



CATOLICA
ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA

PORTO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ÂMBITO DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES PARA
CRIANÇAS DOS 3 AOS 10 ANOS

Por

Maria Catarina Trindade Coutinho Rodrigues da Silva

Julho, 2018



CATÓLICA
ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA

PORTO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO ÂMBITO DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES PARA
CRIANÇAS DOS 3 AOS 10 ANOS

Tese apresentada à Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa
para a obtenção do grau de Mestre em Biotecnologia e Inovação

Por

Maria Catarina Trindade Coutinho Rodrigues da Silva

Local: Escola Superior de Biotecnologia

Orientação: Prof. Doutora Elisabete Cristina Bastos Pinto

Coorientação: Mestre Susana Sinde

Julho, 2018

Resumo e palavras-chave

Introdução: Comer é uma necessidade básica de todos os seres vivos e, talvez por isso, a generalidade das pessoas sente familiaridade com as temáticas da nutrição, emitindo facilmente uma opinião sobre o assunto. Com a globalização dos meios de comunicação, surgem cada vez mais pessoas a falar sobre nutrição, contudo continua a existir desinformação mesmo em relação a conceitos básicos. A malnutrição é uma das consequências da falta de informação correta e adequada a cada indivíduo. É sobejamente conhecido o papel da alimentação na etiologia e controlo de várias patologias e que quando existem hábitos alimentares saudáveis a qualidade de vida das pessoas melhora a vários níveis. Existem várias estratégias para pôr em prática os programas de educação alimentar, e devem ser escolhidas aquelas que se adequem melhor ao público-alvo. Este projeto consiste numa proposta de intervenção através de uma atividade extracurricular de educação alimentar, testada numa escola no Porto com crianças de Jardim-de-Infância e 1º Ciclo do Ensino Básico. **Objetivos:** estruturar uma atividade extracurricular, no âmbito de educação alimentar, desenvolver os conteúdos desta atividade e testar a adesão dos encarregados de educação para estes programas, através de execução de algumas sessões numa escola, e avaliar o impacto e o funcionamento da atividade. **Métodos:** Foi realizado um desenho de estudo quase-experimental, com 49 crianças entre os 3 e os 10 anos. O projeto decorreu numa escola durante o 2º período do calendário escolar. Desenvolveram-se 10 sessões com conteúdos muito variados e com temas da área da alimentação, seguindo o "Referencial de Educação para a Saúde". O impacto do projeto, em termos de mudança dos conhecimentos e comportamentos alimentares, bem como a receptividade dos encarregados de educação a esta iniciativa, foi medido através de questionários aplicados aos Encarregados de Educação das crianças, preenchidos no início e no final do programa. **Resultados/Discussão:** Verificaram-se algumas alterações significativas relativamente à relação das crianças com algumas refeições e na melhoria da neofobia alimentar. Relativamente à adesão a um padrão de alimentação mediterrânico não se mostraram tão significativos, provavelmente porque as crianças já apresentavam bons níveis no momento inicial. A opinião dos pais em relação à atividade foi bastante positiva. As famílias mostraram-se disponíveis para pagar uma mensalidade por esta atividade. As crianças mantiveram-se motivadas ao longo das sessões, e a sua assiduidade comprovou isso mesmo. **Conclusão:** As estratégias utilizadas para este projeto pareceram ter impacto positivo para as crianças, sugerindo haver espaço para estabelecer uma atividade mais duradoura como a que agora foi testada.

Palavras-chave: educação alimentar; alimentação saudável; atividade extracurricular; prevenção; crianças.

Abstract

Introduction: Eating is a basic necessity of all human beings and maybe because of that, people in general feel familiar with the theme of nutrition, stating opinions about it. With globalization, there are more and more people talking about nutrition but still there is a lot of misinformation concerning even basic concepts. Malnutrition is one of the consequences of the lack of correct information and adequate to each individual. It is well known the importance of food in the etiology and in the control of several pathologies and the connection between healthy feeding habits and the improvement of the quality of life at several levels. There are various strategies to put in practice nutrition and food educational programs and those should be chosen according to the target. This project consists in a proposal for intervention through an extra-curricula activity, tested in a school in Porto with children from 3 to 10 years old. **Objectives:** design an extra-curricula activity within nutrition and food education, developing contents, testing participation rate from parents by executing activities in a school and measuring results. **Method:** A quasi-experimental study was design with 49 children from 3 to 10 years old. The project was run in a school throughout the second quarter of the school year. Ten sessions were developed with varied content and with topics on nutrition area, following the "*Referencial de Educação para a Saúde*". The impact of the project in terms of changes in knowledge and eating behaviors, as well as the adherence of parents, was measured with questionnaires before and after the program. **Results/Discussion:** Some significant changes were detected on the relation between children and some meals and also in relation to food neophobia. In relation to the adherence to the standard of mediterranean diet, results were not significant and this is probably because initial levels were already good. Parents opinion about the activity was quite positive. Families were available to pay a monthly amount for this kind of activity. Children showed to be motivated throughout the sessions and their assiduity shows it. **Conclusion:** The strategy applied in this project seems to have a positive impact on the children, suggesting that there is room to implement an activity as the one tested.

Keywords: Nutrition and Food Education; healthy eating; extra-curricular activity; prevention; children.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostava de agradecer à Prof. Doutora Elisabete Pinto, por toda a dedicação e paciência com que me orientou durante esta fase. Por não me ter deixado desistir nas vésperas de iniciar o projeto e por ter acreditado até ao fim que eu seria capaz. Obrigada pelo exemplo de profissionalismo com que me orientou e pela simpatia com que me recebeu mesmo em alturas de maior afluência de trabalho.

Um agradecimento especial à Dra. Susana Sinde, por ter sido a primeira pessoa a orientar-me neste tipo de trabalhos, deixando o meu interesse pela área da nutrição comunitária crescer e por se ter mostrado tão disponível durante este período.

Gostava também de agradecer à Dra. Sílvia Berény e a toda a equipa da OSMOPE, por me terem dado total liberdade para desenvolver o meu projeto e por acompanharem todo o meu trabalho ajudando sempre que surgia alguma dificuldade. Obrigada por toda a inspiração na área da educação.

Agradeço com muito carinho a todas as crianças e famílias que confiaram em mim durante este projeto e que permitiram que a atividade se realizasse. Fazendo com que eu aprendesse muito com a partilha que tive com elas.

Gostava de agradecer ainda, à Patrícia e à Mariana por durante todo o processo terem estado presentes como amigas dedicadas, contribuindo também para momentos de descontração que permitiam uma maior entrega durante os períodos de trabalho.

Aos meus primos, Diogo e Nena por toda a paciência com que me resolveram todos os problemas técnicos quer na área da informática como em toda a parte criativa.

À minha mãe e ao Diogo, pelo apoio incondicional e compressão durante toda esta etapa, mesmo quando o meu humor não era o mais fácil.

Por último, muito obrigada Martim, por seres a criança que mais me inspira para trabalhar a área da nutrição pediátrica, desafiando-me a cada dia que passa nos mais variados temas.

Índice

Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Agradecimentos.....	ix
Índice.....	xi
Índice de figuras.....	xiii
Índice de tabelas.....	xv
1. Introdução.....	17
2. Objetivos.....	27
3. Metodologia.....	28
3.1. Desenho do estudo.....	28
3.2. Descrição do local e dos participantes.....	31
3.3. Questionários dos encarregados de educação.....	32
3.4. Registo e codificação de dados.....	33
3.5. Análise Estatística.....	33
4. Resultados.....	
4.1. Caracterização sociodemográfica das crianças.....	34
4.2. Hábitos alimentares das crianças.....	35
4.3. Descrição das atividades.....	35
4.3.1. Planificação.....	35
4.3.2. Descrição das atividades.....	38
4.4. Impacto da intervenção no comportamento alimentar das crianças.....	45
4.5. Viabilidade da implementação de uma atividade de alimentação saudável no âmbito das atividades extracurriculares.....	49
5. Discussão.....	52
6. Conclusão.....	56
7. Bibliografia.....	57
8. Apêndices.....	60

Índice de figuras

Figura 1.1.: Modelo explicativo dos fatores responsáveis pelos vários padrões de consumo

Figura 1.2.: Curriculum tripartido de uma escola baseada na educação alimentar

Figura 1.3.: Processo de educação alimentar

Figura 1.4.: Estratégias de educação alimentar baseadas na evidência promovidas pela Feeding America

Figura 1.5.: Modelo conceitual da literacia alimentar

Figura 4.1.: Distribuição das idades das crianças que participaram na atividade

Figura 4.2.: Exploração de materiais de apoio à atividade

Figura 4.3.: Preenchimento da roda dos alimentos

Figura 4.4.: Recortes de alimentos para colocar na roda dos alimentos

Figura 4.5.: Dinâmica com alimentos, exemplo de pequeno-almoço

Figura 4.6.: Desafio para casa: prova de beringela - pizza de beringela (registo fotográfico cedido por família)

Figura 4.7.: Desafio para casa: Prova de beringela - exploração do alimento (registo fotográfico cedido por família)

Figura 4.8.: Desafio para casa: Prova de beringela - Confeção de um prato com beringela (registo fotográfico cedido por família)

Figura 4.9.: Prova de águas com sabores (ácido, doce e salgado)

Figura 4.10.: Corte de frutas para colocar nas espetadas

Figura 4.11.: Preparação da massa para as panquecas

Figura 4.12.: Visualização de vídeos "Como se faz..."

Figura 4.13.: Livro "A Revolta dos Vegetais"

Figura 4.14.: Exploração de alguns materiais

Índice de tabelas

Tabela 3.1.: Objetivos gerais dos temas selecionados a partir do Referencial para a Saúde

Tabela 3.2.: Título e objetivos específicos das sessões para o Jardim de Infância

Tabela 3.3.: Título e objetivos específicos das sessões para o 1º Ciclo

Tabela 4.1.: Escolaridade dos Encarregados de Educação

Tabela 4.2.: Hábitos alimentares partilhados pela família e considerados saudáveis

Tabela 4.4.: Adesão à dieta mediterrânica antes e após a intervenção – resultados do KIDMED

Tabela 4.3.: Presenças das crianças nas sessões por faixa etária

Tabela 4.5.: Evolução das respostas do KIDMED por categoria de adesão

Tabela 4.6.: Evolução das respostas dos encarregados de educação relativamente às perguntas acerca da perceção da Neofobia Alimentar dos seus educandos

Tabela 4.7.: Evolução da opinião dos encarregados de educação relativamente a comportamentos dos seus educandos ao pequeno-almoço e nos lanches

Tabela 4.8.: Predisposição dos encarregados de educação para pagarem uma atividade extracurricular no âmbito das Ciências da Nutrição

Tabela 4.9.: Intervalo de valores que os encarregados de educação estariam dispostos a pagar por uma atividade extracurricular no âmbito das Ciências da Nutrição, nos moldes da atividade que foi experimentada

Tabela 4.10.: Periodicidade das sessões

1. Introdução

Comer é uma necessidade básica de todos os seres vivos e, talvez por isso, a generalidade das pessoas sente familiaridade com as temáticas da nutrição, emitindo facilmente uma opinião sobre o assunto. Como o Professor Pedro Moreira no prefácio do livro *“Comer bem é o melhor remédio”* referiu, *Todos os dias tomamos mais de 200 decisões para escolhermos o que comemos*. Assim se percebe a familiaridade que todos temos para com as temáticas da alimentação e da nutrição, assim como a impossibilidade de todas estas decisões serem demasiadamente refletidas, cada uma per si.

Com a globalização dos meios de comunicação, surgem cada vez mais pessoas a falar sobre nutrição, contudo continua a existir desinformação mesmo em relação a conceitos básicos. Muitos destes conceitos são transmitidos erradamente também às crianças, o que faz com que os seus hábitos e comportamentos nem sempre sejam os mais aconselhados. Este fenómeno ocorre, muitas vezes, a partir da publicidade e marketing associado aos produtos alimentares. As estratégias utilizadas são cada vez mais direcionadas para as crianças (Craveiro, 2007).

A malnutrição é uma das consequências da falta de informação correta e adequada a cada indivíduo. Atualmente, no nosso país, destaca-se a obesidade infantil que atinge valores bastante elevados. Segundo os dados recentes obtidos através do Inquérito Nacional de Alimentação e Atividade Física (IAN-AF) a prevalência ponderada de obesidade em crianças com idade inferior a 10 anos é de 7,7%; em crianças entre os 10-17 anos é de 8,7%. Já para não falar das prevalências de excesso de peso que correspondem a 17,3% e 23,6%, respetivamente (IAN-AF, 2017).

Esta malnutrição por obesidade tende a aumentar em todo o mundo, apesar das várias estratégias de educação alimentar já existentes. É de salientar que, em Portugal, as doenças crónicas não transmissíveis causadas, em grande parte, pela alimentação constituem as principais causas de morte (Bento, 2017).

No nosso país têm sido desenvolvidos vários programas de intervenção visando a melhoria da alimentação entre as crianças e, conseqüentemente, a prevenção da obesidade (MAPICO, 2016). Contudo, é importante questionarmo-nos se os métodos que estão a ser usados serão os mais adequados e/ou se há possibilidade de se desenvolverem programas mais eficazes. É crucial o desenvolvimento de procedimentos que possam prevenir esta patologia de forma eficaz. Deste modo, torna-se fundamental estudar quais as estratégias ideais para promover educação alimentar.

A escola é um local no qual se consegue alcançar diferentes grupos da população para além dos alunos, tais como professores, educadores, técnicos-auxiliares, famílias e até comunidades nas quais as escolas estão inseridas. De acordo com o pedagogo Sérgio Niza (Niza, 2012) *a escola é uma ferramenta; com ela transformaremos a sociedade*.

Ainda assim, é importante refletir se a responsabilidade desta componente da educação será apenas da escola e dos seus intervenientes diretos que são os professores e alunos. Será, muito provavelmente, uma responsabilidade partilhada por todos os agentes da comunidade escolar, tal como numa grande percentagem, por parte das famílias.

Segundo Ribeiro (Ribeiro, et al., 2014) *Acreditamos que a educação de todas as crianças, cada uma à sua maneira, deve ser o íntimo do nosso, tão grande, comprometimento ético. (...) E concluímos, que todas as crianças têm direito à educação e que o papel do Educador é efetivamente procurar os melhores meios para as educar.*

O último conceito apresentado faz-nos pensar que provavelmente os programas de educação alimentar não devem ser fechados, totalmente pré-definidos. Estes devem permitir uma adaptação constante ao grupo de crianças com que estamos a trabalhar, tentando sempre chegar a cada uma delas, através de uma interação profissional-criança (Niza, 2012). Talvez seja esta a estratégia que falta para que os programas de educação alimentar sejam mais eficazes. A adaptação e liberdade na educação alimentar.

O enfoque deve estar no conceito de educação alimentar, tal como referido em numerosos programas de índole internacional. Esta estratégia deve ser também o principal investimento para a promoção da saúde e a prevenção da doença no nosso país. Vivemos ainda muito direcionados para o tratamento, temos serviços de saúde preparados para dar uma resposta muito rápida em caso de doença. O que faz com que, de alguma forma, os meios disponíveis para a promoção de saúde e a prevenção de doença não sejam tantos como seria desejável. E isto é uma realidade que deve ser alterada embora não seja algo que ocorra em curtos espaços de tempo (Graça, 2016).

A evidência científica apoia que os padrões alimentares que prevalecem durante a infância e influenciam não só o crescimento e desenvolvimento nesta fase da vida, como têm impacto na saúde futura da criança, representando um potencial de risco ou de proteção relativamente a doenças crónicas na vida adulta. Desta forma, a correção de comportamentos durante a infância pode funcionar como medida de prevenção de doenças futuras (Perez-Rodrigo e Aranceta, 2003).

São vários os fatores responsáveis pelos vários padrões de consumo que existem, tal como é explorado na figura 1.1.

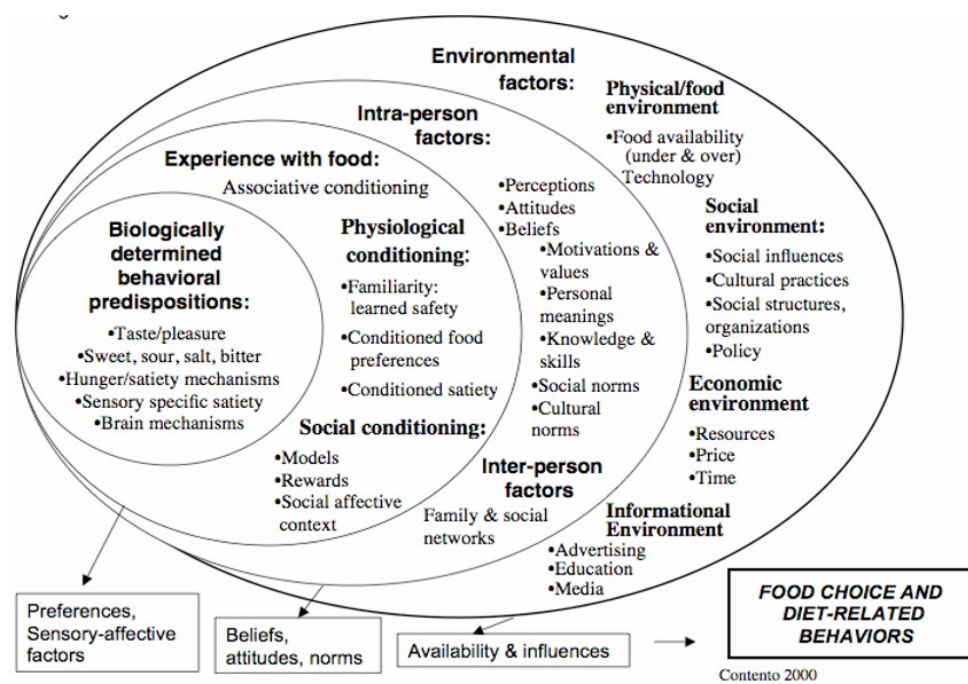


Figura 2.1: Modelo explicativo dos fatores responsáveis pelos vários padrões de consumo (Contento, 2000)

1.1. Importância da educação alimentar em crianças inseridas na comunidade escolar

A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde dos indivíduos. É sobejamente conhecido o papel da alimentação na etiologia e controlo de várias patologias e que quando existem hábitos alimentares saudáveis a qualidade de vida das pessoas melhora a vários níveis. Nas crianças isto torna-se ainda mais importante, visto estarem a adquirir os seus hábitos, estando por isso mais disponíveis para qualquer intervenção, no sentido de se tornarem adultos mais saudáveis (Frieden, et al., 2011). No entanto, é um constante desafio fazer as crianças pensarem no impacto que a alimentação poderá vir a ter no seu futuro, visto que para elas o futuro parece uma realidade muito distante.

A educação alimentar é muito mais do que uma intervenção, é uma forma de dotar de conhecimentos específicos, criando aptidões e capacidades para uma correta tomada de decisão relativamente à alimentação e ao estilo de vida (FAO, 2005).

Não devemos encarar as crianças como mini adultos, mas sim como indivíduos em crescimento e evolução, que precisam de ser corretamente nutridos para que este desenvolvimento seja feito de uma forma saudável. O desenvolvimento das crianças não é linear, pelo que estas passam por períodos com menos apetite, normalmente após o primeiro ano de vida, devido à diminuição fisiológica da velocidade do crescimento a que estão expostos. Desta forma, é importante respeitar esta redução de apetite, desde que não comprometa a saúde da criança (Tomada, et al., 2015). No entanto, a alimentação não se cinge apenas a nutrição, ela

envolve também muitas condicionantes, entre as quais os fatores ambientais, emocionais, sociais entre outros.

Sabe-se que as preferências alimentares adquiridas durante a infância tendem a manter-se na idade adulta, daí a importância de se intervir desde cedo e na família (Mira, et al, n.d.).

Nutrição, saúde e educação, segundo a FAO (2005), representam os três pilares essenciais do desenvolvimento da sociedade, estando interligados entre si. Nenhum destes fatores, por si só, é suficiente para manter o desenvolvimento económico e social de uma população.

Uma escola não se limita aos alunos e professores; a comunidade escolar inclui as famílias, os auxiliares técnicos, fornecedores de alimentos e administrativos e todo o pessoal que permite que a escola funcione. Toda esta estrutura deve funcionar como uma equipa articulada, sempre pensando no bem-estar da criança. Desta forma, a educação alimentar não deve, nem pode, envolver só as crianças e os professores.

A escola representa um lugar de excelência para a educação alimentar, pois nela temos acesso à maioria das crianças, que se encontram lá diariamente e durante um longo período de tempo. É nesse local onde realizam, diariamente, um mínimo de duas refeições. E tal como a escola propriamente dita, também o espaço envolvente e toda a comunidade no seu torno influenciam as questões alimentares (Silva, 2003).

Temos, também, os profissionais especialistas na área da educação, que capacitados por especialistas em nutrição, podem ser um instrumento eficaz de educação alimentar. Além disso, a escola é capaz de trabalhar pares, envolvendo as famílias na educação alimentar das crianças (FAO, 2005).

A envolvência das famílias na escola tem um papel crucial no desenvolvimento das crianças. E é importante que estas funcionem em equilíbrio com a escola e que deem continuidade ao trabalho lá desenvolvido. Embora as crianças passem muito tempo nas escolas, também se pretende que passem grande parte do seu tempo com as famílias, pelo que os seus exemplos e a educação alimentar vinda desta parte representa uma parte significativa daquilo a que chamamos educação alimentar. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) estabeleceu aquele que considera ser o *currículum* tripartido de uma escola que integre a educação alimentar e que está representado na figura 1.2 (FAO, 2005).

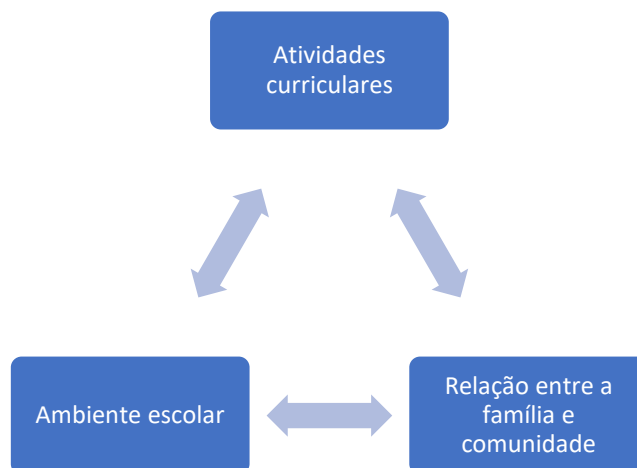


Figura 1.2: Currículo tripartido de uma escola baseada na educação alimentar

As famílias, muitas vezes, não reconhecem o excesso de peso ou a obesidade das suas crianças. Segundo um estudo realizado em 564 crianças do Reino Unido, apenas 17,1% dos pais reconhecem o problema da obesidade nos seus filhos (Carnell et al, 2005). Esta condicionante pode impossibilitar o sucesso das ações de educação alimentar, visto que este trabalho deve também ser continuado em casa até porque, na maioria, os pais são os modelos das crianças. Isto faz-nos pensar que também seja necessário intervir junto das famílias, de modo torná-las capazes de ajudar as suas crianças.

1.2. Estratégias de educação alimentar

As estratégias usadas nos programas de educação alimentar devem ter em consideração os objetivos da intervenção e aquilo que as crianças já sabem e conseguem fazer. A mensagem deve ser transmitida de forma a que estas consigam apreender. Um programa de educação alimentar para ser eficaz deve assentar em estratégias criativas, atraentes, baratas e amplamente divulgadas (Perez-Rodrigo e Aranceta, 2003).

A evidência científica demonstra, através da análise feita a mais de 300 estudos, que a educação alimentar tende a ser mais eficaz quando está focada no comportamento, mais do que apenas no conhecimento, e envolvendo sempre uma componente teórica, de investigação e a parte prática (Contento, 2008).

Segundo, Contento (2008) a educação alimentar apresenta três fases:

- Fase motivacional: aumento da consciência e da motivação do público-alvo;
- Fase de ação: facilitar a capacidade de ação da audiência
- Fase ambiental: promover o trabalho com a restante comunidade (política, regional, nacional, etc.).

Para Contento, educação alimentar é um conjunto de estratégias educacionais desenhadas para facilitar a adoção voluntária de escolhas alimentares ou outros comportamentos alimentares

com o objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar. A educação alimentar deve envolver diferentes atividades tanto ao nível pessoal e comunitário como político (Contento, 2008).

No que se refere a educação alimentar, o processo preferencial, segundo alguns autores (Stuart e Achertberg, 1997), é o de duas vias, isto é, um processo em que os participantes do programa de educação alimentar possam partilhar livremente conhecimentos, valores e práticas alimentares e nutricionais. Assim, permite uma interação e um envolvimento maior por parte dos participantes, o que leva a uma maior motivação e a um acesso mais fácil a informação, recursos e serviços relacionados com a alimentação.

A Feeding America, organismo responsável pelo combate à fome que atualmente abrange 46 milhões de pessoas, apresenta o processo de educação alimentar, que deve ser tido em conta antes de delinear as estratégias, representado no esquema 1.3.. (Rivera, n.d.):

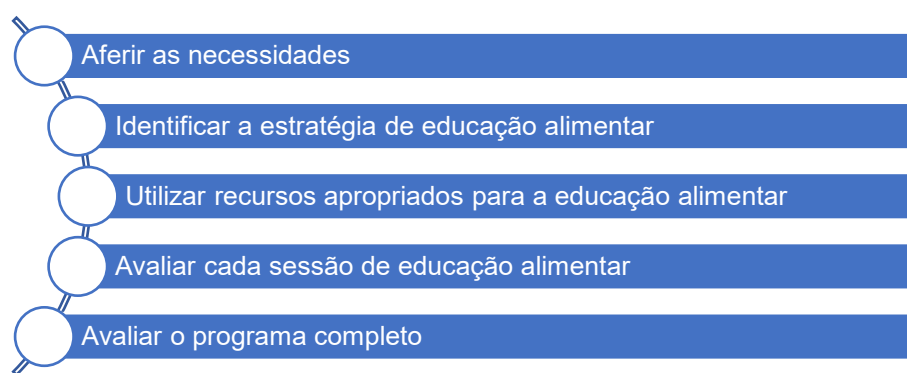


Figura 1.3: Processo de educação alimentar (Rivera, n.d.)

Decidir qual a estratégia a utilizar é um passo bastante importante, visto que, pode ser crucial para o sucesso do programa. Dessa forma devemos ter em conta o público-alvo e os recursos ao nosso alcance para que a escolha seja a mais adequada. Assim, após alguns estudos, a *Feeding America* apresenta um conjunto de estratégias, que considera as mais eficazes nos programas de educação alimentar (figura 1.4).

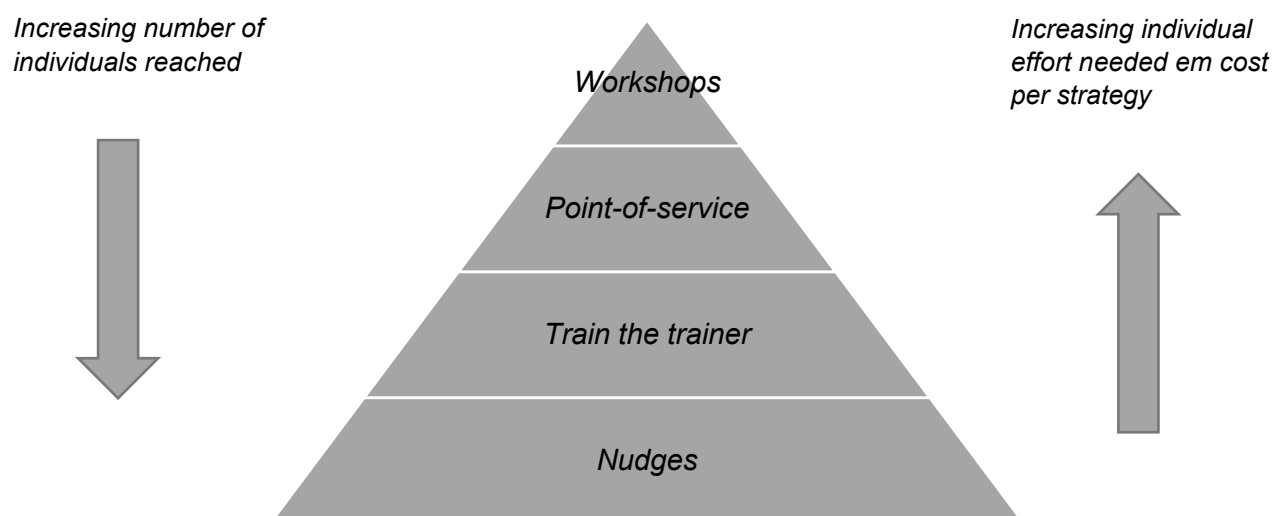


Figura 1.4: Estratégias de educação alimentar baseadas na evidência promovidas pela Feeding America

No esquema apresentado, as estratégias estão organizadas pelo custo, pelo número de indivíduos que atinge e pelo esforço necessário. Assim, as propostas apresentadas são:

Workshops: cursos periódicos com ferramentas tradicionais de educação alimentar. Esta estratégia é apresentada como a que atinge um menor número de indivíduos e a que exige mais esforço individual e maior custo.

Point of service: que corresponde a “postos” onde são apresentadas sessões de educação alimentar simples e curtas, ao mesmo tempo que as pessoas recebem outro tipo de serviços (por exemplo, demonstrações de culinária em locais públicos, degustações)

Train the trainer: formar voluntários que não sejam da área da nutrição, com os conhecimentos e as ferramentas necessárias para que possam divulgar as mensagens corretas. Muitas vezes, quando isto acontece, é mais fácil chegar às pessoas, porque a linguagem adotada por pessoas que não são especialistas pode ser mais simples.

Nudges: permitir que os indivíduos tomem as decisões certas através de influências positivas, sem que estes entendam que estão a ser influenciadas. Muitas vezes é usado o reforço positivo. Pretende-se que a escolha saudável seja a mais fácil de tomar. São exemplos desta estratégia a disposição dos alimentos nos locais de compra, a forma como são apresentados, os preços ou as mensagens que estão presentes nestes locais que expliquem como preparar os alimentos.

O exemplo dado pelos adultos representa um fator muito importante na modelação dos comportamentos das crianças. As crianças veem os pais, professores ou outras figuras como modelos. E os seus comportamentos são modelados também pelas atitudes destes. Assim, a

atitude e postura dos pais/educadores tem impacto nas crianças, desde que estas nascem. E isto torna-se muito importante no desenvolvimento do carácter e personalidade da criança (Trindade e Albino, n.d.).

Também as histórias que são contadas às crianças representam uma importante estratégia no que se refere à passagem de conhecimentos. As crianças aprendem com a moral da história e com os comportamentos das personagens. É importante que as mensagens e comportamentos das histórias sejam discutidas com as crianças, para que estas consigam também desenvolver o seu espírito crítico e a capacidade de distinguir o certo do errado (Trindade e Albino, n.d.). As histórias são ótimas ferramentas para o desenvolvimento do vocabulário das crianças e são consideradas uma forma criativa e divertida de exploração linguística. Promovem o pensamento crítico e a interação social, ajudando as crianças a expressarem-se e a comunicarem com os outros adquirindo regras de discurso (Sylla, Coutinho, Branco e Müller, n.d.).

As conversas de grupo, onde são debatidas diferentes temáticas, permitem que as crianças exponham as suas opiniões, as esclareçam e escutem os seus colegas. Muitas vezes esta estratégia mostra-se eficaz, exigindo que o adulto vá conduzindo a conversa, dando a palavra a todos (Suemi, Okane e Sartori, 2015).

As canções e as brincadeiras de faz de conta, quando bem articuladas com o tema a trabalhar e com os interesses das crianças, representam muitas vezes estratégias bastante eficazes, visto que rapidamente é aceite por elas e passa a representar uma atividade divertida (Suemi et al., 2015).

1.2.1. Tecnologia como ferramenta de educação

As crianças de hoje em dia, vivem rodeadas de tecnologias. E todo o seu dia-a-dia é orientado por computadores, telemóveis, *tablets*, entre outros. As brincadeiras tradicionais, caracterizadas pela necessidade de coordenação motora e criatividade, começam a ser mais escassas e as crianças, mesmo quando se juntam, comunicam e divertem-se por meios tecnológicos. A grande maioria das relações sociais, atualmente, são sustentadas por aplicações informáticas, o que dificulta o relacionamento interpessoal (Paiva e Costa, 2015).

Assim, questiona-se se o impacto de toda esta tecnologia, pode interferir ao nível afetivo, cognitivo e social. E se as escolas devem trabalhar em conjunto com toda esta evolução ou se devem impedir que as novas tecnologias absorvam por completo o mundo das crianças. É importante avaliar se será positivo aliar a tecnologia ao tradicional para a passagem de conhecimentos (Paiva e Costa, 2015).

Há estudos que afirmam que a utilização indiscriminada deste tipo de aparelhos pode provocar desequilíbrios físicos e psicológicos, que podem levar ao isolamento social. Por outro lado, também há estudos que nos dizem que quando a tecnologia é usada de forma sustentada, no ambiente escolar, pode trazer benefícios para as crianças e pode facilitar o processo de

aprendizagem, portanto, como em tudo, o mais importante é que haja um equilíbrio e que as escolas e os respetivos professores/educadores, consigam fazer essa gestão (Paiva e Costa, 2015).

Contudo, é indiscutível que o uso de tecnologia na escola representa um grande suporte para o desenvolvimento da linguagem oral. E a tecnologia interativa bem estruturada consegue desenvolver capacidades como a aprendizagem colaborativa, o *feedback* imediato e a associação a contextos do mundo real (Sylla et al., n.d.).

1.3. Literacia alimentar

Perry e colaboradores (Perry et al., 2017) organizam os atributos da literacia alimentar em cinco categorias: i) conhecimentos alimentares e nutricionais (distinção entre o saudável e não saudável); ii) capacidades alimentares (compra, preparação, armazenamento, etc. dos alimentos); iii) autoeficácia e confiança (avaliação pessoal da construção de comportamentos saudáveis); iv) ecológica (influências socioculturais que interagem com as decisões e escolhas alimentares); v) decisões alimentares (aplicar os conhecimentos, informação e capacidade para fazer escolhas saudáveis). A literacia alimentar é um fenómeno complexo, constituído por inúmeros atributos, tanto intrínsecos como extrínsecos ao ser humano (figura 1.5.).

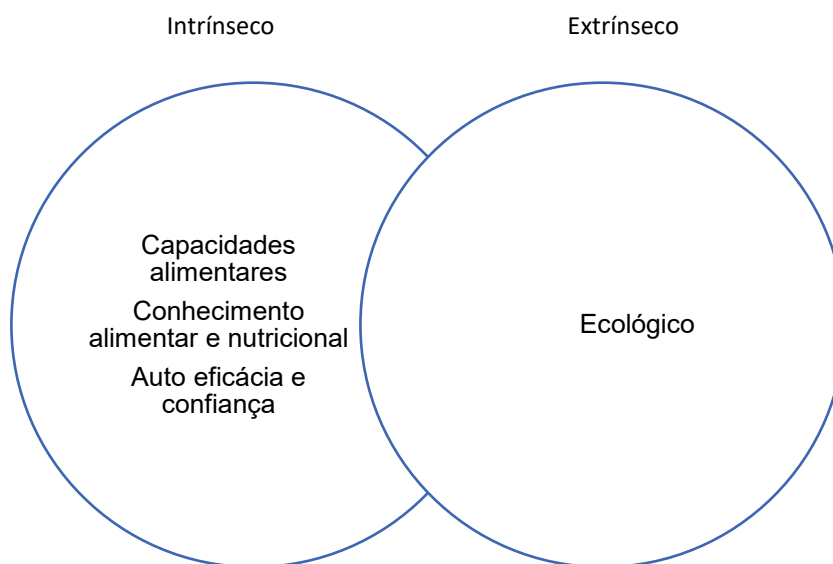


Figura 1.5.: Modelo concetual da literacia alimentar

A análise da figura 1.5. faz-nos refletir sobre as componentes que devem ser trabalhadas quando pretendemos aumentar a literacia alimentar de determinado grupo (Perry, et al, 2017).

1.4. Avaliação

O processo de avaliação de um programa de educação alimentar é um passo tão importante como o seu planeamento, pois só assim se consegue perceber qual o impacto que teve e se foi capaz de dar resposta aos objetivos iniciais. A avaliação é um conceito muito complexo, seja em que área for. E é necessário que também a forma como esta é feita seja bem planeada, não devendo ser feita ao acaso (Santos, 2009).

A avaliação de intervenções de educação alimentar é um passo que influencia decisões e que deve ser mais ou menos complexa de acordo com o tipo de decisão a tomar, no entanto, em qualquer dos casos deve ser rigorosa. Estas decisões podem ser se o projeto deve continuar, alterar, expandir ou mesmo terminar, portanto de facto a avaliação é crucial neste tipo de programas (Habicht e Vaughan, 1999).

O processo de avaliação abrange duas componentes, sendo elas a avaliação do processo onde se mede se o programa foi implementado de acordo com o planeado e a avaliação do impacto que pressupõe a quantificação dos indicadores definidos e a verificação do atingimento dos objetivos pré-definidos. Este último processo é mais complexo que o primeiro, e é o que exige mais trabalho (Oshaug, 1995).

2. Objetivos

Os objetivos gerais deste trabalho passam por estruturar uma atividade extracurricular, no âmbito de educação alimentar, desenvolver os conteúdos da atividade extracurricular, testar a adesão dos encarregados de educação para estes programas através de execução de algumas atividades numa escola e avaliar o impacto e o funcionamento da atividade.

No que se refere aos objetivos específicos da atividade proposta, são os seguintes: aumentar a literacia alimentar e nutricional das crianças abrangidas pelo projeto, capacitar para uma escolha alimentar mais adequada, promovendo comportamentos alimentares saudáveis, permitir uma abordagem articulada com a componente curricular e tornar as escolas, escolas promotoras de saúde, envolvendo toda a comunidade escolar.

3. Metodologia

3.1. Desenho do estudo

Os temas das sessões foram selecionados a partir do Referencial de educação para a saúde (2017), publicado pela Direção Geral da Saúde e pela Direção Geral da Educação. O projeto decorreu durante 3 meses, tendo sido selecionados três temas: 1) Alimentação, nutrição e saúde; 2) Alimentação e escolhas individuais; 3) O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor. Consequentemente, foram escolhidos os objetivos de cada temática, sendo que a cada sessão foram atribuídos objetivos específicos para cada um dos níveis [jardim-de-infância (J.I.) e 1º ciclo do ensino básico (EB1)], que serão apresentados posteriormente.

Os objetivos gerais de cada tema apresentam-se esquematizados na tabela 3.1.

Tabela 3.1. Objetivos gerais dos temas selecionados a partir do Referencial de educação para a saúde

Tema	Objetivo geral
Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes de saúde
Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo
O ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos

Para apresentar o programa aos pais e para tornar as sessões mais apelativas, foi atribuído um nome a cada sessão, em forma de pergunta, para ser respondida na súmula da sessão. Assim, os títulos e objetivos das sessões são apresentados nas tabelas 3.2 e 3.3, relativas ao trabalho desenvolvido com o J.I. e com o EB1, respetivamente.

Tabela 3.2. Título e objetivos específicos das sessões para o Jardim de Infância

Tema	Título da sessão	Objetivo específico
Alimentação, Nutrição e Saúde	Apresentação. Porque é que comemos?	Relacionar a necessidade de comer com o crescimento saudável; Identificar géneros alimentícios/alimentos fundamentais para a saúde
	O que é a Roda da Alimentação Mediterrânica e para que serve?	Identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais; Reconhecer alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica; Localizar o

		setor da água, na Roda da Alimentação Mediterrânica
	Como deve ser o nosso Pequeno Almoço?	Compreender a importância do pequeno-almoço
Alimentação e Escolhas Individuais	O que como diariamente? Gosto de provar coisas novas?	Identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana; Ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios
	Conheço todos os sabores? Será que gosto de tudo?	Identificar os sabores: salgado, insonso, doce e ácido nos géneros alimentícios; Expressar o agrado ou desagrado perante o salgado, o insonso, o doce e o ácido; Identificar quais os géneros alimentícios de que gosta e os que não gosta
	O que vamos cozinhar?	Aplicar os conteúdos das últimas sessões – sessão de culinária
O ciclo do Alimento – Do produtor ao consumidor	Qual a origem dos alimentos?	Identificar alimentos de origem animal, origem vegetal, alimentos frescos e alimentos cozinhados; Nomear alimentos passíveis de ingerir em cru
	O que faz com que a terra nos dê alimentos?	Compreender que a produção agrícola depende de condições climáticas
	Qual o caminho dos alimentos até ao nosso prato?	Descrever percursos simples desde a produção até ao consumo; Identificar fases de transformação dos alimentos (cereal – farinha – pão; leite – iogurte; azeitona – azeite)
	Onde podemos comprar os nossos alimentos?	Envolvimento das famílias; Momento de partilha – <i>peddy paper</i> no Parque da Cidade do Porto, com visita ao seu mercado biológico

Tabela 3.3. Título e objetivos específicos das sessões para o 1º Ciclo

Tema	Título da sessão	Objetivo Específico
<p style="text-align: center;">Alimentação, Nutrição e Saúde</p>	<p style="text-align: center;">Apresentação. Porque é que comemos?</p>	<p>Relacionar a necessidade de comer com o crescimento saudável; Identificar géneros alimentícios/alimentos fundamentais para a saúde</p>
	<p style="text-align: center;">O que é a Roda da Alimentação Mediterrânica e para que serve?</p>	<p>Identificar quais os alimentos que integram a Roda da Alimentação Mediterrânica; Identificar quais os géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais; Reconhecer por que certos alimentos não integram a Roda da Alimentação Mediterrânica; Reconhecer que os setores da Roda da Alimentação Mediterrânica têm áreas diferentes</p>
	<p style="text-align: center;">Como deve ser o nosso Pequeno Almoço?</p>	<p>Adotar a prática de ingestão de pequeno-almoço; Distinguir um pequeno-almoço saudável e completo de outro não completo.</p>
<p style="text-align: center;">Alimentação e Escolhas Individuais</p>	<p style="text-align: center;">O que como diariamente? Gosto de provar coisas novas?</p>	<p>Identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana; Ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios.</p>
	<p style="text-align: center;">Conheço todos os sabores? Será que gosto de tudo?</p>	<p>Identificar através do paladar, do aspeto, da textura, do cheiro os géneros alimentícios; Justificar porque motivos gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios</p>

	O que vamos cozinhar?	Aplicar os conteúdos das últimas sessões – sessão de culinária
O ciclo do Alimento – Do produtor ao consumidor	Qual a origem dos alimentos?	Identificar alimentos processados e não processados
	O que faz com que a natureza nos dê alimentos?	Identificar alimentos passíveis de serem ingeridos crus; Identificar alimentos que apenas poderão ser ingeridos após um processo culinário
	Qual o caminho dos alimentos até ao nosso prato?	Descrever percursos simples desde a produção até ao consumo; Identificar fases de transformação dos alimentos (cereal – farinha – pão; leite – iogurte; azeitona – azeite
	Onde podemos comprar os nossos alimentos?	Envolvimento das famílias; Momento de partilha - <i>peddy paper</i> no Parque da Cidade do Porto, com visita ao seu mercado biológico

As sessões foram desenvolvidas através de diferentes estratégias dinâmicas e com categorias diferentes, incluindo sessões teórico-práticas e sessões práticas, tendo sempre em consideração os interesses do grupo. Cada sessão foi preparada previamente e pontualmente preparados alguns desafios para as crianças levarem para casa, com o objetivo de partilhar com os encarregados de educação o tema dinamizado na sessão. Ao longo das sessões foram feitos alguns registos fotográficos, que serão apresentados ao longo da tese, salvaguardando a devida privacidade das crianças.

3.2. Descrição do local e dos participantes

O local escolhido para o desenvolvimento deste trabalho foi a OSMOPE – Organização Social para o Movimento das Pontes Educativas (Creche, J.I. e EB1). Esta instituição abriu em 1982, nas instalações de uma antiga fábrica de tabaco, pertencendo ao Ministério das Obras Públicas. Posteriormente, com reformulações feitas pelo Estado passou a ser uma Instituição Particular de Solidariedade Social. Informações detalhadas da Instituição podem ser consultadas em: www.osmope.pt/identidade/quem-somos/ .

Este projeto tinha como público-alvo as crianças do J.I. e EB1. Em dezembro de 2017, foi enviado para todos os encarregados de educação um comunicado (Apêndice A) onde o projeto era contextualizado, os seus objetivos eram explicados, tal como era detalhada a forma como o programa se iria estruturar e onde iria decorrer. Das 199 crianças da escola, houve 49 inscrições (40 J.I. + 9 EB1). Assim, foi necessário organizar as crianças em grupos para que fosse possível dinamizar as sessões. Os grupos foram definidos da seguinte forma: 15 crianças da sala dos 3 anos, 13 crianças da sala dos 4 anos, 12 crianças da sala dos 5 anos e 9 do EB1.

3.3. Questionários para os Encarregados de Educação: Padrão alimentar das crianças

Foram entregues dois questionários aos Encarregados de Educação (EE), um no momento inicial (Apêndice C) do projeto e outro num momento final (Apêndice D), com o objetivo de fazer uma avaliação de alguns aspetos do padrão alimentar das crianças, tentando avaliar se as atividades realizadas tiveram algum impacto no mesmo.

O questionário inicial estava dividido em seis grupos, nomeadamente caracterização sociodemográfica da criança, caracterização dos seus hábitos alimentares, opinião dos pais sobre a atividade de educação alimentar proposta, comportamento das crianças a algumas refeições, questionário de neofobia alimentar e avaliação do grau de adesão da criança à dieta Mediterrânica, medido através do questionário KIDMED (Serra-Majem et al, 2004). O questionário era constituído por perguntas de resposta aberta e outras de resposta fechada.

As perguntas relativas à neofobia alimentar eram de resposta fechada, sendo apresentada uma escala de Lickert com 5 categorias de resposta: “Concordo Plenamente”, “Concordo”, “Nem concordo/ Nem discordo”, “Discordo” e “Discordo complementemente”; as questões relativas à relação das crianças com algumas refeições tinham 4 categorias: “Concordo Plenamente”, “Concordo”, “Discordo” e “Discordo Plenamente”. O questionário de Adesão à dieta mediterrânica – KIDMED é uma escala que permite o estabelecimento de uma pontuação final e uma classificação qualitativa desta adesão.

O questionário final era idêntico ao inicial, excetuando a parte de caracterização sociodemográfica da criança, que não foi repetida. Surgia novamente o questionário de neofobia alimentar e de adesão à dieta mediterrânica – KIDMED e perguntas sobre a relação das crianças com algumas refeições. Adicionalmente, foram feitas algumas perguntas acerca da opinião dos pais sobre a intervenção e uma questão de resposta aberta com o objetivo de fazer uma avaliação final subjetiva da intervenção.

3.4. Registo e codificação de dados

Perante as respostas obtidas e com o objetivo de tornar a apresentação dos resultados o mais claro possível, procedeu-se à codificação de algumas respostas, particularmente nas perguntas de resposta aberta.

Relativamente à pergunta colocada no questionário inicial, sobre “quais os hábitos alimentares que as famílias já tinham e consideravam saudáveis”, as respostas foram categorizadas da seguinte forma: “Alimentação equilibrada”, “Alimentação variada”, “Consumo regular de alimentos biológicos”, “Consumo regular de legumes e/ou fruta”, “Consumo regular de sopa”, “Redução do consumo açúcar”, “Redução do consumo de fritos” e “Redução do consumo de sal”.

As perguntas cujas respostas eram dadas segundo uma escala do tipo de Lickert foram categorizadas de forma diferente, agrupando-se categorias, para facilitar a análise estatística. As escalas de 5 categorias passaram a 3 (Concordo, Não concordo/Nem Discordo e Discordo) e as escalas de 4 categorias passaram a 2 (Concordo e Discordo).

3.5. Análise Estatística

Com a exceção da idade das crianças e do nível de KIDMED, todas as variáveis de estudo eram variáveis categóricas, pelo que foram descritas através das suas frequências absolutas (n) e frequências relativas (%).

A idade foi caracterizada através da frequência de crianças em cada ano de idade que constava na amostra. O nível de adesão à dieta mediterrânica medido através do KIDMED foi descrito através da mediana e respetivo intervalo interquartil (percentil 25; percentil 75).

A comparação das proporções foi feita através do teste de qui-quadrado ou teste exato de Fisher, como apropriado. Foram consideradas diferenças significativas, quando o valor de prova era inferior a 0,05.

Para a análise estatística foi utilizado o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS[®]), versão 24.0.

4. Resultados

4.1. Caracterização sociodemográfica das crianças

Através dos questionários enviados para os pais no início e no fim do projeto, foi possível fazer a caracterização do grupo.

As idades das crianças no início deste projeto estão representadas na figura 4.1. A maioria das crianças tinha 3 ou 4 anos, ainda que tivessem participado crianças dos 2 aos 9 anos.

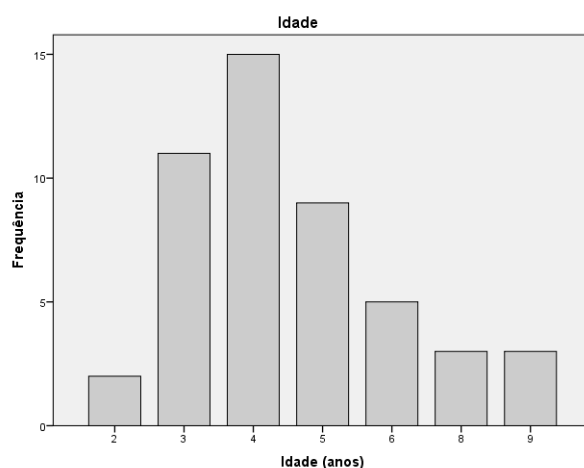


Figura 4.1: Distribuição das idades das crianças que participaram na atividade

Relativamente ao sexo das crianças, o grupo estava organizado da seguinte forma – 39,6% (n=19) do sexo feminino e 60,4% (n=29) do sexo masculino.

Como indicador do estatuto socioeconómico do agregado familiar, questionaram-se os pais quanto ao nível de escolaridade, tendo-se verificado que a maioria possuía, no mínimo, licenciatura (tabela 4.1).

Tabela 4.1: Escolaridade dos Encarregados de Educação

	Pai n (%)	Mãe n (%)
Ensino Básico	1 (2,1)	0 (0)
Ensino Secundário	7 (14,6)	4 (8,3)
Licenciatura	26 (54,2)	33 (68,8)
Mestrado	10 (20,8)	5 (10,4)
Doutoramento	2 (4,2)	3 (6,3)
Pós- graduação	2 (4,2)	3 (6,3)
Total	48 (100)	48 (100)

4.2. Hábitos alimentares das crianças

No questionário inicial os pais foram questionados acerca de hábitos que já tinham em casa e consideravam saudáveis. As respostas serão apresentadas na tabela 4.2:

Tabela 4. 2.: Hábitos alimentares partilhados pela família e considerados saudáveis

	n (%)
Alimentação equilibrada	5 (9,8)
Alimentação variada	21 (41,2)
Consumo regular de alimentos biológicos	9 (17,6)
Consumo regular de legumes e/ou fruta	31 (60,8)
Consumo regular de sopa	17 (33,3)
Redução do consumo de açúcar	27 (52,9)
Redução do consumo de fritos	17 (33,3)
Redução do consumo de sal	7 (13,7)

No questionário inicial, os pais foram inquiridos sobre alguns hábitos alimentares das crianças. Foi possível concluir que 100% das crianças costumam tomar o pequeno almoço e que 93,8% do grupo costuma jantar em família.

4.3. Descrição das atividades

4.3.1. Planificação

A planificação das várias atividades, tal como o resumo da respetiva análise crítica serão descritos em seguida.

Sessão 1: Apresentação. Porque é que comemos?

Tempo	J.l.	Tempo	1º Ciclo
10 min	Desenhar o prato favorito	10 min	Desenhar o prato favorito
10 min	Apresentar ao grupo + conversa sobre crescer saudável	20 min	Apresentar ao grupo + conversa sobre crescer saudável
10 min	Projeção de imagens de alimentos para que os reconheçam e identifiquem os mais saudáveis/ Atividade com alimentos em cartolina	15 min	Porque é que comemos: dramatização “ida ao nutricionista”
		15 min	Conclusões e discussão

Sessão 2: O que é a roda da alimentação mediterrânica? Para que serve?

Tempo	J.I. (3 anos)	Tempo	J.I. (4 e 5 anos)	Tempo	1º Ciclo
10 min	Escolher alimentos para dias de festa e para todos os dias	15 min	O que é a roda da alimentação mediterrânica? Para que serve?	10 min	O que é a roda da alimentação mediterrânica? Para que serve?
10 min	Identificar na roda alimentos que reconhecem	10 min	Divisão da sala em duas partes, colocar os alimentos para o dia-a-dia numa parte e os de dias especiais noutra	20 min	Debate "Alimentos que integram a roda" vs. "Alimentos que não integram"
10 min	Preencher a roda com alimentos em cartolina	20 min	Preencher a roda com alimentos recortados	15 min	Preencher a roda com palavras dos nomes dos alimentos
		15 min	Correção com a análise da roda	15 min	Outras mensagens da roda

Sessão 3: Como deve ser o nosso pequeno almoço?

Tempo	J.I. (3 anos)	Tempo	J.I. (4 e 5 anos)	Tempo	1º Ciclo
10 min	Rever os conteúdos da sessão anterior	10 min	Rever e terminar os conteúdos da sessão anterior	10 min	O que foi o teu pequeno almoço?
10 min	Falar das várias refeições	10 min	O que foi o teu pequeno almoço hoje? Qual a importância.	20 min	Como deve ser o pequeno almoço saudável? Usar embalagens
10 min	Construir um pequeno almoço saudável	20 min	Exemplos do melhor pequeno almoço. Usar embalagens	15 min	Qual a importância
				15 min	Quais os nutrientes que cada grupo fornece

Sessão 4: O que como diariamente? Gosto de provar coisas novas (casa)?

Tempo	J.I. (3 anos)	Tempo	J.I. (4 e 5 anos)	Tempo	1º Ciclo
10 min	Rever os conteúdos da sessão anterior	15 min	Rever os conteúdos da sessão anterior	15 min	Rever os conteúdos da sessão anterior

20 min	Jogo - Brincar às refeições	15 min	Jogo - Andar de bicicleta...	15 min	Jogo - A minha teia
				30 min	Jogo - A água gulosa

Sessão 5: Conheço todos os sabores? Será que eu gosto de tudo?

Tempo	J.I. (3 anos)	Tempo	J.I. (4 e 5 anos) 1º Ciclo
10 min	Apresentação do desafio lançado para casa	20 min	Apresentação do desafio lançado para casa
20 min	Reconhecer os sabores do sal, açúcar e limão	30 min	Provar águas com sal, açúcar e limão para reconhecer os sabores
		10 min	Discussão dos resultados

Sessão 6: O que vamos cozinhar?

Tempo	J.I.	Tempo	1º Ciclo
30 min	“Construção” das espetadas de mini panquecas e fruta	30 min	Preparação da massa e confeção das panquecas
		30 min	Montagem das espetadas

Sessão 7: Qual a origem dos alimentos?

Tempo	J.I. (3 anos)	Tempo	J.I. (4 e 5 anos)	Tempo	1º Ciclo
10 min	Assistir ao vídeo de como se faz nestum	15 min	Conversa inicial	10 min	Conversa inicial sobre alimentos processados, não processados, frescos e cozinhados
20 min	Conversa sobre os alimentos processados, não processados, frescos, crus, cozinhados	15 min	Vídeos “Como se faz”	30 min	Assistir a vídeos “Como se faz”
				20 min	Discussão dos vídeos

Sessão 8: O que faz com que a natureza nos dê alimentos? Como devemos guardá-los?

Tempo	J.I. (3, 4 e 5 anos)	Tempo	1º Ciclo
20 min	Leitura da história “A Revolta dos Vegetais”	20 min	Conversa inicial sobre alimentos processados, não processados, frescos e cozinhados
10 min	Conversa sobre a história e sobre que condições para os alimentos se desenvolverem	20 min	Assistir a vídeos “Como se faz”
		20 min	Escrita de um recado de um vegetal à escolha – atividade inserida no contexto da história

Sessão 9: Qual o caminho dos alimentos até ao nosso prato?

Tempo	J.I. (3, 4 e 5 anos)	Tempo	1º Ciclo
20 min	Conversa sobre o caminho dos alimentos	20 min	Conversa sobre o caminho dos alimentos - dramatizações
10 min	Avaliação final (questionar as crianças acerca daquilo que mais gostaram)	20 min	Avaliação final (questionar as crianças acerca daquilo que mais gostaram)

4.3.2. Descrição das atividades

Sessão 1: Apresentação. Porque é que comemos?

A primeira sessão iniciou-se com o desenho do prato favorito de cada criança, para “quebrar o gelo” e dar início à atividade. No grupo dos 3 anos a maioria das crianças desenhou massa, elegendo este como alimento favorito. Nos outros grupos etários os desenhos foram mais variados, todos eles foram partilhados com o restante grupo. Durante esta fase foram explorados alguns materiais didáticos (figura 4.2.).

Na segunda parte da sessão, ocorreu uma conversa em grande grupo para dar resposta à pergunta “Porque temos que comer?”. No grupo dos 3 anos as respostas foram: “Para crescer, para ter músculos, para sermos fortes, porque faz bem à barriga...”. O grupo dos 4 e 5 anos deu respostas como: “Faz bem à saúde”, “Para não morrer”, “Porque faz bem ao corpo todo”. As respostas do grupo do 1º Ciclo foram: “É o ciclo da vida”, “Para sobreviver”, “Porque a comida tem nutrientes para nós vivermos”, “A comida é como a gasolina para os carros”.



Figura 4.2.: Exploração de materiais de apoio à atividade

Ainda nesta sessão, cada grupo etário teve mais uma atividade. O grupo dos 3 anos, esteve a ver imagens reais de alimentos e a associar a alimentos para comer todos os dias ou “só em dias de festa”. O objetivo desta atividade era reconhecer os alimentos e associá-los ou não à alimentação saudável. O grupo dos 4 e 5 anos, através de alimentos feitos em cartolina, esteve a ver para que serviam e o que podiam fazer com cada um deles: uns podiam ser incluídos na sopa, outros no prato principal e alguns até em sobremesas (por exemplo as cenouras podiam ser usadas nos três momentos). Desta forma fomos falando dos alimentos mais saudáveis e quais as suas utilidades. No grupo do EB1 fez-se uma dramatização de quais os alimentos que fazem bem, sendo um trabalho a pares e em que um era o nutricionista e outro o paciente. O objetivo era o paciente questionar o nutricionista sobre “como posso ter uma alimentação saudável?” e o nutricionista devia apresentar alimentos/ hábitos/ comportamentos, que dessem resposta a essa questão. Cada dramatização foi discutida para se ver quais das indicações fornecidas estavam corretas e erradas.

Surgiu a dúvida do que seria a beringela e, nesse sentido, levaram o desafio de provar este legume em casa, e trazer o registo fotográfico desse momento.

Sessão 2: O que é a roda da alimentação mediterrânica? Para que serve?

Inicialmente, esta atividade começou com uma conversa em grupo sobre quais os alimentos “do dia-a-dia”, e quais os alimentos que as crianças comem com mais frequência.

Com o grupo dos 3 anos, começou-se por identificar o nome dos alimentos e perceber se deveriam ser comidos todos os dias ou só em dias especiais, e a segunda parte da sessão consistiu em completar uma roda dos alimentos vazia, sendo que com cada um dos grupos foi usada uma estratégia diferente (Figura 4.3.). No grupo dos 3 anos, a roda foi preenchida com imagens de alimentos feitos em cartolina. Com o



Figura 4.3. Preenchimento da roda dos alimentos

grupo dos 4 e 5 anos, para introduzir o tema da Roda da Alimentação Mediterrânica, começou-se por falar dos grupos da roda, como famílias de alimentos, associando cada grupo da roda dos



Figura 4.4.: Recortes de alimentos para colocar na roda dos alimentos

alimentos a uma família imaginária, neste grupo optou-se por recortar alimentos de folhetos de supermercado previamente recolhidos (figura 4.4.). Nesta fase, as crianças tiveram que selecionar quais os alimentos que consideravam que faziam parte da roda da alimentação mediterrânica. Já no grupo do EB1, os alunos completaram uma roda vazia com os nomes dos alimentos certos de cada grupo.

Sessão 3: Como deve ser o nosso pequeno almoço?

Iniciou-se a terceira sessão com uma conversa sobre o pequeno-almoço de cada criança. Desta forma foi-se analisando quais seriam os hábitos ou alimentos mais saudáveis para esta refeição. Depois falou-se da importância de um pequeno-almoço completo. Percebeu-se que o pequeno-almoço devia ter 3 grupos de alimentos para fornecer todos os nutrientes necessários. Assim construíram-se várias hipóteses de pequeno-almoço. No grupo dos 4 e 5 anos esta construção de menus foi feita através de modelos de alimentos de peluche (Figura 4.5.) e no grupo do EB1 foi feito com embalagens que as crianças trouxeram de casa. Cada criança levou para casa uma tabela para preencher a composição do pequeno-almoço, durante uma semana.



Figura 4.5. Dinâmica com alimentos, exemplo de pequeno-almoço

Sessão 4: O que como diariamente? Gosto de provar coisas novas (casa)?

Começou-se a sessão conversando sobre os conteúdos da sessão anterior, com o objetivo de sistematizar os conceitos e de rever o que tinha sido abordado. Seguidamente, falou-se sobre as diferentes refeições que são feitas ao longo do dia. Em cada grupo fizeram-se jogos diferentes. No grupo dos 3 anos, através de alimentos de tecido, construíram-se “ementas” para cada uma das refeições. No grupo dos 4 e 5 anos, através do jogo do manual PASSEzinho – “Andar de bicicleta...” (PASSE, 2010) descobriram-se quais os alimentos certos

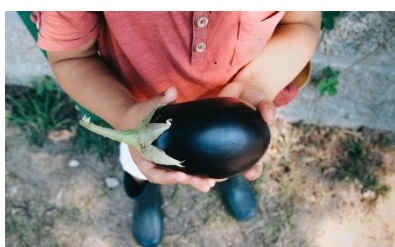


Figura 4.7.: Desafio para casa: Prova de beringela - exploração do alimento (registo fotográfico cedido por família)

para cada refeição.

Neste jogo, o objetivo é

enunciar alimentos

certos para cada

refeição. É um jogo que exige um ritmo um pouco acelerado,

pelo que as crianças têm que ter um raciocínio organizado e

com alguma velocidade para corresponderem ao ritmo do

jogo. Com o grupo do EB1 fez-se uma atividade do manual

PAS3 (PASSE, 2010) com o intuito de fazer uma autoavaliação e auto consciencialização de quais os grupos da roda dos alimentos que cada um come em excesso ou por defeito. Depois

de se conversar sobre as conclusões a que cada um chegou, jogou-se o jogo “Águia gulosa” do

manual do PASSEzinho (PASSE, 2010), mais uma vez com o objetivo de as crianças

seleccionarem os alimentos certos para cada refeição, de uma forma dinâmica.

Com o objetivo de envolver os pais nestas

sessões, criou-se o desafio de provar um

prato/ingrediente que nunca tivessem provado e, no

seguimento disso, pediu-se que fizessem um registo

para partilharem com o restante grupo (figura 4.6., 4.7.

e 4.8).



Figura 4.6.: Desafio para casa: prova de beringela - pizza de beringela (registo fotográfico cedido por família)



Figura 4.8.: Desafio para casa: Prova de beringela - Confeção de um prato com beringela (registo fotográfico cedido por família)

Sessão 5: Conheço todos os sabores? Será que eu gosto de tudo?

Esta sessão começou com a apresentação dos registos do desafio lançado para casa. Este momento de partilha com o grupo foi muito importante para as crianças, pois sentiu-se que ficavam orgulhosas de mostrar que conseguiram alcançar o objetivo proposto.

Em todos os grupos realizaram-se provas cegas. No grupo dos 3 anos cada criança ocupou um lugar na mesa e provou sem saber o que seria, um bocadinho de açúcar, de sal e de limão. À medida que iam provando, foram descrevendo o sabor, sendo que o sabor ácido foi o mais difícil de reconhecer. No grupo dos 4 e 5 anos com o objetivo de reconhecer os sabores básicos (doce, salgado e ácido) cada criança provou diferentes águas, em copos iguais, com açúcar, sal e limão adicionados, respetivamente (figura 4.9.). Foi uma atividade que despertou imenso interesse e curiosidade por parte das crianças, pois sentiram a “adrenalina” de provar algo que não faziam ideia do que seria. Também este grupo teve que reconhecer quais os sabores de cada bebida no copo. No grupo do EB1 a atividade foi idêntica à do grupo anterior, sendo que estas crianças tinham que enumerar outros alimentos com sabores semelhantes. Foi-se discutindo os resultados à medida que iam sendo feitas as provas. Os alunos envolveram-se bastante nesta sessão, pois a prova de alimentos é uma atividade que eles mostraram gostar bastante.



Figura 4.9.: Prova de águas com sabores (ácido, doce e salgado)

Sessão 6: O que vamos cozinhar?

A sexta sessão teve início com a exploração dos alimentos que iam utilizar durante a atividade. O objetivo desta atividade foi envolver as crianças na preparação de algumas receitas.



Figura 4.10.: Corte de frutas para colocar nas espetadas

No grupo de 3 anos, como o grupo é constituído por crianças pequenas, resolveu-se não cozinhar as panquecas com eles, pelo risco que haveria de se queimarem. Portanto, cada criança cortou, com facas de sobremesa, fruta para colocar nas espetadas com panquecas previamente feitas. Houve um grande envolvimento por parte das crianças nesta atividade. Com o grupo dos 4 e 5 anos, começou-se a atividade com uma conversa sobre culinária e alguns hábitos das respetivas famílias. Depois procedeu-se à preparação da massa das panquecas com farinha, ovo e leite, e enquanto as crianças partiam a fruta para

colocar nas espetadas assistiam à confeção das panquecas (Figura 4.10.). Foi-se conversando sobre as situações em que podiam fazer aquela receita (por exemplo, lanche de fim-de-semana). A atividade para o grupo do EB1 foi idêntica, sendo que neste grupo as crianças também preparam a massa das panquecas. Conversou-se sobre a receita e em que situação a podiam confeccionar (Figura 4.11).



Figura 4.11.: Preparação da massa para as panquecas

Sessão 7: Qual a origem dos alimentos?

Deu-se início à sessão com uma conversa sobre a origem de alguns alimentos, para que as crianças tomassem consciência que não sabiam qual era a origem de alguns alimentos. Em cada grupo surgiu curiosidade por alimentos diferentes (farinha láctea, iogurtes, queijo, gelados, refrigerantes). Assim, assistiu-se a vídeos que explicam como funcionam as fábricas desses produtos (Figura 4.12.).

Aquando da visualização dos vídeos, os processos que iam surgindo eram explicados. As crianças acharam estes vídeos muito interessantes e estavam muito curiosos em relação à forma como eram feitos e aos ingredientes que os constituem. No grupo do EB1, as crianças valorizaram mais os ingredientes e as quantidades que eram usados no fabrico dos alimentos. Também foi discutido que os alimentos que são produzidos “em fábricas”



Figura 4.12.: Visualização de vídeos "Como se faz..."

(altamente processados) nem sempre são muito saudáveis porque levam grandes quantidades de ingredientes menos interessantes. No final, conversou-se sobre os vídeos a que assistiram.

Sessão 8: O que faz com que a natureza nos dê alimentos? Como devemos guardá-los?

Na oitava sessão, usou-se o livro “A Revolta dos vegetais” (Aceituno, D., Galán, D., 2017) como base para a atividade. Começou-se por imaginar o que diria a história analisando apenas a capa do livro, que tinha imagens bem sugestivas de vários legumes (Figura 4.13). Ouviram a história e foi-se conversando sobre aquilo que surgia na mesma. Apenas com o grupo do EB1 a atividade foi mais complexa. No seguimento da história, cada criança tinha que fazer, em casa, uma receita com pelo menos dois dos ingredientes da história (acelgas, brócolos, abóbora, cebolas, couve de Bruxelas, beringela, rabanete, pimento, ervilhas, tomate e alcachofra).



Figura 4.13.: Livro "A Revolta dos Vegetais"

Sessão 9: Qual o caminho dos alimentos até ao nosso prato?

Na sessão final, conversou-se sobre o percurso dos alimentos, de onde vinham e como se transformavam. Usaram-se alimentos de tecido para tornar esta conversa mais dinâmica (Figura 4.14). Depois fez-se uma avaliação final sobre a intervenção e as crianças foram questionadas sobre aquilo que mais tinham gostado de fazer ao longo de toda a atividade. Algumas das respostas que surgiram foram: “Porque tu disseste que nós íamos cortar morangos e bananas” (A. 3 anos) “Conversamos sobre as comidinhas” (M.3 anos) “Porque gosto das comidas que a Catarina faz” (F. 3 anos).

Por ser Dia do Pai, nesta sessão havia menos crianças, por isso foi possível juntar os grupos dos 4 e 5 anos e do EB1. Para sistematizar alguns dos conceitos abordados durante as sessões, as crianças foram organizadas em pares e prepararam uma pequena dramatização sobre alimentação saudável, para apresentarem ao restante grupo. No final, foram também questionados para fazerem uma breve avaliação das



Figura 4.14.: Exploração de alguns materiais

sessões. Algumas das respostas que surgiram, foram: “Gostei de ouvir as histórias, fazer desenhos, escrever textos, e de construir a roda dos alimentos” (M, 10 anos) “Gostei de desenhar e também de ouvir uma história sobre vegetais. Gostei da Roda dos Alimentos que nós fizemos” (C, 5 anos) “Gostei da história e de falar sobre o pequeno-almoço (F, 5 anos) “Gostei de tudo!” (S, 5 anos).

Sessão 10: Onde podemos comprar os nossos alimentos?

Esta atividade foi realizada a um sábado, no Parque da Cidade do Porto, junto ao mercado biológico semanal que lá se encontra. Previamente, este mercado foi contactado para que estivesse preparado para a interação com as crianças. Assim, foi organizado um “nutri paper” (Apêndice E) onde as crianças exploraram com as famílias alimentos novos. Depois desta atividade, estava preparada uma aula de ginástica para todas as crianças. Foi um momento de encerramento e de partilha entre famílias. O feedback foi bastante positivo.

Durante as sessões, foram contabilizadas as presenças de todas as crianças, para no final ser possível analisar o nível de absentismo nas sessões, como marcador indireto do interesse demonstrado nas atividades e da intensidade da intervenção, uma vez que se as crianças não estiveram presentes, não foram alvo da intervenção. Pela tabela 4.3., verifica-se que a participação nas sessões foi bastante razoável, sendo que metade das crianças participou, no mínimo, em sete a oito sessões, das 10 que foram realizadas.

Tabela 4.3: Presenças das crianças nas sessões por faixa etária

	3 anos	4 e 5 anos	1º Ciclo
	Estatística		
Mediana	7	8	8
Pc25	7	6	5,5
Pc75	8	10	9

4.4.: Impacto da intervenção no comportamento alimentar das crianças

Nos dois questionários, surgiram questões iguais, com o objetivo de comparar se houve alguma alteração de comportamento com esta intervenção. Estes resultados serão apresentados seguidamente e organizados por avaliação da adesão ao padrão alimentar mediterrânico (KIDMED), avaliação da Neofobia Alimentar e questões sobre hábitos alimentares.

No que respeita à adesão à dieta mediterrânica não se verificaram alterações significativas entre os dois momentos avaliados (tabela 4.4), ainda que as crianças tenham demonstrado uma elevada adesão mesmo antes da intervenção (tabela 4.5).

Tabela 4.4.: Adesão à dieta mediterrânica antes e após a intervenção – resultados do KIDMED

	KIDMED inicial	KIDMED final	
	Estatística		p
Mediana	10	10	
Pc25	9	9	0,334
Pc75	11	11	
Pc - percentil			

Também foi feito o cálculo da diferença das pontuações, para cada criança, nos dois momentos. Verificou-se que a mediana desta diferença foi de 0, sendo indicativo da constância desta adesão durante o período estudado.

Como referido previamente, a esmagadora maioria das crianças apresentaram alta adesão, considerando a categorização proposta originalmente (tabela 4.5) (Serra-Majem et al, 2004).

Categorizando as respostas através do nível de adesão pré-definido. Estas categorias dividem-se em nível de adesão alto, médio e baixo.

Tabela 4.5: Evolução das respostas do KIDMED por categoria de adesão

	KIDMED inicial	KIDMED final
	n (%)	
Adesão Baixa	0	0
Adesão Média	2 (3,9)	2 (4,1)
Adesão Alta	46 (93,9)	44 (89,8)
Casos omissos	1 (2)	3 (6,1)

Outro conjunto de perguntas que surgiram repetidas quer no questionário inicial como no final foram as perguntas relativas à avaliação da Neofobia Alimentar (tabela 4.9.), que tinham como objetivo averiguar se as crianças estavam ou não disponíveis a provar alimentos novos ou se para elas isso é um momento de constrangimento. Em quase todas as perguntas houve uma evolução favorável nas respostas dos EE. Por exemplo, no momento inicial, relativamente à pergunta “O meu filho está constantemente a provar alimentos novos e diferentes”, 30,6 % dos EE concordaram com esta afirmação, ao par de 46,9% no momento de avaliação final. No que concerne à pergunta “O meu filho é desconfiado em relação a alimentos novos”, inicialmente 61,2% dos EE concordou com a questão, tendo esta proporção diminuído para 38,8% na avaliação final. Relativamente à pergunta “Se o meu filho não souber o que tem uma determinada comida ele nem a prova”, inicialmente 18,4% dos EE responderam “concordo” e no questionário final este valor desceu para 4,1%. A percentagem de EE que concordavam com a afirmação “O

meu filho gosta de alimentos provenientes de outras culturas” também aumentou, passando de 36,7% para 51%. Das 10 perguntas colocadas, somente não se encontraram diferenças significativas para duas delas, nomeadamente “O meu filho é muito esquisito com os alimentos que come” e “O meu filho gosta de ir a sítios onde sirvam comida de outras culturas diferentes da nossa” (tabela 4.6).

Tabela 4.6.: Evolução das respostas dos encarregados de educação relativamente às perguntas acerca da perceção da Neofobia Alimentar dos seus educandos

Afirmações	Questionário Inicial			Questionário Final			p
	Concordo n (%)	Não Concordo/Nem Discordo n (%)	Discordo n (%)	Concordo n (%)	Não Concordo/Nem Discordo n (%)	Discordo n (%)	
O meu filho está constantemente a provar alimentos novos e diferentes.	15 (30,6)	16 (32,7)	17 (34,7)	23 (46,9)	12 (24,5)	11 (22,4)	0,002
O meu filho é desconfiado em relação a alimentos novos.	30 (61,2)	10 (20,4)	8 (16,3)	19 (38,8)	15 (30,6)	12 (24,5)	0,032
Se o meu filho não souber o que tem uma determinada comida ele nem a prova.	9 (18,4)	5 (10,2)	33 (67,3)	2 (4,1)	6 (12,2)	38 (77,6)	0,021
O meu filho gosta de alimentos provenientes de diferentes culturas.	18 (36,7)	21 (42,9)	9 (18,4)	25 (51,0)	17 (34,7)	4 (8,2)	<0,001
Para o meu filho, os alimentos provenientes de culturas diferentes da nossa parecem demasiado estranhos para ele comer.	8 (16,3)	18 (36,7)	22 (44,9)	4 (8,2)	14 (28,6)	28 (57,1)	<0,001
Em festas ou outros convívios, é muito provável que o meu filho prove alimentos novos.	27 (55,1)	10 (20,4)	11 (22,4)	30 (61,2)	19 (18,4)	7 (14,3)	0,042
O meu filho tem receio em comer alimentos que nunca provou antes.	22 (44,9)	7 (14,3)	19 (38,8)	14 (28,6)	7 (14,3)	25 (51,0)	0,039
O meu filho é muito esquisito com os alimentos que come.	9 (18,4)	7 (14,3)	31 (63,3)	6 (12,2)	9 (18,4)	31 (63,3)	0,119
O meu filho é capaz de comer praticamente qualquer alimento.	19 (38,8)	5 (10,2)	24 (49,0)	22 (44,9)	8 (16,3)	16 (32,7)	0,014
O meu filho gosta de ir a sítios onde sirvam comida de outras culturas diferentes da nossa.	13 (26,5)	25 (51)	10 (20,4)	20 (40,8)	21 (42,9)	5 (10,2)	0,107

Também em ambos os questionários os EE foram inquiridos sobre a relação das crianças com algumas refeições. A evolução destas respostas está apresentada na tabela 4.7. É possível observar que houve uma diminuição significativa na percentagem de pais que concordavam com as afirmações “O meu educando recusa-se a comer fruta ao pequeno-almoço/lanche.”, “O meu educando pressiona-me para comer bolos ao pequeno-almoço e lanche” e “O meu educando pressiona-me para comer bolachas e /ou cereais ao pequeno-almoço/lanche.”.

Tabela 4.7: Evolução da opinião dos encarregados de educação relativamente a comportamentos dos seus educandos ao pequeno-almoço e nos lanches

Afirmações	Questionário Inicial		Questionário final		p
	Concordo n (%)	Discordo n (%)	Concordo n (%)	Discordo n (%)	
Sinto dificuldade em convencer o meu educando a tomar o pequeno-almoço.	3 (6,1)	45 (91,8)	2 (4,1)	42 (85,7)	0,136
O meu educando recusa-se a comer fruta ao pequeno-almoço/lanche.	3 (6,1)	43 (87,8)	1 (2,0)	42 (85,7)	0,024
O meu educando pressiona-me para comer bolos ao pequeno-almoço/lanche.	15 (30,6)	33 (67,3)	3 (6,1)	41 (83,7)	0,156
O meu educando pressiona-me para comer bolachas e /ou cereais ao pequeno-almoço/lanche.	27 (55,1)	21 (42,9)	21 (42,9)	23 (46,9)	0,018
Tenho dificuldades em convencer o meu educando a fazer lanches entre as refeições.	1 (2,0)	47 (95,9)	2 (4,1)	45 (85,7)	1,000

4.5. Viabilidade de implementação de uma atividade de alimentação saudável no âmbito das atividades extra curriculares

No inicial, os pais foram questionados se estariam dispostos a pagar por uma atividade como esta. Sendo que, neste momento, os pais não conheciam bem a forma como ia decorrer toda a atividade. As respostas estão representadas na tabela seguinte:

Tabela 4.8: Predisposição dos encarregados de educação para pagarem uma atividade extracurricular no âmbito das Ciências da Nutrição

	n (%)
Sem resposta	19 (39,6)
Sim	21 (43,8)
Não	8 (16,7)

No questionário inicial quisemos saber quais as expectativas dos EE em relação a esta atividade, a questão era de resposta aberta e por isso muito variadas, no entanto, foram selecionadas algumas para serem apresentadas de seguida:

“Que os desafios e atividades propostas nos ajudem/facilitem à introdução de mais alimentos” / “Com esta atividade, esperamos que a criança melhore os seus conhecimentos sobre a alimentação e que, com base nisso, faça escolhas mais saudáveis” / “Área fundamental para o desenvolvimento pessoal e social da criança” / “Incentivo à partilha familiar das atividades de preparação das refeições.” / “Gostaríamos que as crianças realizassem receitas simples e saudáveis que gostassem de fazer” / “Reforçar o conhecimento dos miúdos sobre a importância de uma alimentação saudável. Os pequenos-almoços são a nossa maior dificuldade, por isso gostávamos de ver esse tema abordado” / “O que gostava é que o meu educando percebesse da real importância de manter uma alimentação equilibrada.” / “Que percebam a importância que uma alimentação cuidada pode ter no seu crescimento/saúde.” / “Criar consciência alimentar nas crianças e levá-los a experimentar alimentos novos, aprender a saborear.” / “A alimentação é algo básico e fundamental na nossa vida, e como tal essencial. Pensar sobre isso pareceu-nos interessante.” / “É uma iniciativa de elevado mérito só pelo facto de existir.” / “ Para nós a alimentação é algo fundamental, por isso consideramos esta atividade muito relevante.”

No momento final, os EE voltaram a ser inquiridos acerca de um valor estimado que estariam dispostos a pagar, desta vez, já conhecendo toda a dinâmica do projeto, as respostas estão reunidas na tabela seguinte:

Tabela 2.9.: Intervalo de valores que os encarregados de educação estariam dispostos a pagar por uma atividade extracurricular no âmbito das Ciências da Nutrição, nos moldes da atividade que foi experimentada

	n (%)
Sem resposta	6 (13,0)
Até 10 euros	14 (30,4)
10 – 20 euros	23 (50,0)
20 - 30 euros	3 (6,5)

Assim, verificamos que o número de EE que não deram resposta diminuiu de 19 para 6, e que os valores com maior número de pessoas disponíveis a pagar seria entre 10 e 20 euros mensais.

Também foi possível averiguar que 72,9% dos EE concordam plenamente que esta atividade é importante para a formação do seu educando e 66,7% concorda que os pais deviam participar em algumas das sessões.

Ainda no questionário final, perguntou-se aos EE de que forma pensavam que devia ser organizada uma atividade como estas, relativamente à periodicidade. A resposta com maior frequência de resposta (41,3%) foi em “módulos trimestrais”. Todas as respostas estão apresentadas na tabela seguinte:

Tabela 4.10.: Periodicidade das sessões

	n (%)
Sem resposta	2 (4,3)
Módulos mensais	13 (28,3)
Módulos trimestrais	19 (41,3)
Módulos anuais	12 (26,1)

5. Discussão

A educação alimentar é uma estratégia fundamental para promoção de um estilo de vida mais saudável, associada sempre à maior consciencialização de uma alimentação equilibrada levando, por vezes, a uma alteração de hábitos e comportamentos. Este processo tem assumido um papel relevante no nosso país, embora ainda não tenha sido suficiente para reverter os valores de obesidade infantil que infelizmente nos caracterizam.

Para que as estratégias de educação alimentar sejam eficazes é necessário que sejam devidamente organizadas, que se prolonguem no tempo, ao invés de intervenções esporádicas, e é fundamental que sejam dinamizadas de acordo com o público-alvo sendo, adaptadas aos seus interesses. Além disso têm que estar perfeitamente alinhadas com as capacidades cognitivas expectáveis em cada faixa etária.

Quando se pretende trabalhar com crianças, a escola surge habitualmente como um *setting* interessante, pelo facto de no mesmo local se concentrar um número significativo de crianças da mesma faixa etária e que partilham uma série de características, desde logo o local físico em que passam grande parte dos seus dias, as pessoas com quem convivem, regras alimentares impostas pelo local, a oferta alimentar existente e, frequentemente, o mesmo estatuto socioeconómico. Este tipo de intervenções pode decorrer durante o período letivo ou durante o período extracurricular, que é frequentado por várias crianças (Perez-Rodrigo et al, 2003).

Até à data, as intervenções em contexto escolar têm surgido essencialmente no seio do período letivo. Logicamente, que esta opção apresenta diversas vantagens, como atingir todas as crianças e ter o envolvimento mais ativo da comunidade educativa (Perez-Rodrigo et al, 2003). Contudo, as atividades extracurriculares podem constituir uma alternativa interessante, permitindo um maior envolvimento dos progenitores – desde logo estes têm maior poder de decisão relativamente à participação dos seus educandos em tais atividades, bem como proporcionar a realização de atividades mais “out of the box”, no espaço físico da escola e mesmo no exterior.

Para delinear a intervenção teve-se por base o Referencial para a educação para a saúde, publicado recentemente pela Direção Geral da Saúde e pela Direção Geral da Educação, de onde foram selecionados alguns temas suscetíveis de serem trabalhados durante um trimestre. Embora não tenha sido realizada avaliação de necessidades, o que pode ser visto como uma limitação deste estudo, a intervenção foi desenhada por uma nutricionista que se encontrava a trabalhar na Instituição há cerca de seis meses e que, como tal, conhecia razoavelmente as crianças e as suas necessidades de formação. Além disso, o questionário inicial continha uma pergunta onde era pedido aos pais que dissessem quais eram as suas expectativas em relação à intervenção, o que permitiu de certa forma tentar corresponder a tais expectativas.

As sessões decorreram de forma muito satisfatória, permitindo que as crianças conhecessem novos conceitos e alimentos, aprendessem qual é a sua origem, as suas potenciais aplicações culinárias e os confeccionassem. Os encarregados de educação foram, também, envolvidos ao longo da intervenção, através de desafios que as crianças iam levando para casa, bem como na atividade final, em que os pais foram convidados a participarem. Neste tipo de projetos, é fundamental tentar envolver também as famílias, para que o trabalho dinamizado na escola seja coerente com a educação que é dada em casa. Estes desafios foram muito bem aceites e tiveram uma adesão bastante positiva.

O entusiasmo e envolvimento das crianças esteve presente na sua proatividade em todas as sessões, bem como nas opiniões expressas na avaliação final feita junto destes. Além disso, a assiduidade das crianças foi considerável. Ou seja, um dos objetivos estava cumprido, na medida em que as crianças gostaram da iniciativa, o que pode aumentar a pressão junto dos encarregados de educação para se virem a inscrever numa atividade semelhante no futuro.

Contudo, esta atividade pretendia, também, impactar em termos de conhecimentos e comportamentos alimentares das crianças.

Um dos padrões alimentares considerado saudável é o padrão mediterrânico, que se caracteriza por um elevado consumo de hortofrutícolas, baixo consumo de produtos processados, nomeadamente ricos em açúcar e cereais refinados e que privilegia o azeite como gordura de adição. Paralelamente, preconiza a convivialidade às refeições e a prática de atividade física, sendo por isso mais do que um simples padrão alimentar. Portugal, pela sua localização geográfica é um dos países associados originalmente a tal padrão alimentar. Para se avaliar a adesão à dieta mediterrânica em crianças foi desenvolvido um índice que permite de forma simples fazer esta avaliação, através do estabelecimento de uma pontuação e respetiva classificação – o KIDMED (Serra-Majem et al, 2004). Este questionário foi aplicado à amostra em estudo e não foram observadas grandes diferenças nos dois momentos de avaliação. Tal resultado pode ser explicado, em primeiro lugar, porque o grupo de crianças inscrito na atividade, era um grupo já com comportamentos saudáveis, como se pode ver pelo nível de adesão observado logo na avaliação inicial. Além disso, 100% das crianças tinham o hábito de tomar pequeno-almoço diariamente, hábito que é recorrentemente associado a um padrão alimentar saudável.

Esta avaliação tão positiva dos hábitos alimentares das crianças pode ter várias explicações. Desde logo, o facto de serem crianças que frequentam uma escola privada, associadas por isso a um nível socioeconómico mais elevado. Como é sabido, crianças de nível socioeconómico mais elevado tendem a ter uma melhor alimentação. Depois, a participação nesta atividade exigia inscrição, ainda que gratuita. Muitas vezes, quando os projetos exigem uma inscrição e não abrangem “obrigatoriamente” a população toda, os EE que mostram interesse são aqueles que já tinham alguns cuidados com a temática e daí partirmos de um patamar de excelência. De facto, somente 25% das crianças que frequentavam J.I. e EB1 participaram na intervenção. Contudo, nem todas as crianças permanecem na escola no período

extracurricular, o que dificultava a sua participação. Além disso, o facto de a atividade só ter iniciado a meio do ano letivo impediu que várias crianças pudessem participar pois nesta fase já tinham os horários organizados e outras atividades extracurriculares definidas. No entanto, deve também ser referido que esta escola possui nos seus quadros uma nutricionista a tempo parcial – a investigadora deste estudo – podendo estes resultados refletirem o trabalho anteriormente desenvolvido, bem como provavelmente a preocupação da própria escola com as questões alimentares, materializada na contratação de uma nutricionista. Finalmente, não pode ser excluída a possibilidade de que algumas respostas dos pais tenham sido dadas em função dos objetivos do estudo e não refletindo fielmente os comportamentos dos seus educandos.

Os resultados obtidos em relação à neofobia alimentar merecem destaque, pela positiva, na medida em que esta é muitas vezes a responsável por monotonia alimentar nas crianças. Mesmo sendo uma intervenção breve, os resultados foram muito animadores.

Efetivamente só foram realizadas 10 sessões, ao longo de aproximadamente três meses, o que pode ser considerado uma intervenção curta. Talvez se o projeto fosse mais longo teria tido mais impacto nas crianças. Como nos diz Guerra, P., este tipo de abordagens deve ter a duração de 6 meses para ter um impacto mais significativo e levar à mudança de hábitos, sabendo desde já que a alteração de hábitos e comportamentos é sempre um processo bastante complexo pois envolve várias componentes (Guerra, 2016).

Independentemente dos resultados observados, algo que deverá ser também tido em conta é a opinião dos encarregados de educação. O facto de estes reconhecerem que estariam disponíveis a pagar por uma atividade como esta, mostra que de alguma forma lhe reconhecem valor. Além disso, no último questionário os pais tinham um espaço para fazer uma avaliação subjetiva de todo o projeto. Cerca de 60% dos encarregados de educação tiveram o cuidado de expressar a sua opinião e os comentários deixados falaram em algumas melhorias por parte das crianças e revelaram muito contentamento com o trabalho realizado. Como se pode ver através das seguintes citações: *“A atividade superou as nossas expectativas (...) ficou muito entusiasmada por participar e por perceber a importância de fazer uma alimentação saudável”, “Atividade interessante e importante”, “Obrigada Catarina! Senti que a minha filha se divertiu e se comprometeu com todas as tarefas que lhe foram propostas no decorrer desta experiência. Envolveu a família e sobretudo teve oportunidade de olhar para os alimentos de uma perspetiva diferente recebendo mais um impulso para um dia ser um adulto saudável”. “Ainda que não tenha alterado o comportamento no que respeita a provar novos alimentos e a ingerir mais hortícolas frescos, tem hoje mais consciência dos bons hábitos alimentares e dos prejuízos do açúcar”, “Parabéns pelo trabalho desenvolvido”. “Na nossa opinião, esta atividade foi extremamente positiva (...)”, “Foi uma atividade que contribuiu para uma maior abertura do meu filho em experimentar alimentos novos.”, “Iniciativa bastante interessante para todos. (...) Bem-haja por esta iniciativa.”, “Excelente iniciativa, obrigada por tudo.”*

Não obstante o contexto em que surge a intervenção, o apoio que recebeu de toda a comunidade escolar e a confiança dos pais, por já conhecerem a dinamizadora, os resultados

obtidos são favoráveis à criação de uma atividade extracurricular no âmbito da alimentação e da nutrição.

6. Conclusão

Este projeto decorreu durante 3 meses numa escola, com um grupo de 49 crianças, nos moldes de uma atividade extracurricular, em trabalho direto com as crianças, mas envolvendo com alguns desafios, as famílias. Teve como principais objetivos aumentar a literacia alimentar e nutricional das crianças envolvidas, capacitar para uma escolha alimentar mais adequada e promover comportamentos alimentares saudáveis.

Os métodos e estratégias utilizados neste projeto mostraram ter um impacto positivo na avaliação feita pelos encarregados de educação e na motivação das crianças. Os resultados também foram bastante positivos relativamente à relação das crianças com algumas refeições e na redução da neofobia alimentar. No que se refere ao questionário que mostra a adesão das crianças ao padrão alimentar mediterrânico os resultados não foram tão significativos.

Foi um projeto desafiante mas bastante produtivo e que correu sem constrangimentos. Foi muito bem aceite pela escola e pelas famílias, que se mostraram muito interessadas no tipo de programa e nos resultados que revelou.

7. Bibliografia

- Aceituno, D., Galásn, D. (2017) A Revolta dos Vegetais. Nuvem de Letras. 1ª edição
- Alimentação em idade escolar: Guia prático para educadores. (2013) Direção Geral do Consumidor, A.P.N
- Barber, B., Eccles, J., & Stone, M. (2001). Whatever happened to the Jock, the Brain, and the Princess? Young Adult Pathways Linked to Adolescent Activity Involvement and Social Identity. *Journal of Adolescent Research*
- Bento, A. (2017). Comer bem é o melhor remédio. Porto Editora.
- Berény, S. (2011). Retratos da arte na educação. Porto: Rés.
- Carnell, S., Edwards, C., Croker, H., Boniface, D., & Wardle, J. (2005). PEDIATRIC HIGHLIGHT Parental perceptions of overweight in 3 – 5 y olds, (October 2004), 353–355. <http://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802889>
- Contento, I. R. C. (2008). Nutrition education : linking research , theory , and practice, 17(December 2007), 176–179.
- Craveiro, C., Cunha, S. 2007. Publicidade e alimentação: mistura explosiva?. *Revista Nutricias*, nº7 – Associação Portuguesa de Nutrição. 58-59.
- Dahlberg, G., Moss, P., & Pence, A. (2003). Qualidade na educação da Primeira Infância - perspectivas pós-modernas. *Artmed*.
- Direção Geral de Saúde, Direção Geral de Educação, 2017. Referencial de Educação para a Saúde, 30-50.
- FAO. (2005). Nutrition Education in primary school (Vol. 1).
- Foundation, C. T. M. (1989). Children ' s Food Preferences : Opinions, 171–182.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Developmental Benefits of Extracurricular Involvement : Do Peer Characteristics Mediate the Link Between Activities and Youth Outcomes ?, 34(6), 507–520. <http://doi.org/10.1007/s10964-005-8933-5>
- Graça, P., Bento, A., 24 de novembro 2016. Obesidade Infantil e diabetes: falta de aposta na prevenção. Disponível em <http://www.ordemdosnutricionistas.pt/noticia.php?id=459> acedido a 21 de julho
- Guerra PH, da Silveira JAC, Salvador EP. Physical activity and nutrition education at the school environment aimed at preventing childhood obesity: evidence from systematic reviews. *Jornal de Pediatria*. 2016; 92(1):15-23

Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: www.ian-af.up.pt

Mateus, M., Graça, P., 2012. Adesão ao padrão Alimentar Mediterrânico em jovens no Algarve.

MAPICO – Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/projetos/>

Méndez, J (2002). Avaliar para conhecer, examinar para excluir. Cadernos do CRIAP. Edições ASA

Mira, A. (FCNAUP);, Oliveira, B. (FCNAUP);, & Almeida, M. (FCNAUP). (n.d.). Determinantes da escolha alimentar em crianças, 18, 2012.

Niza, S. (2012). Escritos sobre educação. Lisboa.

NutriVentures, 2017. <http://nutriventurescorporation.com/pt>. acedido em 2de Outubro 2017

Oshaug, A., 1995. Evaluation of nutrition education programmes: implications for programme planners and evaluators. FAO Expert Consultation on Nutrition Education for the Public, Rome, 18 to 22 September 1995

Paiva, N., & Costa, J. (2015). A influência da tecnologia na infância : desenvolvimento ou ameaça ?, 1–13.

PASSE: Programa em Alimentação Saudável em Saúde Escolar [website]. 2010. [acedido em fevereiro 2018]. Disponível em: <http://www.passe.com.pt/>.

Perez-Rodrigo C, Aranceta J. Nutrition education in schools: experiences and challenges. European journal of clinical nutrition. 2003;57 Suppl 1:S82-5

Perry, E. A., Thomas, H., Samra, H. R., Edmonstone, S., Davidson, L., Faulkner, A., ... Kirkpatrick, S. I. (2017). Review Article Identifying attributes of food literacy : a scoping review, (6). <http://doi.org/10.1017/S1368980017001276>

PNPAS (Programa Nacional para Alimentação Saudável) 2017 - DGS. <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/projetos/?search=&a-z=0®ion=0&topics=0> acedido em: 2 de Outubro2017

Referencial de Educação para a Saúde. 2017.DGS, DGE, SICAD.

Ribeiro, M., Carvalho, B., Luísa, A., & Ferreira, O. (2014). Educar na Educação Pré-escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico : Democracia e comunicação como bastiões pedagógicos. – Tese de mestrado

Rivera, C. (Feeding A. (n.d.). Nutrition Education Toolkit - Strategies for Nutrition Education in a Food Bank and Agency Setting. Retrieved from <https://hungerandhealth.feedingamerica.org/>

Santos, Iná da Silva dos. (2009). Avaliação do impacto de programas nutricionais. Revista de Nutrição, 22(1), 141-150.

Serra-Majem, L, Ribas, L., et al (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr.;7(7):931-5

Stuart, T., & Achertberg, C. (1997). Education and communication strategies for different groups and settings.

Suemi, E., Okane, H., & Sartori, L. P. (2015). Estratégias de ensino para educação e saúde : revisão.

Sylla, C., Coutinho, C., Branco, P., & Müller, W. (n.d.). International Journal of Child-Computer Interaction Investigating the use of digital manipulatives for storytelling in pre-school. International Journal of Child-Computer Interaction. <http://doi.org/10.1016/j.ijcci.2015.10.001>

Trindade, A., & Albino, C. (n.d.). A influência do comportamento dos pais na educação dos filhos. Retrieved from <http://lifestyle.sapo.pt/familia/bebe/artigos/a-influencia-docomportamento-dos-pais-na-educacao-dos-filhos?formato=pdf>

8. Apêndices

Apêndice A – Carta enviada aos EE

Caras famílias,

Numa época em que se fala tanto da necessidade de aumentar a literacia alimentar e nutricional das nossas crianças, pensamos ser extrema importância a concretização de uma atividade que traduza estes objetivos.

No corrente ano letivo, tenho vindo a desenvolver a minha tese de mestrado, inserida no mestrado de Biotecnologia e Inovação – ramo Nutrição Humana, da Universidade Católica Portuguesa. Desta forma, ao longo do segundo período, gostaria de testar a pertinência e a adesão ao meu projeto na OSMOPE. De salientar que este ensaio seria levado a cabo como sendo uma atividade extracurricular de educação alimentar.

Deste modo, queria informar todas as famílias que, no decorrer do período anteriormente mencionado (de uma forma experimental e gratuita), haverá uma atividade de educação alimentar a decorrer na OSMOPE, semanalmente e em sessões de 1 hora. Esta atividade estará disponível para Jardim de Infância, a partir dos 4 anos, e para o 1º Ciclo.

Por uma questão de organização e logística, para participar, será necessário efetuar uma inscrição, até dia 12 de janeiro, na secretaria ou por email para **catarinatrindade@outlook.pt**.

As sessões serão dinâmicas e com categorias diferentes, incluindo sessões teórico-práticas e sessões práticas, tendo sempre em consideração os interesses do grupo.

Os conteúdos a abordar durante estas sessões serão:

1. Alimentação, nutrição e saúde
2. Alimentação e escolhas individuais
3. O ciclo do alimento – do produtor ao consumidor

Os horários:

Jardim de Infância – segunda-feira das 16h15 às 17h15

1º Ciclo – segunda-feira das 17h30 às 18h30

Caso se perceba que esta atividade é do interesse das famílias, pretende-se que, a partir do próximo ano letivo, faça parte da oferta da OSMOPE como atividade extracurricular.

Segue também a planificação das sessões, que pode sofrer algumas alterações, caso seja necessário.

Catarina Trindade
Nutricionista 3357N

Apêndice B – Consentimento Informado

ID: |__|__|__|

Consentimento Informado

Eu _____ concordo em participar num projeto de

Educação alimentar conduzido pela Dra. Maria Catarina Trindade Coutinho Rodrigues da Silva (nutricionista), sob orientação da Prof.ª Doutora Elisabete Pinto, no âmbito de um projeto do Mestrado em Biotecnologia e Inovação, pela Universidade Católica Portuguesa. E autorizo também a participação do meu educando

_____.

Este projeto tem como principal objetivo criar uma atividade extracurricular de educação alimentar para crianças do jardim de infância e 1º ciclo.

Neste sentido, compreendo que:

- a minha participação implica aceitar responder, a título pessoal, a um conjunto de questionários sobre o comportamento alimentar do meu educando, baseando-me exclusivamente na minha experiência pessoal como pai/mãe. São questionários de fácil e rápido preenchimento e o seu preenchimento acontecerá no início e no final do projeto;
- a participação neste estudo implica que o(a) meu(minha) filho(a) participe nas sessões definidas pela nutricionista, que incluem a realização de atividades diversificadas, com os temas previamente apresentados no cronograma, nos horários previamente definidos, salvaguardando algumas alterações imprevistas que possam surgir;
- a minha participação neste estudo é inteiramente voluntária, pelo que, a qualquer momento, me posso recusar a colaborar neste trabalho. A minha participação ou recusa neste estudo não implicam qualquer benefício ou prejuízo, para mim ou para o(a) meu(minha) filho(a), nem qualquer alteração nos cuidados a ele(ela) prestados;
- toda a informação obtida será estritamente confidencial e que a minha identidade jamais poderá ser revelada em qualquer relatório ou publicação, ou a qualquer pessoa não relacionada com este estudo, exceto com a minha autorização por escrito;
- podem ser registadas fotografias do meu filho(a), sendo que para apresentação em relatórios ou redes sociais, estas devem garantir a confidencialidade da criança, não mostrando o rosto.
- Posso obter mais informações sobre este projeto enviando um email para: catarinatrinidade@outlook.pt

No caso de aceitar participar, deve preencher e assinar um exemplar para entregar e guardar o outro para si.

Data: _____ Assinatura: _____

Apêndice C – Questionário inicial

ID: |_|_|_|_| |_|_|

Questionário inicial Encarregados de Educação

Pedimos a sua colaboração para conhecer um pouco melhor os hábitos alimentares do seu educando. Recordamos que as respostas que der são confidenciais. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, responda com sinceridade.

Caracterização da criança

Idade da criança: _____ Sexo: _____

Quem compõe o agregado familiar da criança:

Escolaridade do pai: _____

Escolaridade da mãe: _____

Caracterização dos hábitos alimentares

O seu (sua) educando (a), costuma tomar pequeno almoço?

Se não toma, porque motivo?

Costumam jantar em família?

Considera que em casa tem algum cuidado com a alimentação? Se sim, pode enumerar qual(ais)?

Opinião sobre a atividade de Educação Alimentar

Quais são as suas expectativas em relação a esta atividade? Há algum tema específico que gostava que fosse abordado?

Se esta atividade fizesse parte da oferta da escola estaria disposto a pagar uma mensalidade? Se sim, que valor mensal lhe parecia adequado?

--

Seguidamente, surgirão algumas afirmações perante as quais gostaríamos de saber a sua opinião. Por favor, assinale a opção que considerar melhor se adequar ao seu educando.

Relações das crianças com algumas refeições

		Concordo plenamente	Concordo	Discordo	Discordo completamente
1.	Esta atividade é importante para a formação do meu(minha) educando(a).				
2.	Os pais deviam participar em algumas das sessões semanais.				
3.	Sinto dificuldade em convencer o(a) meu(minha) educando(a) a tomar o pequeno-almoço.				
4.	O(a) meu(minha) educando(a) recusa-se a comer fruta ao pequeno-almoço/lanche.				
5.	O(A) meu(minha) educando(a) pressiona-me para comer bolos ao pequeno-almoço/lanche.				
6.	O(A) meu(minha) educando(a) pressiona-me para comer bolachas e/ou cereais ao pequeno-almoço/lanches.				
7.	Tenho dificuldade em convencer o(a) meu(minha) educando(a) a fazer lanches entre as refeições.				

Questionário de neofobia alimentar

No conjunto de afirmações seguintes pretendemos avaliar a neofobia alimentar do seu educando, ou seja, a abertura ou relutância para experimentar alimentos novos. Por favor, assinale a opção que considerar melhor se adequar ao seu educando.

		Concordo plenamente	Concordo	Nem concordo nem discordo	Discordo	Discordo completamente
1.	O(A) meu(minha) filho(a) está constantemente a provar alimentos novos e diferentes.					
2.	O(A) meu(minha) filho(a) é desconfiado em relação a alimentos novos.					
3.	Se o(a) meu(minha) filho(a) não souber o que tem uma determinada comida, ele nem a prova.					
4.	O(A) meu(minha) filho(a) gosta de alimentos provenientes de diferentes culturas.					
5.	Para o(a) meu(minha) filho(a), os alimentos provenientes de culturas diferentes da nossa parecem demasiados estranhos para ele comer					
6.	Em festas ou outros convívios, é muito provável que o(a) meu(minha) filho(a) prove alimentos novos.					
7.	O(A) meu(minha) filho(a) tem receio em comer alimentos que nunca provou antes.					
8.	O(A) meu(minha) filho(a) é muito esquisito com os alimentos que come.					
9.	O(A) meu(minha) filho(a) é capaz de comer praticamente qualquer alimento.					
10.	O(A) meu(minha) filho(a) gosta de ir a sítios onde sirvam comida de outras culturas diferentes da nossa.					

Adequação à Alimentação Mediterrânica - KIDMED

Responda a este questionário, sobre os hábitos alimentares do(a) seu(sua) filho(a), colocando um (X) naquelas afirmações que considerar verdadeiras.

	Consome uma fruta ou sumo de fruta todos os dias
	Consome uma segunda fruta todos os dias
	Consome produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, pelo menos uma vez por dia
	Consome produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, mais de uma vez por dia
	Consome peixe regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)
	Frequenta, mais de uma vez por semana, restaurantes de "fast-food"
	Consome leguminosas, mais de uma vez por semana
	Consome massa ou arroz, quase todos os dias (5 ou mais vezes por semana).
	Consome cereais ou produtos derivados de cereais (pão, etc) ao pequeno-almoço
	Consome frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, etc) regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)
	Usa azeite em casa
	Costuma tomar o pequeno-almoço
	Consome laticínios (leite, iogurte, etc) ao pequeno-almoço
	Consome produtos processados ou pastelaria ao pequeno-almoço
	Consome 2 iogurtes e/ou queijo (40g) diariamente
	Consome doces ou guloseimas várias vezes por dia

Muito obrigada pela colaboração.

Catarina Trindade

Nutricionista 3357N

Apêndice D - Questionário final

ID: |_|_|_|_| | |_|

Questionário final Encarregados de Educação

Agora que terminaram as várias sessões que visavam trabalhar diferentes aspetos relacionados com a alimentação saudável, gostávamos de repetir algumas perguntas que lhe fizemos inicialmente para verificar se houve alguma alteração em termos de hábitos e/ou comportamentos alimentares do seu educando

Pedimos a sua colaboração para fazer uma avaliação deste projeto. Recordamos que as respostas que der são confidenciais. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, responda com sinceridade.

Questionário de neofobia alimentar

No conjunto de afirmações seguintes pretendemos avaliar a neofobia alimentar do seu educando, ou seja, a abertura ou relutância para experimentar alimentos novos. Por favor, assinale a opção que considerar melhor se adequar ao seu educando.

		Concordo plenamente	Concordo	Nem concordo nem discordo	Discordo	Discordo completamente
1.	O(A) meu(minha) filho(a) está constantemente a provar alimentos novos e diferentes.					
2.	O(A) meu(minha) filho(a) é desconfiado em relação a alimentos novos.					
3.	Se o(a) meu(minha) filho(a) não souber o que tem uma determinada comida, ele nem a prova.					
4.	O(A) meu(minha) filho(a) gosta de alimentos provenientes de diferentes culturas.					
5.	Para o(a) meu(minha) filho(a), os alimentos provenientes de culturas diferentes da nossa parecem demasiados estranhos para ele comer					
6.	Em festas ou outros convívios, é muito provável que o(a) meu(minha) filho(a) prove alimentos novos.					

7.	O(A) meu(minha) filho(a) tem receio em comer alimentos que nunca provou antes.					
8.	O(A) meu(minha) filho(a) é muito esquisito com os alimentos que come.					
9	O(A) meu(minha) filho(a) é capaz de comer praticamente qualquer alimento.					
10.	O(A) meu(minha) filho(a) gosta de ir a sítios onde sirvam comida de outras culturas diferentes da nossa.					

Adequação à Alimentação Mediterrânica - KIDMED

Responda a este questionário, sobre os hábitos alimentares do(a) seu(sua) filho(a), colocando um (X) naquelas afirmações que considerar verdadeiras.

	Consome uma fruta ou sumo de fruta todos os dias
	Consome uma segunda fruta todos os dias
	Consome produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, pelo menos uma vez por dia
	Consome produtos hortícolas frescos ou cozinhados regularmente, mais de uma vez por dia
	Consome peixe regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)
	Frequenta, mais de uma vez por semana, restaurantes de "fast-food"
	Consome leguminosas, mais de uma vez por semana
	Consome massa ou arroz, quase todos os dias (5 ou mais vezes por semana).
	Consome cereais ou produtos derivados de cereais (pão, etc) ao pequeno-almoço
	Consome frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, etc) regularmente (pelo menos, 2 a 3 vezes por semana)
	Usa azeite em casa
	Costuma tomar o pequeno-almoço
	Consome lacticínios (leite, iogurte, etc) ao pequeno-almoço
	Consome produtos processados ou pastelaria ao pequeno-almoço
	Consome 2 iogurtes e/ou queijo (40g) diariamente
	Consome doces ou guloseimas várias vezes por dia

Opinião sobre a atividade extracurricular de educação alimentar

Em relação às suas expectativas em relação a esta atividade, no final da atividade pode dizer que estas foram...

- Superadas
- Atingidas
- Não alcançadas

		Concordo plenamente	Concordo	Discordo	Discordo completamente
1.	Esta atividade é importante foi do interesse do meu educando.				
2.	Esta atividade contribuiu para mudar algum comportamento alimentar do meu educando.				
3.	Esta atividade influenciou todo o agregado familiar a ser mais saudável.				
4.	Sinto dificuldade em convencer o(a) meu(minha) educando(a) a tomar o pequeno-almoço.				
5.	O(a) meu(minha) educando(a) recusa-se a comer fruta ao pequeno-almoço/lanche.				
6.	O(A) meu(minha) educando(a) pressiona-me para comer bolos ao pequeno-almoço/lanche.				
7.	O(A) meu(minha) educando(a) pressiona-me para comer bolachas e/ou cereais ao pequeno-almoço/lanches.				
8.	Tenho dificuldade em convencer o(a) meu(minha) educando(a) a fazer lanches entre as refeições.				

Se tivesse disponível uma atividade de alimentação saudável nos moldes da que decorreu nos últimos 3 meses que valor mensal estaria disposto a pagar?

Até 10 €

10 a 20 €

20 a 30 €

>30 €

Considera que seria mais interessante se esta atividade fosse organizada em módulos ou fosse uma atividade anual?

Módulos mensais

Módulos trimestrais

Anual

Outro. Qual? _____

Avaliação final/ Comentários/ Sugestões

Muito obrigada pela colaboração.

Catarina Trindade

Nutricionista 3357N



oooooooooooo

Catarina Trindade – Nutricionista
Feira Biológica Atividade Final

Espero que te estejas a divertir!

Vamos jogar um jogo? Completa as seguintes questões.



1. Pinta na Roda dos Alimentos os grupos que podemos encontrar na Feira Biológica.

2. Ordena de 1 a 7 os grupos que aparecem com mais frequência na Feira.



3. Desenha um alimento que não conhecias.



4. Desenha um prato que possas fazer com esse alimento.



5. Desenha ou escreve o que mais gostas nesta Feira Biológica.

Nome _____ Idade _____