

2.º CICLO

ALIMENTAÇÃO COLETIVA

Caracterização da oferta e do consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar

Ana Patrícia Gonçalves Correia

M

2023



Caracterização da oferta e do consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar

Characterization of food supply and consumption of students in the 2nd cycle of Basic Education in the school environment

Ana Patrícia Gonçalves Correia, Nutricionista nº4040

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Orientadora: Prof.^a Doutora Bárbara Beleza de Vasconcelos Monteiro Pereira

Professora na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

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

Dedicatória

Aos meus pais e avôs, que sem eles, nada disto era possível e por estarem sempre ao meu lado, acreditarem em mim e apoiarem os meus projetos.

Aos meus irmãos, por não duvidarem das minhas capacidades e por estarem lá quando preciso.

Aos meus sobrinhos por serem a minha força interior e por ajudarem a ganhar energia para terminar este projeto.

À minha coelhinha Nestum, por ser a minha fonte de inspiração.

Aos meus amigos, em especial à minha melhor amiga Beatriz Pereira, pela paciência que tiveram comigo e por desculparem a minha ausência.

À minha colega de mestrado, Telma Machado, pela amizade, disponibilidade e apoio diário, nesta luta.

Agradecimentos

À Professora Doutora Bárbara Beleza por todo o apoio, orientação, disponibilidade e paciência demonstrada ao longo da realização deste projeto. Principalmente por nunca me ter permitido desistir e por acreditar em mim e na minhas capacidades.

Aos Diretores dos Agrupamentos de Escolas participantes no projeto, pela disponibilidade em me receber e por autorizar a realização deste estudo.

Aos professores das escolas que ficaram encarregues de auxiliar no projeto:

- Escola EB 2,3 Infante Dom Fernando -Professora Ana Cabrita ;
- Escola Básica Dr. Alberto Iria - Professor Fernando Rafael;
- Escola Básica EB 2,3 Engenheiro Duarte Pacheco - Professora Alzira Mestre;
- Escola EB 2,3 Dom Afonso III - Professora Isabel Fragoso.

Aos alunos que participaram no projeto, tendo preenchido os questionários.

As funcionarias dos bares/bufetes escolares que ajudaram no preenchimento do formulário relativo aos géneros alimentares vendidos/disponibilizados nos bares e bufetes.

Resumo

Introdução: Atualmente, as crianças passam grande parte do seu tempo em meio escolar, tornando-se assim importante verificar e adequar os seus hábitos alimentares durante este período. Tendo em conta que existem leis que impõe a restrição de alimentos na área escola, mas não existem leis que impõe essa mesma restrição nos estabelecimentos comerciais que estão ao redor das escolas é importante que as crianças adquiram comportamentos alimentares saudáveis para que optem pelos alimentos que estão disponíveis no espaço escolar. Torna-se também importante apelar aos encarregados de educação para que tenham escolhas alimentares nutricionalmente adequadas relativamente à alimentação dos seus educandos.

Objetivo: Caracterizar o consumo e oferta alimentar em meio escolar de alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico em 4 Escolas do Distrito de Faro.

Métodos: A Caracterização da oferta alimentar disponível em meio escolar foi caracterizada utilizando um questionário de aplicação direta, construído para o efeito e a recolha de informação sobre o comportamento alimentar das crianças foi feita através do Questionário do consumo alimentos das crianças em meio escolar, construído para o efeito.

Resultados: Participaram neste estudo 342 crianças de 4 estabelecimentos escolares, durante os meses de Fevereiro até junho de 2023. Desta amostra, 45,91% das crianças pertenciam ao sexo feminino e 54,09% pertenciam ao sexo masculino. A média de idades das crianças é de $11,17 \pm 0,81$. A análise estatística foi realizada utilizando o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29.0. Foi possível verificar que tanto o lanche da manhã como o lanche da tarde,

na sua maioria tem origem preparado de casa. Já relativamente ao almoço, na sua maioria tem origem na escola. Relativamente ao consumo alimentar dos alunos, foi possível verificar que os alunos consomem maioritariamente alimentos permitidos e em pouca frequência alimentos proibidos. Por fim, relativamente à oferta alimentar, nenhuma escola oferecia alimentos proibidos e apenas uma escola não dispunha de oferta de água para consumo dos alunos.

Conclusão: Os alunos na sua maioria consomem alimentos mais saudáveis, sendo que uma pequena percentagem consomem os alimentos proibidos de vender nos bufetes e bares escolares. As regras constantes na legislação em matéria de oferta alimentar nos bufetes escolares estão a ser cumpridas, na sua maioria, nos 4 estabelecimentos de ensino avaliados.

Palavras-Chave: Oferta alimentar escolar; Bufete escolar; Alunos; 2º Ciclo; Escolas; Escolhas alimentares; Consumo alimentar

Abstract

Introduction: Currently, children spend a large part of their time at school, making it important to check and adapt their eating habits during this period. Taking into account that there are laws that impose food restrictions in school areas, but there are no laws that impose this same restriction on commercial establishments that are around schools, it is important that children acquire healthy eating behaviors so that they choose the foods that are available. available in the school space. It is also important to appeal to guardians to make nutritionally adequate food choices for their students.

Objective: To characterize food consumption and supply in the school environment of students in the 2nd Cycle of Basic Education in 4 Schools in the District of Faro.

Methods: The characterization of the food supply available in schools was characterized using a directly applied questionnaire, constructed for this purpose and the collection of information on children's eating behavior was done through the Children's Food Consumption Questionnaire in schools, constructed for that purpose.

Results: 342 children from 4 schools participated in this study, from February to June 2023. Of this sample, 45.91% of the children were female and 54.09% were male. The average age of the children is 11.17 ± 0.81 . Statistical analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 29.0. It was possible to verify that both the morning snack and the afternoon snack are mostly prepared at home. Regarding lunch, most of it comes from school. Regarding students' food consumption, it was possible to verify that students

consume mostly permitted foods and infrequently prohibited foods. Finally, regarding food supply, no school offers prohibited foods and only one school did not have water for students to consume.

Conclusion: Most students consume healthier foods, with a small percentage consuming food prohibited from sale in school buffets and bars. The rules contained in the legislation regarding food supply at school buffets are being complied with, for the most part, in the 4 educational establishments evaluated.

Keywords: School food supply; School buffet; Students; 2nd Cycle; Schools; Food choices; Food consumption

Índice

Dedicatória	ii
Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract.....	vi
Lista de Abreviaturas	x
Lista de Figuras	xi
Lista de Tabelas	xii
Introdução.....	1
Enquadramento Teórico	3
Ambiente escolar e consumo alimentar.....	3
Oferta Alimentar nas escolas	5
Estabelecimentos de venda de produtos alimentares ao redor das escolas e publicidade alimentar	7
Objetivos	9
Objetivos Gerais.....	9
Objetivos Específicos	9
Material e Métodos.....	10
Tipo de Estudo	10
Participantes e Locais de Estudo.....	10
Critérios de inclusão e exclusão	10
Recolha de Informação	10
Exclusão da amostra final.....	12
Análise estatística.....	13

Resultados.....	14
Descrição da Amostra.....	14
Local de consumo das refeições	16
Origem das refeições em meio escolar.....	18
Conteúdo das refeições em período escolar	20
Número de refeições em meio escolar	24
Classificação da alimentação dos alunos	25
Levantamento da oferta alimentar em meio escolar	25
Análise estatística do consumo alimentar	29
Discussão	36
Caracterização do consumo alimentar	36
Caracterização da oferta alimentar	41
Conclusão.....	43
Referências Bibliográficas	45
Anexos	56
Anexo A - Solicitação de autorização para o desenvolvimento do projeto	57
Anexo B - Declaração de aceitação de local de recolha de dados	59
Anexo C - Formulário: Levantamento da oferta alimentar disponível em meio escolar	61
Anexo D - Consentimento Informado	65
Anexo E - Consentimento Informado Duplicado	67
Anexo F - Questionário aos alunos: Caracterização do consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar	69

Lista de Abreviaturas

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

OCDE - Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

IAN-AF - Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

OMS - Organização Mundial da Saúde

DGS - Direção Geral da Saúde

PNPAS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

WHO - World Health Organization

SNS - Serviço Nacional de Saúde

APN - Associação Portuguesa de Nutrição

APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

Lista de Figuras

Figura 1. Gráfico de distribuição dos alunos por ano de escolaridade	14
Figura 2. Gráfico de distribuição dos alunos por escola	15
Figura 3. Gráfico de distribuição dos alunos por sexo do aluno	15
Figura 4. Gráfico de idade dos alunos.....	16
Figura 5. Gráfico de Local de consumo do lanche da manhã	16
Figura 6. Gráfico de Local de consumo do almoço	17
Figura 7. Gráfico de Local de consumo do lanche da tarde.....	17
Figura 8. Gráfico de Local de origem do lanche da manhã	18
Figura 9. Gráfico de Local de origem do lanche da tarde.....	19
Figura 10. Gráfico de Local de origem do almoço.....	19
Figura 11. Gráfico de número de refeições que os alunos consomem durante o período escolar	24
Figura 12. Escala de autoclassificação da alimentação.....	25

Lista de Tabelas

Tabela 1. Alimentos que fazem parte do lanche da manhã dos alunos	20
Tabela 2. Alimentos que fazem parte da alimentação durante o período escolar dos alunos	22
Tabela 3. Alimentos que fazem parte do lanche da tarde dos alunos.....	23
Tabela 4. Produtos alimentares de padaria/ Pastelaria à venda nos bares e bufetes das escolas	27
Tabela 5. Bebidas à venda nos bares e bufetes das escolas	27
Tabela 6. Laticínios ou derivados à venda nos bares e bufetes das escolas ..	28
Tabela 7. Produtos hortofrutícolas e frutos oleaginosos à venda nos bares e bufetes das escolas	28
Tabela 8. Refeições à venda nos bares e bufetes das escolas.....	29
Tabela 9. Teste de associação entre o local de consumo da refeição e o sexo do aluno	30
Tabela 10. Teste de associação entre a origem da refeição e o sexo do aluno	30
Tabela 11. Teste de associação entre o local de consumo da refeição e a origem da refeição	31
Tabela 12. Teste de associação entre a origem do lanche da manhã e os produtos alimentares consumidos no lanche da manhã.....	32
Tabela 13. Teste de associação entre a origem do lanche da tarde e os produtos alimentares consumidos no lanche da tarde	34
Tabela 14. Local de consumo do lanche da manhã por sexo do aluno	37
Tabela 15. Local de consumo do almoço por sexo do aluno	37
Tabela 16. Local de consumo do lanche da tarde por sexo do aluno.....	38

Tabela 17. Escala de classificação de alimentação dos alunos relacionada com consumo de alimentos.....	41
--	----

Introdução

Publicado em agosto de 2021, o Despacho n.º 8127/2021⁽¹⁾, de 17 de agosto, que estabelece as normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação veio reforçar a consciencialização de que a escola é um ponto essencial no que toca à saúde das crianças e especificamente a sua alimentação^(2, 3). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)⁽⁴⁾, “as vivências em contexto escolar podem ser oportunidades importantes para a prevenção, porque permitem alcançar um grande número de pessoas, incluindo jovens, funcionários da escola, famílias e membros da comunidade”⁽⁵⁻⁸⁾. Também segundo a OMS, 1 em cada 4 adolescentes consome doces todos os dias e 1 em cada 6 consome bebidas açucaradas todos os dias.⁽⁹⁻¹¹⁾

Em termos de consumo alimentar em meio escolar, poderão surgir algumas questões com a qualidade nutricional dos alimentos consumidos^(12, 13), quando os alunos, não podendo comprar determinados alimentos no recinto escolar, nomeadamente aqueles que são de baixa densidade nutricional e elevada densidade energética, procuram os mesmo nos estabelecimentos próximos do recinto escolar^(14, 15), onde não existe nenhuma restrição de venda de géneros alimentícios, apenas com a exceção da venda de produtos alcoólicos regulamentado pelo Decreto-Lei n.º 234/2007, de 19 de junho⁽¹⁶⁾.

Segundo o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF)⁽¹⁷⁾, os adolescentes (10 anos aos 17 anos de idade) consomem, em média, 52,9 g de açúcares livres, sendo que o recomendado pela OMS⁽¹⁸⁾ é, no máximo, 10% do valor

energético total, ou seja, no caso da faixa etária em questão equivale a aproximadamente 200 Kcal, sendo o equivalente a aproximadamente 50 g de açúcares livres por dia. A prevalência de inadequação de ingestão de açúcares livres (> 10% do VET) é de 48,7% neste subgrupo populacional. Sabendo as consequências prejudiciais do consumo excessivo de açúcar e de gordura que podem provocar nos adolescentes, nomeadamente, e entre outras, diabetes, dislipidemias, cáries dentárias, excesso de peso, torna-se importante verificar o seu consumo por parte dos alunos, e verificar igualmente a proveniência desses alimentos (escola, estabelecimentos de consumo externos a esta^(19, 20), casa/ contexto familiar), pois não existe um controlo sobre a alimentação que os alunos consomem no recinto escolar^(21, 22) e é lá que os alunos realizam mais de metade das suas refeições diárias^(5, 23, 24).

Alguns concelhos, tais como o Porto, têm projetos que visam o melhoramento da alimentação da população de risco, tal como as crianças e famílias carenciadas.^{(25,}

²⁶⁾ Sendo importante que este tipo de projetos seja alaistrado a todo o país de modo a que os grupos de risco sejam ajudados.

Verificando-se então a importância de averiguar a alimentação dos alunos em contexto escolar⁽²⁷⁾ e a oferta alimentar disponível nos bares e bufetes escolares, surgiu o tema da tese e o estudo presente.

Neste trabalho adotámos como objetivo principal analisar a oferta alimentar disponível nos estabelecimentos escolares estudados e o consumo alimentar por parte das crianças do 5º e 6º ano das escolas estudadas. Deste modo, vamos também tentar entender de onde vem os alimentos consumidos pelos alunos durante o tempo escolar.

Para enquadrar a problemática geral da tese, será feito um enquadramento teórico organizado em três partes:

1. Ambiente escolar e consumo alimentar
2. Oferta alimentar nas escolas
3. Estabelecimentos de venda de produtos alimentares ao redor das escolas e publicidade alimentar

Enquadramento Teórico

Ambiente escolar e consumo alimentar

Segundo um inquérito sobre o uso do tempo em crianças⁽²⁸⁾ de 2002, um aluno do ensino básico do 2ºciclo passa mais de 1051 horas em aulas por ano letivo, o equivalente a mais ou menos 6 horas diárias em atividades escolares, sendo que se juntarmos a estas horas o tempo de intervalo para refeições^(29, 30), perfaz quase metade do dia útil (tempo que a criança passa acordada, tendo em conta que na faixa etária em estudo deve dormir em média entre 9 a 12 horas por dia⁽³¹⁾) da criança passado na escola. Tornando-se dessa forma, importante o estudo dos comportamentos alimentares das crianças durante esse tempo^(32, 33). Tendo em conta que uma criança pode realizar durante esse tempo entre 1 a 4 refeições em média, se tivermos em consideração que as mesmas devem comer de três em três horas, ou seja, aproximadamente 35% a 50% do total calórico diário. É importante intervir na alimentação fornecida no bar e bufete escolar⁽³⁴⁾, de modo a oferecer opções nutricionalmente adequadas e esteticamente apelativas. Segundo o IAN-AF de 2015-2016⁽¹⁷⁾, os adolescentes (faixa etária entre 10 e 17 anos), consomem em média 90g/dia do grupo alimentar “Doces, bolos e bolachas”, o que é considerado uma quantidade elevada, se considerarmos a quantidade que estes

produtos tem de açúcar⁽³⁵⁾ e gordura, consumida diariamente pode provocar doenças como obesidade, diabetes e hipercolesterolemia. O mesmo estudo refere que esta mesma faixa etária apenas consome aproximadamente 97g/dia de fruta, o que é considerado inevitavelmente um consumo baixo⁽³⁶⁾, para esta faixa etária, tendo em conta que uma fruta tem em média 160g de peso, portanto este consumo refere menos do que uma peça por dia. Relativamente ao consumo de produtos hortícolas, o estudo refere que esta faixa etária consome em média 133g/dia de este grupo alimentar, o que é consideravelmente baixo^(37, 38), se considerarmos as recomendações da Roda dos alimentos⁽³⁹⁾, que recomenda um consumo de 3-5 porções de Produtos hortofrutícolas por dia, tendo em conta que cada porção de fruta corresponde a aproximadamente 160g e cada porção de hortícolas corresponde a 180g de hortícolas em cru ou 140g de hortícolas em cozinhado^(37, 40, 41) este consumo é obviamente abaixo das necessidades diárias.

Devemos também ter em consideração que as crianças desta faixa etária, estão mais propensas aos fatores externos, tal como a publicidade⁽⁴²⁾, que pode influenciar o consumo alimentar, levando à escolha de produtos nutricionalmente pobres e ricos em calorias, que mais uma vez, pode levar à aparição de doenças, como obesidade.

Também os pais/encarregados de educação devem ter um papel consciente e ativo neste sentido, tendo em conta que maioritariamente são eles que compram os bens alimentar para os filhos/educandos), tal como consta no guia para lanches saudáveis, elaborado pela DGS “Preparar um lanche saudável e apelativo para as crianças e jovens comparativamente com a oferta alimentar a que estão expostos é um grande desafio para muitos pais.”⁽⁴³⁾

Neste aspeto devemos também ter em consideração que algumas escolhas alimentares estão condicionadas pelo ato social de comer, ou seja, os alimentos escolhidos podem estar condicionados pela perceção que as crianças querem demonstrar⁽⁴⁴⁾.

Os estratos sociais existentes e a disponibilidade financeira existente pelas famílias também é um aspeto fundamental a considerar⁽⁴⁾, tendo em conta que muitas crianças vivem inseridas num contexto familiar de pobreza, que leva a que as escolhas alimentares sejam feitas pelo dinheiro que custa o bem alimentar e não pela riqueza nutricional. Algumas medidas tomadas pelo governo podem ajudar as famílias que estão nesta situação a optar por alimentos mais saudáveis, tal como a isenção do IVA no cabaz alimentar de certos produtos alimentares, expressa pela Lei n.º 17/2023, de 14 de abril⁽⁴⁵⁾.

Deste modo a escola é um local de intervenção alimentar privilegiada, não só pelo tempo que as crianças passam neste local, mas também pelos projetos que podem ser realizados neste ambiente e o currículo escolar também deve ser tomado em consideração e introduzir mais capítulos e temas relativos à alimentação saudável, que podem levar às escolhas alimentares mais saudáveis e adequadas^(46, 47).

Aumentar a literacia alimentar⁽⁴⁸⁾ das crianças e dos encarregados de educação é ponto fundamental para que as restantes medidas sejam eficientes.

Oferta Alimentar nas escolas

Com a entrada em vigor do Despacho n.º 8127/2021⁽¹⁾, muitos produtos alimentares que eram vendidos nos bares e bufetes escolares foram proibidos⁽⁴⁹⁾, tornando as opções mais restritas, por consequência muitos alunos deixaram de consumir os lanches escolares na escola, passando a trazer de casa ou comprando

em estabelecimentos que se situam ao redor do perímetro escolar. Desse modo é importante que as escolas optem por colocar à venda mais opções de produtos alimentares⁽⁵⁰⁻⁵⁴⁾, tendo em conta que existem diversas opções que podem ser consumidas pelos alunos. Estas alternativas devem ser visualmente apelativas e devem ser dadas a conhecer aos alunos através de por exemplo ações de degustação para que os mesmos provem antes de serem obrigados a pagar por um alimento que desconhecem. O facto de existir uma lei que obriga a que “os produtos a disponibilizar devem refletir e apoiar a promoção de hábitos alimentares saudáveis junto dos alunos, prosseguindo designadamente as orientações emanadas pela Direção -Geral da Educação” pode incentivar o consumo de estes alimentos por parte dos alunos^(51, 55, 56).

O facto de os bufetes e bares escolares serem obrigados a fechar durante a hora de almoço dos alunos, pode ser uma medida benéfica, mas também pode ser prejudicial, se tivermos em conta que as cantinas escolares apenas oferecem diariamente uma opção de prato(Carne ou peixe) e uma opção vegetariana^(57, 58), pode fazer com que a criança nesse dia não goste do prato e não tendo outras alternativas mais ligeiras que poderiam ser servidas nos bares e bufetes escolares, tal como sopas e saladas, fazendo assim, com que as crianças optem por recorrer aos estabelecimentos próximos das escolas⁽⁵⁹⁾, com opções que não são nutricionalmente apropriadas⁽¹⁹⁾, nos casos em que existe autorização para saída da escola. O bar escolar podia ser uma alternativa, proibindo os alimentos como bolachas ou croissants durante este tempo e servir apenas refeições ligeiras. No manual de Bufetes Escolares - Orientações existem algumas sugestões de

apresentação e confeção de alimentos que deverá ser tida em conta para uma melhor experiência dos alunos^(49, 60)

Estabelecimentos de venda de produtos alimentares ao redor das escolas e publicidade alimentar

Em 2019 foi publicada a Lei n.º 30/2019 de 23 de abril⁽⁶¹⁾ que Introduce restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que altera o código da publicidade, esta lei levou a que a publicidade a alimentos com elevado teor de açúcar, sal e gordura como os chocolates, barras energéticas e refrigerantes, gomas, está proibida num raio de 100 metros das escolas, nos 30 minutos antes e depois de programas infantis com 25% de audiência de menores de 16 anos e nos programas infantis de televisão e rádio, que tenham como público jovens menores de 16 anos. Também a publicidade alimentar emitida nas salas de cinema em filmes destinados a menores de 16 anos e na internet, em sites, páginas ou redes sociais, com conteúdos destinados ao público-alvo em questão está proibida. O Perfil Nutricional dos alimentos em causa foi feito pela DGS, através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)⁽⁵¹⁾, que colmatou na publicação do Despacho n.º 7450-A/2019⁽⁶²⁾ que determina os valores a ter em conta na identificação de elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans. Esta lei foi sem dúvida uma forma importante de restringir a publicidade que era feita nestes estabelecimentos, embora seja sabido que mais medidas são importantes, pois, apenas a regulamentação da publicidade não chega, pois é sabido que as crianças continuam a consumir estes alimentos e os estabelecimentos a vender⁽⁴²⁾. A existência de regras na venda destes produtos, tais como, chocolates, gomas e

outras guloseimas, sobremesas doces, produtos de pastelaria, pipocas doces e salgadas, sumos, leites achocolatado refrigerantes, gelados, refeições pré-preparadas e molhos, nestes estabelecimentos seria sem dúvida uma forma talvez eficiente de diminuir o consumo destes produtos, pelo menos, durante o tempo que as crianças passam na escola, pois estes são produtos que são consumidos em grande quantidade pelas crianças^(3, 63).

Tal como refere a Bastonária da Ordem dos Nutricionistas é importante fazer um levantamento da oferta alimentar existente nas proximidades das escolas e incentivar o aumento ou aparecimento/implementação de espaços com opções saudáveis⁽⁵⁹⁾.

Objetivos

Geral:

Caracterizar o consumo e oferta alimentar em meio escolar de alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico em 4 Escolas do Distrito de Faro.

Específicos:

1. Realizar pesquisa bibliográfica sobre o consumo e práticas alimentares das crianças em idade escolar em Portugal;
2. Investigar e conhecer o consumo e hábitos alimentares em crianças do 2.º ciclo em escolas do Distrito de Faro;
3. Avaliar a oferta alimentar disponível nos bares e bufetes das escolas;
4. Avaliar a proveniência dos alimentos consumidos pelas crianças no recinto escolar.

Material e Métodos

Tipo de Estudo

Este foi um estudo descritivo transversal, sendo que a amostra foi obtida por seleção não probabilística e de conveniência, em que o conhecimento e a seleção da amostra eram desconhecidos.

Participantes e Locais de Estudo

Os participantes do presente estudo foi crianças em idade escolar, nomeadamente do 2.º Ciclo do Ensino Básico de quatro Escolas no Distrito de Faro:

- Escola EB 2,3 Infante Dom Fernando - Vila Nova de Cacela;
- Escola Básica Dr. Alberto Iria - Olhão;
- Escola Básica EB 2,3 Engenheiro Duarte Pacheco - Loulé;
- Escola EB 2,3 Dom Afonso III - Faro.

Os Bares/Bufetes estudados pertencem as escolas supracitadas.

Critérios de inclusão e exclusão

Apenas os alunos pertencentes a turmas do 5.º e do 6.º ano das escolas em estudo poderiam ser selecionados para o estudo através da autorização dada pelo consentimento informado, livre e esclarecido do Encarregado de Educação.

Recolha de Informação

O projeto inicial do estudo foi submetido á comissão científica da FCANUP, tendo sido aceite. Seguidamente foi submetido à comissão de Ética da FCNAUP⁽⁶⁴⁾, tendo sido aprovado.

Obtida a aprovação das Comissões, foi realizada uma apresentação do projeto nas Escolas selecionadas, tendo sido pedida autorização para o desenvolvimento do

projeto (Anexo A)(Anexo B). Obtida a autorização, foi iniciado o projeto, sendo que a primeira parte consistiu no levantamento da oferta alimentar disponível nos bares/ bufetes, através da construção e aplicação da grelha para registo da oferta (Anexo C). Este procedimento teve como principal objetivo o levantamento da oferta alimentar disponível nos bares e bufetes escolares e a consonância com as normativas legais existentes. Tendo em consideração as normas presentes no Despacho 8127/2021 17 de agosto, foi criado um formulário com 34 itens para registo direto da oferta alimentar disponível nos bufetes, estando o mesmo dividido por grupos alimentares (Padaria/Pastelaria, Bebidas, Lacticínios, Hortícolas e frutos oleaginosos, refeições) , quer para produtos cuja venda não pode ser contemplada nos bufetes, quer para os géneros alimentícios a disponibilizar (obrigatórios ou facultativos). Este procedimento decorreu entre 17 de fevereiro e 24 de fevereiro.

Posteriormente, foi enviada aos encarregados de educação o consentimento informado^(65, 66) para participação dos Educandos no projeto (Anexo D). O pedido foi enviado em duplicado (Anexo E), ficando um documento para os Encarregados de Educação e outro devolvido preenchido à aos diretores de turma, que posteriormente entregaram à equipa de investigação.

Obtido o consentimento para o efeito, foi aplicado um questionário de administração direta às crianças para caracterização do seu consumo alimentar na escola e proveniência dos alimentos que nela são consumidos (Anexo F). Este questionário foi aplicado diretamente as crianças, por meio dos diretores de turma. Questionário aplicado em meio de sala de aula. No total era composto por 15 questões:

- 3 questões de resposta aberta;
- 2 questões de resposta fechada com várias opções de resposta;
- 6 questões de escolha múltipla com opção de resposta aberta na alínea “outra”;
- 4 questões de resposta fechada com apenas 1 opção de resposta.

Este procedimento decorreu entre os dias 24 de abril e 12 de junho. A identidade das crianças foi preservada, tendo em conta a lei da proteção de dados pessoais, sendo os questionários identificados através de um código alfa numérico.

Os dados recolhidos foram inseridos no programa de tratamento de dados Statistical Package for Social Sciences (SPSS), para proceder à análise estatística e dar resposta aos objetivos propostos e foram preservados pela Mestranda em computador pessoal protegido com palavra passe, pelo tempo estritamente necessário para a análise de dados e preparação dos trabalhos finais, período findo o qual serão eliminados.

O pedido de consentimento foi enviado a 795 alunos com a seguinte distribuição:

- Escola EB 2,3 Infante Dom Fernando: 5ºAno-43 ; 6ºAno- 42
- Escola Básica Dr. Alberto Iria: 5ºAno-74 ; 6ºAno-119
- Escola Básica EB 2,3 Engenheiro Duarte Pacheco: 5ºAno-137 ; 6ºAno-158
- Escola EB 2,3 Dom Afonso III: 5ºAno-112 ; 6ºAno-110

Exclusão da amostra final

Foram excluídas da amostra final as crianças cujos encarregados de educação não aceitaram a participação do educando no projeto;

Foram ainda excluídos da amostra final as crianças que embora tenham tido autorização dos encarregados de educação para participação no projeto, não

estavam presentes na sala de aula, quando o questionário foi entregue para preenchimento, pelo diretor de turma.

Análise estatística

A análise estatística dos dados foi feita recorrendo ao programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 29.0. Foram concebidas duas bases de dados, uma para analisar o formulário de análise dos géneros alimentares disponíveis no bar e bufete da escola, esta base de dados tinha 34 variáveis, todas variáveis qualitativas nominais. A outra foi para analisar os questionários realizados aos alunos, esta base tinha 66 variáveis, sendo 3 variáveis quantitativas discretas, 2 variáveis qualitativas ordinais e 61 variáveis qualitativas nominais.

As variáveis quantitativas discretas são apresentadas por medidas de tendência central (média e/ou mediana), dispersão (desvio padrão).

Relativamente aos dados de variáveis qualitativas, a informação é sumariada por N ponderados e por prevalência.

A avaliação da independência (associação) das variáveis nominais realizou-se utilizando o teste χ^2 para independência e o teste de Fisher.

Foi também realizado um teste de Kruskal-Wallis para analisar uma variável nominal e uma variável ordinal.

A hipótese nula foi rejeitada quando o nível de significância crítico para a sua rejeição (p) foi inferior a 0,05 (Considerou-se o nível de significância a 5%).

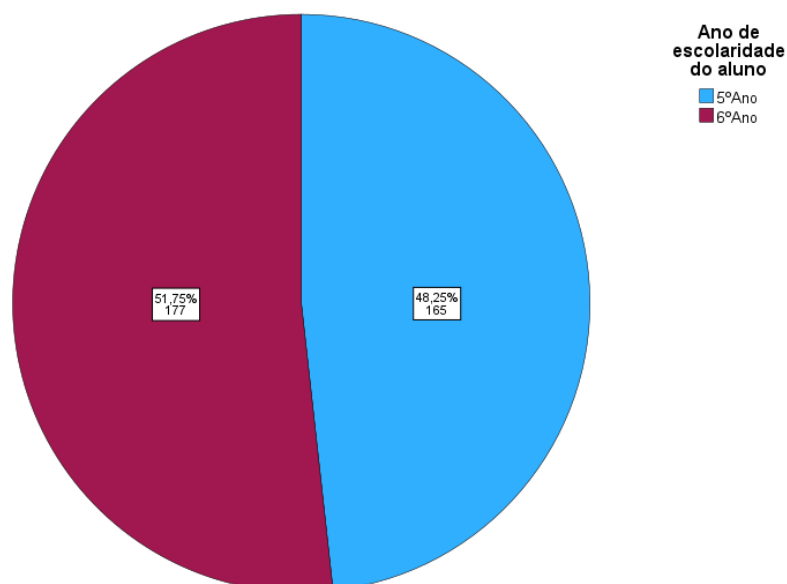
Resultados

Descrição da Amostra:

A amostra final incluiu o total de 370 crianças a frequentar o 5º e 6º ano de escolaridade de 4 estabelecimentos de ensino básico e os 4 bares /bufetes das escolas frequentadas pelos alunos em estudo.

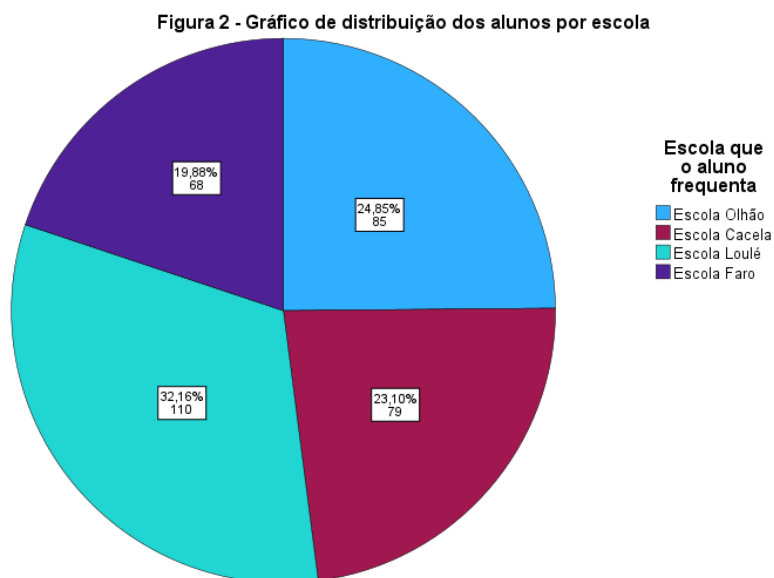
Das 370 crianças incluídas na amostra final, 15 foram excluídas na fase de preenchimento dos questionários, por os mesmos não estarem presentes no momento da realização do questionário, apesar de terem autorização para participação no estudo. Sendo assim, foram preenchidos 345 questionários (taxa de resposta de 93,24%), dos quais 3 foram excluídos por preenchimento incorreto do questionário (0,88%). A amostra final foi constituída por 342 (n=342), 165 (n=165) alunos do 5º e 177 (n=177) alunos do 6º ano (Figura 1)

Figura 1 - Gráfico de distribuição dos alunos por ano de escolaridade

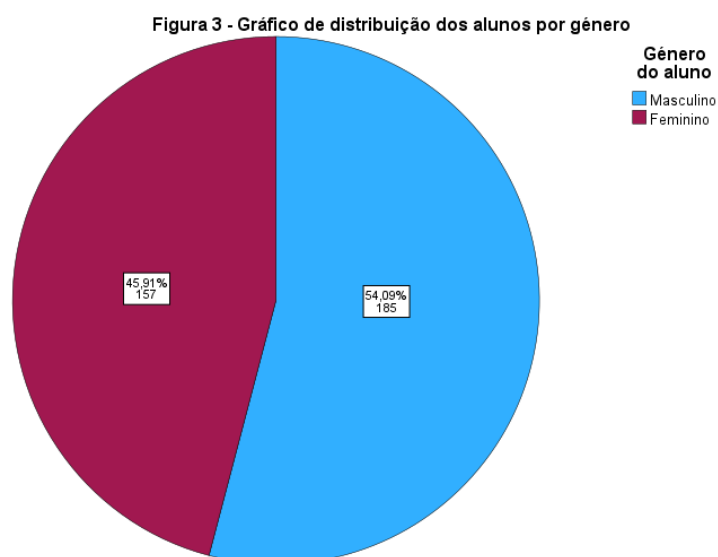


Correspondendo a 68 alunos (19,88%) pertencentes à Escola EB 2,3 Dom Afonso III (Escola de Faro), 79 alunos (23,10%) pertencentes à Escola EB 2,3 Infante Dom

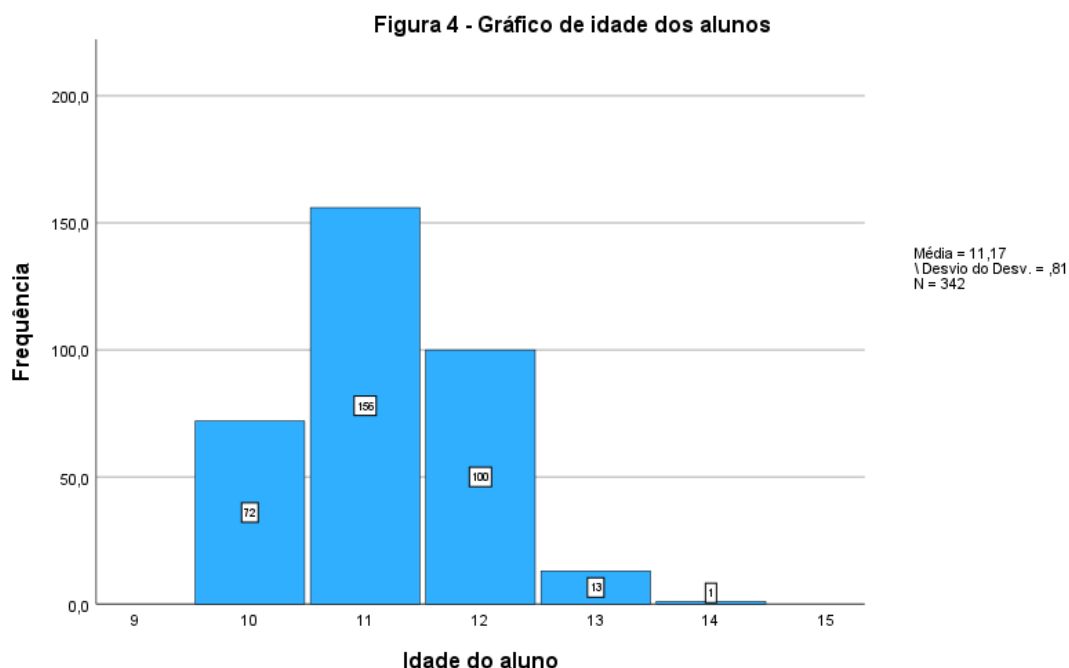
Fernando (Escola de Cacela), 85 alunos (24,85%) pertencem à Escola Básica Dr. Alberto Iria (Escola de Olhão) e 110 alunos (32,16%) pertencem à Escola EB 2,3 Engenheiro Duarte Pacheco (Escola de Loulé) (Figura 2).



De acordo com o género dos alunos a responder ao inquérito, 45,91% (n=157) são do sexo feminino e 54,09% sexo masculino (n=185) (Figura 3).



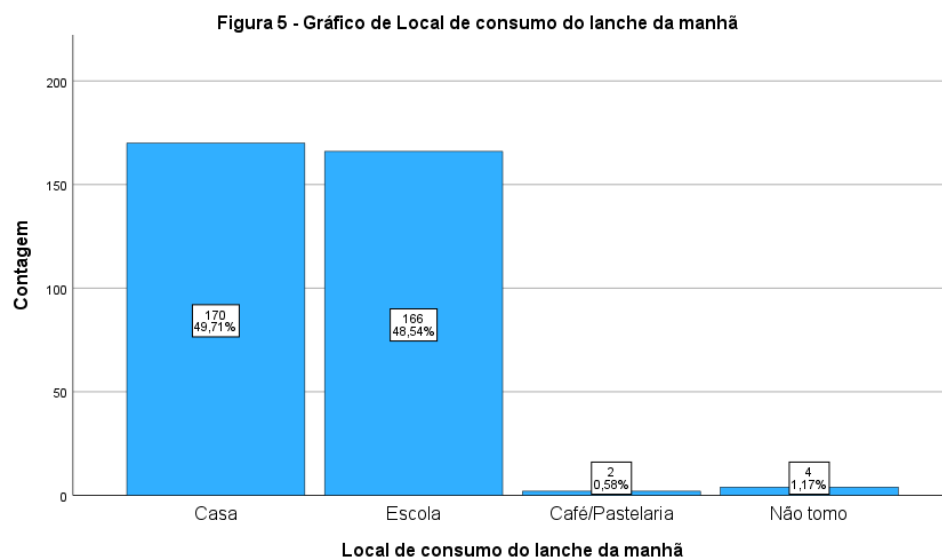
De acordo com a idade dos alunos a responder ao inquérito, 0,29% (n=1) têm 14 anos, 21,05% (n=72) têm 10 anos, 29,24% (n=100) têm 11 anos e 45,61% (n=156) têm 12 anos. Existindo uma média de idades de 11,17 (Figura 4).



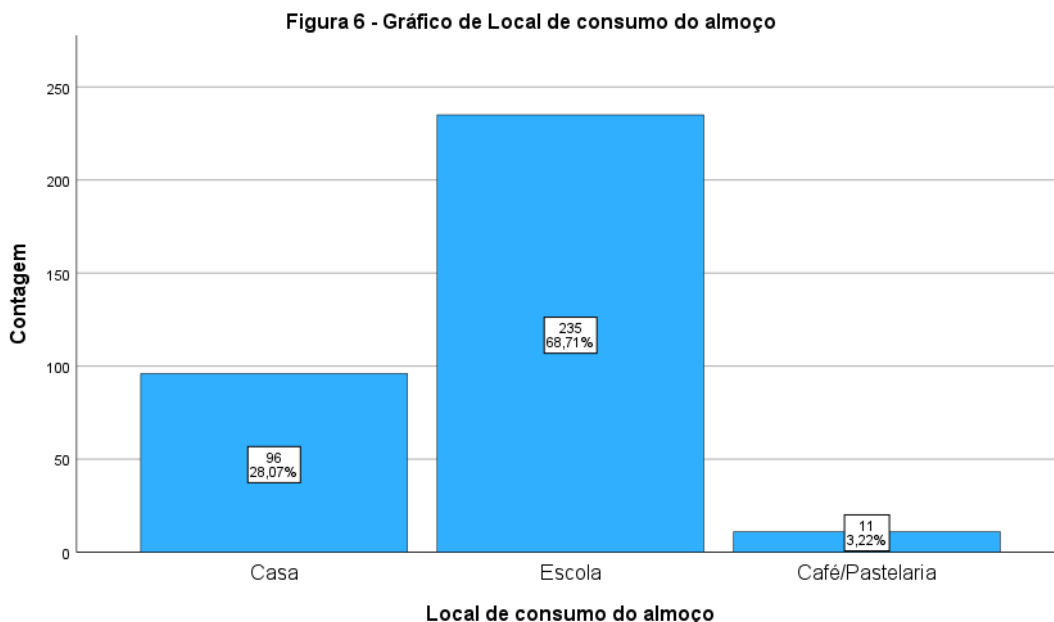
Local de consumo das refeições:

Os alunos tomam na sua maioria o lanche da manhã em casa 49,71% (n=170), sendo que 48,54% (n=166) refere consumir o lanche da manhã na escola, 0,58% (n=2) refere que toma o lanche da manhã num café ou pastelaria e 1,17% (n=4) refere que não

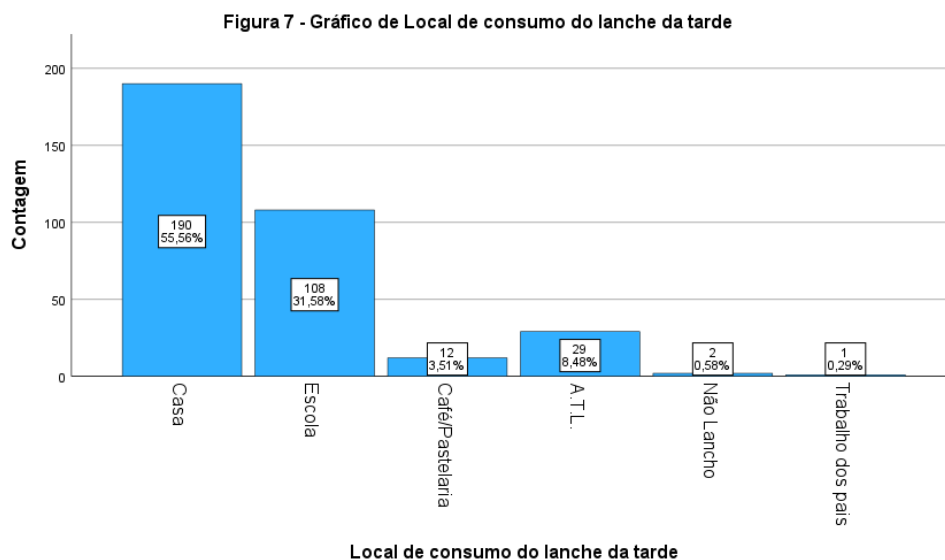
consome o lanche da manhã. (Figura 5).



Os alunos tomam na sua maioria o almoço na escola 68,71% (n=235), sendo que 28,07% (n=96) refere consumir o almoço em casa, e 3,22% (n=11) refere que consome o almoço em na pastelaria/café. (Figura 6).

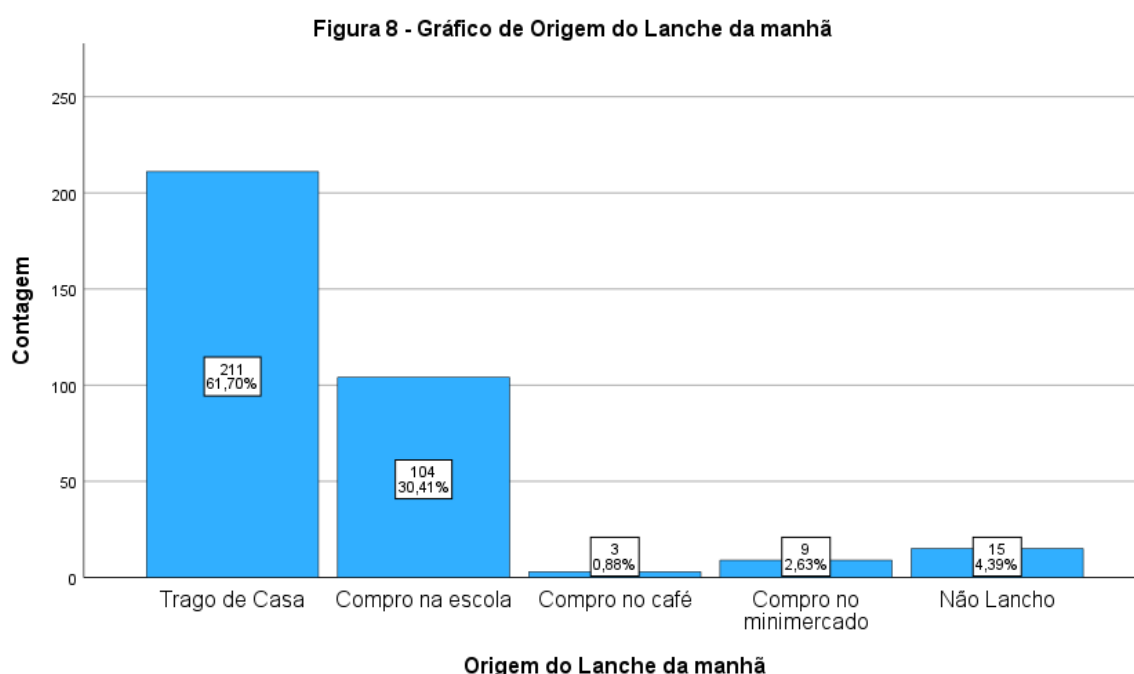


Os alunos tomam na sua maioria o lanche da tarde em casa 55,56% (n=190), sendo que 31,58% (n=108) refere consumir o lanche da tarde na escola, 8,48% (n=29) refere que toma o lanche da tarde no A.T.L., 3,51% (n=12) refere que toma o lanche da tarde num café/pastelaria, 0,29% (n=1) refere que toma o lanche da tarde no trabalho dos pais, 0,58% (n=2) refere que não toma o lanche da tarde. (Figura 7).



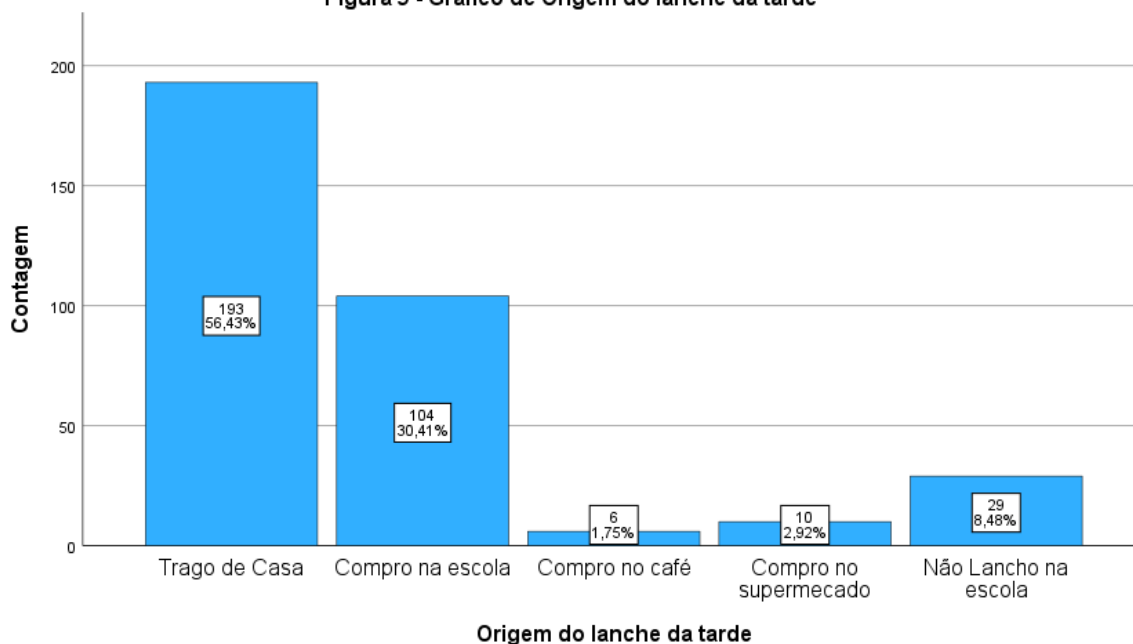
Origem das refeições em meio escolar:

Relativamente à origem do lanche da manhã, os alunos na sua maioria trazem o lanche de casa 61,70% (n=211), uma grande parte refere que compra o lanche da manhã na escola 30,41% (n=104), 0,88% (n=3) refere que compra num café ou pastelaria próxima da escola, 4,39% (n=15) refere que não lancha na parte da manhã, e 2,63% (n=9) refere que compra num minimercado próximo da escola. (Figura 8).



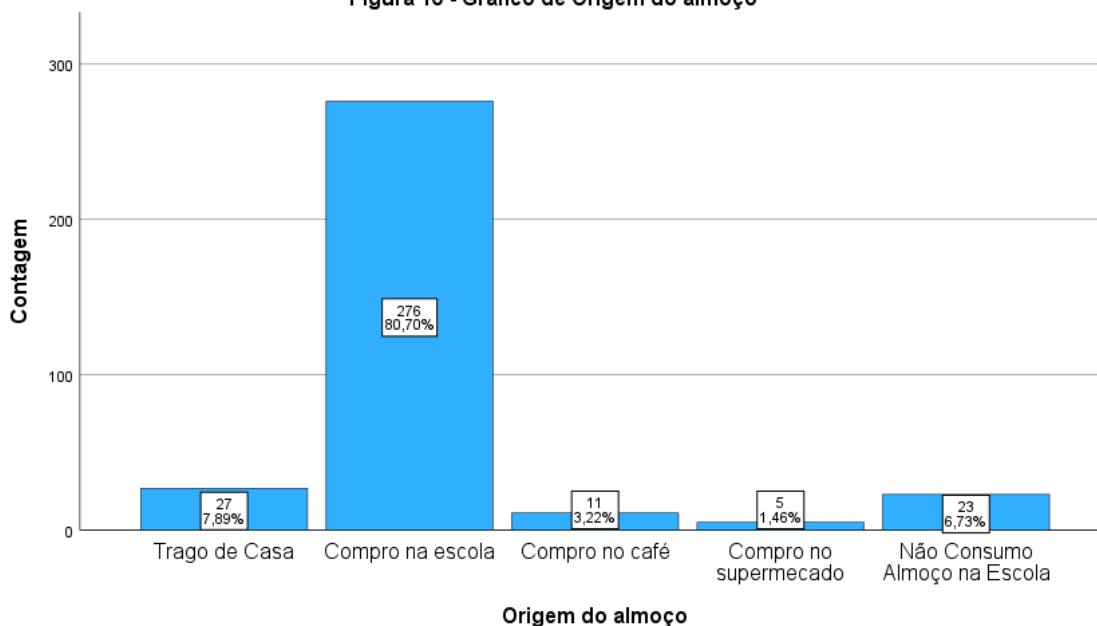
Relativamente à origem do lanche da tarde, os alunos na sua maioria trazem o lanche de casa 56,43% (n=193), uma grande parte refere que compra o lanche da tarde na escola 30,41% (n=104), 2,92% (n=10) refere que compra num minimercado próximo da escola, , 1,75% (n=6) refere que compra num café próximo da escola e 0,58% e 8,48% (n=29) refere que não lancha na parte da tarde, durante o tempo que permanece na escola . (Figura 9).

Figura 9 - Gráfico de Origem do lanche da tarde



Relativamente à origem do almoço, os alunos na sua maioria referem que compram o almoço na escola 80,70% (n=276), uma parte refere que traz o almoço de casa 7,89% (n=27), 3,22% (n=11) refere que compra num café/pastelaria próxima da escola, 1,46% (n=5) refere que compra o almoço num minimercado próximo da escola, 6,73% (n=23) refere que não almoça na escola. (Figura 10)

Figura 10 - Gráfico de Origem do almoço



Conteúdo das refeições em período escolar

Na tabela 1 encontra-se o conteúdo das refeição “Lanche da manhã” das crianças, segundo os mesmos. Onde existem diversos alimentos que são proibidos de vender no bar, mas que os alunos consomem no recinto escolar. Começando no tópico dos produtos de pastelaria/padaria (Bolos, Salgados, pão doce ou croissant, pão com recheio doce, sandes com molhos, bolachas e biscoitos doces e barritas de cereais, chocolate e batatas fritas) 70 (20,5%) alunos afirma que consome bolos e igual percentagem afirma que consome pão de leite ou croissant ou outro pão doce, 102 (29.8%) alunos afirma que consome bolachas ou biscoitos doces, com pepitas ou recheio. 200 (58,5%) alunos afirmam que consomem sandes com fiambre ou queijo. (Tabela 1)

Relativamente à fruta, 169 (49,4%) alunos afirmam que consomem fruta durante o período escolar e 100 (29,2%) afirmam que consomem sumo de fruta natural. (Tabela 1)

Relativamente ao consumo de refrigerantes com e sem gás, em ambas as situações, menos de 10% dos alunos afirmam consumir estas bebidas. (Tabela 1).

Relativamente ao consumo de água, 218 (63,7%) alunos afirmam consumir água durante o lanche da manhã, por outro lado, apenas 19 alunos (5,6%) afirmam consumir chá ou tisanas ou infusões de ervas. (Tabela 1)

O consumo de lacticínios é baixo, sendo o consumo de iogurte sólido o mais baixo, consumido apenas por 39 (11,4%) alunos. (Tabela 1)

Tabela 1. Alimentos que fazem parte do lanche da manhã dos alunos		
Alimento	Sim (n/%)	Não (n/%)
Bolos	70 (20,5%)	272 (79,5%)

Salgados	38 (11,1%)	304 (88,9%)
Pão de leite ou croissant ou outro pão doce	70 (20,5%)	272 (79,5%)
Pão com recheio doce	15 (4,4%)	327 (95,6%)
Pão com charcutaria	47 (13,7%)	295 (86,3%)
Sandes com molhos	7 (2,0%)	335 (98%)
Sandes com fiambre ou queijo	200 (58,5%)	142 (41,5%)
Fruta	169 (49,4%)	173 (50,6%)
logurte sólido	39 (11,4%)	303 (88,6%)
logurte líquido	89 (26%)	253 (74%)
Ovo cozido	24 (7%)	318 (93%)
Leite simples	76 (22,2%)	266 (77,8%)
Queijo fresco	18 (5,3%)	324 (94,7%)
Bolachas e biscoitos doces, com pepitas ou recheio	102 (29,8%)	240 (70,2%)
Refrigerante com gás	23 (6,7%)	319 (93,3%)
Refrigerante sem gás	32 (9,4%)	310 (90,6%)
Sumo de fruta com açúcar	57 (16,7%)	285 (83,3%)
Sumo de fruta natural	100 (29,2%)	242 (70,8%)
Chá ou tisanas	19 (5,6%)	323 (94,4%)
Água	218 (63,7%)	124 (36,3%)
Batatas Fritas	20 (5,8%)	322 (94,2%)
Barritas de cereais	65 (19%)	277 (81%)
Chocolates	34 (9,9%)	308 (90,1%)

Na tabela 2 encontra-se o conteúdo das refeições das crianças, segundo os mesmos, durante o período escolar. Nesta tabela podemos verificar que 110

(32,2%) dos alunos afirmam consumir pastilhas elásticas. Por outro lado, o consumo de caramelos (7 (2,0%)) apresenta ser um valor baixo.

Relativamente ao único alimento que é de venda permitida no recinto escolar (snacks de fruta desidratada), o seu consumo é relativamente baixo, sendo de apenas 42 alunos (12,3%). (Tabela 2)

Tabela 2. Alimentos que fazem parte da alimentação durante o período escolar dos alunos		
Alimento	Sim (n/%)	Não (n/%)
Pipocas doces ou salgadas	27 (7,9%)	315 (92,1%)
Batatas fritas	17 (5%)	325 (95%)
Pastilhas elásticas	110 (32,2%)	232 (67,8%)
Rebuçados	47 (13,7%)	295 (86,3%)
Caramelos	7 (2,0%)	335 (98%)
Snacks de fruta desidratada	42 (12,3%)	300 (87,7%)

Na tabela 3 encontra-se o conteúdo das refeição “Lanche da tarde” das crianças, segundo os mesmos. Onde, à semelhança do conteúdo do lanche da manhã, existem diversos alimentos que são proibidos de vender no bar, mas que os alunos consomem.

Relativamente á secção padaria/pastelaria, podemos verificar que o produto mais consumido é sandes de queijo ou fiambre (n=202,59,1%), já pelo contrário, o produto menos consumido é sandes com molhos (n=13, 3,8%). Relativamente aos produtos que também tem grande consumo por parte dos alunos e que são produtos proibidos de vender no bar da escola, são os bolos (n=50, 14,6%), os pães

doces ou croissants (n=74, 21,6%), o pão com produtos de charcutaria (n=51, 14,9%) e as bolachas ou biscoitos com recheio ou pepitas (n=108, 31,6%) (Tabela 3)

Relativamente ao consumo de sumos, podemos verificar na tabela 3 que os alunos consomem principalmente sumo de fruta natural (104, 30,4%), por outro lado, consomem em menor quantidade refrigerantes com gás (n=29, 8,5%).

Relativamente ao consumo de água, 212 alunos (62%) referem consumir água no lanche da tarde. Por outro lado, apenas 21 alunos (6,1%) consome chá ou tisanas ou infusões de ervas. (Tabela 3)

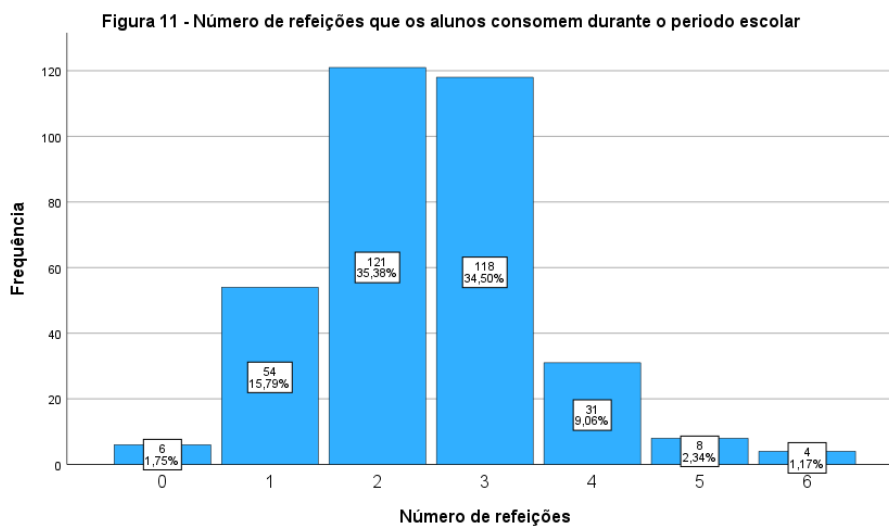
Relativamente ao consumo de produtos lácteos, o produto mais consumido é o iogurte líquido (n=107, 31,3%), sendo o produto menos consumido o queijo fresco (n=25, 7,3%). (Tabela 3)

Tabela 3. Alimentos que fazem parte do lanche da tarde dos alunos		
Alimento	Sim (n/%)	Não (n/%)
Bolos	50 (14,6%)	292 (85,4%)
Salgados	25 (7,3%)	317 (92,7%)
Pão de leite ou croissant ou outro pão doce	74 (21,6%)	268 (78,4%)
Pão com recheio doce	29 (8,5%)	313 (91,5%)
Pão com charcutaria	51 (14,9%)	291 (85,1%)
Sandes com molhos	13 (3,8%)	329 (96,2%)
Sandes com fiambre ou queijo	202 (59,1%)	140 (40,9%)
Fruta	182 (53,2%)	160 (46,8%)
Iogurte sólido	52 (15,2%)	290 (84,4%)
Iogurte líquido	107 (31,3%)	235 (68,7%)
Ovo cozido	22 (6,4%)	320 (93,6%)

Leite simples	79 (23,1%)	263 (76,9%)
Queijo fresco	25 (7,3%)	317 (92,7%)
Bolachas e biscoitos doces, com pepitas ou recheio	108 (31,6%)	234 (68,4%)
Refrigerante com gás	29 (8,5%)	313 (91,5%)
Refrigerante sem gás	34 (9,9%)	308 (90,1%)
Sumo de fruta com açúcar	56 (16,4%)	286 (83,6%)
Sumo de fruta natural	104 (30,4%)	238 (69,6%)
Chá ou tisanas	21 (6,1%)	321 (93,9%)
Água	212 (62%)	130 (38%)
Batatas Fritas	26 (7,6%)	316 (92,4%)
Barritas de cereais	53 (15,5%)	289 (84,5%)
Chocolates	36 (10,5%)	306 (89,5%)

Número de refeições em meio escolar

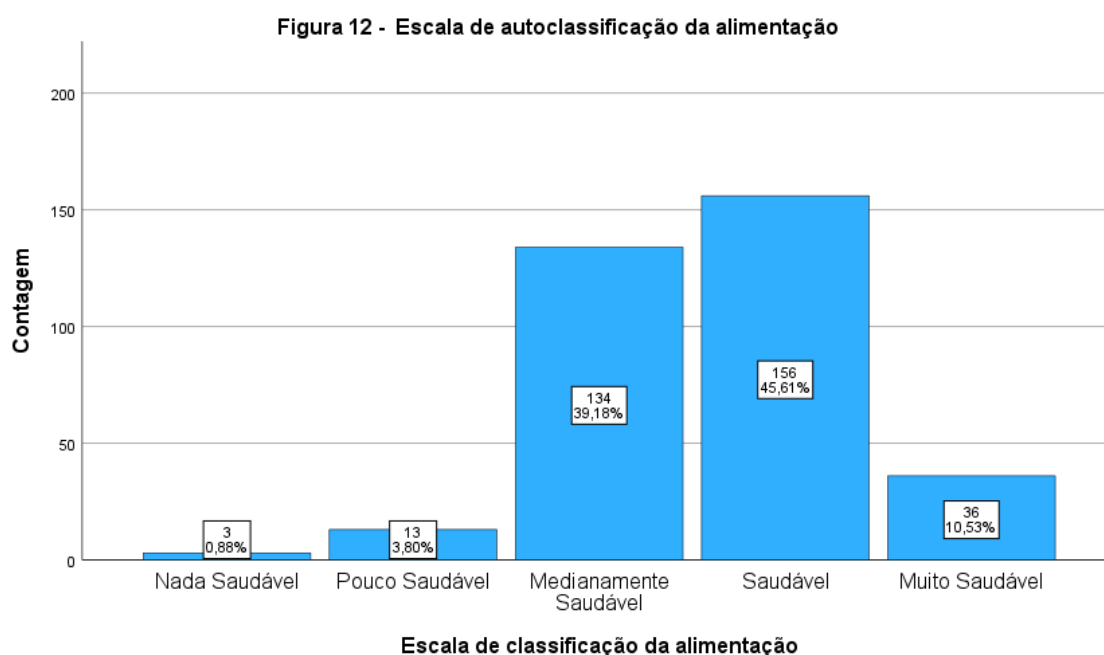
Segundo a figura 11, podemos afirmar que a maior parte dos alunos, consomem 2 refeições durante o tempo que está na escola (121 alunos (35,38%)), em número de alunos igualmente elevado, podemos afirmar que 118 alunos (34,50%) consome 3 refeições durante o tempo que está na escola. Por outro lado, 6 alunos (1,75%)



afirmam que não consomem refeições durante o tempo escolar, 4 alunos (1,17%) afirmam que consomem 6 refeições durante o tempo na escola e apenas 8 alunos (2,34%) afirmam consumir 5 refeições durante o tempo escolar. (Figura 11)

Classificação da alimentação dos alunos

Os resultados obtidos na figura 12 demonstram a classificação que os alunos atribuem à sua alimentação. Tendo uma escala com 5 níveis, em que 1 significa nada saudável e 5 significa muito saudável, a maior parte dos alunos considera que tem uma alimentação saudável, equivalendo à escala 4 do questionário e foi indicada por 156 alunos (45,61%), em percentagem igualmente alta, 134 alunos (39,18%), afirma que tem uma alimentação medianamente saudável, que corresponde à escala 3. Por outro lado, apenas 3 alunos (0,88%), afirmam que tem uma alimentação nada saudável, e 13 alunos (3,8%) afirmam que tem uma alimentação pouco saudável. (Figura 12).



Levantamento da oferta alimentar em meio escolar

As 4 escolas em estudo, do Distrito de Faro, situadas nos Concelhos de Faro, Olhão, Loulé e Vila Real de Santo António, foram alvo de avaliação dos produtos alimentares vendidos nos bufetes e bares escolares ao dispor dos alunos, tendo em conta o Despacho 8127/2021.

O estudo foi estratificado em 5 grupos alimentares, tendo em conta os itens alimentares incluídos no estudo, sendo eles, alimentos, bebidas e alimentos compostos (Receitas).(Tabelas 4,5,6,7 e 8)

Nas Tabelas 4,5,6,7 e 8 podemos verificar as análises exaustivas realizadas aos bares escolares, onde é possível constatar que na sua generalidade, as normas constantes no Despacho são cumpridas. (Tabela 4 , Tabela 5, Tabela 6, Tabela 7, Tabela 8)

Contudo, verificou-se existir uma Escola que não disponibilizava água potável gratuita para consumo pelos alunos. Ainda relativamente às bebidas, é possível verificar que 1(25%) das escolas não disponibiliza para venda infusões ou tisanas. Também 1(25%) das escolas não disponibiliza para venda, sumo de fruta natural sem adição de açúcar. (Tabela 5)

Relativamente a refeições rápidas ou ligeiras, verificou-se que nenhuma escola disponibiliza sopa e apenas 2 (50%) disponibiliza para venda saladas. Relativamente as refeições rápidas não autorizadas, nenhuma disponibiliza para venda (Tabela 7 e 8).

Relativamente às opções existentes, é possível verificar que todas as escolas não disponibilizam muitas opções, tais como frutos oleaginosos, queijos frescos e snacks de fruta desidratada, entre outros. (Tabela 6 e 7)

Tabela 4. Produtos alimentares de padaria/ Pastelaria à venda nos bares e bufetes das escolas		
Alimento ou grupo de alimentos	Disponível (n/%)	Não Disponível (n/%)
Bolos ou pastéis com recheio ou massa folhada	0 (0%)	4 (100%)
Salgados (como por exemplo rissóis)	0 (0%)	4 (100%)
Pão de leite ou croissant ou outro pão com recheio doce	0 (0%)	4 (100%)
Pão com recheio de produtos de charcutaria	0 (0%)	4 (100%)
Bolachas e biscoitos doces, com pepitas ou recheio	0 (0%)	4 (100%)
Chocolates	0 (0%)	4 (100%)
Sobremesas doces	0 (0%)	4 (100%)
Guloseimas	0 (0%)	4 (100%)
Gelados	0 (0%)	4 (100%)
Snacks doces ou salgados	0 (0%)	4 (100%)
Pão (preferencialmente de mistura e com sal inferior a 1g por 100g	4 (100%)	0 (0%)
Barritas de cereais	0 (0%)	4 (100%)
Crems de Barrar à base de cacaos ou chocolate ou outros com adição de açúcar	0 (0%)	4 (100%)

Tabela 5. Bebidas à venda nos bares e bufetes das escolas		
Bebidas	Disponível (n/%)	Não Disponível (n/%)
Bebidas com álcool	0 (0%)	4 (100%)
Água Potável gratuita	3 (75%)	1 (25%)

Garrafas de água mineral e água de nascente	4 (100%)	0 (0%)
Tisanas e infusões de ervas sem adição de açúcar	3 (75%)	1 (25%)
Refrigerantes com e sem gás	0 (0%)	4 (100%)
Bebidas vegetais sem açúcar	0 (0%)	4 (100%)
Bebidas que contenham pelo menos 50% de produtos hortofrutícolas	4 (100%)	0 (0%)
Sumo de fruta natural sem adição de açúcar	3 (75%)	1 (25%)

Tabela 6. Lacticínios ou derivados à venda nos bares e bufetes das escolas		
Alimentos	Disponível (n/%)	Não Disponível (n/%)
Leite simples meio-gordo e magro	4 (100%)	0 (0%)
Iogurte meio-gordo e magro, preferencialmente sem adição de açúcar	4 (100%)	0 (0%)
Queijos curados com teor de gordura não superior a 45 %, queijos frescos e requeijão	0 (0%)	4 (100%)

Tabela 7. Produtos hortofrutícolas e frutos oleaginosos à venda nos bares e bufetes das escolas		
Alimento	Disponível (n/%)	Não Disponível (n/%)
Fruta Fresca	4 (100%)	0 (0%)
Saladas	2 (50%)	2 (50%)
Snacks de fruta desidratada sem adição de açúcares;	0 (0%)	4 (100%)

Sopa de hortícolas e leguminosas	0 (0%)	4 (100%)
Vegetais naturais	0 (0%)	4 (100%)
Frutos oleaginosos ao natural	0 (0%)	4 (100%)
Snacks à base de leguminosas que contenham: pelo menos 50 % de leguminosas e um teor de lípidos por 100 g inferior a 12 g e um teor de sal inferior a 1 g;	0 (0%)	4 (100%)

Tabela 8. Refeições à venda nos bares e bufetes das escolas		
Alimento ou grupo de alimentos	Disponível (n/%)	Não Disponível (n/%)
ketchup, maionese ou mostarda unidoses ou em alimentos	0 (0%)	4 (100%)
Refeições rápidas (hambúrgueres, cachorros-quentes, pizzas ou lasanhas)	0 (0%)	4 (100%)

Análise estatística do consumo alimentar

De modo a analisar possíveis relações estatísticas entre variáveis, foram realizados testes estatísticos para avaliação da independência (associação) das variáveis nominais. Utilizou-se o teste χ^2 para independência e o teste de Fisher.

A hipótese nula foi rejeitada quando o nível de significância crítico para a sua rejeição (p) foi inferior a 0,05 (Considerou-se o nível de significância a 5%).

Na tabela 9 podemos verificar se o local de consumo das refeições depende do sexo dos alunos inquiridos. Tendo as seguintes hipóteses para cada teste:

- H_0 : O Local de consumo da refeição não depende do sexo do aluno
- H_1 : O Local de consumo da refeição depende do sexo do aluno

De acordo com os valores de p apresentados, não podemos rejeitar as hipóteses nulas de cada teste, sendo assim, não existe associação entre o local de consumo das refeições e o sexo do aluno.

Tabela 9. Teste de associação entre o local de consumo da refeição e o sexo do aluno		
Variáveis em análise		Valor de P
Local de Consumo do lanche da manhã	Sexo do aluno	0,598
Local de Consumo do lanche da Tarde	Sexo do aluno	0,118
Local de Consumo do almoço	Sexo do aluno	0,374

Na tabela 10 podemos verificar se a origem das refeições depende do Sexo dos alunos inquiridos. Tendo as seguintes hipóteses para cada teste:

- H_0 : A origem da refeição não depende do Sexo do aluno
- H_1 : A origem da refeição depende do Sexo do aluno

De acordo com os valores de p apresentados, podemos rejeitar a hipótese nula relativa à origem do lanche da manhã e o Sexo do aluno ($p=0,025$), sendo que podemos afirmar que o teste de Fisher mostrou que existe associação entre a origem do lanche da manhã e o Sexo do aluno. Relativamente ao almoço e ao lanche da tarde, não podemos rejeitar as hipóteses nulas de cada teste, sendo assim, não existe associação entre a origem das refeições e o Sexo do aluno.

Tabela 10. Teste de associação entre a origem da refeição e o Sexo do aluno		
Variáveis em análise		Valor de P
Origem do lanche da manhã	Sexo do aluno	0,025
Origem do lanche da tarde	Sexo do aluno	0,204
Origem do almoço	Sexo do aluno	0,709

Na tabela 11 podemos verificar se a origem das refeições depende do local de consumo da refeição. Tendo as seguintes hipóteses para cada teste:

- H_0 : A origem da refeição não depende do local de consumo da refeição
- H_1 : A origem da refeição depende do local de consumo da refeição

De acordo com os valores de p apresentados, podemos rejeitar a hipótese nula de todas as refeições, sendo que podemos afirmar que o teste de Fisher mostrou que existe associação entre a origem da refeição e o local de consumo da refeição.

Tabela 11. Teste de associação entre o local de consumo da refeição e a origem da refeição		
Variáveis em análise		Valor de P
Local de Consumo do lanche da manhã	Origem do lanche da manhã	<0,001
Local de Consumo do lanche da tarde	Origem do lanche da tarde	<0,001
Local de Consumo do almoço	Origem do almoço	<0,001

Na tabela 12 podemos verificar se a origem do lanche da manhã depende do produto alimentar consumido. Tendo as seguintes hipóteses para cada teste:

- H_0 : Não Existe associação entre a origem do lanche da manhã e o alimento consumido
- H_1 : Existe associação entre a origem do lanche da manhã e o alimento consumido

De acordo com os valores de p apresentados, podemos rejeitar a hipótese nula dos bolos e da água, ou seja, podemos afirmar que o teste de Fisher mostrou que existe associação entre a origem do lanche da manhã e o consumo de bolos

($p=0,007$). E o teste de Fisher também demonstrou que existe associação entre a origem do lanche da manhã e o consumo de água ($p= 0,009$).

Relativamente aos restantes produtos alimentares, não podemos rejeitar as hipóteses nulas de cada teste, sendo assim, não existe associação entre a origem do lanche da manhã e o consumo dos produtos alimentares.

Tabela 12. Teste de associação entre a origem do lanche da manhã e os produtos alimentares consumidos no lanche da manhã		
Variáveis em análise		Valor de P
Origem do lanche da manhã	Bolos	0,007
Origem do lanche da manhã	Salgados	0,541
Origem do lanche da manhã	Pão de leite ou croissant ou outro pão doce	0,847
Origem do lanche da manhã	Pão com recheio doce	0,938
Origem do lanche da manhã	Pão com charcutaria	0,139
Origem do lanche da manhã	Sandes com molhos	0,196
Origem do lanche da manhã	Sandes com fiambre ou queijo	0,182
Origem do lanche da manhã	Fruta	0,134
Origem do lanche da manhã	logurte sólido	0,332
Origem do lanche da manhã	logurte líquido	0,176
Origem do lanche da manhã	Ovo cozido	0,249
Origem do lanche da manhã	Leite simples	0,870
Origem do lanche da manhã	Queijo fresco	0,105
Origem do lanche da manhã	Bolachas e biscoitos doces, com pepitas ou recheio	0,211
Origem do lanche da manhã	Refrigerante com gás	0,308
Origem do lanche da manhã	Refrigerante sem gás	0,575
Origem do lanche da manhã	Sumo de fruta com açúcar	0,086
Origem do lanche da manhã	Sumo de fruta natural	0,574

Origem do lanche da manhã	Chá ou tisanas	0,782
Origem do lanche da manhã	Água	0,009
Origem do lanche da manhã	Batatas Fritas	0,059
Origem do lanche da manhã	Barritas de cereais	0,642
Origem do lanche da manhã	Chocolates	0,240

Na tabela 13 podemos verificar se a origem do lanche da tarde depende do produto alimentar consumido. Tendo as seguintes hipóteses para cada teste:

- H_0 : Não Existe associação entre a origem do lanche da tarde e o alimento consumido
- H_1 : Existe associação entre a origem do lanche da tarde e o alimento consumido

De acordo com os valores de p apresentados, podemos rejeitar a hipótese nula dos bolos, dos salgados, do pão com produtos de charcutaria, das bolachas e biscoitos e dos refrigerantes sem gás, ou seja, podemos afirmar que o teste de Fisher mostrou que existe associação entre a origem do lanche da tarde e o consumo de bolos ($p=0,030$). O teste de Fisher também demonstrou que existe associação entre a origem do lanche da tarde e o consumo de Salgados ($p= 0,010$). O teste de Fisher também demonstrou que existe associação entre a origem do lanche da tarde e o consumo de pão com produtos de charcutaria ($p= 0,025$). O teste de Fisher também demonstrou que existe associação entre a origem do lanche da tarde e o consumo de Bolachas e Biscoitos doces com pepitas ou recheio ($p= <0,001$). Por fim o teste de Fisher também demonstrou que existe associação entre a origem do lanche da tarde e o consumo de Refrigerantes sem gás ($p= 0,019$).

Relativamente aos restantes produtos alimentes, não podemos rejeitar as hipóteses nulas de cada teste, sendo assim, não existe associação entre a origem do lanche da tarde e o consumo dos produtos alimentares.

Tabela 13. Teste de associação entre a origem do lanche da tarde e os produtos alimentares consumidos no lanche da tarde		
Variáveis em análise		Valor de P
Origem do lanche da Tarde	Bolos	0,030
Origem do lanche da Tarde	Salgados	0,010
Origem do lanche da Tarde	Pão de leite ou croissant ou outro pão doce	0,664
Origem do lanche da Tarde	Pão com recheio doce	0,133
Origem do lanche da Tarde	Pão com charcutaria	0,025
Origem do lanche da Tarde	Sandes com molhos	0,386
Origem do lanche da Tarde	Sandes com fiambre ou queijo	0,388
Origem do lanche da Tarde	Fruta	0,374
Origem do lanche da Tarde	logurte sólido	0,168
Origem do lanche da Tarde	logurte líquido	0,746
Origem do lanche da Tarde	Ovo cozido	0,885
Origem do lanche da Tarde	Leite simples	0,929
Origem do lanche da Tarde	Queijo fresco	0,514
Origem do lanche da Tarde	Bolachas e biscoitos doces, com pepitas ou recheio	<0,001
Origem do lanche da Tarde	Refrigerante com gás	0,079
Origem do lanche da Tarde	Refrigerante sem gás	0,019
Origem do lanche da Tarde	Sumo de fruta com açúcar	0,072
Origem do lanche da Tarde	Sumo de fruta natural	0,709
Origem do lanche da Tarde	Chá ou tisanas	0,484
Origem do lanche da Tarde	Água	0,067
Origem do lanche da Tarde	Batatas Fritas	0,314
Origem do lanche da Tarde	Barritas de cereais	0,637

Origem do lanche da Tarde	Chocolates	0,499
---------------------------	------------	-------

Discussão

Este estudo englobou uma amostra de 4 escolas do distrito de Faro, local onde foi levado a cabo também o estudo da caracterização do consumo alimentar às crianças, onde foram inquiridas 342 alunos.

O facto de ter recebido apenas 370 inqueridos (46,54%), de um total de 795 consentimentos informados, revela uma baixa taxa de adesão aos estudo e por consequência, torna a amostra menos representativa da realidade, o que acresce a necessidade de se replicar este estudo num maior número de escolas de forma a retirarmos conclusões mais abrangentes e transversais nas matérias analisadas. No que diz respeito à avaliação dos dados obtidos, será apresentada em dois pontos, um para o consumo alimentar e outro para a oferta alimentar.

Caracterização do consumo alimentar

Constatou-se que a maioria dos alunos consome o lanche da manhã em casa, o que pode significar em parte que esta pergunta não obteve a resposta adequada, pois pode ter acontecido que grande parte dos alunos considerou o lanche da manhã como sendo o pequeno-almoço, pois na hora do lanche da manhã a maioria dos alunos está no recinto escolar, tendo apenas 15/20 minutos para o lanche, o que dificulta a ida a casa. Comparativamente aos resultados obtidos num estudo numa escola em Pedrouço⁽⁶⁷⁾, onde 4,3% das crianças do sexo feminino inquiridas, afirma que consome o meio da manhã em casa e 9,2% do sexo masculino, sendo que neste estudo, dividindo por Sexo, podemos constatar na Tabela 14, que 50,3 crianças do sexo masculino afirma consumir o lanche da manhã em casa e 49% do sexo feminino.

Tabela 14. Local de consumo do lanche da manhã
por Sexo do aluno

		Masculino		Feminino	
		Contage		Contage	
		m	% de N	m	% de N
1.1- Local de consumo do lanche da manhã	Casa	93	50,3%	77	49,0%
	Escola	90	48,6%	76	48,4%
	Café/Pastelaria	0	0,0%	2	1,3%
	Não tomo	2	1,1%	2	1,3%

Constatou-se que a maioria dos alunos consome o almoço na escola (N=235 68,71%), comparando aos resultados obtidos num estudo numa escola em Pedrouço⁽⁶⁷⁾, onde 70% das crianças do sexo feminino inquiridas, afirma que consome o almoço na escola e 66,3% do sexo masculino, no nosso estudo o resultado é corroborado , sendo que dividindo por sexo, podemos constatar na Tabela 15, que 66,5% crianças do sexo masculino afirma consumir o almoço na escola e 71,3% do sexo feminino.

Tabela 15. Local de consumo do almoço por Sexo do
aluno

		Masculino		Feminino	
		Contagem	% de N	Contagem	% de N
1.2- Local de consumo do almoço	Casa	54	29,2%	42	26,8%
	Escola	123	66,5%	112	71,3%
	Café/Pastelaria	8	4,3%	3	1,9%

Constatou-se que a maioria dos alunos consome o lanche da tarde em casa (N=190 55,56%), comparando aos resultados obtidos num estudo numa escola em Pedrouço⁽⁶⁷⁾, onde 68,8% das crianças do sexo feminino inquiridas, afirma que consome o lanche da tarde em casa e 66,3% do sexo masculino, podemos

corroborar os dados no nosso estudo, sendo que dividindo por sexo, podemos constatar na Tabela 16, que 61,1% crianças do sexo masculino afirma consumir o almoço na escola e 49% do sexo feminino.

Tabela 16. Local de consumo do lanche da Tarde por sexo do aluno

		Masculino		Feminino	
		Contagem	% de N	Contagem	% de N
1.3- Local de consumo do lanche da tarde	Casa	113	61,1%	77	49,0%
	Escola	53	28,6%	55	35,0%
	Café/Pastelaria	7	3,8%	5	3,2%
	A.T.L.	11	5,9%	18	11,5%
	Não Lancho	1	0,5%	1	0,6%
	Trabalho dos pais	0	0,0%	1	0,6%

Relativamente à origem das refeições realizadas, foi possível verificar que o lanche, tanto da manhã, como da tarde, tem origem em casa (61,70% e 58,43%, lanche da manhã e lanche da tarde respetivamente), ou seja, é urgente aumentar a literacia alimentar dos encarregados de educação para que façam escolhas alimentares nutricionalmente equilibradas. O mesmo facto, foi indicado num estudo realizado em escolas do 1ºciclo de Matosinhos, que constatou que 58,4% dos lanches tem origem em casa⁽⁶⁸⁾.

Relativamente ao lanches consumidos pelas crianças, tanto no lanche da manhã, como no lanche da tarde, verificamos que as crianças consomem mais alimentos que são de venda permitida no recinto escolar e menos alimentos que são proibidos, resultado igualmente obtido num estudo suíço, que estudou a relação do consumo alimentar no lanche escolar dos alunos, nas escolas que proibiam certos alimentos e nas que não tinham qualquer tipo de proibição e verificou que as escolas que tinham certos tipos de alimentos proibidos, os alunos consumiam

menos os alimentos proibidos. Nas escolas com lista de alimentos e bebidas permitidos e proibidos, 76% das crianças fizeram um lanche saudável, em comparação com 52% nas restantes escolas. As crianças das escolas com lista de alimentos também consumiu menos doces (41% vs. 68%)⁽⁶⁹⁾.

Um outro estudo efetuado em 2021/2022, pela APCOI em conjunto o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, onde foi feito um estudo a nível nacional tendo em conta o acesso à fruta escolar e os lanches alimentares e onde foi efetuada uma intervenção e realizado novo estudo, verificou que ainda existe uma grande prevalência de crianças que reporta trazer lanches poucos saudáveis. No estudo, antes da intervenção, os três Distritos onde se verificaram as percentagens mais elevadas de crianças a reportar levar lanches pouco saudáveis para a escola foram Beja (39,0%), Vila Real (32,2%), e Évora (30,3%). No final da intervenção, Vila Real e Évora foram os distritos onde se verificou a maior redução na percentagem de crianças a indicar consumir alimentos pouco saudáveis ao lanche, passando para 14,4% e 11,3%, respetivamente.⁽⁷⁰⁾

Apenas no Distrito de Portalegre e na Região Autónoma da Madeira existiu um aumento desta percentagem (22,6% e 4% respetivamente).

Um outro estudo realizado no Brasil, verificou que as crianças consomem geralmente no lanche da manhã frutas em geral (40,34%), biscoitos em geral (33,28%) e iogurtes em geral (22,34%). Situação idêntica foi verificada no nosso estudo, onde (49,4%) refere consumir fruta no lanche da manhã, já relativamente ao consumo de laticínios, no nosso estudo o alimento mais consumido foi o iogurte líquido (26%).⁽⁷¹⁾ Em relação ao lanche da tarde, esse mesmo estudo

verificou que a composição do lanche foi semelhante ao lanche da manhã, contudo o grupo que aparece como o mais frequente no lanche da tarde foi o grupo dos biscoitos em geral (79,44%), seguido pelo grupo das frutas em geral (58,10%) e dos iogurtes em geral (41,33%). Enquanto que no nosso estudo, o consumo de fruta é de 53.2%, semelhante ao registado no Brasil⁽⁷¹⁾, mas o consumo de bolachas ou biscoitos é de apenas 31,6%, já relativamente aos lacticínios, o maior consumo registado é o consumo do leite simples com 23,1%.

O consumo de alimentos com alto teor de açúcares de adição (como pastilhas, gelados e chocolates) foi de 20,49% para o grupo das pastilhas e rebuçados, 17,76% para o grupo dos gelados e sobremesas lácteas e de 16,75% para o grupo dos chocolates.⁽⁷¹⁾ Enquanto que no nosso estudo, o consumo de chocolate é de 9,9% e 10,5% (lanche da manhã e lanche da tarde respetivamente). Já o consumo de pastilhas e rebuçados é de 32,2% e 13,7% respetivamente.

Relativamente ao número de refeições realizadas durante o tempo que o aluno passa por dia na escola, constatou-se que consomem em média 2.45 ± 0.058 refeições. Segundo um estudo realizado numa escola básica em pedrouços, os alunos consomem em média 4 refeições durante o período escolar, o que é um número superior ao encontrado neste trabalho e que pode ser indicativo que as crianças ou não gostem dos alimentos disponibilizados para venda nos bares e bufetes escolares, ou que tem hipótese de realizar as refeições noutra local que não a escola.⁽⁶⁷⁾

Relativamente à escala de classificação da alimentação dos alunos, foi possível verificar que a maior parte dos alunos sente que tem uma alimentação saudável, por esse motivo, torna-se importante verificar se os alunos que referem ter uma

alimentação saudável, tem melhores lanches. Desse modo foi analisado o consumo dos alimentos como as pipocas e rebuçados e a escala de alimentação. (Tabela 17).

Tabela 17. Escala de classificação de alimentação dos alunos relacionada com consumo de alimentos						
	3.2 - Alimentos que consome durante o tempo da escola Pipocas	3.2 - Alimentos que consome durante o tempo da escola Batatas fritas	3.2 - Alimentos que consome durante o tempo da escola pastilhas elásticas	3.2 - Alimentos que consome durante o tempo da escola rebuçados	3.2 - Alimentos que consome durante o tempo da escola caramelos	3.2 - Alimentos que consome durante o tempo da escola snacks de fruta desidratada
H de Kruskal-Wallis	2,833	3,593	11,288	7,243	12,318	5,716
df	4	4	4	4	4	4
Significância Sig.	,586	,464	,024	,124	,015	,221
a. Teste Kruskal Wallis						
b. Variável de Agrupamento: 5.1- Escala de classificação da alimentação						

Podemos então constatar que existe efeito da escala de autoclassificação com os alimentos que consomem, neste caso, as pastilhas elásticas ($p=0,024$) e caramelos ($p=0,015$).

Caracterização da oferta alimentar

Este estudo demonstrou que as escolas analisadas cumprem na sua maioria com as obrigações legais, relativamente aos alimentos a disponibilizar e os alimentos que devem ser restringidos, tendo sido apenas detetado que 1 escola não disponibiliza água gratuitamente para as crianças. Ao contrario de um estudo⁽⁷²⁾ realizado este ano, relativo à implementação do Despacho n.º 8127/2021, tendo sido verificado que a maioria dos bufetes dos Agrupamentos de Escolas/ Escola não Agrupada não disponibilizam estes alimentos, existindo porém bufetes que

continuam a disponibilizar barritas de cereais e monodoses de cereais de pequeno-almoço, gelados, chocolates, bolachas e biscoitos e produtos de pastelaria. Porém o mesmo estudo refere que estas escolas que continuam a disponibilizar estes alimentos, apostam também em alimentos mais saudáveis.

Relativamente aos alimentos a disponibilizar obrigatoriamente, neste estudo, tal como referido anteriormente, verificou-se que uma escola não disponibiliza água potável aos alunos ($n=1\ 25\%$). Relativamente ao estudo⁽⁷²⁾ efetuado para verificar a implementação do despacho, verificou-se que 43 escolas (10,9%) não disponibilizam água potável gratuita.

Apesar de esta análise ter sido efetuada apenas no distrito de Faro, seria interessante, em estudos futuros, alargar-se a amostra a todo o Portugal, de modo a obter dados representativos e elaborar possíveis normativas com ações a tomar, tendo em conta os dados conseguidos.

Durante a Pesquisa Bibliográfica efetuada, não foi encontrado qualquer estudo que avaliasse todas as variáveis contempladas nesta dissertação, uma vez que ainda é algo recente a normativa legal referente aos produtos a proibir ou disponibilizar nos bares e bufetes escolares, facto que dificultou a discussão dos resultados obtidos.. Relativamente à caracterização do consumo alimentar, nenhum estudo caracteriza o consumo alimentar dos produtos e o local de origem dos mesmos, a mesma situação ocorre para o estudo de produtos alimentares ao redor da escola, onde não existe qualquer tipo de estudo neste sentido.

Conclusão

As regras constantes na legislação em matéria de oferta alimentar nos bufetes escolares estão a ser cumpridas, na sua maioria, nos 4 estabelecimentos de ensino avaliados.

Reveste-se de grande importância caracterizar o consumo alimentar das crianças nas refeições intercalares realizadas em contexto escolar para avaliar se é condizente com a oferta alimentar disponível e com as recomendações para uma alimentação saudável.

Tendo em conta que os alunos em período escolar podem levar qualquer tipo de alimento sem qualquer restrição e que os mesmos passam grande parte do seu dia em período escolar, torna-se importante a existência de mais ações de sensibilização, tanto aos alunos, como aos encarregados de educação, de modo a que os mesmos optem por alimentos mais ricos nutricionalmente. Neste contexto é importante também sensibilizar todos os intervenientes que estão em contato com os alunos em período escolar, tais como assistentes operacionais e professores.

A existência de mais opções disponíveis no bar/bufete escolar também é de extrema importância, pois assim os alunos podem variar a sua alimentação, optando por alimentos ricos nutricionalmente e não tendo a necessidade de recorrer a alimentos disponibilizados em estabelecimentos no exterior da escola. É importante que estes alimentos sejam apelativos visualmente para que os alunos tenham a curiosidade de experimentar e consumir.

Dada a insuficiência de trabalhos que caracterizem os produtos alimentares disponíveis nos estabelecimentos ao redor da escola e o comportamento alimentar

das crianças no que toca ao consumo alimentar durante o período escolar, são necessários novos estudos neste âmbito, visto ser uma fase da vida que determina a maioria dos comportamentos alimentares que serão eternizados na idade adulta.

Referências Bibliográficas

1. Educação M. Despacho n.º 8127/2021, de 17 de agosto. Série II de 2021-08-17; 44-49. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/8127-2021-169689544>.
2. Souza A, Cadete M. O papel das famílias e da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares. Revista Pedagógica. 2017; 19. Disponível em: <http://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/pedagogica/article/view/3747>.
3. Briefel RR, Crepinsek MK, Cabili C, Wilson A, Gleason PM. School food environments and practices affect dietary behaviors of US public school children. J Am Diet Assoc. 2009; 109(2 Suppl):S91-107.
4. Organization WH. Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. In: Mathieson A, Koller T, editores.; 2006. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/107356/9789289021807-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
5. Organization WH. Food and nutrition policy for schools A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region 2006. p. 66. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107797/E89501.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

6. APN. Alimentação em idade escolar In: DGS, APN, editores. Guia prático para educadores. 2013. Disponível em: https://www.cmpb.pt/pdf/saude/cmpb_alime_idade_escolar_2013.pdf.
7. WHO. Making Every School a Health Promoting School. Disponível em: <https://www.who.int/initiatives/making-every-school-a-health-promoting-school>.
8. WHO. Global Standards for Health Promoting Schools. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/global-standards-for-health-promoting-schools>.
9. Organization WH. Spotlight on adolescent health and well-being. In: Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Atle Jåstad, Cosma A, et al., editores. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada International report. 2020. p. 58. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
10. Organization WH. Spotlight on adolescent health and well-being. In: Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Atle Jåstad, Cosma A, et al., editores. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada International report. 2020. p. 137. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

11. Organization WH. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity: implementation plan: executive summary. Geneva; 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259349/WHO-NMH-PND-ECHO-17.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
12. Henriques P, Alvarenga CRTd, Ferreira DM, Dias PC, Soares DdSB, Barbosa RMS, Burlandy L. Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável? 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021268.04672020>
13. Bento A, Cordeiro T, Frias A, Salvador C, Dias D, Amaro LF, et al. Estratégia para a Alimentação Escolar em Portugal - Uma Proposta. 2018:08-13. Disponível em: <https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2018/08/n13a02.pdf>.
14. Economia Md. Decreto Regulamentar n.º 4/99, de 1 de abril. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-regulamentar/4-1999-138794>.
15. Inovação MdEed. Decreto Regulamentar n.º 20/2008, de 27 de novembro. 8549 - 54. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/decregul/20/2008/11/27/p/dre/pt/html>.
16. Inovação MdEed. Decreto-Lei n.º 234/2007, de 19 de junho. 3885 - 90. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/234/2007/06/19/p/dre/pt/html>.
17. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e De Atividade Física 2015-2016. Universidade do Porto; 2017. Disponível em: <https://www.ian-af.up.pt>.
18. Organization WH. Guideline: Sugars intake for adults and children. In: Services WDP, editor. Geneva, Suíça; 2015. p. 59. Disponível em:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf.

19. Campos M, Teixeira B, Poinhos R, Rocha A, Viegas C, Afonso C. CARACTERIZAÇÃO E AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA OFERTA ALIMENTAR DIRIGIDA A ESTUDANTES EM ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO PÚBLICA NA PROXIMIDADE DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO. Acta Portuguesa de Nutrição. 2022
20. Cláudia V, Cláudia A, João PML, Maria Palma M, Ada R. Oferta alimentar de menus infantis em restaurantes de centros comerciais portugueses: estudo qualitativo. Acta Portuguesa de Nutrição. 2020(21):10-14.
21. Rita F, Bruno S. A educação em meio escolar e a figura do nutricionista escolar. Acta Portuguesa de Nutrição. 2020(20):20-26.
22. Ana R, Délfia L, Joana B, Sofia M. Impacto de uma década de um programa de base comunitária em meio escolar, na obesidade Infantil em Portugal: MUN-SI 2008-2018. Acta Portuguesa de Nutrição. 2020(21):50-56.
23. Graça P, Gregório MJ, Santos A, Sousa SMd. Redução do consumo de açúcar em Portugal: Evidência que justifica ação. In: Saúde D-Gd, editor.; 2015. p. 33. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Redu%C3%A7%C3%A3o-do-Consumo-de-A%C3%A7%C3%Bacar-em-Portugal-Evid%C3%Aancia-que-Justifica-A%C3%A7%C3%A3o.pdf>.
24. Graça P, Lima RM, Gregório MJ. A alimentação escolar em Portugal - uma visão estratégica. In: Educação MdE-D-Gd, editor.; 2021. p. 21. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_documentos/a_alimentacao_escolar_em_portugal_-_uma_visao_estrategica.pdf.

25. Porto CMd. Mapeamento do Ambiente Alimentar do Porto. Disponível em: <https://coesaosocial.cm-porto.pt/saude/maap>.
26. Machado T, Cunha S. Ambiente Alimentar do Porto - Mapeamento da Comunidade do Vale da Ribeira da Granja e sua envolvência. 2018. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/115656/2/287463.pdf>.
27. Federal G. Organização e operação de cozinhas escolares. 2007. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/14_cozinhas.pdf.
28. Lopes M, Coelho E. Diferenças e Semelhanças entre o Uso do Tempo das Crianças e dos Adultos em Portugal. 2002. Disponível em: https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=107134&att_display=n&att_download=y.
29. Azevedo EFBd. Quanto tempo os alunos passam na escola? ; 2018. Disponível em: <https://www.edulog.pt/artigos/em-analise/quanto-tempo-os-alunos-passam-na-escola>.
30. OECD. Education at a Glance 2019. 2019.
31. SNS. SAÚDE DA CRIANÇA. 2023. [atualizado em: 21/06/2023]. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-da-crianca/sono-na-crianca/#quantas-horas-devem-dormir-as-criancas>.
32. Rocha AP, Marques ALdO, Figueiredo C, Almeida CIS, Isabel Maria Andrade Batista, Almeida MJHd. Evolução da Saúde Escolar em Portugal: Revisão Legislativa no Âmbito da Educação. Politécnico de Viseu Repositório Científico 2011. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.19/1228>.

33. Beatriz S, Clara S, Elisabete P. Importância da escola na educação alimentar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico - como ser mais eficaz. Acta Portuguesa de Nutrição. 2018(14):18-23.
34. TRÜNINGER M, TEIXEIRA J, HORTA A, ALEXANDRE S, SILVA VAD. A EVOLUÇÃO DO SISTEMA DE REFEIÇÕES ESCOLARES EM PORTUGAL
In: Sociais IdC, editor. (1933-2012): 1º RELATÓRIO DE PESQUISA. 2012. Disponível em:
https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7642/1/ICS_MTruninger_AHorta_Evolucão_RN.pdf.
35. Ana Rita M, Elisabete R, Duarte T, Carla L. Added and Free Sugars: review in the literature of estimated intakes and its main food sources. Acta Portuguesa de Nutrição. 2020(19):60-63.
36. Mariana R, Sofia da C, Rita G, Sara R. Fatores de risco para o incumprimento da recomendação da Organização Mundial da Saúde relativa ao consumo diário de frutas e hortícolas por adolescentes. Acta Portuguesa de Nutrição. 2022(31):12-15.
37. Rei M, Costa SD, Gaio R, Rodrigues S. RISK FACTORS FOR ADOLESCENTS' NONCOMPLIANCE TO THE WORLD HEALTH ORGANIZATION RECOMMENDATION FOR FRUIT AND VEGETABLES DAILY INTAKE. Acta Portuguesa de Nutrição. 2022
38. Carolina M, Ana F, Helena L, Margarida P. Impacto da prova cega na aceitação de frutas e produtos hortícolas por crianças em idade escolar. Acta Portuguesa de Nutrição. 2020(19):12-18.
39. Porto FdCdNeAdUd. A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA. Disponível em: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-daalimentacao-mediterranica/>.

40. PNPAS. Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>.
41. Goreti B, Jorge L. Adolescente e Obesidade: considerações sobre a importância da educação alimentar. Acta Portuguesa de Nutrição. 2019(15):30-35.
42. WHO. WHO European Action Network on Reducing Marketing Pressure on Children. Disponível em: www.whomarketingnetwork.dgs.pt.
43. Gregório MJ, Lima R, Sousa SMD, Marinho R. Guia para Lanches Escolares Saudáveis. In: Saúde D-Gd, Educação D-Gd, editores.; 2021. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/04/GuiaLanchesEscolarespdf.pdf>.
44. Marisa Martins G, Tamires Pavei M. Determinantes nas Preferências Alimentares e Seletividade Alimentar em Crianças. Acta Portuguesa de Nutrição. 2022(31):62-66.
45. República Ad. Lei n.º 17/2023, de 14 de abril. 2023-04-14). Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/17-2023-211783460#:~:text=Lei%20n.%C2%BA%2017/2023%2C%20de%2014%20de%20abril>.
46. Baptista MI, Lima R. Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. In: Curricular D-GdledD, editor. 1º ed; 2006. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf.

47. FINANÇAS AI, EDUCAÇÃO, SAÚDE, ECONOMIA, AGRICULTURA, FLORESTAS E DESENVOLVIMENTO RURAL E MAR. Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro. Parte C(29-12-2017): 4.
48. Rafael T, Helena R. Literacia Nutricional e Literacia Alimentar: Uma Revisão narrativa sobre Definição, Domínios e Ferramentas de Avaliação. Acta Portuguesa de Nutrição. 2021(24):56-63.
49. Ladeiras L, Lima RM, Lopes A. Bufetes Escolares - Orientações. In: Educação MdEeC-D-Gd, editor.; 2012. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/orientacoes_bufetes_final.pdf.
50. Franchini B, Graça P, Rodrigues L, Almeida MDVd. GUIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR EM AMBIENTE ESCOLAR. In: Consumidor Id, editor. 3.ª edição ed; 2002. Disponível em: <http://pesarsaude.lpps.pt/index.php?mact=DownloadManager,m7ca4d,download,1&m7ca4dalias=guia-de-seguran&m7ca4dreturnid=68&page=68>.
51. PNPAS. Orientações oferta alimentar nas escolas. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/modificacao-da-oferta-alimentar/orientacoes-oferta-alimentar-nas-escolas/>.
52. Nova E, Marques M, Cláudio D. Bufetes escolares, diagnóstico da situação-ano escolar 2000/2001-área educativa de Viseu. Revista Nutricias [Internet] s/d [citado em 2017 Mai 13]. 2002; 2:31-8.
53. A F, D C, E V, P C, C S, J P. CARACTERIZAÇÃO DA OFERTA ALIMENTAR DOS BUFETES E MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA DE ALIMENTOS DA UNIVERSIDADE DO MINHO Revista da SPCNA. 2009; 15. Disponível em:

https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/67632/1/SPCNA_20101209222726_SPCNA_n3_2009_6.pdf.

54. P C, J P. QUALIDADE DOS ALIMENTOS DISPONÍVEIS NOS BUFETES ESCOLARES: UM ESTUDO EFECTUADO EM ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE E ESCOLAS “NORMAIS”, DO CONCELHO DE BRAGA. Revista da SPCNA. 2007; 13. Disponível em:

http://repositorium.uminho.pt/bitstream/1822/67630/1/REV_2007_1_10-16_RAH_2007_n_1_2.pdf.

55. CIÊNCIA MDEE, Ensino GdSdEd, Escolar edA. Despacho n.º 8452-A/2015, de 31 de julho. 2.ª série (Disponível em:

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/8452-a-2015-69927755>.

56. Educação E-GdSdEAed. Despacho n.º 10919/2017. C - Governo e Administração direta e indireta do Estado(Disponível em: Cria o plano integrado de controlo da qualidade e quantidade das refeições servidas nos estabelecimentos públicos de ensino.

57. República Ad. Lei n.º 11/2017, de 17 de abril. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/lei/11/2017/04/17/p/dre/pt/html>.

58. Isa B, Helena Á. Análise da presença no refeitório escolar da dieta vegetariana. Acta Portuguesa de Nutrição. 2020(20):26-31.

59. Nutricionistas Od. ALUNOS VÃO COMER FORA O QUE É PROIBIDO VENDER NAS ESCOLAS. Jornal de Notícias, edição impressa; 2022. [atualizado em: 17 de março de 2022]. Disponível em:

<https://www.ordemdosnutricionistas.pt/noticia.php?id=1272>.

60. Solnado CC, Rocha A. Criação, regulamentação e implementação de selo a ser

atribuído aos bufetes escolares. 2021. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/139123>.

61. República Ad. Lei n.º 30/2019 de 23 de abril. 23 de abril de 2019). Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Lei-n.%C2%BA-302019-Restric%C3%A7%C3%A3o-%C3%A0-publicidade.pdf>.

62. DGS. Despacho n.º 7450-A/2019. 21 de agosto de 2019). Disponível em: <https://files.diariodarepublica.pt/2s/2019/08/159000001/0000200005.pdf>.

Determina os valores a ter em conta na identificação de elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans.

63. Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. 1998. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12224660/>.

64. Porto FdCdNeAdUd. Comissão de Ética da FCNAUP. Disponível em: https://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=201.

65. EUROPEU P, EUROPEIA CDU. REGULAMENTO (UE) 2016/679 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 27 de abril de 2016 L 119 Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=OJ:L:2016:119:FULL&from=EN>.

66. República Ad. Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto. 37. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/lei/58/2019/08/08/p/dre/pt/html>.

67. Barros AL, Pinhão S, Morais G. Avaliação Antropométrica Dos Alunos Da Escola E.B 2,3 De Pedrouços e Sua Relação Com o Número de Refeições Diárias e os Locais Das Refeições Realizadas em Horário Escolar. 2008/2009. Disponível em:

<https://repositorio->

[aberto.up.pt/bitstream/10216/54808/4/127698_0938TCD38.pdf](aberto.up.pt/bitstream/10216/54808/4/127698_0938TCD38.pdf).

68. Monjardino M, Carvalho M. Avaliação dos Lanches Escolares de Crianças do 1º Ano do Ensino Básico de escolas de Matosinhos FCNAUP. 2008. Disponível em:

<https://repositorio->

[aberto.up.pt/bitstream/10216/54787/3/122225_0847TCD47.pdf](aberto.up.pt/bitstream/10216/54787/3/122225_0847TCD47.pdf).

69. Bucher Della Torre S, Fabbi S, Carrard I. Healthy Snacks in School: How Do Regulations Work? A Mixed-Design Study. J Sch Health. 2021; 91(9):697-705.

70. Infantil APCaO, Lisboa IdSAdFdMdUd, editores. Heróis da Fruta® Lanche Escolar Saudável: Resultados Ano Letivo 2021/2022. 2022. Disponível em:

<https://drive.google.com/file/d/1JcZyNw7OtohaJ9A2cRy1axKJW3dK8UqC/view>.

71. Fisberg M, Del'Arco A, Previdelli A, Almeida CD. Hábito alimentar nos lanches intermediários de crianças pré-escolares brasileiras: estudo em amostra nacional representativa. Journal of Nutrology. 2015. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/290169074_Habito_alimentar_nos_lanches_intermediarios_de_crianças_pre-escolares_brasileiras_estudo_em_amostra_nacional_representativa.

72. Gregório MJ, Lima R. Estudo de monitorização da implementação do Despacho n.º 8127/2021, que determina a oferta

alimentar em meio escolar. In: Saúde D-Gd, editor.; 2023. Disponível em:

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2023/03/Relatorio-Monitorizacao-Oferta-Alimentar-Escolar-1.pdf>.

Anexos

Anexo A - Solicitação de autorização para o desenvolvimento do projeto

Autorização para o desenvolvimento do projeto

Eu, Ana Patrícia Gonçalves Correia, Mestranda em Alimentação coletiva pela faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, estou a realizar neste momento a minha Tese de Mestrado com o tema “Caracterização da oferta e do consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar”, que têm como objetivo geral: Caracterizar o consumo alimentar em meio escolar de alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico em 4 Escolas do Distrito de Faro. E como objetivos específicos:

1. Realizar pesquisa bibliográfica sobre o consumo e práticas alimentares das crianças em idade escolar em Portugal;
2. Investigar e conhecer o consumo e hábitos alimentares em crianças do 2.º ciclo em escolas do Distrito de Faro;
3. Avaliar a oferta alimentar disponível nos bares e bufetes das escolas;
4. Avaliar a proveniência dos alimentos consumidos pelas crianças no recinto escolar.

Solicito por este meio ao senhor(a) diretor(a) do agrupamento de escolas autorização para o levantamento de dados relativos ao estudo citado anteriormente. Sendo entregue consentimento informado aos encarregados de educação.

Data ____| ____| ____

Ana Patrícia Correia

Para mais informações por favor entre em contacto através do e-mail: barbarapereira@fcna.up.pt ou up202101011@edu.fcna.up.pt

Anexo B - Declaração de aceitação de local de recolha de dados

DECLARAÇÃO DE ACEITAÇÃO DE LOCAL DE RECOLHA DE DADOS

Eu, (*nome do responsável em maiúsculas*) _____
_____, professor em (*nome da instituição*) _____, declaro a disponibilidade para a Escola (*nome da Escola*) _____ participar no estudo “Caracterização da oferta e do consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar.”, inserido na Tese de Mestrado da Estudante Ana Patrícia Gonçalves Correia da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Data ____| ____| _____

Assinatura

Anexo C - Formulário: Levantamento da oferta alimentar disponível em meio escolar

Levantamento da oferta alimentar em meio escolar

Alimento	Disponibilidade do alimento		Observações
	Disponível	Não Disponível	
Pastelaria/ Padaria			
Pastelaria (bolos ou pastéis com massa folhada e/ou com creme e/ou cobertura, como palmiers, jesuítas, mil-folhas, bola de Berlim, donuts, folhados doces, croissants ou bolos tipo queque)			
Salgados (rissóis, croquetes, empadas, chamuças, pastéis de massa tenra, pastéis de bacalhau ou folhados salgados)			
Pão com recheio doce; Pão-de-leite com recheio doce; Croissant com recheio doce			
Charcutaria (sanduíches ou outros produtos que contenham chouriço, salsicha, chouriço, mortadela, presunto ou bacon)			
Bolachas e biscoitos (bolachas tipo belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme e bolachas com cobertura)			
Chocolates			
Sobremesas doces (mousse de chocolate, leite-creme ou arroz-doce)			
«Guloseimas» (rebuçados, caramelos,			

pastilhas elásticas com açúcar, chupas ou gomas;			
Gelados			
Snacks doces ou salgados (tiras de milho, batatas fritas, aperitivos, pipocas doces ou salgadas)			
Pão, preferencialmente de mistura com farinha integral e com menos de 1 g de sal, por 100 g de pão;			
Barritas de cereais e monodoses de cereais de pequeno-almoço;			
Crems de barrar, à base de chocolate ou cacau e outros com adições de açúcares			
Bebidas			
Bebidas com álcool			
Água Potável gratuita			
Garrafas de água mineral natural e água de nascente;			
Tisanas e infusões de ervas sem adição de açúcar;			
Refrigerantes (De fruta com gás e sem gás e aqueles cuja composição contenha cola e/ou extrato de chá, águas aromatizadas com adição de açúcar, refrescos em pó, bebidas energéticas, preparados de refrigerantes)			
Bebidas vegetais, em doses individuais, sem adição de açúcar;			
Bebidas que contenham pelo menos 50 % de fruta e ou hortícolas			

Sumo de fruta natural			
Lacticínios			
Leite simples meio-gordo e magro;			
logurtes meio-gordo e magro, preferencialmente sem adição de açúcar;			
Queijos curados com teor de gordura não superior a 45 %, queijos frescos e requeijão;			
Hortofrutícolas e Frutos oleaginosos			
Fruta Fresca			
Saladas			
Snacks de fruta desidratada sem adição de açúcares;			
Sopa de hortícolas e leguminosas			
Vegetais naturais			
Frutos oleaginosos ao natural			
Snacks à base de leguminosas que contenham: pelo menos 50 % de leguminosas e um teor de lípidos por 100 g inferior a 12 g e um teor de sal inferior a 1 g;			
Refeições			
ketchup, maionese ou mostarda unidoses ou em alimentos			
Refeições rápidas (hambúrgueres, cachorros-quentes, pizzas ou lasanhas)			

Anexo D - Consentimento Informado

Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado de Educação, Eu, Ana Patrícia Gonçalves Correia, Nutricionista com a cédula nº4040N, no âmbito da minha Tese de Mestrado em Alimentação Coletiva pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação do Porto estou a desenvolver um estudo que procura caracterizar a oferta e o consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar. Para esse efeito é necessário aplicar um questionário de autorresposta no sentido de garantir a qualidade e confiança nos dados recolhidos através deste instrumento de medida. Neste sentido solicito a sua autorização para o vosso educando(a) participar nesta investigação. A participação é voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de um questionário breve, demorando cerca de 20 minutos no total. Mais se acrescenta que os objetivos do estudo serão previamente apresentados e que os participantes poderão, em qualquer momento, desistir de colaborar se assim o desejarem. Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos participantes, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Sem outro assunto de momento agradeço o tempo dispensado,

(Ana Patrícia Correia)

Eu, _____,
Encarregado(a) de Educação do
aluno(a) _____

Autorizo ☐ Não autorizo ☐ o meu educando a participar no estudo.

_____, ____ de _____ de 2023

O Encarregado de Educação

Para mais informações por favor entre em contacto através do e-mail: barbarapereira@fcna.up.pt ou up202101011@edu.fcna.up.pt

Anexo E - Consentimento Informado Duplicado

Consentimento Informado - Duplicado

Caro(a) Encarregado de Educação, Eu, Ana Patrícia Gonçalves Correia, Nutricionista com a cédula nº4040N, no âmbito da minha Tese de Mestrado em Alimentação Coletiva pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação do Porto estou a desenvolver um estudo que procura caracterizar a oferta e o consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar. Para esse efeito é necessário aplicar um questionário de autorresposta no sentido de garantir a qualidade e confiança nos dados recolhidos através deste instrumento de medida. Neste sentido solicito a sua autorização para o vosso educando(a) participar nesta investigação. A participação é voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de um questionário breve, demorando cerca de 20 minutos no total. Mais se acrescenta que os objetivos do estudo serão previamente apresentados e que os participantes poderão, em qualquer momento, desistir de colaborar se assim o desejarem. Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos participantes, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Sem outro assunto de momento agradeço o tempo dispensado,

(Ana Patrícia Correia)

Eu, _____,
Encarregado(a) de Educação do
aluno(a) _____

Autorizo ☐ Não autorizo ☐ o meu educando a participar no estudo.

_____, ____ de _____ de 2023

O Encarregado de Educação

Este Documento deve ficar para o encarregado de educação.

Para mais informações por favor entre em contacto através do e-mail: barbarapereira@fcna.up.pt ou up202101011@edu.fcna.up.pt

Anexo F - Questionário aos alunos: Caracterização do consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escola

Questionário

Caracterização da oferta e do consumo alimentar de alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar.

Este questionário foi elaborado no âmbito do Mestrado em Alimentação Coletiva da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Tem como objetivo caracterizar o consumo alimentar em meio escolar de alunos do 2.º Ciclo do Ensino Básico de 4 Escolas do Distrito de Faro e avaliar a proveniência dos alimentos consumidos no recinto escolar.

A tua participação neste estudo é muito importante, porque permitir-nos-á estudar a oferta alimentar disponível e o teu consumo alimentar na Escola, tendo como objetivo contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares de todos.

A tua participação é livre e podes desistir em qualquer momento, bastando para isso informares-nos.

Obrigada pela tua colaboração!

A Investigadora,

Ana Patrícia Correia

Nutricionista CP 4040N

CÓDIGO: _____

a) Identificação

Ano de Escolaridade: _____

Escola _____

Sexo: Masculino____ Feminino____

Data de Nascimento: ____/____/____

b) Hábitos alimentares

1. Local de consumo das refeições

1.1. Identifica o local onde habitualmente consomes a tua merenda/ lanche da manhã:

Casa _____

Escola _____

Café/Pastelaria _____

Outro local _____ Qual? _____

1.2. Identifica o local onde habitualmente consomes o almoço:

Casa _____

Escola _____

Café/Pastelaria _____

Outro local _____ Qual? _____

1.3. Identifica o local onde habitualmente consomes a tua merenda/ lanche da Tarde:

Casa _____

Escola _____

Café/Pastelaria _____

Outro local _____ Qual? _____

2. Refeições no meio escolar

2.1. Quando consumes a merenda/ lanche da manhã na escola, qual é habitualmente a origem do mesmo?

Trago de casa____

Compro na escola____

Compro num café ou restaurante perto da escola____

Compro num supermercado/minimercado perto da escola____

Outro____ Qual?_____

2.2. Quando consumes a merenda/ lanche da tarde na escola, qual é habitualmente a origem do mesmo?

Trago de casa____

Compro na escola____

Compro num café ou restaurante perto da escola____

Compro num supermercado/minimercado perto da escola____

Outro____ Qual?_____

2.3. Quando consumes o almoço na escola, qual é habitualmente a origem do mesmo?

Trago de casa____

Compro na escola____

Compro num café ou restaurante perto da escola____

Compro num supermercado/minimercado perto da escola____

Outro____ Qual?_____

3. Refeições

3.1. Identifica quais dos seguintes alimentos fazem parte da tua merenda/ lanche da manhã

Bolos (caseiros ou de compra) _____

Salgados (Tipo rissóis, croquetes) (Caseiros ou não)_____

Pão de leite ou croissant ou outro pão doce_____

Pão com recheio doce (tipo doce de fruta, creme de chocolate)_____

Pão com chouriço, salsicha, chouriço, mortadela, presunto ou bacon_____

Sandes ou outro produto com molhos tipo maionese, ketchup ou mostarda_____

Sandes com queijo ou fiambre__

Fruta_____

Iogurte sólido_____

Iogurte líquido_____

Ovo cozido_____

Leite simples_____

Queijo fresco_____

Bolachas e biscoitos, tipo belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme e bolachas com cobertura_____

Refrigerantes com gás _____

Refrigerantes sem gás_____

Sumo de fruta com açúcar_____

Sumo de fruta natural_____

Chá ou Tisanas_____

Água_____

Batatas fritas_____

Barritas de cereais_____

Chocolates_____

3.2. Identifica quais dos seguintes alimentos costumas comer durante o teu dia na Escola.

Pipocas doces ou salgadas_____

Batatas fritas_____

Pastilhas elásticas_____

Rebuçados_____

Caramelos_____

Snack de fruta desidratada_____

**3.3. Identifica quais dos seguintes alimentos fazem parte da tua merenda/
lanche da tarde:**

Bolos (caseiros ou de compra) _____

Salgados (Tipo rissóis, croquetes) (Caseiros ou não)_____

Pão de leite ou croissant ou outro pão doce_____

Pão com recheio doce (tipo doce de fruta, creme de chocolate)_____

Pão com chouriço, salsicha, chourição, mortadela, presunto ou bacon_____

Sandes ou outro produto com molhos tipo maionese, ketchup ou mostarda_____

Sandes com queijo ou fiambre_____

Fruta_____

logurte sólido_____

logurte líquido_____

Ovo cozido_____

Leite simples_____

Queijo fresco_____

Bolachas e biscoitos, tipo belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de
chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme e bolachas com
cobertura_____

Refrigerantes com gás _____

Refrigerantes sem gás_____

Sumo de fruta com açúcar_____

Sumo de fruta natural_____

Chá ou Tisanas_____

Água_____

Batatas fritas_____

Barritas de cereais_____

Chocolates_____

4. Hábitos Alimentares em meio escolar

- 4.1. Quantas refeições consomes durante o tempo em que estás na escola?
(exemplos de refeições: Lancha/merenda da manhã, Lanche/merenda da tarde,
almoço, pequeno-almoço, etc)

1 refeição _____

2 refeições _____

3 refeições _____

4 refeições _____

5 refeições _____

6 refeições _____

5. Classificação da Alimentação

- 5.1. Numa escala de 1 a 5 pontos em que um representa nada saudável e 5 muito
saudável, como classificarias a tua alimentação?

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

O teu questionário chegou ao fim!

Muito obrigada pela tua participação!

Título: Caracterização da oferta e do consumo alimentar de
alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico em meio escolar

Autor: Ana Patrícia Gonçalves Correia

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

