

**“Avaliação da eficácia da educação e da alteração da
disponibilidade alimentar em escolas EB2,3 da região de Viana do
Castelo”**

**“Evaluation of the effectiveness of education and changing food availability
in basic schools (2nd and 3rd levels) of the region of Viana do Castelo”**



Elisabete Machado

Orientado por: Dra. Sílvia Pinhão

Tipo de documento: Trabalho de Investigação

Porto, 2008

Agradecimentos

Gostaria de agradecer encarecidamente a todos os que me apoiaram ao longo do desenvolvimento deste trabalho de investigação, nomeadamente:

- À Dra. Sílvia Pinhão, pela excelente orientação, apoio e dedicação.
- Ao Dr. Rui Poínhos, pelo apoio na análise estatística.
- A todos os professores e funcionários da FCNAUP, sempre disponíveis.
- À professora Rosa Maria Cerqueira, que tornou possível a concretização deste projecto através da sua orientação e apoio
- Ao Paulo e aos meus pais, que sempre me apoiaram.

Índice

Agradecimentos.....	i
Lista de Abreviaturas.....	iii
Resumo e palavras-chave em Português.....	iv
Resumo e palavras-chave em Inglês	v
Introdução.....	1
Objectivos.....	4
Material e Métodos	5
Resultados.....	9
Discussão e Conclusões	27
Referências Bibliográficas	36
Índice de Anexos	41

Lista de Abreviaturas

CDC – Centers for Disease Control and Prevention

DGIDC – Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

EB – Ensino Básico

IMC – Índice de Massa Corporal

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

Resumo em Português

Os maus hábitos alimentares dos jovens, em geral, e as possíveis consequências decorrentes desse facto levam a pensar na necessidade de avaliar quais as estratégias mais eficazes para melhorar a sua alimentação. Tendo isso em consideração, este trabalho surge com o objectivo de avaliar a eficácia da educação e da alteração da disponibilidade alimentar em escolas EB2,3.

Para a realização deste projecto utilizaram-se duas escolas EB2,3 da região de Viana do Castelo, que autorizaram a intervenção proposta. Procedeu-se à avaliação das práticas alimentares dos alunos através de um questionário e do levantamento dos registos de vendas do refeitório e bufete escolares, em ambas as escolas, antes e após a intervenção. Desenvolveram-se actividades ao nível da alteração da disponibilidade (no refeitório e no bufete) e da educação alimentar apenas numa escola (escola de intervenção), funcionando a outra como controlo. As actividades de educação alimentar desenvolvidas foram, essencialmente, a afixação de cartazes e panfletos e a realização de sessões de educação alimentar. No final destas sessões foi aplicado um pequeno questionário para avaliar a sua eficácia.

Obtiveram-se resultados positivos, sobretudo, ao nível da quantidade de alimentos vendidos no bufete, na contribuição das sessões de educação alimentar para o incentivo à mudança de alguns hábitos alimentares e na frequência alimentar de alguns alimentos. Esta última alteração, ocorreu em ambas as escolas, em diferentes alimentos.

Os resultados obtidos permitem-nos concluir que a alteração da disponibilidade e a educação alimentar parecem ser eficazes na melhoria dos

hábitos alimentares dos jovens, porém para conseguir resultados, melhores e duradouros, seria necessária uma intervenção prolongada e não apenas de um mês ou dois.

Palavras-Chave em Português

Disponibilidade alimentar, educação alimentar, jovens, escola

Resumo em Inglês

The bad food habits of young people, in general, and the possible consequences resulting from this fact leads to thinking about the necessity of evaluate which are the most efficient strategies to improve their nutrition. The aim is to evaluate the effectiveness of education and changing food availability in basic schools (2nd and 3rd levels).

The research was conducted in two basic schools (2nd and 3rd levels) of the region of Viana do Castelo, that allowed the intervention proposed. The student's food practices were evaluated through a questionnaire and the lifting of the registers of sales of the school cafeteria and buffet, in both schools, before and after the intervention. The activities were to modify food availability (in the cafeteria and buffet) and food education only in the intervention school. The nutritional education activities were, essentially, the display of posters and leaflets and group sessions about food education. At the end of these sessions a small questionnaire was applied to assess its effectiveness.

We found positive results, especially in the quantity of some foods sold on the buffet, in the contribution of the sessions of food education for the incentive to

change eating habits and in the food frequency of some foods. This last change took place in both schools, in different food groups.

The results allow us to conclude that the change in food availability and nutritional education can be effective in improving the eating habits of young people, but to achieve more, better and lasting results, a long last intervention and not just a month or two, is required.

Palavras-Chave em Inglês

Food availability, nutrition education, youth, school

Introdução

A alimentação é uma necessidade básica do ser vivo ⁽¹⁾. Tal como temos de aprender a falar correctamente para podermos comunicar, também temos de aprender a nos alimentarmos.

É reconhecido o papel de uma alimentação adequada, na manutenção da saúde.⁽²⁻⁴⁾ Patologias cada vez mais prevalentes, associam-se a hábitos alimentares incorrectos e ao sedentarismo ^(1, 3). Assim, uma alimentação saudável contribui para a prevenção de inúmeras doenças existentes na sociedade actual ⁽⁴⁾, tais como, a obesidade, a diabetes *mellitus*, as doenças cardiovasculares e cerebrovasculares ^(1, 3).

A infância e a adolescência constituem faixas etárias nas quais a alimentação saudável assume um papel crucial ⁽¹⁾. Hábitos alimentares saudáveis, nesta fase da vida, podem influenciar o desenvolvimento físico, intelectual e emocional dos indivíduos ⁽⁵⁻⁷⁾, assim como, estabelecer a base para uma vida com mais saúde e melhor qualidade ⁽⁴⁾.

Quando adquiridos precocemente os hábitos alimentares correctos, tendem a manter-se ao longo da vida ^(1, 5, 6), porém o oposto também ocorre ⁽⁸⁾, o que terá efeitos negativos na saúde ⁽⁷⁾. Se houver excesso de peso durante a adolescência, haverá maior probabilidade de ter obesidade na vida adulta ^(1, 5), logo, se se adquirirem precocemente hábitos alimentares saudáveis, pode reduzir-se o risco de desenvolver no futuro, obesidade e outras doenças do foro alimentar ^(4, 9).

Segundo alguns autores, a educação alimentar deve começar pelos jovens, uma vez que estes constituem a população-alvo mais receptiva à mudança ^(10, 11), têm boas capacidades de aprendizagem ⁽¹⁰⁾ e encontram-se no período da vida

em que mais facilmente se adquirem boas práticas alimentares ^(3, 10). A adolescência, parece ser a fase da vida mais indicada para fazer educação alimentar, uma vez que, para intervir na alimentação das crianças, é necessário influenciar os pais e, nos adultos, é mais difícil modificar hábitos alimentares já estabelecidos.

É durante a adolescência que os jovens começam a fazer as suas próprias opções alimentares, passando os amigos e a pressão social a exercer mais influência sobre as suas escolhas ⁽⁸⁾.

Os jovens portugueses, à semelhança de jovens de outros países, têm adoptado, em geral, maus hábitos alimentares ⁽¹⁾. Tem-se verificado um aumento do consumo de alimentos tipo “fast-food” ⁽¹⁰⁾, refrigerantes e doces ^(9, 12, 13) e um baixo consumo de frutos e hortícolas, assim como a falta do pequeno-almoço ^(9, 12-14), tudo isto encontra-se ainda aliado à falta de prática de actividade física ⁽¹⁴⁾.

A importância de intervir na adolescência assume um papel cada vez maior, uma vez que há cada vez mais adolescentes a sofrerem de obesidade, de diabetes *mellitus* tipo 2, de hipercolesterolemia e de hipertensão arterial ⁽¹⁾, doenças que habitualmente começavam a surgir apenas na meia-idade ^(8, 11).

É de salientar, que os jovens passam uma parte muito significativa do seu tempo na escola, ^(1, 2, 4, 10, 15) e aí fazem grande parte da sua alimentação ^(1, 2, 4). Assim, a escola assume-se como o local de eleição para educar o gosto ⁽¹⁰⁾ e influenciar hábitos alimentares ^(2, 4, 6, 15-17).

A influência dos pais, pares, professores e auxiliares de acção educativa assume grande importância nas escolhas alimentares dos adolescentes ^(1, 5).

Cabe, então, à escola, intervir de forma global e efectiva, orientando estas escolhas ⁽¹⁾.

Como a Direcção Geral de Saúde pretende reduzir a prevalência das doenças crónicas não transmissíveis ⁽¹⁾, e os alimentos ingeridos pelos jovens, na escola, têm um grande impacto na sua saúde, ⁽²⁾ tornam-se essenciais os projectos de promoção de uma alimentação saudável, nestes estabelecimentos. As evidências científicas apontam para a eficácia destes projectos, quando bem delineados e com intervenções holísticas ^(11, 18). Assim, a escola assume um papel importante na aquisição de hábitos alimentares adequados, quer através do ensino, quer através dos alimentos disponibilizados no bufete e refeitório escolares ^(1, 2, 5, 10, 19).

A oferta alimentar das escolas deverá ser saudável, segura e adequada às necessidades dos alunos, facilitando escolhas alimentares adequadas ^(1, 2, 6, 20, 21) e, estando simultaneamente em concordância com a formação e a educação alimentar dos currículos ^(2, 4, 7, 9, 14, 17, 22). Paralelamente, os alimentos fornecidos deverão ser agradáveis e apelativos contrariando o “apelo” das refeições de pastelaria e de “*fast-food*” ⁽²⁾.

Muitos bufetes escolares disponibilizam alimentos menos recomendáveis para uma boa alimentação, permitindo poucas opções saudáveis ⁽⁷⁾, tornando-se muito importante intervir nesta área ⁽²³⁾. Dever-se-á promover o aumento do consumo de frutos, hortícolas, cereais, leguminosas, peixe e lacticínios e despromover o consumo de alimentos ricos em gordura, sal e açúcar ^(1, 11).

Vários projectos desenvolvidos em Portugal, envolvendo alterações na disponibilidade alimentar da escola, apresentam resultados positivos, observando-se melhorias nas práticas alimentares dos alunos ^(1, 2, 6, 7, 14).

A par de uma melhoria na oferta escolar, deverá ser feita educação alimentar ^(6, 21, 22), não só dirigida a alunos, mas também a docentes, pais/encarregados de educação e pessoal não docente ⁽²¹⁾. A educação alimentar influencia os comportamentos alimentares dos alunos ^(4, 9, 24, 25) e desenvolve a sua capacidade crítica ⁽²⁴⁾, permitindo-lhes fazerem escolhas saudáveis perante as informações confusas que surgem sobre os alimentos ⁽⁴⁾.

Um projecto de educação alimentar bem delineado, possui quatro etapas: diagnóstico da situação alimentar, preparação das actividades, realização das actividades e avaliação dos resultados ⁽²⁶⁾. Para ser eficaz, deverá ter em consideração as preferências e os hábitos alimentares do grupo-alvo, ter uma duração adequada, realçar os benefícios da mudança, ser facilmente perceptível, usar alimentos como base e não nutrientes, facilitar a mudança, envolver a escola e a comunidade e, sobretudo, ser capaz de cativar a atenção da população a que se destina ^(1, 4, 14). É necessário actuar, no que maior influência tem sobre a nossa população. No caso dos adolescentes, são os grupos de pares, a família, a preocupação com a imagem corporal e o preço, o sabor e a qualidade dos alimentos, os maiores influentes nas decisões a tomar ⁽⁴⁾.

Após a aplicação de um projecto, é importante avaliá-lo, uma vez que a avaliação permite saber se os objectivos propostos foram atingidos e quais as estratégias que deverão continuar a ser utilizadas ^(4, 26). É reconhecida a necessidade de avaliar o impacto da educação alimentar realizada através das escolas nos hábitos alimentares, atitudes e estilo de vida dos adolescentes ⁽¹¹⁾.

Objectivos

Foram objectivos deste trabalho:

Objectivo geral:

- Avaliar a eficácia da educação e da alteração da disponibilidade alimentar na mudança de comportamentos alimentares em alunos de escolas EB2,3 da região de Viana do Castelo.

Objectivos específicos:

- Aumentar os conhecimentos dos alunos acerca de como deve ser uma alimentação saudável;
- Incentivar a aquisição de comportamentos alimentares saudáveis;
- Promover o consumo de alimentos saudáveis, disponíveis na escola;
- Melhorar as práticas alimentares dos alunos.

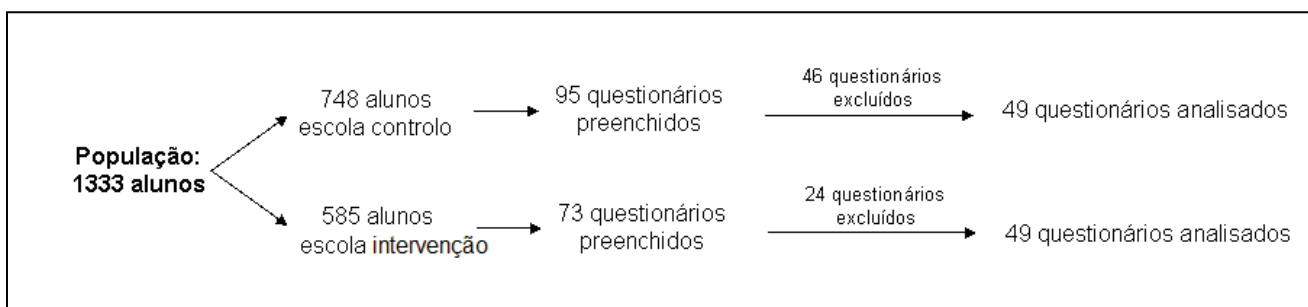
Material e Métodos

Seleccção da amostra

Este projecto foi desenvolvido utilizando duas escolas EB2,3 da região de Viana do Castelo, que autorizaram a intervenção proposta (**anexos 1 e 2**). A escola EB2,3 de Monção (escola de intervenção) e a escola EB2,3 de Valença (escola controlo). A escola de intervenção foi seleccionada aleatoriamente.

Foi seleccionada, por conveniência, uma amostra de 12% dos alunos, de ambos os sexos, de cada escola para preencherem um questionário.

Apenas os alunos autorizados preencheram o questionário. Todos os questionários que se apresentavam mal preenchidos foram excluídos da avaliação (esquema 1).



Este estudo englobou quatro fases: diagnóstico da situação, planeamento, realização e avaliação de actividades.

1ª fase – Diagnóstico da situação – foi aplicado um questionário aos alunos, sobre os seus hábitos alimentares e opinião acerca do bufete e refeitório escolares (**anexo 3**). A aplicação do questionário foi autorizada pela Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, tal como o despacho nº 15847/2007 exige ⁽²⁷⁾ (**anexo 4**). Para o preenchimento do questionário e participação nas actividades a desenvolver foi necessário o consentimento dos pais e dos próprios alunos (**anexo 5**). O questionário utilizado foi auto-administrado e preenchido numa aula, antes e após as intervenções, sendo entregue ao professor. Os questionários foram auto-administrados tendo em consideração que a Organização Mundial de Saúde considera que este é um método interessante para ser utilizado em adolescentes ⁽¹¹⁾. O questionário era constituído por 7 partes: recolha de dados demográficos e de dados antropométricos, questionário de frequência alimentar, questões sobre o estilo de vida, conhecimentos sobre alimentação saudável, opinião sobre o serviço de alimentação e obstáculos ao consumo de determinados alimentos (**anexo 3**). Foi seleccionado o questionário de frequência alimentar para avaliar as práticas alimentares dos alunos, uma vez que este é considerado válido e útil para avaliar os hábitos alimentares dos adolescentes ⁽¹¹⁾. Os questionários de frequência alimentar são extremamente práticos em estudos epidemiológicos, pois são fáceis de preencher, possibilitando a administração directa ⁽²⁸⁾. Os dados antropométricos recolhidos foram somente o peso e a altura auto-reportados, para tornar possível o cálculo do IMC, uma vez que esta medição é recomendável em adolescentes, sempre que possível, para permitir

o cálculo do seu estado ponderal ⁽¹¹⁾. A classificação dos adolescentes segundo o seu IMC, baseou-se na classificação apresentada pelo CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ⁽²⁹⁾.

Para complementar esta avaliação, foram recolhidos os registos de vendas do bufete (registo de três dias) e do refeitório (registo de dois dias). Esta fase decorreu entre Dezembro de 2007 e Janeiro de 2008.

2ª fase – Planeamento das actividades – Planeamento de várias actividades, de acordo com as necessidades apercebidas através do diagnóstico efectuado.

As actividades planeadas foram:

- alteração da oferta alimentar escolar de acordo com o referencial para uma oferta alimentar saudável do Ministério da Educação ⁽²⁾

- envio de carta informativa aos pais dos alunos;
- colocação de frases informativas nas ementas afixadas semanalmente;
- afixação de cartazes informativos em vários espaços da escola e de panfletos sobre alimentação saudável nas mesas do bufete, refeitório e biblioteca escolares;

- realização de uma feira de alimentos saudáveis;
- desenvolvimento de uma sessão de educação alimentar a cada turma durante as aulas de formação cívica.

3ª fase – Realização das actividades – Realizaram-se as seguintes actividades entre a segunda quinzena de Janeiro e a primeira semana de Março:

Ao nível da alteração da disponibilidade alimentar:

Entrega de sugestões de alterações a efectuar aos responsáveis pela máquina de venda automática, bufete e refeitório escolares, de acordo com o referencial para uma oferta alimentar saudável do Ministério da Educação ⁽²⁾ (**anexo 6**).

Ao nível da educação alimentar:

Foram desenvolvidas as seguintes actividades:

- Colocação de frases informativas nas ementas afixadas semanalmente (**anexo 7**);
- Afixação de cartazes informativos pela escola, com os seguintes temas: consequências de hábitos alimentares incorrectos; água; fruta e hortícolas; sopa; sumos; néctares e refrigerantes; leite e iogurtes; refeições tradicionais vs *fast-food* e pão vs alimentos açucarados (**anexo 8**);
- Afixação de panfletos sobre alimentação saudável nas mesas do bufete, refeitório e biblioteca escolares, com os seguintes temas: leite e derivados; frutas e hortícolas; sopa; pão vs alimentos açucarados e como comer ao longo do dia (**anexo 9**);
- Realização de uma feira de alimentos saudáveis, que consistiu num dia em que no bufete escolar apenas foram disponibilizados alimentos considerados saudáveis (**anexo 10**). Para além dos alimentos saudáveis habituais, foram confeccionados e vendidos alimentos diferentes, tais como, sumos de fruta naturais, pizzas e quiches de legumes e sandes com hortícolas, com a colaboração de vários alunos, nomeadamente, na decoração do bufete e na confecção e venda dos alimentos.

- Realização de uma sessão de educação alimentar a cada turma durante as aulas de formação cívica. Os diapositivos utilizados durante as sessões encontram-se em anexo (**anexo 11**). A sessão, subordinada ao tema “Distúrbios alimentares e comportamentos alimentares saudáveis”, foi uma actividade comum a este projecto e a outro que se encontra a decorrer na escola. No final de cada sessão de educação alimentar foi aplicado um pequeno questionário a alguns alunos de cada turma, com o objectivo de avaliar a sua eficácia no incentivo da melhoria de hábitos alimentares (**anexo 12**).

4ª Fase – Avaliação das actividades desenvolvidas – Entre a segunda quinzena de Março e a primeira de Abril, aplicou-se, novamente, o questionário utilizado aquando do diagnóstico de situação e obtiveram-se os registos de vendas do bufete e do refeitório escolares.

Ensaio piloto

O questionário aplicado foi previamente testado, durante o mês de Outubro, numa escola EB2,3 da região da Maia.

Tratamento estatístico

Utilizou-se o programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 15.0 para analisar os dados obtidos. Verificou-se inicialmente se as variáveis tinham distribuição normal através do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Posteriormente, utilizou-se o teste de *Wilcoxon* para comparar a mesma escola antes e após a intervenção e o teste de *Mann Whitney* para comparar os dados entre as duas escolas. Utilizaram-se, também, os testes de *Fisher* e do *Qui-quadrado* para

verificar a dependência entre pares de variáveis e o teste dos sinais para comparar a mesma escola antes e após a intervenção, em variáveis dicotómicas. Uma diferença foi considerada estatisticamente significativa quando se obtiveram valores de $p < 0,05$.

Resultados

Caracterização da amostra

A distribuição da amostra por sexos é similar em ambas as escolas (49% do sexo feminino em Monção e 55% em Valença; 51% do sexo masculino em Monção e 45% em Valença; $p = 0,546$).

Os alunos possuem idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, sendo a idade mais prevalente, a dos 12 anos em Monção e a dos 14 em Valença, conforme se pode verificar na tabela 1. A diferença de média de idades, entre escolas, não é estatisticamente significativa ($p = 0,149$).

Idade (anos)	Monção (%) n = 48	Valença (%) n = 48
10	15	10
11	10	23
12	29	10
13	27	6
14	15	46
15	4	2
16	0	2

Tabela 1 – Distribuição da amostra segundo a idade

Foram inquiridos alunos de todos os anos lectivos existentes na EB2,3, não se registando diferenças com significado estatístico na distribuição dos alunos por ano lectivo ($p = 0,368$), tal como é possível observar na tabela 2.

Ano Lectivo	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 49
5º	21	22
6º	21	16
7º	29	14
8º	14	22
9º	16	25

Tabela 2 – Distribuição da amostra por ano lectivo

De acordo com a classificação do IMC (kg/m^2), segundo o CDC, 73% e 66% dos alunos de Monção e Valença, respectivamente, apresentam peso normal, 24% excesso de peso em ambas as escolas, 2% e 5% obesidade em Monção e Valença, respectivamente, e 5% baixo peso somente em Valença. Na tabela 3 é possível verificar a distribuição dos alunos por estado ponderal, que é semelhante entre escolas.

Classificação do IMC segundo o CDC	Monção n = 45		Valença n = 38	
	Feminino (%)	Masculino (%)	Feminino (%)	Masculino (%)
Baixo peso ($P < 5$)	0	0	5	6
Peso normal ($P 5$ a $P < 85$)	76	71	62	71
Excesso de peso ($P 85$ a $P < 95$)	24	25	29	18
Obesidade ($P \geq 95$)	0	4	5	6

Tabela 3: Distribuição da amostra por sexos, segundo os critérios do CDC

A maioria dos alunos vive com ambos os pais, nas duas escolas, tal como é possível observar na tabela 4.

	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 49
Vive somente com um dos pais	4	18
Vive com ambos	96	82

Tabela 4: Com quem vivem os alunos

De acordo com a tabela 5, em ambas as escolas, a maioria dos pais possui escolaridades entre o 1º e o 2º ciclo, não havendo diferenças estatisticamente

significativas a este nível (escolaridade da mãe: $p=0,997$; escolaridade do pai: $p=0,200$).

Grau de escolaridade	Mãe (%)		Pai (%)	
	Monção n = 43	Valença n = 46	Monção n = 43	Valença n = 38
1º ciclo	23	24	44	26
2º ciclo	26	33	23	37
3º ciclo	28	9	14	11
Ensino secundário	16	30	14	21
Ensino superior	7	4	5	5

Tabela 5 – Grau de escolaridade dos pais dos alunos

Actividade física

Mais de metade dos alunos de ambas as escolas afirmou praticar actividade física extracurricular (63% dos alunos de Monção e 59% dos de Valença), sendo o futebol, a actividade mais praticada em ambas as escolas (gráfico 1).

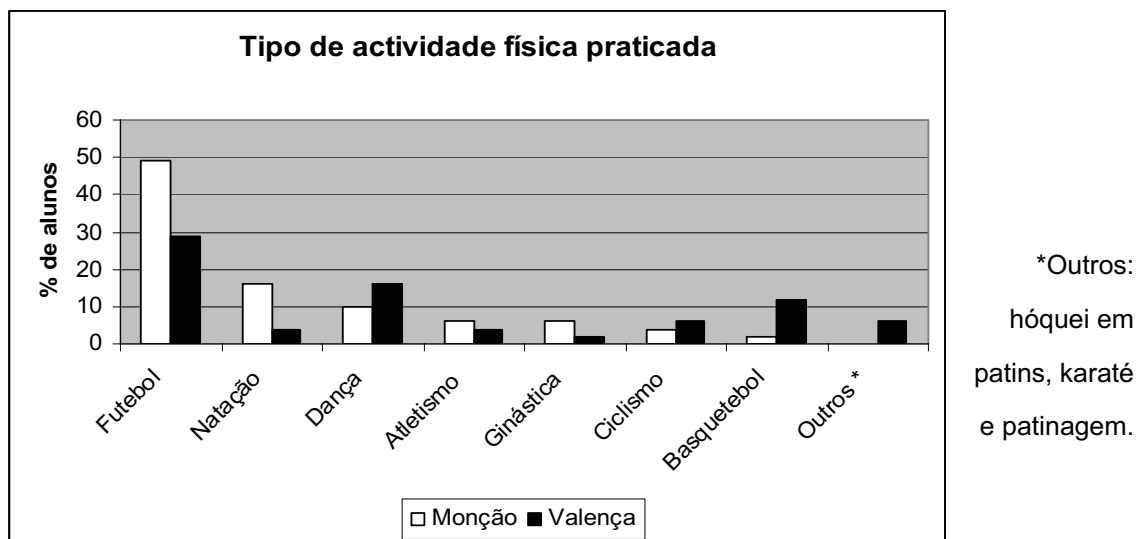


Gráfico 1 – Tipo de actividade física extracurricular praticada

A grande maioria dos alunos de ambas as escolas afirmaram andar, habitualmente, a pé (96% dos alunos de Monção e 86% dos de Valença). Na tabela 6 podemos verificar que, o tempo dispendido nesta actividade é inferior a

30 minutos por dia, para menos de metade de ambas as populações estudadas, não havendo diferenças significativas ($p=0,165$).

Tempo dispendido a andar a pé	Monção (%) n = 47	Valença (%) n = 42
Menos de 30 minutos	47	38
Entre 30 minutos e 1 hora	39	31
Mais de 1 hora	15	31

Tabela 6 – Tempo dispendido diariamente a andar a pé

Frequência Alimentar

Através da tabela 7 pode-se observar a frequência de ingestão de alguns alimentos. De salientar que a frequência de consumo de iogurtes e hortícolas é significativamente superior em Monção ($p=0,020$ e $p=0,004$, respectivamente) e que a frequência de consumo de produtos de pastelaria ($p=0,015$), chocolates ($p=0,045$), rebuçados ($p=0,040$), *fast-food* ($p<0,001$), batatas fritas ($p=0,0028$) e bebidas alcoólicas ($p=0,007$), apesar de, relativamente a este último, a sua frequência de ingestão não ser diária em nenhuma escola, é significativamente superior em Valença.

A grande maioria dos alunos afirmou beber água ao longo do dia (94% dos alunos de Monção e 96% dos de Valença), sendo a quantidade de água habitualmente ingerida inferior a 1L, em ambas as escolas, tal como é possível observar na tabela 8. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas quanto à ingestão de água, entre escolas ($p=0,686$).

Alimento	Monção (%) n = 49			Valença (%) n = 49			p
	< 1 vez/dia	1 vez/dia	> 1 vez/dia	< 1 vez/dia	1 vez/dia	> 1 vez/dia	
Leite	12	29	59	20	33	47	0,158
Iogurtes	33	39	29	65	19	16	0,020
Fruta	36	32	32	49	11	41	0,660
Sopa	56	23	21	65	17	17	0,851
Hortícolas	43	39	18	68	23	8	0,004
Pão	23	31	46	32	35	33	0,136
Cereais açucarados	47	39	14	59	27	14	0,507
Bolachas doces	66	26	8	71	19	10	0,897
Produtos de pastelaria	86	14	0	63	25	12	0,015
Sobremesas doces	94	4	2	80	10	10	0,052
Chocolates	81	10	8	66	21	14	0,045
Rebuçados e afins	80	16	4	71	10	18	0,040
<i>Fast-food</i>	98	0	2	92	4	4	0,001
Batatas fritas	96	4	0	77	15	8	0,028
Salgados	87	11	2	85	10	4	0,829
Enchidos e fumados	90	10	0	88	6	6	0,822
Refrigerantes	71	12	16	61	22	12	0,120
Café	92	6	2	76	10	6	0,494
Bebidas alcoólicas	100	0	0	100	0	0	0,007

Tabela 7: Frequência de consumo de determinados alimentos

Ingestão de água	Monção (%) n = 45	Valença (%) n = 44
< 1L	67	50
1L – <1,5L	13	34
1,5L – 3L	20	16

Tabela 8 – Quantidade de água ingerida ao longo do dia

Refeições extra-escolares

Quase metade dos alunos de Monção (49%) e apenas um terço dos alunos de Valença (35%) leva lanche de casa para a escola, não sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p=0,219$). O alimento levado de casa para o lanche

é o pão, para a maioria dos alunos, em ambas as escolas, havendo uma reduzida percentagem de alunos a levar outros alimentos, tal como se pode verificar através da tabela 9.

Alimentos	Monção (%) n = 24	Valença (%) n = 17
Pão	92	71
Produtos de pastelaria	13	6
Leite	13	18
logurte	13	18
Refrigerante	4	18
Fruta	4	6
Bolachas doces	0	18

Tabela 9 – Alimentos habituais nos lanches que os alunos levam de casa

Quase metade dos alunos, quer da escola de Monção (47%), quer da escola de Valença (45%) referem o hábito de merendar/almoçar fora da escola. Os locais em que ocorrem estas refeições extra escolares não diferem muito entre escolas, sendo a casa e o snack-bar para 13% dos alunos de Monção e 4% dos de Valença, somente a casa para a maioria dos alunos de ambas as escolas (65% de Monção e 64% de Valença) e somente o snack-bar para 22% dos alunos de Monção e 32% dos de Valença.

De acordo com a tabela 10, verifica-se que, em relação às refeições realizadas em casa, a maioria dos alunos referem consumir habitualmente almoços “tradicionais” (refeição de prato), água, pão e refrigerantes. Quanto aos alimentos habitualmente seleccionados em snack-bares, os mais habituais são refrigerantes, *fast-food*, e produtos de pastelaria. Não é possível verificar se há diferenças no padrão alimentar das refeições extra-escolares efectuadas pelos alunos entre escolas, uma vez que é reduzido o número de alunos da amostra a efectuar este tipo de refeições.

Em casa			No snack-bar	
Monção (%) n = 15	Valença (%) n = 13	Alimentos consumidos	Monção (%) n = 5	Valença (%) n = 6
67	31	Almoço “tradicional” ¹	60	0
54	8	Água	0	0
33	62	Pão	0	33
27	46	Refrigerante	20	100
7	23	Leite	0	33
7	0	Bolachas doces	0	0
0	0	“Fast-food”	60	33
0	0	Produtos de pastelaria	0	83
0	0	Fruta	0	6

Tabela 10 – Alimentos consumidos, pelos alunos, em casa e no snack-bar

¹Entende-se “almoço tradicional” por refeição de prato.

Número de refeições diárias

Os alunos realizam, na sua maioria, 5 refeições diárias, havendo apenas 2% em Monção e 13% em Valença a fazer somente 3 refeições por dia, tal como é possível observar na tabela 11. Não há diferenças estatisticamente significativas, entre escolas, relativamente ao número de refeições diárias realizadas ($p=0,356$).

Número de refeições	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 48
3	2	13
4	29	23
5	45	46
6	25	17
7	0	2

Tabela 11: Número de refeições diárias

Na tabela 12 pode-se verificar que as refeições realizadas com menor frequência são as do meio da manhã e a ceia para ambas as escolas,

observando-se uma diferença marginalmente significativa relativamente ao meio da manhã, que é consumido com uma frequência menor pelos alunos de Valença.

Refeição	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 48	p
Pequeno-almoço	92	98	n.a.*
Meio da manhã	78	58	0,052
Almoço	100	98	n.a.*
Meio da tarde	92	85	0,356
Jantar	100	98	n.a.*
Ceia	31	33	0,830

Tabela 12: Refeições efectuadas pelos alunos (* n.a. – não aplicável)

Conhecimentos sobre alimentação saudável

A maioria dos alunos (88% dos alunos de Monção e 81% dos de Valença) considera que a sua alimentação é saudável, não havendo diferenças entre escolas ($p=0,408$).

Grande parte dos alunos (69% dos alunos de Monção e 54% dos de Valença) afirmaram ter recebido informação este ano lectivo, na escola, sobre alimentação saudável, não se observando diferenças entre escolas ($p=0,146$). Os veículos de informação mais comuns correspondem às aulas e a cartazes para ambas as escolas, não havendo diferenças estatisticamente significativas entre elas (tabela 13).

Veículo de informação	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 48	p
Poster/cartaz	41	23	0,674
Aulas	39	33	0,081
Sessão de educação alimentar	22	4	0,286
Panfleto	10	4	n.a.*
Feira alimentos saudáveis	4	2	n.a.*
Filme	2	4	n.a.*

Tabela 13 – Veículos de informação sobre alimentação saudável na escola

*n.a. – não aplicável

De acordo com a tabela 14, a maioria dos alunos, de ambas as escolas, referiu ser frequente o diálogo com os pais acerca da sua alimentação, não havendo diferenças entre escolas ($p=0,672$). Apenas 18% dos alunos de Monção contra 34% dos alunos de Valença afirmaram que os seus pais falam pouco com eles sobre o tema.

Frequência	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 48
Raramente/nunca	10	15
Poucas vezes	8	19
Algumas vezes	45	25
Muitas vezes	37	42

Tabela 14 – Frequência de diálogo entre pais e alunos, sobre a sua alimentação

Os alunos foram questionados relativamente ao que consideram ser uma alimentação saudável e não saudável. As afirmações recolhidas encontram-se descritas nas tabelas 15 e 16. Observou-se apenas uma diferença marginalmente significativa, entre as duas escolas, relativamente à ingestão de *fast-food* ($p=0,081$), havendo uma maior percentagem de alunos em Monção a referir esse aspecto como sendo uma alimentação não saudável.

Afirmação	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 49	p
Comer legumes/muitos legumes	31	27	0,823
Ter uma alimentação variada	20	27	0,634
Comer fruta/muita fruta/alguma fruta	16	16	1,000
Ter uma alimentação equilibrada	14	25	0,307
Comer peixe	14	12	1,000
Comer sopa	6	8	n.a.*
De acordo com a roda	4	4	n.a.*
Beber água	2	8	n.a.*
Outros	8 * ¹	8 * ²	

Tabela 15 – O que os alunos consideram ser uma alimentação saudável

*n.a. – não aplicável; *¹ rica em proteínas, vitaminas, cozidos e grelhados; *² fazer várias refeições, rica em nutrientes, comida da panela

Afirmação	Monção (%) n = 49	Valença (%) n = 49	p
Comer doces/Comer doces todos os dias	41	31	0,399
Comer <i>fast-food</i> /Comer <i>fast-food</i> todos os dias	41	22	0,081
Comer fritos/ Comer fritos todos os dias	16	12	0,774
Gorduras	16	10	0,553
Beber refrigerantes/ beber refrigerantes todos os dias	14	2	n.a.*
Comer batatas fritas/ Comer batatas fritas todos os dias	12	10	1,000
Açúcar	8	0	n.a.*
Outros	18 ^{*1}	6 ^{*2}	

Tabela 16: O que os alunos consideram ser uma alimentação não saudável

*n.a. – não aplicável; ^{*1} sal, bebidas alcoólicas, fruta, comer sempre glícidos, pão; ^{*2} cafeína, não comer, saltar refeições

Opinião dos alunos acerca do refeitório escolar

A maioria dos alunos almoça no refeitório escolar (69% dos alunos de Monção e 81% de Valença), não havendo diferenças entre escolas ($p=0,242$). Foi avaliada a opinião sobre o refeitório apenas dos alunos que habitualmente lá almoçam. Apesar de maior percentagem de alunos da escola de Monção considerar “boa” a variedade e a apresentação do refeitório, as diferenças encontradas não têm significado estatístico (tabela 17).

		Variedade (%)	Qualidade (%)	Quantidade (%)	Temperatura (%)	Apresentação (%)	Higiene (%)
Monção n = 34	Má	3	3	9	18	6	9
	Razoável	27	44	35	32	24	27
	Boa	71	53	56	50	71	65
Valença n = 38	Má	0	5	3	13	5	5
	Razoável	42	40	37	32	45	26
	Boa	58	55	61	55	50	68
p		0,318	0,923	0,559	0,596	0,105	0,683

Tabela 17: Opinião dos alunos acerca do refeitório escolar

Opinião dos alunos acerca do bufete escolar

A maioria dos alunos, de ambas as escolas, compram habitualmente alimentos no bufete (74% dos alunos de Monção e 91% de Valença), sendo que,

a percentagem de alunos a frequentar o bufete, em Valença, é significativamente superior ($p=0,032$). Foi avaliada a opinião, apenas, dos alunos que frequentam habitualmente este local, tendo-se observado uma percentagem significativamente superior de alunos de Valença a considerar “boa” a sua apresentação. De salientar que nenhum dos alunos afirmou ter uma má opinião sobre o bufete (tabela 18).

		Variedade	Qualidade	Quantidade	Apresentação	Higiene
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Monção n = 37	Má	0	0	0	0	0
	Razoável	16	14	14	27	11
	Boa	84	87	87	73	89
Valença n = 42	Má	0	0	0	0	0
	Razoável	19	17	21	10	17
	Boa	81	83	79	90	83
p		0,744	0,699	0,361	0,049	0,456

Tabela 18: Opinião dos alunos acerca do bufete escolar

Obstáculos ao consumo de determinados alimentos

Avaliaram-se quais os obstáculos existentes relativamente ao consumo de fruta, de sopa e da realização do pequeno-almoço nos alunos que referiram consumo menos frequente destes alimentos/refeições (tabela 19).

	Obstáculos	Monção (%)	Valença (%)
Pequeno-almoço N=12	Não tenho fome	20	100
	Não consigo	50	0
	Não tenho tempo	40	0
Fruta N=47	Não me apetece	79	53
	Não gosto	14	26
	Não tenho em casa	7	0
Sopa n=51	Não gosto	33	57
	Não me apetece	47	33
	Não tenho em casa	20	10

Tabela 19 – Principais obstáculos à realização do pequeno-almoço e ao consumo de fruta e de sopa

Comparação dos resultados antes e após a intervenção

As sugestões entregues para o refeitório escolar, em Monção (anexo 6), foram aceites e efectuadas, porém o número de alunos a frequentar o refeitório não sofreu grandes alterações, tal como é possível verificar na tabela 20.

	Nº alunos antes	Nº alunos após
Monção	358	367
Valença	436	413

Tabela 20: Número de alunos a frequentar o refeitório escolar antes e após as intervenções (média de 2 dias)

Das sugestões entregues para o bufete escolar de Monção, apenas se realizaram a redução do número de lanches disponibilizados e a introdução de pães de água, no entanto observaram-se algumas alterações ao nível dos alimentos disponibilizados e vendidos no bufete, não só na escola de Monção, mas também na de Valença. É de salientar que as vendas de leite chocolateado aumentaram em 54% e, que as vendas de pão de forma, chocolates e de lanches diminuíram 43%, 33% e 73% respectivamente, em Monção (tabela 21).

Alimento	Monção			Valença		
	Antes	Após	Variação (%)	Antes	Após	Variação (%)
Pão (unidades)	130	150	+ 15	172	176	+ 2
Pão de forma (kg)	0,7	0,4	- 43	0	0	0
Bolachas sem recheio (pacotes)	18	18	0	5	6	+ 20
Água (0,5L)	55	55	0	101	103	+ 2
Néctar (embalagem)	24	21	- 13	85	102	+ 20
Leite (L)	5	7	+ 40	1	0	0
Leite chocolateado (embalagem)	26	40	+ 54	96	108	+ 13
Iogurtes (embalagem)	92	111	+ 21	20	30	+ 50
Chocolates (embalagem)	86	58	- 33	157	192	+ 22
Barritas de chocolate (unidade)	0	0	0	43	40	- 7
Bolos (unidade)	35	35	0	25	25	0
Croissants (unidade)	25	25	0	75	70	- 7
Lanches (unidade)	100	26,7	- 73	49	45	- 8

Tabela 21: Alimentos vendidos no bufete antes e após as intervenções (média de 3 dias de vendas)

Relativamente à feira de alimentos saudáveis, todos os alimentos disponibilizados foram vendidos (**anexo 10**). Apesar de um ou outro aluno reclamar a falta dos chocolates, muitos demonstraram vontade de repetir alguns dos alimentos disponibilizados e manifestaram o seu contentamento com esta actividade.

O questionário aplicado no final das sessões de educação alimentar permitiu observar que, dos alunos que o preencheram (n = 29), todos gostaram da sessão, cerca de 97% referiu ter aprendido algo importante e 86% mencionou a intenção de mudar algo na sua alimentação (tabela 22). Foram várias as mudanças referidas pelos alunos, as quais se encontram na tabela 23, sendo de salientar a menor ingestão de doces e refrigerantes e a maior ingestão de água.

Ano lectivo	Nº de alunos que gostaram	Nº de alunos que referem ter aprendido algo importante	Nº de alunos que tencionam mudar algo na sua alimentação
5º	6	6	6
6º	5	5	5
7º	9	8	8
8º	5	5	3
9º	4	4	3
Total	29 (100%)	28 (96,6%)	25 (86%)

Tabela 22: Respostas aos questionários aplicados no final de cada sessão de educação alimentar

Mudanças referidas	Nº de alunos n (%)
Menor ingestão de doces	14 (56%)
Menor ingestão de refrigerantes	8 (32%)
Maior ingestão de água	8 (32%)
Maior consumo de legumes	4 (16%)
Maior consumo de fruta	3 (12%)
Menor consumo de cereais açucarados	3 (12%)
Menor consumo de alimentos ricos em gordura	3 (12%)
Menor consumo de açúcar	2 (8%)

Tabela 23: Mudanças que os alunos referiram pretenderem fazer

Observaram-se algumas alterações ao nível da frequência alimentar dos alunos, em ambas as escolas (tabela 24). Em Monção verificou-se um aumento estatisticamente significativo da frequência de consumo de fruta ($p=0,027$) e uma diminuição, também significativa, da frequência de ingestão de refrigerantes ($p=0,006$), bolachas doces ($p=0,018$), salgados ($p=0,040$) e rebuçados ($p=0,030$). Em Valença, observou-se uma diminuição estatisticamente significativa da frequência de consumo de alimentos tipo *fast-food* ($p=0,048$), batatas fritas ($p=0,010$) e rebuçados ($p<0,001$).

Alimentos	Monção n = 49			Valença n = 49		
	Antes (média)	Após (média)	p	Antes (média)	Após (média)	p
Leite	4,39	4,24	0,410	4,08	4,22	0,431
logurtes	3,41	3,38	0,922	2,58	2,39	0,325
Pão	4,1	4,13	0,628	3,69	3,75	0,715
Fruta	3,51	3,91	0,027	3,28	3,22	0,561
Sopa	2,69	2,83	0,770	2,78	2,8	0,887
Produtos hortícolas	3,22	2,92	0,251	2,25	2,59	0,233
<i>Fast-food</i>	0,69	0,63	0,673	1,35	1,04	0,048
Batatas fritas	1,44	1,38	0,878	2,13	1,67	0,010
Refrigerantes	2,14	1,45	0,006	2,66	2,76	0,892
Cereais açucarados	2,78	2,35	0,107	2,53	2,71	0,289
Bolachas doces	2,4	1,88	0,018	2,35	2,31	0,880
Produtos de pastelaria	1,53	1,15	0,068	2,35	2,06	0,186
Chocolates	1,91	1,63	0,214	2,5	2,31	0,630
Salgados	1,42	1	0,040	1,44	1,51	0,817
Enchidos e fumados	1,22	1,06	0,373	1,29	1,33	0,423
Sobremesas doces	1,27	1,19	1	1,88	1,65	0,425
Rebuçados e afins	1,78	1,12	0,030	2,45	1,69	<0,001
Café	0,67	0,51	0,156	1,02	1,04	0,943
Bebidas alcoólicas	0,02	0,1	0,102	0,27	0,17	0,059

Tabela 24: Frequência do consumo de determinados alimentos antes e após as intervenções (média)

Correspondência da frequência alimentar: 0 – Nunca ; 1 – 1 x por semana; 2 – 2 a 4 xs por semana; 3 – 5 a 6 xs por semana; 4 – 1 vez por dia; 5 – 2 a 4 xs por dia; 6 – ≥ 5 xs por dia

Não se verificaram alterações estatisticamente significativas ao nível da prática de exercício físico e de andar a pé, após a intervenção.

A percentagem de alunos que habitualmente leva lanche de casa, assim como os alimentos consumidos fora da escola não sofreram alterações (tabelas 25 e 26).

Alimentos	Monção		Valença	
	Antes (%)	Após (%)	Antes (%)	Após (%)
	n = 24	n = 24	n = 17	N = 16
Pão	91,7	100	70,6	87,5
Produtos de pastelaria	12,5	0	5,9	12,5
Leite	12,5	12,5	17,6	0
Iogurtes	12,5	16,7	17,6	6,3
Refrigerantes	4,2	0	17,6	18,8
Fruta	4,2	0	5,9	6,3
Bolachas doces	0	4,2	17,6	0

Tabela 25: Alimentos que os alunos levam de casa para o lanche

Monção				Alimentos consumidos	Valença			
Em casa		No snack-bar			Em casa		No snack-bar	
Antes (%) n = 15	Após (%) n = 15	Antes (%) n = 5	Após (%) n = 4		Antes (%) n = 13	Após (%) n = 16	Antes (%) n = 6	Após (%) n = 5
67	60	60	25	Almoço “tradicional” ¹	30,8	37,5	0	0
54	40	0	50	Água	7,7	31,3	0	0
33	20	0	25	Pão	61,5	31,3	33,3	20
27	20	20	50	Refrigerante	6,2	37,5	100	60
7	13,3	0	0	Leite	23,1	12,5	33,3	20
7	0	0	0	Bolachas doces	0	0	0	0
0	0	60	50	“Fast-food”	0	6,3	33,3	20
0	6,7	0	0	Produtos de pastelaria	0	40	83,3	0
0	6,7	0	0	Fruta	0	0	6,3	0
0	13,3	0	0	Iogurte	0	18,8	0	0

Tabela 26: Alimentos consumidos fora da escola, antes e após as

intervensões (¹ Entende-se almoço “tradicional” por refeição de prato)

Em ambas as escolas a quantidade de água ingerida aumentou, porém esta alteração não tem significado estatístico (tabela 27).

	Antes (ml)	Após (ml)	p
Monção	827	961	0,506
Valença	923	1058	0,110

Tabela 27: Média da quantidade de água ingerida por dia, pelos alunos (mL)

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas quanto ao número médio de refeições diárias antes e após as intervenções, continuando os alunos a fazer, em média, 5 refeições por dia (tabela 28).

	Nº refeições antes	Nº refeições após	p
Monção	4,92	4,82	0,275
Valença	4,73	4,71	0,896

Tabela 28: Número de refeições diárias (média)

De acordo com a tabela 29, observou-se uma diminuição, não significativa, da percentagem de alunos que considera a sua alimentação como saudável na escola de Monção e em Valença, um ligeiro aumento, também não significativo.

	Antes (%) n = 96	Após (%) n = 97	p
Monção	88	79	0,125
Valença	81	84	1,000

Tabela 29: Percentagem de alunos que considera a sua alimentação saudável

A percentagem de alunos que referiu ter recebido informações sobre alimentação saudável aumentou em ambas as escolas, mas este aumento só foi significativo na de Monção ($p < 0,001$) (tabela 30).

	Antes (%) n = 97	Após (%) n = 97	p
Monção	69	96	<0,001
Valença	54	59	0,629

Tabela 30: Percentagem de alunos que referiu ter recebido informações sobre alimentação saudável

Na escola de Monção, todas as fontes de informação foram mencionadas por uma maior percentagem de alunos após a intervenção. As sessões de educação alimentar e a feira de alimentos saudáveis sofreram um aumento estatisticamente significativo ($p=0,031$ e $p<0,001$, respectivamente). Na escola de Valença, apenas se verificou aumento da menção dos panfletos e cartazes, estes últimos de modo significativo ($p=0,012$) (tabela 31).

Monção			Valença			
Antes (%) n = 49	Após (%) N = 48	p	Veículo de Informação	Antes (%) n = 48	Após (%) n = 49	p
41	48	0,424	Cartazes	23	47	0,012
39	54	0,189	Aulas	33	25	0,289
22	44	0,031	Sessão educação alimentar	13	4	0,289
10	19	0,344	Panfletos	4	10	0,375
4	52	<0,001	Feira	2	2	1,000
2	8	0,180	Filme	4	2	1,000

Tabela 31: Veículos de informação sobre alimentação saudável referidos pelos alunos antes e após a intervenção

Na definição de alimentação saudável/não saudável verificaram-se algumas alterações, não significativas, relativamente às respostas dadas antes da intervenção (tabelas 32 e 33).

Afirmção	Monção n = 49			Valença n = 49		
	Antes (%)	Após (%)	p	Antes (%)	Após (%)	p
Comer legumes/muitos legumes	31	35	0,804	27	29	1,000
Ter uma alimentação variada	20	25	0,754	27	35	0,388
Comer fruta/muita fruta/alguma fruta	16	18	1,000	16	12	0,754
Ter uma alimentação equilibrada	14	10	0,727	25	20	0,754
Comer peixe	14	6	0,219	12	4	0,125
Comer sopa	6	2	0,625	8	4	0,687
De acordo com a roda	4	6	1,000	4	2	0,125
Beber água	2	8	0,375	8	12	0,687
Outros	8 ^{*1}	8 ^{*2}		8 ^{*2}	2 ^{*4}	

Tabela 32: O que os alunos consideram que é uma alimentação saudável

^{*1} rica em proteínas, vitaminas, cozidos e grelhados; ^{*2} rica em proteínas, vitaminas, sumos 100%; ^{*3} fazer várias refeições, rica em nutrientes, comida da panela; ^{*4} rica em nutrientes

Afirmação	Monção n = 49			Valença n = 49		
	Antes (%)	Após (%)	p	Antes (%)	Após (%)	p
Comer doces/Comer doces todos os dias	41	39	1,000	31	33	1,000
Comer <i>fast-food</i> /Comer <i>fast-food</i> todos os dias	41	41	1,000	22	18	0,774
Comer fritos/ Comer fritos todos os dias	16	6	0,180	12	16	0,727
Gorduras	16	8	0,219	10	12	1,000
Beber refrigerantes/ beber refrigerantes todos os dias	14	20	0,629	2	12	0,063
Comer batatas fritas/ Comer batatas fritas todos os dias	12	8	0,727	10	10	1,000
Açúcar	8	4	0,687	0	0	1,000
Outros	18 ^{*1}	8 ^{*2}		6 ^{*2}	12 ^{*4}	

Tabela 33: O que os alunos consideram que não é uma alimentação saudável

^{*1} sal, bebidas alcoólicas, fruta, comer sempre glícidos, pão; ^{*2} sal, bebidas alcoólicas, comer muito; ^{*3} cafeína, não comer, saltar refeições; ^{*4} carne de porco, comer muito, comer pouco, saltar refeições, sal, bebidas alcoólicas

A percentagem de alunos que habitualmente frequenta o refeitório e o bufete não sofreu alterações estatisticamente significativas.

Discussão e Conclusões

Este trabalho pretendeu contribuir para promover a alimentação saudável em escolas EB2,3, indo de encontro com os objectivos da Direcção Geral de Saúde no sentido de reduzir a prevalência das doenças crónicas não transmissíveis ⁽¹⁾. Sabendo que a escola apresenta um papel importante na aquisição de hábitos alimentares, quer pelo ensino, quer pela disponibilidade de alimentos no bufete e refeitório, considerou-se importante intervir nesse sentido.

De uma forma geral, avaliando a nossa população em termos antropométricos, podemos verificar que, apesar de a maioria dos alunos apresentar peso normal, cerca de um quinto (24%) dos alunos apresenta excesso de peso e a obesidade existe em, aproximadamente, 3,5% dos alunos. A

prevalência de excesso de peso e obesidade encontrada é semelhante à observada no estudo de Ramos e Barros (2005), com jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos ⁽³⁰⁾. Estes resultados permitiram detectar a necessidade de intervir nesta população, no sentido de incentivar a aquisição de estilos de vida saudáveis, que possibilitem o controlo do peso e previnam que o excesso de peso evolua para obesidade.

Após a aplicação do primeiro questionário para o diagnóstico da situação, verificamos alguns erros alimentares, quer na escolha alimentar, quer nas refeições realizadas. Estes resultados podem estar relacionados com o grau de escolaridade dos pais dos alunos avaliados, uma vez que segundo MacFarlane e col, o baixo nível socio-económico e educacional materno, influenciam negativamente os hábitos alimentares ⁽³¹⁾.

Face aos hábitos avaliados, delinearam-se as estratégias de educação e alteração da disponibilidade alimentar a implementar, algumas não se tornaram possíveis de concretizar, tais como intervir ao nível dos pais dos alunos, realizar sessões de educação alimentar a todos os alunos da escola (devido a incompatibilidade de horários) e efectuar todas as alterações sugeridas ao nível da oferta alimentar escolar (por resistência à mudança por parte de alguns professores e devido a ser necessário substituir a máquina de venda automática por outra, para ser possível disponibilizar sumos 100%, néctares, leite, iogurtes e água em vez de refrigerantes).

Analisando a frequência alimentar antes da intervenção, foi possível verificar que alguns alimentos, conotados como “mais saudáveis”, eram consumidos com menor frequência do que seria desejável, se comparados com as recomendações da Nova Roda dos Alimentos Portuguesa, para esta população ⁽³²⁾. Consideramos assim que iogurtes, fruta, sopa e produtos hortícolas no prato, deveriam ter frequências de consumo superiores. Por outro

lado, alimentos conotados como “menos saudáveis”, eram consumidos com frequências mais elevadas do que é recomendável, salientando-se os cereais de pequeno-almoço açucarados, bolachas doces, produtos de pastelaria, refrigerantes, chocolates, rebuçados e alimentos similares, cuja frequência de consumo se devia limitar apenas a ocasiões festivas. Comparando os nossos dados com os de uma população semelhante no estudo desenvolvido por Camelo S, verificamos que os resultados são idênticos, mas a frequência de consumo de alimentos açucarados é ainda mais elevada do que a por nós encontrada ⁽³³⁾.

Após a intervenção, observamos algumas melhorias significativas em ambas as escolas. Em Monção, os alunos aumentaram a frequência de consumo de fruta e diminuíram a de refrigerantes, bolachas doces, salgados e rebuçados. Em Valença, apesar de ter sido a escola controlo, verificamos uma diminuição da frequência de consumo de *fast-food*, batatas fritas e rebuçados. Estes resultados, por um lado parecem demonstrar que a intervenção, surtiu algum efeito na escola de Monção, por outro, e observando as melhorias em Valença, podem estar relacionados com a aplicação do questionário, que pode ter levado os alunos a repensar e modificar as suas práticas alimentares. Não podemos contudo descurar que um questionário tem sempre as suas limitações, não sendo possível perceber se está a ser respondido de acordo com a realidade ou com o que os inquiridos pensam ser mais socialmente correcto ⁽²⁸⁾, podendo assim ter induzido os alunos a responderem de um modo diferente no segundo questionário, sem que de facto as alterações tenham ocorrido, provocando um viés.

Beber água é um hábito saudável que deve ser desenvolvido por todas as pessoas, em qualquer faixa etária, devendo ser independente da sede, e por isso avaliamos a sua ingestão habitual. Se pensarmos que a Nova Roda dos Alimentos indica que a ingestão diária de água deve ser entre 1,5 a 3L,

verificamos que existe uma pequena percentagem dos alunos avaliados que cumpre essas recomendações ⁽³²⁾. Estes resultados incentivaram-nos a intervir especificamente neste assunto, através de frases elucidativas, mas quando reavaliámos a ingestão de água, apesar de ter sido registado um ligeiro aumento e em ambas as escolas, não encontramos mudanças significativas.

Verificou-se que mais de metade dos alunos pratica alguma actividade física extracurricular e que uma grande percentagem de alunos tem o hábito de andar a pé diariamente, resultados concordantes com o estudo de Camelo S, com adolescentes do 5º e 6º ano ⁽³³⁾. Apesar dos valores encontrados, parece ser importante incentivar não só a caminhada, mas também a actividade física extracurricular. Após a intervenção, não houveram grandes mudanças ao nível da prática de actividade física, o que seria de esperar uma vez que não se realizaram intervenções dirigidas para esta área, apenas tendo sido mencionada a importância desta prática nas sessões de educação alimentar.

Para termos conhecimento dos hábitos alimentares, achamos importante incluir, no questionário, questões relativas ao número e tipo de refeições realizadas ao longo do dia. Tal como no estudo de Camelo S, verificamos que um número considerável de alunos não consome alimentos a meio da manhã e à ceia ⁽³³⁾, hábito que se manteve após a intervenção. Encontramos também uma pequena percentagem de alunos que referiram não tomar o pequeno-almoço, e as razões para não o fazerem, foram “não conseguirem” em Monção e “não terem fome”, em Valença, o que levou a que se desenvolvesse um panfleto no sentido de mostrar as vantagens desta refeição.

Avaliando a oferta alimentar no refeitório escolar, achamos importante sugerir algumas mudanças. As sugestões entregues foram aceites e efectuadas, porém não se notaram mudanças ao nível da frequência do refeitório escolar. Estes resultados eram de esperar uma vez que foram pequenas as alterações

implementadas nesta área, pois já eram respeitadas várias normas estabelecidas pelo Ministério da Educação e, não havia a possibilidade de introduzir alterações que necessitassem de maior carga de trabalho por parte dos funcionários, nomeadamente, servir fruta já descascada.

Também ao nível do bufete foram feitas algumas sugestões de mudança, e observaram-se alterações positivas ao nível dos alimentos adquiridos. Estas modificações podem dever-se a dois aspectos: à nova disponibilidade alimentar e à educação alimentar que foi realizada. A alteração da disponibilidade alimentar parece ter sido a principal causadora destas mudanças, uma vez que a maior diferença observada foi ao nível da quantidade de lanches vendidos. Porém, a educação alimentar poderá ter contribuído quer para que os alunos compreendessem as alterações que estavam a decorrer, quer para que eles próprios mudassem alguns hábitos, como por exemplo o caso do aumento da quantidade de leite vendido.

Uma das estratégias para tornar mais apelativa a aquisição de alimentos no bufete foi a realização da feira de alimentos saudáveis, da qual foi possível fazer um balanço positivo, uma vez que todos os alimentos preparados foram vendidos e alguns alunos demonstraram vontade de repetir a experiência.

Apesar de o objectivo do trabalho ser a intervenção ao nível da escola, verificamos que alguns alunos não utilizam o bufete/cantina, ou porque levam alimentos da casa ou porque fazem refeições no exterior. Por esse motivo, avaliamos quer a composição habitual dos lanches levados de casa, quer a composição das refeições realizadas fora da escola (em casa/snack-bar). Observamos que o alimento predominante nos lanches que os alunos levam de casa é o pão, tanto antes como após a intervenção, o que demonstra que a opção de levar alimentos de casa pode ser mais vantajosa, uma vez que se trata de um alimento com características nutricionais interessantes. Ao nível das refeições

realizadas em casa, os alunos referem consumir habitualmente almoços “tradicionais” (refeição de prato), água, pão e refrigerantes. Curiosamente, não referem o consumo de sopa, nem de fruta, o que está de acordo com o questionário de frequência alimentar que preencheram, que revela uma frequência de consumo de fruta e de hortícolas abaixo das recomendações, tal como, também se verificou, no estudo Pro Children ⁽³⁴⁾. Quando tentamos compreender as razões para a baixa/nula frequência de ingestão de fruta e sopa, observamos que as mais frequentes são “não apetecer” ou “não gostar”. Para tentar ultrapassar estes obstáculos, além das actividades desenvolvidas, gostávamos de ter intervindo para incentivar o gosto pelo consumo destes alimentos, nomeadamente através de uma apresentação mais apelativa, mas tal como foi inicialmente explicado, não foi possível de realizar. Após a intervenção, não encontramos diferenças de consumos, sendo estes resultados possíveis de ser explicados pela razão de que em muitos casos devem ser os pais a preparar o almoço/merenda dos filhos e estes não foram incluídos na intervenção.

Quanto aos alimentos habitualmente seleccionados em snack-bars, os mais habituais parecem ser, em geral, nutricional e energeticamente desequilibrados, uma vez que correspondem a refrigerantes, *fast-food*, e produtos de pastelaria. Também, após a intervenção, não se registaram diferenças de consumos, provavelmente porque, e segundo Dixey R o tipo de estabelecimento e a influência dos pares só por si parece condicionar muito a aquisição de alimentos ⁽⁴⁾.

A grande maioria dos alunos considera que a sua alimentação é saudável, mas parece verificar-se o contrário, através da avaliação das respostas às questões relacionadas com os seus hábitos alimentares. Após a intervenção, observamos uma diminuição, apesar de estatisticamente não significativa, da percentagem de alunos, em Monção, que considera a sua alimentação saudável,

o que permite inferir que a educação alimentar desenvolvida fez com que alguns alunos reflectissem sobre os seus hábitos alimentares chegando à conclusão que de facto a sua alimentação não era a mais correcta. Embora estes resultados sejam positivos, consideramos que o ideal seria que muitos mais alunos tivessem pensado desse modo. De acordo com os estadios de mudança, o facto de admitirem que não têm uma alimentação saudável já é um passo em frente para adquirirem novos hábitos ⁽¹¹⁾.

Entende-se por alimentação saudável ter uma alimentação completa, equilibrada e variada, de acordo com a Nova Roda dos Alimentos, devendo ser moderado o consumo de alimentos que não se encontram na mesma. Comparando a definição com os nossos resultados podemos dizer que muitos alunos demonstraram ter noções correctas sobre este tema. No entanto, como anteriormente referido, a maioria classifica a sua alimentação como saudável, mesmo tendo práticas alimentares menos correctas no dia-a-dia. Verificou-se, assim, a necessidade de explicar mais concretamente aos alunos como deverá ser a sua alimentação e de os incentivar a melhorar os seus hábitos alimentares.

Os alunos foram questionados sobre formas de receber informação acerca de alimentação saudável na escola e, antes da intervenção, verificamos que muitos alunos identificavam as aulas e os cartazes como veículos de informação mais frequentemente observados. Após a intervenção, quase todos os alunos (96%) da escola de Monção referiram ter recebido informações sobre alimentação saudável, e os veículos de informação mais frequentemente referidos foram as aulas, a feira, os cartazes e as sessões de educação alimentar, enquanto que os alunos de Valença continuam a referir apenas os cartazes e as aulas. Tal comprova que foi conseguida a abrangência pretendida pelas actividades desenvolvidas. Os resultados encontrados na escola de Valença, pela maior referência a aulas e cartazes podem estar relacionados com o currículo escolar.

Os pais têm também um papel fundamental na educação alimentar e a maioria dos pais dos alunos avaliados, parece transmitir mensagens aos seus filhos sobre a sua alimentação. No entanto, cerca de um quarto de todos os alunos (18% dos alunos de Monção e 34% dos de Valença) referiu que os seus pais falam pouco ou raramente com eles, deste tema. Verificou-se, assim, a necessidade de incentivar a comunicação entre pais e filhos sobre a sua alimentação, podendo ser necessário alertar os pais para os principais aspectos que deverão focar, porém tal não foi possível.

Para avaliar a eficácia das intervenções realizadas, teria sido interessante ter os registos de vendas da máquina de venda automática e da quantidade de sopa e de fruta consumidos no refeitório, porém tal também não foi possível, uma vez que implicava ter algum funcionário com tempo disponível para o fazer.

Através dos questionários aplicados no final das sessões de educação alimentar, foi possível verificar que estas sessões são muito eficazes para incentivar os alunos a melhorar as suas práticas alimentares, mas do pensamento à acção ainda resta um longo caminho a percorrer, uma vez que para ocorrerem mudanças é necessário percorrer vários estadios ⁽¹¹⁾.

Devido a se terem observado diferenças estatisticamente significativas relativamente a alguns hábitos alimentares entre os alunos de Monção e de Valença desde o início, não se considerou necessário comparar as duas escolas após as intervenções, tendo-se apenas comparado os resultados antes e após as intervenções em cada escola, individualmente.

Tal como outros estudos, este também apresenta as suas limitações. O facto de os questionários serem auto-administrados levou à exclusão de um grande número de questionários por mal preenchimento, diminuindo o tamanho amostral, apesar de este método ser considerado interessante em adolescentes ⁽¹¹⁾.

Consideramos que os resultados obtidos poderiam ser mais significativos se tivesse sido possível desenvolver todas as actividades planeadas e, sobretudo, se a intervenção fosse mais prolongada no tempo. Pode-se considerar a educação alimentar eficaz, porém esta necessita de ser feita continuamente e não apenas por um curto período de tempo, até porque quanto mais educação alimentar se fizer, maior será a probabilidade de ocorrerem melhorias nos hábitos alimentares ⁽²⁵⁾ Após a realização deste projecto, achamos que a principal intervenção deve ser ao nível de aulas, cartazes, feiras saudáveis e sessões de educação, e que sempre que possível, os pais devem ser incluídos nos grupos de aprendizagem.

Intervir na adolescência é importante, mas mais importante ainda será intervir ao nível das crianças que frequentam as EB1 e respectivos pais, para quando chegarem à adolescência já estarem consciencializados da importância de terem bons hábitos alimentares e com comportamentos alimentares mais equilibrados ^(1, 4 e 14). Assim, na fase da adolescência dever-se-ia somente continuar um trabalho já iniciado ao nível das EB1, não deixando cair no esquecimento os conhecimentos transmitidos e os hábitos incutidos.

Referências Bibliográficas

1. Von Amann GP. Promoção da saúde em meio escolar. Promoção de uma alimentação saudável. Orientações para a elaboração de projectos no âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar. Lisboa: Divisão de Saúde Escolar; Direcção Geral de Saúde; 2006.
2. Baptista MIM. Educação Alimentar em Meio Escolar: referencial para uma oferta alimentar saudável. 1ª ed.: Ministério da Educação. Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.; 2006.
3. Matos MG, Simões C, Carvalhosa S, Reis C. Aventura Social e Saúde. A saúde dos adolescentes portugueses.: Faculdade de Motricidade Humana/Programa de educação para todos - Saúde. Estudo Nacional da Rede Europeia HBSC/OMS; 1998.
4. Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Pérez-Rodrigo C, Warnking JSP. Healthy Eating For Young People In Europe. A school-based nutrition education guide. In: World Health Organization. Regional Office for Europe, editor. Copenhagen; 2000. [citado em: 2008 Janeiro 24]. Disponível em: <http://www.euro.who.int/document/e69846.pdf>.
5. Council of Europe. Committee of Ministers. Resolution ResAP (2005) 3 on healthy eating in schools. (2005). [citado em: 2008 Fevereiro 10]. Disponível em: http://www.coe.int/t/e/social_cohesion/soc-sp/public_health/nutrition_food_consumer_health/Resolution%20AP-2005-3%20HEALTHY%20EATING%20SCHOOLS.asp.
6. Ministério da Educação, editor. Materiais de apoio ao currículo: Educação Alimentar - Guia anotado de recursos. 1ª ed. Lisboa: Ministério da Educação; 2001.

7. Ornelas R, Cardoso P, Pestana L. Bufetes escolares da região autónoma da Madeira de 2000 a 2003. *Nutricias*. 2005; (5):58-63
8. Silva C. Educação alimentar na escola: metodologias de abordagem nas escolas do ensino básico [Tese de Licenciatura]. Porto: FCNAUP; 2003.
9. World Health Organization. Eating at school - making healthy choices. Council of Europe Publishing; 2005.
10. Barros MA. As práticas alimentares dos jovens em idade escolar. Oeiras: GCAJ/Serviço Municipal de Informação e Apoio ao Consumidor; 2002
11. WHO Discussion Papers on Adolescence. Nutrition in adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector: Issues in Adolescent Health and Development. In: WHO, editor. Genebra; 2005. [citado em: 2007 Dezembro 11]. p.1-123. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241593660_eng.pdf.
12. European Network of Health Promoting Schools. Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. Denmark; 2005. [citado em: 2007 Dezembro 12]. Disponível em: http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf.
13. Currie C, Roberts C, Morgan A, Smith R, Settertobulte W, Rasmussen O, et al. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. WHO Regional Office for Europe; 2004.

14. Loureiro I. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa De Saúde Pública*. 2004; 22(2):43-55
15. Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. 2005 [citado em: 2007 Dezembro 14]. Disponível em: http://www.fiab.es/datos/1/ESTRATEGIA_NAOS_4367.pdf.
16. Vereecken C, Bobelijn K, Maes L. School food policy at primary and secondary schools in Belgium-Flanders: does it influence young people's food habits? *Eur J Clin Nutr*. 2005; 59(2):271-77
17. Direcção Regional de Educação. Linhas Orientadoras para a alimentação nas escolas do 2º, 3º ciclo e secundárias da Região Autónoma da Madeira. 2006. [citado em: 2007 Dezembro 21]. Disponível em: http://dre.madeira-edu.pt/dmdocuments/Linhas_Orientadoras_2__3__ciclos_e_secundarias_0607.pdf.
18. WHO. What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? : World Health Organization; 2006.
19. Position of the American Dietetic Association: Local Support for Nutrition Integrity in Schools. *J Am Diet Assoc*. 2006; 106(1):122-33
20. Circular nº14. 2007. Refeitórios Escolares Normas Gerais de Alimentação. Lisboa; Ministério da Educação. Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular.

21. Loureiro I. O que é a saúde na escola - guião orientador escolas promotoras de saúde. 2ª ed. Lisboa: Ministério da Educação, Ministério da Saúde; 2001.
22. Circular nº11. 2007. Recomendações para os bufetes escolares. Lisboa; Ministério da Educação. Direcção Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular.
23. Direcção Geral de Saúde. Plataforma Nacional contra a obesidade. Direcção Geral de Saúde; 2007. [citado em: 2007 Dezembro 23]. Disponível em: <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008720.pdf>.
24. Brown K, Akintobi T, Pitt S, Berends V, McDermott R, Agron P, et al. Califórnia School Board Members' Perceptions of Factors Influencing School Nutrition Policy. J Sch Health. 2004; 74(2):52-58
25. Position of the American Dietetic Association Society for Nutrition Education and American School Food Service Association: Nutrition services: An essential component of comprehensive school health programs. J Am Diet Assoc. 2003; 103(4):505-14
26. Andrien M, Cotelle B. e col. Guia de planeamento e de avaliação da educação alimentar na escola. Lisboa: Ministério da Educação. Apoio Comissão Europeia; 1998
27. Ministério da Educação. Despacho nº 15847/2007. Diário da República. 2ª Série; 140 (2007-07-23): 20798-99.
28. Willet W, editor. Nutritional epidemiology. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press; 1998.
29. CDC. BMI - Body Mass Index: About BMI for Children and Teens. 2006 [citado em: 2007 Novembro 25]. Disponível em:

http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/childrens_BMI/about_childrens_BMI.htm.

30. Ramos E, Barros H. Prevalência de Hipertensão Arterial em Adolescentes de 13 anos da Cidade do Porto. *Ver Port Cardiol*. 2005;24: 1075-1087
31. MacFarlane A, Crawford D, Ball K, Savage G, Worsley A. Adolescent home food environments and socioeconomic position. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2007; 16(4): 748-56.
32. Rodrigues SS, Franchini B, Graça P, de Almeida MD. A new food guide for the Portuguese population: development and technical considerations. *J Nutr Educ Behav*. 2006 May-Jun; 38 (3):189-95.
33. Camelo, Sandra. Avaliação nutricional e de hábitos de actividade física de adolescentes do 5º e 6º ano do 2º ciclo do Ensino Básico da escola EB2,3/S de Alfândega de Fé [Tese de Licenciatura]. Porto: FCNAUP; 2006.
34. Agneta Yngve, et al. Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-Year-Old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. *Ann Nutr Metab*. 2005; 49: 236-245.

Índice de Anexos

Anexo 1 Autorização da escola EB2,3 de Monção	a1
Anexo 2 Autorização da escola EB2,3 de Valença	a2
Anexo 3 Questionário aplicado antes e após as intervenções	a3
Anexo 4 Autorização do DGIDC e declaração por eles pedida	a9
Anexo 5 Pedido de autorização entregue aos pais	a11
Anexo 6 Sugestões de alterações a efectuar no refeitório, bufete e máquina de venda automática escolares	a12
Anexo 7 Sugestões de frases a afixar nas ementas	a15
Anexo 8 Cartazes informativos afixados	a17
Anexo 9 Panfletos afixados	a37
Anexo 10 Lista de alimentos disponibilizados na feira de alimentos saudáveis	a50
Anexo 11 Diapositivos utilizados nas sessões de educação alimentar	a51
Anexo 12 Questionário aplicado no final das sessões de educação alimentar	a56

Anexo 1

Autorização da escola EB2,3 de Monção

Anexo 2

Autorização da escola EB2,3 de Valença

Anexo 3

Questionário aplicado antes e após as intervenções (adaptado da Disciplina de Nutrição e Saúde Pública ministrada na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto)

Anexo 4

Autorização do DGIDC e declaração por eles pedida

Anexo 5

Pedido de autorização entregue aos pais

Anexo 6

Sugestões de alterações a efectuar no refeitório, bufete e máquina de venda automática escolares

Anexo 7

Sugestões de frases a afixar nas ementas

Anexo 8

Cartazes informativos afixados

Anexo 9

Panfletos afixados

Anexo 10

Lista de alimentos disponibilizados na feira de alimentos saudáveis

Anexo 11

Diapositivos utilizados nas sessões de educação alimentar

Anexo 12

Questionário aplicado no final das sessões de educação alimentar

Caro (a) aluno (a),

Estás convidado a participar num projecto, para uma tese de licenciatura, sobre os conhecimentos, atitudes e hábitos alimentares dos jovens.

Peço a tua participação, o inquérito é anónimo e confidencial, ninguém da tua escola terá acesso às tuas respostas.

Responde a este inquérito com o máximo de sinceridade possível e entrega-o ao teu professor.

Data: ____/____/____

Inquirido nº

I Dados pessoais

1. Data de nascimento (ano/mês/dia) ____/____/____

2. Sexo: masculino ☐ feminino ☐

3. Nome da escola em que estudas _____

4. Ano de escolaridade: 5º ☐ 6º ☐ 7º ☐ 8º ☐ 9º ☐

5. Com quem vives?

Grau de parentesco	Idade	Profissão	Grau de escolaridade
Exemplo: pai	41	carpinteiro	4ª classe

II Dados Antropométricos

1. Peso ____kg

2. Altura ____m

III Questionário de Frequência Alimentar

Pensa no modo como te alimentaste na última semana e indica, assinalando com uma cruz (x), com que frequência (nº de vezes) ingeriste os seguintes alimentos e bebidas.

Alimentos/Bebidas	Por dia			Por semana			Nunca
	5 ou mais x	2-4x	1x	5-6x	2-4x	1x	
Leite							
Café							
Chocolates							
Fruta							
Sopa de legumes e hortaliças							
Refrigerantes (coca-cola, ice tea, fresky ...)							
Batatas fritas							
Pão							
Produtos hortícolas no prato ou em saladas (cenoura, tomate, feijão-verde,...)							
Bolachas/Biscoitos doces							
Refeições de fast-food (hamburguer, pizza, cachorro,...)							
Cereais de pequeno-almoço açucarados (chocapic, estrelitas, ...)							
Produtos de pastelaria (croissant, bola de berlim, nata, bollycao, ...)							
Salgados (rissol, empada, pastel folhado, lanche...)							
Enchidos e fumados (chouriças, presunto, ...)							
Sobremesas doces (mousse de chocolate, gelatina, bolos...)							
Bebidas alcoólicas							
Iogurte sólido/líquido							
Rebuçados, gomas e afins							

IV Estilo de vida

1. Frequentas as aulas de Educação Física?

Sim ☐

Não ☐

2. Actualmente, praticas algum tipo de exercício físico, para além das aulas de Educação Física?

Sim ☐

Não ☐

1.1. Se sim, que tipo de exercício praticas? Quanto tempo? (podes assinalar mais que uma resposta)

Tipo de exercício

Duração

Basquetebol ☐ ____ horas/semana

Dança ☐ ____ horas/semana

Futebol ☐ ____ horas/semana

Ginástica ☐ ____ horas/semana

Natação ☐ ____ horas/semana

Outro (s) ☐ ____ horas/semana Qual (is)? _____

2. Habitualmente, andas a pé?

Sim ☐

Não ☐

2.1. Se sim, quantas horas por dia?

Menos do que 30 minutos ☐

Entre 30 minutos e 1 hora ☐

Mais do que 1 hora ☐

3. Costumas trazer lanche de casa?

Sim ☐

Não ☐

3.1. Se sim, o quê? _____

4. Costumas almoçar/merendar fora da escola?

Sim ☐

Não ☐

4.1. Se sim, onde? _____

4.2. Se sim, o que costumas comer e/ou beber? _____

5. Costumas beber água ao longo do dia? Que quantidade (indica a quantidade em nº de copos, ou garrafas pequenas ou litros)?

6. Habitualmente, quantas refeições fazes por dia? _____

6.1. Quais?

Pequeno-almoço ☐

Meio da manhã ☐

Almoço ☐

Meio da tarde ☐

Jantar ☐

Ceia ☐

Outra(s) ☐ Qual (is)? _____

V Conhecimentos sobre alimentação saudável

1. Na tua opinião, consideras que a tua alimentação é saudável?

Sim ☐ Não ☐

2. Já alguma vez tiveste informação na escola, este ano lectivo, sobre alimentação saudável?

Sim ☐ Não ☐

2.1. Se sim, de que tipo?

Poster/Cartaz ☐

Panfleteo ☐

Filme ☐

Palestras/Sessões de educação alimentar ☐

Feira de alimentos saudáveis ☐

Aulas ☐

Outra (s) ☐ Qual (is)? _____

3. Os teus pais falam contigo sobre a tua alimentação?

Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Raramente/Nunca ☐

4. O que consideras que é uma alimentação saudável?

5. O que consideras que não é uma alimentação saudável?

VI Opinião sobre o serviço de alimentação

Dá a tua opinião sobre o bufete e a cantina da escola. A tua opinião é importante para tentar melhorar o serviço prestado.

Cantina

1. Habitualmente, almoças na cantina da escola? Sim ☐ Não ☐

1.1. Se sim, como classificas a cantina quanto à: (por favor, coloca apenas um x em cada linha)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má
Variedade das ementas	☐	☐	☐	☐	☐
Qualidade (sabor, odor,...) das ementas	☐	☐	☐	☐	☐
Quantidade dos alimentos servidos	☐	☐	☐	☐	☐
Temperatura a que os alimentos são servidos	☐	☐	☐	☐	☐
Apresentação (aspecto) das ementas	☐	☐	☐	☐	☐
Higiene/limpeza	☐	☐	☐	☐	☐

1.2. Outras observações que queiras fazer relativamente à cantina:

Bufete

2. Habitualmente compras alimentos no bufete da escola? Sim ☐ Não ☐

2.1. Se sim, como classificas o bufete quanto à: (por favor, coloca apenas um x em cada linha)

	Muito boa	Boa	Razoável	Má	Muito má
Variedade dos alimentos/bebidas disponíveis	☐	☐	☐	☐	☐
Qualidade (sabor, odor,...) dos alimentos/bebidas disponíveis	☐	☐	☐	☐	☐
Quantidade dos alimentos	☐	☐	☐	☐	☐
Apresentação (aspecto) dos alimentos/bebidas disponíveis	☐	☐	☐	☐	☐
Higiene/limpeza	☐	☐	☐	☐	☐

2.2. Outras observações que queiras fazer relativamente ao bufete:

VII Obstáculos ao consumo de determinados alimentos

1. Se, habitualmente, comes menos de 2 peças de fruta por dia, indica com um x, porquê:

Não tenho em casa ☐

Não gosto ☐

Não me apetece ☐

É preciso descascar ☐

Outro (s) ☐ Qual (is)? _____

2. Se, habitualmente, não tomas pequeno-almoço, indica com um x, porquê:

Não tenho tempo ☐

Não tenho fome ☐

De manhã não consigo comer ☐

Outro (s) ☐ Qual (is)? _____

3. Se, habitualmente, não comes sopa todos os dias, indica com um x, porquê:

Não tenho em casa ☐

Não gosto ☐

Não me apetece ☐

Outro (s) ☐ Qual (is)? _____

Email do DGIDC a autorizar a aplicação do questionário:

FW: pedido de autorização de aplicação de questionários a alunos de escolas EB2,3

De: **Luís Capucha (DGIDC)** (luis.capucha@dgidc.min-edu.pt)

Enviada: quinta-feira, 27 de dezembro de 2007 19:19:44

Para: elisabete-machado@hotmail.com

questioná...doc (125,7 KB)

Cara Elisabete Machado

A DGIDC nada tem a opor à aplicação do questionário da Escola. No entanto, deve ser previamente subscrito com a mesma um compromisso de não utilização dos dados, nem de qualquer informação deles resultantes, para além da tese académica.

Cumprimentos

Luís Capucha

Declaração

Eu, Elisabete Reis Machado, aluna do 5º ano da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, declaro, para os devidos efeitos, que os questionários aplicados nas escolas EB 2,3 de Valença e Monção, relativos aos hábitos alimentares dos alunos e opinião acerca do bufete e refeitório escolares, serão utilizados apenas para fins académicos.

Monção, 10 de Dezembro de 2007

Caro (a) Encarregado(a) de Educação,

Na Escola EB2,3, frequentada pelo seu educando, vai ser realizado um projecto, para uma tese de licenciatura, sobre os conhecimentos, atitudes e hábitos alimentares dos jovens. Este projecto envolve a realização de alguns questionários e a participação dos alunos em sessões de educação alimentar, assim como algumas alterações ao nível dos alimentos disponibilizados na escola.

Assim, venho por este meio, pedir a sua autorização para que o seu educando participe nestas actividades.

Com os melhores cumprimentos,

Elisabete Machado (estagiária de nutrição do Centro de Saúde de Monção)

Assinatura do encarregado de educação

Assinatura do educando (indicar ano, número e turma)

Análise das ementas servidas no refeitório escolar e sugestões

Aspectos a considerar

- ✓ Todas as ementas deverão ser compostas por:
 - Sopa de legumes e hortaliças
 - Prato:
 - alternar carne, pescado ou ovo
 - preferir carnes magras (frango, peru, coelho, porco magro,...)
 - variar os acompanhamentos/guarnições
 - incluir sempre produtos hortícolas no prato sob a forma de saladas ou cozinhados
 - fritos, no máximo, uma vez por semana (só um dos constituintes do prato ser frito)
 - bolinhos de bacalhau, rissóis, croquetes, salsichas, batatas fritas... no máximo, uma vez por mês
 - utilizar métodos culinários pouco exigentes em gordura e em sal
 - Sobremesa:
 - privilegiar a fruta
 - doces, no máximo, uma vez por semana, tendo a opção fruta em simultâneo. Optar por doces o menos desequilibrados possível: gelatina, mousse de chocolate, arroz doce, leite-creme,...
- ✓ Evitar rotinas semanais/mensais
- ✓ A ementa tem de estar afixada, e deverá ter discriminado o nome da sopa, do prato (incluindo o tipo de género alimentício utilizado e o método culinário a que foi submetido) e da fruta/doce.

Constatações

Aspectos positivos:

- Ementas compostas por sopa de legumes e hortaliças, prato e fruta;
- Não têm mais do que um frito por semana;
- Variam os tipos de confecção culinária;
- Disponibilizam sobremesas doces menos do que uma vez por semana.

Aspectos negativos:

- Nem sempre alternam carne e peixe;
- Há poucas variedades de peixe utilizadas que possuam boa aceitação por parte dos alunos.

Sugestões

- Alternar carne e peixe dentro do possível.
- Tentar optar o mais possível por ementas saudáveis e que em simultâneo possuam boa aceitação pelos alunos:
 - Introduzir novas ementas com carnes mais aconselháveis (frango, peru e coelho), diferentes tipos de peixe e diferentes modos de confecção (raia, chocos, atum, delícias do mar, truta, carapau, ...), ementas com ovos e com legumes diversos.
- Substituir parte da batata utilizada na sopa por legumes, como, abóbora, nabo, courgette, chuchu, ...

Sugestões de alterações a efectuar no bufete e máquina de venda automática escolares

- Substituir os refrigerantes por sumos 100% ou néctares – (a escola dispõe de uma máquina de venda automática que possui refrigerantes);
- Aumentar a variedade de pães, disponibilizar, por exemplo, pão de água e pão de cereais;
- Reduzir a quantidade de croissants, empadas, bolos, lanches e chocolates (a quantidade de lanches deverá ser reduzida progressivamente, até eliminar por completo);
- Aumentar o preço dos alimentos menos recomendáveis, como bolos, croissants, lanches, chocolates, ...
- Disponibilizar fruta de modo apelativo: “ao natural”, descascada, em salada,...;
- Tentar optar por chocolates em embalagens com menos de 50g e com uma composição nutricional o mais equilibrada possível, nomeadamente: *Kinder cereali*, *Kinder delice*, *Mars Delight*, *Maltesers*, *Galak Nestlé* (consultar tabela 1).

Chocolate	Embalagem(g)	Valor energético(Kcal)	H.C.(g)	Açúcar(g)	Lípidos(g)
Kinder Bueno	43	242	20		16
Kinder cereali	23,5	132	12,8		7,9
Kinder delice	42	185	17,6		11,6
Twix	58	285	37,12	28	14
Snickers	60	304	33,4	28,6	16,4
Mars Delight	40	221	23,12	18,2	13,5
Mars	54	246	38	34,2	9,6
Milka M Joy	60	318	35,1		17,7
Kit-kat	45	229	28,17		11,5
Lion	45	226	29,4		11
Maltesers	37	187	24,3		9,1
Galak Nestlé	30	168			

Tabela 1: Composição nutricional de alguns chocolates

Frases a afixar nas ementas semanais

Novidade da semana: BRÓCOLOS

Já reparaste no sabor dos brócolos? Têm um sabor «**umami**». Este é um sabor recentemente descoberto e deve-se à presença de glutamatos livres. Sabias que o glutamato é adicionado às batatas fritas, por exemplo, para lhes dar melhor sabor? Pois é, nos **brócolos**, eles existem naturalmente, por isso é que são tão saborosos.

Boas razões para comeres SOPA:

A sopa é ...

... rica em água, fibras, vitaminas e minerais

... de fácil digestão

... saciante, regula o apetite e tem poucas calorias

... ajuda a um bom funcionamento intestinal

... muito saborosa.

Prova diferentes sopas e escolhe as que mais gostas!!

Hortaliças, legumes e Fruta

... alimentos ricos em vitaminas e minerais e com propriedades antioxidantes...
para teres bons resultados nos testes.

Experimenta as novas opções da cantina e dá a TUA opinião!

Cenoura

Sabias que a cenoura ajuda a ter uma pele e olhos bem cuidados? Para além de proteger a visão, a cenoura contribui para que a pele adquira uma tonalidade bonita e bronzeie mais facilmente.

Tomate

Sabias que o tomate é uma fonte importante de licopeno, poderoso antioxidante? Os antioxidantes ajudam a prevenir várias doenças.

Sopa

Sabias que a palavra **SOPA** tem origem no sânscrito e deriva de sô (que significa: **bem**) e pô (que significa: **alimentar**), ou seja, SOPA significa bem alimentar?!!

Lembra-te de comer **5** porções
de **fruta** ou **hortaliças** por dia!



5 ao dia

Exemplo:

Come uma peça de **fruta** ao almoço,
outra à merenda e outra ao jantar
(maçã, banana, laranja, pêra, kiwi, ...).

Come **sopa** ao almoço e **salada** ao
jantar.

**Para bem desenvolver,
muita ÁGUA deves beber!**



Mais de metade do nosso peso é água! Diariamente tens perdas de água através da urina, do suor, das lágrimas, etc. Tens de repor os líquidos perdidos. Não te esqueças, bebe água, mesmo sem sede.

Algumas CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO...

Osteoporose

Dislipidemias

Obesidade

Diabetes Mellitus

Hipertensão arterial

Cáries dentárias

Enfarte

Celulite

AVC

...

Cada vez mais estas doenças

surgem em idades mais **jovens**, é altura de mudares o teu futuro, ele está cada vez mais próximo!

Sumo, néctar, refrigerante... consegues descobrir qual a diferença?

Refrigerante
Denominação de venda: bebida refrigerante de extractos vegetais
Ingredientes: água carbonatada, açúcar, corante E-150, acidificante E-338, aromas e cafeína.

Néctar
Denominação de venda: néctar de pêssago
Ingredientes: sumo e polpa de pêssago, água, açúcar, regulador de acidez: ácido cítrico e antioxidante: ácido ascórbico.

Sumo 100%
Denominação de venda: 100% sumo de laranja à base de concentrado
Ingredientes: sumo e polpa de laranja: à base de concentrado e antioxidante (ácido ascórbico)

Seguindo a ordem sumo, néctar, refrigerante, a quantidade de açúcar vai aumentando e a de fruta vai diminuindo, ou seja, a qualidade nutricional vai diminuindo...

Para beber, escolhe: Sumos 100%, leite, iogurtes, e ... **água!**

Não te esqueças que as **bebidas alcoólicas** estão totalmente contra indicadas na tua idade e,... afinal que prazer dão? Não sabe muito melhor um sumo natural e, acima de tudo, sabes bem o que estás a fazer?

Almoço na cantina vs snack-bar

Retirado de: Circular nº14/2007 da Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

		g.	%	g.	%	g.	%	g.	Kcal.
Ementas tipo refeitório	Sopa, frango assado com arroz de tomate, salada, pão, laranja e água (a)	38	25.3	65	43.3	21	33.4	8	601
	Sopa, peixe, batata e hortícolas cozidos, pão, melão e água (a)	42	24,1	101	57,9	14	18	6	698
	Sopa, jardineira de carne, pão, maçã e água (a)	23	13.3	108	62.2	19	24.5	4.5	695
	Sopa, peixe no forno com batata assada, hortícolas cozidos, pão, uvas e água (a)	38	20,2	105	55.9	20	23.9	9	752
Ementas tipo pastelaria	Sopa, croquete, folhado e refrigerante (garrafa de 25 cl.) (b)	14	7.7	88	48.1	36	44.2	27	732
	Queque e lata de refrigerante de "cola" (b)	5	4,5	75	67.3	14	28.2	51	446
	Tosta mista e lata de refrigerante de "gasosa" (b)	27	19.1	47	33.2	30	47.7	21	566
	1 Pão com uma fatia de queijo e um copo de leite meio gordo (b))	20	20.1	39	39.2	18	40,7	0	398
Ementas tipo fast-food	1 fatia de pizza, 1 doce de maçã e um refrigerante de "cola" (c)	8	5	143	89.4	4	5.6	35	640
	1 hambúrguer, com 1 pacote de batatas fritas, 1 pacote de ketchup, um gelado de caramelo e um refrigerante de "cola" (d)	37	11.4	182	56	49	34	37	1300

Almoço no **snack-bar**

≈4€

Almoço na **cantina**

1,42€

Já calculaste quanto **poupas** por mês se almoçares todos os dias na cantina ??

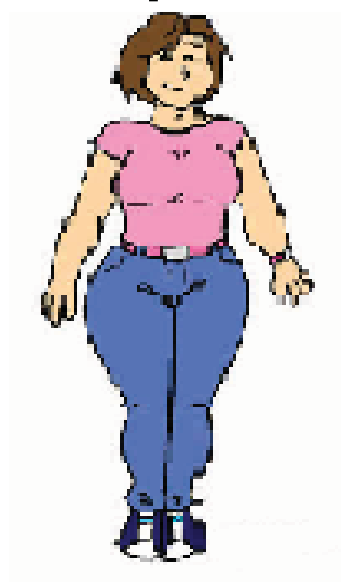
Almoçando na cantina poupas dinheiro e ganhas saúde!!!

Um almoço e jantar equilibrados deverão ser compostos por: **sopa** de legumes e hortaliças, **prato** (constituído por carne, peixe ou ovos; arroz, massa ou batata e legumes e hortaliças) e **fruta**.

Sabias que ...
1 FRANCESINHA,
tem **1300 kcal**???

As refeições tipo ***fast-food*** são **muito energéticas**, enquanto as da cantina são equilibradas (têm $\cong 600\text{kcal}$ e fornecem os diferentes nutrientes que precisas nas proporções correctas).

Já imaginaste como pode ficar o teu corpo se comeres regularmente refeições tipo *fast-food*?



Sabias que **1 croissant** tem as mesmas calorias que **3 pães** e é muito rico em gordura?

Um **bolo de arroz** também equivale a 3 pães, assim como os doces em geral.

E a quantidade de **gordura**? Croissant 24%, bolo de arroz 15%, pão 2%.

O **PÃO** é dos alimentos mais saudáveis que existe e há vários tipos de pães muito saborosos.

Os **pães de leite** também são muito saborosos e são mais saudáveis que os croissants.

Já experimentaste os novos **pães** disponíveis no teu bar?

Pão de água e pão de cereais... uhmhhh

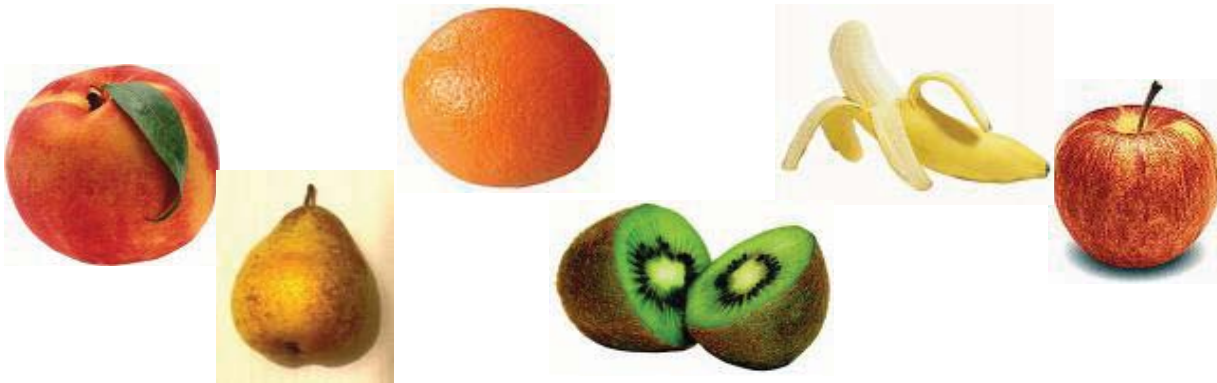
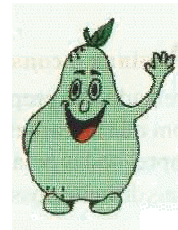


Sabias que uma peça de

FRUTA,

para além de ter baixo valor energético, é rica em vitaminas e minerais, essenciais à vida?

**Já comeste
FRUTA hoje??**



**Não te esqueças de comer, 2 a 4 peças de
fruta por dia.**

**Os REFRIGERANTES têm,
em média, 8 COLHERES DE
SOPA DE AÇÚCAR em cada
33cl!!**



Prefere beber água, sumos 100% ou
néctares

Já “bebeste” cálcio hoje?

O cálcio ajuda-te a ter **ossos fortes** e **dentes bonitos**. Quanto não vale um **belo sorriso**?

Leite 200ml-----224mg cálcio

Iogurte sólido 125g-----160mg cálcio

Iogurte líquido 200ml-----210mg cálcio

Prova os iogurtes,
sólidos e líquidos, que tens no
bufete.



São deliciosos e a baixo preço!

Já sabes o que deves beber?

Água: sem calorias, o melhor para matar a sede, é essencial à vida.

Sumo de fruta natural/100%: muito sabor, muita fruta e nenhum açúcar.

Néctar: muita fruta e pouco açúcar.

Refrigerante: muitas calorias e muito açúcar.



Nota: o açúcar e o excesso de calorias aumentam o risco de: excesso de peso, cáries dentárias, diabetes, entre outras doenças.

**Sabias que UM LANCHE
possui cerca de 15 VEZES
mais gordura que UM PÃO?**

**Todos os refrigerantes, lanches, croissants, bolos e chocolates têm MUITA
gordura e/ou açúcar. Consome-os só em dias de festa.**

**Já experimentaste a nova variedade de
pão disponível no bufete?**

PÃO DE ÁGUA

Muuuuuito saboroso...

**Já experimentaste a nova variedade de
pão disponível no bufete?**

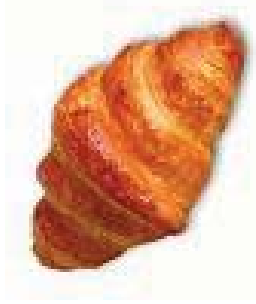
PÃO DE ÁGUA

Muuuuuito saboroso...

Pão ou doces: qual escolher???



120kcal
2% gordura
0% açúcar
≈ 0,10€



312kcal
24% gordura
0,2% açúcar
≈ 0,50€



323kcal
15% gordura
30% açúcar
≈ 0,50€

Já reparaste que comer **1 croissant** equivale, em termos energéticos, a comeres **3 pães**?

E a quantidade de gordura?

E os **lanches**? Ainda têm **mais gordura** que o croissant!

Deixa os alimentos ricos em gordura e açúcar para os dias de festa.
No dia-a-dia escolhe **pão, fruta, leite** ou **iogurte** para a merenda. Pensa em ti!

SABIAS QUE...

1 croissant fornece as mesmas calorias de **3 pães**

1 só bola de Berlim possui aproximadamente **12 colheres de sopa de açúcar**

200ml de refrigerante
fornecem, em média, **24g de açúcar**
(o equivalente a 3 pacotes de açúcar)

A **acrilamida**, substância provavelmente **cancerígena**, encontra-se nas **batatas fritas**, bem como noutros alimentos que sejam cozinhados durante muito tempo.

Devido ao **consumo elevado de alimentos ricos em gordura e/ou açúcar**, actualmente muitos **jovens** estão **doentes**: com diabetes, hipertrigliceridémias, hipercolesterolémias, obesidade, cáries dentárias,...

CONSOME ESTE TIPO DE ALIMENTOS SOMENTE EM SITUAÇÕES DE FESTA.

**Quais são as sopas que
mais gostas?**

PROVA as diferentes **SOPAS** da
cantina e escolhe as que mais
gostas. Entrega as tuas
sugestões. As sopas que mais
gostares vão ser servidas mais
vezes.



Ao ALMOÇO e ao JANTAR,

para cresceres com força e saúde!

A sopa é ...

... rica em água, fibras, vitaminas e minerais

... de fácil digestão

... saciante, regula o apetite e é pouco energética

... ajuda a um bom funcionamento intestinal.

Alimentos a EVITAR:

- Açúcar e produtos açucarados



- Sal e produtos salgados



- Alimentos ricos em gordura



- Outras bebidas para além da água



Consome-os só em ocasiões especiais (festas)

SABIAS QUE..

1 croissant fornece as mesmas calorias de **3 pães**

1 só bolo de arroz possui aproximadamente **12 colheres de sopa de açúcar**

200ml de refrigerante fornecem, em média, **24g de açúcar** (o equivalente a 3 pacotes de açúcar)

Como devo comer!

PEQUENO-ALMOÇO sempre!!



2 a 4 peças de FRUTA por dia!



SOPA ao almoço e ao jantar!



Como devo comer ao longo do dia:

PEQUENO-ALMOÇO

Completo e equilibrado, para fornecer a energia necessária.

Deve ser composto por:

- **Leite** ou iogurte
- **Pão**, tostas ou cereais não açucarados
- **Fruta** ou sumo de fruta natural



MERENDA DA MANHÃ E DA TARDE

Deve ser uma refeição leve, mas completa, composta por exemplo por:

- Uma peça de fruta **ou** um iogurte
- Pão ou bolachas Maria ou bolachas de água e sal
- Queijo ou fiambre com baixo teor em gordura.



Ex. maçã + 1 sandes de queijo ou fiambre



Varia os alimentos e o tipo de confecção culinária



ALMOÇO E JANTAR

Deve ser composto por:

- **Sopa** de legumes e hortaliças
- **Prato:**
 - Carne, peixe ou ovos
 - Arroz, massa ou batatas
 - Leguminosas (feijão, grão, ervilhas,...)
 - Legumes e hortaliças (não te esqueças de alternar)

• **Fruta**



CEIA

Simples e de fácil digestão.

Ex. iogurte



2 a 4 peças de FRUTA
por dia!



SALADA e SOPA
ao almoço e ao
jantar!



Sopa de Letras

Descobre 9 alimentos que te fazem bem.

b	r	o	c	o	l	o	s	b
a	p	f	t	n	a	r	t	f
l	l	c	ç	n	a	r	k	t
ç	y	e	a	h	v	a	i	b
a	t	n	p	l	e	i	t	e
h	a	o	c	a	w	o	ã	s
o	b	u	f	i	h	g	t	o
c	s	r	o	l	ã	u	d	a
o	d	a	c	e	m	r	i	e
s	e	v	u	o	c	t	j	o
e	h	o	d	ã	ç	e	o	v
t	u	l	i	p	v	i	e	t
i	c	e	s	t	m	a	ç	ã
x	a	p	o	s	z	s	o	l

l	o	s	z	s	o	d	e	x
a	ç	e	m	t	s	e	c	i
t	e	i	a	d	i	n	t	e
o	a	ç	e	p	o	u	e	
o	i	ç	o	n	a	s		
a	j	w	e	c	a	c		
e	p	n	ã	i	o	r	s	c
o	t	b	u	i	f	n	o	q
s	b	o	w	e	c	o	e	u
a	j	i	a	i	d	u	i	b
q	a	v	a	h	e	a	c	
t	k	j	e	u	c			
f	t	j	e	u	t	a		
b	o	i	u	ç	o	j		

Soluções:

FRUTA

e

HORTÍCOLAS??



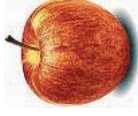
Consome **5** porções de FRUTA e LEGUMES por dia

A **fruta** e os **legumes** são ricos em vitaminas, minerais e fibras... essenciais à vida.



Quando podes comer fruta?

- ao pequeno-almoço,
- à merenda,
- como sobremesa, no final da refeição.



Quando podes comer legumes?

Ao almoço e ao jantar

Em salada, cozinhados a acompanhar o prato ou em sopa



A fruta é naturalmente doce. O “açúcar” dos alimentos é o que precisas de ingerir alimentos açucarados.

Porque não levars para o teu lanche um pão e uma peça de fruta?



E tu??

Já comeste FRUTA e LEGUMES hoje?

**2 a 4 peças de fruta
por dia!**



Sugestão

Espetada de fruta

Ingredientes:

Fruta à escolha

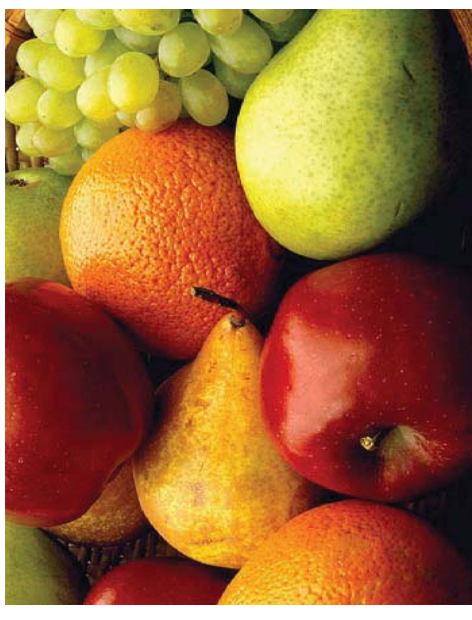
Preparação:

1º Corta-se a fruta (laranja, pêra, banana, kiwi, ananás... a que quises) aos pedaços grandes.

2º Coloca-se a fruta em paus de espetada.

3º Polvilha-se com canela em pó.

FRUTA?!!
Todos os dias



E tu??
Já comeste fruta hoje?

2 a 4 peças de fruta por dia, todos os dias!

A **fruta** é rica em vitaminas, minerais e fibras... essenciais à vida.



É naturalmente doce. O “açúcar” dos alimentos é o que necessitas, não precisas de ingerir alimentos açucarados.

Quando podes comer fruta?

- ao pequeno-almoço,
- à merenda,
- como sobremesa, no final da refeição.



Porque não levares para o teu lanche um pão e uma peça de fruta?

Ou então, porque não comeres fruta que está disponível no bar?



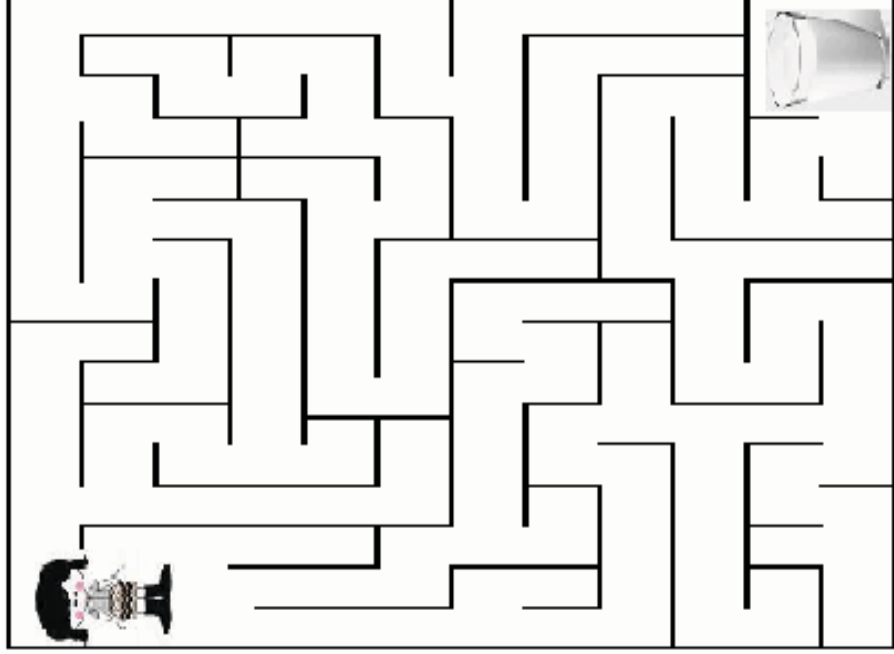
Já reparaste que tendo uma alimentação saudável **poupas dinheiro e ganhas saúde?**



**Não te esqueças de ingerir
todos os dias a tua dose
diária de leite,
Afinal, quanto não vale um
belo sorriso?**



**Ajuda a menina
a encontrar o seu leite.
Sem tomar o pequeno-
almoço, ela não pode ir
para a escola.**



Leite e derivados



Leite ou iogurtes todos os dias: ao pequeno-almoço, ao lanche e ao deitar!

Porquê beber leite e derivados?

O leite e os seus derivados são ricos em cálcio, tornando os nossos dentes e ossos mais fortes e saudáveis.

Os nossos ossos sustentam o nosso corpo, sem eles não nos mexíamos. Eles precisam muito de cálcio e a adolescência é das fases da vida em que o cálcio mais falta faz, porque estamos a crescer.

Para ajudar a fixar o cálcio que ingerimos devemos **praticar actividade física ao ar livre**.



Que quantidade devo beber por dia?

Deves beber cerca de 750ml de leite ou equivalentes por dia.



≈



250ml de leite $\cong$ 1 iogurte líquido
 $\cong$ 2 iogurtes sólidos

O que aconteceu?

Ela cresceu na mesma e somente aos 15 anos voltou a beber leite e a comer iogurtes.

Aos 21 anos de idade fez uns exames e descobriu que os seus ossos estavam muito fracos e, continuando assim, iria ficar com osteoporose. Ela começou a beber leite enriquecido em cálcio e a ter muito cuidado, mas não está a ser suficiente. Um ano depois voltou a fazer os exames e não tinha melhorado.

Espero que o que aconteceu à minha amiga te ajude a perceberes que a tua alimentação de HOJE vai determinar o teu FUTURO.

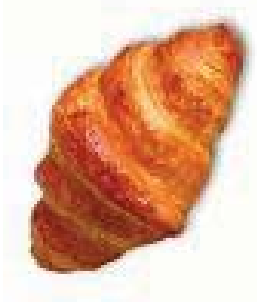
Cuida de TI desde já, para teres uma vida com qualidade.

Quando tinha 12 anos, o seu corpo começou a mudar, estava a começar a ficar com as formas de uma mulher. Mas, a minha amiga não queria crescer, queria continuar a ser uma menina, então decidiu não beber leite, nem comer iogurtes.

Qual escolher???



120kcal
2% gordura
0% açúcar
 $\cong 0,10\text{€}$



312kcal
24% gordura
0,2% açúcar
 $\cong 0,40\text{€}$



323kcal
15% gordura
30% açúcar
 $\cong 0,40\text{€}$

Já reparaste que comer **1 CROISSANT** equivale, em termos energéticos, a comeres **3 PÃES**?
E a quantidade de gordura?

Todos os BOLOS, LANCHES, CHOCOLATES E ALIMENTOS AÇUCARADOS em geral,
possuem muito **AÇÚCAR** e/ou **GORDURA**.

Para o pequeno-almoço e a merenda prefere **pão, leite ou iogurte e/ou fruta**.

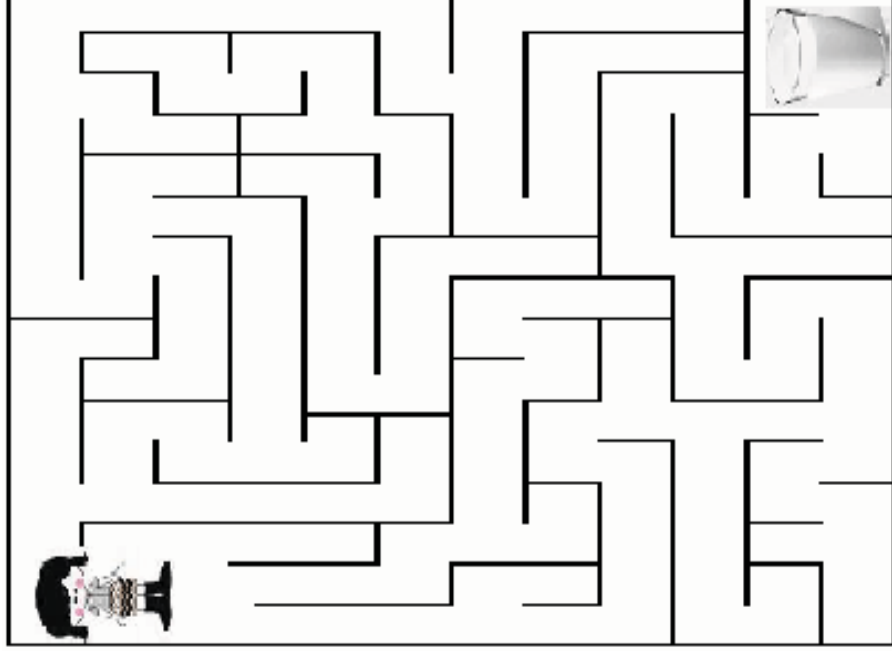
**Pequeno-almoço
SEMPRE!!**

Ajuda a menina
a encontrar o seu leite.
Sem tomar o pequeno-
almoço, ela não pode ir
para a escola.

 **Nunca te esqueças:**

FRUTA, LEITE E PÃO
como parte de uma boa
alimentação.

**Pequeno-almoço
SEMPRE!!**





Pequeno - almoço SEMPRE!!

Não consegues comer à hora do pequeno-almoço?

O que tomar ao pequeno-almoço?

Solução

Experimenta um pequeno-almoço diferente cada dia, até perceber qual é o que preferes.

É a PRIMEIRA REFEIÇÃO do dia.

A que nos dá **energia!**
Energia para correr,
estudar, brincar, ...

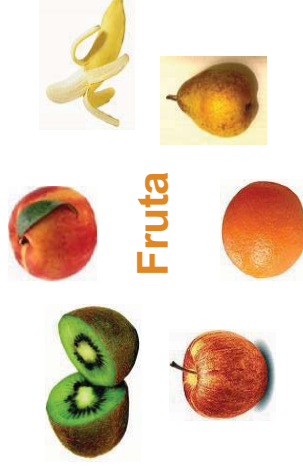


Leite ou iogurte



Pão, tostas ou cereais
tipo cornflakes

O teu corpo só precisa é de se habituar a tomar o pequeno-almoço, depois de já estar habituado, vais ver que não vais passar sem ele.



Fruta

Sopa todos os dias

Ao almoço e ao jantar,

para
crescer com força e
saúde!



Consegues completar estas palavras?

São nomes de alimentos que podes usar para fazer sopa.



__ _ _ _ o _ _ _



__ _ _ _ b _ _



__ _ _ _ ó _ _ o _ _ _



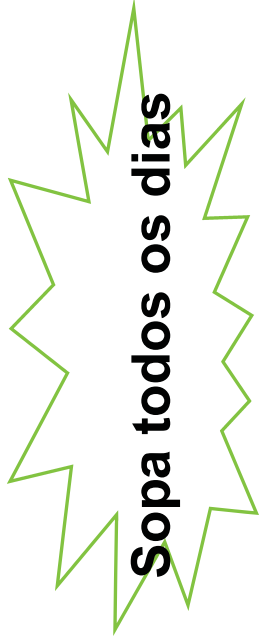
__ _ _ b _ _ b _ _ _



__ _ _ _ v _ _ s _

Dia da Sopa





Sopa todos os dias

★ ★ ★
A sopa é ...

... rica em água, fibras, vitaminas e minerais

... de fácil digestão

... saciante, regula o apetite e tem baixo valor energético

... ajuda a um bom funcionamento intestinal.

**Ao ALMOÇO e ao JANTAR,
para
crescer com força e saúde!**

Experimenta sopas diferentes e escreve na lista quais foram as que mais gostaste.

Caldo verde

Sopa de cenoura

Sopa de repolho

Sopa de feijão verde

Sopa de brócolos

Sopa de alho francês

Sopa de espinafres

Sopa de penca

Sopa de tomate

...

As sopas que mais gostei foram:

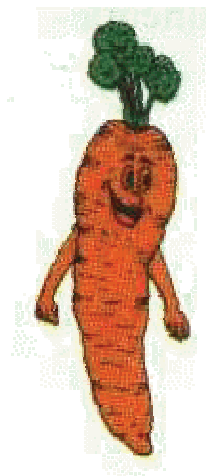


FEIRA DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Lista de alimentos disponibilizados

Alimentos habituais

logurte aromas
logurte líquido
Pão branco
Pão de leite
Pão de forma
Leite simples
Leite chocolatado
Néctar
Água



Novidades

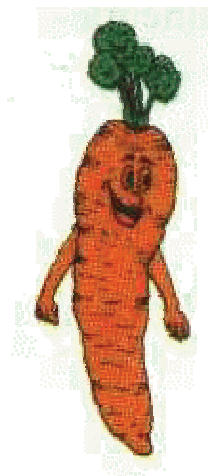
Sumo de fruta natural (laranja, kiwi ou melão)
Pão de cereais
Pão de água
Sandes de ovo (ovo, alface, tomate e/ou cenoura)
Sandes de atum (atum, alface, tomate e/ou cenoura)
Sandes de delícias do mar (delícias do mar, alface, tomate e/ou cenoura)
Pizza de cogumelos
Quiche de vegetais

FEIRA DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Lista de alimentos disponibilizados

Alimentos habituais

logurte aromas
logurte líquido
Pão branco
Pão de leite
Pão de forma
Leite simples
Leite chocolatado
Néctar
Água



Novidades

Sumo de fruta natural (laranja, kiwi ou melão)
Pão de cereais
Pão de água
Sandes de ovo (ovo, alface, tomate e/ou cenoura)
Sandes de atum (atum, alface, tomate e/ou cenoura)
Sandes de delícias do mar (delícias do mar, alface, tomate e/ou cenoura)
Pizza de cogumelos
Quiche de vegetais

Distúrbios Alimentares e comportamentos alimentares saudáveis



**Sessão de educação alimentar
Escola EB2,3 de Monção
Elisabete Machado
Fevereiro de 2008**

Distúrbios Alimentares

Anorexia, Bulimia e Voracidade Alimentar
são **doenças** do comportamento
alimentar!!



Anorexia

- O que é?

É uma doença do comportamento alimentar caracterizada pela recusa em manter um peso corporal mínimo e uma distorção na percepção da imagem e peso corporais, que habitualmente surge em adolescentes e jovens sendo mais comum no sexo feminino.

- Sinais de alarme

- O centro da vida passa a ser a dieta
- Medo de ganhar peso
- Depressão
- Auto-percepção anormal de hábitos alimentares



Bulimia

- O que é?

É uma doença do comportamento alimentar caracterizada por episódios recorrentes de voracidade alimentar, habitualmente seguidos por uma indução de vômitos, uso de diuréticos e laxantes, e actividade física intensa.



Voracidade alimentar

- O que é?

É uma doença do comportamento alimentar, caracterizada por episódios recorrentes de ingestão compulsiva de alimentos associados a falta de controlo sobre a alimentação e de mal-estar clinicamente significativo, não acompanhados por comportamentos compensatórios extremos.



Ortorexia nervosa

- O que é?

É uma perturbação atípica do comportamento alimentar.

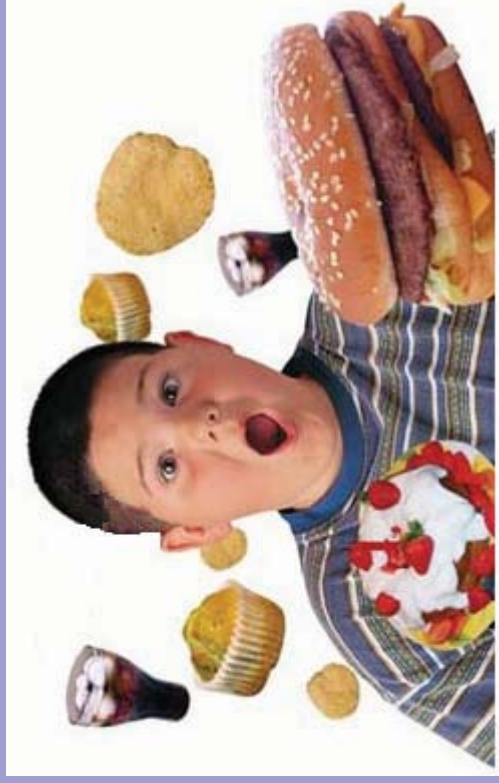
Os ortorécticos despendem muito tempo a pensar em comida e a planear as suas refeições. Impõem geralmente regimes alimentares muito rígidos quer sob o ponto de vista quantitativo quer sob o ponto de vista higio-sanitário.



Obesidade

Perturbação do comportamento alimentar?

Obesidade...



...doença crónica!!

Existem várias doenças relacionadas com maus hábitos alimentares

Obesidade

Dislipidemias

Hipertensão arterial

Diabetes mellitus

Osteoporose

Cáries dentárias

Enfarte

Bulimia

AVC

...

Estas doenças surgem cada vez mais em idades mais **jovens**

Distúrbios Alimentares são **doenças**, não
são hábitos alimentares saudáveis.

Mas,

...

o que é saudável??



Equilíbrio

Ingestão

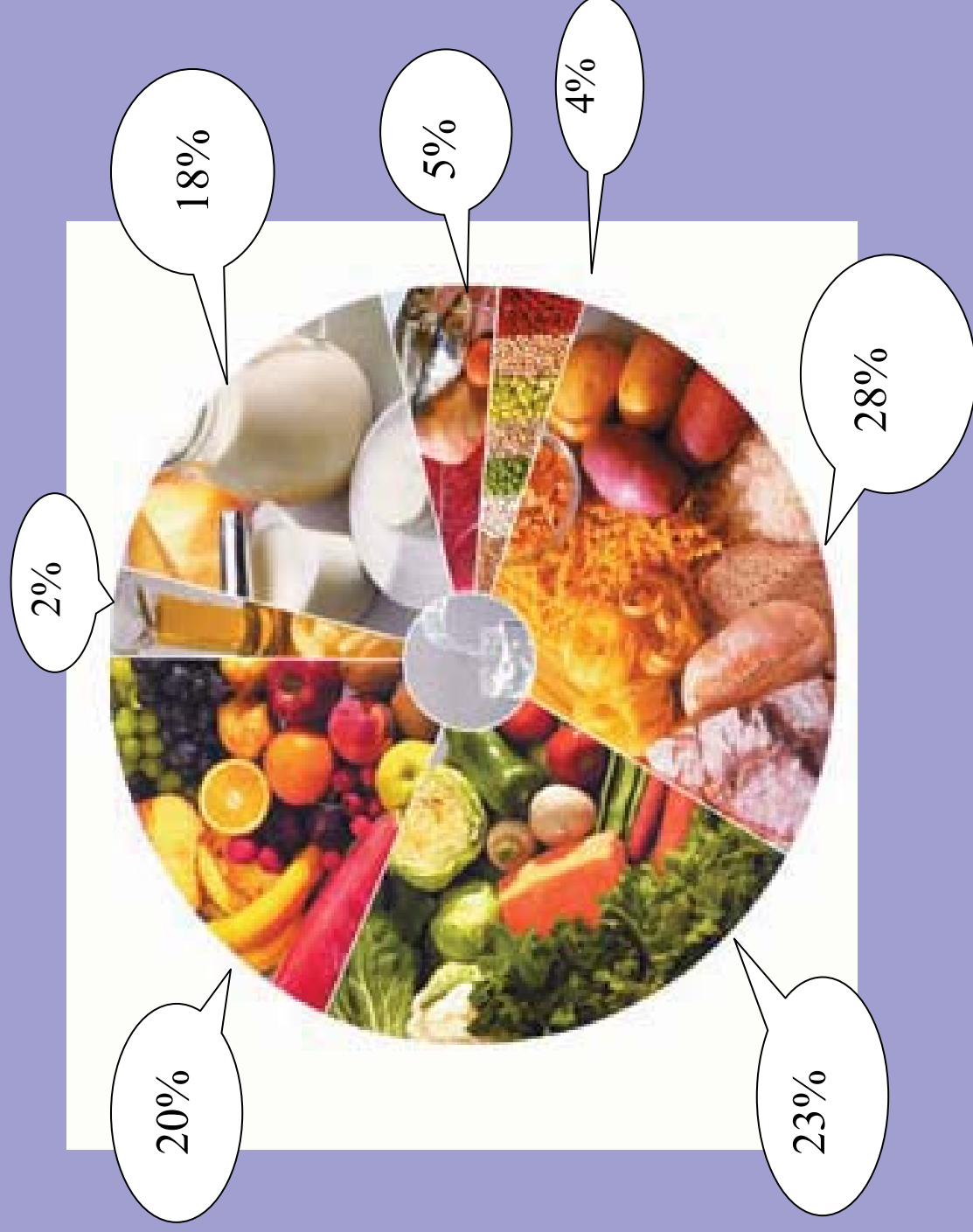


=

Gasto Energético



Alimentação completa, equilibrada e variada



Alguns alimentos a
comer todos os dias



Alguns alimentos a
comer somente em
ocasiões especiais
(ex. festas)



Porque se deve comer ou beber todos os dias:

Leite e iogurtes – são ricos em cálcio, ajudam os nossos ossos a crescer fortes e saudáveis.

Sopa – é rica em água, fibras, vitaminas e minerais. É de fácil digestão, saciante, reguladora do apetite, tem um baixo valor energético, ajuda a um bom funcionamento intestinal,...

Fruta – é rica em água, fibras, vitaminas e minerais.

Hortícolas - são ricos em água, fibras, vitaminas e minerais.

Pão – rico em hidratos de carbono, baixo teor de açúcar e sal, tem um forte poder saciante.

Água – é o principal componente do nosso organismo. Precisamos de beber cerca de 1,5 a 3L de água ao longo do dia.

Porque se deve evitar comer ou beber:

- **Açúcar e produtos açucarados** (açúcar, mel, refrigerantes, sumos açucarados, bolos, gomas, chocolates, gelados,...) – possuem um elevado valor energético e uma baixa densidade nutricional; em excesso favorecem o aumento de peso e distúrbios do metabolismo lipídico.
 - **Sal e produtos salgados** – em excesso pode aumentar o risco de contrair doenças cardiovasculares, renais e ósseas.
 - **Bebidas alcoólicas** – o álcool possui efeitos negativos ao nível digestivo, respiratório, cardiovascular, neurológico e endócrino.
-

SABIAS QUE...

- 1 **croissant** fornece as mesmas calorias de 3 pães
 - 1 bola de Berlim possui **12 colheres de sopa de açúcar**
 - 200ml de **refrigerante** fornecem, em média, **24g de açúcar** (o equivalente a 3 pacotes de açúcar)
-

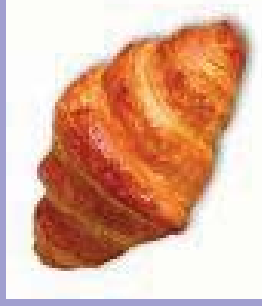
Cereais de pequeno-almoço

	Açúcar	Gordura
CEREAIS AÇUCARADOS	30%	15%
CEREAIS NÃO AÇUCARADOS (exs. Cornflakes, weetabix)	5%	1%
PÃO	0%	1%

Qual escolher??



120kcal
2% gordura
0% açúcar
 $\approx 0,10\text{€}$



312kcal
24% gordura
0,2% açúcar
 $\approx 0,50\text{€}$



323kcal
15% gordura
30% açúcar
 $\approx 0,50\text{€}$

Refrigerante

Denominação de

venda: bebida refrigerante de extractos vegetais

Ingredientes: água carbonatada, açúcar, corante E-150, acidificante E-338, aromas e cafeína.

Néctar

Denominação de

venda: néctar de pêssigo

Ingredientes: sumo e polpa de pêssigo, água, açúcar, regulador de acidez: ácido cítrico e antioxidante: ácido ascórbico.

Sumo 100%

Denominação de

venda: 100% sumo de laranja à base de concentrado

Ingredientes: sumo e polpa de laranja: à base de concentrado e antioxidante (ácido ascórbico)

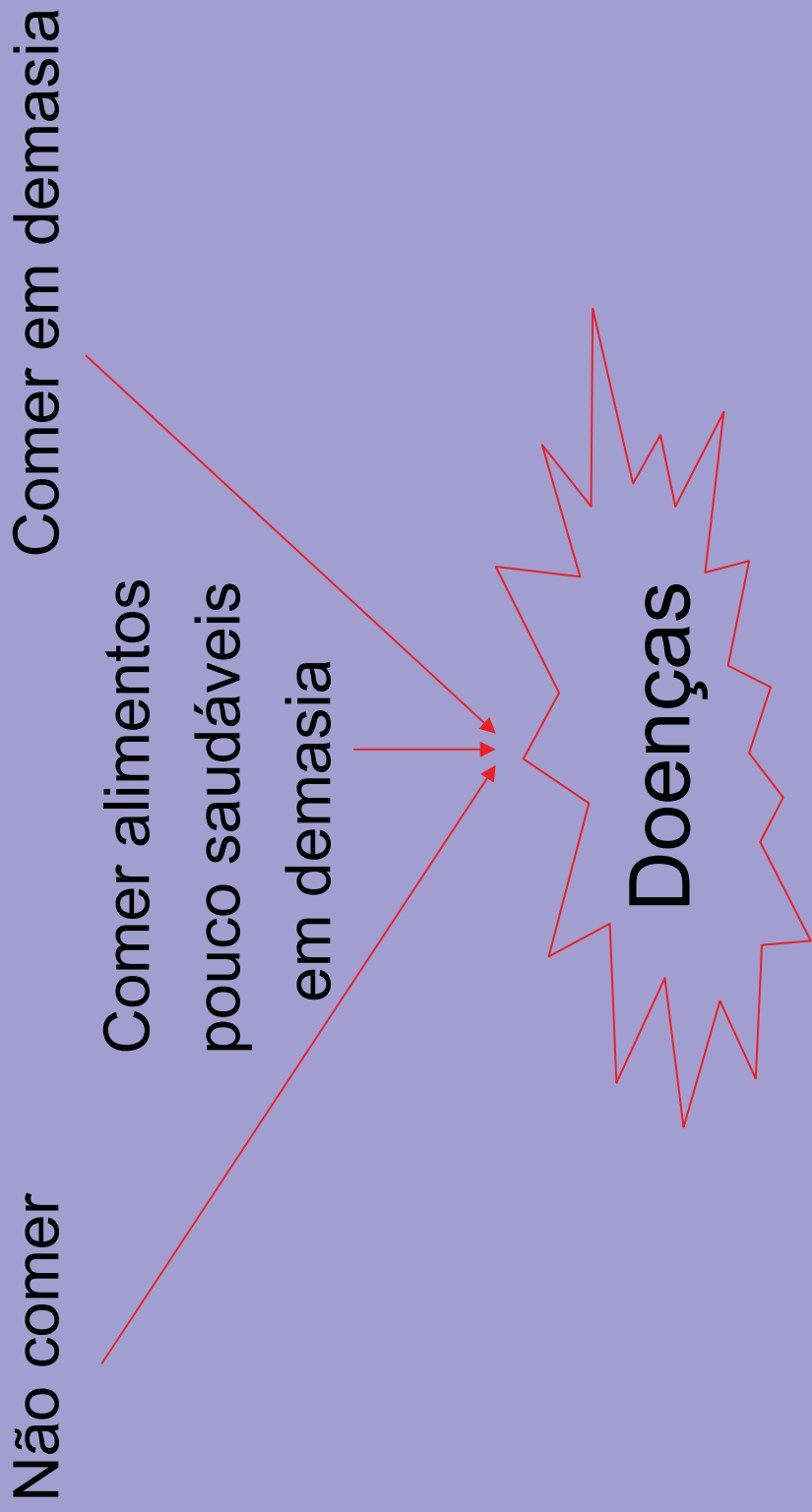
A bebida de eleição é a **ÁGUA!** Bebe 1,5L a 3L de água/dia.

Na moderação, tens a solução!

Não comer

Comer em demasia

Comer alimentos
pouco saudáveis
em demasia



The diagram illustrates the concept of moderation in eating. It features a central starburst shape containing the word 'Doenças' (Diseases). Three arrows point towards this starburst: one from the text 'Não comer' (Don't eat) on the left, one from 'Comer em demasia' (Overeating) on the right, and one from 'Comer alimentos pouco saudáveis em demasia' (Overeating unhealthy foods) in the center. This visualizes that both under-eating and over-eating, particularly of unhealthy foods, can lead to diseases.

Doenças

Todas as escolhas que fizeres **HOJE** vão

condicionar o teu futuro!!

Dúvidas??

Sessão de educação alimentar “Distúrbios alimentares e comportamentos alimentares saudáveis”

Escola EB2,3 de Monção

Elisabete Machado

Fevereiro de 2008

Relativamente a esta sessão de educação alimentar:

1. Gostaste?

Sim ☐

Não ☐

2. Achas que aprendeste algo importante?

Sim ☐

Não ☐

3. Tencionas mudar algo nos teus hábitos alimentares, num futuro próximo?

Sim ☐

Não ☐

3.1. Se sim, o quê?

Sessão de educação alimentar “Distúrbios alimentares e comportamentos alimentares saudáveis”

Escola EB2,3 de Monção

Elisabete Machado

Fevereiro de 2008

Relativamente a esta sessão de educação alimentar:

1. Gostaste?

Sim ☐

Não ☐

2. Achas que aprendeste algo importante?

Sim ☐

Não ☐

3. Tencionas mudar algo nos teus hábitos alimentares, num futuro próximo?

Sim ☐

Não ☐

3.1. Se sim, o quê?
