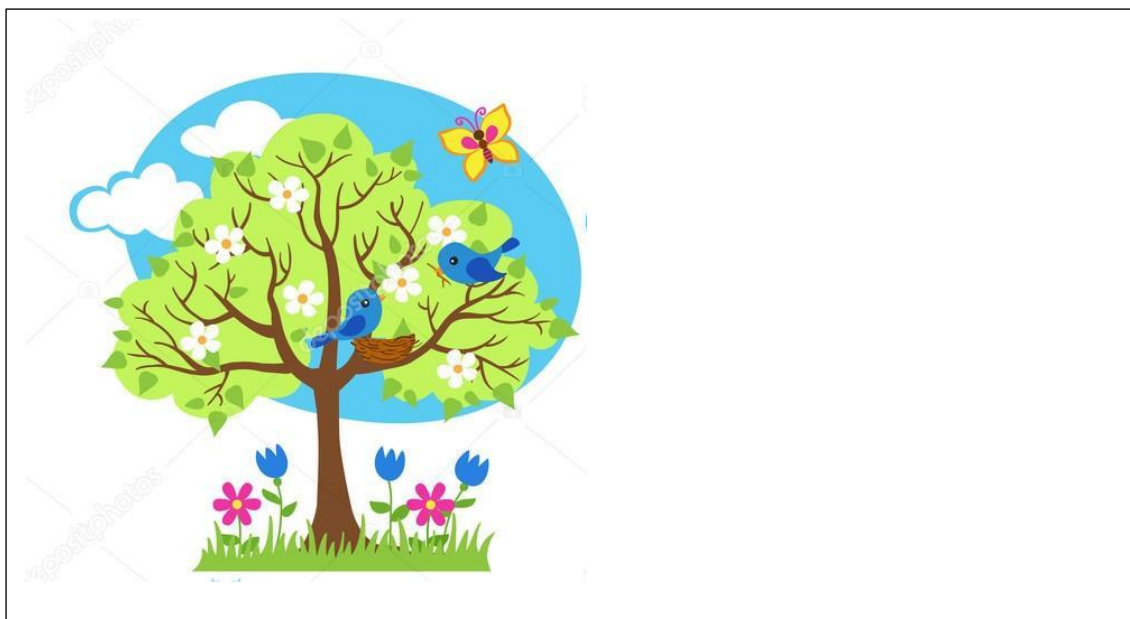


Figura 24

Anexo 8: Estação do ano (Verão)



Figura 25

Anexo 9: Estação do ano (Outono)



Figura 26

Anexo 10: Estação do ano (Inverno)



Figura 27

Anexo 11: Ficha de trabalho de Matemática (2º ano)

Nome:_____. Ano/ Turma:_____

Escola:_____. Data:____/____/____

Avaliação:_____. Professor(a):_____. E.E:_____

1. Indica a forma geométrica que está incluída no frasco de azeite.

R.:_____

2. Com um lápis de cor, pinta $\frac{1}{2}$ do recipiente de azeite, utilizando as formas geométricas que o compõem.

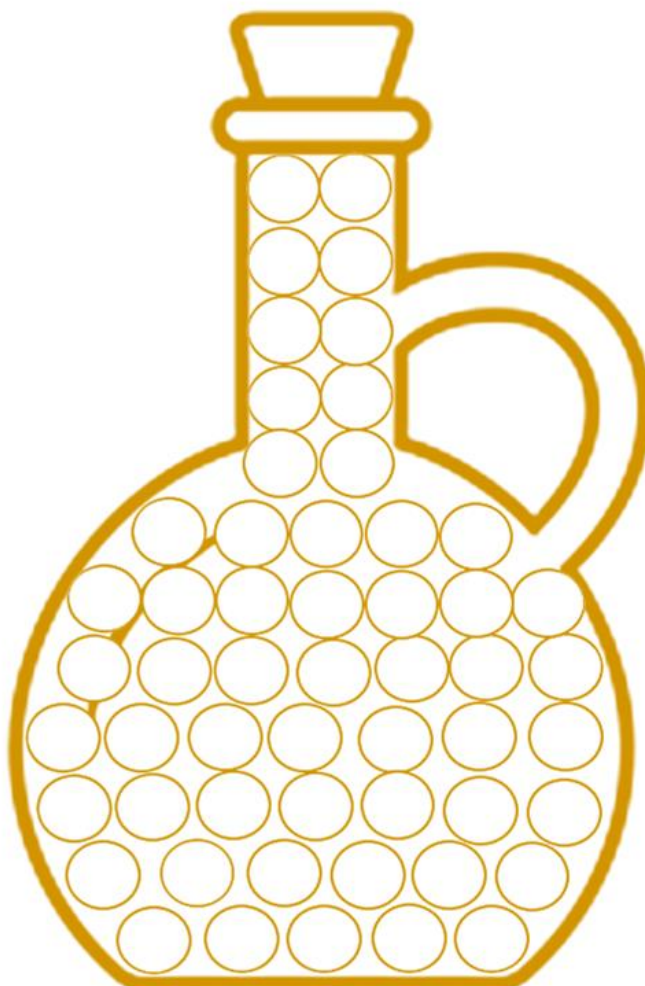
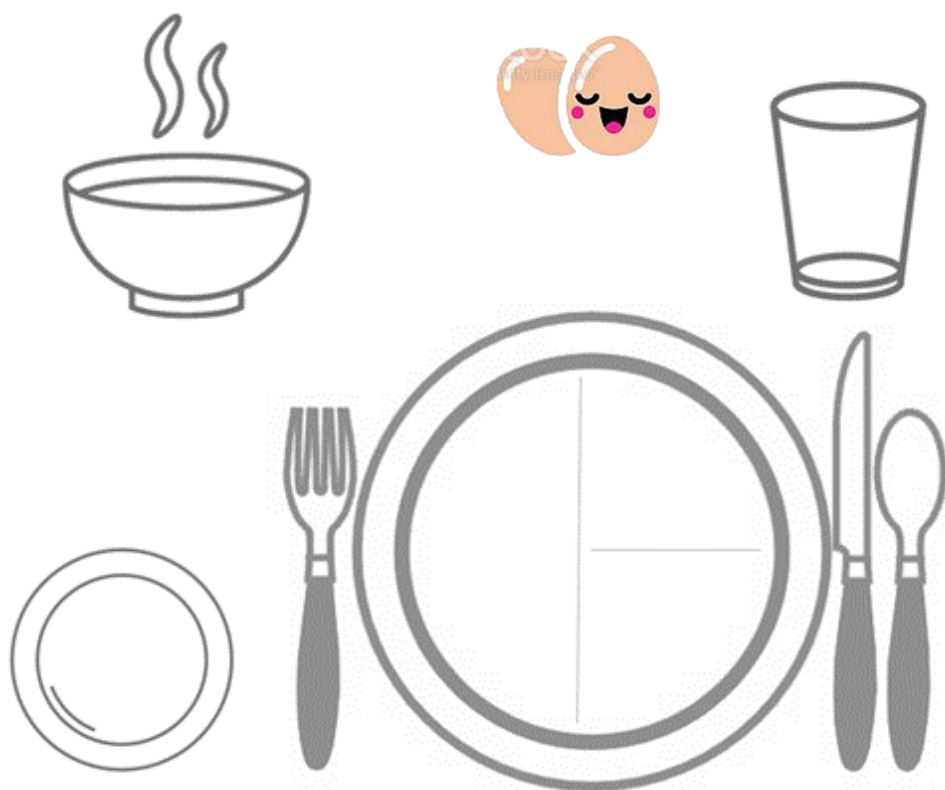


Figura 28

3. Desenha, à volta do frasco, alimentos que podemos cozinhar ou temperar com azeite.

Anexo 12: Pratos de refeições saudáveis!

Segunda-feira



Terça-feira

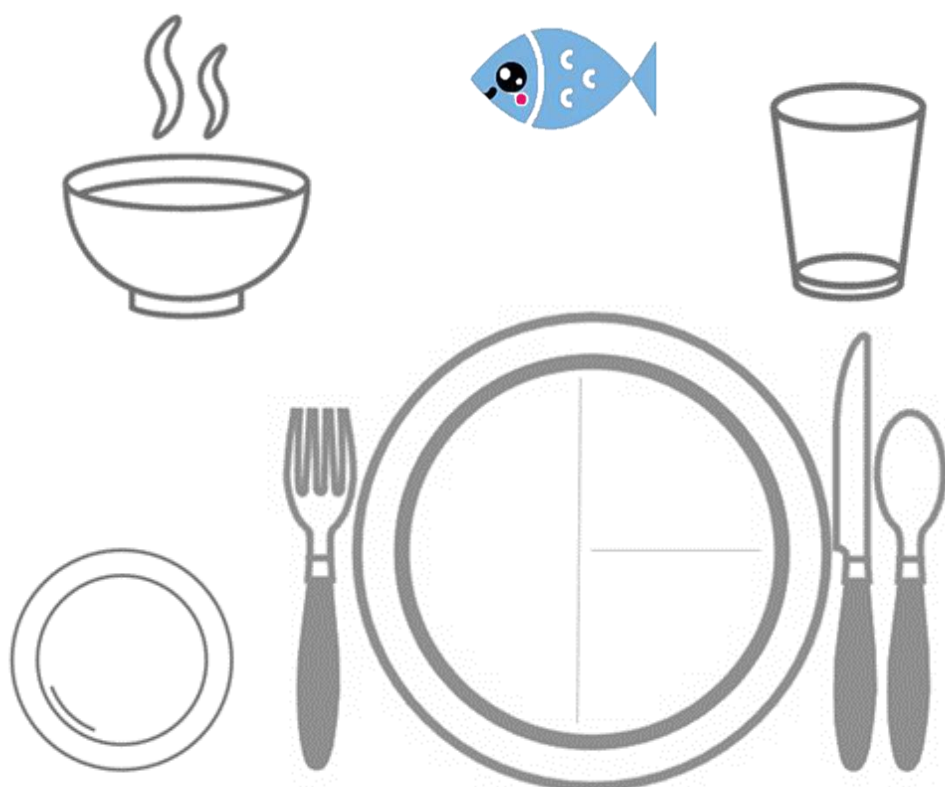
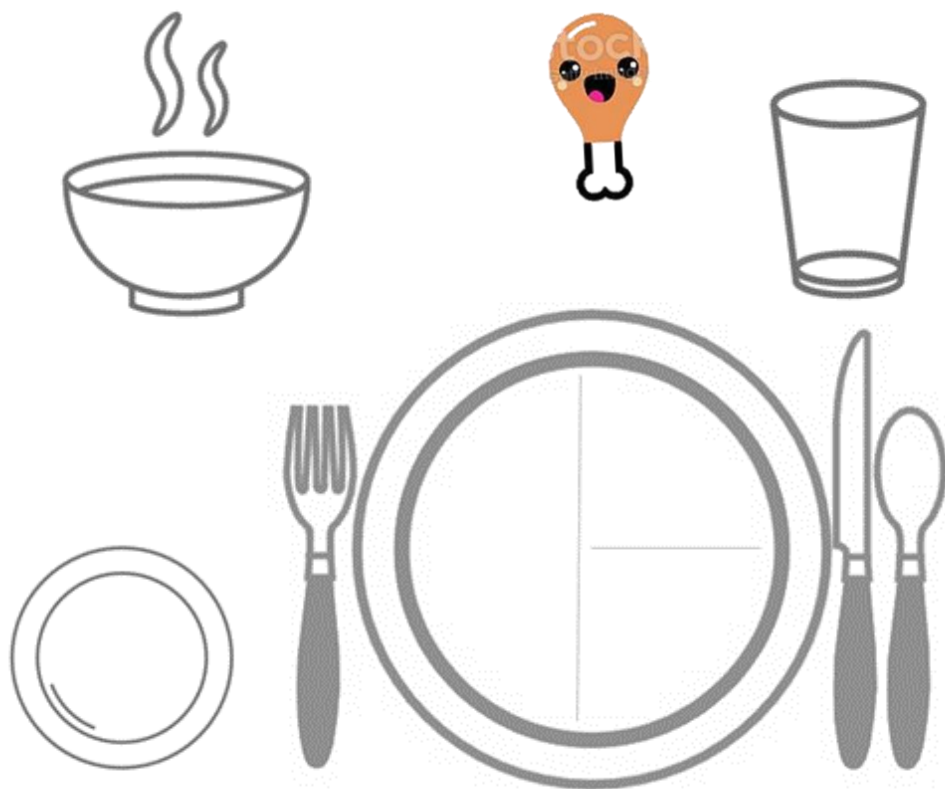


Figura 29

Quarta-feira



Quinta-feira



Figura 30

Sexta-feira

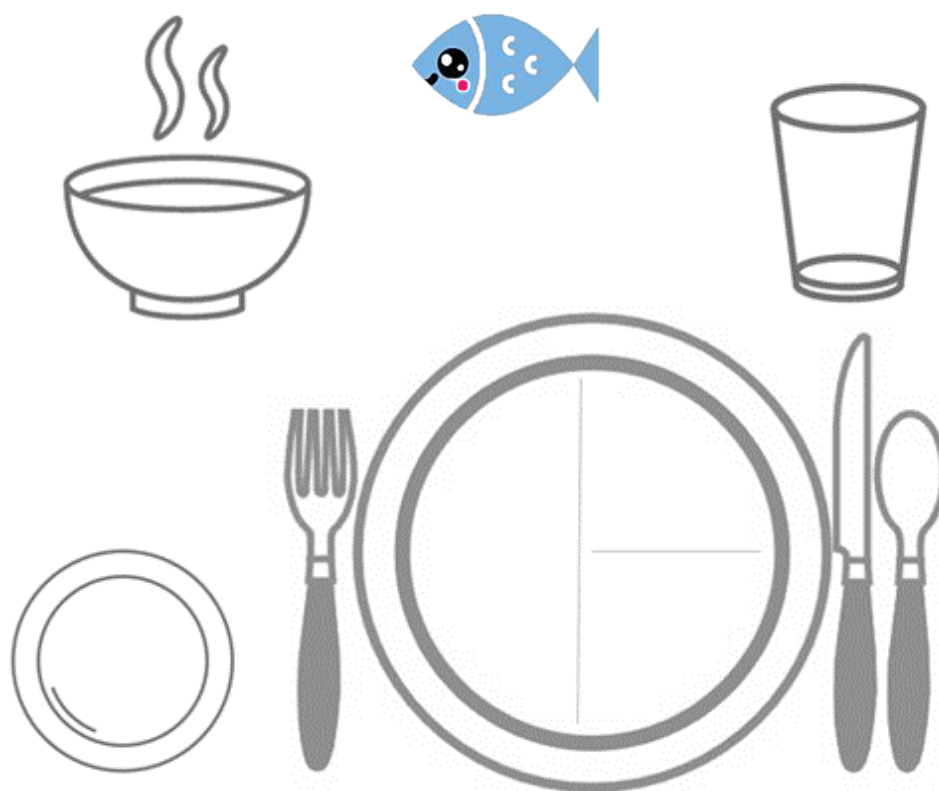


Figura 31

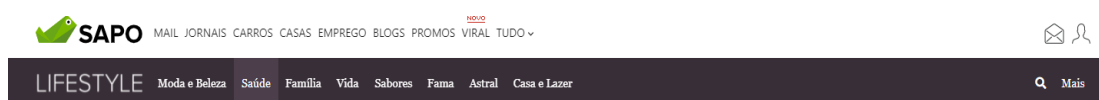
Anexo 13: Ficha de Língua Portuguesa- 3º ano

Nome:_____. Ano/ Turma:_____

Escola:_____. Data:____/____/____

Avaliação:_____. Professor(a):_____. E.E:_____

1. Lê a seguinte notícia sobre Alimentação sustentável:



Gastronomia portuguesa é das mais amigas do ambiente: "Uma alimentação sustentável não é de todo mais cara. Isso é mito"

N.N.

18 jun 2021 08:00

Atualidade

Inês Panão - alimentação sustentável -
Sustentabilidade - alimentos e sustentabilidade -
Dieta - Alimentação - Gastronomia -
Gastronomia portuguesa

O que é uma alimentação sustentável?

A alimentação sustentável é aquela que tem um baixo impacto no ambiente e garante a segurança alimentar e nutricional da população, a saúde atual e futura. Por isso uma alimentação sustentável respeita o ambiente, mas também os recursos naturais e humanos.

E é possível ter uma alimentação 100% sustentável?

Os produtos de origem vegetal são mais amigos do ambiente porque precisam de menos água para serem produzidos, têm baixa produção de gases com efeito de estufa e ainda permitem uma reutilização das terras e regeneração natural dos recursos. Por outro lado, os alimentos de origem animal têm um impacto menos positivo sobre estes indicadores.

É por isso difícil definir que alguém faz uma alimentação 100% sustentável, mas acredito que seja possível. Existem portugueses que produzem alguns dos seus alimentos e compram localmente.



Por que motivo a gastronomia portuguesa é considerada uma das mais sustentáveis?

A alimentação portuguesa tem por base a alimentação mediterrânica, rica em frutas, hortícolas, cereais e leguminosas, e com um consumo moderado de proteína animal. Promove ainda a compra local e respeita a sazonalidade, tornando-se mais amiga do ambiente.

Como começar quando se pretende ter uma alimentação mais sustentável?

Ter ações mais sustentáveis é algo que todos devemos fazer, pelo planeta e pelas gerações futuras. E na verdade não custa, porque pequenas coisas podem fazer grandes diferenças, tais como:

- ✓ Definir uma ementa de refeições e a lista de compras. Assim evita-se comprar alimentos desnecessários e o desperdício.
- ✓ Utilizar sacos de pano para transportar as compras. Podem ser feitos de tecidos em casa com roupas que já não usamos ou tecidos de lenços.
- ✓ Armazenar os alimentos de forma correta em casa para evitar que se estraguem. Guardar de imediato no frio depois de comprados e organizar a despensa por prazos de validade.
- ✓ Reutilizar as embalagens.
- ✓ Optar por alimentos da época do ano.
- ✓ Comer leguminosas com regularidade. São uma excelente substituição da carne e peixe.
- ✓ Incluir hortícolas no prato ao almoço e jantar.
- ✓ Reutilizar as sobras para fazer outras receitas, nunca deitar comida fora!

2. Indica o nome do autor da notícia e a data em que foi publicada no *site*.

R.: _____.

3. Liga os principais conceitos descritos na notícia (Coluna 1) ao seu significado (Coluna 2):

Coluna 1

Alimentação amiga do ambiente e que garante a saúde da população atual e futura	
Consumir alimentos da época	
O tipo de padrão alimentar da população portuguesa	
Comprar alimentos locais	

Coluna 2

- A. Alimentação Mediterrânica
- B. Escolher alimentos que foram plantados e colhidos perto da região onde vivemos
- C. Comer alimentos típicos de cada estação do ano
- D. Alimentação sustentável

4. Quais são os alimentos mais saudáveis: os de origem vegetal ou os de origem animal? E porque?

R.: _____

_____.

5. A Roda da alimentação Mediterrânica é um bom guia para termos uma alimentação saudável e sustentável. Escreve os nomes dos seus grupos e o significado dos símbolos que a acompanham.



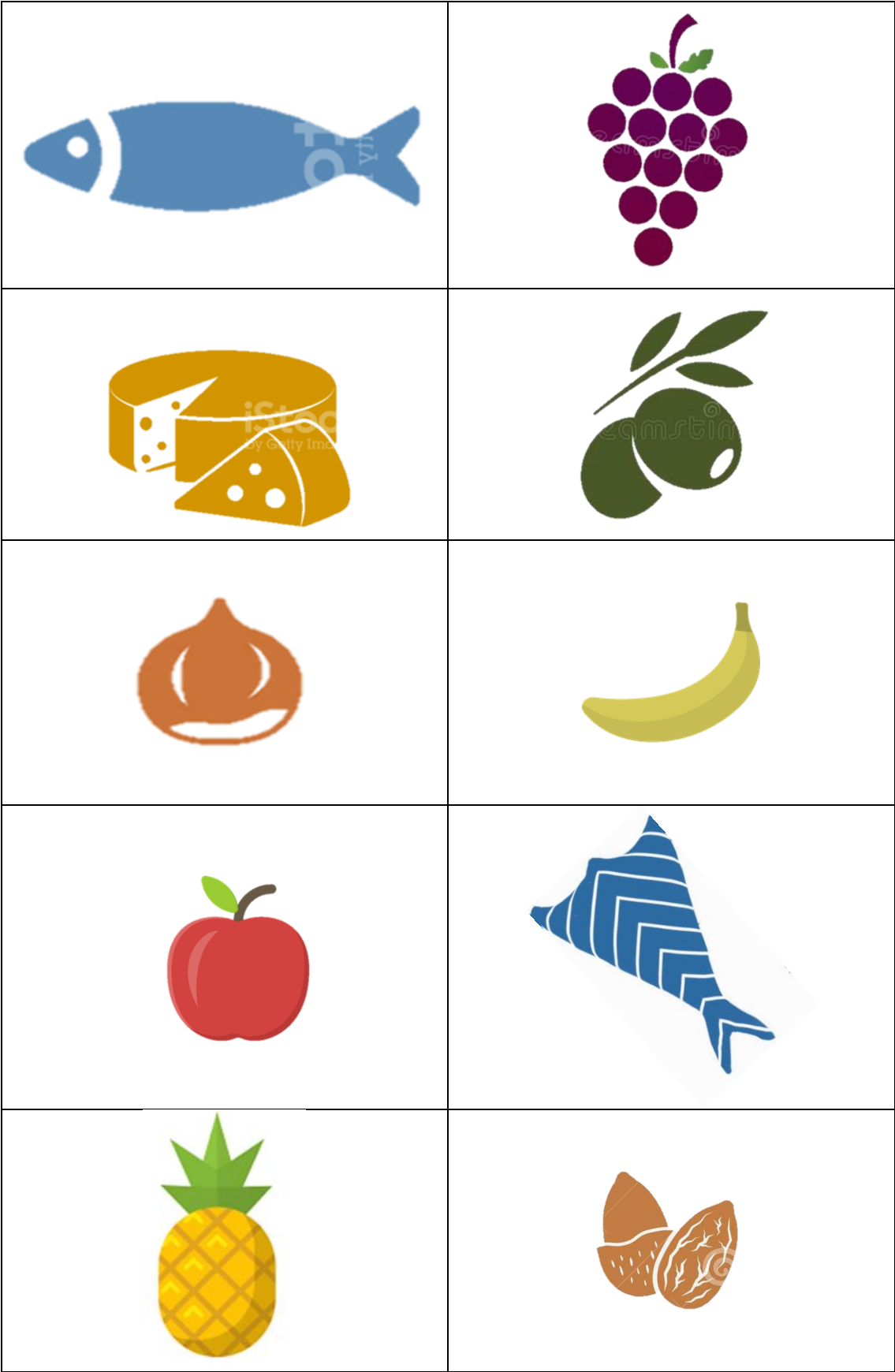
6. De acordo com a notícia, indica algumas estratégias que podemos fazer em casa para termos uma alimentação boa para a nossa saúde e amiga do meio ambiente.

R.: _____

_____.

Anexo 14: A Dieta Mediterrânica no mapa de Portugal.

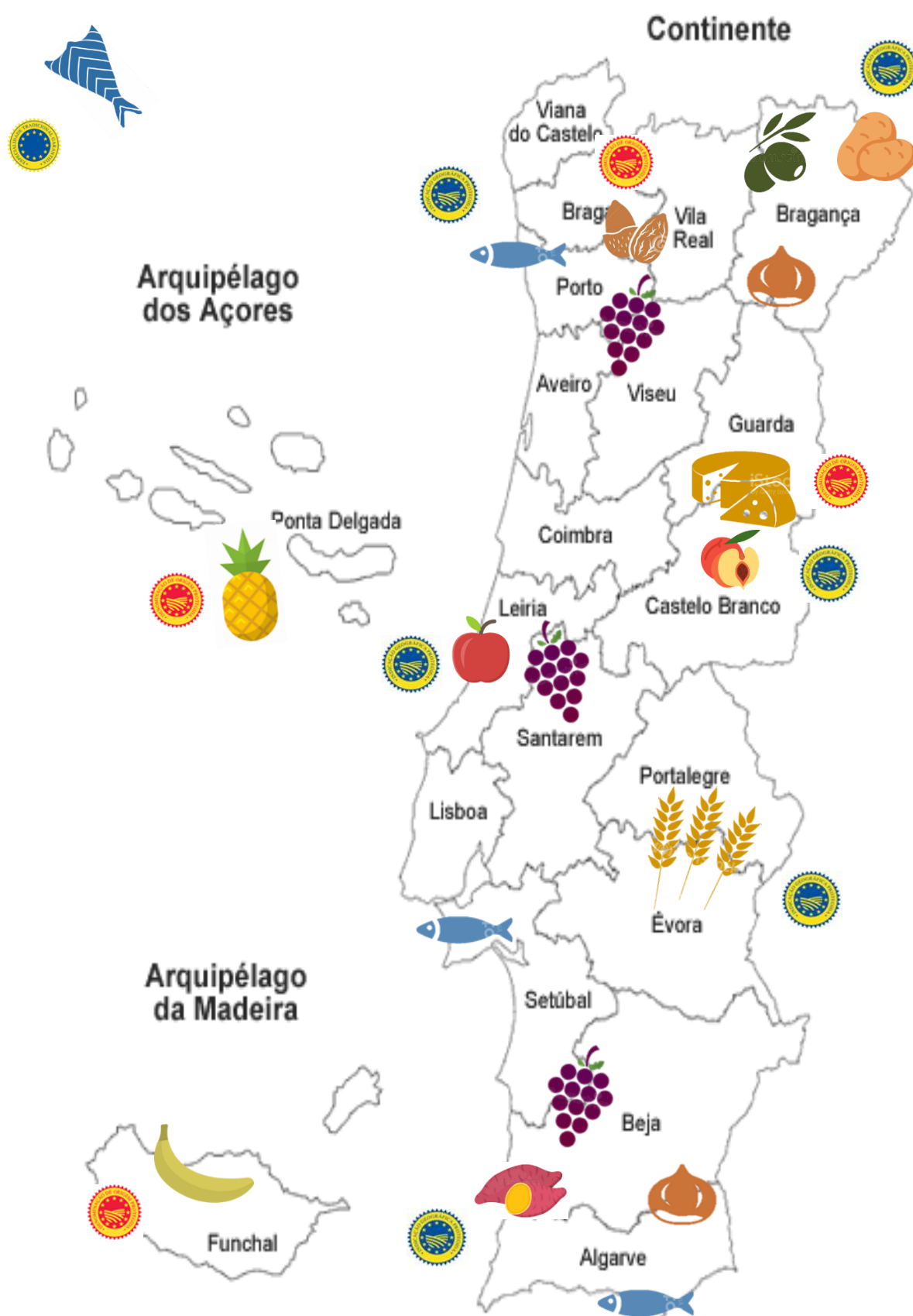
Figura 32



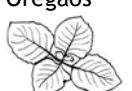


Anexo 15: A Dieta Mediterrânica no mapa de Portugal: resolução.

Figura 33



Anexo 16: Pontinhos de Sabor!

Erva Aromática	Sopa	Carne	Peixe	Ovos	Massas	Arroz	Saladas/legumes	Infusões	Molhos	Queijo	Limonada
Alecrim 	X	X	X		X	X	X	X		X	
Cebolinho 	X		X	X			X		X	X	X
Coentros 	X		X		X	X	X		X		
Hortelã 	X	X	X				X	X			X
Louro 		X	X			X					
Manjeriçao 	X		X		X		X		X	X	X
Menta 							X	X	X		X
Orégãos 		X	X		X		X			X	
Poejo 			X					X			

Salsa 		X	X	X	X	X	X			X	
Tomilho 	X	X	X							X	
Salicórnia 			X				X				

Especiaria	Sopa 	Carne 	Peixe 	Ovos 	Massas 	Arroz 	Saladas/ legumes 	Infusões 	Molhos 	Queijo 
Açafrão 	X				X	X		X	X	
Canela 								X		
Caril 	X	X	X		X	X	X		X	X
Cominhos 	X	X					X		X	
Noz-moscada 					X				X	X
Paprica 	X	X	X	X		X	X		X	
Pimenta 		X	X	X	X		X		X	X

Anexo 17: A melhor forma de viver mais anos com saúde!

A melhor forma de viver mais anos com saúde!

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem na zona do mar Mediterrâneo. Portugal, apesar de não ser banhado por este mar, tem elementos característicos dos países que pertencem à bacia do mediterrâneo, como o clima, a geografia, a economia, a cultura e o estilo de vida dos portugueses. A dieta mediterrânica é um estilo de vida transmitido de geração em geração e que inclui várias práticas produtivas e extrativas, através da agricultura e pescas, festividades e convivialidades, tradições orais e expressões artísticas.

As refeições da dieta mediterrânica são caracterizadas pela sua simplicidade, por serem à base de alimentos de origem vegetal e de gorduras saudáveis. Muitos dos pratos mediterrânicos são feitos com água e o sabor dos próprios alimentos (como hortícolas, leguminosas, cebola, alho, etc.), como por exemplo os estufados e os cozidos ou a sopa, protegendo os nutrientes presentes nos alimentos, uma vez que ao comer estes pratos estamos a consumir água e as vitaminas e minerais que ficaram na água ao cozer! Ficamos nutridos, hidratados e não gastamos muita energia para cozinhar nem desperdiçamos a água!

Este padrão alimentar inclui várias fontes de proteína e não só a carne e o peixe. Inclui também ovos e as leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilha, etc.), assim como outras alternativas de origem vegetal. Ao não consumir só carne e peixe, estamos a fazer uma alimentação mais amiga da nossa saúde (por ser mais variada) e do ambiente, pois conseguimos poupar água e reduzir emissões de carbono. Contudo, o consumo moderado de peixe é muito importante, sobretudo o peixe gordo que possui gorduras insaturadas que são boas para a nossa saúde cardiovascular. A dieta mediterrânica caracteriza-se por um baixo consumo de carnes vermelhas pois os pastos no sul não eram muitos e os animais maiores eram precisos para trabalhos agrícolas. Para criar animais gasta-se bastante água, o que prejudica o ambiente, além da carne vermelha ser mais prejudicial para a nossa saúde, devendo, por isso, consumo de carne deve ser menos frequente do que o de peixe.

Nas quintas, nas hortas ou nos mercados, encontramos sempre vegetais diferentes, conforme a estação em que estamos. Por vezes temos de esperar quase um ano até voltar a comer aquela fruta que tanto gostamos. Quando compramos frutas ou legumes que estão fora da época, é porque são transportados de longe, o que não é bom para o ambiente. A riqueza da nossa alimentação depende da variedade e frescura dos produtos que comemos. Comprar e consumir produtos locais (criando/plantado perto do sítio onde vivemos) e da época (em função do que a natureza nos oferece em cada estação do ano) permite a preservação do meio ambiente e ajuda a viver em comunidade, contribuindo para melhorar o ar (pois os alimentos não precisam de ser transportados de outro local e assim, diminuimos as emissões de carbono na atmosfera); reduzir a pegada ecológica (se os alimentos forem locais não precisamos de tantas embalagens como os alimentos de longe que, para serem transportados, precisam de mais embalagens e conservantes, o que faz aumentar a poluição) e ajudar a economia (assim estamos a ajudar os produtores locais e as suas famílias, e dessa forma mantemos o dinheiro a circular na comunidade, tornando os produtos mais baratos!).

Muitos dos povos da zona do mediterrâneo, utilizam como fonte principal de gordura, o azeite, seja para cozinhar ou para temperar aos alimentos. O azeite é o principal fornecedor de ácido oleico, que ajuda a proteger a saúde cardiovascular. Por ser de origem vegetal (a partir da azeitona) o seu tipo de gordura é insaturada, que é mais saudável, pelo que n é importante privilegiar o azeite e evitar o consumo de gorduras de origem animal, como a manteiga.

O consumo moderado de laticínios é um dos princípios da Dieta Mediterrânica. O leite é um alimento muito completo em termos nutricionais, pois fornece cálcio, fósforo e vitamina D e B12 que são muito importantes para o desenvolvimento dos ossos. Além disso, incluir o leite ou os seus derivados (ex. queijo) em vários momentos do dia, é uma excelente forma de consumirmos proteínas de qualidade em quase todas as refeições, assim como o iodo. Estes nutrientes são fundamentais para o desenvolvimento do cérebro, sobretudo das crianças.

Durante muitos anos o sal foi essencial para conservar os alimentos, através da Salga, pois na época não existiam frigoríficos e era difícil preservar os alimentos. No entanto, o sal prejudica a saúde, aumentando o risco de hipertensão arterial e por isso, um dos princípios da dieta mediterrânica é evitar o consumo de sal, optando por ervas aromáticas (como por exemplo orégãos, tomilho, alecrim, etc.) e especiarias (açafrão, canela, pimenta, etc.), algo que é característico dos pratos dos povos que banham o mediterrâneo e que dão muito sabor à comida e fazem muito melhor à saúde.

A água deve ser a bebida de eleição do nosso dia-a-dia. Devemos beber cerca de um litro e meio de água por dia. Nos dias em que está muito calor ou que praticamos exercício físico ainda devemos beber mais água. Os refrigerantes têm muito açúcar e por isso devem ser reservados para os dias de festa. O vinho, característico da dieta mediterrânica, deve ser consumido apenas por adultos saudáveis e de forma moderada (um máximo de dois copos por dia para os homens e um máximo de um copo por dia para as mulheres).

À mesa, devemos partilhar a refeição com a família e os amigos que é tão bom e tão característico da nossa cultura. Experimentam-se sabores, cheiros e cores, partilha-se comida, hábitos e muita conversa. Dediquem sempre algum tempo à vossa família e amigos, a cozinhar, comer enquanto partilham histórias. E não te esqueças de desligar o telemóvel para conversar com a família e os amigos. O convívio e a conversa fazem bem e é saudável.

Assim é a nossa Dieta Mediterrânica!

A Nutricionista,

Clara Novais (CP 4614N)

* Texto elaborado com base no manual “Comer, beber e viver!” ⁽²⁹⁾

Anexo 18: A melhor forma de viver mais anos com saúde!



Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;



Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;



Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;



Consumo de azeite como principal fonte de gordura;



Consumo moderado de laticínios;



Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;



Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;



Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;



Água como principal bebida ao longo do dia;



Convivialidade à volta da mesa.

Anexo 19: Mapa da Bacia do Mediterrâneo.

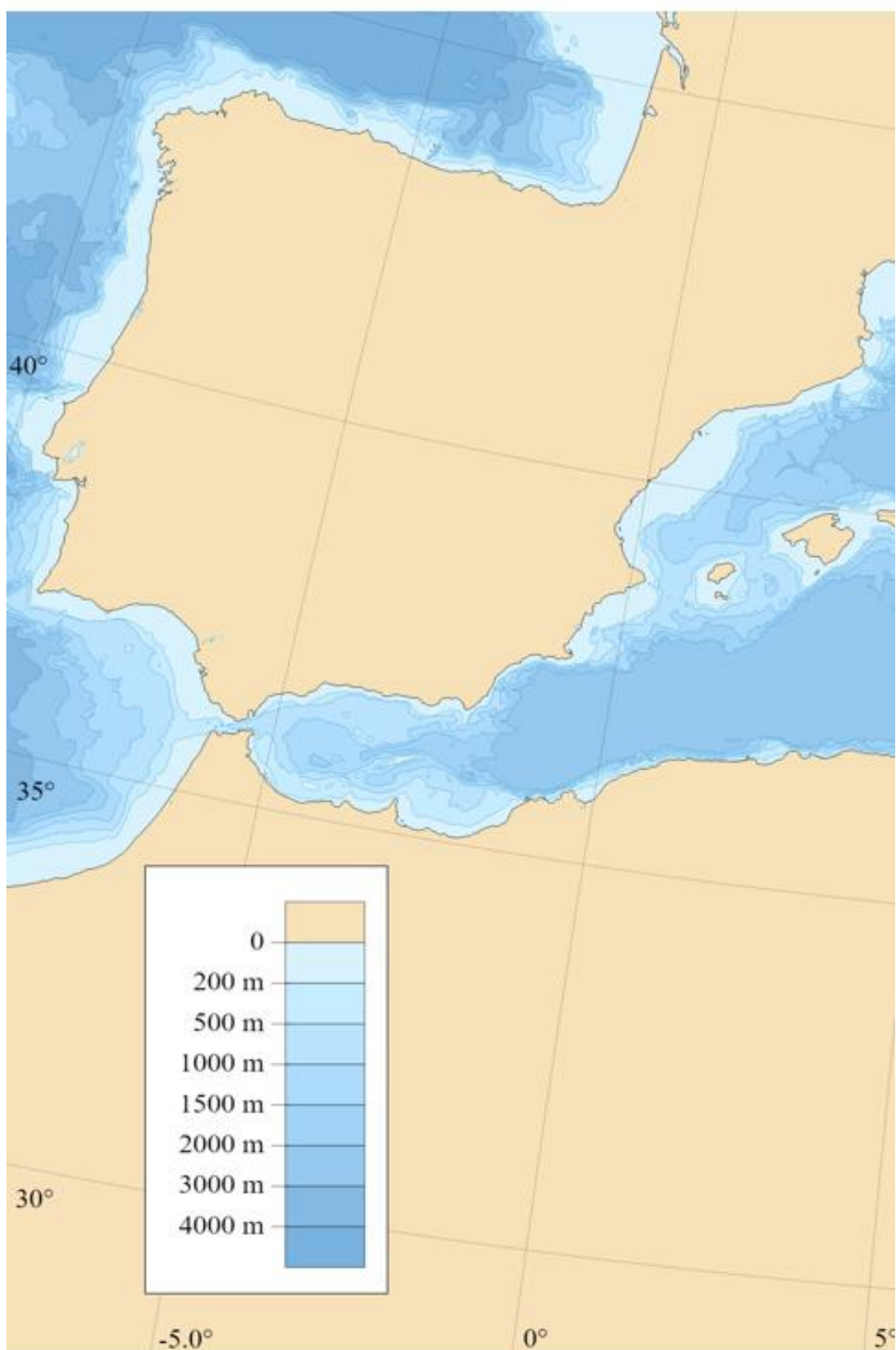


Figura 34

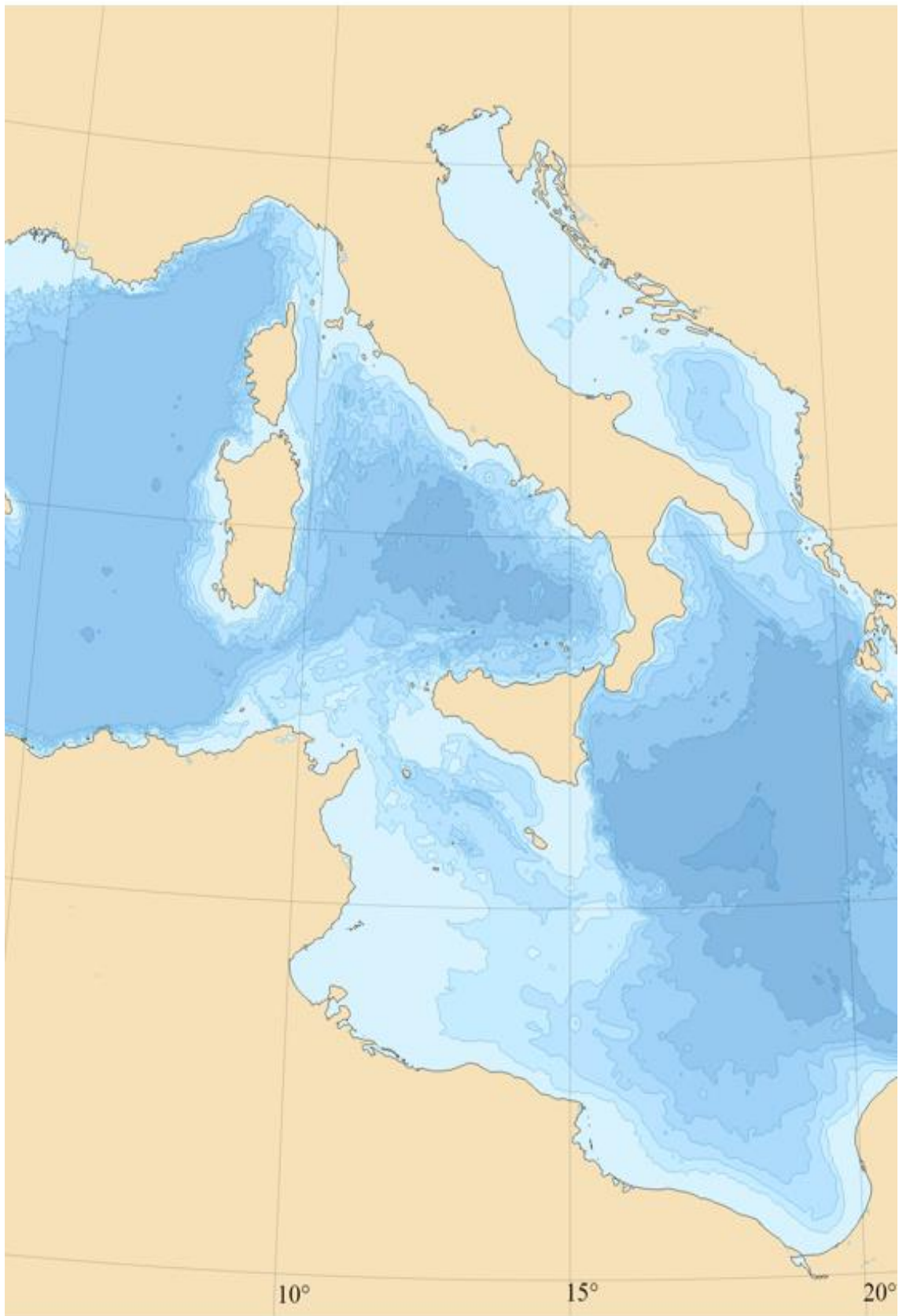


Figura 34



Figura 34

Anexo 20: Símbolos e pistas para recortar e afixar no mapa.

Figura 35

Mares e Montanhas do Mediterrâneo



Mar Mediterrâneo



Apeninos



Mar Vermelho



Pirenéus



Mar Morto



Alpes



Oceânio Atlântico



Cadeia do Atlas

3 Penínsulas do Mediterrâneo e os 3 estreitos



Península Ibérica



Estreito de Gibraltar



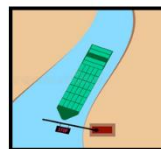
Península Itálica



Estreito de Bósforo e Dardanelos



Península Balcânica



Canal Suez

7 Países da Dieta Mediterrânica

ITÁLIA



GRÉCIA



ESPANHA



CHIPRE



PORTUGAL



CROÁCIA



MARROCOS



Pistas



Um mar protegido

Rodeado por áreas montanhosas, como os Pirenéus (situados entre Espanha e França), os Alpes (no topo da "bota" italiana), os Apeninos (ao longo da "bota" italiana) e a cadeia do Atlas (noroeste de África). Estas montanhas que rodeiam o mar mediterrâneo fazem uma barreira ao nível da pluviosidade, o que representa um impacto ao nível do clima, biodiversidade e na agricultura.

Que barreiras estão a "proteger" este mar?

Um mar com perfil recortado

O mar mediterrâneo é limitado por diversas penínsulas, como, por exemplo, a Ibérica, a Itálica e a Balcânica, e também por áreas insulares, como as ilhas baleares e gregas. Proporcionou o isolamento geográfico e o desenvolvimento de produtos «únicos».

Identifica, no mapa, as penínsulas/ canal que te foram atribuídos.

Um mar "fechado"

O mar mediterrâneo está naturalmente ligado ao oceano Atlântico pelo estreito de Gibraltar e ao mar Negro pelos estreitos do Bósforo e de Dardanelos. Desde 1869, está artificialmente ligado ao mar Vermelho pelo canal do Suez. Estes "estreitos" condicionaram, desde sempre as correntes marítimas, e as trocas comerciais entre os povos que o rodeiam, por isso este mar está quase "fechado" pelos países que são banhados por este mar.

O que está a "fechar" este mar?

Pistas



Um mar rodeado por 24 países

É um mar que banha países da Europa, Ásia e África. O seu nome tem origem do latim e significa «entre as terras». Dos 24 países que o rodeiam, destacam-se 7 países que têm hábitos alimentares característicos do padrão alimentar mediterrânico.

Que mar sou?

O oceano que comunica o mediterrâneo

É o segundo maior oceano do mundo em extensão, com uma área de aproximadamente 106 400 000 km², cerca de um quinto da superfície da Terra. Separa a Europa e a África a Leste, da América, a Oeste. O seu nome deriva de Atlas, uma divindade da mitologia grega.

Conheces este oceano?

O mar que comunica com o Índico

É um golfo do oceano Índico entre a África e a Ásia. Ao sul, este mar comunica com o oceano Índico pelo estreito de Babelmãdebe e o golfo de Aden. A norte se encontram a península do Sinai, o golfo de Ácaba e o canal de Suez. Acredita-se que o nome deste mar tenha relação com ocorrência de maré-vermelha em algumas regiões. Já sabes qual é?

Um mar salgado que flutua...

Este mar banha Israel, a Cisjordânia e a Jordânia, é um lago salgado cujas margens estão mais de 400 m abaixo do nível do mar, sendo o ponto mais baixo em terra seca do planeta. A sua famosa água hipersalina facilita a flutuação, e a lama negra rica em sais minerais é usada em tratamentos terapêuticos e estéticos nos resorts da região. O deserto ao seu redor oferece muitos oásis e locais históricos.

Que mar sou?

Pistas



Pequeno país insular no leste do mar Mediterrâneo. É uma ilha do mediterrâneo, onde se consome vários alimentos característicos da dieta mediterrânea, como hortícolas, grão de bico, queijos, etc. A sua bandeira tem o desenho do país.

O queijo, azeite, iogurte, tomilho e saladas são alimentos típicos do padrão alimentar mediterrânico muito consumidos neste país, situado a sul da Bulgária.

Tem ainda influência da culinária italiana e por isso as massas também fazem parte da sua alimentação.

É um país com uma grande oferta de pescado, incluindo pratos com polvo, ostras, etc. Tem influência de pratos típicos gregos e italianos bastante presentes. Nas regiões montanhosas, há também inspirações de países próximos como Turquia, Hungria e Áustria. É um país da Europa Oriental com uma longa costa no Mar Adriático e é atravessado pelo Alpes Dináricos.

Um país com vários elementos mediterrâneos na sua alimentação, sendo o vinho muito apreciado nas refeições principais. O azeite e o tomate são também muito utilizados. Um prato muito típico é a paella, com arroz, frutos do mar, galinha e chouriço. É o maior país pertencente à península ibérica.

A Culinária deste país sofreu muitas interações com outras culturas, sobretudo árabes. Produz uma grande variedade de frutas e legumes mediterrâneos, assim como o pão ou o cuscuz. Os alimentos são muito temperados com especiarias (açafraão, caril, pimentão doce, cominhos, noz-moscada, paprika, etc.) É o país que é separado de Portugal pela zona onde o oceano atlântico comunica com o mar Mediterrâneo.

É um país com uma das culinárias mais populares e apreciadas do mundo, com suas pizzas e massas mas também batatas, tomates, pimentões e milho.

O queijo e vinho são também característicos da cozinha do país, assim como o café, mais especificamente o expresso, assumiu um papel de destaque relevante na sua cultura gastronómica. Este país tem um recorte muito semelhante a uma bota.

Apesar do espaço geográfico ser relativamente pequeno, este país mostra influências atlânticas e também mediterrânicas, sendo tradicionalmente consumida uma grande diversidade e quantidade de peixe. A base da gastronomia mediterrânica assenta na trilogia do pão, vinho e azeite, acrescentando-se-lhe os produtos hortícolas, como em variadas sopas, batata, o feijão e frutos frescos. A carne de porco e enchidos também fazem parte de alguns pratos típicos deste país com a sua costa virada para o oceano Atlântico.

Anexo 21: Ficha de trabalho “Conta-gotas” -- Matemática 4º ano.

Nome:_____. Ano/ Turma:_____

Escola:_____. Data:____/____/____

Avaliação:_____. Professor(a):_____. E.E:_____

- 1. A tabela abaixo indica a quantidade de água que devemos beber por dia em cada uma das faixas etárias. Descobre as quantidades de água que faltam, através do cálculo mental e seguindo as pistas:**

Tabela 1: Ingestão Recomendada de Água proveniente de bebidas (litro/dia) ⁽³⁰⁾.

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino	
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	A	A: $1,9-0,9=$
Crianças (4 a 8 anos)	B	1,2	B: $D-0,4=$
Crianças (9 a 13 anos)	C	D	C: $E-0,1=$
Adolescentes e Adultos	E	1,9	D: $1,9-0,3=$
			E: $B+0,3=$

A=____; B=____; C=____; D=____; E:_____.

- 2. Assinala com X o conjunto de números que estão por ordem crescente nesta sequência.**

- A. ___ Rapazes (2-3 anos) < Raparigas (2-3 anos) < Rapazes Adolescentes e Adultos
- B. ___ Raparigas (9-13 anos) < Rapazes (9-13 anos) < Raparigas Adolescentes e Adultas
- C. ___ Raparigas (4-8) anos < Raparigas (9-13 anos) < Rapazes (9-13 anos)
- D. ___ Raparigas Adolescentes e Adultas < Rapazes Adolescentes e Adultos < Rapazes (9-13 anos)

3. Une, corretamente, a fração à sua respetiva representação nas garrafas de água.



•

• $\frac{1}{2}$



•

• $\frac{1}{10}$



•

• $\frac{6}{10}$



•

• $\frac{10}{10}$



•

• $\frac{7}{10}$

4. **Calcula o número de copos de água que, aos 10 anos de idade, precisas beber por dia, consultando os dados da tabela 1 e sabendo que 1 copo de água contém cerca de 200ml.**

Cálculos:

Resposta: _____



Bom trabalho!

Não te esqueças de beber água todos os dias!

Anexo 22: Gravura Mediterrânea- 4º ano

Pequeno-almoço
Lanche da manhã
Almoço
Lanche da tarde
Jantar

**Relatório de Estágio de Mestrado realizado no
Município de Estarreja**
O Nutricionista Municipal como promotor de hábitos
alimentares seguros, saudáveis e sustentáveis

Clara Moreira Novais

SEDE ADMINISTRATIVA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
FACULDADE DE MEDICINA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR

