

UNIVERSIDADE DO PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

**Ementas dos Jardins-de-Infância da Rede Pública e
Instituições Privadas de Solidariedade Social da
Freguesia de Matosinhos - *Avaliação Qualitativa e
Intervenção no âmbito da Nutrição Comunitária***

Ana Cláudia Ferreira Guimarães

Local: Unidade Local de Saúde de Matosinhos, S.A.

Orientação: Dr.^a Isabel Luísa Gomes Ferraz Pinto Quelhas

Matosinhos, 2003

AGRADECIMENTOS

- À minha orientadora, Dr.^a Isabel Pinto Quelhas, por me acompanhar de forma excepcional em todas as etapas do desenvolvimento deste trabalho;
- A todas as nutricionistas do Serviço de Nutrição e Alimentação, em especial à Dr.^a Tânia Magalhães, pelas críticas e sugestões, sempre construtivas;
- A todos os elementos dos Jardins-de-Infância que participaram neste trabalho, em particular aos coordenadores, pela constante disponibilidade e motivação;
- A todos os que, de alguma forma, contribuíram para a construção deste projecto.

Muito obrigada.



ÍNDICE

Lista de abreviaturas.....	iv
1. Resumo.....	1
2. Introdução.....	2
3. Objectivos.....	5
4. Material e Métodos.....	5
4.1 – População de estudo.....	5
4.2 – Tipo de estudo.....	6
4.3 – Planeamento e organização do estudo.....	6
4.4 – Métodos de recolha de informação.....	8
4.5 – Análise estatística.....	11
4.5.1 – Inquérito por questionário.....	11
4.5.2 – Ementas.....	12
5. Resultados.....	12
5.1 – Inquérito por questionário.....	13
5.2 – Ementas.....	20
5.2.1 – Rotatividade da ementa.....	20
5.2.2 – Merenda da manhã.....	20
5.2.3 – Refeição do almoço.....	21
5.2.4 – Merenda da tarde.....	28
6. Discussão.....	30
6.1 – Inquérito por questionário.....	31
6.2 – Ementas.....	33

7. Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância.....	40
8. Conclusões.....	43
Bibliografia.....	v
Anexos	

LISTA DE ABREVIATURAS

d.p. – desvio-padrão;

I.P.S.S. – Instituições Privadas de Solidariedade Social;

J.I. – Jardim-de-Infância.

1. RESUMO

A alimentação saudável constitui um factor fundamental para o desenvolvimento integral e harmonioso de todos os indivíduos, em especial naquelas idades em que o crescimento e maturação biológica são mais rápidos, como é o caso das crianças.

Tentando perceber de que modo os estabelecimentos de educação pré-escolar concorrem para o atingir de tal desiderato, foi elaborado o presente trabalho tendo como objecto de estudo a rede de Jardins-de-Infância da Freguesia de Matosinhos, abrangidos pelo Programa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Matosinhos.

Nos jardins-de-infância analisados foram recolhidas e caracterizadas, do ponto de vista alimentar, 140 ementas semanais correspondentes a 663 dias alimentares, referentes ao período de 16 de Setembro de 2002 a 31 de Maio de 2003. Foi também realizado um inquérito por questionário junto dos intervenientes na elaboração das ementas. Este questionário teve como objectivo caracterizar a logística da elaboração das ementas de cada uma das instituições.

Das diversas conclusões obtidas realça-se, do ponto de vista alimentar, o baixo recurso generalizado quer a leguminosas secas quer a produtos hortícolas na constituição da maioria das ementas, bem como a elevada utilização de fritos, destacados como sendo o segundo método de confecção mais utilizado nas ementas.

Do ponto de vista logístico, a esmagadora maioria das ementas é elaborada sem a participação de técnicos credenciados e metade sem recurso a qualquer material de suporte.

Como corolário do tratamento da informação obtida do levantamento efectuado e da aplicação do inquérito, foi construída e implementada uma ferramenta de apoio à elaboração de ementas, apresentada sob a forma de um guia prático.

2. INTRODUÇÃO

Tradicionalmente, a família representa a primeira influência no comportamento alimentar das crianças ⁽¹⁾, visto ser no seio da família que se dá o processo de socialização primária, através da aprendizagem dos primeiros padrões de comportamento e relacionamento social ⁽²⁾. Mais recentemente, alguma da responsabilidade pelo desenvolvimento deste comportamento foi transferida para as instituições escolares ⁽¹⁾, na medida em que, por força das dinâmicas da sociedade actual, estas acabam por constituir o local onde as crianças passam a maior parte do dia e contactam com diferentes hábitos de vida ^(3,4,5).

Os Jardins-de-Infância (J.I.) têm a seu cargo a educação a nível pré-escolar, destinada a crianças com idades compreendidas entre os três anos e a idade de ingresso no ensino básico ⁽⁶⁾. Em Portugal, a oferta global de educação pré-escolar abrange cerca de 45 000 crianças ⁽⁷⁾. Estas instituições, por constituírem o principal contexto formal de educação das crianças nesta faixa etária ⁽²⁾, detêm uma posição privilegiada para influenciar e promover comportamentos saudáveis ⁽⁸⁾. Isto acontece porque a idade pré-escolar é um período de aceitação de normas, do seu significado e finalidade ⁽⁹⁾, ao mesmo tempo que é uma fase de grande receptividade, avidez de aprendizagem e capacidade de flexibilidade à

introdução e adopção de novos hábitos ^(4, 10, 11). Estas características fazem desta etapa uma ocasião de excepcional interesse, com fim de promover atitudes positivas em relação à aquisição de conhecimentos, habilidades e comportamentos relacionados com uma alimentação saudável, que vão constituir normas para uma conduta que tenderá a manter-se ao longo da vida ^(3, 5, 9, 12).

Assim, e porque muitas das preferências alimentares são formadas entre os dois e os três anos de idade ⁽¹³⁾, a educação para a saúde deve ser iniciada nestas idades ^(3, 4), de modo a permitir que as crianças comecem cedo a pôr em evidência, em relação a si próprias, os benefícios de uma alimentação racional, e os perigos ou riscos de um comportamento alimentar desequilibrado ⁽¹⁴⁾, preparando-as para serem capazes de fazer escolhas alimentares saudáveis e evitar a adopção de modelos de consumos alimentares típicos da sociedade actual ^(15, 16). Só assim será possível contribuir para a diminuição da obesidade infantil e de outras doenças que trazem sérias implicações para a saúde na vida adulta, principalmente ao nível das chamadas doenças crónicas e degenerativas ⁽⁴⁾. Sabe-se hoje que 22 milhões de crianças com menos de cinco anos, em todo o mundo, são obesas e que a probabilidade do surgimento da obesidade no adulto é 2,0 a 2,6 vezes maior em crianças obesas em idade pré-escolar ⁽¹⁷⁾.

Sendo a idade entre os quatro e os seis anos um dos períodos mais críticos da “instalação” da obesidade ^(4, 18), é crucial que o conceito de uma alimentação saudável comece a ser trabalhado nestas idades, possibilitando a aquisição de bons hábitos alimentares que serão factores de relevo na manutenção da saúde na vida adulta, elevando a qualidade de vida e reduzindo os gastos com a saúde ⁽¹⁹⁾.

Os J.I. que dispõem de refeitório gozam das máximas possibilidades para que o pressuposto anteriormente citado se concretize ^(20, 21). Este constitui um espaço vivo e privilegiado para a aquisição de noções práticas de um comportamento alimentar saudável ⁽²²⁾, conduzindo as crianças à aprendizagem sucessivamente mais consciente do valor da alimentação, pelo conhecimento dos alimentos ⁽¹⁴⁾. A ementa torna-se, nesta lógica, um importante instrumento de educação alimentar, reflectindo padrões alimentares de cariz nutricional, cultural e até social e optimizando a relação entre as crianças e a alimentação.

Assumida a importância da educação alimentar desde os primeiros anos de idade como vital para o desenvolvimento harmonioso da pessoa adulta, entendemos levar a cabo, no âmbito do Trabalho Complementar do fim da licenciatura em Ciências da Nutrição, uma investigação na área da Nutrição Comunitária.

O trabalho em causa decorreu integrado no Projecto “Bem Comer e Bem Crescer”, contemplado no Plano de Actividades para 2002-2003 do Serviço de Nutrição e Alimentação da Unidade Local de Saúde de Matosinhos, S.A. (U.L.S.M., S.A.).

O citado projecto aponta objectivamente lógicas de abordagem do tipo “investigação – acção”. Assim, o trabalho ora apresentado tem como objecto de estudo a rede de J.I. abrangidos pelo Programa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Matosinhos e engloba duas fases distintas: 1.^a fase - o levantamento e caracterização, do ponto de vista alimentar, das ementas e a análise da logística da elaboração das ementas; 2.^a fase - construção e implementação de um guia prático de elaboração de ementas para J.I.. Este guia foi elaborado com base no conjunto dos resultados obtidos na primeira fase deste trabalho.

3. OBJECTIVOS

Com este estudo pretendeu-se:

1.^a Fase:

- caracterizar a logística da elaboração das ementas em cada um dos J.I. da Rede Pública e Instituições Privadas de Solidariedade Social (I.P.S.S.) da Freguesia de Matosinhos;
- caracterizar, sob o ponto de vista alimentar, as ementas semanais de cada uma das instituições, referentes ao ano lectivo de 2002-2003.

2.^a Fase:

- construir uma ferramenta de auxílio à elaboração de ementas em J.I. – o “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância”;
- implementar o guia junto das instituições envolvidas;
- avaliar a aceitação e impacto da utilização do guia.

4. MATERIAL E MÉTODOS

4.1 – População de estudo

Este trabalho teve como objecto de estudo a totalidade dos J.I. existentes na Freguesia de Matosinhos, abrangidos pelo Programa de Saúde Escolar do

Centro de Saúde de Matosinhos (J.I. da Rede Pública e Instituições Privadas de Solidariedade Social – I.P.S.S.).

Foi considerado critério de inclusão o facto das instituições fornecerem a refeição do almoço às crianças, por este constituir uma condição essencial para o desenvolvimento deste trabalho no referente à caracterização das ementas. Visto uma das instituições não satisfazer este pressuposto, teve de ser excluída do estudo. Assim, o trabalho diz respeito a um estudo realizado em oito J.I., que, no seu conjunto, prestam apoio a 776 crianças (**Anexo 1**).

4.2 - Tipo de estudo

O presente trabalho consiste num estudo observacional descritivo.

4.3 – Planeamento e organização do estudo

1.ª Fase:

O primeiro passo traduziu-se no contacto com a Coordenadora da Equipa Multidisciplinar de Promoção da Saúde e Saúde Escolar do Centro de Saúde de Matosinhos, a quem foram apresentados os objectivos do estudo e solicitada autorização para a aplicação dos questionários nos J.I.. Perante a resposta favorável foi construída uma listagem dos nove J.I. inseridos no Programa de Saúde Escolar do Centro de Saúde, fruto de uma compilação de toda a informação disponível tanto no Centro de Saúde como na Câmara Municipal de Matosinhos.

Na fase seguinte, procedeu-se ao contacto telefónico com os coordenadores de cada um dos J.I., para apresentação do estudo e convite à sua participação. Para formalização do contacto telefónico prévio, procedeu-se ao envio de um ofício informativo a cada instituição, onde constavam os objectivos do estudo pretendido (**Anexo 2**).

A totalidade dos J.I. aceitou participar no estudo. Assim, foram acertadas as datas convenientes para a realização de uma visita a cada instituição, com o intuito de efectuar o levantamento das ementas e caracterizar a logística da sua elaboração.

Após a realização da primeira visita aos J.I. constatou-se que uma das instituições (J.I. da Biquinha) fornecia refeições sem elaborar previamente as ementas. Apesar de não poder contribuir em termos de recolha de ementas, este J.I. não foi eliminado do estudo. Antes, e vista a ausência de ementas constituir razão de grande preocupação em termos de Saúde Pública, optou-se por trabalhar com esta instituição no que se refere à aplicação do inquérito por questionário e à entrega e dinamização do “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância”.

Nesta fase verificou-se ainda que a maioria dos J.I. adoptava o modelo de gestão própria para a alimentação que fornecia, havendo apenas um que recorria a uma empresa concessionária. No caso deste J.I. tornou-se despropositada a aplicação do inquérito por questionário, mantendo-se a intenção de recolha das ementas e implementação do guia.

2.ª Fase:

Após a análise de toda a informação recolhida na fase anterior, realizou-se uma nova reunião, para discussão dos resultados da avaliação das ementas, entrega e dinamização do “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância” e entrega de uma grelha de avaliação do guia. Juntamente com o guia foi também fornecido um ofício com o intuito de formalizar a sua recepção por parte da instituição (**Anexo 3**).

Em anexo encontra-se um cronograma que visa facilitar a visualização de todas as etapas envolvidas na realização deste trabalho (**Anexo 4**).

4.4 - Métodos de recolha de informação

A informação foi recolhida mediante:

- a) Inquérito por questionário estruturado e aplicado pela autora junto de todos os participantes na elaboração das ementas das instituições.

O questionário aplicado (**Anexo 5**) foi de administração indirecta e nele foram colocadas questões como a identificação dos participantes, o possuírem ou não formação específica na área de elaboração de ementas (licenciatura em Ciências da Nutrição; cursos de formação, acções de formação ou sessões de esclarecimento com conteúdos programáticos na área da elaboração de ementas), a caracterização das dificuldades sentidas na elaboração de ementas, os recursos utilizados para as superar, bem como o material de apoio existente. O questionário conteve ainda duas questões tendentes a averiguar a valorização do

papel da ementa por cada instituição e da colaboração de um nutricionista na elaboração das ementas. Estas duas questões finais foram construídas com base na escala de Likert.

Após a aplicação do questionário foi realizada a cada interveniente na elaboração das ementas uma entrevista semi-dirigida, com o objectivo de recolher a informação adicional considerada relevante, como o número de crianças de cada instituição, os aspectos específicos da logística de cada instituição, o seu contexto sócio-económico, a interacção pais - instituição, entre outros.

- b) Levantamento das ementas semanais referentes ao período de 16 de Setembro de 2002 a 31 de Maio de 2003;

A análise das ementas foi efectuada com base na indicação descritiva das refeições a servir. Desta forma, foram avaliadas as refeições da merenda da manhã, do almoço e da merenda da tarde.

No que concerne à análise do almoço, os diferentes constituintes da refeição foram agrupados da seguinte forma: sopa; prato; sobremesa. Cada constituinte foi subdividido em diferentes itens para avaliação.

Relativamente às merendas da manhã e da tarde, foi considerado o conjunto dos alimentos mencionados como constituintes destas refeições.

Constituintes do almoço		
Sopa	Prato	Sobremesa
Legumes e hortaliças	1. Carne/Pescado/Ovo	Fruta crua
Leguminosas secas	• Tipo de carne	Fruta assada/cozida
Caldo verde	• Tipo de pescado	Doce
Canja	• Alimentos pré-preparados	logurte
	2. Guarnição	
	3. Leguminosas secas	
	4. Legumes e hortaliças	

Quadro 1 – Itens avaliados em cada constituinte da refeição do almoço.

O tipo de sopa foi classificado em: de “legumes e hortaliças”, a partir da designação do principal legume ou hortaliça; de “leguminosas secas”, sempre que o principal constituinte mencionado fosse uma leguminosa seca; ou considerada “caldo verde” ou “canja”, sempre que tal designação constasse nas ementas.

No prato, a avaliação da principal fonte proteica foi categorizada em “carne/pescado/ovos”. O tipo de carne foi, posteriormente, dividido em sete categorias: vaca, porco, frango, peru, coelho, pato e mistura de carnes. O tipo de pescado foi também subdividido em três categorias: peixe, moluscos e marisco.

No item referente aos alimentos pré-preparados incluiu-se o seguinte: hamburgers/âmondegas, salsichas, fiambre, rissóis, conservas, douradinhos e bolos de bacalhau.

A guarnição do prato incluiu: arroz, batata, massa, leguminosas secas e/ou a combinação destes alimentos.

Foi considerada igualmente a presença de produtos hortícolas a acompanhar o prato, quer estes fossem descritos com salada crua ou legumes cozinhados.

Os itens referentes ao prato foram também avaliados quanto ao tipo de confecção utilizada: “assado no forno”, “assado na brasa”, “cozido”, “frito”, “grelhado”, “guisado” e “estufado”.

A sobremesa foi classificada em quatro categorias: “fruta crua”, “fruta assada/cozida”, “doce” e “iogurte”.

Da análise das ementas constou ainda a observância da utilização de ementas de carácter cíclico. Para esta análise definiu-se como “ementa cíclica” uma ementa elaborada com o objectivo de ser aplicada periodicamente, através de um sistema de rotatividade previamente estabelecido ⁽²³⁾.

4.5 - Análise estatística

4.5.1 - Inquérito por questionário

No questionário aplicado todas as respostas foram codificadas de forma a permitir o tratamento informático dos dados. Utilizou-se o programa *S.P.S.S. versão 11.0 para Windows* tanto para a criação da base de dados como para os cálculos estatísticos.

O tratamento estatístico constou do cálculo das frequências das respostas a cada uma das questões formuladas.

4.5.2 – Ementas

As ementas foram codificadas e introduzidas numa base de dados, sendo os dados seguidamente tratados em computador. Utilizou-se, uma vez mais, o programa *S.P.S.S. versão 11.0* para *Windows* tanto para a criação da base de dados como para os cálculos estatísticos.

O tratamento estatístico constou do cálculo das frequências das variáveis definidas para análise dos itens que compunham as ementas.

5. RESULTADOS

Os resultados a seguir apresentados referem-se a um total de 140 ementas recolhidas, que traduzem 663 dias alimentares e a um total de 14 inquéritos por questionários aplicados aos intervenientes na elaboração das ementas.

Jardim-de-Infância	N.º de ementas recolhidas	N.º de dias alimentares
Jardim-de-Infância n.º 1 da Cruz de Pau	26	126
Jardim-de-Infância da Biquinha	0	0
Centro Infantil de Matosinhos – Santa Casa da Misericórdia	5	25
Centro Social Infantil da Cruz de Pau	35	166
Jardim-de-Infância “O Paraíso” - Santa Casa da Misericórdia	5	25
Jardim-de-Infância da Associação Baptista Ágape	4	20
Jardim-de-Infância “Santa Cecília”	25	111
Jardim-Escola João de Deus	40	190
Total:	140	663

Quadro 2 – Distribuição do número de ementas e de dias alimentares por J.I..

Jardim-de-Infância	N.º de inquéritos
Jardim-de-Infância n.º 1 da Cruz de Pau	0
Jardim-de-Infância da Biquinha	1
Centro Infantil de Matosinhos – Santa Casa da Misericórdia	2
Centro Social Infantil da Cruz de Pau	3
Jardim-de-Infância “O Paraíso” - Santa Casa da Misericórdia	2
Jardim-de-Infância da Associação Baptista Ágape	2
Jardim-de-Infância “Santa Cecília”	3
Jardim-Escola João de Deus	1
Total:	14

Quadro 3 – Distribuição do número de inquéritos por J.I..

5.1 – Inquérito por questionário

Os 14 inquiridos apresentavam uma média de idade de 43,5 (d.p.=7,4) anos, sendo 13 indivíduos (92,9%) do sexo feminino e um indivíduo (7,1%) do sexo masculino.

Cargo na instituição	N.º de inquiridos	%
Auxiliar de cozinha	1	7,1
Coordenador(a)	6	43,0
Cozinheira	5	35,7
Educadora de Infância	1	7,1
Nutricionista	1	7,1
Total:	14	100

Quadro 4 – Distribuição dos inquiridos por cargo na instituição.

Quanto ao cargo que cada um dos inquiridos ocupava na instituição, verificou-se que 43,0% eram coordenadores dos J.I..

- **Formação específica para a elaboração de ementas**

Formação específica para a elaboração de ementas	N.º de inquiridos	%
Sim	1	7,1
Não	13	92,9
Total:	14	100

Quadro 5 – Distribuição dos inquiridos segundo a existência de formação específica para a elaboração de ementas.

Dos inquiridos apenas um tinha formação específica na área de elaboração de ementas, sendo essa formação a licenciatura em Ciências da Nutrição; os restantes (92,9%) não apresentavam qualquer formação específica.

- **Dificuldades na elaboração de ementas e forma de as superar**

Dificuldades na elaboração das ementas	N.º de inquiridos	%
Sim	12	85,7
Não	2	14,3
Total:	14	100

Quadro 6 – Distribuição dos inquiridos segundo a existência de dificuldades na elaboração de ementas.

A maioria dos inquiridos (85,7%) referiu sentir dificuldades na elaboração de ementas.

Quando cruzada a informação referente aos quadros 5 e 6, verificou-se que os dois inquiridos que haviam expressado não ter dificuldades na elaboração das ementas eram indivíduos sem formação específica nesta área.

Três principais dificuldades sentidas na elaboração das ementas	N.º de inquiridos	%
Complementaridade dos alimentos + Equilíbrio nutricional das refeições + Escolha dos métodos de confecção dos alimentos	2	16,8
Equilíbrio nutricional das refeições + Escolha dos métodos de confecção dos alimentos + Escrita das refeições	1	8,3
Equilíbrio nutricional das refeições + Escolha dos métodos de confecção dos alimentos + Outra ¹	1	8,3
Variedade dos alimentos + Escolha dos métodos de confecção + Combinação dos alimentos	4	33,3
Variedade de alimentos + Equilíbrio nutricional das refeições + Combinação dos alimentos	3	25,0
Variedade dos alimentos + Escolha dos métodos de confecção dos alimentos + Outra ¹	1	8,3
Total:	12	100

Quadro 7 – Distribuição dos inquiridos segundo o tipo de dificuldades na elaboração de ementas.

As três dificuldades mais sentidas pelos inquiridos aquando da elaboração das ementas foram a variedade, a escolha dos métodos de confecção e a combinação dos alimentos (33,3%).

De notar que 25,0% dos inquiridos mencionou também duas das dificuldades acima citadas, juntando a elas o equilíbrio nutricional. Assim, 58,3%

¹ O parâmetro "Outra" reporta unicamente à dificuldade de gestão dos alimentos provenientes do Banco Alimentar Contra a Fome.

considera a variedade e a combinação dos alimentos como dificuldades de grande expressão.

Formas de ultrapassar as dificuldades sentidas	N.º de inquiridos	%
Consulta de revistas/ jornais de saúde	2	16,8
Consulta de material bibliográfico	1	8,3
Consulta de material bibliográfico + Outra ²	1	8,3
Consulta de material bibliográfico + Pedido de apoio a profissionais de saúde	1	8,3
Consulta de material bibliográfico + Consulta de revistas/ jornais de saúde	1	8,3
Pedido de apoio a profissionais de saúde	3	25
Outra ²	3	25
Total:	12	100

Quadro 8 – Distribuição dos inquiridos segundo a forma como ultrapassam as dificuldades sentidas na elaboração de ementas.

O pedido de apoio a profissionais de saúde foi assinalado por 25% dos inquiridos como sendo a forma por eles utilizada para ultrapassarem as dificuldades sentidas na elaboração das ementas. Os profissionais de saúde focados foram a nutricionista do Centro de Saúde de Matosinhos, bem como nutricionistas particulares.

² O parâmetro "Outra" reporta unicamente à forma de ultrapassar as dificuldades através do diálogo com os restantes intervenientes na elaboração das ementas.

- **Material de apoio à elaboração de ementas nos J.I.**

Existência de material de apoio	N.º de inquiridos	%
Sim	7	50
Não	7	50
Total:	14	100

Quadro 9 – Distribuição dos inquiridos segundo a existência de material de apoio.

Metade dos inquiridos tem material de apoio à elaboração de ementas na sua instituição. Quando questionados acerca do tipo de material existente, 57,1% dos inquiridos refere recorrer a compilações de material bibliográfico feitas pelos próprios e 42,9% refere ter o “Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância” da Direcção-Geral da Saúde.

Aos sete inquiridos que responderam ter material de apoio foi perguntado: se o material era esclarecedor, suficiente e de fácil utilização prática, apresentando-se seguidamente os resultados obtidos:

O material é esclarecedor ?	N.º de inquiridos	%
Sim	6	85,7
Não	1	14,3
Total:	7	100

Quadro 10 – Distribuição dos inquiridos segundo a opinião de que o material de apoio existente é esclarecedor.

A maioria dos inquiridos (85,7%) é da opinião que o material que tem ao seu dispor é esclarecedor.

O material é suficiente ?	N.º de inquiridos	%
Não	4	57,1
Sim	3	42,9
Total:	7	100

Quadro 11 – Distribuição dos inquiridos segundo a opinião de que o material de apoio existente é suficiente.

A maioria dos inquiridos (57,1%) referiu que o material que tem ao seu dispor não é suficiente.

O material é de fácil utilização ?	N.º de inquiridos	%
Sim	4	57,1
Não	3	42,9
Total:	7	100

Quadro 12 – Distribuição dos inquiridos segundo a opinião de que o material de apoio existente é de fácil utilização prática.

A maioria dos inquiridos (57,1%) referiu que o material que tem ao seu dispor é de fácil utilização prática.

Por outro lado, aos sete inquiridos que responderam não ter material de apoio foi perguntado se desejariam tê-lo nas suas instituições. Todos eles expressaram a vontade de vir a ter algum tipo de material de apoio à elaboração de ementas.

- **Importância atribuída à ementa**

Importância da ementa	N.º de inquiridos	%
Essencial	1	7,1
Muito importante	11	78,6
De importância razoável	2	14,3
Pouco importante	0	0
Sem importância	0	0
Total:	14	100

Quadro 13 – Distribuição dos inquiridos segundo a importância das ementas para a reputação dos J.I..

A maioria dos inquiridos (78,6%) referiu que as ementas desempenham um papel muito importante para a reputação das instituições.

- **Importância atribuída à colaboração de um nutricionista**

Colaboração de um nutricionista	N.º de inquiridos	%
Essencial	6	42,9
Muito importante	7	50,0
De importância razoável	0	0
Pouco importante	1	7,1
Sem importância	0	0
Total:	14	100

Quadro 14 – Distribuição dos inquiridos segundo o relevo da colaboração de um nutricionista na elaboração das ementas dos J.I..

Metade dos inquiridos mencionou que a colaboração de um nutricionista na elaboração das ementas era um facto muito importante e 42,9% achou mesmo que era essencial.

5.2 - Ementas

5.2.1 – Rotatividade da ementa

Constatou-se que quatro J.I. (90,0% das ementas; n = 126 ementas) não tinham ementas de carácter cíclico. As restantes ementas, referentes a três J.I. (10,0% das ementas; n = 14 ementas) apresentavam rotatividade (dois J.I. tinham ementas com rotatividade de cinco semanas e um J.I. tinha ementas com rotatividade de quatro semanas).

5.2.2 - Merenda da manhã

No atinente à oferta da merenda da manhã verificou-se que quatro instituições (57,1%) não forneciam esta refeição. Para as restantes três instituições que forneciam a merenda da manhã (42,9%; n = 327 merendas), foram analisados os constituintes desta refeição.

Merenda da manhã	N.º de merendas	%
Fruta crua	43	13,2
Iogurte	10	3,1
Iogurte + Bolachas tipo Maria	44	13,4
Néctar de fruta + Pão com manteiga	44	13,4
Pão com compotas	28	8,6
Pão com fiambre	34	10,4
Pão com manteiga	56	17,1
Pão com queijo	34	10,4
Pão com Tulicreme®	34	10,4
Total:	327	100

Quadro 15 – Constituintes da merenda da manhã.

No que concerne à refeição da merenda da manhã, o pão com manteiga está presente em 17,1% das refeições, enquanto o iogurte é utilizado em apenas 3,1%. Por outro lado, 26,9% das merendas da manhã integram leite e derivados e 29,7% não contemplam pão.

5.2.3 – Refeição do almoço

No que respeita à constituição do almoço, verificou-se que todos os J.I. estruturam esta refeição de acordo com três componentes: sopa, prato e sobremesa.

a) Sopa

Sopa	N.º de refeições	%
Caldo verde	8	1,2
Canja	35	5,3
Sopa de legumes e hortaliças	566	85,4
Sopa de leguminosas secas	54	8,1
Total:	663	100

Quadro 16 – Distribuição das refeições segundo o tipo de sopa.

A descrição do tipo de sopas mencionadas nas ementas revela que 85,4% eram de legumes e hortaliças e que 8,1% de leguminosas secas.

A canja constava em 5,3% das refeições e o caldo verde em 1,2%.

b) Prato**Frequência da utilização de carne, pescado e ovo**

Carne/Pescado/Ovo	N.º de refeições	%
Carne	325	49,0
Carne + Ovo	44	6,6
Ovo	5	0,8
Pescado	278	41,9
Pescado + Ovo	11	1,7
Total:	663	100

Quadro 17 - Distribuição das refeições segundo a frequência da utilização de carne, pescado e ovo.

A utilização de carne por parte dos J.I. tem expressão em 49,0%, das refeições, enquanto que a utilização de pescado consta de 41,9%. O ovo é utilizado em apenas 0,8% dos pratos.

Verificou-se a prática de combinar carne ou pescado com ovo na mesma refeição. A percentagem que traduz esta ocorrência é de 6,6% e 1,7%, respectivamente.

Assim, de uma forma geral, a carne está presente em 55,6% dos almoços e que o pescado em 43,6%.

Tipo de carne

Carne	N.º de refeições	%
Coelho	4	1,3
Frango	72	23,4
Mistura de carnes	43	13,9
Pato	1	0,3
Peru	11	3,6
Porco	73	23,7
Vaca	104	33,8
Total:	308	100

Quadro 18 – Distribuição das refeições segundo o tipo de carne.

A carne de vaca é servida em 33,8% das refeições do almoço e as carnes de porco e de frango são utilizadas de forma idêntica, mas já numa percentagem de utilização menor (23,7% e 23,4% das refeições, respectivamente) e a carne de peru é servida em das refeições. As carnes a que as instituições menos recorrem são a de peru (3,6%), a de coelho (1,3%) e de pato (0,3%).

Foi constatado também que em 13,9% das refeições de carne, o prato apresentado resultava da mistura de mais do que um tipo de carne.

Tipo de pescado

Pescado	N.º de refeições	%
Marisco	1	0,4
Moluscos	15	5,8
Peixe	241	93,8
Total:	257	100

Quadro 19 – Distribuição das refeições segundo o tipo de pescado.

No concernente ao tipo de pescado servido nas refeições do almoço, o peixe representa 93,8% do pescado consumido, enquanto os moluscos e o marisco constituem 5,8% e 0,4%, respectivamente.

Alimentos pré-preparados

Alimentos pré-preparados	N.º de refeições	%
Bolos de bacalhau	6	0,9
Conservas	18	2,7
Douradinhos	3	0,5
Fiambre	29	4,4
Hamburgers/ Almôndegas	12	1,8
Rissóis	11	1,7
Salsichas	14	2,1
Nenhum	570	85,9
Total:	663	100

Quadro 20 – Distribuição das refeições segundo o tipo de alimentos pré-preparados.

Os alimentos pré-preparados encontram-se ausentes em 85,9% das refeições, sendo as salsichas e o fiambre (6,5%) aqueles a que os J.I. mais recorrem. Os douradinhos e os bolos de bacalhau são utilizados em 1,4% das refeições do almoço.

Guarnição

Guarnição	N.º de refeições	%
Arroz	187	28,2
Arroz + Batata	15	2,3
Arroz + Leguminosas secas	90	13,6
Batata	179	26,9
Batata + Leguminosas secas	43	6,5
Leguminosas secas	11	1,7
Massas	116	17,5
Massas + Leguminosas secas	22	3,3
Total:	663	100

Quadro 21 – Distribuição das ementas segundo o tipo de guarnição.

O acompanhamento mais referido nas ementas foi o arroz (28,2%), seguido da batata (26,9%) e finalmente das massas (17,5%).

Constatou-se que em 2,3% das refeições constava guarnição conjunta de arroz e batata. De referir ainda que as leguminosas secas estavam ausentes em cerca de 75% dos almoços, representando a única guarnição em apenas 1,7%.

Leguminosas secas

Leguminosa seca	N.º de refeições	%
Ervilhas	97	58,4
Feijão	50	30,1
Grão-de-bico	19	11,5
Total:	116	100

Quadro 22 – Distribuição das refeições segundo a utilização e tipo de leguminosas secas.

Quando analisado o tipo de leguminosas secas utilizadas, as ervilhas constavam em 58,4% das refeições, enquanto que o grão-de-bico estava presente apenas em 11,5%.

Produtos hortícolas

Produtos hortícolas	N.º de refeições	%
Presentes	275	41,5
Ausentes	388	58,5
Total:	663	100

Quadro 23 – Distribuição das refeições segundo a utilização de produtos hortícolas.

Os produtos hortícolas estão ausentes em 58,5% das refeições.

Confecção da carne, pescado e ovo

Confecção da carne, pescado e ovos	N.º de refeições	%
Assado na brasa	8	1,2
Assado no forno	89	13,4
Cozido	66	9,9
Estufado	271	40,9
Frito	206	31,1
Grelhado	20	3,0
Guisado	3	0,5
Total:	663	100

Quadro 24 – Distribuição das refeições segundo os métodos de confecção da carne, pescado e ovo.

A avaliação dos métodos de confecção da carne, pescado e ovo permite verificar que o estufado (40,9%) é o método mais utilizado, seguido do frito (31,1%). O guisado é a forma de cozinhar a que os J.I. menos recorrem (0,5%).

Confecção da guarnição

Confecção da guarnição	N.º de refeições	%
Assado no forno	42	6,3
Cozido	143	21,6
Estufado	419	63,2
Frito	55	8,3
Guisado	4	0,6
Total:	663	100

Quadro 25 – Distribuição das refeições segundo os métodos de confecção da guarnição.

O método de confecção da guarnição mais utilizado é o estufado (63,2%), seguido do cozido (21,6%). O guisado é a forma de cozinhar menos mencionada (0,6%).

Confecção dos produtos hortícolas

Confecção dos produtos hortícolas	N.º de refeições	%
Crus	107	38,9
Cozidos	164	59,6
Salteados	4	1,5
Total:	275	100

Quadro 26 – Distribuição das refeições segundo os métodos de confecção dos produtos hortícolas.

Os produtos hortícolas cozidos representam 59,6% daqueles que são servido no prato da refeição do almoço. Os produtos hortícolas crus representam 38,9% e aqueles que são salteados representam 1,5%.

c) Sobremesa

Sobremesa	N.º de refeições	%
Doce	119	17,9
Fruta crua	501	75,6
Fruta assada/cozida	19	2,9
Iogurte	24	3,6
Total:	663	100

Quadro 27 – Distribuição das refeições segundo o tipo de sobremesa.

A análise das sobremesas permitiu destacar o predomínio de fruta crua em 75,6% das refeições, em relação às sobremesas doces (17,9%). O recurso ao iogurte verificou-se em 3,6% das sobremesas e a fruta assada/cozida constou em 2,9%.

5.2.4 – Merenda da tarde

No que concerne à oferta da merenda da tarde, constatou-se que todos os J.I. forneciam esta refeição.

Merenda da tarde	N.º de merendas	%
logurte + Bolo	17	2,6
logurte + Pão com compotas	27	4,1
logurte + Pão com fiambre	17	2,6
logurte + Pão com manteiga	61	9,2
logurte + Pão com queijo	9	1,4
logurte + Pão com Tulicreme®	17	2,6
Leite com cevada + Pão com compotas	18	2,7
Leite com cevada + Pão com fiambre	4	0,6
Leite com cevada + Pão com manteiga	33	4,9
Leite com cevada + Pão com queijo	17	2,6
Leite com cevada + Pão com Tulicreme®	18	2,7
Leite com chocolate	126	19,0
Leite com chocolate + Pão com fiambre	42	6,3
Leite com chocolate + Pão com queijo	28	4,2
Leite com chocolate + Pão com manteiga	30	4,5
Leite com chocolate + Pão com Tulicreme®	10	1,5
Leite simples + Cereais tipo pequeno-almoço	4	0,6
Leite simples + Pão com compotas	15	2,3
Leite simples + Pão com fiambre	24	3,6
Leite simples + Pão com queijo	10	1,5
Leite simples + Pão com manteiga	88	13,3
Leite simples + Pão com Tulicreme®	7	1,0
Néctar de fruta + Pão com fiambre	4	0,6
Néctar de fruta + Pão com queijo	15	2,3
Néctar de fruta + Pão com manteiga	8	1,2
Néctar de fruta + Pão com Tulicreme®	14	2,1
Total:	663	100

Quadro 28 – Constituintes da merenda da tarde.

O leite com chocolate é o único alimento servido a esta refeição sem acompanhamento, estando presente em 19,0% das merendas.

O leite simples acompanhado do pão com manteiga é a combinação de alimentos mais frequente nas ementas (13,3%), seguida do iogurte acompanhado do pão com manteiga (9,2%).

De constatar também que 71,3% das merendas eram compostas por leite, em que 21,3% era leite simples e que o pão simples não é utilizado em nenhuma merenda. Por outro lado, em 6,2% das merendas a bebida utilizada foi o néctar de fruta.

6. DISCUSSÃO

Devido à escassez de estudos existentes, tanto a nível nacional como internacional, no âmbito desta temática, não foi possível estabelecer quaisquer comparações com os resultados obtidos. Assim, a abordagem seguida para a caracterização das ementas baseou-se na comparação, do ponto de vista qualitativo, dos resultados obtidos com as recomendações alimentares existentes sobre a Alimentação Saudável.

Estes resultados são um reflexo da análise descritiva das ementas, podendo não corresponder na totalidade à realidade das refeições servidas. Em muitos casos a caracterização das ementas foi dificultada pelo facto da designação utilizada para descrever os constituintes da refeição não permitir identificar a sua composição (exemplo: “Solha à Setubalense”). Do contacto próximo com as instituições foi possível apurar que certos alimentos eram servidos sem constarem na descrição da ementa, pelo que não foram contabilizados (exemplo: acompanhamento de legumes no prato).

Para discutir os resultados utilizou-se uma metodologia sequencial, baseada nas variáveis que melhor permitiram caracterizar a logística envolvida na elaboração das ementas e as ementas recolhidas.

No decorrer deste ponto são apresentados comentários e explicações dados por diversos elementos das instituições. Considerou-se de valor a introdução deste aspecto, por possibilitar a transmissão de um conhecimento mais profundo da realidade de cada J.I., bem como de muitos falsos conceitos relacionados com a alimentação.

Simultaneamente, apontam-se algumas limitações, bem como algumas pistas de reflexão, que se entendem pertinentes para futuros trabalhos nesta área.

6.1 – Inquérito por questionário

Grande parte dos elementos que tinham a seu cargo a elaboração de ementas desempenhava o cargo de coordenador na instituição. Esta constatação permite especular que a elaboração de ementas é uma actividade realizada em paralelo com muitas outras atribuições, faltando, talvez, o tempo suficiente e próprio para a sua correcta e pensada construção.

Dos 14 inquiridos apenas um apresentava formação específica para elaborar ementas. Era licenciado em Ciências da Nutrição e estava a trabalhar enquanto nutricionista num dos J.I..

A grande maioria dos inquiridos referiu ter dificuldades em pontos considerados fundamentais na elaboração de ementas, como a variedade e a combinação dos alimentos, a escolha dos seus métodos de confecção e o equilíbrio nutricional das refeições ^(23, 24). Aquando da avaliação das ementas foi possível verificar que estas dificuldades têm, de facto, expressão. Curiosamente, apesar de se constatar que os constituintes das refeições vinham frequentemente

mal descritos, a dificuldade na redacção das ementas foi mencionada somente por um dos inquiridos.

De realçar também o facto de dois inquiridos que haviam expressado não ter dificuldades na elaboração das ementas, serem indivíduos sem formação específica nesta área e que, na instituição, desempenhavam o cargo de cozinheira. Este resultado pode revelar uma certa ligeireza com que muitas vezes este tema é tratado. É, assim, premente a tomada de consciência por parte de todos os elementos envolvidos na construção das ementas (coordenadores, educadores de infância, cozinheiras, auxiliares de cozinha e outros) de que a elaboração de ementas é uma tarefa de grande responsabilidade e que resulta da observância de um conjunto concreto de pressupostos alimentares e nutricionais, devendo, por isso, ser encarada com a seriedade que lhe é devida ⁽²⁵⁾.

As dificuldades sentidas são por vezes ultrapassadas através do pedido de apoio a profissionais de saúde e através do diálogo com os restantes intervenientes na elaboração das ementas. Os profissionais de saúde focados foram a nutricionista do Centro de Saúde de Matosinhos, assim como nutricionistas particulares.

Metade dos inquiridos tem material de apoio à elaboração de ementas. Este material diz respeito tanto a compilações de material bibliográfico feitas pelos próprios inquiridos como ao "Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância", da Direcção-Geral da Saúde, e é visto pela maioria como sendo esclarecedor, de fácil utilização prática, mas insuficiente. A restante metade que mencionou não dispor de quaisquer materiais de apoio, expressou na totalidade a vontade de obter algum material que os pudesse auxiliar na elaboração das ementas. Do contacto com as instituições foi possível observar que em todas

elas, incluindo as que possuíam já algum tipo de material, existia a necessidade premente de uma ferramenta prática para a elaboração de ementas que constituísse um instrumento dinâmico, esclarecedor e concordante com a realidade própria deste género de instituições.

De valorizar que a maioria dos inquiridos é da opinião que as ementas desempenham um papel muito importante para a reputação dos J.I..

Quanto à colaboração de um nutricionista na elaboração das ementas das instituições, metade dos inquiridos referiu que este facto era muito importante e idêntica percentagem referiu que era essencial. De realçar positivamente que um dos inquiridos chegou mesmo a mencionar que todas as instituições escolares deveriam ter o apoio de nutricionistas para a elaboração de ementas.

Embora seja de ter em conta a importância dada ao valor das ementas para a reputação das instituições e do papel do nutricionista em todo este processo, não estão ainda implementados no terreno os mecanismos para a concretização destes intentos.

6.2 – Ementas

A quase totalidade dos J.I. deste estudo gere a alimentação que fornece sem recurso a empresas concessionárias. Nestes verificaram-se graves lacunas ao nível de conhecimentos básicos na área da gestão institucional, aspecto que atinge a sua máxima expressão quando constatado que uma instituição não elaborava ementas.

A maioria das instituições prefere não adoptar o sistema das ementas de carácter rotativo, pois considera que as ementas cíclicas representam uma maior

repetição dos alimentos e, conseqüentemente, uma maior monotonia das refeições.

Quase metade dos J.I. não fornece a merenda da manhã às crianças a quem presta apoio. Este facto merece ser destacado pela negativa, uma vez que, se por diferentes motivos, a criança não tomar o pequeno-almoço em casa, terá de aguardar até à hora da refeição do almoço sem comer. Esta situação acentuará ainda mais as conseqüências imediatas da omissão do pequeno-almoço na criança, tais como o surgimento da fadiga e da irritabilidade, a diminuição da capacidade de concentração e a baixa do rendimento físico e capacidade intelectual ^(26, 27, 28, 29).

Nos J.I. em que a merenda da manhã é servida existe oferta de diversos alimentos, sendo o pão com manteiga o mais frequente e o iogurte o menos.

Todos os J.I. estruturam a refeição do almoço de acordo com três componentes: sopa, prato e sobremesa.

A sopa de legumes e hortaliças é a sopa mais servida nas instituições. De realçar, pela negativa, o baixo recurso generalizado a sopas elaboradas à base de leguminosas secas, bem como a elevada oferta de canja por parte de alguns J.I. – valor que se dilui quando consideradas as ementas no seu todo. No entanto, a percentagem de sopas de leguminosas secas poderá estar em parte subvalorizada, já que, aquando da discussão deste resultado com cada instituição, a explicação de muitas foi que a sopa de legumes e hortaliças incluía frequentemente leguminosas, embora a ementa não as discriminasse.

A carne é mais frequentemente utilizada para a elaboração da refeição do almoço do que o pescado. Um J.I. referiu estruturar propositadamente as ementas desta forma, atendendo ao facto da localização geográfica de Matosinhos

possibilitar uma grande disponibilidade de pescado. Segundo a instituição, este facto significaria que, em grande parte das refeições efectuadas em casa, as crianças teriam já um bom consumo deste tipo de alimentos.

O ovo é raramente utilizado no prato como a principal fonte proteica. Na quase totalidade das vezes em que o ovo está presente, encontra-se conjugado com a carne ou com o pescado. A razão apontada para este facto assenta no falso conceito verificado nos J.I., de que o ovo não é equivalente à carne e ao pescado, em termos nutricionais. Desta forma, para não correrem o risco de elaborar ementas desequilibradas do ponto de vista nutricional, as instituições preferem combinar o ovo com carne ou pescado.

Constatou-se também que o ovo é servido quase sempre no mesmo dia da semana (segunda-feira), o que segundo os J.I., se prende com o facto de não haver pescado fresco logo no início da semana e também com o facto do fim-de-semana ser um período longo demais para deixar carne ou pescado a descongelar.

Foi possível verificar ainda que as limitações apresentadas por muitas instituições ao nível das suas instalações, capacidade de rede de frio e do próprio comportamento dos manipuladores têm um reflexo directo ou indirecto na construção das ementas.

A carne de vaca surge como o tipo de carne de utilização mais frequente, seguida da carne de porco e do frango. Este aspecto poderá, em parte, dever-se ao falso conceito gerado em torno do valor atribuído à carne de vaca, como sendo a melhor carne para o crescimento das crianças em idade pré-escolar.

Num número considerável de ementas constava ainda a mistura de carnes, prática justificada pelos J.I. através da necessidade de racionalização dos

alimentos, nunca esquecendo o aspecto económico da gestão da alimentação. Surpreendentemente, e em contraste, surge a utilização de carne de coelho e de pato, carnes à partida de preço mais elevado e de menor rentabilidade em termos de porção edível – porção não edível.

O peixe representa a elevada maioria do pescado consumido, seguido dos moluscos (habitualmente lulas) e do marisco, utilizado apenas numa refeição. Por deficiente redacção da maioria das ementas, o tipo de peixe vinha quase sempre descrito apenas como “peixe”, não sendo por isso possível discriminar as variedades utilizadas (tal como feito previamente para o tipo de carne).

A referência a alimentos pré-preparados nas ementas é satisfatoriamente reduzida. Esta clara ausência poderá dever-se ao facto da crescente consciência de que o consumo deste tipo de alimentos deve ser moderado. Nas ementas em que os alimentos pré-preparados estão presentes, as salsichas e o fiambre são os mais mencionados, surgindo muitas vezes combinados com os ovos, nas refeições de segunda-feira. As conservas utilizadas foram, em todas as refeições, as conservas de atum.

O arroz é a guarnição mais frequente nas ementas, seguido da batata e das massas. Constatou-se, embora não com grande expressão, o costume de combinar arroz e batata no prato da mesma refeição. De realçar, do ponto de vista negativo, que as leguminosas secas estão ausentes na grande maioria dos almoços. Quando presentes na constituição do prato, apresentam-se quase sempre acompanhadas de arroz, batata ou de massas, sendo mínima a percentagem em que representam a única guarnição. As mais utilizadas são as ervilhas, seguidas do feijão e do grão-de-bico.

Os produtos hortícolas estão ausentes na grande maioria das ementas. Esta ausência prende-se, em parte, com o facto de, sendo habitual as crianças desenvolverem uma certa resistência em consumir muitos destes alimentos ⁽¹⁾, algumas instituições optarem por não os incluir na quase totalidade das ementas. Deste modo, referem evitar uma quantidade considerável de desperdícios previsíveis. Esta posição merece um especial cuidado, pois os J.I. não se podem demitir do seu papel crucial enquanto agentes influenciadores e promotores de comportamentos alimentares saudáveis ^(2, 3, 8, 22) em detrimento da poupança desenfreada dos meios financeiros de que dispõem. Propõe-se, assim, a adopção de formas mais imaginativas de inclusão dos produtos hortícolas nas ementas, usufruindo de todas as suas cores, texturas e consistências para promover uma progressiva introdução destes alimentos no quotidiano alimentar das crianças ^(1,24,30).

Também por deficiente redacção da maioria das ementas, os produtos hortícolas apareciam descritos apenas como “legumes” ou “salada”, não sendo por isso possível discriminar as variedades utilizadas.

Do conjunto dos métodos de confecção utilizados na preparação da carne, pescado e ovos, destaca-se a maior referência a métodos que utilizam gordura: o estufado, seguido do frito. De realçar negativamente o facto dos fritos serem o segundo método de confecção mais presente, o que contribui para desequilibrar, do ponto de vista nutricional, as ementas ^(24, 29). Os grelhados, apesar de serem encarados como um método de confecção saudável, não são muitas vezes utilizados pelos J.I. devido às limitações estruturais que as suas cozinhas apresentam. Contudo, é curioso notar que mesmo assim, algumas instituições esforçam-se por apresentar ementas com grelhados, defendendo que são um reflexo cultural que não pode ser contornado.

Na confecção das guarnições, de igual modo se destaca o estufado, surgindo em segundo lugar o cozido. Este último resultado pode dever-se, em parte, ao facto de haver grande recurso à feitura de puré de batata, por ser um alimento bastante popular entre as crianças.

A maioria dos produtos hortícolas que constam nas ementas são servidos cozidos. Parte deles são também servidos crus, havendo apenas quatro refeições em que são servidos salteados. O tipo de cozedura praticado é a cozedura por imersão em água fervente, não havendo recurso à cozedura a vapor. Quando questionadas acerca da reutilização das águas de cozeduras dos produtos hortícolas, nenhuma das instituições mencionou ter esta prática, alegando que o aproveitamento das águas de cozedura implicaria um maior dispêndio de tempo em todo o processo de confecção dos alimentos.

De uma forma geral, e no que concerne aos métodos de confecção descritos nas ementas, é notória a existência de muitas dificuldades, dúvidas e falsos conceitos, o que se deve à sentida falta de conhecimentos sobre alimentação e culinária saudáveis.

De destacar, de forma positiva, a fruta crua como sendo a sobremesa mais servida à refeição do almoço, face aos outros tipos de sobremesa (doce, iogurte e fruta assada/cozida). O iogurte consta nas ementas de alguns J.I. por ser encarado como uma sobremesa saudável, capaz de reforçar o almoço daquelas crianças que não se alimentaram da totalidade da refeição. Outras instituições mencionam não dar iogurte à sobremesa por este estar associado ao encarecimento da refeição.

A merenda da tarde é fornecida por todos os J.I.. Nesta refeição existe oferta de diversos alimentos, sendo o leite simples acompanhado do pão com

manteiga a combinação de alimentos mais presente nas ementas, seguida do iogurte acompanhado com o pão com manteiga. Por limitações de ordem financeira, um J.I. oferecia às crianças apenas o “leite escolar” (leite com chocolate), ficando o restante da refeição a cargo dos encarregados de educação. De notar a crescente preocupação por parte dos J.I. em fomentar o consumo de leite simples. De realçar também a presença de bolos (bolos de confeção caseira, *Croissants* e *Arrufadinhas*) e de cereais tipo pequeno-almoço (*Corn Flakes* tradicionais) nesta refeição. Os bolos caseiros são utilizados na maioria dos J.I., não como alimentos usuais da merenda da tarde, mas antes como alimentos utilizados na comemoração de datas/épocas festivas. Somente uma das instituições recorre aos *Croissants*, às *Arrufadinhas* e aos cereais tipo pequeno-almoço enquanto alimentos de uso corrente.

Tanto na merenda da manhã como na merenda da tarde o pão utilizado foi sempre pão de trigo. Algumas instituições referem ter já experimentado outros tipos de pão, mas que estes foram mal aceites pelas crianças, facto que as levou a não voltar a repetir a experiência. Outras instituições ficaram surpreendidas quando a questão lhes foi colocada, alegando pensarem até então, que o pão de trigo era o melhor pão para as crianças em idade pré-escolar. Estas instituições expressaram, contudo, vontade de começar a variar o tipo de pão fornecido, bem como a forma de o apresentar (exemplo: fatiado).

No decorrer da entrevista semi-dirigida foi levantada uma questão curiosa, que diz respeito à intervenção indirecta dos pais na elaboração das ementas. Algumas instituições referiram que por vezes se viam forçadas a alterar certos pratos ou mesmo excluí-los das ementas, porque muitos pais não concordavam

com as escolhas realizadas. As reacções menos positivas surgiam porque, segundo alguns pais, as crianças não tinham que comer “pratos de dieta”.

7. GUIA PRÁTICO DE ELABORAÇÃO DE EMENTAS SAUDÁVEIS PARA JARDINS-DE-INFÂNCIA

A segunda fase deste estudo consistiu na construção de uma ferramenta de auxílio à elaboração de ementas em J.I., de seu nome “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância” (**Anexo 6**) e na sua implementação junto das instituições envolvidas.

Este guia tem como principal objectivo fornecer orientações práticas acerca da correcta elaboração de ementas saudáveis para J.I., de modo a ser encarado como uma ferramenta a ser utilizada por todos os intervenientes na elaboração das ementas, contribuindo para o esclarecimento das dúvidas e correcção dos erros detectados na primeira fase deste trabalho, bem como para a aquisição de novos conhecimentos nesta área.

O guia encontra-se dividido em nove capítulos:

- I – Introdução;
- II – Importância da Educação Alimentar;
- III – Objectivos do Guia;

- IV – Adequação Nutricional das Ementas
 - Necessidades Nutricionais da Criança em Idade Pré-escolar
 - Alimentação Saudável – a Roda dos Alimentos;
- V – Elaboração de uma Ementa Saudável;
- VI – Estruturação das Refeições
 - Merenda da manhã
 - Almoço
 - Merenda da tarde;
- VII – Tipos de Ementa;
- VIII – Instrumentos Práticos de Apoio à Elaboração de Ementas
 - Grelha de Avaliação
 - Exemplo de uma Ementa;
- IX – Outras Considerações.

Na segunda visita realizada aos J.I. ficou estipulado proceder-se à entrega e dinamização do “Guia Prático de Elaboração de Ementas para Jardins-de-Infância”. A dinamização consistiu numa exposição breve dos conteúdos do guia e da exemplificação da utilização dos instrumentos de apoio nele contidos. Paralelamente, foi também distribuída a avaliação das ementas de cada instituição, actividade que teve como objectivo dar a conhecer os aspectos positivos e negativos das suas ementas e enquadrá-los na panorâmica geral dos resultados obtidos, de modo e espoletar uma intenção de mudança no sentido da correcção dos aspectos negativos e a motivar a utilização prática deste guia.

Na dinamização do guia estiveram presentes 11 (78,6%) dos 14 intervenientes na elaboração das ementas anteriormente inquiridos.

Jardim-de-Infância	Presenças
Jardim-de-Infância n.º 1 da Cruz de Pau	2
Jardim-de-Infância da Biquinha	1
Centro Infantil de Matosinhos – Santa Casa da Misericórdia	1
Centro Social Infantil da Cruz de Pau	3
Jardim-de-Infância “O Paraíso” - Santa Casa da Misericórdia	1
Jardim-de-Infância da Associação Baptista Ágape	1
Jardim-de-Infância “Santa Cecília”	1
Jardim-Escola João de Deus	1
Total:	11

Quadro 27 – Intervenientes na elaboração das ementas dos J.I. presentes na entrega do “Guia Prático de Elaboração de Ementas para Jardins-de-Infância”.

Porque uma intervenção comunitária obriga, por definição, ao planeamento, implementação e avaliação dos projectos, no final da dinamização do guia foi entregue ao coordenador de cada J.I. uma grelha de avaliação (**Anexo 7**). Esta grelha visa, então, avaliar a sua implementação no terreno e a sua utilidade prática.

A recolha e análise da grelha de avaliação, assim como a reavaliação das ementas (a realizar em Outubro de 2003), constituirão as últimas etapas da segunda fase da intervenção nos J.I. da Freguesia de Matosinhos abrangidos pelo Programa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Matosinhos, ficando o projecto completo somente nessa data. Contudo, e no que concerne às fases já concretizadas, foi notória a grande receptividade por parte de todos os elementos envolvidos neste estudo, o que faz prever que o balanço final do projecto deverá ser extremamente positivo.

8. CONCLUSÕES

A simbiose entre a Saúde e a Educação é primordial para a aquisição de conhecimentos, hábitos e atitudes promotoras de saúde. Esta relação pode assumir diversos contornos, entre eles abordagens de cariz prático e orientador da integração do conceito de Alimentação Saudável nas rotinas das instituições escolares, como são os J.I. Neste sentido, a construção e implementação do “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância” como elemento de intervenção face ao estado geral dos J.I. analisados no tocante à elaboração das ementa, teve, em nosso entender, pleno cabimento. Se não vejamos:

Dos resultados obtidos através do estudo realizado que sustentou a elaboração do referido guia, foi possível concluir que metade dos inquiridos não dispunha de qualquer material de apoio à construção de ementas, para além da quase totalidade expressar ter dificuldades na sua elaboração.

Um segundo aspecto a concluir é a existência de um conjunto de desequilíbrios nutricionais, como a reduzida utilização das leguminosas secas na constituição das sopas e pratos da maioria das ementas, a elevada ausência dos produtos hortícolas na constituição dos pratos e o facto de os fritos serem o segundo método de confecção mais utilizado na preparação da carne, pescado e ovos.

De uma forma geral, os intervenientes na elaboração das ementas demonstraram possuir reduzidos conhecimentos sobre culinária saudável, o que acaba por se reflectir nas ementas.

Outra nota a reter tem que ver com as dificuldades apontadas pelos responsáveis pela elaboração das ementas no concernente à sua correcta redacção.

Dos 663 dias alimentares caracterizados, a quase totalidade foi elaborada sem a intervenção directa ou indirecta de um nutricionista, apesar da maioria dos inquiridos referir como muito importante este facto.

Do exposto decorre ser urgente a tomada de consciência de que a elaboração de ementas é uma tarefa de indiscutível responsabilidade, daí que faça todo o sentido ser levada a cabo por técnicos credenciados para todas as questões envolvidas na sua concepção. A ideia ora defendida é determinante porque só assim será possível esbater os falsos conceitos e as limitações do ponto de vista alimentar e nutricional, detectados nos J.I. estudados.

Assim, de acordo com a perspectiva previamente esboçada, convém relevar que quanto à logística actualmente envolvida na elaboração das ementas em J.I., é premente que se alterem diversos aspectos. Tendo em conta o DL 159/99, de 14 de Setembro, que estatui que a alimentação escolar nos J.I. públicos é da responsabilidade das autarquias, é possível constatar o papel importante que os órgãos do poder local podem e devem desempenhar na busca e implementação de soluções tendentes à alteração da situação actual. Das medidas a adoptar, sugere-se o recurso a nutricionistas e a cursos de formação no âmbito da alimentação saudável, culinária e higiene alimentar, dirigidas a todos os intervenientes no processo de elaboração de ementas (coordenadores, educadores de infância, cozinheiras, auxiliares de cozinha e outros), no sentido destes elementos da comunidade educativa reconhecerem a promoção da

alimentação saudável como factor essencial de educação das crianças, tornando-se, eles próprios, agentes da mudança.

Como comentário final impõe-se referir que todas as acções eficazes na infância devam ser vistas não apenas pelos seus benefícios imediatos, mas também como um investimento na saúde e na qualidade de vida futura. Elaborámos o presente trabalho esperando ter assim contribuído para a observância desta lógica. Oxalá o tenhamos conseguido.

BIBLIGRAFIA – Trabalho de investigação

Bibliografia geral

1. Nicklas TA, Baranowski T, Baranowski JC, Cullen K, Rittenberry L, Olvera N. Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice and vegetable consumption. *Ntr Rev* 2001 July; 59 (7): 224-230.
2. Natário E. Educação para a saúde de crianças em idade pré-escolar – expectativas de pais e educadores de infância. *Revista de Alimentação Humana* 1998 Julho/Setembro; 16 (3): 33-43.
3. Figueiredo CA, Nova EMV, Ribeiro HG, Cabral MG. A criança, a alimentação e a escola. *Revista Portuguesa de Nutrição* 1994 Maio/Agosto; 6 (2): 5-52.
4. Rito A. A pré-escola: uma ferramenta contra a obesidade infantil. *Nutricias* 2003 Junho; (3): 43-47.
5. MacDonald A. The pre-school child. In: Holden C, MacDonald A. *Nutrition and child health*. London: Baillière Tindall; 2000. p. 60-62.
6. Decreto-Lei n.º 147/97. "DR I Série – A"133 (1997-06-11). 2828-2834.
7. Educação Pré-Escolar – Legislação [editorial]. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação; 1997.
8. Rezola J. Salud escolar y nutrición comunitaria - perspectiva histórica. Libro de Resúmenes del IV Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2000.
9. Majem LIS, Bartrina JA, Verdú JM. *Nutrición y salud pública - métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson; 1995.

10. Lucas B. Nutrição na infância. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause alimentos, nutrição & dietoterapia. 10.^a ed. São Paulo: Roca; 2002. p. 229-245.
11. Torre MJL. Alimentación en el preescolar, escolar y adolescente. In: Candela C, Blanco A. Nutrición en atención primaria. Madrid: Laboratórios Novartis; 2001. p. 77-88.
12. Matheson D, Spranger K, Saxe A. Preschool children's perceptions of food and their food experiences. *J Nutr Educ Behav* 2002 March-April; 34 (2): 85-91.
13. Skinner JD, Carruth BR, Bounds W, Ziegler PJ. Children's food preferences: a longitudinal analysis. *J Am Diet Assoc* 2002 November; 102 (11): 1638-1646.
14. Ferreira FAG. Ensino e educação alimentar - defesa do consumidor. In: Ferreira FAG. Nutrição humana. 2.^a ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; 1994. p. 1167-1172.
15. Celes APM, Coelho S. Erros alimentares na fase escolar. In: Waitzberg DL. Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 3.^a ed. São Paulo: Atheneu; 2000. p. 425-432.
16. Position of the American Dietetic Association. The role of nutrition in health promotion and disease prevention programs. *J Am Diet Assoc* 1998 February; 98 (2): 205-208.
17. Martorell R, Khan LK, Hughes ML, Grummer-Strawn LM. Overweight and obesity in preschool children from developing countries. *International Journal of Obesity* 2000 March; 24: 959-967.

18. Dietz WH. Critical periods in childhood for the development of obesity. *Am J Clin Nutr* 1994; 59: 955-959.
19. Araújo M. Alimentação saudável na escola: problemas e algumas soluções. *Revista de Alimentação Humana* 1998; 4: 9-16.
20. Circular n.º 25/92, do ex-IASE, de 16 de Novembro – Normas gerais sobre alimentação e nutrição. In: Guimarães PMC. Algumas normas de acção social escolar. Direcção Regional de Educação do Norte – Centro de Área Educativa do Porto; 1997. p. 1-9.
21. Stanek K, Abbott D, Cramer S. Diet quality and the eating environment of preschool children. *J Am Diet Assoc* 1990; 90: 1582-1583.
22. Bartrina JA. Restauración colectiva en población infantil, escolar y universitaria. In: Bartrina JA. *Nutrición comunitaria*. 2.ª ed. Barcelona: Masson; 2001. p. 119-128.
23. Spears MC. The menu: the primary control of the foodservice system. In: Spears MC. *Foodservice organizations – a managerial and systems approach*. 4th ed. New Jersey: Prentice-Hall Inc.; 2000. p. 203-249.
24. ABC's of successful menu planning [editorial]. In: *Building blocks for fun and healthy meals – a menu planner for the child and adult care food program* [editorial]. Washington, DC: United States Department of Agriculture (USDA); 2000. p. 77-83.
25. Dwyer J. The school nutrition dietary assessment study. *Am J Clin Nutr* 1995 January; 61 (Suppl 1): 173-177.
26. Pollitt E. Does breakfast make a difference in school? *J Am Diet Assoc* 1995 October; 95 (10): 1134-1139.

27. Peres E. Alimentação de crianças e adolescentes. In: Peres E. Saber comer para melhor viver – versão actualizada de Alimentação Saudável. 3.^a ed. Lisboa: Editorial Caminho; 1994. p. 187-194.
28. Peres E. Em aulas: que pequeno-almoço ? In: Peres E. Bem comidos e bem bebidos. Lisboa: Editorial Caminho; 1997. p. 137-143.
29. Coimbra M, Amaral TF. Culinária saudável - escolha, compra, preparação e confecção de alimentos. In: Coimbra M, Amaral TF. Alimentação: crescer saudável. 2.^a ed. Porto: Porto Editora; 1994. p. 71-80.
30. Shattuck D. Eat your vegetables: make them delicious. J Am Diet Assoc 2001 October; 101 (10): 1130-1132.

Bibliografia metodológica

1. Bell J. Como realizar um projecto de investigação. 1.^a ed. Lisboa: Gradiva Publicações Lda; 1997.
2. Hill MM, Hill A. A elaboração do questionário. In: Hill MM, Hill A. Investigação por questionário. 2.^a ed. Lisboa: Edições Sílabo; 2002. p. 84-102.
3. Quivy R, Campenhoudt LV. Panorama dos principais métodos de recolha das informações. In: Quivy R, Campenhoudt LV. Manual de investigação em ciências sociais. 2.^a ed. Lisboa: Gradiva Publicações Lda; 1998. p. 186-207.

BIBLIGRAFIA – “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância”

1. Aguiar R. Manual de educação alimentar. 2.^a ed. Lisboa: Editorial D. Quixote; 2001.
2. Almeida MDV. Culinária saudável. 2.^a ed. Lisboa: Editorial Caminho; 1983.
3. Alves DC, Amorim Z, Gonçalves C, Assunção AP, Peres E, Moreira P. As nossas boas ementas. Loures: Câmara Municipal de Loures; 1994.
4. Araújo M. Alimentação saudável na escola: problemas e algumas soluções. Revista de Alimentação Humana 1998; 4: 9-16.
5. Bartrina JA. Restauración colectiva en población infantil, escolar y universitaria. In: Bartrina JA. Nutrición comunitaria. 2.^a ed. Barcelona: Masson; 2001. p. 119-128.
6. Bennion M, Scheule B. Food choices and sensory characteristics. In: Bennion M, Scheule B. Introductory foods. 11th ed. New Jersey: Prentice Hall Inc.; 2000. p. 1-16.
7. Brazelton TB, Sparrow JD. Alimentação e problemas alimentares. In: Brazelton TB, Sparrow JD. A criança dos 3 aos 6 anos – o desenvolvimento emocional e do comportamento. 1.^a ed. Lisboa: Editorial Presença; 2003. p. 308-312.
8. Briley ME, Roberts-Gray C, Simpson D. Identification of factors that influence the menu at child care centers: a grounded theory approach. J Am Diet Assoc 1994 March; 94 (3): 276-281.

9. Bronner YL. Nutritional status outcomes for children: ethnic, cultural and environmental contexts. *J Am Diet Assoc* 1996 September; 96 (9): 891-896.
10. Building blocks for fun and healthy meals – a menu planner for the child and adult care food program [editorial]. Washington, DC: United States Department of Agriculture (USDA); 2000.
11. Caballero B. School health and community nutrition – early nutrition and risk of disease in the adult. *Public Health Nutrition* 2001 December; 4 (6A): 1335-1336.
12. Celes APM, Coelho S. Erros alimentares na fase escolar. In: Waitzberg DL. *Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica*. 3.^a ed. São Paulo: Atheneu; 2000. p. 425-432.
13. Centro de Estudos de Nutrição (CEN), Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. *Ementas para cantinas escolares*. Lisboa: Centro de Estudos de Nutrição; 1991.
14. Centro de Estudos de Nutrição (CEN), Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge. *Refeições*. *Revista do Centro de Estudos de Nutrição* 1986 Outubro/Dezembro; 10 (4): 38-42.
15. Circular n.º 25/92, do ex-IASE, de 16 de Novembro – Normas gerais sobre alimentação e nutrição. In: Guimarães PMC. *Algumas normas de acção social escolar*. Direcção Regional de Educação do Norte – Centro de Área Educativa do Porto; 1997. p. 1-9.
16. Coimbra M, Amaral TF. *Alimentação: crescer saudável*. 2.^a edição. Porto: Porto Editora; 1994.
17. Coles A, Turner S, Hunt R. School meals, healthy eating and contract specifications. *Health Education* 1993; 52 (1): 10-12.

18. Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (CNAN). Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa. Editorial do Ministério da Educação; 1999.
19. Despacho Normativo n.º 99/89. “DR I Série” 248 (1989-10-27): 4791.
20. Decreto-Lei n.º 147/97. “DR I Série – A”133 (1997-06-11). 2828-2834.
21. Educação Pré-Escolar – Legislação [editorial]. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação; 1997.
22. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto do Consumidor. Guia de segurança alimentar em ambiente escolar. Lisboa: Instituto do Consumidor; 2002.
23. Falciglia GA, Couch SC, Gribble LS, Pabst SM, Frank R. Food neophobia in childhood affects dietary variety. J Am Diet Assoc 2000 December; 100 (12): 1474-1481.
24. Feliciano E. Alimentação saudável – sugestões de ementas. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde; 1994.
25. Feliciano E, Soares E, Nunes N. Acerca de sopa(s) [Monografia]. 2.ª ed. Lisboa: Confraria da Sopa; 2003.
26. Ferreira FAG. Nutrição humana. 2.ª ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; 1994.
27. Figueiredo CA, Nova EMV, Ribeiro HG, Cabral MG. A criança, a alimentação e a escola. Revista Portuguesa de Nutrição 1994 Maio/Agosto; 6 (2): 5-52.
28. Franchini B, Marques M, Moreira P, Silva TS, Almeida MDV. Promoção de hábitos alimentares saudáveis nas cantinas e bufetes escolares. Revista Portuguesa de Nutrição 1998 Janeiro/Agosto; 8 (1, 2): 93-96.

29. Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud (ESPS). Guías de educação e promoção da saúde. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde; 2001.
30. Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating [editorial]. *Journal of School Health* 1997; 67 (1): 9-26.
31. Insel P, Ross D. 2002 Update nutrition. American Dietetic Association. New York: Jones and Bartlett Publishers; 2002.
32. Lambert-Lagacé L. A Alimentação da criança (até aos 6 anos). Mem Martins: Publicações Europa-América; 2000.
33. Letamendía MM. El sector de la restauración colectiva. In: Letamendía MM. Empresas de restauración alimentaria – un sistema de gestión global. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2001. p. 37-47.
34. Lima RM, Marques L, Ucha L, Mendes MR. Educação alimentar – guia anotado de recursos. 1.ª ed. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação; 2001.
35. Loureiro I. A importância da educação alimentar na escola. In: Sardinha LB, Matos MG, Loureiro I. Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa: Edições FMH; 1998. p. 57-84.
36. Lowrey GH. Growth and development of children. 8th ed. Chicago: Year Book Medical Publishers; 1986.
37. Lucas B. Nutrição na infância. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause alimentos, nutrição & dietoterapia. 10.ª ed. São Paulo: Roca; 2002. p. 229-245.
38. MacDonald A. The pre-school child. In: Holden C, MacDonald A. Nutrition and child health. London: Baillière Tindall; 2000. p. 60-62.

39. Matheson D, Spranger K, Saxe A. Preschool children's perceptions of food and their food experiences. *J Nutr Educ Behav* 2002 March-April; 34 (2): 85-91.
40. Morais G, Sancho T. Caderno de capacitações de ementas. *Revista de Alimentação Humana* 2003; 9 (1): 33-44.
41. Natário E. Educação para a saúde de crianças em idade pré-escolar – expectativas de pais e educadores de infância. *Revista de Alimentação Humana* 1998 Julho/Setembro; 16 (3): 33-43.
42. Nicklas TA, Baranowski T, Baranowski JC, Cullen K, Rittenberry L, Olvera N. Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice and vegetable consumption. *Ntr Rev* 2001 July; 59 (7): 224-230.
43. Nova EMV, Marques MMA, Cláudio, D. Bufetes escolares, diagnóstico de situação – ano escolar 2000/2001, área educativa de Viseu. *Nutricias* 2002 Junho; (2): 31-38.
44. Nunes E, Breda J. Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde; 2001.
45. Oliveira AP, Pinho O. Hábitos alimentares de crianças em idade escolar – perspectivas de futuro. *Revista Portuguesa de Nutrição* 1991; 3 (2): 25-29.
46. Olson RE. The dietary recommendations of the American Academy of Pediatrics. *Am J Clin Nutr* 1995 February; 61 (2): 271-272.
47. Peres E. Alimentos e alimentação. Porto: Lello & Irmão Editores; 1992.
48. Peres E. Saber comer para melhor viver (versão actualizada de Alimentação Saudável). 3.^a ed. Lisboa: Editorial Caminho; 1994.
49. Peres E. Bem comidos e bem bebidos. Lisboa: Editorial Caminho; 1997.

50. Position of the American Dietetic Association. Dietary guidance for healthy children aged 2 to 11 years. *J Am Diet Assoc* 1999 January; 99 (1): 93-98.
51. Rito A. A pré-escola: uma ferramenta contra a obesidade infantil. *Nutricias* 2003 Junho; (3): 43-47.
52. Shattuck D. Eat your vegetables: make them delicious. *J Am Diet Assoc* 2001 October; 101 (10): 1130-1132.
53. Silva TS, Franchini B. Educação alimentar numa comunidade escolar. *Revista Portuguesa de Nutrição* 1998 Janeiro/Agosto; 8 (1, 2): 97-102.
54. Skinner JD, Carruth BR, Bounds W, Ziegler PJ. Children's food preferences: a longitudinal analysis. *J Am Diet Assoc* 2002 November; 102 (11): 1638-1646.
55. Spears MC. The menu: the primary control of the foodservice system. In: Spears MC. *Foodservice organizations – a managerial and systems approach*. 4th ed. New Jersey: Prentice-Hall Inc.; 2000. p. 203-249.
56. Stanek K, Abbott D, Cramer S. Diet quality and the eating environment of preschool children. *J Am Diet Assoc* 1990; 90: 1582-1583.
57. Stuart MA, Dwyer J. Community nutrition and its impact on children. In: Walker WA, Watkins JB. *Nutrition in pediatrics*. 2nd ed. London: B.C. Decker Inc. Publishers; 1997. p. 145-161.
58. Torre MJL. Alimentación en el preescolar, escolar y adolescente. In: Candela C, Blanco A. *Nutrición en atención primaria*. Madrid: Laboratórios Novartis; 2001. p. 77-88.
59. Westenhoefer J. Establishing good dietary habits – capturing the minds of children. *Public Health Nutrition* 2001 February; 4 (2A): 125-129.

60. Snacks for preschoolers. Disponível em: URL:
http://www.nncc.org/Nutrition/cc42_snacks.presc.html.
61. Feeding children ages 2 to 5. Disponível em: URL:
<http://www.ianr.unl.edu/pubs/foods/g1364.htm>.
62. Canada's food guide to healthy eating focus on preschoolers – background for educators and comunicators. Disponível em: URL: http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html.
63. Child care home: appetites and healthy attitudes toward food. Disponível em: URL: <http://www.nncc.org/Nutrition/nutr.page.html>.
64. Making mealtimes pleasant. Disponível em: URL:
<http://www.nncc.org/Nutrition/mak.meal.pleas.html>.
65. ABC's of menu planning. Disponível em: URL:
<http://www.nal.usda.gov:8001/>.

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Listagem dos J.I. envolvidos no estudo.....	5
Anexo 2 – 1.º Ofício informativo.....	7
Anexo 3 – 2.º Ofício informativo.....	13
Anexo 4 – Cronograma da organização do trabalho.....	17
Anexo 5 – Questionário aplicado.....	21
Anexo 6 – “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância”	27
Anexo 7 – Grelha de avaliação do guia prático.....	61

ANEXO 1

Listagem dos J.I. envolvidos no estudo

Jardim-de-Infância	Forma Jurídica
Jardim-de-Infância n.º 1 da Cruz de Pau	Instituição Pública
Jardim-de-Infância da Biquinha	Instituição Pública
Centro Infantil de Matosinhos – Santa Casa da Misericórdia	I.P.S.S.
Centro Social Infantil da Cruz de Pau	I.P.S.S.
Jardim-de-Infância “O Paraíso” - Santa Casa da Misericórdia	I.P.S.S.
Jardim-de-Infância da Associação Baptista Ágape	I.P.S.S.
Jardim-de-Infância “Santa Cecília”	I.P.S.S.
Jardim-Escola João de Deus	I.P.S.S.

ANEXO 2

1.º Oficio informativo

Exmo(a) Senhor(a) Director(a) do
Jardim de Infância

Assunto: Projecto “Avaliação das Ementas dos Jardins de Infância da Freguesia de Matosinhos”.

No âmbito do Plano de Actividades de Nutrição Comunitária 2002 - 2003, da Equipa de Promoção da Saúde e Saúde Escolar do Centro de Saúde de Matosinhos, pretende-se efectuar uma caracterização de todas as ementas dos Jardins de Infância da Rede Pública e I.P.S.S. da Freguesia de Matosinhos, assim como a caracterização dos responsáveis pela elaboração das mesmas.

Para o efeito, torna-se necessário a recolha das ementas relativas ao ano lectivo de 2002 – 2003, bem como o preenchimento de um inquérito de caracterização dos responsáveis pela elaboração das ementas.

Este estudo tem como objectivo a elaboração de um “Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis”, a distribuir e dinamizar nos Jardins de Infância, que se mostrarem interessados na adesão a este projecto.

Sabendo que é nos primeiros anos de vida, que a criança se encontra mais receptiva à aquisição de hábitos alimentares e que a adopção de práticas alimentares saudáveis nestas idades está na base de um crescimento e desenvolvimento adequados, solicitamos a vossa adesão a este projecto.

Gratos pela atenção dispensada, subscrevem-se com os melhores cumprimentos,

A coordenadora da Equipa de Promoção de Saúde
e Saúde Escolar

(Dr.^a Olímpia Aleixo)

A nutricionista responsável
pelo projecto

(Dr.^a Isabel Pinto)

Matosinhos, 13 de Maio de 2003

ANEXO 3

2.º Ofício informativo

Exmo(a) Senhor(a) Director(a) do
Jardim de Infância

Assunto: Projecto "Avaliação das Ementas dos Jardins de Infância da Freguesia de Matosinhos".

No âmbito do Projecto "Avaliação das Ementas dos Jardins de Infância da Freguesia de Matosinhos" foi elaborado um "**Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis**".

O Serviço de Nutrição e Alimentação, do Hospital Pedro Hispano, SA, desenvolveu este guia com o intuito de ir ao encontro das necessidades e lacunas encontradas, após a análise das ementas e da caracterização dos responsáveis pela sua elaboração.

O principal objectivo desta iniciativa é fornecer orientações práticas acerca da correcta elaboração de ementas saudáveis em jardins de infância. Pretende-se que seja encarado como uma ferramenta de auxílio e consulta, a ser utilizado por todos os intervenientes na elaboração das ementas da instituição, podendo contribuir para o esclarecimento de dúvidas e aquisição de novos conhecimentos no âmbito da alimentação infantil.

Esperamos que este guia contribua para o início de uma nova fase na elaboração das ementas nos Jardins de Infância do Concelho de Matosinhos. Posteriormente, será feita a recolha do vosso parecer, de forma a contribuir para o enriquecimento desta iniciativa.

Com os melhores cumprimentos,

A coordenadora da Equipa de Promoção de Saúde
e Saúde Escolar do C.S Matosinhos

A nutricionista responsável
pelo projecto

(Dr.^a Olímpia Aleixo)

(Dr.^a Isabel Pinto)

Matosinhos, 26 de Junho de 2003

ANEXO 4

Cronograma da organização do trabalho

ANEXO 5

Questionário aplicado

QUESTIONÁRIO SOBRE ELABORAÇÃO DE EMENTAS

Identificação da Instituição: _____

Identificação do responsável pela elaboração de ementas:

- Idade: _____ anos - Sexo: M F
- Categoria profissional: _____
- Cargo na instituição: _____

CODIFICAÇÃO

1. Tem algum tipo de formação específica para a elaboração de ementas ?

S (1) N (0)

Se respondeu sim:

1.1 Especifique qual o tipo de formação:

2. Já se deparou com alguma dificuldade aquando da elaboração das ementas ?

S (1) N (0)

Se respondeu sim:

2.1. Enumere 3 das principais dificuldades sentidas:

- Complementaridade dos alimentos (1)
- Variedade dos alimentos (2)
- Equilíbrio nutricional das refeições (3)
- Escolha dos métodos de confecção dos alimentos (4)
- Combinação dos alimentos (5)
- Redacção da ementa (6)
- Outro (s) (0)

Especifique: _____

1.

1.1 Por extenso

2.

2.1

(0 – Por extenso)

2.2 De que modo costuma ultrapassar as dificuldades ?

- Consulta de material bibliográfico (manuais, guias,...) (1)
- Consulta de revistas/ jornais de saúde (2)
- Pedido de apoio a profissionais de saúde (3)
- Realização de pesquisa na Internet (4)
- Outro (s) (0)

Especifique: _____

3. Na sua instituição está disponível algum tipo de material de apoio à elaboração de ementas (ex: manuais, guias,...) ?

S (1) N (0)

Se respondeu sim:

3.1 Diga qual: _____

3.2 Considera que este material é:

	S	N
3.2.1- esclarecedor	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)
3.2.2- suficiente	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)
3.2.3- de fácil utilização prática	<input type="checkbox"/> (1)	<input type="checkbox"/> (0)

Se respondeu não:

3.3 Gostaria de ter na sua instituição este tipo de material de apoio ?

S (1) N (0)

4. Considera que, em relação à reputação do serviço da instituição, as ementas desempenham um papel:

(Marque com um "X", na página a seguir)

2.2

(0 – Por extenso)

3.

3.1.Por extenso

3.2.1

3.2.2

3.2.3

3.3

4.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- 1 - Sem importância;
- 2 - Pouco importante;
- 3 - De importância razoável;
- 4 - Muito importante;
- 5 - Essencial.

5. Considera a colaboração de um nutricionista na elaboração das ementas um aspecto:

(Marque com um "X")

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- 1 - Sem importância;
- 2 - Pouco importante;
- 3 - De importância razoável;
- 4 - Muito importante;
- 5 - Essencial.

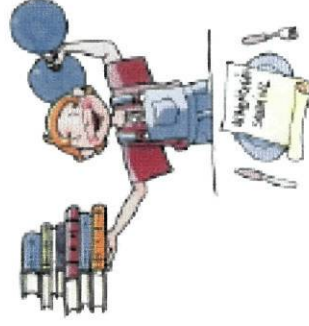
5.

Muito obrigada pela colaboração.

ANEXO 6

“Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância”

Unidade Local de Saúde de Matosinhos, S.A.



Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância

Serviço de Nutrição e Alimentação

Trabalho realizado no âmbito da
Promoção da Saúde

58. Torre MJL. Alimentación en el preescolar, escolar y adolescente. In: Candela C, Blanco A. Nutrición en atención primaria. Madrid: Laboratórios Novartis; 2001. p. 77-88.
59. Westenhofer J. Establishing good dietary habits - capturing the minds of children. Public Health Nutrition 2001 February; 4 (2A): 125-129.
60. Snacks for preschoolers. Disponível em: URL: http://www.ncc.org/Nutrition/cc42_snacks.presc.html.
61. Feeding children ages 2 to 5. Disponível em: URL: <http://www.ianr.unl.edu/pubs/foods/g1364.htm>.
62. Canada's food guide to healthy eating focus on preschoolers - background for educators and communicators. Disponível em: URL: http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html.
63. Child care home: appetites and healthy attitudes toward food. Disponível em: URL: <http://www.ncc.org/Nutrition/nutr.page.html>.
64. Making mealtimes pleasant. Disponível em: URL: <http://www.ncc.org/Nutrition/mak.meal.pleas.html>.
65. ABC's of menu planning. Disponível em: URL: <http://www.nal.usda.gov:8001/>.

51. Rito A. A pré-escola: uma ferramenta contra a obesidade infantil. *Nutricias* 2003 Junho; (3): 43-47.
52. Shattuck D. Eat your vegetables: make them delicious. *J Am Diet Assoc* 2001 October; 101 (10): 1130-1132.
53. Silva TS, Franchini B. Educação alimentar numa comunidade escolar. *Revista Portuguesa de Nutrição* 1998 Janeiro/Agosto; 8 (1, 2): 97-102.
54. Skinner JD, Carruth BR, Bounds W, Ziegler PJ. Children's food preferences: a longitudinal analysis. *J Am Diet Assoc* 2002 November; 102 (11): 1638-1646.
55. Spears MC. The menu: the primary control of the foodservice system. In: *Spears MC. Foodservice organizations - a managerial and systems approach*. 4th ed. New Jersey: Prentice-Hall Inc.; 2000. p. 203-249.
56. Stanek K, Abbott D, Cramer S. Diet quality and the eating environment of preschool children. *J Am Diet Assoc* 1990; 90: 1582-1583.
57. Stuart MA, Dwyer J. Community nutrition and its impact on children. In: *Walker WA, Watkins JB. Nutrition in pediatrics*. 2nd ed. London: B.C. Decker Inc. Publishers; 1997. p. 145-161.

Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância

Autor:

Ana Guimarães*

* - Estagiária do 5.º ano do curso de Ciências da Nutrição da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Junho de 2003

43. Nova EMV, Marques MMA, Cláudio, D. Bufetes escolares, diagnóstico de situação - ano escolar 2000/2001, área educativa de Viseu. *Nutricias* 2002 Junho; (2): 31-38.
44. Nunes E, Breda J. Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde; 2001.
45. Oliveira AP, Pinho O. Hábitos alimentares de crianças em idade escolar - perspectivas de futuro. *Revista Portuguesa de Nutrição* 1991; 3 (2): 25-29.
46. Olson RE. The dietary recommendations of the American Academy of Pediatrics. *Am J Clin Nutr* 1995 February; 61 (2): 271-272.
47. Peres E. Alimentos e alimentação. Porto: Lello & Irmão Editores; 1992.
48. Peres E. Saber comer para melhor viver (versão actualizada de Alimentação Saudável). 3.ª ed. Lisboa: Editorial Caminho; 1994.
49. Peres E. Bem comidos e bem bebidos. Lisboa: Editorial Caminho; 1997.
50. Position of the American Dietetic Association. Dietary guidance for healthy children aged 2 to 11 years. *J Am Diet Assoc* 1999 January; 99 (1): 93-98.

36. Lowrey GH. Growth and development of children. 8th ed. Chicago: Year Book Medical Publishers; 1986.
37. Lucas B. Nutrição na infância. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause alimentos, nutrição & dietoterapia. 10.^a ed. São Paulo: Roca; 2002. p. 229-245.
38. MacDonald A. The pre-school child. In: Holden C, MacDonald A. Nutrition and child health. London: Baillière Tindall; 2000. p. 60-62.
39. Matheson D, Spranger K, Saxe A. Preschool children's perceptions of food and their food experiences. J Nutr Educ Behav 2002 March-April; 34 (2): 85-91.
40. Morais G, Sancho T. Caderno de capitulações de ementas. Revista de Alimentação Humana 2003; 9 (1): 33-44.
41. Natário E. Educação para a saúde de crianças em idade pré-escolar - expectativas de pais e educadores de infância. Revista de Alimentação Humana 1998 Julho/Setembro; 16 (3): 33-43.
42. Nicklas TA, Baranowski T, Baranowski JC, Cullen K, Rittenberry L, Olvera N. Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice and vegetable consumption. Ntr Rev 2001 July; 59 (7): 224-230.

Índice

I - Introdução	5
II - Importância da Educação alimentar	7
III - Objectivos do Guia	9
IV- Adequação Nutricional das Ementas	11
Necessidades Nutricionais da Criança	11
Alimentação Saudável - A Roda dos Alimentos	12
V - Elaboração de uma Ementa Saudável	21
VI - Estruturação das Refeições	29
Merenda da manhã	30
Almoço	31
Merenda da tarde	37
VII - Tipos de Ementa	39
VIII - Instrumentos Práticos de Apoio à Elaboração de Ementas	41
Grelha de Avaliação	41
Exemplo de uma Ementa	44
IX - Outras Considerações	49
Bibliografia	51

29. Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud (ESPS). *Guias de educação e promoção da saúde*. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde; 2001.
30. Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating [editorial]. *Journal of School Health* 1997; 67 (1): 9-26.
31. Insel P, Ross D. 2002 Update nutrition. *American Dietetic Association*. New York: Jones and Bartlett Publishers; 2002.
32. Lambert-Lagacé L. *A Alimentação da criança (até aos 6 anos)*. Mem Martins: Publicações Europa-América; 2000.
33. Letamendía MM. El sector de la restauración colectiva. In: Letamendía MM. *Empresas de restauración alimentaria - un sistema de gestión global*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2001. p. 37-47.
34. Lima RM, Marques L, Ucha L, Mendes MR. *Educação alimentar - guia anotado de recursos*. 1.ª ed. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação; 2001.
35. Loureiro I. *A importância da educação alimentar na escola*. In: Sardinha LB, Matos MG, Loureiro I. *Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo*. Lisboa: Edições FMH; 1998. p. 57-84.

22. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto do Consumidor. Guia de segurança alimentar em ambiente escolar. Lisboa: Instituto do Consumidor; 2002.
23. Falciglia GA, Couch SC, Gribble LS, Pabst SM, Frank R. Food neophobia in childhood affects dietary variety. *J Am Diet Assoc* 2000 December; 100 (12): 1474-1481.
24. Feliciano E. Alimentação saudável - sugestões de ementas. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde; 1994.
25. Feliciano E, Soares E, Nunes N. Acerca de sopa(s) [Monografia]. 2.ª ed. Lisboa: Confraria da Sopa; 2003.
26. Ferreira FAG. Nutrição humana. 2.ª ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; 1994.
27. Figueiredo CA, Nova EMV, Ribeiro HG, Cabral MG. A criança, a alimentação e a escola. *Revista Portuguesa de Nutrição* 1994 Maio/Agosto; 6 (2): 5-52.
28. Franchini B, Marques M, Moreira P, Silva TS, Almeida MDV. Promoção de hábitos alimentares saudáveis nas cantinas e bufetes escolares. *Revista Portuguesa de Nutrição* 1998 Janeiro/Agosto; 8 (1, 2): 93-96.

I - Introdução

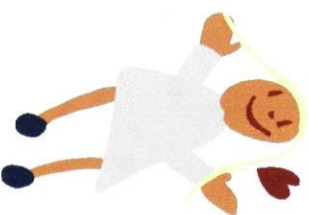
A alimentação constitui o factor ambiental que mais se correlaciona com a saúde e a qualidade de vida. O bem-estar proporcionado por uma alimentação saudável resulta do equilíbrio entre os alimentos ingeridos, da qualidade nutricional e higiénica dos alimentos, assim como da envolvente emocional das refeições. Para além de satisfazer as necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do organismo, o acto de comer deve ser também fonte de prazer, socialização e de transmissão de valores culturais.

É nos primeiros anos de vida que adquirimos e consolidamos preferências, gostos e hábitos alimentares que se reflectirão toda a vida. Sabe-se hoje, que a adopção de práticas alimentares saudáveis desde tenra idade está na base de um crescimento e desenvolvimento correctos, actuando simultaneamente na prevenção de doenças crónicas, metabólicas e degenerativas da criança e do adulto.

O papel da família na alimentação e educação alimentar das crianças e jovens é inquestionável. Os estabelecimentos de ensino (Creches, Jardins-de-Infância, Escolas, A.T.L.) cada vez mais assumem uma particular importância neste contexto, na medida em que, as crianças passam grande parte do seu dia em meio escolar, reali-

zando por isso a quase totalidade das refeições neste tipo de instituições. Por outro lado, e em determinados cenários, a escola representa a única oportunidade de colmatar certas carências alimentares, ao mesmo tempo que é a principal fonte de transmissão de comportamentos alimentares saudáveis.

As escolas afirmam-se como espaços privilegiados do desenvolvimento do processo educativo e da promoção da saúde das crianças e jovens. Assim, enquanto entidades formadoras, compete às escolas ter um papel activo na aquisição de conhecimentos e no desenvolvimento de hábitos e atitudes alimentares saudáveis.



14. Centro de Estudos de Nutrição (CEN), Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge. *Refeições*. Revista do Centro de Estudos de Nutrição 1986 Outubro/Dezembro; 10 (4): 38-42.
15. Circular n.º 25/92, do ex-IASE, de 16 de Novembro - Normas gerais sobre alimentação e nutrição. In: Guimarães PMC. *Alguas normas de acção social escolar*. Direcção Regional de Educação do Norte - Centro de Área Educativa do Porto; 1997. p. 1-9.
16. Coimbra M, Amaral TF. *Alimentação: crescer saudável*. 2.ª edição. Porto: Porto Editora; 1994.
17. Coles A, Turner S, Hunt R. School meals, healthy eating and contract specifications. *Health Education* 1993; 52 (1): 10-12.
18. Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (CNAN). *Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa*. Editorial do Ministério da Educação; 1999.
19. Despacho Normativo n.º 99/89. "DR I Série" 248 (1989-10-27): 4791.
20. Decreto-Lei n.º 147/97. "DR I Série - A"133 (1997-06-11). 2828-2834.
21. *Educação Pré-Escolar - Legislação* [editorial]. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação; 1997.

8. Briley ME, Roberts-Gray C, Simpson D. Identification of factors that influence the menu at child care centers: a grounded theory approach. *J Am Diet Assoc* 1994 March; 94 (3): 276-281.
9. Bronner YL. Nutritional status outcomes for children: ethnic, cultural and environmental contexts. *J Am Diet Assoc* 1996 September; 96 (9): 891-896.
10. Building blocks for fun and healthy meals - a menu planner for the child and adult care food program [editorial]. Washington, DC: United States Department of Agriculture (USDA); 2000.
11. Caballero B. School health and community nutrition - early nutrition and risk of disease in the adult. *Public Health Nutrition* 2001 December; 4 (6A): 1335-1336.
12. Celes APM, Coelho S. Erros alimentares na fase escolar. In: Waitzberg DL. *Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica*. 3.ª ed. São Paulo: Atheneu; 2000. p. 425-432.
13. Centro de Estudos de Nutrição (CEN), Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. *Ementas para cantinas escolares*. Lisboa: Centro de Estudos de Nutrição; 1991.

II - Importância da Educação Alimentar

A infância é caracterizada por alterações rápidas e repentinas no desenvolvimento físico e psicológico da criança. No seu decorrer, a criança torna-se progressivamente mais independente, aperfeiçoa as suas capacidades mentais e adquire hábitos alimentares que a acompanharão para toda a vida. Contudo, as preferências alimentares não nascem com a criança. Estas são apreendidas no decorrer da vida através da acção e experimentação, do meio físico e social envolvente, mas principalmente através da educação. A educação alimentar nos primeiros anos de vida torna-se, por isso, da máxima importância para a compreensão da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada e para o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados, optimizando a relação entre as crianças e a alimentação.



Os valores, atitudes e expectativas transmitidos no jardim-de-infância agem sobre a criança, contribuindo para o seu desenvolvimento global, influenciando a sua auto-estima e a sua auto-imagem, as suas preferências e interesses, a sua capacidade para tomar decisões e o seu sentido crítico e autonomia.



A instituição escolar - e, no caso específico, o Jardim-de-Infância - é um meio privilegiado para a implementação de comportamentos saudáveis e para a construção de ambientes propícios à transmissão e aprendizagem de novos conhecimentos, que transcendem o âmbito escolar. Os jardins-de-infância que dispõem de refeitório gozam das máximas possibilidades para que este pressuposto se concretize.

A ementa torna-se, assim, mais um importante instrumento de educação alimentar, já que reflecte o padrão alimentar da instituição, quer do ponto de vista nutricional, quer cultural e até mesmo social.

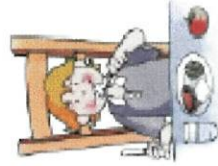
Bibliografia

1. Aguiar R. Manual de educação alimentar. 2.ª ed. Lisboa: Editorial D. Quixote; 2001.
2. Almeida MDV. Culinária saudável. 2.ª ed. Lisboa: Editorial Caminho; 1983.
3. Alves DC, Amorim Z, Gonçalves C, Assunção AP, Peres E, Moreira P. As nossas boas ementas. Loures: Câmara Municipal de Loures; 1994.
4. Araújo M. Alimentação saudável na escola: problemas e algumas soluções. Revista de Alimentação Humana 1998; 4: 9-16.
5. Bartrina JA. Restauración colectiva en población infantil, escolar y universitaria. In: Bartrina JA. Nutrición comunitaria. 2.ª ed. Barcelona: Masson; 2001. p. 119-128.
6. Bennion M, Scheule B. Food choices and sensory characteristics. In: Bennion M, Scheule B. Introductory foods. 11th ed. New Jersey: Prentice Hall Inc.; 2000. p. 1-16.
7. Brazelton TB, Sparrow JD. Alimentação e problemas alimentares. In: Brazelton TB, Sparrow JD. A criança dos 3 aos 6 anos - o desenvolvimento emocional e do comportamento. 1.ª ed. Lisboa: Editorial Presença; 2003. p. 308-312.

III - Objectivos do Guia

Este guia tem como principal objectivo fornecer orientações práticas acerca da correcta elaboração de ementas saudáveis para jardins-de-infância.

Pretende-se que seja encarado como uma ferramenta de auxílio a ser utilizada por todos os intervenientes na elaboração das ementas da sua instituição, podendo contribuir para o esclarecimento de dúvidas e aquisição de novos conhecimentos.



IX - Outras considerações

A ementa deve ser afixada semanalmente no refeitório e num outro local de fácil visibilidade do estabelecimento, de modo a ser consultada pelos pais ou responsáveis pelas crianças.

O refeitório, enquanto cenário da toma de refeições, deve ser alvo de dinamização e decoração por parte dos educadores de infância, com envolvimento das crianças. As refeições decorrerão assim num ambiente agradável, atractivo e capaz de complementar a transmissão de conselho de alimentação saudável.



IV - Adequação Nutricional da Ementa

Necessidades Nutricionais da Criança

As necessidades de energia das crianças dependem das necessidades impostas pelas funções do organismo (manutenção da temperatura, respiração e outros), pelo crescimento e pelo dispêndio de energia inerente ao tipo de actividade física realizada. Quando o tipo de alimentação adoptado não satisfaz este equilíbrio, podemos comprometer o desenvolvimento global da criança ou até mesmo despoletar situações de doença.

Necessidades energéticas:

Crianças com 1 - 3 anos: 1300 kcal/dia;

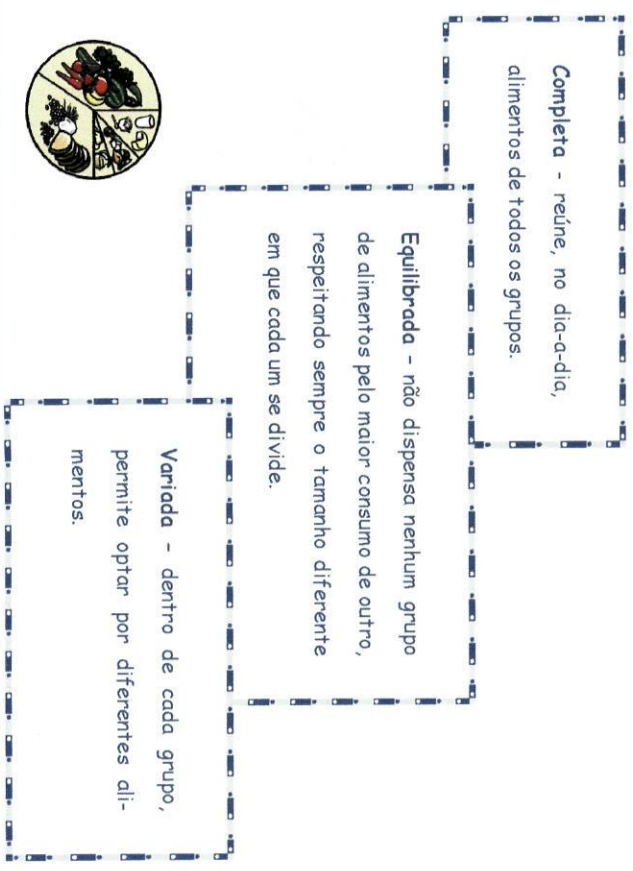
Crianças com 4 - 6 anos: 1800 kcal/dia.




Alimentação Saudável - A Roda dos Alimentos

A alimentação das crianças em idade pré-escolar (entre os 3 e a idade de ingresso no ensino básico) deverá ser variada e integrar alimentos que proporcionem os nutrientes necessários em proporção e quantidade adequadas a este grupo etário.

Tendo em conta que não existem alimentos completos (à excepção do leite materno), a "receita" segura para satisfazer as necessidades nutricionais do organismo é ter uma alimentação de acordo com as mensagens transmitidas pela Roda dos Alimentos:



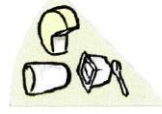
GRELHA DE AVALIAÇÃO - Merendas da Manhã e da Tarde

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
 Merenda da Manhã	1 Maçã com 3 Bolachas tipo Maria	Meio pão de mistura com Manteiga	1 Iogurte	Meio pão centeio com Compota	Meio copo de leite simples com 3 Bolachas tipo Maria
Merenda da Tarde	Leite Simples 1 Pão de trigo com Queijo	Leite com Cevada 1 Pão de centeio com Fiambre	Batido de fruta 1 Pão de trigo com Marmelada	Leite com Chocolate 1 Pão de mistura com Queijo	1 Iogurte 1 Pão de trigo com Manteiga

A Roda dos Alimentos apresenta-se dividida em cinco grupos de alimentos. Esta esquematização visa facilitar o conhecimento do valor alimentar dos diferentes alimentos, colocando no mesmo grupo aqueles que apresentam entre si maiores afinidades em termos nutricionais.



Cada grupo de alimentos é representado por uma secção de tamanho diferente, que reflecte a proporção com que cada grupo deve contribuir para a alimentação diária.



Grupo I - Leite, queijo e iogurte

Neste grupo estão incluídos o leite, o iogurte, o queijo e o queijo.

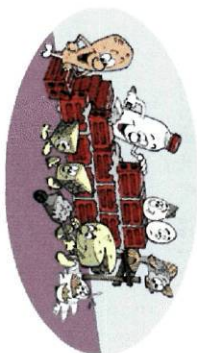
As principais características nutricionais destes alimentos são:

- excelente fonte de cálcio presente em quantidades apreciáveis, facilmente aproveitável pelo organismo;
- fornecedores de proteínas de elevado valor biológico.

GRELHA DE AVALIAÇÃO - Almoço

	Sexta-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de Penca	Sopa de Alho Francês	Sopa de Espinafres	Sopa de Abóbora	Sopa de Feijão branco	Sopa de Fêveras de porco
Carne/Ovo	Ovo	Pescada	Frango	Bacalhau		
Método de Confeção	Frito	Cozido	Estufado	Assado no forno	Grelhado	
Guarnição	Arroz de ervilhas	Batata	Esparguete	Batata	Arroz	
Método de Confeção	Estufado	Cozido	Estufado	Cozido	Estufado	
Legumes/Saladas	Alface	Tomate	Brócolos	Alface	Couve coração	
Sobremesa	Pêra	Gelatina	Laranja	Kiwi	Magã	

A dose diária de leite recomendada para as crianças dos 3 aos 6 anos é de meio litro.



EQUIVALENTES:

meio litro de leite (2 chávenas almogadeiras)

60g de queijo (2 fatias finas)

4 iogurtes
(naturais ou de aromas).



Grupo II - Carne, pescado e ovos


Neste grupo estão incluídas todas as variedades de carne e de pescado (peixe, marisco, moluscos e crustáceos) e os ovos.

Algumas das características relevantes dos alimentos deste

grupo são:

- elevado teor de proteínas de alto valor biológico;
- bons fornecedores de vitaminas do complexo B e de minerais (principalmente o ferro).

EMENTA

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
					
Merenda da Manhã	1 Maçã com 3 Bolachas tipo Maria	Meio pão de mistura com Manteiga	1 Iogurte	Meio pão de centeio com Compota	Meio copo de leite simples com 3 Bolachas Maria
Sopa	Sopa de Penca	Sopa de Alho Francês	Sopa de Espinafres	Sopa de Abóbora	Sopa de Feijão branco
Prato	Ovos mexidos com Arroz de ervilhas	Empadão de pescada com Puré de batata	Frango Estufado com Esparguete	Bacalhau assado no forno com Batata cozida	Fêveras de porco grelhadas com Arroz branco
Legumes/ Saladas	Alface	Tomate	Brócolos	Alface	Couve coração
Sobremesa	Pêra	Gelatina	Laranja	Kiwi	Maçã
Merenda da Tarde	Leite Simples 1 Pão de trigo com Queijo	Leite com Cevada 1 Pão de centeio com Fiambre	Batido de fruta 1 Pão de trigo com Marmelada	Leite com Chocolate 1 Pão de mistura com Queijo	1 Iogurte 1 Pão de trigo com Manteiga

Exemplo de uma ementa

Com o objectivo de elucidar acerca da correcta utilização das grelhas de avaliação, o modelo anteriormente proposto encontra-se seguidamente preenchido com a sugestão de uma ementa e as respectivas grelhas de avaliação.

As crianças dos 3 aos 6 anos devem comer entre 50 a 60g de carne ou peixe em cada refeição principal, podendo comer 2 a 3 ovos por semana.



Grupo III - Gorduras

Este grupo de alimentos é o principal fornecedor de gorduras de origem vegetal e animal: o azeite, os óleos, a margarina, a manteiga e a banha.

Estes alimentos possuem as seguintes características:

- fornecem ácidos gordos essenciais (que o organismo não consegue produzir);
- são ricos em algumas vitaminas (principalmente a manteiga, que é um bom fornecedor de vitamina A).

As crianças dos 3 aos 6 anos necessitam de cerca de 25g de gordura por dia, indicando-se o azeite para cozinhar e temperar e a manteiga para barrar o pão.

EQUIVALENTES:

- 1 colher de sopa de azeite
- ≡
- 12 a 15g de gordura
- ≡
- 1 pacote individual de manteiga.

**Grupo IV - Cereais e derivados,
batata e leguminosas secas**



Neste grupo incluem-se o arroz, a massa, o pão, a batata e as leguminosas secas (feijão, ervilhas, favas, grão-de-bico, lentilhas). Estes alimentos são muito importantes, pela sua riqueza em hidratos de carbono, pela quantidade e qualidade das proteínas que fornecem e pela sua capacidade de fornecimento de vitaminas do complexo B, de fibras alimentares e de minerais.

No contexto de uma alimentação saudável, este grupo é o principal fornecedor energético, pelo que deverá estar representado em todas as refeições.

MERENDAS DA MANHÃ E DA TARDE

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Merenda da Manhã					
Merenda da Tarde					

ALMOÇO

	Sopa	Carne/ Peixe/Ovo	Método de Confecção	Guarnição	Método de Confecção	Legumes/ Saladas	Sobremesa
Segunda-feira							
Terça-feira							
Quarta-feira							
Quinta-feira							
Sexta-feira							

O pão deve estar sempre presente nas refeições do pequeno-almoço e merendas.

O arroz, a massa, a batata ou as leguminosas secas deverão fazer parte das refeições principais - almoço e jantar.

Variar o tipo de pão: trigo, centeio ou mistura.

Consumir o pão em doses individuais ou em fatias (40 - 50g).

EQUIVALENTES:

6 colheres de sopa rasas de arroz ou massa



2 batatas pequenas



8 colheres de sopa de leguminosas secas.



Grupo V – Hortaliças, legumes e frutos

Este grupo é constituído por uma grande variedade de produtos hortofrutícolas, tais como legumes (ex: cenoura), hortaliças (ex: grelos) e frutos frescos (ex: laranja).

Os alimentos deste grupo são:

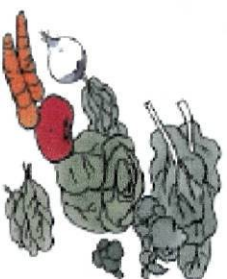
- os principais fornecedores de vitaminas e de minerais;
- os mais importantes fornecedores de fibras alimentares;
- grandes fornecedores de água.

As hortaliças e legumes devem ser consumidos diariamente em sopas e como acompanhamento do prato.

A fruta deverá constituir a sobremesa e acompanhar as merendas.

100g de legumes crus ⇒ 1 chávena almoçadeira

100g de legumes cozidos ⇒ meia chávena almoçadeira.



VIII - Instrumentos Práticos de Apoio à Elaboração de

Ementas

Grelha de Avaliação

O responsável pela elaboração das ementas da instituição deve criar uma grelha que lhe permita avaliar a constituição final da ementa e detectar possíveis repetições de alimentos e métodos de confecção.

Seguidamente é apresentado um modelo de uma possível grelha a adoptar:

ALGUNS CONSELHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- Comer diariamente frutos e vegetais;
- Incluir a todas as refeições uma fonte de cereais, de preferência pouco refinados (ex: pão de centeio/mistura, arroz vaporizado), e consumir regularmente leguminosas secas;
- Moderar o consumo de carne, preferindo as carnes brancas (peru, frango, coelho, porco) e retirar peles e gorduras visíveis;
- Consumir alternadamente carne e peixe, dando preferência à sardinha, carapau, salmão, cavala, atum e outros;
- Reduzir o sal na confecção dos alimentos, utilizando como alternativa as especiarias e ervas aromáticas;
- Optar por métodos culinários que utilizem pouca gordura, preferindo sempre o azeite;
- Limitar o consumo de produtos açucarados (ex: refrigerantes, gomas, rebuçados, chupas);
- Beber líquidos em abundância: água, sumos naturais, refresco de limão, infusões.



VII - Tipos de Ementas

As ementas podem, no que diz respeito à sua periodicidade, dividir-se em 2 grupos diferentes:

Ementas fixas: ementas elaboradas para um determinado período de tempo (ex: uma semana), sem o propósito de serem posteriormente repetidas.

Ementas cíclicas: ementas elaboradas com o objetivo de serem aplicadas periodicamente, através de um sistema de rotatividade previamente estabelecido. Exemplos:

- ementas quinzenais;
- ementas mensais;
- ementas bimestrais;
- ementas trimestrais.



As ementas cíclicas têm a vantagem de permitir poupar tempo e rentabilizar recursos, o que se traduz numa maior eficiência. Por outro lado, podem contemplar a introdução de modificações pontuais, de forma a evitar a monotonia, aproveitar a sazonalidade dos alimentos e possibilitar a celebração de dias especiais.

V - Elaboração de Ementas Saudáveis

O primeiro passo na elaboração de uma ementa é identificar e caracterizar a população a que se destina.

Os passos seguintes resultam da articulação entre um conjunto de factores:

Preço dos alimentos: é o factor que mais condiciona a elaboração da ementa, na medida em que esta resulta de um exercício de gestão orçamental.

Hábitos alimentares da população: a ementa não deve ser alheia aos aspectos culturais que determinam os costumes alimentares de uma população.

Sazonalidade dos alimentos: permite aumentar o leque de escolhas possíveis para uma refeição, beneficiando a constituição da ementa.

É mais económico e também mais seguro comprar alimentos na sua época própria, uma vez que são mais gostosos, digerem-se melhor e são nutricionalmente mais ricos.

Disponibilidade de alimentos: a acessibilidade alimentar, por parte das populações do interior, bem como a disponibilidade alimentar após o fim de semana (ex: compra de peixe) são exemplos de factores que podem, ocasionalmente, determinar a aquisição de alimentos, condicionando a elaboração das ementas.

Recursos materiais e humanos existentes na instituição: adequar o número de pratos e a sua confecção à disponibilidade de equipamento e de pessoal.

Complementaridade de alimentos: uma ementa deverá reunir, diariamente, alimentos de todos os grupos da Roda.

Variedade de alimentos: a ementa deve traduzir uma variedade de alimentos dentro de cada grupo, ao longo do dia, da semana e do mês.

Equilíbrio nutricional: uma ementa deve conjugar a complementaridade e variedade de alimentos, respeitando sempre a proporção de cada grupo da Roda.

Métodos de confecção: a confecção dos alimentos deve promover sensações agradáveis (olfacto, paladar, visão) e simultaneamente

Merenda da tarde

A meio da tarde deve ser fornecido um lanche, em que o leite ou o iogurte e o pão não devem faltar. A fruta pode ser também incluída.

O recheio do pão ao longo da semana deverá ser variado, tentando que este não coincida com o utilizado na merenda da manhã do mesmo dia. É importante alternar o tipo de pão a fornecer (ex: centeio, trigo, mistura) e considerar que o pão também pode ser incluído na sua forma simples (sem adição de recheio).

Na descrição da ementa, referir sempre se a merenda da tarde contém leite ou iogurte. No caso de ser leite, mencionar se este é simples ou aromatizado (com cevada, chocolate, canela).
O tipo de pão utilizado e o seu recheio devem vir explicitamente referidos na ementa.
Ex: Pão de centeio com queijo.



Evitar o uso de manteiga no pão das merendas, nos dias em que o almoço contemple um frito.

A Sobremesa deve:

• ser composta por uma peça de fruta fresca (de preferência da época), limitando o recurso à fruta cozinhada (cozida, assada) e evitando o uso de fruta em calda.

Uma vez por semana ou em dias especiais, poder-se-á incluir uma sobremesa doce, tal como gelatina, leite-creme, aletria, arroz doce.

A escolha de salada de fruta como sobremesa deve ter em consideração os seguintes aspectos: preparação próximo da hora de consumo; respeito pelas normas de higiene; não incluir adição de açúcar.

O iogurte não deve ser considerado uma sobremesa.



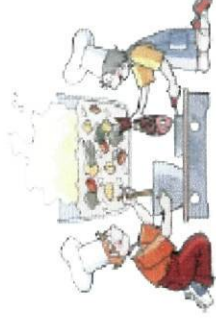
Na descrição da ementa, discriminar sempre o tipo de fruta (ex: maçã, kiwi, laranja), bem como o tipo de sobremesa doce (ex: gelatina, mousse, leite-creme).

Os cozidos, os grelhados, os assados com pouca gordura de adição, os estufados "em cru", as caldeiradas e as jardineiras são alguns tipos de confecção indicados para uma alimentação saudável.



ASSADO COM POUCA GORDURA DE ADIÇÃO:

- Fazer marinadas para o tempero com ervas aromáticas, especiarias, limão, laranja, vinho, cerveja, água;
- Forrar o fundo da assadeira com bastante cebola. Colocar a peça a assar com um pouco de marinada;
- Assar na própria gordura que o alimento liberta e a temperatura moderada;
- Regar o assado com a marinada e virá-lo, para que fique suculento e mais rico sob o ponto de vista nutricional;
- Utilizar com moderação o molho do assado.



ESTUFADO "EM CRU"/CALDEIRADAS/JARDINEIRAS:

- Retirar todas as peles e gorduras visíveis da carne/peixe antes de cozinhar;
- Temperar com ervas aromáticas, especiarias, limão, laranja, vinho, cerveja, água;
- Fazer um refogado com cebola e um pouco de azeite, juntando desde o início alguma água;
- Deixar cozer a cebola, até ficar transparente, e adicionar os restantes ingredientes (carne/peixe/legumes). Uma alternativa é colocar desde o início todos os ingredientes (cebola, alho, tomate, azeite, carne/peixe, legumes) no tacho e deixar cozer lentamente;
- Deixar estufar em lume brando, sem apurar, para que a cozedura lenta dos alimentos permita que estes libertem todos os seus sucos e sabores.



Não utilizar nomes de pratos que não discriminem os principais constituintes.

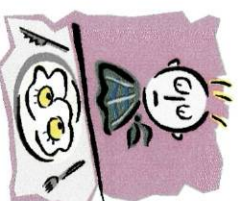
Ex: Arroz à Provinciana.

Os pais gostam de saber o que os seus filhos comem!

Optar por pratos simples e de confecção típica. Ocasionalmente introduzir "novos" métodos de preparação de alimentos.

Preparar refeições pouco condimentadas e com alimentos facilmente identificáveis pelas crianças.

Combinar um alimento popular com a introdução de um alimento "novo" ou menos popular.



Quando houver um frito no prato, apenas um dos constituintes deverá ser cozinhado utilizando este método de confecção (ex: fêveras panadas com arroz e salada de alface; fêveras grelhadas com batatas fritas e salada de tomate).

Sugere-se a inclusão de uma salada com legumes crus nos dias em que se utiliza a fritura como método de confecção.



Na descrição da ementa, discriminar o tipo de carne/peixe, a guarnição, os legumes/as saladas, assim como o método de confecção utilizado.

Em vez de: Carne assada com batata e salada.

Sugere-se: Lombo de porco assado com batata assada e salada de alface e tomate.

Combinação de alimentos: na elaboração de uma ementa é necessário considerar a conjugação de sabores, cores, formas, texturas e a apresentação final do prato.

Sabor/Paladar - procurar contrastar alimentos com características ácidas, doces e neutras (ex: filetes de pescada com limão e arroz de cenoura);

Cor e Forma - conjugar as diferentes cores, geometrias e tamanhos dos alimentos, de modo a tornar as refeições alegres e atractivas;

Textura - explorar alimentos com texturas variadas e que existam diferentes graus de mastigação, tais como alimentos crocantes, moles e outros.

Popularidade/Aceitabilidade dos alimentos: o considerar destes factores pode contribuir para que o momento das refeições se torne mais agradável e menos monótono.



A utilização de alimentos mais populares entre as crianças deverá, contudo, obedecer aos critérios de equilíbrio nutricional já considerados.

Temas festivos/Dias "especiais": assinalar dias especiais através da alimentação é um exemplo prático da utilização dos alimentos como instrumento de ensino, contribuindo para a manutenção da cultura e da tradição alimentar portuguesa.

Faz todo o sentido fomentar o contacto directo entre as crianças e os alimentos típicos da região, para promover a relação entre a alimentação e os aspectos culturais de uma região/país. Um espaço privilegiado para proporcionar este tipo de experiências é a Escola. Assim, poder-se-á, por exemplo, incluir nas ementas a comemoração de dias/quadras festivas (ex: Natal, Carnaval, S. Martinho, Sr. de Matosinhos). Este tipo de acções revela-se como uma excelente oportunidade para conhecer diferentes tradições alimentares, métodos culinários e uma panóplia de sabores e aromas, representando um estímulo para o enraizamento de hábitos alimentares saudáveis, tão importantes na cultura gastronómica.



sopa; na mesma semana, as leguminosas secas presentes na sopa ou no prato devem ser diferentes;

- incluir sempre legumes/hortaliças cozidos ou saladas (ex: brócolos, espargaregado, cenoura raspada, tomate);

No prato devem ser sempre colocados os legumes/hortaliças cozinhados ou saladas, para que as crianças que têm alguma reatância em os consumir, se habituem à sua presença.



- limitar a utilização de alimentos pré-preparados (ex: rissóis, croquetes, bolinhos de bacalhau, salsichas, hamburgers) a, no máximo, uma vez por mês, não sendo mesmo necessário recorrer a este tipo de géneros;
- contemplar a variedade de métodos de confeção, limitando a opção dos fritos a uma vez por semana, independentemente de se tratar de : carne, peixe, ovos ou guarnição.

Embora a utilização de batatas fritas não seja absolutamente necessária, tendo em conta a preferência das crianças por este alimento, sugere-se que a sua utilização não seja mais frequente do que uma vez de quinze em quinze dias.

Sugere-se ainda que:

- o caldo verde seja confeccionado da forma tradicional, com uma base rica em legumes e com bastante couve galega, de modo a possibilitar um bom aprovisionamento de cálcio ;

- a canja não conste nunca da ementa.



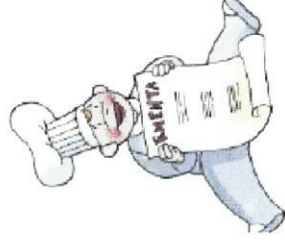
O Prato deve:

- alternar diariamente carne com peixe;
- preferir as carnes magras (peito de frango, peru, coelho ou porco magro). Todas as restantes carnes podem ser incluídas moderadamente, à excepção da mioleira, fígados e vísceras;
- incluir ovo uma vez por semana, preferencialmente não acompanhando carne ou peixe. Cozinhar bem o ovo, de preferência sem gordura (cozido, mexido, omeleta);
- apresentar diferentes guarnições ao longo da semana, variando entre arroz, batata, massa ou leguminosas secas, confeccionadas de formas diferentes. As leguminosas devem ser incluídas no prato pelo menos uma vez por semana, não coincidindo este dia com o dia em que são utilizadas na composição da

Higiene, Segurança e Qualidade Alimentar: **entende-se** que as refeições saudáveis não são só as nutricionalmente equilibradas, mas também aquelas que possuem boas características higio-sanitárias. Sendo assim, torna-se extremamente necessário garantir que se respeitem os princípios de higiene, segurança e qualidade alimentar, aquando da preparação, confecção e distribuição dos alimentos, a fim de se eliminar o risco de toxinfecção alimentar.

Elaborar correctamente uma ementa é um acto de sabedoria, sensibilidade e bom senso !

Uma ementa bem elaborada pode ser um cartão de visita da instituição !



Nas situações em que, por diferentes motivos, a criança não toma o pequeno-almoço em casa, a instituição deverá assegurar um meio da manhã mais reforçado (ex: 1 copo de leite com um pão).

Almoço

A refeição do almoço deve ser constituída por uma sopa, o prato e a sobremesa, sendo esta a ordem a respeitar quer na descrição da ementa, quer quando a refeição é servida.

A Sopa deve:

- **ser feita essencialmente com legumes e hortaliças e temperada com azeite, adicionado no fim da confeção;**
- **incluir, pelo menos 2 a 3 vezes por semana, um tipo de leguminosas secas (feijão, grão de bico, ervilhas, favas, lentilhas);**

Na descrição da ementa, a designação da sopa deve corresponder ao legume/hortaliça predominante na sua composição.

Ex: Sopa de alho francês.



O legume principal das sopas deverá ser variado ao longo da semana.

As refeições que as crianças habitualmente consomem na escola são a merenda da manhã, o almoço e a merenda da tarde. As instituições que têm a seu cargo o fornecimento destas refeições devem ter presente as seguintes orientações:

Merenda da manhã

Esta refeição permite evitar que a criança fique mais do que 3 horas sem comer e poderá ser composta por:

Meio pão (ou 1 fatia de pão de mistura/sêmea) simples ou com recheio de manteiga, queijo, fiambre, marmelada ou compota (1)
ou
2 ou 3 bolachas tipo Maria ou Torrada
ou/com
1 iogurte (natural ou de aromas)
ou
1 peça de fruta.

(1) - reduzir a periodicidade destes alimentos que, por serem doces, são propícios ao desenvolvimento de cáries dentárias.

VI - Estruturação das Refeições

Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia por 5 a 6 refeições, ingeridas com intervalos regulares. Num plano alimentar diário de 5 refeições, o valor energético (total de calorias) deve ser repartido da seguinte forma:

- Pequeno almoço: 20%;
- Meio da manhã: 10%;
- Almoço: 30%;
- Meio da tarde: 15%;
- Jantar: 25%.

EXEMPLO DE UM DIA ALIMENTAR:

Pequeno-almoço: 1 chávena almoçadeira (240ml) de leite meio-gordo + 1 pão (40 - 50g) com manteiga.

Merenda da Manhã: 2 - 3 bolachas Maria + 1 peça de fruta.

Almoço: 1 sopa de legumes e hortaliças variados + 60g de carne + 6 colheres de sopa de arroz + salada de alface + 1 peça de fruta.

Merenda da Tarde: 1 chávena almoçadeira (240ml) de leite meio-gordo + 1 pão (40 - 50g) com 1 fatia fina de queijo.

Jantar (em casa): 1 sopa de legumes e hortaliças variados + 60g de peixe + 2 batatas pequenas + brócolos cozidos + 1 peça de fruta.

ANEXO 7

Grelha de avaliação do guia prático

GRELHA DE AVALIAÇÃO, SUGESTÕES E COMENTÁRIOS

**“GUIA PRÁTICO DE ELABORAÇÃO DE EMENTAS SAUDÁVEIS
PARA JARDINS-DE-INFÂNCIA”**

Esta grelha de avaliação destina-se a ser preenchida pelos responsáveis pela elaboração das ementas dos Jardins de Infância. O preenchimento desta ficha é da maior importância, pois permitirá avaliar o **Guia Prático de Elaboração de Ementas Saudáveis para Jardins-de-Infância**, possibilitando a sua melhoria e adaptação às necessidades reais dos responsáveis pela elaboração das ementas.

Por favor, não deixe de preencher este formulário e de o enviar para a morada abaixo indicada, **até dia 15 de Outubro de 2003**, para que este estudo piloto possa ser completado e avaliado.

Envie para:

Gabinete de Nutrição - Centro de Saúde de Matosinhos

Rua Alfredo Cunha, n.º 365

4450 - Matosinhos

Em caso de dúvida, não hesite em contactar o Gabinete de Nutrição através do n.º 22 939 73 30.

