

Prática de Ensino Supervisionada em Ensino do 1ºCiclo do Ensino Básico

Nuno Horácio Afonso Alves

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de
Educação de Bragança para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino do 1ºCiclo do Ensino Básico

Orientado por

Carlos Alberto Lopes

Bragança

2010

Resumo

A saúde é o estado em que o organismo realiza com normalidade todas as suas funções. Quando isto não acontece, diz-se que o organismo está doente. Para preservar a saúde mais vale prevenir do que curar e, ainda que não se possam evitar todas as doenças, uma vida saudável diminui o risco do aparecimento de muitas delas.

Concorda-se que *“Hipócrates (cerca de 460 a.c. a 377 a.c.), nascido na ilha de Cós, o mais ilustre dos médicos da Antiguidade foi o primeiro a promover o exame clínico do doente. As suas prescrições simples - nomeadamente as dietas equilibradas - divergiam das práticas até então utilizadas”* (Bourdial, 2004, p.11).

Com os novos tempos, novos hábitos alimentares e de consumo se adquiriram, afectando negativamente a saúde das pessoas. Em consequência, é de premente importância conhecer os hábitos alimentares das populações, a fim de se poderem avaliar situações e agir tentando corrigir erros alimentares.

Com este estudo pretendeu-se conhecer os hábitos alimentares da turma de 2º Ano (1º Ciclo) da localidade de Vimioso. Para isso, foram elaborados dois questionários, um para as crianças, o outro para os encarregados de educação. As questões visaram conhecer, essencialmente, a frequência das refeições e o equilíbrio nutricional das mesmas. Os questionários foram respondidos por 21 crianças e 19 encarregados de educação. Os encarregados de educação confirmam o número de refeições, cinco a seis, tomadas diariamente pelas crianças. Em relação ao equilíbrio nutricional das refeições, tanto crianças como encarregados de educação, referem os alimentos recomendados como sendo os mais consumidos pelas crianças, nas várias refeições diárias. No entanto, há um consumo exagerado de alimentos açucarados especialmente nas refeições do pequeno-almoço, lanche da manhã e lanche da tarde. São exemplo, os bolos, chocolates; nas bebidas, abusa-se da coca-cola, sumos não naturais e alguns dizem ter experimentado o consumo de bebidas alcoólicas. Verifica-se em contrapartida menor consumo de fruta, alimentos lácteos e nem sempre comem sopa nas refeições do almoço e jantar. Este aspecto, poderia ser ponto de partida para investigações a uma população escolar, proporcionando-lhe a confecção de refeições saudáveis, aliando o saber teórico ao saber fazer, sugerido para futuras investigações e intervenções.

Summary

Health is the state in which the body correctly accomplishes all its functions. When that does not happen, it is said that the body is sick. To preserve health, it is better to avoid than to treat. Despite being unable to avoid all illnesses, a healthy life diminishes the risk of facing many of them.

We all agree that “*Hippocrates (about 460 b.c. to 377 b.c.), born in Cos island, the most distinguished doctor in antiquity, was the first to promote clinical observation of patients. His simple prescriptions, namely balanced diets, diverged from what was practiced until then*” (Bourdial, 2004, p.11).

With a new era, new nourishing and consumption habits came up, negatively affecting public health. Therefore, it is urgent to be aware of peoples nourishing habits, in order to assess situations and act, trying to correct diet errors.

The aim of this study was to acknowledge nourishing habits of a 2nd grade class from the town of Vimioso. For this purpose, two questionnaires were done, one for the children and another for parents. The questions made mainly aimed to know meals` regularity and nutritional balance. Questionnaires were answered by 21 children and 19 parents. Parents confirm a number of 5-6 daily meals made by children. As for the nutritional balance of meals, both children on their different daily meals. However, there is an excessive consumption of sugar foodstuff, mainly at breakfast, morning tea and afternoon tea. As examples, we have cakes and chocolates and, as for drinks, there is an abuse of coke and non-natural juice. Some children say they have tried alcoholic drinks. On the other hand, there is a very week consumption of fruit and milky foodstuff, and soup is not always part of their lunch or dinner. This point could be explored for future investigations among the school population, providing healthy meals and combining theoretical knowledge and children`s Knowledge to apply on future investigations and interventions.

Índice

| | |
|------------------------|----------|
| Introdução..... | 1 |
|------------------------|----------|

Parte I : Investigação sobre o tema:

Hábitos alimentares de crianças do 1ºCiclo do Ensino Básico

| | |
|---|-----------|
| 1.1 – Problema e objectivos..... | 4 |
| 1.2 – Fundamentação das acções educativas..... | 9 |
| 1.2-1 - Quadro conceptual onde se desenvolve a acção..... | 9 |
| 1.2.1.1 - Identificar erros nos hábitos alimentares destas crianças..... | 10 |
| 1.2.1.2 - Como intervir pedagogicamente para melhorar hábitos alimentares e de saúde..... | 11 |
| 1.2.1.3 – Roda dos Alimentos..... | 14 |
| 1.2.1.4 - Factores determinantes dos hábitos alimentares..... | 24 |
| 1.2.1.5 - A Escola como promotora de estilos de vida saudáveis..... | 25 |
| 1.2.2 - Gramáticas pedagógicas de sustentação..... | 27 |
| 1.3 - Apresentação e discussão dos dados..... | 29 |
| 1.3.1 - Análise das respostas ao questionário (Pré-teste) realizado aos alunos do 2ºB...29 | |
| 1.3.2 - Análise ao questionário (Pós-Teste) realizado aos alunos do 2ºB..... | 45 |

Parte II : Experiências de ensino e aprendizagem no 1ºCiclo do Ensino Básico

| | |
|--|-----------|
| 2.1 - Contextualização da prática profissional..... | 56 |
| 2.1.1 - Turma de acção da prática profissional..... | 56 |
| 2.1.2 - Local da Prática Profissional..... | 58 |
| 2.1.3 - Ambiente Educativo..... | 59 |
| 2.2 - Importância da prática educativa..... | 61 |
| 2.3 – Experiências..... | 64 |
| 3 - Considerações Finais e recomendações..... | 89 |
| Referências Bibliográficas..... | 93 |

Índice de Quadros

| | |
|--|-----------|
| Quadro 1 – Índice de massa corporal..... | 9 |
| Quadro 2 - Grupos de alimentos mais ingeridos pelos alunos..... | 29 |
| Quadro 3 - Grupos de alimentos menos ingeridos pelos alunos..... | 30 |
| Quadro 4 - Grupos de alimentos de maior consumo (Pós-Teste)..... | 45 |
| Quadro 5 - Grupos de alimentos de menor consumo (Pós-Teste)..... | 46 |
| Quadro 6 - Número de copos de leite consumidos (Pós-Teste)..... | 47 |
| Quadro 7 - Quantidade de fruta consumida diariamente (Pós-Teste)..... | 47 |
| Quadro 8 - Bebida mais ingerida (Pós-Teste)..... | 48 |
| Quadro 9 - Número de refeições diárias(Pós-Teste)..... | 49 |
| Quadro 10 - Escolha de Pequeno-Almoço equilibrado..... | 52 |
| Quadro 11 - Frequência da ingestão do Pequeno-Almoço..... | 54 |
| Quadro 12 - Escolha de Almoço Equilibrado..... | 54 |
| Quadro 13 - Escolha equilibrada de Lanche da Tarde..... | 54 |
| Quadro 14 - Escolha de Jantar equilibrado..... | 55 |
| Quadro 15 - Escolha de Ceia equilibrada..... | 55 |
| Quadro 16 - Escolha de Pequeno-Almoço saudável..... | 84 |
| Quadro 17 - Escolha de Lanche da Manhã equilibrado..... | 84 |
| Quadro 18 - Escolha de Almoço saudável..... | 84 |
| Quadro 19 - Escolha equilibrada e saudável de Lanche da Tarde..... | 85 |
| Quadro 20 - Escolha de Jantar saudável..... | 85 |
| Quadro 21 - Escolha de Ceia saudável..... | 85 |

Índice de Gráficos

| | |
|--|-----------|
| Gráfico 1 - Frequência do consumo de alguns alimentos..... | 30 |
| Gráfico 2 - Frequência do consumo diário de leite..... | 31 |
| Gráfico 3 - Tipo de fruta mais consumida..... | 31 |
| Gráfico 4 - Bebida mais ingerida..... | 32 |
| Gráfico 5 - Consumo de bebidas alcoólicas..... | 32 |
| Gráfico 6 - Frequência da realização de refeições..... | 33 |
| Gráfico 7 - Número de refeições diárias dos alunos..... | 33 |
| Gráfico 8 - Alimentos consumidos ao Pequeno-Almoço..... | 34 |
| Gráfico 9 - Composição dos Pequenos-Almoços segundo os Encarregados de Educação..... | 34 |
| Gráfico 10 - Frequência da ingestão do Pequeno-Almoço | 35 |
| Gráfico 11 - Alimentos consumidos no Lanche da Manhã | 36 |
| Gráfico 12 - Alimentos consumidos no Lanche da Manhã segundo os Encarregados de Educação..... | 36 |
| Gráfico 13 - Frequência da ingestão do Lanche da Manhã..... | 37 |
| Gráfico 14 - Alimentos consumidos ao Almoço..... | 37 |
| Gráfico 15 - Alimentos consumidos ao Almoço segundo os Encarregados de Educação..... | 38 |
| Gráfico 16 - Frequência da ingestão do Almoço..... | 38 |
| Gráfico 17 - Hábitos de ingestão do Lanche da Tarde..... | 39 |
| Gráfico 18 - Alimentos ingeridos no Lanche da Tarde..... | 39 |
| Gráfico 19 - Composição dos Lanches da Tarde segundo os Encarregados de Educação..... | 40 |
| Gráfico 20 - Alimentos ingeridos ao Jantar..... | 40 |
| Gráfico 21 - Composição do Jantar segundo os encarregados de educação..... | 41 |
| Gráfico 22 - Frequência da ingestão do Jantar..... | 41 |
| Gráfico 23 - Companhia do Jantar..... | 41 |
| Gráfico 24 - Local da refeição do Jantar..... | 42 |
| Gráfico 25 - Frequência da ingestão da Ceia..... | 42 |
| Gráfico 26 - Alimentos ingeridos à Ceia..... | 43 |
| Gráfico 27 - Composição da Ceia segundo os Encarregados de Educação..... | 43 |

| | |
|--|-----------|
| Gráfico 28 - Hábito de lavar as mãos antes das refeições..... | 44 |
| Gráfico 29 - Grupos de alimentos de maior consumo (Pós-Teste)..... | 46 |
| Gráfico 30 - Grupos de alimentos de menor consumo (Pós-Teste)..... | 46 |
| Gráfico 31 - Número de copos consumidos (Pós-Teste)..... | 47 |
| Gráfico 32 - Quantidade de fruta consumida diariamente (Pós-Teste)..... | 48 |
| Gráfico 33 - Número de refeições diárias (Pós-Teste)..... | 50 |
| Gráfico 34 - Distribuição dos alunos por sexo..... | 56 |

Índice de Figuras

| | |
|---|-----------|
| Figura 1 - Roda dos Alimentos Portuguesa, de 1977..... | 17 |
| Figura 2 - Roda dos Alimentos Portuguesa, FCNAUP 2003..... | 18 |
| Figura 3 - Escolha de aluno X de ementas saudáveis (Pós-Teste)..... | 51 |
| Figura 4 - Escolha de aluno Y de ementas saudáveis (Pós-Teste)..... | 53 |
| Figura 7 - Organização de dados em tabelas. (Aluno A)..... | 71 |
| Figura 8 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno C)..... | 74 |

Anexos

Anexo 1 - Questionário, escrito, aos alunos sobre os seus hábitos alimentares (Pré-teste).

Anexo 2 – Questionário, escrito, aos encarregados de educação sobre os hábitos alimentares dos seus educandos. (Pré-Teste)

Anexo 3 – Questionário, escrito, aos alunos sobre as intenções de melhoria dos seus hábitos alimentares.

Anexo 4 - Folheto sobre alimentação equilibrada e saudável

Anexo 5 - Escolha de aluno Z de ementas saudáveis

Anexo 6 - Escolha de aluno A de ementas saudáveis

Anexo 7 - Organização de dados em tabelas. (Aluno B)

Anexo 8 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno D)

Anexo 9 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno E)

Anexo 10 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno F)

Anexo 11 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno G)

Anexo 12 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno H)

Anexo 13 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno I)

Anexo 14 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno J)

Anexo 15 - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno L)

Anexo 16 - Organização de dados em pictogramas. (Aluno N)

Anexo 17 - Organização de dados em pictogramas. (Aluno O)

Anexo 18 - Organização de dados em pictogramas. (Aluno P)

Anexo 19 - Organização de dados em pictogramas. (Aluno Q)

Anexo 20 - Organização de dados em tabelas. (Aluno R)

Anexo 21 - Organização de dados em pictogramas. (Aluno S)

Anexo 22 - Organização de dados em pictogramas. (Aluno T)

Anexo 23 - Ementa saudável. (Aluno B)

Anexo 24 - Ementa saudável. (Aluno C)

Anexo 25 - Ementa saudável. (Aluno D)

Anexo 26 - Escolha de refeições saudáveis. (Aluno E)

Anexo 27- Escolha de Lanche da Manhã equilibrado. (Aluno F)

- Anexo 28** - Escolha de Almoço saudável. (Aluno G)
- Anexo 29** - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno A)
- Anexo 30** - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno B)
- Anexo 31** - Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno C)
- Anexo 32** – Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno D)
- Anexo 33** – Escolha equilibrada e saudável de Lanche da Tarde. (Aluno H)
- Anexo 34** – Ementa saudável. (Aluno A)
- Anexo 35** – Organização de dados em pictogramas. (Aluno M)
- Anexo 36** – Autorização de realização de Projecto de Intervenção Pedagógica
- Anexo 37**- Declaração do Orientador de Relatório de Estágio

Introdução

O presente estudo teve como objectivo conhecer os hábitos alimentares das crianças de 6 -8 anos, constatando as suas percepções sobre a sua própria alimentação e a percepção dos respectivos pais ou encarregados de educação.

A recolha de dados das crianças pretendeu, para além de conhecer os seus comportamentos, descobrir também o nível de conhecimentos relativamente aos alimentos e respectivos grupos na roda dos alimentos, e à quantidade de alimentos que devemos consumir dos vários grupos. A recolha de informação da parte dos encarregados de educação, pretendeu, para além de conhecer os comportamentos alimentares dos respectivos educandos, saber também que comportamentos achavam que os seus educandos deveriam ter.

A recolha de dados foi feita através da aplicação de questionários, apresentados em anexo.

A importância de uma boa alimentação, em todas as fases do ciclo de vida da pessoa, é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (*WHO, 1998*).

Assim pensou-se que seria interessante verificar os hábitos alimentares dos alunos da turma bem como das suas famílias. Elaborou-se um questionário, pré-teste, que fornecesse mais indicações sobre os hábitos alimentares destas crianças.

Outro questionário, com a mesma intencionalidade, seria realizado com os encarregados de educação para recolha de mais informação, tornando o estudo mais fiável e verificando os hábitos e a cultura alimentar das famílias destas crianças.

Após a recolha desta informação ministraram-se sessões de trabalho, em ambiente de sala de aula, em que os alunos ficaram a conhecer a nova roda dos alimentos e noções de uma alimentação mais equilibrada e saudável. Fizemos simulações de uma ementa diária, mais saudável, para os alunos da turma. Desta forma e inserido no tema sobre alimentação, na área de Estudo do Meio ficaram com algumas primeiras ideias da forma como nos devemos alimentar para vivermos mais saudáveis.

Noutras sessões de trabalho implicámos os alunos em tarefas de organização dos dados recolhidos em tabelas e tomando consciência da importância deste estudo. Em tarefas de sala de aula, organizámos e analisámos dados em gráficos de barras e pictogramas, continuando assim o estudo do tema de estatística que faz parte dos novos

programas curriculares da matemática e aproveitando para um primeiro contacto com este novo tema. Com a ajuda de uma nutricionista fez-se um estudo mais minucioso dos dados recolhidos.

Posteriormente realizámos tarefas com os alunos em que se consciencializaram dos seus erros alimentares, como remediá-los, fazendo dietas mais equilibradas e passando a ser pessoas mais saudáveis.

Após esta tarefa realizámos um novo questionário aos alunos, pós-teste, para verificar o impacto de toda esta intervenção.

A intervenção foi essencialmente teórica no sentido de fornecer informação, analisar os hábitos alimentares dos intervenientes, criar consciência dos efeitos negativos causados pelos erros alimentares praticados. Melhorando as competências cognitivas dos intervenientes bem como algumas das suas praticas alimentares já conseguimos causar alguma efeito positivo na saúde destas pessoas com a nossa intervenção.

Com a ajuda da nutricionista fizemos uma sessão aberta a todos os encarregados de educação e alunos dando conta dos resultados do nosso estudo, e demos algumas sugestões para melhorar os hábitos alimentares dos nossos alunos bem como das suas famílias.

No capítulo I apresentou-se o público da prática profissional, o local da acção, os agentes educativos da escola e as linhas educativas orientadoras do Projecto Educativo do Agrupamento de Escolas de Vimioso.

No capítulo II fundamentou-se teoricamente o paradigma de alimentação correcta e saudável, bem como alguns conceitos imprescindíveis para entender a importância de uma alimentação equilibrada na vida das pessoas. É o ponto de referência científico e bibliográfico para analisar os hábitos alimentares deste grupo de alunos.

Fez-se referência às teorias pedagógicas orientadoras de toda a acção educativa. Estruturou-se pedagogicamente toda a prática educativa.

No capítulo III referenciou-se a utilidade da prática educativa no fortalecimento das competências cognitivas e educacionais destas crianças. Estudando os seus hábitos alimentares mais acertadamente se podem informar das doenças que provocam os erros alimentares praticados, bem como orientar estratégias criando condutas alimentares saudáveis. O tratamento que se deu à informação, implicando os alunos na organização dos dados e aplicando conhecimentos estatísticos foi também outra das vertentes

consideradas assinaláveis.

No capítulo IV indicou-se a forma e o processo da investigação do problema, a forma de intervenção e análise dos resultados de toda esta tarefa pedagógica.

No capítulo V salientaram-se os aspectos mais importantes da acção e qual o seu contributo na melhoria do contexto educativo.

Em termos genéricos esta é a estrutura do estudo realizado com as crianças da turma do 2ºAno da Escola EB1 de Vimioso onde o autor do relatório foi docente no ano lectivo 2009/2010.

Parte I

Investigação sobre o tema:

Hábitos alimentares de crianças do 1ºCiclo do Ensino Básico

1.1 – Problema e objectivos

Durante o ano lectivo 2009/2010 verificou-se que alguns alunos do 1ºCiclo, de Vimioso eram aparentemente obesos, bem gordinhos.

Após o contacto diário com as crianças desta turma verificou-se haver nos seus hábitos alimentares um conjunto de comportamentos, atitudes e uma cultura que não pareciam ajustados numa perspectiva de alimentação equilibrada e vida saudável. Estas refeições eram compostas de pouca fruta, poucas sandes: queijo, fiambre, chouriço, manteiga e pouco leite sem aditivos. O consumo exagerado de alimentos açucarados: bolos, doces, chocolates, sumos não naturais, leite com aditivos especialmente chocolate são uma constante nas refeições do lanche da manhã e no lanche da tarde, são o primeiro alarme. Eram indicadores alimentares de uma alimentação pouco saudável para crianças deste grupo etário.

Efectivamente, muitas doenças relacionadas com comportamentos alimentares incorrectos, como as doenças cardiovasculares, continuam a ser a primeira causa de morte no mundo ocidental e também em Portugal (WHO, 1998; Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva, 2002).

Com base neste paradigma em que hábitos alimentares errados causam danos irreparáveis na saúde das pessoas causou algum desconforto porque tinha-se responsabilidade na educação destas crianças e podiam-se accionar mecanismos que melhorassem as suas competências, numa perspectiva alimentar, para que sejam pessoas mais conscientes das suas atitudes e mais saudáveis.

Perante esta problemática delinearão-se os seguintes objectivos deste estudo:

1º Determinar os conhecimentos dos alunos sobre “alimentação saudável”.

Na 1ª e 2ª sessão de sala de aula apresentou-se a Roda dos Alimentos e fez-se um estudo genérico da composição e função de cada grupo de alimentos que compõem a Roda.

Além da troca de informação criou-se uma discussão sobre gostos e hábitos alimentares dos participantes.

Por fim solicitou-se, aos alunos, o preenchimento de um inquérito com a intenção de recolher mais informação sobre os hábitos alimentares dos alunos da turma.

2º Analisar os hábitos alimentares dos alunos e suas famílias.

Na sessão 9, na reunião de avaliação do 2º Período do ano lectivo 2009/2010, os encarregados de educação foram informados do estudo em curso e quais os objectivos pretendidos.

Foram solicitados a preencher um inquérito sobre hábitos alimentares, com a intenção de tornar mais fiável o estudo e associar à informação dada pelos alunos.

Assim ficaríamos com informação mais precisa sobre o número de refeições realizadas e qual a sua composição.

3º Implicar os alunos na análise estatística dos dados recolhidos.

Nas sessões 3ª, 4ª, 5ª, 6ª, 7ª, 8ª e 11ª, os alunos desempenharam tarefas de organização de dados em tabelas, gráficos de barras e pictogramas. Analisando questões que se acharam mais importantes como as relativas ao número de refeições diárias, consumo de fruta, leite, de vegetais e hortaliças reforçando informação acerca da importância do consumo destes alimentos bem como a sua repartição em refeições diárias.

Informou-se sobre os riscos para a saúde do consumo exagerado de alimentos açucarados e dos benefícios de brincar ao ar livre e a prática de exercício físico.

4º Intervir pedagogicamente na melhoria dos hábitos alimentares dos participantes.

A intervenção pedagógica foi essencialmente teórica fornecendo um conjunto de informações sobre alimentação saudável, adequadas e compreensíveis aos alunos. Tinha-se como intenção que os alunos adquirissem competências para a prática de uma alimentação saudável e ao mesmo tempo que tomassem conhecimento dos riscos para a saúde quando se faz uma alimentação desequilibrada.

Auxiliados por uma nutricionista, na sessão 10ª, reuniu-se com os encarregados de educação com a intenção de informar sobre uma alimentação mais equilibrada, sugerir melhorias nos hábitos alimentares e indicar mais moderação no consumo de alimentos açucarados e alertando os riscos para a saúde do seu consumo excessivo.

5º Analisar as intenções dos alunos relativamente à adopção de uma alimentação saudável.

Visivelmente houve uma melhoria em duas das refeições diárias: lanche da manhã e lanche da tarde. Passaram a consumir mais pão com queijo, fiambre e manteiga.

Mais consumo de iogurtes líquidos, água e algumas peças de fruta nomeadamente bananas e maçãs.

Consequentemente são os pais que confeccionam estas refeições e portanto a intervenção teve a este nível algum efeito.

6º Determinar a eficácia da intervenção pedagógica.

A melhoria da qualidade dos lanches reflecte o impacto positivo nos encarregados de educação e alunos desta intervenção pedagógica.

Os alunos, num questionário respondido após a intervenção, manifestaram possuir competências sobre uma alimentação saudável. Sabem escolher refeições equilibradas, repartir a ingestão de alimentos entre 5 a 6 refeições diárias e deram importância ao consumo de água como bebida preferencial. Abusiva e de forma errada, utilizámos questionários diferentes no pré-teste e no pós-teste pecando na quantificação das melhorias apresentadas mas em contrapartida o processo utilizado dava-nos indicações qualitativas mais ricas sobre a aquisição de novas competências sobre alimentação saudável por parte dos alunos.

Em relação aos encarregados de educação a intervenção teve efeitos positivos, especialmente na qualidade dos lanches que fornecem aos seus filhos manifestarem um equilíbrio alimentar superior.

Até à primeira metade do séc. XX, a leitura dos fenómenos educativos assentava na racionalidade científica. Estes fenómenos, considerados essencialmente mecanicistas, eram analisados unicamente nas suas relações individualizáveis e mensuráveis.

Com o surgimento das metodologias qualitativas, os modelos científicos baseados na quantificação dos fenómenos e na experimentação foram postos em causa. O advento de novos fundamentos, de novas teorias e conceptualizações em torno dos fenómenos educativos, contribui para configurar o carácter científico da educação.

Uma dimensão importante do processo de investigação é a metodologia que deve ser utilizada com vista a levar a cabo a investigação, isto é, o modo de procurar dar resposta à pergunta de investigação. Neste sentido, a metodologia interessa-se mais pelo processo que pelos resultados, propriamente ditos (Arnal *et al*, 1994; Tuckman, 2000).

Assim, em qualquer investigação, é necessário um método e este não é mais do que uma formalização do percurso intencionalmente ajustado ao objecto de estudo e é concebido como meio de direccionar a investigação para o seu objectivo, possibilitando

a progressão do conhecimento acerca desse mesmo objectivo (Pardal e Correia, 1995).

Por outras palavras, o método é o caminho para chegar a um fim e os métodos de investigação constituem o caminho para chegar ao conhecimento científico (Bisquerra, 1989).

Os métodos de investigação são um procedimento ou um conjunto de procedimentos que servem de instrumento para alcançar os fins da investigação (Bogdan e Biklen, 1994; Almeida e Freire, 2000).

Muitos dos métodos de investigação são descritivos, tentam descobrir e interpretar a realidade (Cohen e Manion, 1990).

A investigação descritiva preocupa-se com as condições ou relações que existem; com as práticas que prevalecem; com as crenças, pontos de vista ou atitudes que se mantêm; com os processos em desenvolvimento; com os efeitos que se sentem ou com as tendências que se desenvolvem (Best, 1970).

No caso do presente estudo, sendo investigação descritiva – segundo Baquero (1978) quando se analisa apenas dados de uma determinada amostra, está-se a aplicar uma estatística descritiva –, de acordo com os critérios de procedimento científico adoptados, está-se perante um estudo de caso (Pardal e Correia, 1995). Poderá, dizer-se que os estudos de caso podem e devem ser orientados por um esquema teórico capaz de orientar a recolha de dados e podem apoiar-se em hipóteses ou objectivos metodicamente construídos (Pardal e Correia, 1995).

O estudo de casos pode ter objectivos como: a) descrever e analisar situações únicas; b) adquirir conhecimentos; c) diagnosticar uma situação (Arnal *et al.*, 1994).

Com efeito, pretendeu-se conhecer e caracterizar uma situação – conhecer os hábitos alimentares –, por recurso a métodos qualitativos e descritivos.

A finalidade deste estudo foi a compreensão da realidade singular: indivíduo, família, grupo (De la Orden, 1985, citado por Arnal *et al.*, 1994).

Foi analisada a situação particular, permitindo a recolha de informação diversificada a respeito da situação em análise, visando o seu conhecimento e caracterização. Segundo alguns especialistas, o poder de generalização dos estudos de caso é muito limitado. Mas, e segundo outros, não é só o poder de generalização que dá cientificidade a uma metodologia (Pardal e Correia, 1995). É de notar que inúmeros estudos de caso têm uma finalidade prática e mesmo utilitária, não decorrendo de tal facto quaisquer problemas

para a ciência.

No presente estudo, diríamos que o estudo de caso é descritivo, uma vez que nos centrámos num objecto, o analisámos detalhadamente, não se assumindo pretensões de generalização. É também prático, uma vez que procura estabelecer o diagnóstico de uma situação.

Podemos designar um estilo de vida como saudável, se ele gera ou mantém a saúde, ou seja, se ajuda a acrescentar “anos à vida e vida aos anos” e torna menos provável o aparecimento de doenças e incapacidades (Mendoza, Pérez e Foguet, 1994).

A alimentação, para além de ser uma necessidade fundamental do ser humano, é um dos elementos do estilo de vida mais determinante no estado de saúde das pessoas.

“Somos o que comemos” é um velho aforismo que traduz bem este facto (Nunes e Breda, 2001).

Uma dieta saudável, só por si, não dá garantias de boa saúde, mas constitui um contributo fundamental para prolongar a vida, evitar inúmeras doenças e o sofrimento humano que as acompanha (Loureiro, 1999).

1.2 - Fundamentação das acções educativas

1.2-1-Quadro conceptual onde se desenvolve a acção

IMC, ou índice de massa corporal, é um método simples e amplamente difundido de se medir a gordura corporal. A medida foi desenvolvida na Bélgica pelo estatístico e antropometrista, Adolphe Quételet.

(Site acedido em 02-08-2010 <http://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade>)

O Índice de Massa Corporal ou IMC é uma fórmula aceite como padrão de medida internacional para identificar, da melhor maneira possível, o grau de obesidade de uma pessoa.

Saber se o seu peso está de acordo com a sua altura é factor primordial para analisar um aspecto muito importante sobre a sua saúde.

Para calcular o valor de IMC de uma pessoa, deve-se calcular segundo a fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso}/(\text{Altura})^2$$

Quadro 1 – Índice de massa corporal

| IMC | Referência | Implicações e riscos |
|-------------|------------------|---|
| Menos de 15 | Abaixo do peso I | Anorexia, bulimia, osteoporose e auto consumo de massa muscular. |
| 15 a 18,5 | Abaixo do peso | Transtornos digestivos, debilidade, fadiga crónica, stress, ansiedade. |
| 18,6 a 24,9 | Peso normal | Estado normal, bom nível de energia, vitalidade e boa condição física. Manter peso e IMC. |
| 25 a 29,9 | Acima do peso | Fadiga, problemas digestivos, problemas circulatórios, má circulação sanguínea nas pernas. |
| 30 a 39,9 | Obesidade | Diabetes, angina de peito, enfartes, tromboflebitas, arterioscleroses, embolias, alterações menstruais. |
| 40 ou mais | Obesidade | Falta de ar, apneia, sonolência, trombose pulmonar, úlceras varicosas, cancro do colón, uterino e mamário, refluxo esofágico. |

(Site acedido em 22-12-2010 http://www.pesologica.com/calcular_imc.php)

1.2.1.1-Identificar erros nos hábitos alimentares destas crianças.

Actualmente, as condições de vida adoptadas por algumas famílias, permitem-lhes gastar mais dinheiro com a alimentação. Deste modo os pais têm tendência de dar aos seus filhos alimentos quase sempre demasiado ricos em gorduras e açúcares. Este aspecto está cada vez mais presente nas nossas escolas, o que se pode comprovar através da observação dos lanches consumidos pelas crianças.

É hoje aceite pela comunidade científica que práticas alimentares saudáveis na infância são promotoras de saúde, interferindo potencialmente no desenvolvimento físico, intelectual e emocional dos indivíduos (CNAN, 1999).

De acordo com um estudo coordenado por Padez (2004), numa amostra de 4511 crianças Portuguesas, dos sete aos nove anos de idade, foram encontrados valores de 31,56% de prevalência de excesso de peso/obesidade na infância.

O consumo exagerado de alimentos pré-preparados, adicionando ao quotidiano das pessoas tempo, ocupado de uma forma mais agradável mas porventura menos saudável. Esta nova alimentação associada a hábitos e tarefas mais sedentárias, com pouco exercício físico farão com que muitas crianças tenham valores excessivos de peso/obesidade.

1.2.1.2-Como intervir pedagogicamente para melhorar hábitos alimentares e de saúde.

Num estudo feito com crianças dos cinco aos onze anos, verificou-se que crianças nestas idades não eram capazes de compreender o conceito de nutriente nem de ver a ligação entre a alimentação e respectivos efeitos no seu corpo (Natapoff, 1982, citado em Loureiro, 1999). Na opinião daquele investigador, “nutriente é um conceito abstracto que só poderá ser apreendido numa fase de desenvolvimento mais avançada”. Por isso, é fundamental que os programas educativos orientados para a saúde sejam consistentes com a capacidade em processar informação.

Em face do exposto podemos retirar a ilação de que a educação alimentar deverá ser desenvolvida quer na infância, quer na adolescência, mas para os vários níveis etários devem ser adaptados, e adoptados, diferentes programas de educação alimentar de acordo com o seu desenvolvimento cognitivo. Intervenções educativas nestes níveis etários são cruciais pois determinam o êxito da estratégia para um desenvolvimento sustentável.

A alimentação da criança deve permitir o crescimento e o desenvolvimento harmonioso do organismo. Para tal, a quantidade energética deve ser respeitada e adaptada a cada caso. Todas as quantidades dos diferentes nutrientes, de vitaminas e de minerais devem ser correctas e adaptadas em função da idade da criança. Para conseguir cobrir as diferentes necessidades nutricionais, deve propor-se à criança uma alimentação variada e equilibrada (Belliot, 1986).

Numa investigação desenvolvida com 196 adolescentes da cidade do Porto, e que incluiu a avaliação das principais fontes de conhecimentos alimentares, os pais foram os elementos mais referidos como indutores das práticas adoptadas (Moreira,1989). Contudo, segundo Story, citado por Moreira e Peres (1996), o autoritarismo ou permissividade excessiva dos pais, e disfunções nas relações familiares parece repercutir-se na alimentação dos adolescentes, nascendo o risco dos jovens passarem a utilizar os alimentos como forma de revolta contra a autoridade, ou a permissividade dos pais. Podem, neste caso, desencadear-se situações demarcadoras, como aversões a alimentos, omissão de refeições e regimes de fome.

Os conhecimentos sobre alimentação e nutrição não podem, por si só, levar à modificação de comportamentos alimentares, mas esses conhecimentos são fundamentais para que as modificações aconteçam. Dito por outras palavras, a informação é necessária mas não é suficiente para a adopção de comportamentos alimentares adequados.

Segundo Calado (1998), a investigação em nutrição/alimentação, sob o ponto de vista de saúde pública, afigura-se cada vez mais importante e deve ter em vista, concretamente, o aumento dos conhecimentos sobre os alimentos que são necessários, as quantidades e combinações que podem contribuir de forma mais valiosa para a saúde da população, as atitudes que são demonstradas face à alimentação e os factores que possam condicioná-las.

O aumento de conhecimentos, com um conjunto de tarefas sobre uma alimentação equilibrada e quais os seus reflexos na saúde e qualidade de vida das pessoas é outra das estratégias a seguir especialmente a nível escolar, criando-lhe um recurso e consciência de determinados erros e como evitá-los.

Segundo Ammeran et al. (2002), citados em Matos et al. (2003), as intervenções para a mudança do comportamento dietético parecem, em geral, ter mais sucesso nas populações em risco, ou com diagnóstico de doença, do que com populações saudáveis.

Realizar um conjunto de tarefas que tenham por objectivo que os alunos e as suas famílias tomem consciência da importância de hábitos alimentares saudáveis implicando-os no estudo a realizar.

Deixar um conjunto de sugestões fáceis e baratas para servirem de modelo para criar hábitos alimentares mais equilibrados e prevenindo diversas doenças no futuro das nossas crianças.

A Educação Alimentar para ser eficaz tem que aumentar os conhecimentos, melhorar as atitudes e os comportamentos sendo uma tarefa muito difícil (Miguel, 1994).

Dados de investigação revelam que os indivíduos não estão dotados de uma capacidade inata para escolher alimentos em função do seu valor nutricional, pelo contrário, os seus hábitos alimentares são aprendidos através da experiência, da observação e da educação (Nunes e Breda, 2001).

Segundo Mendoza, Pérez e Foguet, (1994), os comportamentos alimentares, tal como muitos outros, são influenciados por factores biológicos, psicológicos, microssociais

(família, escola, amigos), macrosociais (em que os *media* têm um papel preponderante), ambientais, culturais, económicos, etc.

Nesta perspectiva, podemos constatar a complexidade etiológica dos estilos de vida e tomar consciência que é necessário intervir em todas as esferas da vida da pessoa para promovermos a adopção ou modificação de comportamentos.

A política educacional portuguesa reconhece o papel da escola, na promoção da saúde alimentar, ao prever na Lei de Bases do Sistema Educativo que nos “...*planos curriculares do ensino básico incluem em todos os ciclos uma área de formação pessoal e social, que pode ter como componentes a educação ecológica, a educação do consumidor, a educação familiar, a educação sexual, a prevenção de acidentes, a educação para a saúde...*” (Lei nº46/86 de 14 de Outubro). Apela-se, ainda, com a recente reorganização curricular, que se desenvolvam hábitos de vida saudáveis, como consta no respectivo perfil de competências a desenvolver em todos os alunos ao longo de Ensino Básico (ME, DEB, 1999).

Assim parece legítima a preocupação e a pertinência deste estudo, sobre este grupo de crianças onde se exercem tarefas pedagógicas.

1.2.1.3 – Roda dos Alimentos

“A alimentação faz-nos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou intervenientes, insociáveis ou capazes de saudável convivência; mata-nos cedo, ainda em embrião no ventre materno, ou tarde, no caso de uma vida plena” (Peres, 1979, p. 13).

Para levar a cabo todos os processos que nos permitem estar vivos, o organismo humano necessita de uma quantidade contínua de materiais que devemos ingerir: os nutrientes. Contudo, estes nutrientes não se ingerem directamente, mas fazendo parte dos alimentos. As múltiplas combinações que a natureza oferece aos diferentes nutrientes dão-nos uma ampla variedade de alimentos que o ser humano pode consumir.

Assim, os nutrientes são as substâncias existentes nos alimentos que têm que ser fornecidas diariamente ao organismo para que este possa crescer, reparar e substituir as células e os tecidos, obter energia e todas as substâncias necessárias ao seu funcionamento. São necessários ao crescimento, assim como à manutenção e funcionamento do organismo.

Segundo Ferreira (1994) determinação de uma ração diária saudável, ou seja, o conhecimento da qualidade e quantidade dos alimentos a ingerir diariamente, implica:

1º A determinação das necessidades alimentares do organismo, ou seja, as substâncias ou os nutrientes necessários ao seu crescimento, reparação, funcionamento, regulação e protecção.

2º O conhecimento das necessidades de cada nutriente e para cada fase da vida e estado geral.

3º A determinação da composição nutritiva dos alimentos.

Diversos estudos mostraram, até agora, que necessitamos segundo Holford (2000) de, pelo menos, cinquenta nutrientes, nos quais se incluem fontes de energia ou calorías (que podem provir dos glícidos, das gorduras ou das proteínas), de treze vitaminas conhecidas, quinze minerais, vinte e quatro aminoácidos obtidos após a degradação das proteínas e dois ácidos gordos essenciais. É do equilíbrio cuidadoso destes nutrientes que depende a nossa vitalidade, a energia e o peso ideal.

Para fazer uma escolha adequada dos alimentos é muito importante conhecer a sua composição, para além da função dos nutrientes.

Para gozar de boa saúde não é suficiente satisfazer apenas as necessidades energéticas do organismo. É preciso fornecer uma grande diversidade de substâncias, mesmo que algumas destas substâncias sejam necessárias em quantidades mínimas.

Tem de atender-se não só ao valor calórico dos alimentos mas também ao tipo de nutrientes, pois alguns deles são indispensáveis à regulação das funções do organismo e à produção das estruturas das próprias células. Assim, numa alimentação correcta devem estar presentes prótidos, lípidos, glícidos, água, sais minerais e vitaminas em quantidades adequadas.

A dieta equilibrada não só deve permitir cobrir as nossas necessidades, como também deve ser agradável ao paladar e ao gosto de quem a ingere e deve, ainda, estar em consonância com a cultura e os hábitos alimentares de cada um. Ou seja, não interessa apenas planificar a dieta em função da manutenção e promoção da saúde, e do controle de peso, mas também deve garantir-se que se desfrute ao consumi-la (WHO, 1998).

No estado actual, um padrão alimentar saudável e adaptado às exigências e gostos dos povos, exige as condições a seguir descritas que recolhem o consenso da OMS (1996), e que não são mais que algumas linhas orientadoras de uma alimentação saudável:

1º Ajuste perfeito do valor energético da alimentação às características biológicas, diferentes necessidades das fases sucessivas do ciclo da vida, estatura, actividade física e clima;

2º Distribuição repartida da comida necessária por várias refeições a intervalos de três horas aproximadamente, distribuindo a alimentação diária por cinco refeições, com um pequeno-almoço completo e equilibrado, atendendo a que o jejum nocturno não deve ultrapassar dez horas;

3º Comer diariamente alimentos de todos os grupos da Roda/Pirâmide dos alimentos, na proporção em que lá estão representados e variar o mais possível de alimentos dentro de cada grupo. Assim, deve ter uma forte componente de cereais, vegetais e frutas que forneçam as vitaminas necessárias, minerais, fibras e hidratos de carbono complexos e que podem ajudar a consumir poucas gorduras (sobretudo saturadas e colesterol). Deve ainda ser pobre em açúcares, sal e bebidas alcoólicas;

4º Equilíbrio perfeito entre fontes alimentares de energia de acordo com o referido padrão nutricional ideal. (Importa salientar que as calorias devem ser fornecidas na sua maior parte por alimentos hidrocarbonados e, entre estes, por fornecedores de amido; as

gorduras alimentares devem ser utilizadas com precaução, sendo incontestável que a gordura mais saudável é o azeite);

5º Utilização de alimentos de boa qualidade higiénica;

6º Adopção de preparações culinárias simples e gastronómicas (dando preferência ao consumo de grelhados e cozidos a vapor, em detrimento de assados, fritos e do excesso de sal), evitando a destruição de nutrientes e a alteração de gorduras, quer de constituição ou de adição. O consumo de sumos e saladas deve ser imediato após a sua preparação;

7º As ementas deverão ser agradáveis, respeitando hábitos e tradições, ainda que as inovações, se racionais, sejam salutares.

Nesta linha de orientações, Moreira (1999) apresenta um modelo alimentar adequado para adolescentes e jovens adultos, que se encontra preconizado em alguns estudos portugueses: *“consumo abundante de água, produtos hortícolas, frutos em natureza, cereais completos, leguminosas e tubérculos e, portanto, de minerais, vitaminas, compliantix, água e energia glicídica. O excesso é pouco relevante a menos que induza aumento de massa gorda.”*

De facto, se conseguíssemos ensinar à população as regras da alimentação racional (suficiente, equilibrada), levando-as a corrigir os principais erros que comete, por falta de conhecimentos ou de reflexão, por hábitos tradicionais e por hábitos novos prejudiciais que está a adquirir, resultaria melhor saúde para todos, com todas as vantagens que lhe são inerentes.

Em termos teóricos uma alimentação racional é regulada por quatro leis:

1ª Lei da quantidade; 2ª Lei da qualidade; 3ª Lei da harmonia; 4ª Lei da adequação (Ferreira, 1994).

1ª A lei da quantidade diz que a alimentação diária deve ser constituída por uma quantidade de alimentos que satisfaça as exigências calóricas (energéticas) do organismo.

2ª A lei da qualidade refere que o regime alimentar deve ser completo na sua composição (ter todos os nutrientes essenciais), de modo a fornecer ao organismo todas as substâncias que este necessita.

3ª A lei da harmonia acrescenta que as quantidades dos diversos nutrientes da dieta devem manter entre si proporções convenientes para o organismo.

4ª A lei da adequação diz que a alimentação deve ser adequada ao organismo a que se destina, ou seja, deve ter em conta as várias fases da vida da pessoa e o seu estado geral.

Se estas leis não forem observadas e se os maus hábitos alimentares se repetirem frequentemente, o nosso organismo, que não pode manter o seu estado de equilíbrio, acabará por adoecer.



Figura 1 – Roda dos Alimentos Portuguesa, de 1977.

Dos grupos representados na Roda dos Alimentos portuguesa, recomendava-se que:

- 1º O grupo I devia representar 14% do consumo total diário de alimentos.
- 2º O grupo II devia fornecer 10% das necessidades diárias.
- 3º Do grupo III deviam representar apenas 3%.
- 4º Do grupo IV devíamos ingerir 30% das nossas necessidades diárias.
- 5º O grupo V devia contribuir com cerca de 43%.

Há que ter em conta que as recomendações indicadas estão desenhadas para a população adulta em geral, pelo que são necessárias pequenas modificações tendo em conta grupos específicos, como as crianças, mulheres grávidas e outros (Peres, 2003).

Em finais do ano de 2003, surge uma nova Roda dos Alimentos, produzida pela Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), para colmatar algumas falhas da anterior que já possuía mais de duas décadas. Segundo os autores, a evolução das pesquisas científicas e modificações na situação alimentar portuguesa levou à sua reestruturação (FCNAUP, 2003). Mas o objectivo é o mesmo, promover uma alimentação completa, equilibrada e variada.

A nova Roda organiza-se agora em sete grupos de alimentos (figura 2), mais dois que

a anterior, e foi adicionada a água no seu centro. Não sendo a água um grupo à parte, uma vez que está presente na constituição de todos os alimentos, é todavia essencial à vida pelo que devemos bebê-la com frequência, sendo a recomendação de consumo de um litro e meio a três litros diários, como está devidamente esclarecido em algumas notas que acompanham esta Roda.



Figura 2 – Roda dos Alimentos Portuguesa, FCNAUP 2003.

A grande diferença nesta nova Roda é a indicação da proporção do peso de cada grupo com a respectiva “tradução” em copos de galão, chávenas almoçadeiras e colheres de sopa, sobremesa e chá, estando agora cada grupo referenciado com o número de doses/porções diárias de consumo, devidamente esclarecidos.

Mas na nova Roda, cada grupo está também referenciado com as percentagens em que devem estar presentes na alimentação diária, mas com ligeiras alterações relativamente à anterior:

1º Cereais, seus derivados e tubérculos – 28%;

2º Hortícolas – 23%;

3º Fruta – 20%;

4º Lacticínios 18%;

5º Carne, pescado e ovos – 5%;

6º Leguminosas – 4%;

7º Gorduras e óleos – 2%.

Outra alteração verificada é a subdivisão de alguns dos anteriores grupos, como os

vegetais e a fruta e as leguminosas secas que foram separadas do seu anterior grupo.

Nesta Roda são ainda apresentadas as seguintes recomendações (FCNAUP, 2003):

1º No que concerne ao consumo de bebidas, para além da água, apenas são recomendados sumos de fruta naturais e os chás sem cafeína. Relativamente às bebidas alcoólicas devem obedecer a um consumo moderado, mas apenas para adultos. Todas as outras bebidas devem ser excluídas;

2º O café, alguns chás e refrigerantes com cafeína estão desaconselhados para crianças. Para os adultos estes estimulantes devem ser limitados a 300 mg por dia;

3º Os alimentos ricos em açúcares não devem arcar em presença diária e convém que sejam reservados, de preferência, para festas e para o fim das refeições;

4º O sal, que deve ser inferior a 5g diárias, deve ser substituído por ervas aromáticas e especiarias;

5º A tudo isto é adicionado um “ingrediente” absolutamente indispensável – manter um peso saudável – necessário a um bom estado de saúde, sendo importante a prática moderada e regular da actividade física (meia hora de um simples passeio diário é o recomendado).

Deixamos, agora, as orientações que nos transmitem esta Roda, que são consentâneas com a anterior, para uma alimentação saudável:

1º Deve ser “completa – diariamente comer alimentos de cada grupo (crianças de 1 a 3 anos, os homens activos e os rapazes adolescentes, representam os extremos quanto a necessidades; a restante população deve orientar-se por valores intermédios) e beber água diariamente;

2º Deve ser equilibrada – comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado;

3º Deve ser variada – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano. (FCNAUP, 2003).

Segundo Peres (2003), e como já atrás referido, a comida deve ser distribuída por várias refeições, com intervalos de cerca de três horas.

Conforme for o dia de cada um e a sua idade, deve fazer-se uma média de cinco a seis refeições – três principais e as restantes são pequenos lanches, que:

1º Evitem sobrecargas digestivas por excesso de alimentos;

2º Impeçam períodos de hipoglicémia (taxa de açúcar baixa no sangue) que prejudicam a atenção;

3º Aumentem a segurança e o rendimento das actividades física e mental.

A regra das cerca de três horas entre as refeições não deve ser taxativa. Corresponde às necessidades da maioria. Contudo, as crianças, bebés e adolescentes, necessitam comer a intervalos mais curtos, e os idosos com actividade digestiva mais lenta podem aceitar comer só a intervalos de quatro horas.

Mas, há uma regra que é importante: comer em intervalos inferiores a 3 horas ou superiores a 4 não parece correcto (Peres, 2003).

1º Começar o dia com um bom pequeno-almoço.

O jejum nocturno não deve ser superior a 10 horas e deve ter-se o cuidado de se começar o dia com um pequeno-almoço suficiente, completo e equilibrado; não se fala de 1 bica, ou de um salgado ou, ainda, de 1 bolo! Devemos deixar estes alimentos para dias festivos. Temos que nos lembrar que vamos ter um longo dia pela frente e para compor bem o pequeno-almoço não deve faltar fruta fresca ao natural (100 a 200g limpas), entre 200 a 250g de leite meio gordo, aromatizado ao gosto de cada um, ou iogurte corrente (quem consome regularmente o queijo e a manteiga, deve preferir o leite e iogurte magros), e 40 a 80g de pão preferencialmente escuro, que também pode ser substituído por cereais para juntar no leite (*muesli*, flocos de trigo ou milho, etc.). Deverá ainda ser incentivado o consumo de um ovo (por exemplo cozido) ou uma fatia de fiambre magro, particularmente nas crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes (Peres, 2003). Há muitas outras hipóteses menos vulgares.

Segundo Moreira (1999), esta refeição que deveria contribuir com cerca de 20% a 25% do valor calórico total diário, é omitida com frequência por jovens, o que poderá afectar os seus níveis de desempenho escolar, porque é reconhecido que a função cerebral é particularmente sensível às variações de aprovisionamento de nutrientes.

2º A merenda da manhã, realizada a meio da manhã deve ser leve, de fácil digestão, variada e mais pequena que o pequeno-almoço. Deve, globalmente, conter fruta, pão e um produto lácteo (queijo ou equivalente).

Em grupos mais activos (crianças que brincam muito, adolescentes, adultos com trabalho pesado) pode ser formada por um copo de leite ou uma sanduíche com uma fatia de fiambre. Para grupos mais sedentários mas com longas manhãs de trabalho pode

ser composta por um iogurte e uma boa peça de fruta, ou então um chá ou café não açucarado com uma sanduíche de queijo.

É bom que, como recomenda a OMS, nos locais de trabalho, nos bufetes das escolas e fábricas se reveja o elenco de alimentos à venda, para permitir um serviço de qualidade necessário ao êxito escolar e para a educação alimentar (WHO, 1998).

3º O almoço, numa dieta diária com 5 a 6 refeições, deve ser à mesa e em ambiente calmo com tempo para mastigar e ensalivar. Pode ser constituído por massa, ou qualquer componente glicídico, carne, peixe ou soja (uma ração), verduras cruas ou em sopa, pão e fruta.

4º A merenda da tarde pode ser uma boa altura para variar de alimentos que ainda não tenham sido consumidos até esta altura do dia. Pode conter pão, tomate, fiambre ou alimento semelhante, qualquer produto lácteo ou fruta, em função das necessidades de cada grupo.

5º O jantar deverá ter composição idêntica ao almoço no que respeita a quantidades. Deve ser leve, isto é, de digestão fácil, caso contrário afecta o sono e a qualidade do repouso nocturno.

6º A ceia é dispensável para quem se deita uma ou duas horas após o jantar. Mas não deve escapar aos outros. Deve ter um produto lácteo (iogurte, por exemplo) e uma fatia de pão (Moreira, 1999).

Segundo Cruz (1997), define-se dieta mediterrânica como a alimentação que se fazia nos países do Sul da Europa (Grécia, Itália, Espanha e Portugal) no início da década de 60, considerando-se a dieta de todos estes países variantes de um modelo teórico comum.

Nas últimas décadas tem-se despertado para um grande interesse pela alimentação, devido à relação entre dieta e saúde. Neste contexto adquiriu uma grande relevância o conceito de “dieta mediterrânica” como modelo de dieta equilibrada e saudável. A razão deste interesse foi a observação de que os adultos de certas regiões que circundam o mar mediterrâneo (note-se que Portugal não sendo banhado por esse mar tinha uma alimentação mediterrânica) apresentavam taxas baixas de doenças cardiovasculares e certos tipos de tumores (Bruzos e Boticário, 1997), quando comparadas com os países do Norte da Europa e dos Estados Unidos da América.

Eliminando outros factores, os investigadores centraram a atenção na dieta como ponto-chave para explicar esta situação, sendo actualmente objecto de extensa investigação de forma a confirmar o real impacto na redução da incidência dessas doenças.

Na análise dos hábitos alimentares dessas regiões da bacia mediterrânica chegaram à conclusão que essa dieta se baseava sobretudo em alimentos de origem não animal, e que apresentava as seguintes características:

1º Elevado consumo de frutas e verduras, ricos em fibras (pectinas), compostos antioxidantes, vitamina C e beta-carotenos.

2º Consumo de azeite, que aumenta os ácidos gordos poli e monoinsaturados.

3º Elevado consumo de peixe (especialmente gordo), que aumenta os ácidos gordos polinsaturados (ómega 3) e a vitamina F, e pouca carne.

4º Grande consumo de leguminosas, que fornecem minerais (Mg, Ca) e fibra.

5º Consumo equilibrado de produtos lácteos, fonte importante de cálcio.

6º Baixo consumo de açúcar, manteigas e margarinas.

Todas estas características, relacionadas com os recursos que estes povos possuíam, traduzem-se numa dieta pobre em ácidos gordos saturados e colesterol, pobre em proteínas de origem animal e elevada em hidratos de carbono complexos e fibra.

Apesar das indubitáveis vantagens da dieta mediterrânica, não é a “dieta panaceia”, nem o único factor responsável pela prevenção das doenças cardiovasculares e outras patologias nas que se incluem algumas neoplasias. Há outros factores ligados à cultura mediterrânica como sejam uma vida mais tranquila, menor stress, sesta, etc. (Bruzos e Boticário, 1997).

Nos países mediterrânicos no início e meados do século XX, as refeições eram consumidas num ambiente descontraído e calmo, no seio da família, afastando, assim, qualquer clima de “stress”.

Infelizmente é sabido que a população portuguesa, mais que a italiana, grega e turca, começa a adquirir padrões alimentares cada vez mais afastados de uma dieta mediterrânica (Nunes e Breda, 2001), onde o tradicional cenário social e culinário começa a desaparecer. Assim, assiste-se a uma grande redução no consumo de fruta fresca e de legumes e a um aumento no consumo de carne, de gorduras saturadas e de açúcar, como revelaram recentes investigações desenvolvidas em adolescentes (Matos *et al.*, 2003).

Segundo Cruz (1997), o conceito de “dieta mediterrânea” (modelo teórico) continua a ser importante porque nos conduz a algumas das características mais importantes de um padrão alimentar saudável em termos contemporâneos, nomeadamente:

- 1º Ingestão adequada de pão e outros cereais, leguminosas secas, produtos hortícolas e frutos, importantes pela sua riqueza em antioxidantes e em fibras solúveis e insolúveis;
- 2º Consumo preferencial de laticínios e de carnes com teor de gordura reduzido, maior ingestão de peixe à custa das carnes e menor consumo de alimentos processados ricos em gordura, em açúcar e em aditivos.

1.2.1.4 - Factores determinantes dos hábitos alimentares

Alguns factores externos que influenciam os hábitos alimentares têm vindo a ser identificados (Carvalho, 1995).

Factores sócio-culturais relacionados com a cultura e tradição de cada região, assim se percebendo que, enquanto o minhoto come pão de milho, caldo verde e batatas, o alentejano utiliza essencialmente produtos derivados do trigo (pão, açordas, migas, etc...);

O estilo de vida adoptado por cada família faz diversificar os produtos alimentares utilizados nas suas refeições;

O custo económico e a disponibilidade de adquirir os produtos: no litoral, por exemplo, come-se mais peixe que no interior;

A publicidade desenfreada, quer seja através dos mass-média ou de outros meios, e ainda, o aspecto sugestivo que as embalagens apresentam.

Factores fisiológicos onde se inclui a fome que varia de indivíduo para indivíduo e as necessidades alimentares que variam de acordo com a idade, sexo, tamanho e ainda, com a actividade desenvolvida;

Factores sensoriais (textura, cor, cheiro e sabor) que interferem no apetite;

Factores psicológicos relacionados com valores, crenças, hábitos, atitudes que dependem da família e do seu estilo de vida, mas também do auto-conceito de cada indivíduo, ou ainda, do sentimento de segurança ou insegurança.

1.2.1.5 - A Escola como promotora de estilos de vida saudáveis

A promoção de comportamentos saudáveis exige o conhecimento da sua etiologia. Embora os comportamentos em geral, e alimentares em particular, tenham uma etiologia muito complexa, podemos por questões de simplicidade afirmar que os hábitos alimentares começam a ser aprendidos em casa (sendo por isso importante educar e envolver a família na educação alimentar dos seus filhos) devem continuar, ser mantidos ou corrigidos na escola.

Os estabelecimentos de ensino são um dos locais mais importantes para se actuar no sentido de promover a adopção de padrões alimentares correctos já que é nesse espaço que os alunos passam uma grande parte do seu tempo, numa fase em que são receptivos à mudança e aquisição de hábitos (Sanmarti, 1988; Mendoza *et al.*, 1994) e é também na escola que se encontram profissionais qualificados para abordar temas de saúde como a nutrição e alimentação (Mendoza, 1999).

É sabido que a infância e a adolescência são fases da vida muito importantes para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis que muitas vezes irão perdurar pela vida inteira (Loureiro, 1999; Santos, 1999; Mendonza *et al.*, 1994).

É cada vez mais difícil saber com clareza o que deve ser uma alimentação saudável em cada fase da vida do indivíduo, pois surgem com frequência novos conhecimentos sobre nutrição, novos alimentos e formas de os processar (basta visitar um hipermercado para se ter uma ideia das opções alimentares que dispomos). A complexidade do tema dificulta a acção educativa do professor.

Num estudo efectuado por Moreira e Teixeira (1994) verificou-se que as intervenções bem orientadas podem melhorar os conhecimentos dos alunos.

Em face do que foi dito, justifica-se a aplicação de programas de promoção da saúde eficazes e que possam ajudar a melhorar a saúde, reduzir os riscos de doenças, lidar com doenças crónicas e melhorar o bem-estar e auto-suficiência dos indivíduos, famílias, organizações e comunidades.

Uma vez que a educação por si só não basta, na opinião de Loureiro (1999), são necessárias intervenções políticas diversas. Por exemplo, para além do controlo da informação que é divulgada ao público, o poder político deveria assegurar, ao nível das escolas, que:

1º Os refeitórios e os bufetes devem estar a funcionar de acordo com as regras de uma alimentação equilibrada;

2º Colocação dos professores deva ser feita atempadamente e permitir dar maior continuidade de ano para ano aos programas educativos;

3º Capacidade de desempenhar as suas funções de acordo com a filosofia e objectivos de uma escola promotora da saúde.”

4º Para a real eficácia da Educação Alimentar na escola seria importante que com ela colaborassem organismos governamentais, indústria alimentar, profissionais de saúde (médicos, nutricionistas, etc.), líderes dos grandes meios de comunicação e a própria população (Loureiro, 1999).

1.2.2 - Gramáticas pedagógicas de sustentação

“A pedagogia da participação cumpre a essência da pedagogia na sua expressão por nós considerada mais nobre, que reside na integração das crenças e dos saberes, da teoria e da prática, da acção e dos valores.

A pedagogia da participação centra-se nos actores que constroem o conhecimento para que participem progressivamente, através do processo educativo, da cultura que os constituem como seres sócio – histórico - culturais.” (Oliveira Formosinho, Kishimoto, Pinazza & Cols, 2007, p.19)

Com a investigação pretendeu-se que os alunos construíssem o seu próprio conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, participando e sendo os actores principais de todo o processo.

Dentro desta corrente pedagógica está alicerçado o trabalho de investigação fazendo uma construção do conhecimento e de competências alimentares, influenciando de forma positiva na componente sócio - cognitiva do grupo de alunos que foi alvo da acção.

Segundo Oliveira Formosinho, Kishimoto, Pinazza & Cols (2007) uma pedagogia da infância construtivista tem por base a crença, os seus saberes psicológicos, sociológicos, antropológicos, organizacionais. Uma pedagogia de infância construtivista conduz, assim, a uma pedagogia de participação.

Segundo Bertrand (2001), Vygotsky propõe na sua teoria pedagógica o conceito de zona de desenvolvimento proximal para descrever as funções em maturação da criança. A distância entre dois níveis: o desenvolvimento actual avaliado pela capacidade que uma criança tem de resolver problemas sozinho e a capacidade de resolver problemas quando auxiliado por alguém. Assim há necessidade de criar um conflito conceptual no aluno ou seja, confrontar os seus conceitos alimentares com os conceitos alimentares cientificamente saudáveis e equilibrados, levando-os a fazer escolhas e práticas alimentares saudáveis.

Segundo Oliveira Formosinho (1996), Reggio Emilia e a sua preocupação com as experiências das crianças e a ligação entre a escola e a vida são posturas comuns. A importância que Reggio Emilia dá à criança, mas também, aos professores e aos pais leva a que o seu modelo pedagógico seja pensado de modo a proporcionar, as três personagens centrais, um ambiente confortável e que promova a sua participação e contribuição, que garanta a atenção aos problemas educacionais e active a realização de

pesquisas.

Assim, baseando-se na teoria pedagógica de Reggio Emilia houve um trabalho cooperativo, colaborativo entre estes três personagens principais, garantindo a investigação de problemas educacionais, mais propriamente alimentares, e activou todo este trabalho de pesquisa. Segundo este modelo, também se estimulou o trabalho de grupo e a cooperação nas tarefas de análise e organização de dados em ambiente de sala de aula. Em Reggio Emilia a interacção entre crianças é continuamente incentivada pela organização do trabalho em situações de pequenos grupos, sobretudo nestes projectos de pesquisa.

1.3 - Apresentação e discussão dos dados

1.3.1- Análise das respostas ao questionário (Pré-teste) realizado aos alunos do 2ºB

A aplicação dos questionários às crianças foi, portanto, de administração directa e presencial, durante o tempo lectivo, sempre supervisionada, para que as crianças fossem correctamente apoiadas. Como se tratava de crianças relativamente pequenas, foi explicada pergunta por pergunta, não havendo, depois disso, grandes dúvidas. As crianças precisaram de cerca de trinta minutos para responderem ao questionário.

A aplicação dos questionários aos encarregados de educação foi também de administração directa mas não presencial. As crianças levaram o questionário destinado aos encarregados de educação para casa, e depois de respondido, voltaram a trazê-lo para a escola onde foi recolhido pelo investigador. De realçar a grande participação dos encarregados de educação pois apenas um, de entre 21, não devolveu o questionário.



Qual o grupo de alimentos ingeres em maior quantidade?

| Nova Roda dos Alimentos (Cada Grupo está referenciado com as percentagens em que devem estar presentes na alimentação diária) | Contagem |
|---|-----------|
| Grupo (Hortícolas – 23%) | 7 |
| Grupo (Cereais, seus derivados e tubérculos – 28%) | 12 |
| Grupo (Leguminosas – 4%) | 1 |
| Grupo (Carne, pescado e ovos – 5%) | 7 |
| Grupo (Lacticínios 18%) | 2 |
| Grupo (Gorduras e óleos – 2%) | 0 |
| Grupo (Fruta – 20%) | 12 |

Quadro 2 - Grupos de alimentos mais ingeridos pelos alunos

Segundo esta informação dos alunos salienta-se um elevado consumo de fruta, cereais, seus derivados e tubérculos, hortícolas. Há um alto consumo de alimentos destes grupos, grupos A e B, como sendo muito importantes na alimentação dos alunos da turma. Verifica-se que os lacticínios, grupo E, não são os mais consumidos apesar de serem muito importantes na alimentação das crianças. Uma baixa percentagem evidenciaram o seu consumo diário.

Qual o grupo de alimentos (A,B,C,D,E,F,G) ingeres em menor quantidade?

| Nova Roda dos Alimentos (Cada Grupo está referenciado com as percentagens em que devem estar presentes na alimentação diária) | Contagem |
|--|-----------|
| Grupo A (Hortícolas – 23%) | 5 |
| Grupo B (Cereais, seus derivados e tubérculos – 28%) | 2 |
| Grupo C (Leguminosas – 4%) | 6 |
| Grupo D (Carne, pescado e ovos – 5%) | 3 |
| Grupo E (Lacticínios 18%) | 5 |
| Grupo F (Gorduras e óleos – 2%) | 15 |
| Grupo G (Fruta – 20%) | 0 |

Quadro 3 - Grupos de alimentos menos ingeridos pelos alunos

Com esta informação confirma-se que alguns alunos têm baixo consumo de lacticínios e hortaliças e outros têm um consumo mais adequado de carne, pescado e ovos.

Salienta-se assim, a necessidade de incentivar o consumo de alimentos destes grupos (lacticínios e hortofrutícolas), segundo a Roda dos Alimentos Portuguesa, FCNAUP 2003.

Qual a frequência com que consumes os seguintes alimentos?

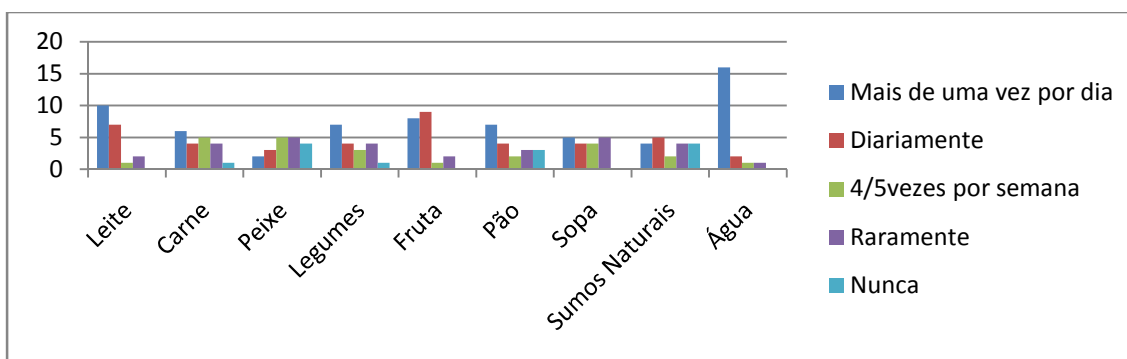


Gráfico 1 - Frequência do consumo de alguns alimentos

A maioria dos alunos manifesta um consumo elevado de carne e pescados.

Há alguns alunos com baixíssimo consumo de peixe e carne.

Alguns manifestam um baixo consumo de leite bem como de legumes, fruta e pão.

Tem que se reforçar a informação sobre a importância do consumo de laticínios, legumes, fruta, reforçando os seus benefícios.

Há que reforçar a importância da ingestão de água como bebida preferencial para uma boa saúde, essencialmente ao nosso bem - estar.

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

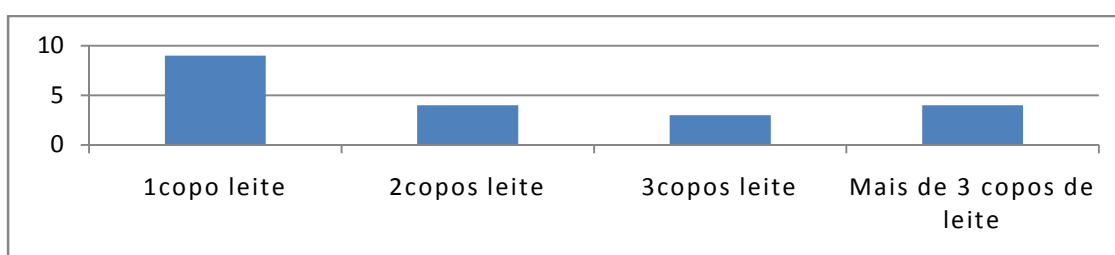


Gráfico 2 - Frequência do consumo diário de leite

Há uma grande percentagem de alunos que apenas bebe um copo de leite diários. É necessário o reforço de informação sobre as vantagens do consumo de leite especialmente nestas idades.

Dos seis aos dez anos, os cuidados alimentares são semelhantes mas a necessidade de comida aumenta. Entre nove e dez anos, em média, as crianças comem tanto como as mulheres com actividade moderada. Este é o momento para passar a beber mais de meio litro de leite por dia.

Site acedido em 25/07/2010 <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>

O consumo de laticínios deve aumentar na dieta diária destas crianças.

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

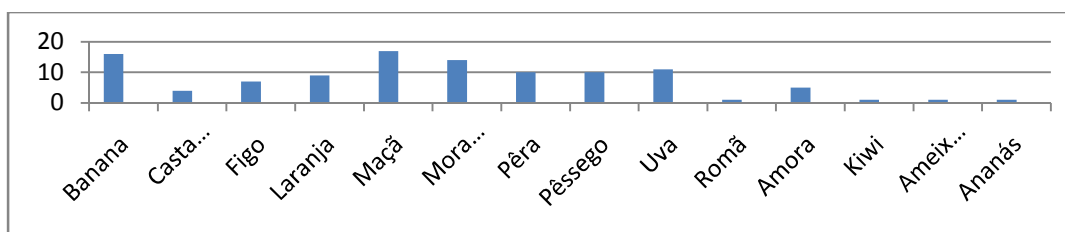


Gráfico 3 - Tipo de fruta mais consumida

A informação sobre o consumo de fruta é constante e variada na dieta diária dos alunos. É muito salutar este hábito alimentar. No entanto, não deixa de ser importante realçar a informação sobre a utilidade do seu consumo bem como indicar quantidades recomendáveis para uma alimentação mais saudável.

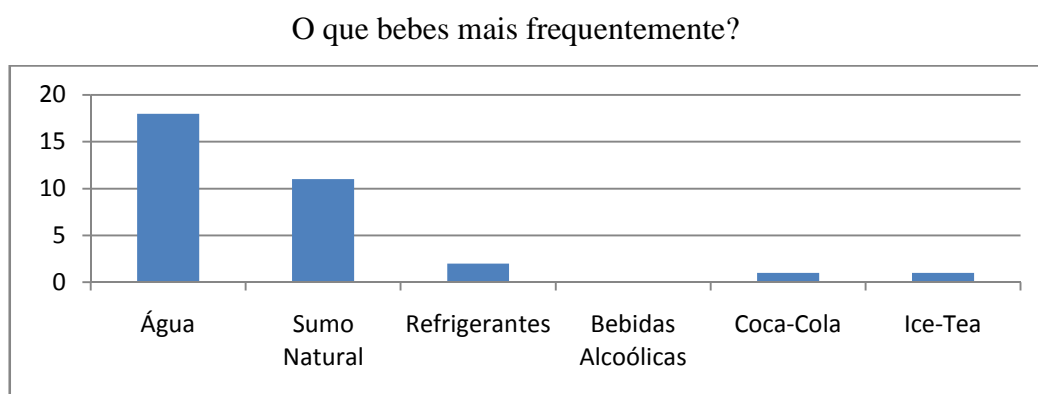


Gráfico 4 - Bebida mais ingerida

O consumo de água é a bebida preferencial. Há necessidade de reforçar a informação sobre consumo de quantidades diárias bem como informar a necessidade de haver baixos consumos de refrigerantes e não consumir bebidas alcoólicas para manter uma alimentação saudável.

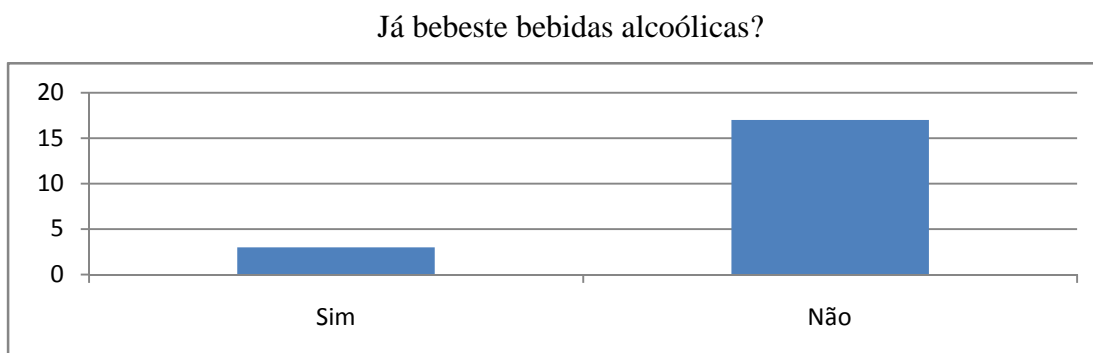


Gráfico 5 - Consumo de bebidas alcoólicas

Não parece haver indícios de hábitos de consumo de bebidas alcoólicas apenas três alunos confirmaram que já tinham “provado” bebidas alcoólicas.

É conveniente reforçar informação para não consumir bebidas alcoólicas e quais os problemas que o seu consumo podem causar para a saúde.

Qual a frequência com que fazes as seguintes refeições?

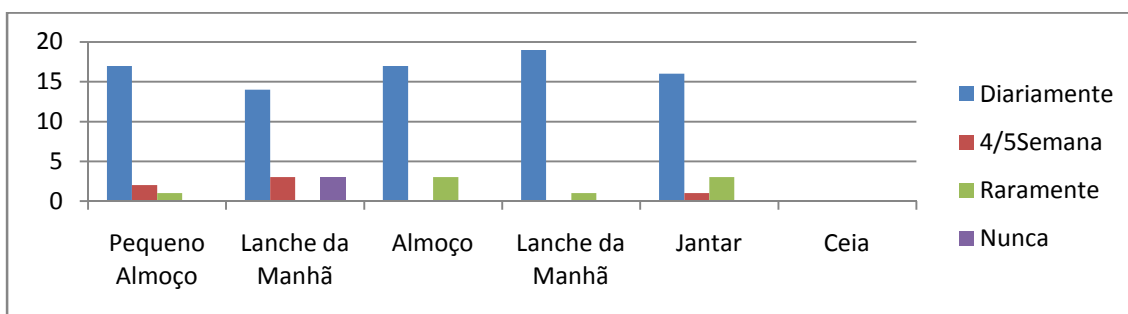


Gráfico 6- Frequência da realização de refeições.

Após a análise dos resultados, verificou-se que os alunos tomam as refeições diárias adequadas ao seu desenvolvimento.

Contudo, nunca é demais reforçar a importância de repartir as refeições ao longo do dia. Comer a horas certas, estabelecer o hábito de alimentar-se cinco vezes por dia, não andar a “petiscar” ou a comer fora de horas, são também hábitos saudáveis a não esquecer. Site acedido em 25/07/2010 <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/26348>

Os encarregados de educação, na resposta à questão, (Quantas refeições, por dia, faz uma criança, entre os 6 e os 10 anos?), revelaram que os seus educandos fazem, na sua maioria, em média entre 5 e 6 refeições diárias. Demonstram informação sobre a importância e utilidade de repartir as refeições ao longo do dia com intervalos aproximados de 3 horas porque ainda existe alguma falta de informação em relação a alguns encarregados de educação como sendo um hábito alimentar importante para preservar a nossa saúde.

Quantas refeições por dia, faz uma criança, entre os 6 e os 10anos?

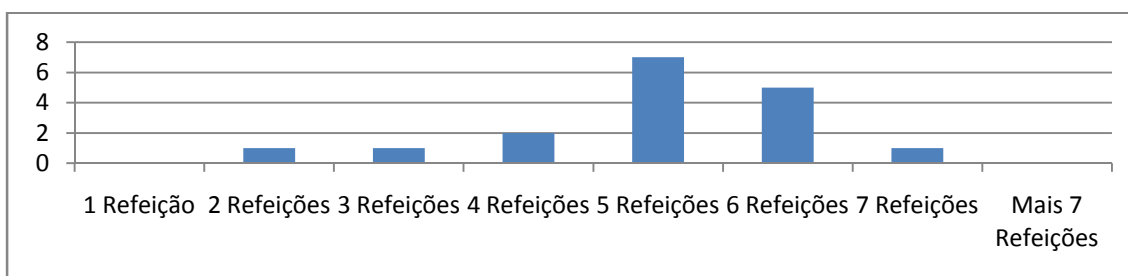


Gráfico 7 - Número de refeições diárias dos alunos.

Confrontando a informação dos encarregados de educação e dos seus educandos, nota-se alguma sintonia e fiabilidade na informação, o que nos leva a concluir que a maioria dos alunos faz em média entre 5 e 6 refeições mas é necessário reforçar a informação sobre este hábito alimentar tão importante para a nossa saúde.

O que costumam comer e beber ao pequeno-almoço?

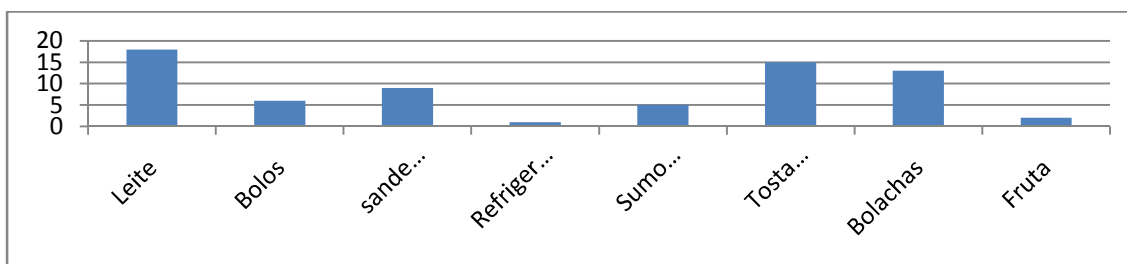


Gráfico 8 - Alimentos consumidos ao Pequeno-Almoço

Temos que nos lembrar que vamos ter um longo dia pela frente e compor bem o pequeno-almoço. não deve faltar fruta fresca ao natural (100 a 120g, o equivalente a uma peça de fruta), entre 200 a 250g de leite meio gordo, aromatizado ao gosto de cada um, ou iogurte corrente e 40 a 80g de pão preferencialmente escuro, que também pode ser substituído por cereais para juntar no leite, flocos de trigo ou milho, etc.

Segundo Moreira (1999), esta refeição que deveria contribuir com cerca de 20% a 25% do valor calórico total diário.

As respostas em relação à questão da composição dos pequenos-almoços dos alunos, os encarregados de educação tiveram respostas muito similares com as dadas pelos alunos, manifestando o baixo consumo de fruta e algum excesso de alimentos açucaradas.

O que come o seu filho ao pequeno-almoço?

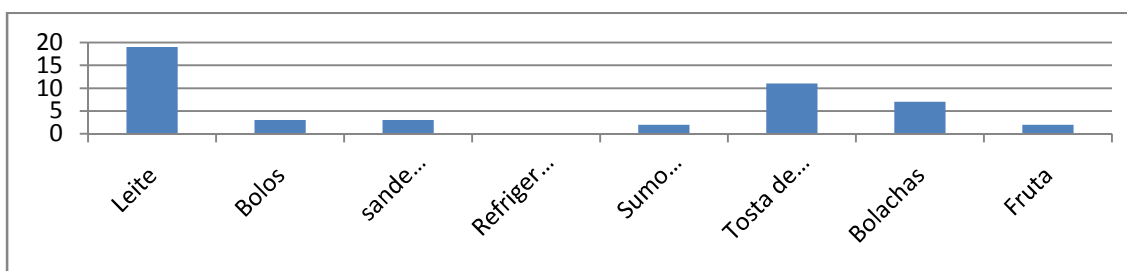


Gráfico 9 - Composição dos pequenos-almoços segundo os Encarregados de Educação

A educação alimentar mais uma vez é pertinente, recaindo neste caso, na necessidade da redução no consumo de alimentos açucarados, bolachas, bolos e refrigerantes, no lanche da manhã. Reforçar o consumo de fruta e laticínios para uma refeição mais equilibrada e saudável.

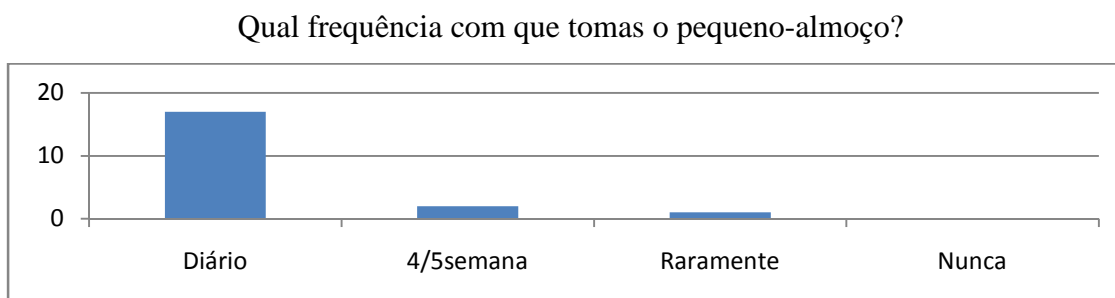


Gráfico 10 - Frequência da ingestão do pequeno-almoço

O jejum noturno não deve ser superior a 10 horas e deve ter-se o cuidado de se começar o dia com um pequeno-almoço suficiente, completo e equilibrado.

Site acedido em 25/07/2010 <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>

Assim é conveniente informar da necessidade de diariamente tomar um pequeno-almoço suficiente, completo e equilibrado compensando o nosso corpo do prolongado jejum noturno. Os encarregados de educação quando confrontados com a questão de era importante que as crianças tomem o pequeno-almoço, verificou-se que todos têm consciência da importância desta refeição e não deixarem os seus educandos iniciarem a actividade escolar em jejum sabendo das consequências negativas para a saúde.

É importante que as crianças tomem o pequeno-almoço?

Todas as crianças manifestaram que tomam o pequeno - almoço antes de ir para a escola, conclui-se que não vêm em jejum e beneficiando o rendimento nas suas tarefas escolares. É no entanto conveniente reforçar a informação, tanto aos alunos como aos seus encarregados de educação, da importância da ingestão do pequeno - almoço após longo período de vigília e antes de iniciarem as suas tarefas escolares.

Quais os alimentos que costumam comer no lanche da manhã?

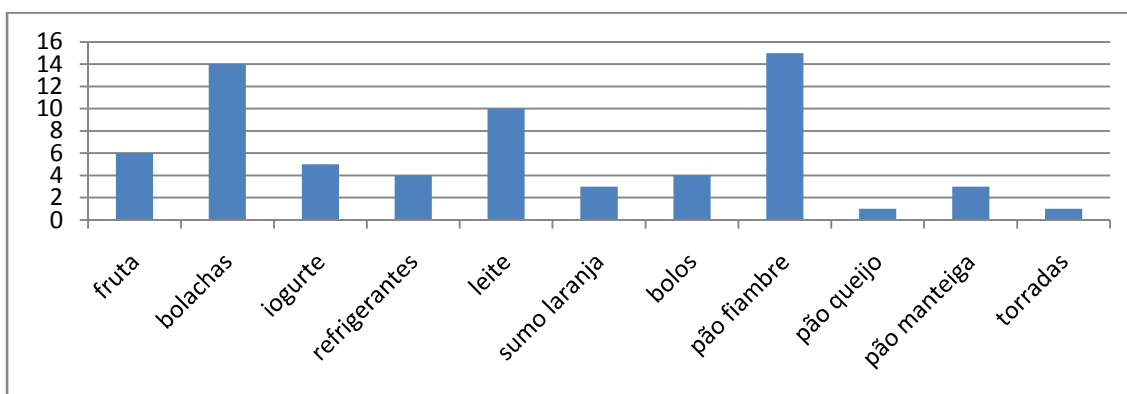


Gráfico 11 - Alimentos consumidos no lanche da manhã

A merenda da manhã, realizada a meio da manhã deve ser leve, de fácil digestão, variada e mais pequena que o pequeno-almoço. Deve, globalmente, conter fruta, pão e um produto lácteo (queijo ou equivalente). Em grupos mais activos (crianças que brincam muito, adolescentes, adultos com trabalho pesado) pode ser formada por um copo de leite ou uma sanduíche com uma fatia de fiambre.

Site acedido em 25/07/2010 <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>

Quando os encarregados de educação foram confrontados com a questão sobre a composição dos lanches da manhã dos seus educandos verificou-se que em primeiro lugar o consumo de fruta era um hábito pouco difundido. Tal como os alunos, os pais referenciaram o consumo de alimentos açucarados, especialmente bolachas. O consumo de produtos lácteos não é generalizado e aqueles que o tomam é normalmente leite com aditivos especialmente chocolate.

O que come o seu filho no lanche da manhã?

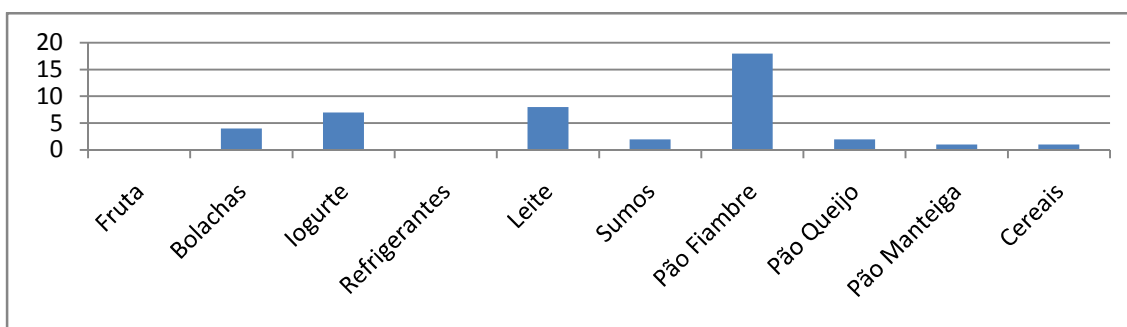


Gráfico 12 - Alimentos consumidos no lanche da manhã segundo os Encarregados de Educação

É indispensável dar a conhecer a necessidade da redução no consumo de alimentos açucarados, bolachas, bolos e refrigerantes, no lanche da manhã. Reforçar o consumo de fruta e lacticínios para uma refeição mais equilibrada e saudável.

Qual a frequência com que tomas o lanche da manhã?

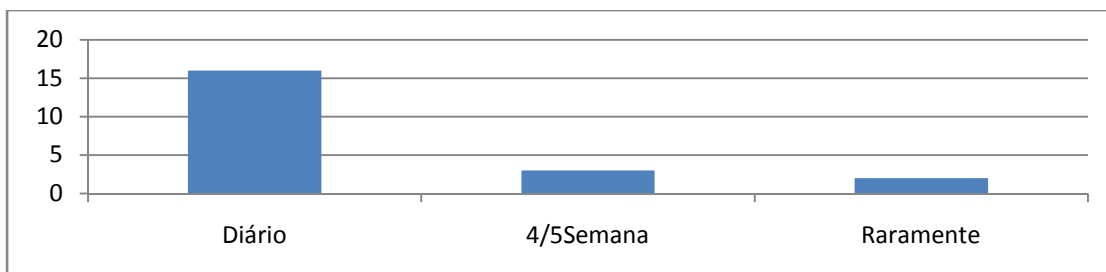


Gráfico 13 - Frequência da ingestão do lanche da manhã.

Conforme for o dia de cada um e a sua idade, deve fazer-se uma média de cinco a seis refeições - três principais e as restantes são pequenos lanches, que:

- 1º Evitem sobrecargas digestivas por excesso de alimentos;
 - 2º Impeçam períodos de hipoglicémia (taxa de açúcar baixa no sangue) que prejudicam a atenção;
 - 3º Aumentam a segurança e o rendimento das actividades física e mental.
- Assim é necessários alertar para a importância dos alimentos serem repartidos por várias refeições e qual a sua utilidade para a saúde.

O que costumam comer e beber ao almoço?

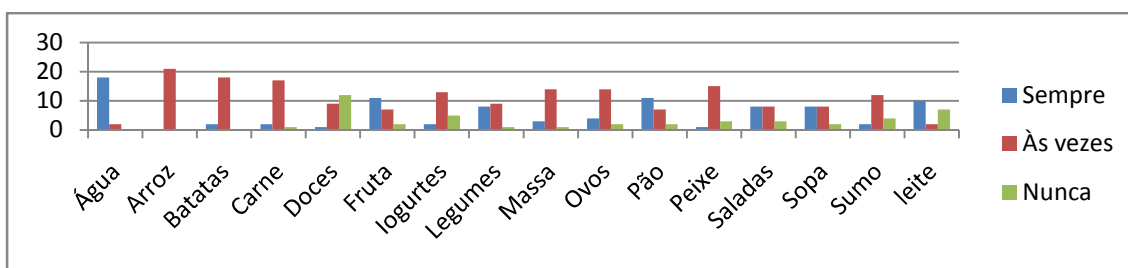


Gráfico 14 - Alimentos consumidos ao almoço

O almoço deve ser à mesa e em ambiente calmo com tempo para mastigar e ensalivar. Pode ser constituído por massa, ou qualquer componente glicídico, carne, peixe ou soja (uma ração), verduras cruas ou em sopa, pão e fruta.

Site acedido em 25/07/2010 <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>

Na questão colocada aos pais sobre a composição do almoço dos seus educandos verifica-se que nem sempre os alunos ingerem sopa na refeição do almoço. O mesmo acontece com o consumo de legumes, hortaliças e frutas não terem o consumo adequado a uma alimentação saudável e equilibrada.

O consumo de alimentos açucarados ainda é bastante acentuado.

Quais os alimentos que o seu filho come com mais frequência, na refeição do almoço?

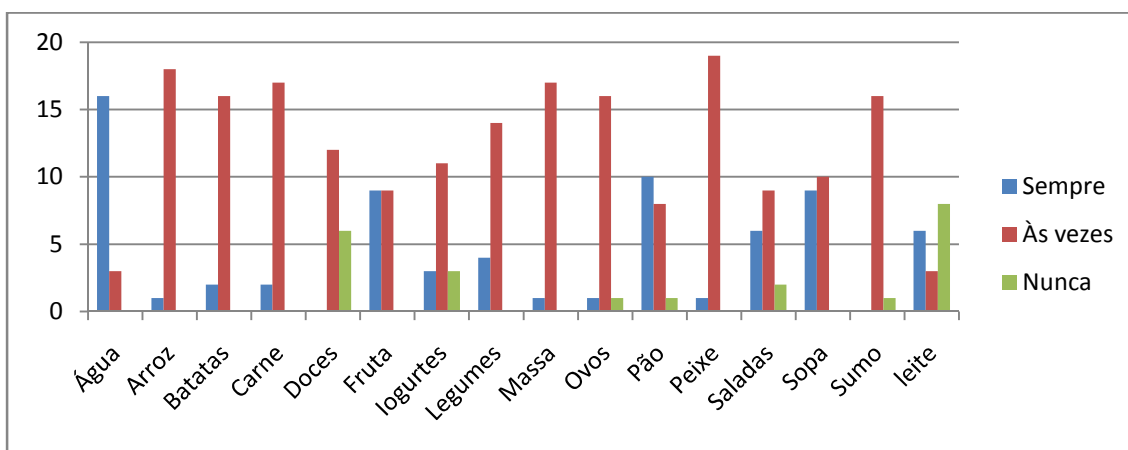


Gráfico 15 - Alimentos consumidos ao almoço segundo os Encarregados de Educação

Deve-se estimular o consumo de fruta, sopa, legumes e diminuir o consumo de doces.

Qual a frequência com que tomas o almoço?

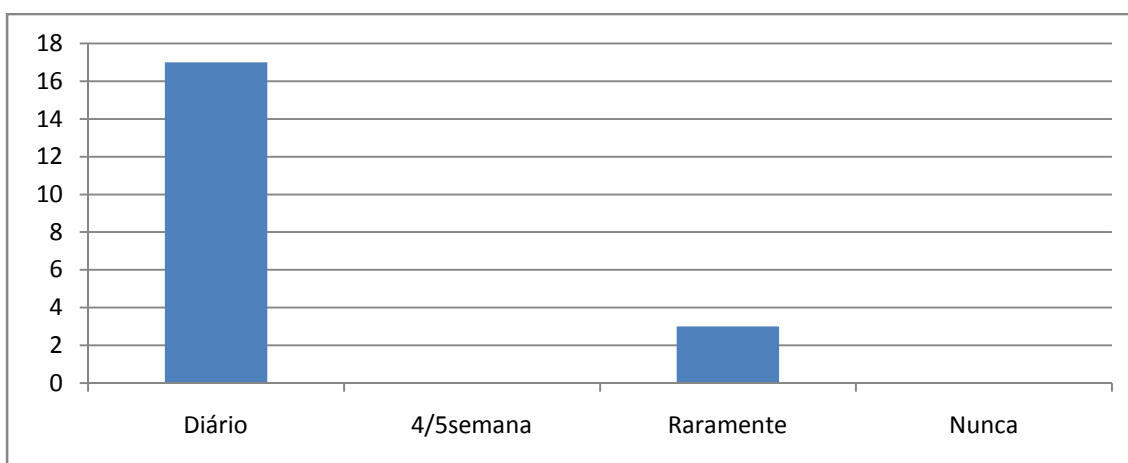


Gráfico 16 - Frequência da ingestão do almoço.

Segundo Peres (2003), conforme for o dia de cada um e a sua idade, deve fazer-se uma média de cinco a seis refeições - três principais e as restantes são pequenos lanches.

Costumas merendar (lanche da tarde)?

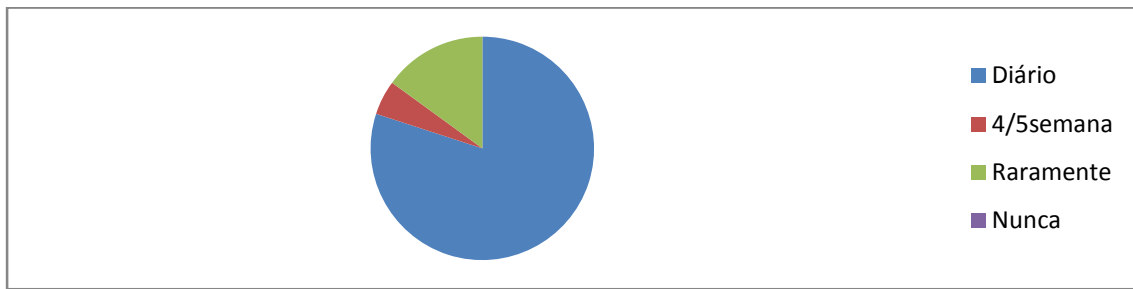


Gráfico 17 - Hábitos de ingestão do lanche da tarde.

É aconselhável realizar um lanche/merenda a meio da tarde evitando períodos prolongados sem a ingestão de qualquer alimento. A maioria dos alunos toma o lanche da tarde.

O que costumam comer e beber à merenda?

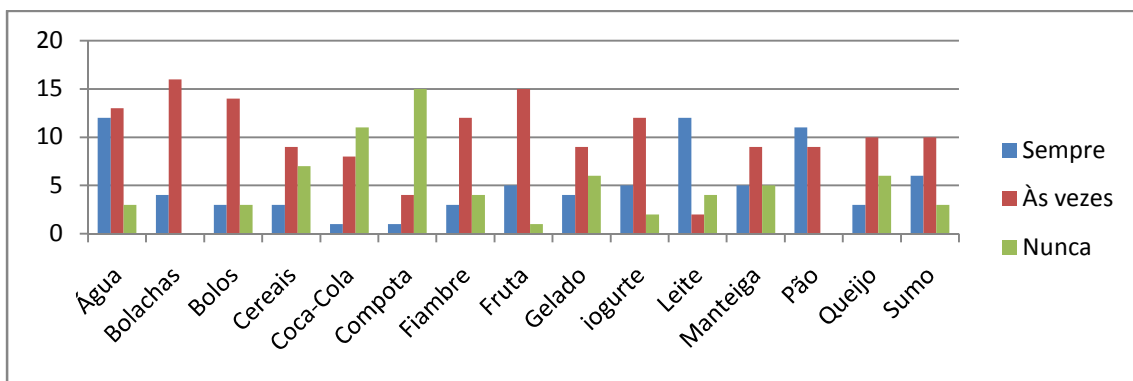


Gráfico 18 - Alimentos ingeridos no lanche da tarde.

A merenda da tarde pode ser uma boa altura para variar de alimentos que ainda não tenham sido consumidos até esta altura do dia. Pode conter pão, tomate, fiambre ou alimento semelhante, qualquer produto lácteo ou fruta, em função das necessidades de cada grupo.

Site acedido em 04/08/2010 <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>

Os encarregados de educação quando confrontados com a questão sobre a composição dos lanches da tarde verificou o consumo de sandes de fiambre, queijo, chouriço, manteiga. Nota-se a grande quantidade de alimentos açucarados na composição do lanche da tarde: bolachas, bolos, gelados, refrigerante.

O consumo de produtos lácteos e fruta não é frequente nos lanches da tarde.

O que come o seu filho ao lanche da tarde?

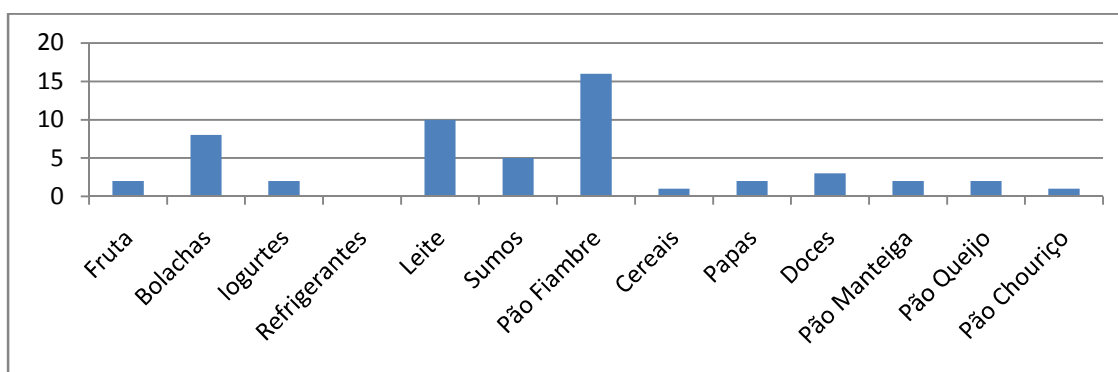


Gráfico 19- Composição dos lanches da tarde segundo os Encarregados de Educação

Há que incentivar o consumo de fruta e produtos lácteos e evitar o consumo de produtos açucarados alertando para as consequências a longo prazo. Informar das vantagens do consumo de água em detrimento de outras bebidas preferidas pelos alunos especialmente refrigerantes.

O que costumam comer e beber ao jantar?

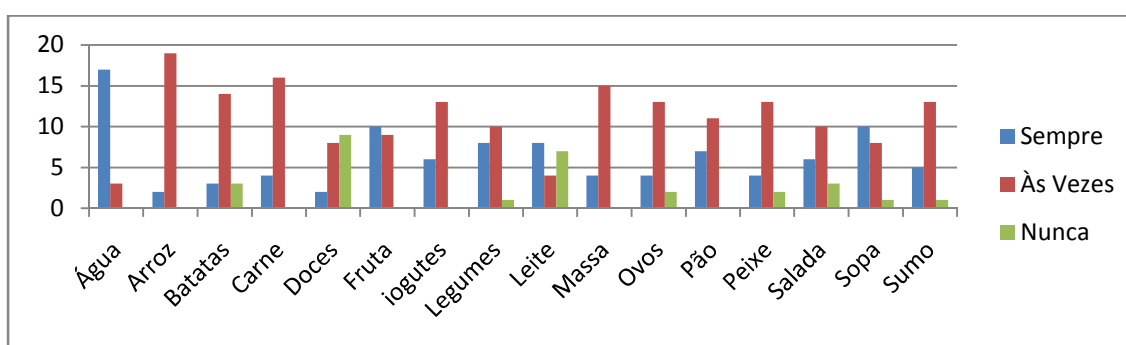


Gráfico 20 - Alimentos ingeridos ao jantar

O jantar deverá ter composição idêntica ao almoço no que respeita a quantidades. Deve ser leve, isto é, de digestão fácil, caso contrário afecta o sono e a qualidade do repouso nocturno. Site acedido em 04/08/2010 <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/263>

Na questão colocada aos pais sobre a composição do jantar dos seus educandos verifica-se que nem sempre os alunos ingerem sopa na refeição do jantar.

O consumo de legumes, hortaliças e frutas não é muito frequente.

O consumo de alimentos açucarado é bastante acentuado.

Quais os alimentos que o seu filho come, com mais frequência na refeição do jantar?

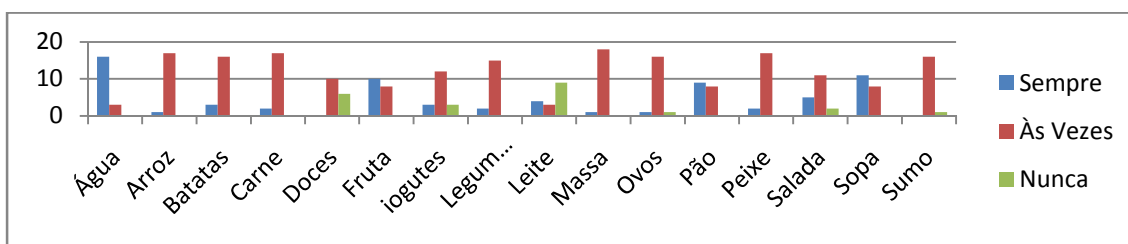


Gráfico 21 - Composição do jantar segundo os Encarregados de Educação

Deve-se estimular o consumo de sopa, vegetais (saladas), fruta.

Evitar o consumo de refrigerantes e alimentos açucarados.

Qual a frequência com que tomas o jantar?

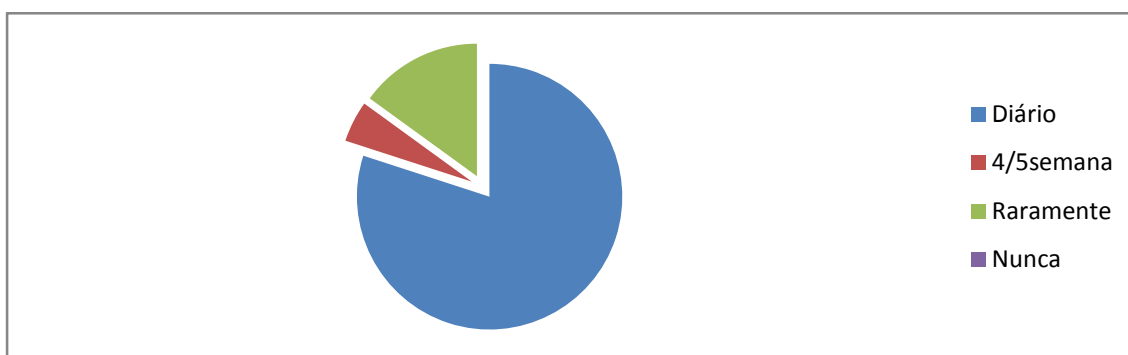


Gráfico 22 - Frequência da ingestão do jantar.

Há que informar sobre a importância da refeição do jantar porque as pessoas vão estar sujeitas a um período de vigília prolongado e é necessário possuir reservas alimentares que devem ser fornecidas especialmente pela refeição do jantar.

Com quem jantas?

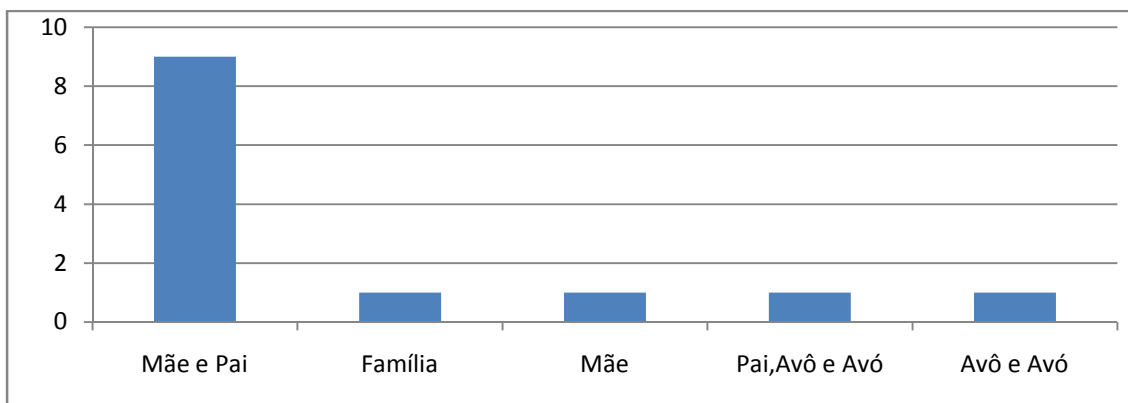


Gráfico 23 - Companhia do jantar.

A inclusão da família como instrutores ancestrais em casa serve, não só para reforçar o que a criança aprendeu na escola mas também poderá ter um efeito positivo nas atitudes e comportamentos dos próprios pais (Loureiro, 1999).

Proporcionar às crianças ambientes tranquilos e afectuosos é muito importante para o seu bem-estar bem como desfrutar de uma refeição saudável. Ao mesmo tempo será um bom momento em que a família poderá inculcar comportamentos e atitudes positivas bem como influenciar no desuso de determinadas formas de estar menos adequadas durante o período das refeições.

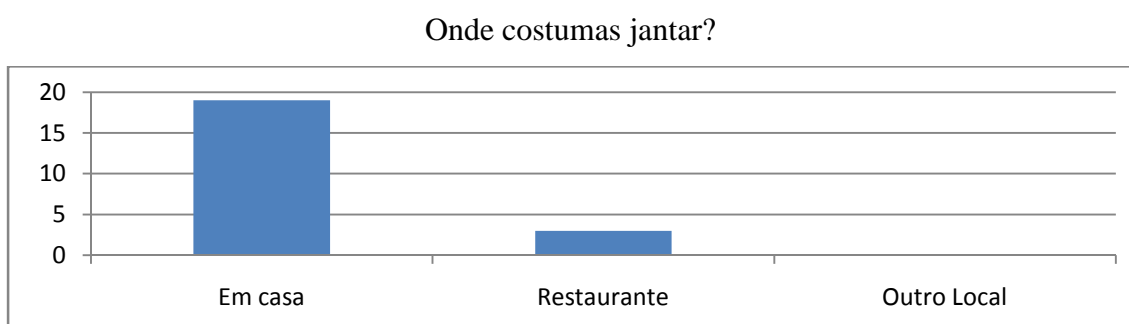


Gráfico 24 - Local da refeição do jantar.

A maioria das crianças realiza as suas refeições em casa e parece-me o local mais tranquilo e afectuoso onde poderão desfrutar das suas refeições. Lugares ruidosos e estranhos à criança não se tornam aprazíveis, nem adequados para a transmissão de comportamentos, atitudes e regras na ingestão de uma boa refeição.

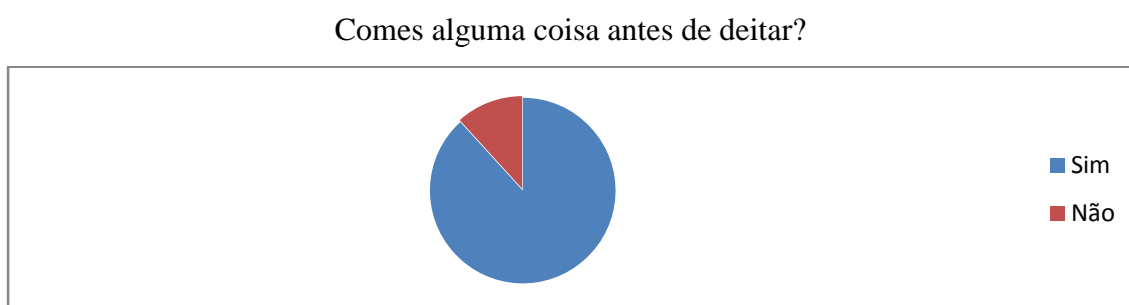


Gráfico 25 - Frequência da ingestão da Ceia

A ceia é dispensável para quem se deita uma ou duas horas após o jantar. Mas não deve escapar aos outros. Deve ter um produto lácteo (iogurte, por exemplo) e uma fatia de pão (Moreira, 1999).

O que comes antes de deitar?

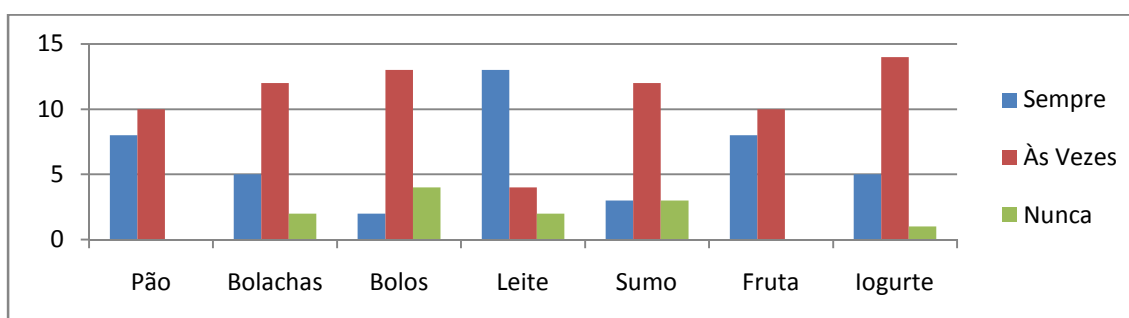


Gráfico 26 - Alimentos ingeridos à Ceia.

Na questão colocada aos encarregados de educação sobre os alimentos que consomem os seus educandos antes de deitar verifica-se um consumo excessivo de alimentos açucarados, bolos, bolachas, sumos. Têm hábitos de consumo de produtos lácteos e fruta. Parece-me conveniente informar e sendo preferencial criar o hábito saudável do consumo de pão, produtos lácteos nesta pequena refeição antes de deitar.

O que os alunos comem à Ceia, segundo os Encarregados de Educação?

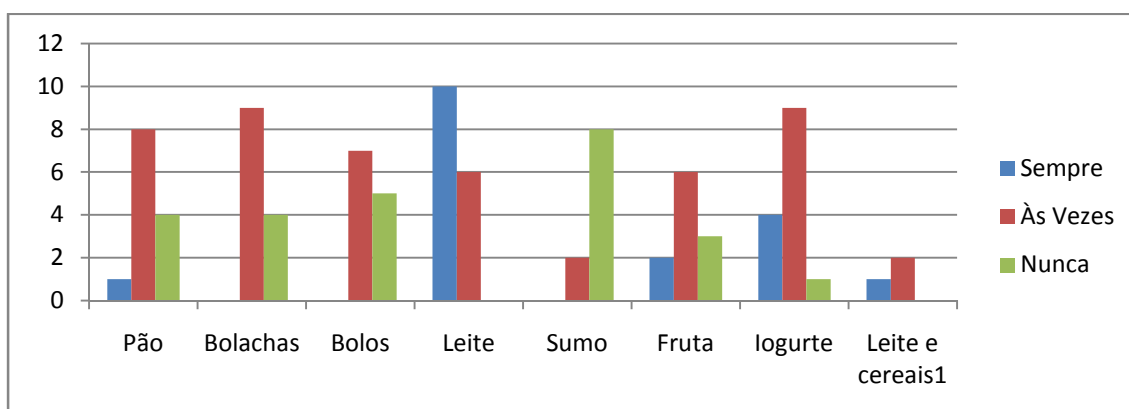


Gráfico 27 - Composição da Ceia segundo os Encarregados de Educação.

Costumas lavar as mãos antes de comer?

Lavar as mãos: Sempre que necessário, especialmente antes das refeições, antes do contacto com os alimentos e depois de utilizar a casa de banho. Além disso, é importante manter as unhas bem cortadas e limpas. Site acedido a 04-08-2010 <http://higienepessoal.blogs.sapo.pt>

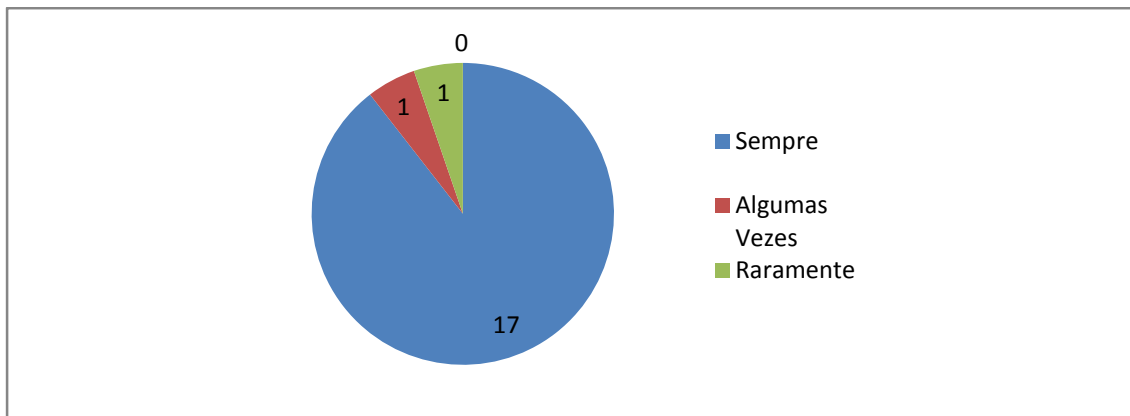


Gráfico 28 - Hábito de lavar as mãos antes das refeições.

Com o aumento dos padrões de higiene e estudos sócio - epidemiológicos têm demonstrado que as medidas de maior impacto na promoção da saúde de uma população estão relacionadas à melhoria dos padrões de higiene e nutrição da mesma. Muitas das doenças infecto-contagiosas, existentes, que são encontradas em locais inadequados decorrentes dos baixos padrões de higiene, por vezes relacionados com o baixo padrão cultural e social local, actualmente, são de certa forma contidas com a implementação de padrões de higiene, através da consciencialização da população e instrução de novas metodologias que ensinam como a sociedade deve comportar-se nesses momentos em relação à sua Higiene. Site acedido a 04-08-2010 <http://pt.wikipedia.org/wiki/higiene>

1.3.2- Análise ao questionário (Pós-Teste) realizado aos alunos do 2ºB

Após a intervenção pedagógico – didáctica feita com os alunos da turma em que o estudo foi implementado, com planificação das actividades em anexo, havia necessidade de verificar alterações e efeitos.

Mudanças de comportamentos alimentares bem como a nível do suporte teórico que alteraram positivamente os comportamentos alimentares destas crianças.

Aplicou-se um questionário aos alunos tentando testar conhecimentos teóricos que os ajudassem a fazer escolhas alimentares saudáveis. A metodologia utilizada foi de aplicação directa, ou seja em ambiente de sala de aula, informou-se da pretensão do questionário.

Foi lido, retiradas dúvidas e individualmente, os alunos, responderam às questões da forma que lhe pareceu mais conveniente e acertada. Durante as sessões finais, de sala de aula, pareceu-nos que os alunos possuíam melhores conhecimentos alimentares que os ajudaria a fazer escolhas mais acertadas nas suas refeições e fundamentar teoricamente as suas opções.

No entanto, registo de forma continuada o excessivo consumo de produtos açucarados, bolos e sumos, provavelmente porque agilizam a preparação dos lanches das crianças e ao mesmo tempo são do seu agrado. Foram feitos reparos diários.

Qual o grupo, da roda de alimentos, deves passar a consumir em maior quantidade?

Grupo A – Hortícolas;

Grupo B – Cereais, seus derivados e tubérculos;

Grupo C- Leguminosas;

Grupo D- Carne, pescado e ovos;

Grupo E- Lacticínios;

Grupo F- Gorduras e óleos;

Grupo G- Fruta

| Grupo A | Grupo B | Grupo C | Grupo D | Grupo E | Grupo F | Grupo G |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 8 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |

Quadro 4- Grupos de alimentos de maior consumo (Pós-Teste).

Os alunos ficaram com a noção de quais seriam os grupos de alimentos que deveriam fazer em maior parte, da nossa dieta alimentar. Foi fornecida informação sobre a importância para o nosso organismo do consumo de Cereais, seus derivados e tubérculos, Hortícolas, Fruta.

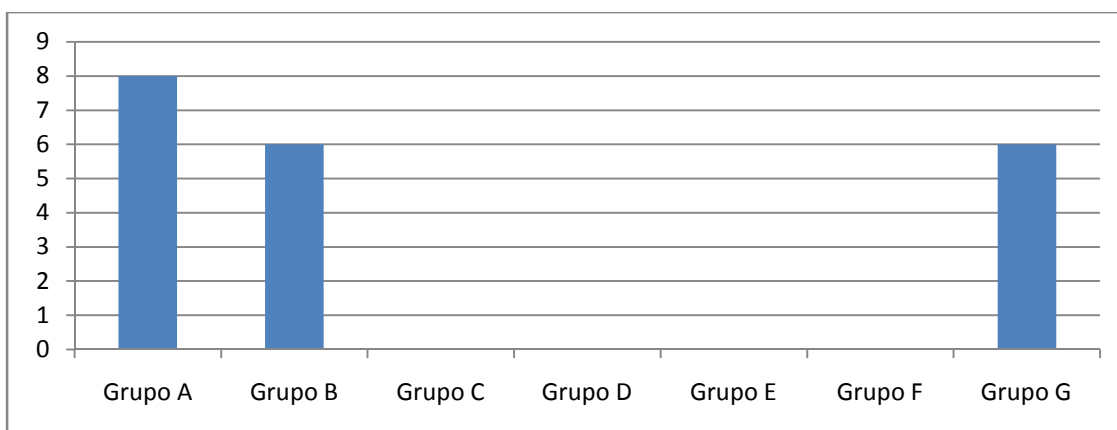


Gráfico 29 - Grupos de alimentos de maior consumo (Pós-Teste).

Qual o grupo, da roda de alimentos, que deves passar a consumir em menor quantidade?

| Grupo A | Grupo B | Grupo C | Grupo D | Grupo E | Grupo F | Grupo G |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | 5 | | 15 | |

Quadro 5 – Grupo de alimentos de menor consumo (Pós-Teste)

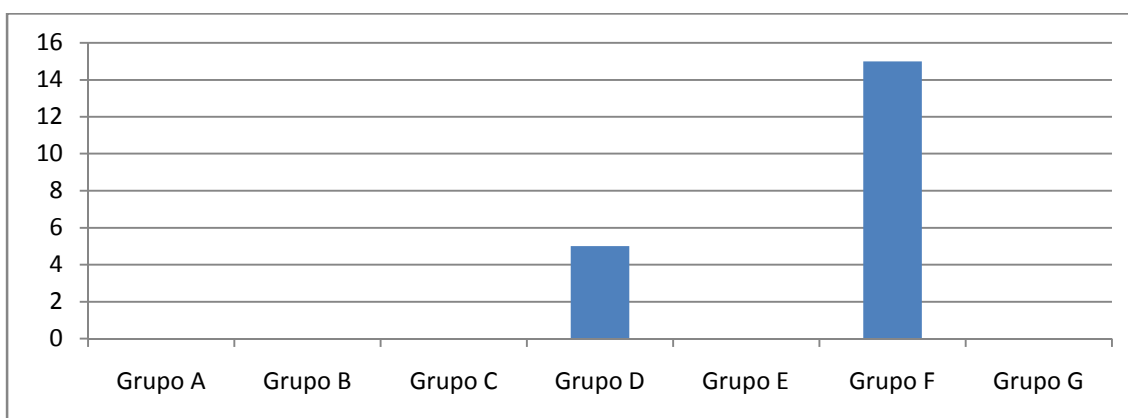


Gráfico 30 - Grupos de alimentos de menor consumo (Pós-Teste)

Também verificaram que comparativamente com outros grupos de alimentos, o grupo da carne, pescados e ovos bem como das gorduras e óleos devem ser consumidos em menores quantidades para que a dieta diária possa ser equilibrada.

Foram informados dos componentes mais importantes destes grupos de alimentos bem como da sua utilidade para o bom funcionamento do nosso organismo. A informação parece ter sido entendida.

Quantos copos de leite deves beber por dia para cresceres forte e saudável?

| | |
|----------------|----------|
| 1 copo | 1 |
| 2 copos | 6 |
| 3 copos | 8 |
| 4 copos | 1 |
| 5 copos | 3 |

Quadro 6 - Número de copos de leite consumidos (Pós-Teste)

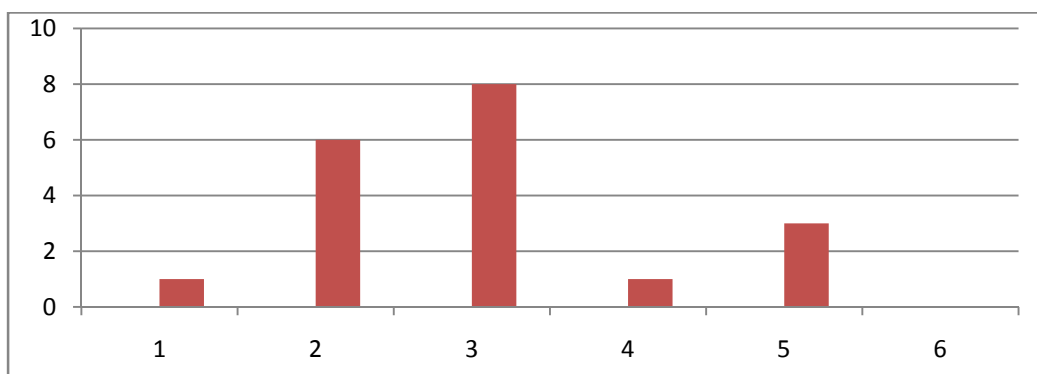


Gráfico 31 - Número de copos de leite consumidos (Pós-Teste)

Notou-se com esta questão que os alunos ficaram sensibilizados dos benefícios para a saúde do consumo de leite. É de salientar o consumo de leite sem aditivos açucarados.

Que quantidade diária de fruta devemos comer?

| | |
|------------------------------|----------|
| 100g de fruta variada | 0 |
| 200g de fruta variada | 0 |
| 300g de fruta variada | 2 |
| 400g de fruta variada | 4 |
| 500g de fruta variada | 3 |
| 600g de fruta variada | 9 |
| 700g de fruta variada | 2 |

Quadro 7 - Quantidade de fruta consumida diariamente (Pós-Teste)

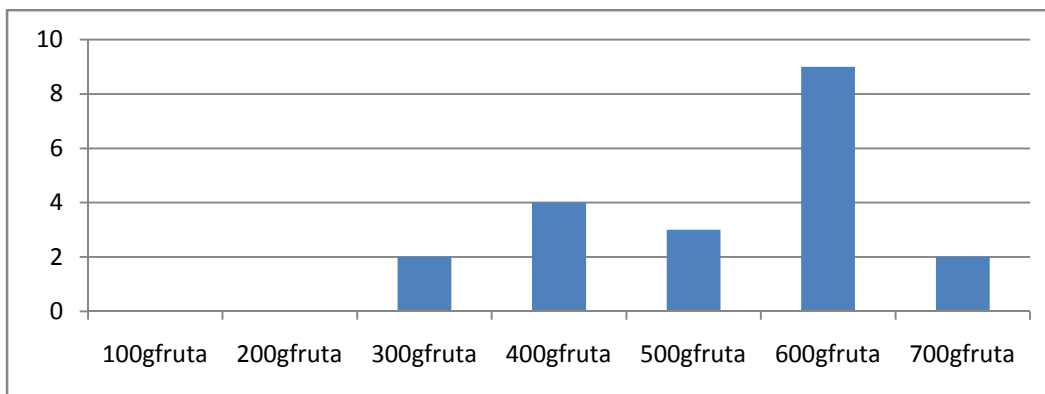


Gráfico 32 - Quantidade de fruta consumida diariamente (Pós-Teste)

Verificou-se que os alunos ficaram alertados dos benefícios para a saúde do consumo de fruta variada. É de salientar os benefícios do consumo de sumos de fruta naturais e sem aditivos.

Qual a bebida mais saudável que deves ingerir?

| | |
|------------------------|-----------|
| Água | 20 |
| Sumo de Laranja | 0 |
| Coca-Cola | 0 |
| Champanhe | 0 |
| Vinho | 0 |

Quadro 8 - Bebida mais ingerida (Pós-Teste)

Surtiram efeito as recomendações para não consumirem refrigerantes porque o consumo frequente é prejudicial para a saúde.

Consumir mais de dois refrigerantes por semana aumenta o risco de desenvolvimento do cancro de pâncreas, segundo estudo publicado na «Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention», revista da American Association for Cancer Research.

“Os altos níveis de açúcar podem aumentar os níveis de insulina no corpo, o que contribui para que as células do cancro do pâncreas aumentem”, diz o investigador no comunicado divulgado pela American Association for Cancer Research.

Site acedido a 20-09-2010 <http://www.cienciahoje.pt/index.php?oid=39517&op=all>

Os alunos foram sensíveis à informação sobre os efeitos negativos para a saúde do consumo de bebidas alcoólicas.

Pesquisas recentes sobre os efeitos do álcool no cérebro de adolescentes mostram que essa substância, consumida num padrão considerado nocivo, afecta as regiões responsáveis por habilidades como memória, aprendizagem, autocontrole e principalmente a motivação.

Site acedido a 20-09-2010 http://pt.wikipedia.org/wiki/Bebida_alco%C3%B3lica

Os alunos ficaram mais informados sobre a conveniência para a saúde do consumo de água potável. Todas as formas conhecidas de vida precisam de água. Os humanos consomem "água de beber" (água potável, ou seja, água compatível com as características de nosso corpo). No corpo humano a água é o principal constituinte (entre 70% a 75%) e sua quantidade depende de vários factores estabelecidos durante a vida do indivíduo, entre eles a idade, o sexo, a massa muscular, o aumento ou perda de peso, o tecido adiposo, e até mesmo a gravidez ou lactação. É componente essencial para o bom funcionamento geral do organismo, ajudando em algumas funções vitais, tais como o controle de temperatura do corpo, por exemplo.

Site acedido a 20-09-2010 <http://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%81gua>

Quantas refeições, diárias; deves tomar para cresceres forte e saudável?

| | |
|----------------------------|-----------|
| 2 Refeições Diárias | 0 |
| 3 Refeições Diárias | 0 |
| 4 Refeições Diárias | 2 |
| 5 Refeições Diárias | 14 |
| 6 Refeições Diárias | 4 |

Quadro 9 - Número de refeições diárias (Pós-teste)

O que poucas pessoas sabem, entretanto, é que a quantidade de refeições por dia também é muito importante para o sucesso de um regime dietético. O ideal é que hajam 5 a 6 refeições por dia (na dependência da quantidade de horas em vigília de cada um), ou seja, que nos alimentemos a cada 2 horas (no máximo 3), valendo ressaltar que tal conduta não engorda (Pelo contrário, emagrece).

Site acedido a 20-09-2010 <http://www.copacabanarunners.net/habitos-saudaveis.html>

Os alunos foram informados da importância de fazer 5 a 6 refeições diárias como forma realizar hábitos alimentares saudáveis.

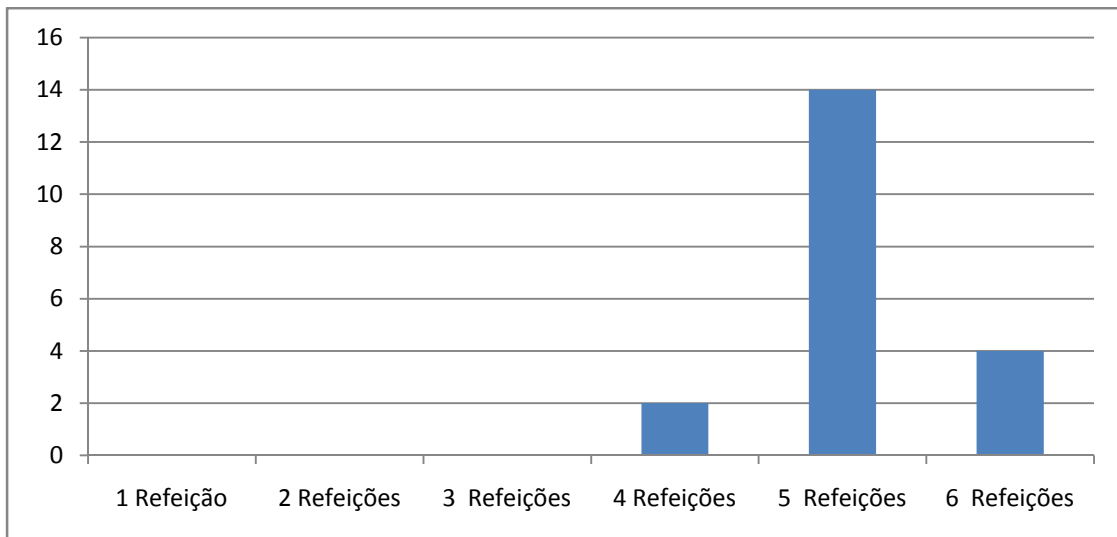


Gráfico 33 - Número de refeições diárias (Pós-Teste)

6º Com ajuda da Nova Roda dos Alimentos, escolho a ementa mais saudável.

6.1 - Assinala com uma X, o pequeno-almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Pequeno-Almoço A | X | Pequeno-Almoço B | Pequeno-Almoço C |
|--|---|--|--|
| *Leite (250g) e Cereais * Maçã (200g) | | * 2 torradas com manteiga * leite com chocolate (150g) * 1 bolinho | * 3 Madalenas * 1 copo de água * Leite com chocolate |

6.2 - Assinala com uma X, o lanche da manhã que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Manhã A | X | Lanche - Manhã B | Lanche - Manhã C |
|---|---|---|--|
| * 1 iogurte líquido *Pão com fiambre * 1 pêra | | *Pão com marmelada *leite com chocolate * 1 bolinho | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa |

6.3 - Assinala com uma X, o almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Almoço A | X | Almoço B | Almoço C |
|--|---|--|--|
| *Sopa de legumes *Carne com puré de batata *Água *Fruta | | *Bife com batatas fritas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa |

Figura 3 – Escolha do aluno X de Ementas Saudáveis. (Pós-Teste)

Qual o Pequeno-Almoço que te parece mais equilibrado e saudável?

| Pequeno-Almoço A | 20 | Pequeno-Almoço B | 0 | Pequeno-Almoço C | 0 |
|--|-----------|---|----------|--|----------|
| *Leite (250g) e Cereais * Maçã (200g) | | * 2 torradas com manteiga * leite com chocolate (150g) * 1 bolinho | | * 3 Madalenas * 1 copo de água * Leite com chocolate | |

Quadro 10 - Escolha de Pequeno-Almoço Equilibrado

Assim, como provam as respostas ao questionário, sabem distinguir pequenos-almoços equilibrados e saudáveis dando importância ao consumo de fruta, leite e produtos ricos em hidratos de carbono. Verificou-se que reconhecem que é pouco saudável o consumo excessivo de alimentos com alto teor de açúcares. As recomendações sobre o aumento do consumo de fruta e leite sem aditivos foi interiorizado, teoricamente, e também a diminuição do consumo de produtos açucarados bem como as suas implicações negativas para a saúde. É de salientar que todos os vinte alunos que reponderam ao questionário escolheram o pequeno-almoço mais equilibrado e saudável.

6.4 - Assinala com uma X, o lanche da tarde que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Tarde A | Lanche - Tarde B | X | Lanche - Tarde C |
|---|--|---|--|
| *1 iogurte líquido *1 madalena *1 chocolate | *Pão com queijo *1 iogurte *1 banana | | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa |

6.5 - Assinala com uma X, o jantar que te parece mais equilibrado e saudável:

| Jantar A | X | Jantar B | Jantar C |
|---|---|--|--|
| *Sopa de canja *Frango Assado com arroz *Salada de tomate/alface *Água *Fruta | | *Sardinhas com Batatas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa |

6.6 - Assinala com uma X, a Ceia que te parece mais equilibrada e saudável:

| Ceia A | X | Ceia B | Ceia C |
|--------------------------|---|---------------------------------|--|
| *1 iogurte *1 pêssego | | *Pão com queijo *1 Coca-Cola | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa |

7º As Regras de Higiene Alimentar serão importantes para a nossa saúde? Porquê?

As regras de higiene alimentar são importantes

Figura 4 - Escolha de aluno Y de Ementas Saudáveis (Pós-Teste)

Qual o lanche da manhã que te parece mais equilibrado e saudável?

| Lanche-Manhã A | 20 | Lanche-Manhã B | 0 | Lanche-Manhã C | 0 |
|--------------------|----|----------------------|---|-------------------------|---|
| *1 iogurte líquido | | *Pão com marmelada | | *3 Madalenas | |
| *Pão com fiambre | | *leite com chocolate | | *1 copo de água | |
| *1 pêra | | *1 bolinho | | *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 11 – Escolha saudável de Lanche da Manhã

Os alunos em relação ao lanche da manhã tiveram as escolhas, teóricas, mais equilibradas, saudáveis e acertadas. Notaram-se os efeitos das recomendações sobre a nocividade para a saúde, do consumo excessivo de açúcares bem como o aumento do consumo de fruta e produtos lácteos aconselháveis ao seu equilíbrio alimentar.

Qual o almoço que te parece mais equilibrado e saudável?

| Almoço A | 20 | Almoço B | 0 | Almoço C | 0 |
|---------------------------|----|--------------------------|---|-----------------------------|---|
| *Sopa de legumes | | *Bife com batatas fritas | | *Filetes de pescada e arroz | |
| *Carne com puré de batata | | *Coca-Cola | | *Fanta | |
| *Água | | *Mousse de chocolate | | *1 chocolate de amêndoa | |
| *Fruta | | | | | |

Quadro 12 - Escolha de Almoço Equilibrado

O almoço, de salientar também foi a escolha dos vinte alunos, escolhido foi o que incluía sopa. Foi salientado em sessões de sala de aula da importância do consumo de sopa e de fruta. A bebida preferencial deveria ser a água. Parece-me que a informação e o trabalho realizado em sessões anteriores tiveram algum efeito positivo.

Qual o lanche da tarde que te parece mais equilibrado e saudável?

| Lanche - Tarde A | 0 | Lanche - Tarde B | 20 | Lanche – Tarde C | 0 |
|--------------------|---|------------------|----|-------------------------|---|
| *1 iogurte líquido | | *Pão com queijo | | *3 Madalenas | |
| *1 madalena | | *1 iogurte | | *1 copo de água | |
| *1 chocolate | | *1 banana | | *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 13 - Escolha equilibrada de lanche da tarde

Nos lanches da tarde tiveram a mesma atitude acertada, recaindo as escolhas no lanche com fruta e produtos lácteos e evitando o consumo exagerado de alimentos açucarados. As escolhas teóricas são acertadas esperando que tenham algum efeito prático.

Qual o jantar que te parece mais equilibrado e saudável?

| Jantar A | 20 | Jantar B | 0 | Jantar C | 0 |
|--|-----------|--|----------|--|----------|
| * Sopa de canja * Frango Assado com arroz * Salada de tomate/alface * Água * Fruta | | *Sardinhas com Batatas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 14 - Escolha de jantar equilibrado

Novamente as recomendações sobre o proveito para a saúde do consumo de sopa, hortaliças e legumes, fruta e a água como bebida preferencial foram, teoricamente, assimiladas. Espero que as recomendações tenham efeito prático na vida destas crianças.

Qual a Ceia que te parece mais equilibrada e saudável?

| Ceia A | 20 | Ceia B | 0 | Ceia C | 0 |
|--------------------------|-----------|----------------------------------|----------|--|----------|
| *1 iogurte *1 pêssego | | *Pão com queijo * 1 Coca-Cola | | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 15 - Escolha de Ceia equilibrada.

Novamente se fez notar a informação sobre os benefícios do consumo de fruta e produtos lácteos. Ficaram com a noção da importância desta ligeira refeição como também dos alimentos mais adequados que o deverão constituir.

As Regras de Higiene Alimentar serão importantes para a nossa saúde? Porquê?

É de salientar que uma grande parte dos alunos conseguiu dar importância e explicação às regras de higiene alimentar. Têm noção que a sua ausência pode ser uma forma de contrairmos doenças e de prejudicar o nosso bem – estar.

Parte II

2 - Experiências de ensino e aprendizagem no 1ºCiclo do Ensino Básico

2.1- Contextualização da prática profissional

2.1.1-Turma de acção da prática profissional

Do universo de crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, dada a importância da realização de estudos circunscritos a áreas limitadas, dada a variabilidade e especificidade regional e local, dos problemas de saúde e das suas causas, a população escolhida para este estudo, foi definida segundo o interesse do investigador, que sendo professor do 1º Ciclo, achou interessante realizar o estudo na Turma de 2ºAno, que leccionou, do Agrupamento de Escolas de Vimioso, da localidade de Vimioso.

Não se tratou portanto, de uma amostra aleatória, uma vez que não se recorreu ao acaso, permitindo que cada um dos elementos do universo tivesse probabilidade igual de integrar a amostra. Também não foi por se tratar de uma situação escolar ou por ter de ser obrigatoriamente aquela amostra ou por outro motivo qualquer. Recorreu-se sim a uma amostra de conveniência, não - probabilística ou empírica, intencional (Pardal e Correia, 1995 e Bisquerra, 1989), não dependendo a sua selecção de construções estatísticas, mas sim, do interesse do investigador. Foi, portanto uma selecção deliberada (Fox,1981), uma vez que o investigador seleccionou de uma forma directa e deliberada os elementos concretos da população que compõem a amostra.

Distribuição dos alunos por sexo

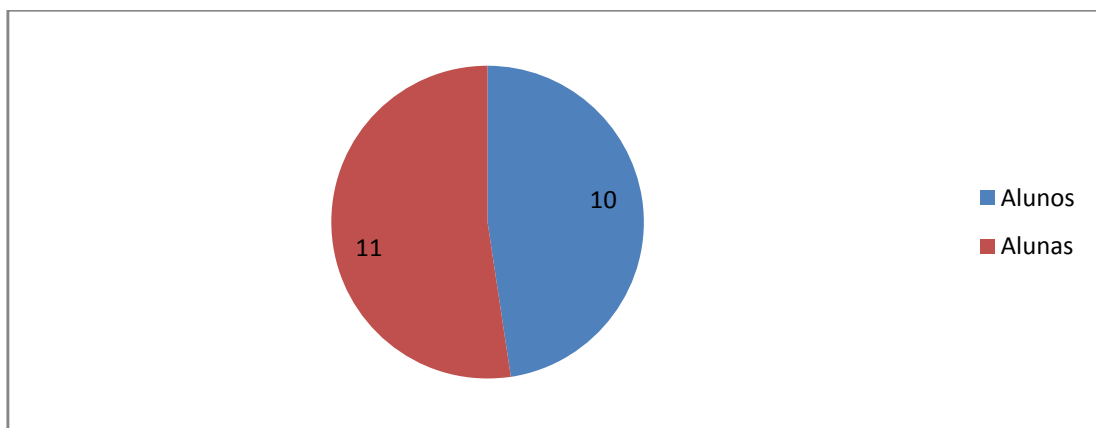


Gráfico34- Distribuição dos alunos por sexo

Critérios de Selecção:

1º Turma, 2ºAno, pela qual fiquei professor titular.

2º Curiosidade em ter um conhecimento mais profundo sobre os seus hábitos alimentares.

3º Momento ideal para conseguir fazer correcções nos seus hábitos alimentares para evitar doenças.

4º Seria o alvo ideal para perspectivar projectos, sobre alimentação, de maior dimensão.

5º Era o público de mais fácil acesso para implementar o meu projecto de trabalho inserido no Curso de Mestrado de Professores de 1ºCiclo.

2.1.2 - Local da Prática Profissional

Apesar do concelho de Vimioso ser predominantemente rural, o sector primário perde a sua importância a favor do sector terciário. A densidade populacional diminui, o número de habitantes do concelho é cada vez menor. Em 1981 o concelho de Vimioso tinha aproximadamente 8500 habitantes e no ano de 2009 seriam cerca de 5500 habitantes.

O emprego na Administração Autárquica, nos serviços relacionados com o ensino e a saúde, bem como na actividade comercial e a emigração desertificam as freguesias de Vimioso bem como o sector primário como sector de actividade historicamente preponderante.

2.1.3-Ambiente Educativo

O Agrupamento de Escolas de Vimioso divide-se em duas escolas: a escola de Argoselo com 17 alunos do ensino pré-escolar e 19 do 1ºciclo; a escola de Vimioso, sede do Agrupamento, com 35 alunos da educação pré-escolar, 79 alunos do 1ºciclo, 32 alunos do 5ºAno, 27 alunos do 6ºAno, 29 alunos do 7ºAno, 31 alunos do 8ºAno e 38 alunos do 9ºAno. O Agrupamento de Escolas de Vimioso tem no total 327 alunos. Estes 327 alunos são as crianças do Concelho de Vimioso oriundas das diferentes freguesias do concelho.

O Pessoal docente do agrupamento é constituído por seis Educadoras de Infância, oito professores do 1ºciclo, catorze do 2ºCiclo e dezassete do 3ºCiclo.

O Pessoal não docente é constituído por vinte e quatro assistentes operacionais e sete funcionários dos serviços administrativos.

Os encarregados de educação sempre que são solicitados, especialmente, para reuniões do interesse dos seus educandos comparecem e participam com grande espírito de colaboração.

Este Agrupamento de Escolas de Vimioso, entre 2007 e 2010, tem como linha orientadora da sua acção o Projecto Educativo que tem como tema “ Educar para uma Vida Saudável” e os seguintes objectivos/metast:

- 1º Apostar na formação contínua interna e externa do Pessoal Docente e não Docente visando o seu contributo para o sucesso educativo do Agrupamento;
- 2º Promover a preservação e embelezamento do espaço escolar;
- 3º Implicar os pais e encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos, passando por uma articulação concertada entre professores, alunos, pais e funcionários;
- 4º Apoiar o processo educativo de modo a sustentar o sucesso de todos os alunos através do reajustamento do Projecto Curricular de Agrupamento e Projecto Curricular de Turma, nomeadamente quanto à selecção de metodologias, estratégias e recursos em função das necessidades educativas dos alunos;
- 5º Implementar um serviço de Psicologia Escolar;
- 6º Melhorar o sucesso na disciplina de Língua Portuguesa e Matemática, bem como o reforço curricular através do apoio pedagógico acrescido e de uma orientação mais acentuada no Estudo Acompanhado;
- 7º Promover a educação para a saúde fomentando hábitos de vida saudáveis;

- 8º Contribuir para a formação de cidadãos responsáveis e intervenientes na sociedade;
- 9º Divulgar resumos / sínteses das decisões dos órgãos e estruturas e respectiva afixação em tempo útil;
- 10º Divulgar atempadamente as actividades programadas e os projectos em estudo ou em desenvolvimento;
- 11º Dar a conhecer as actividades de complemento curricular e os projectos que propiciem a participação voluntária dos alunos.

A investigação realizada com turma de 2ºAno, do 1ºCiclo acerca dos seus hábitos alimentares, trabalho inserido no mestrado em Ensino do 1ºCiclo do Ensino Básico, enquadra-se no desenvolvimento dos objectivos/metasp do Projecto Educativo do Agrupamento de Escolas de Vimioso.

2.2 - Importância da Prática Educativa

A alimentação pouco saudável é um factor responsável por uma elevada morbimortalidade. Por outro lado, vários estudos desenvolvidos em Portugal têm mostrado que as pessoas em geral, e os jovens em particular, revelam padrões alimentares deficientes (Currie *et al.*, 2004; Matos *et al.*, 2003, Almeida *et al.*, 2001; Santos 1999).

Segundo dados bastante recentes da Organização Mundial de Saúde, as doenças crónicas relacionadas com comportamentos alimentares incorrectos aumentam a nível mundial. Em 2001, estas doenças crónicas contribuíram em aproximadamente 60% das 56,5 milhões de mortes declaradas no Mundo e cerca de 46% do volume global das doenças.

É esperado o aumento do número das doenças crónicas até aos 57% até ao ano de 2020 (WHO, 2003).

Como acabamos de analisar, as tendências são para um agravamento da situação, e podemos já antever futuros e graves problemas de saúde se não forem tomadas imediatamente medidas preventivas.

Os malefícios individuais e colectivos de hábitos alimentares desadequados justificam que se melhorem os meios existentes e se encontrem outros alternativos, no sentido de os erradicar, dando cumprimento ao enumerado na Constituição da OMS (1948): “*desfrutar do melhor nível possível da saúde...*”.

A Organização Mundial de Saúde refere-se à importância da selecção de bons métodos educacionais e respectivos materiais, para a efectiva promoção da saúde, referindo-se àqueles que produzem conhecimento, influenciam atitudes, habilidades, etc., criando condições adequadas para a aquisição de comportamentos nutricionais adequados (WHO, 1998).

A mesma organização refere-se à importância da sua avaliação, considerando-a uma ferramenta poderosa que pode ser usada para informar sobre a sua eficácia e melhorar programas de saúde escolar.

Por todos os motivos descritos até ao momento, e pelo interesse que o tema nos suscita, pensamos que se justifica este trabalho.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, são inúmeros os argumentos que nos devem levar a adoptar uma alimentação saudável em todas as fases da vida (WHO, 1998). Entre os argumentos em prol de uma alimentação saudável estão os seguintes:

1) Uma alimentação saudável permite o pleno desenvolvimento do potencial de aprendizagem. Pelo contrário, a desnutrição debilita o desenvolvimento mental, afectando as aptidões escolares das crianças, a sua capacidade de concentração e de atenção.

Além disso, uma alimentação saudável contribui para um desenvolvimento físico harmonioso. Dixey *et al.* (1999) acrescentam que, durante as últimas décadas, a melhoria nas condições gerais de vida, inclusive da dieta, conduziu a um aumento da estatura das crianças.

2) Uma boa nutrição, desde o início da vida, contribui para uma maioridade e velhice saudáveis. Nas pessoas adequadamente alimentadas as doenças agudas e crónicas tendem a ser menos frequentes, menos severas e de duração mais curta.

Uma dieta saudável também pode contribuir para uma maior mobilidade nos idosos, o que a par de dietas ricas em cálcio, pode reduzir o risco de osteoporose em idades tardias (WHO, 1998).

Segundo Gallego e Bueno (2002), uma alimentação saudável favorece ainda a longevidade.

3) A alimentação saudável favorece uma melhor imagem corporal, de extrema importância para a auto-estima, acarretando bem-estar físico, psicológico e social ao longo da vida.

4) As raparigas beneficiam particularmente da prática de uma boa alimentação. Sabe-se que muitos dos problemas associados ao parto, tais como hemorragias e infecções, podem ser bastante reduzidos por uma alimentação adequada desde o início da vida.

5) Há vários dados que evidenciam a associação de um maior rendimento desportivo a uma dieta equilibrada (Wolinsky e Hickson, 2002).

6) Uma alimentação correcta na infância contribui para diminuir os problemas de saúde futuros. Várias investigações evidenciam que há indicadores de que a doença crónica começa na juventude, e por vezes mais cedo. A obesidade, por exemplo, se evitada na infância e na adolescência é importante, porque se existente nessas idades tende a continuar na maioridade contribuindo para as doenças crónicas.

Uma investigação desenvolvida por Morgado (2000) na população pré-escolar do concelho de Vila Verde, mostrou que a percentagem de sobrepeso é de 15,4% e da obesidade é de 26,8% (IMC > percentil 95), sendo estes números já preocupantes por

predizerem um futuro menos fácil para estas crianças. É sabido que a obesidade pode conduzir a várias desordens crónicas (diabetes, hipertensão, níveis de colesterol elevado, algumas formas de cancro, etc.) e a situações agudas, nomeadamente problemas cardíacos.

7) Uma alimentação correcta favorece a economia individual, familiar e social. Pessoas bem nutridas, e por isso mais saudáveis, são claramente mais produtivas e por conseguinte melhoram a sua própria economia e a das suas famílias, contribuindo também para a economia nacional.

1º Tomar consciência e reflectir sobre os hábitos alimentares das crianças desta turma.

2º Melhorar os seus hábitos alimentares.

3º Fornecer um conjunto de ferramentas e conhecimentos que possam melhorar hábitos alimentares e a sua qualidade de vida.

4º Evitar doenças, provocadas por uma alimentação desequilibrada, que possam vir afectar estas crianças.

5º Criar interdisciplinaridade, iniciando o estudo da estatística, recolhendo e organizando dados em tabelas, gráficos de barras e pictogramas.

2.3- Experiências

PLANIFICAÇÃO - Sessão 1 e 2

ESCOLA – EB1 de Vimioso – **Sessão 1 e 2**

Ano de Escolaridade : 2º Ano

Professor: Nuno Horácio Afonso Alves

Apresentação da tarefa:

No enquadramento da Unidade Didáctica - Os Amigos e o seu bem estar / inserido no tema - A saúde do seu corpo e no desenvolvimento do conteúdo curricular – Regras de Higiene Alimentar apresentarei a Nova Roda dos Alimentos (**Figura 2**) e algumas regras para uma alimentação equilibrada e qual as suas consequências para a nossa saúde. A actividade seguinte era um desafio em que os alunos respondiam a um questionário (**Anexo 1**) sobre os seus hábitos alimentares. Esta tarefa estava incluída num Projecto de Trabalho proposto no âmbito do Curso de Mestrado para Professores do 1ºCiclo.

Após a apresentação do tema, a discussão e registo no caderno diário do que é uma alimentação equilibrada e qual a sua utilidade para a nossa saúde, pedi aos alunos e individualmente que preenchessem o respectivo inquérito.

Objectivo Geral:

Alimentação Saudável.

Objectivos específicos:

- * Conhecer a Nova Roda dos Alimentos.
- * Identificar uma Dieta Equilibrada.
- * Relacionar uma Dieta Equilibrada com a Saúde das Pessoas.
- * Comunicar oralmente e por escrito.

Competências a desenvolver:

- ☑ Saber utilizar os alimentos para criar uma Dieta Equilibrada e preservar a saúde.

Desenvolvimento da Tarefa:

- Visualizar a Nova Roda dos Alimentos e analisa-la. (**Figura 2**).
- Informar algumas das regras fundamentais para uma alimentação equilibrada.

Fazer registos no caderno diário.

- Fomentar uma discussão com os alunos relacionando uma dieta equilibrada com uma vida saudável. Fazer registos no caderno diário.
- Preencher individualmente um inquérito para ter um conhecimento mais profundo dos hábitos alimentares dos nossos alunos da turma. (**Anexo 1**)

Avaliação da Tarefa :

Observação directa do trabalho dos alunos durante a aula: registos escritos, opiniões, dificuldades, empenho, etc.

Reflexão sobre a sessão 1 e 2:



Figura2-Roda dos Alimentos Portuguesa, FCNAUP 2003.

Os alunos começaram por visualizar a Roda dos Alimentos Portuguesa, FCNAUP 2003 e em tom de ironia perguntaram porque não tinha chocolates, gelados, rebuçados, bolos, refrigerantes. Enfim, guloseimas que os alunos tanto apreciam.

Numa resposta imediata, não fazendo parte da Roda dos Alimentos, não será indispensável o seu consumo e não serão aconselháveis para realizar uma alimentação saudável. Assim serão alimentos preferenciais para a saúde, os que integram a Roda dos Alimentos, nas proporções diárias nela referenciada.

Após uma breve identificação dos grupos de alimentos que compõem a Roda dos

Alimentos dei alguma informação sobre as vantagens para a saúde da ingestão destes alimentos e a sua importância nas proporções adequadas para realizar uma dieta diária que preserve a saúde e evite doenças. Reflectimos sobre as desvantagens do consumo exagerado de alimentos açucarados e quais as doenças que a ingestão destes alimentos podem causar. A obesidade, doenças cardiovasculares, doenças dentárias foram as doenças referidas aos alunos para tomarem consciência dos malefícios do consumo excessivo de alimentos açucarados.

Manifestaram interesse na discussão provocada com a apresentação da Roda dos Alimentos e preencheram o questionário (**Anexo 1**) para analisarmos os seus hábitos Alimentares. Assim poder-se-iam criar algumas recomendações sobre os seus hábitos alimentares para terem uma alimentação mais equilibrada e uma vida mais saudável.

Pareceram-me duas sessões importantes e interessantes, especialmente pela quantidade de informação fornecida e pelo empenho e interesse dos alunos.

PLANIFICAÇÃO – Sessão 3 e 4

ESCOLA – EB1 de Vimioso – Sessão 3 e 4

Ano de Escolaridade : 2º Ano

Professor: Nuno Horácio Afonso Alves

Apresentação da tarefa:

Após o preenchimento do questionário (**Anexo 1**) vamos organizar dados em tabelas.

Tentarei implicar os alunos também na análise dos dados recolhidos e também criar discussão sobre os dados analisados.

Objectivo Geral:

Conhecer e aplicar o método estatístico.

Objectivos específicos:

- * Organizar dados em tabelas.
- * Analisar e interpretar dados.
- * Explorar conceitos relacionados com estatística.
- * Comunicar oralmente e por escrito.

Competências a desenvolver:

- ▣ Saber utilizar o método estatístico para a resolução dos seus problemas quotidianos.

Desenvolvimento da Tarefa:

- Iremos analisar o tipo de fruta mais consumida pelos alunos e o número de copos de leite ingeridos diariamente.

Ser-lhe-á distribuída uma tabela onde registaremos as nossas contagens como também a frequência.

- Preencheremos colectivamente a tabela e recolheremos os dados sobre os seus hábitos alimentares.
- Após a leitura dos dados recolhidos iremos fazer a sua organização preenchendo as tabelas que nos ajudam a organizar e contabilizar a frequência dos nossos dados.

- Após a leitura final da frequência dos nossos dados recolhidos, iremos ter uma primeira amostra dos seus gostos e hábitos alimentares que irão ser discutidos.

Avaliação da Tarefa :

Observação directa do trabalho dos alunos durante a aula: registos escritos, opiniões, dificuldades, empenho, etc.

Reflexão sobre a sessão 3 e 4:

A importância crescente que tem vindo a ser reconhecida à educação estatística, desde os primeiros anos de escolaridade e a convicção de que as situações de aprendizagem que devem ser criadas, no ensino da Estatística, privilegiam o envolvimento dos alunos em actividades matemáticas de natureza investigativa (Abrantes, Serrazina e Oliveira, 1999).

A importância do ensino da Estatística para a formação dos alunos, desde os primeiros anos de escolaridade, é reconhecida por diversos autores que se debruçam sobre este tema, sendo as razões apontadas de diferentes domínios, tais como, sociais – a formação dos alunos como futuros cidadãos num mundo em que a análise crítica da informação é indispensável para uma participação activa e consciente na sociedade em que se vão inserir; conceptuais – a Estatística reveste-se de uma especificidade própria (Ponte e Fonseca, 2001), no que diz respeito ao seu objecto, à natureza do pensamento estatístico e ao tipo de raciocínio que desenvolve e a realização de tarefas de investigação deve ser a metodologia privilegiada para o ensino da Estatística (Ponte e Fonseca, 2001).

Os dois documentos mais recentes, da responsabilidade do Departamento da Educação Básica – *A Matemática na Educação Básica* (Abrantes, Serrazina e Oliveira, 1999) e o *Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais* (DEB, 2001), já apresentam como um dos quatro grandes temas que constituem os currículos de Matemática da Educação Básica, o tema Estatística e Probabilidades, listando as competências a desenvolver pelos alunos, nesta área, ao longo destes nove primeiros anos de escolaridade.

O papel da representação gráfica, da comunicação e do desenvolvimento do sentido crítico, aliados a processos de recolha, organização e análise de dados, é evidenciado em

qualquer um destes documentos, sendo-lhes atribuída a ênfase no trabalho deste tema, nos primeiros anos. A ênfase nestes aspectos contraria a visão mais tradicional do ensino da Estatística, que a encara como um conjunto de conceitos e técnicas de cálculo, inacessíveis a alunos dos níveis de escolaridade mais baixos. A competência matemática que deve ser desenvolvida, ao longo do ensino básico, no campo da Estatística e das Probabilidades.

Site acedido a 04-08-2010 <http://bibliotecadigital.ipb.pt>

Sendo de grande importância a educação estatística nos primeiros anos de escolaridade, decidi reservar algumas sessões de trabalho com os alunos para recolha e organização de dados, dos questionários sobre hábitos alimentares dos alunos, em tabelas e gráficos de barras e pictogramas.

Assim dá-se início ao estudo do tema da área da Matemática: Estatística e Probabilidades e conseqüentemente há uma implicação dos alunos num estudo mais profundo dos seus hábitos alimentares.

Quando escolhi a recolha e análise dos dados às questões :

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

Tive os seguintes objectivos pedagógicos:

1º Reforcei a informação aos alunos de que o leite é um alimento muito importante para a sua saúde e que devem beber mais de meio litro de leite diário.

2º Fizemos a contagem do número de copos de leite ingeridos diariamente por cada aluno e organizámos os dados em tabelas.

3º Reforcei a informação aos alunos de que a fruta é um alimento muito importante para a nossa saúde e deve ser integrada diariamente nas nossas dietas alimentares em proporções aproximadas de 400g diários.

4º Recolhemos as preferências do tipo de fruta que mais consomem e organizámos esses dados em tabelas.

5º Houve aprendizagens sobre estatística e informação sobre alguns alimentos que devem fazer parte em maiores quantidades nas nossas dietas alimentares e qual a sua importância para a nossa saúde.

Estas duas sessões de trabalho foram produtivas e participadas pelos alunos de uma

forma interessada.

Deram os primeiros passos na recolha de dados e a sua organização em tabelas.

Reforçaram os seus conhecimentos sobre a importância da integração da fruta e do leite na nossa dieta alimentar diária, nas proporções adequadas para vivermos fortes e com mais saúde.

Assunto: Organização de dados em tabelas.

| Qual o tipo de fruta que mais consomes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 0 |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | | 3 |
| Morango | | 5 |
| Pêra | | 0 |
| Pêssego | | 0 |
| Uva | | 0 |
| Romã | | 0 |
| Amora | | 0 |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | 0 |
| Ananás | | 1 |

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copos | | 14 |
| 3 copos | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

69

Figura 7- Organização de dados em tabelas. (Aluno A)
(Ver anexo 7 e 20)

PLANIFICAÇÃO - Sessão 5 e 6

ESCOLA – EB1 de Vimioso – Sessão 5 e 6

Ano de Escolaridade : 2º Ano

Professor: Nuno Horácio Afonso Alves

Apresentação da tarefa:

Após a recolha e organização de dados relativo aos hábitos alimentares dos alunos, iremos construir um gráfico de barras sobre a questão “Qual o tipo de fruta que mais consumes?”.

Objectivo Geral:

■ Conhecer e aplicar o método estatístico.

Objectivos específicos:

- * Organizar dados em gráficos de barras.
- * Ler e descrever dados.
- * Analisar e interpretar dados.
- * Comunicar oralmente e por escrito.

Competências a desenvolver:

■ Saber utilizar o método estatístico para a resolução dos seus problemas quotidianos.

Desenvolvimento da tarefa:

- Iremos, nas tabelas elaboradas nas sessões anteriores, analisar qual o tipo de fruta que os alunos mais consomem.
- No quadro construirei um gráfico de barras, referenciando todos os passos da sua construção e os alunos farão o mesmo trabalho numa folha quadriculada previamente distribuída.

- Após a construção do gráfico de barras faremos uma análise oral dos dados.
- Proporei que, autonomamente, cada aluno construa um gráfico de barras sobre os dados da tabela “Qual a frequência com que bebes diariamente leite”.

Tentarei, individualmente, retirar dúvidas que surjam, no desenvolvimento da tarefa.

Avaliação da tarefa:

Observação directa do trabalho dos alunos durante a aula: registos escritos, opiniões, dificuldades, empenho, etc.

Reflexão sobre a sessão 5:

No seguimento das actividades das duas sessões anteriores, recolha e organização de dados em tabelas, estas duas sessões foram exclusivamente dedicadas à elaboração de gráficos de barras.

Organizámos os dados, sobre o tipo de fruta que mais consumiam, em gráficos de barras. Eu construí, passo a passo, o gráfico de barras no quadro da sala de aula e os alunos faziam em simultâneo o mesmo trabalho numa folha de trabalho previamente distribuída. Foram retiradas todas as dúvidas e feitos reparos e reajustes enquanto os alunos faziam o seu trabalho com a intenção de evitar o erro em situações futuras. Houve bastante empenho e interesse dos alunos.

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

| Qual o tipo de fruta que mais consumes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 0 |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | () | 3 |
| Morango | | 5 |
| Pêra | | 0 |
| Pêssego | | 0 |
| Uva | | 0 |
| Romã | | 0 |
| Amora | | 0 |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | 0 |
| Ananás | | 1 |

Qual o tipo de fruta que mais consumes?



Figura 8- Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno C)

Na sessão 6 os alunos organizaram os dados, relativos ao número de copos de leite ingeridos diariamente por cada aluno, em gráficos de barras.

A actividade foi executada de forma autónoma pelos alunos.

Retirei todas as dúvidas, individualmente, ao longo da actividade e avaliei a eficácia da aprendizagem da elaboração de um gráfico de barras ensaiado na sessão anterior.

Não manifestaram dificuldades na execução da actividade e os alunos demonstraram que já conseguiam construir um gráfico de barras com bastante autonomia.

(Ver Anexo 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15)

PLANIFICAÇÃO – Sessão 7 e 8

ESCOLA – EB1 de Vimioso – **Sessão 7 e 8**

Ano de Escolaridade : 2º Ano

Professor: Nuno Horácio Afonso Alves

Apresentação da tarefa:

Após a recolha e organização de dados relativo aos hábitos alimentares dos alunos, iremos construir um pictograma sobre a questão “Qual o tipo de fruta que mais consumes?”.

Num passo seguinte irão elaborar de uma forma autónoma um pictograma sobre o número de copos de leite que cada aluno ingere diariamente. Assim testarei a eficácia do Processo Ensino/Aprendizagem da organização de dados em Pictogramas.

Objectivo Geral:

- Conhecer e aplicar o método estatístico.

Objectivos específicos:

- * Organizar dados em pictogramas.
- * Ler e descrever dados.
- * Analisar e interpretar dados.
- * Comunicar oralmente e por escrito.

Competências a desenvolver:

- ☑ Saber utilizar o método estatístico para a resolução dos seus problemas quotidianos.

Desenvolvimento da tarefa:

- Iremos, nas tabelas elaboradas nas sessões anteriores, analisar qual o tipo de fruta que os alunos mais consomem.
- No quadro construirei um pictograma, referenciando todos os passos da sua

construção e os alunos farão o mesmo trabalho numa folha quadriculada previamente distribuída.

- Após a construção do pictograma faremos uma análise oral dos dados.
- Proporei que, autonomamente, cada aluno construa um pictograma sobre os dados da tabela “Qual a frequência com que bebes diariamente leite”.

Tentarei, individualmente, retirar dúvidas que surjam, no desenvolvimento da tarefa.

Avaliação da tarefa:

Observação directa do trabalho dos alunos durante a aula: registos escritos, opiniões, dificuldades, empenho, etc.

Reflexão sobre a sessão 7:

Nesta sessão 7 foi exclusivamente dedicada à organização de dados em pictogramas. Organizámos os dados e Pictogramas sobre o tipo de fruta que mais consumiam. Eu construí no quadro de sala de aula o Pictograma, passo a passo, e os alunos faziam em simultâneo o mesmo trabalho numa folha de trabalho previamente distribuída. Foram retiradas todas as dúvidas e feitos reparos e reajustes enquanto os alunos realizavam o seu trabalho, com a intenção de realizar o trabalho da forma mais acertada possível e evitar o erro em situações futuras. Houve bastante empenho e interesse dos alunos. Pareceu-me uma actividade bem sucedida pois os alunos aprenderam uma nova forma de organizar os dados recolhidos. Foi do seu agrado e não manifestaram cansaço.

Com os trabalhos apresentados verifiquei que aqueles alunos que requerem mais cuidados para a execução dos seus trabalhos, algumas vezes, conseguiram terminar e com acerto. Fiquei com a sensação que a organização de dados em pictogramas foi um processo de Ensino/Aprendizagem que teve efeito positivo nas competências matemáticas destes alunos.

Na sessão 8, os alunos organizaram os dados, relativos ao número de copos de leite ingeridos diariamente, em pictogramas.

A actividade foi executada de forma autónoma pelos alunos.

Retirei todas as dúvidas, individualmente, ao longo da actividade e avaliei as

competências adquiridas pelos alunos no Processo Ensino/Aprendizagem, sobre a organização de dados em pictogramas, ensaiado na sessão anterior.

Não manifestaram dificuldades na execução da actividade, como demonstram os trabalhos apresentados e os alunos demonstraram que já conseguiam organizar dados em Pictogramas.

(Ver anexos 16, 17, 18, 35)

PLANIFICAÇÃO – Sessão 9

ESCOLA – EB1 de Vimioso – Sessão 9

Reunião com Encarregados de Educação

Professor: Nuno Horácio Afonso Alves

Apresentação da tarefa:

Na reunião, de final de 2º período, com os encarregados de educação dos alunos de 2ºAno de escolaridade tinha como ponto da ordem de trabalhos informar acerca do Projecto de Trabalho em desenvolvimento. Fi-lo de uma forma mais pormenorizada, solicitando a sua participação no preenchimento de um questionário (**Anexo 2**) para melhor conhecer os hábitos alimentares dos alunos e dar seguimento ao estudo que o Projecto de Trabalho se propõe. Foram receptivos e disponibilizaram-se para participarem activamente começando pelo preenchimento do questionário bem como outras tarefas que lhe fossem solicitadas, dependendo apenas a sua realização do horário laboral de cada encarregado de educação.

Objectivo Geral:

■ Dar a conhecer Projecto de Investigação sobre os hábitos alimentares dos alunos da turma.

Objectivos específicos:

- * Reflectir sobre hábitos alimentares dos alunos.
- * Ler e descrever dados.
- * Analisar e interpretar dados.
- * Comunicar oralmente e por escrito.

Competências a desenvolver:

■ Utilizar a alimentação como meio de promover a saúde.

Desenvolvimento da tarefa:

- Começou-se por informar, de uma forma mais pormenorizada, do Projecto de Trabalho sobre os hábitos alimentares dos alunos da turma de 2ºAno, realizado no âmbito da área de Ensino Supervisionado no Mestrado para Professores do 1ºCiclo.
- A composição dos lanches dos alunos foi o embrião do estudo. Há determinados erros alimentares que poderão ser reajustados e se assim não for pode haver riscos para a saúde.
- Numa perspectiva de prevenção e ao mesmo tempo de acção pedagógica, intervindo nos hábitos alimentares das pessoas, agradeceu-se o envolvimento dos encarregados de educação para levar a cabo esta tarefa e melhorar os hábitos alimentares dos alunos e das suas famílias podendo ter uma vida mais saudável e feliz.
- Propôs-se que, autonomamente, preencham um inquérito com o sentido de recolher mais informação e com a ajuda de um técnico especializado fazer um diagnóstico mais cuidado sobre possíveis erros alimentares e qual a atitude mais correcta para melhorar esses hábitos alimentares, havendo consequências positivas na saúde dos intervenientes.
- Tentou-se que os inquéritos fossem preenchidos nesta sessão de trabalho para que o tratamento e análise dos seus dados pudessem ser feitos com a maior brevidade.

Avaliação da tarefa:

Observação directa do empenho das pessoas durante a reunião e preenchimento do questionário.

Reflexão sobre a sessão 9:

Esta sessão de trabalho decorreu num sentido de entreajuda e responsabilidade para que os objectivos da tarefa tivessem sucesso.

Reflectimos sobre os objectivos pedagógicos da actividade.

Unanimemente concordaram em participar no sentido de melhorar hábitos alimentares que conscientemente ou inconscientemente praticamos de forma errada.

Após um diálogo sobre o tema proposto foi sugerido o preenchimento de um questionário no sentido de recolher mais informação para enriquecimento do

diagnóstico e do estudo.

O questionário fornecido aos encarregados de educação (**Anexo 2**) não suscitou dúvidas no seu preenchimento. Não houve relutância no preenchimento e colaboraram com sentido positivo de tentar melhorar os hábitos alimentares dos alunos e a sua qualidade de vida.

Foram recolhidos todos os questionários para posteriormente haver o conveniente tratamento de dados e retiradas as conclusões necessárias.

PLANIFICAÇÃO - 10

ESCOLA – EB1 de Vimioso – **Sessão 10**

Reunião com Encarregados de Educação

Professor: Nuno Horácio Afonso Alves

Apresentação da tarefa:

Nesta sessão, aproveitando a primeira reunião de abertura do ano lectivo 2010/2011, os encarregados de educação dos alunos de 2ºAno de escolaridade e outros que pretendam participar trocar-se-á informação sobre hábitos alimentares. Identificámos hábitos alimentares errados com influência na nossa saúde. Tomámos conhecimento de novos hábitos a praticar para uma vida mais saudável. Serão fornecidos folhetos de menus com refeições mais equilibradas, saudáveis e baratas.

Objectivo Geral:

■ Dar a conhecer regras de alimentação equilibrada.

Objectivos específicos:

- * Reflectir sobre hábitos alimentares dos alunos.
- * Conhecer regras de alimentação equilibrada.
- * Conhecer menus de refeições equilibradas e saudáveis.
- * Comunicar oralmente e por escrito.

Competências a desenvolver:

■ Utilizar a alimentação como meio de promover a saúde.

Avaliação da tarefa:

Observação directa dos trabalhos durante a sessão: opiniões, dificuldades, empenho, etc.

Reflexão sobre a sessão 10:

Discutiram-se hábitos alimentares praticados no quotidiano dos seus ambientes familiares.

Com a ajuda de uma nutricionista informou-se sobre hábitos alimentares menos bons que se deviam evitar.

Sugeriu-se o consumo de um conjunto de alimentos indispensáveis a um equilíbrio alimentar e a uma vida saudável.

Após longa discussão forneceram-se algumas sugestões de menus saudáveis bem como algumas informações que pareceram importantes registar.

Aplicou-se o questionário aos alunos para testar, especialmente, a melhoria dos seus conhecimentos sobre alimentação equilibrada e saudável.

Assim verificaram-se as suas competências na escolha da refeição mais saudável e ajustada ao seu desenvolvimento harmonioso.

Também manifestaram conhecimentos para elaborar um menu diário com os alimentos necessários para uma alimentação equilibrada.

Não ficaram dúvidas que cinco ou seis refeições diárias seriam as mais indicadas para praticar uma alimentação saudável. Três refeições principais: Pequeno-almoço, almoço e jantar bem como três refeições intercalares e mais leves: Lanche matinal, Lanche da tarde e ceia.

Os alunos ficaram conscientes que a fruta, os legumes, as hortaliças e os produtos lácteos são alimentos fundamentais para realizar uma alimentação saudável.

Em termos genéricos os alunos manifestaram possuir a informação adequada para fazer as escolhas mais acertadas da sua dieta alimentar bem como o conhecimento de determinadas doenças associadas a erros alimentares.

Também são sensíveis na necessidade de adoptar regras de higiene alimentar como forma de prevenção e transmissão de doenças, especialmente no consumo de alimentos crus.

Qual o pequeno-almoço que te parece mais equilibrado e saudável?

| Pequeno-Almoço A | 20 | Pequeno-Almoço B | 0 | Pequeno-Almoço C | 0 |
|--|-----------|--|----------|--|----------|
| *Leite (250g) e Cereais * Maçã (200g) | | * 2 torradas com manteiga * leite com chocolate (150g) * 1 bolinho | | * 3 Madalenas * 1 copo de água * Leite com chocolate | |

Quadro 16 - Escolha de Pequeno-Almoço saudável.

Qual o lanche da manhã que te parece mais equilibrado e saudável?

| Lanche - Manhã A | 20 | Lanche - Manhã B | 0 | Lanche - Manhã C | 0 |
|---|-----------|---|----------|--|----------|
| *1 iogurte líquido *Pão com fiambre *1 pêra | | *Pão com marmelada *leite com chocolate * 1 bolinho | | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 17 - Escolha de lanche da manhã equilibrado.

Qual o almoço que te parece mais equilibrado e saudável?

| Almoço A | 20 | Almoço B | 0 | Almoço C | 0 |
|--|-----------|--|----------|--|----------|
| *Sopa de legumes *Carne com puré de batata *Água *Fruta | | *Bife com batatas fritas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 18 - Escolha de almoço saudável.

Qual o lanche da tarde que te parece mais equilibrado e saudável?

| Lanche - Tarde A | 0 | Lanche - Tarde B | 20 | Lanche - Tarde C | 0 |
|---|----------|--|-----------|--|----------|
| *1 iogurte líquido *1 madalena *1 chocolate | | *Pão com queijo *1 iogurte *1 banana | | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 19 - Escolha equilibrada e saudável de lanche da tarde.

Qual o jantar que te parece mais equilibrado e saudável?

| Jantar A | 20 | Jantar B | 0 | Jantar C | 0 |
|---|-----------|--|----------|--|----------|
| *Sopa de canja *Frango Assado com arroz *Salada de tomate/alface *Água *Fruta | | *Sardinhas com Batatas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 20 - Escolha de jantar saudável.

Qual a Ceia que te parece mais equilibrada e saudável?

| Ceia A | 20 | Ceia B | 0 | Ceia C | 0 |
|-----------------------------|-----------|--------------------------------------|----------|--|----------|
| *1 iogurte *1 pêsego | | *Pão com queijo * 1 Coca-Cola | | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa | |

Quadro 21 - Escolha de ceia saudável (Ver Anexos 23, 24, 25, 26, 27, 28)

PLANIFICAÇÃO

ESCOLA – EB1 de Vimioso – **Sessão 11.**

Ano de Escolaridade : 2º Ano

Professor: Nuno Horácio Afonso Alves

Apresentação da tarefa:

Após trabalho de intervenção na turma e suas famílias, sobre hábitos alimentares saudáveis e equilibrados, os alunos preencheram um questionário sobre alimentação saudável para aferir o efeito de intervenção do trabalho de investigação. Em conjunto com os alunos organizaremos dados em tabelas, gráficos de barras e pictogramas para verificar conhecimentos sobre estatística ministrados na análise do primeiro questionário (pré-teste).

Objectivo Geral:

- Conhecer hábitos de alimentação equilibrada e saudável.
- Conhecer e aplicar o método estatístico.

Objectivos específicos:

- * Organizar dados em tabelas.
- * Organizar dados em gráficos de barras e pictogramas.
- * Ler e descrever dados.
- * Analisar e interpretar dados.
- * Comunicar oralmente e por escrito.

Competências a desenvolver:

- Saber fazer uma alimentação saudável e equilibrada com efeitos positivos na saúde.
- Saber utilizar o método estatístico para a resolução dos seus problemas quotidianos.

Desenvolvimento da tarefa:

- Iremos organizar, em tabelas, os dados sobre as questões do Pós-Teste: 2º Quantos copos de leite deves beber, por dia? e 5º Quantas refeições, diárias, deves tomar?

Iremos, conjuntamente, organizar os dados recolhidos em tabelas. Individualmente irão individualmente organizá-los em gráficos de barras que já aprenderam a elaborar em sessões anteriores.

- Após a construção de gráficos de barras faremos uma análise oral dos dados.

■ Entarei, individualmente, retirar dúvidas que surjam, no desenvolvimento da tarefa.

Avaliação da tarefa: Observação directa do trabalho dos alunos durante a aula: registos escritos, opiniões, dificuldades, empenho, etc.

Reflexão sobre a sessão 11:

Em sessão de sala de aula, conjuntamente com os alunos, organizámos os dados recolhidos com o preenchimento das questões 2º e 5º, do questionário (pós-teste), em tabelas.

Reforçou-se informação da utilidade da realização diária de cinco a seis refeições bem como dos benefícios para a saúde de tomar mais de meio litro de leite diário.

Verificou-se com a análise das respostas dos alunos às perguntas 2º e 5º que possuíam a informação adequada para fazerem de forma acertada o número de refeições diárias a realizar bem como a quantidade de leite a consumir diariamente para realizar uma alimentação equilibrada e saudável.

Individualmente organizaram os dados recolhidos em gráficos de barras. Acompanhei-os na actividade e retirei individualmente dúvidas que surgiram ao longo da construção do gráfico de barras. Manifestaram competências na organização de dados em tabelas e gráficos de barras e ao mesmo tempo informação adequada para as melhores escolhas alimentares.

Para alunos com 7, 8 anos de idade ficaram com informação adequada para poderem fazer escolhas alimentares acertadas.

Também ficaram a conhecer os riscos para a saúde de determinados hábitos alimentares

errados, como por exemplo consumir com muita frequência alimentos com alto teor de açúcar.

A primeira informação sobre estatística, especialmente recolha e organização de dados em tabelas e gráficos foi dada a conhecer aos alunos e adquiriram as competências pretendidas.

Foi uma actividade bem aceite pelos alunos, bem executada e não criou cansaço.

(Ver Anexo 31, 32)

3 - Considerações finais e recomendações

Pelos dados descritos e interpretados no capítulo anterior podemos concluir que, de um modo geral, o estudo e a prática educativa permitiu uma melhoria nos conhecimentos dos alunos do grupo experimental, entre o pré e o pós - teste.

Os resultados indiciam um impacto positivo na promoção da consciencialização da importância da realização diária do “pequeno-almoço”, do “suplemento matinal”, do almoço, do “lanche” e do jantar nos alunos do grupo experimental. A realização de cinco a seis refeições diárias evitam períodos prolongados de jejum, utilizando três refeições principais e as restantes refeições mais ligeiras mas muito importantes no reforço alimentar e realização de uma dieta equilibrada.

As crianças concluíram que a ingestão de sopa ao almoço e ao jantar seria um hábito salutar e de equilíbrio especialmente na ingestão de alimentos vegetais.

A fruta e os produtos lácteos ganharam importância na dieta diária dos alunos, especialmente nas refeições mais ligeiras.

Ficaram conscientes pela informação fornecida que o consumo excessivo de alimentos demasiadamente açucarados, especialmente bolos, sumos empacotados não naturais, chocolates, leite achocolatado e refrigerantes arrasta desequilíbrios alimentares e doenças futuras com bastante gravidade.

Como se concluiu, pode dizer-se que, duma maneira geral, que a população estudada tem hábitos alimentares saudáveis, por exemplo, um consumo diário de sopa, produtos hortícolas, frutos e produtos lácteos, de acordo com o que é recomendado pela maioria dos nutricionistas. No entanto, verificam-se alguns erros alimentares, com o consumo de alimentos não recomendados, excessivamente açucarados, especialmente bolos, chocolates, leite achocolatado e refrigerantes.

Os resultados parecem ser francamente positivos no que respeita à eficácia da intervenção na melhoria dos conhecimentos sobre alimentação saudável e à promoção de intenções favoráveis a uma alimentação adequada. Fundamento esta convicção nas ementas elaboradas pelos alunos, na escolha de ementas saudáveis bem como nas opiniões e reflexões feitas na análise de dados. Estes resultados, embora com as limitações inerentes ao tamanho reduzido da amostra, permitem a amostragem de que programas que tenham em conta as concepções dos alunos sobre alimentação e oriente

as actividades no sentido de as reforçar ou alterar podem dar um contributo importante na melhoria da educação alimentar e nos hábitos alimentares dos alunos.

A intenção do estudo em implicar os alunos na análise e organização de dados foi conseguida porque os alunos ao longo da parte experimental reflectiram sobre os seus hábitos alimentares bem como adquiriram competências de organização de dados em tabelas, gráficos e pictogramas como documentam os trabalhos elaborados pelos alunos e constam em anexo.

Assim, os alunos tomaram consciência dos erros alimentares mais frequentemente praticados e quais as suas consequências para a saúde, tiveram contacto com a análise e a organização de dados tendo como consequência interdisciplinar o tema de estatística da área de Matemática.

Também houve implicação dos pais e encarregados de educação no estudo, informando-os de uma forma mais científica de como se deverá praticar uma alimentação saudável e equilibrada.

Apesar de algumas limitações causou alguma satisfação a realização do estudo especialmente pelo entusiasmo e impacto positivo no Processo Ensino/Aprendizagem deste grupo de alunos.

Este trabalho de investigação, com carácter pedagógico, teve essencialmente as seguintes limitações:

1º Falta de tempo:

1.1- Para investigar com mais profundidade, erros alimentares dos alunos.

1.2-Poder debatê-los, mais pausadamente, com as crianças para que se consciencializem dos problemas de saúde que daí advêm.

1.3- Informá-los de forma mais prática, aconselhando-os nas escolhas de como se deve fazer uma alimentação equilibrada e saudável.

1.4-Testar, de forma mais eficiente e convincente, a mudança de hábitos alimentares das crianças.

São um conjunto de objectivos de um Projecto de Investigação que deveriam ter mais tempo para uma intervenção mais exaustiva na recolha de dados sobre hábitos alimentares dos alunos, mais convincentes cientificamente. A observação dos lanches consumidos pelos alunos na escola e análise de questionários para recolha de mais

informação sobre os seus hábitos alimentares foi bom mas devia realizar-se um trabalho mais profundo, interventivo e consequente.

Realizar mais tarefas de intervenção para a mudança dos hábitos alimentares eram conveniente e necessária, apesar das múltiplas tarefas realizadas: a-) Apresentação e análise da Nova Roda dos Alimentos; b-) Análise de hábitos de uma alimentação equilibrada e quais as suas consequências na nossa saúde; c-) Saber elaborar menus diários equilibrados e saudáveis; d-) Analisar os dados fornecidos pelos questionários utilizando a análise estatística, com implicação directa dos alunos na organização e comentário dos dados recolhidos.

2º Houve pouca implicação das famílias, por falta de tempo, na realização de mais tarefas que cimentassem, a necessidade da criação de hábitos alimentares saudáveis para termos uma vida mais sã. Assim como a família tem um papel importante na alimentação e saúde dos nossos alunos era pertinente reforçar este trabalho, na acção sobre os encarregados de educação.

3º A falta de tempo implicou limitações na consulta de bibliografia bem como a reflexão sobre o processo de trabalho e exposição escrita a apresentar.

Após a realização deste trabalho sobre hábitos alimentares de crianças do 1ºciclo, alunos do 2ºB do agrupamento de Escolas de Vimioso, fizeram-se intervenção didáctico - pedagógica no sentido de tentar melhorar os seus hábitos alimentares, proporcionando-lhe as escolhas alimentares mais saudáveis, bem como viver com mais saúde e evitar doenças provenientes de erros alimentares.

Assim, ousadamente, sugeria indicações para novos projectos:

1º Recolha de informação mais precisa, com ajuda de técnicos de saúde, sobre hábitos alimentares de um grupo de crianças e implicar as famílias de uma forma mais interventiva na mudança de hábitos alimentares pouco saudáveis.

2º Criar, em ambiente de sala de aula, um conjunto de actividades que forneçam informação, criem instrumentos que influenciem alunos e famílias a adoptar hábitos alimentares saudáveis. Proporcionar às crianças a confecção de refeições saudáveis tanto em casa como na escola levando-as a manipular alimentos, saber preparar as suas refeições e saber fazer as escolhas mais acertadas para viverem com saúde. Criar e

preparar refeições com escolhas alimentares saudáveis era uma boa sugestão associando o teórico ao prático ou seja saber fazer e fazer.

Referências Bibliográficas

Almeida, L. F. e Freire, T. (2000) *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Braga: Psiquilíbrios.

Almeida, M. V., Candeias, V., Gouveia, A., Marques, I. e Loureiro, L. (2001) Estudo da prevalência de obesidade e hábitos alimentares em adolescentes dos 11 aos 13 anos, em escolas do 2º e 3º ciclo pertencentes ao centro de saúde de Soares dos Reis. *Revista Alimentação Humana*, 9 (3).

Arnal, J., Del Rincón, D. e Latorre, A. (1994) *Investigación educativa - Fundamentos y metodología*. Barcelona: Editorial Labor, S. A.

Baquero, G. (1978) *Métodos de pesquisa pedagógica*. São Paulo: Edições Loyola.

Belliot, M. D., Cachia, H., Machinot, S. (1986) *Diététique infantile*. Paris : Masson.

Bertrand, Y.(2001) *Teorias Contemporâneas da Educação*. Lisboa: Instituto Piaget

Best, J.W. (1970) *Research in education*. New Jersey.

Bisquerra, R. (1989) *Metodos de investigacion educativa*. Barcelona: Ediciones CEAC.

Boavida A.M.R., Paiva A.L., Vale I. & Pimentel T., Isabel Serra (Consultora) 2008. *A Experiência Matemática no Ensino Básico – Programa de Formação Contínua em Matemática para professores dos 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico*. Lisboa: Direcção – Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

Bogdan, R. e Biklen S. (1994) *Investigação qualitativa em educação – Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Bourdial I.(2004) *Medicina e Saúde*, Tradução Maria do Céu Baiôa & revisão técnica Dra. Paula Casquilha. Enciclopédia de Ciências Larouse, Lisboa: Circulo de Leitores. (ISBN: 972-42-3247-6)

Bourdial I.(2004) *Corpo Humano*, Tradução Maria do Céu Baiôa & revisão técnica Dra. Paula Casquilha. Enciclopédia de Ciências Larouse. Lisboa: Circulo de Leitores. (ISBN: 972-42-3149-6)

Bruzos, S. e Boticário, C. (1997) *Alimentación, nutrición y salud – dieta saludable, dieta mediterránea*. Madrid: UNED

Bruzos, S. e Boticário, C. (1997) *Guía de alimentación y salud [1CD]*. Madrid: UNED.

Calado, J. (1998) O adolescente e o consumo de gorduras e fibras alimentares – conhecimentos, atitudes e comportamentos. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 16 (4), 5-21.

Calado, J. (1998) O adolescente e o consumo de gorduras e fibras alimentares – factores associados aos comportamentos. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 16, (3), 5-26.

Carvalho, G.S. (1995) *Elementos de nutrição e saúde*. Braga: IEC – Universidade do Minho.

CNAN – Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição. (1999) *Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa*. Ministério da Educação.

Cohen, L. e Manion, L. (1990) *Metodos de investigación educativa*. Madrid: Editorial La Muralla, S.A.

Cruz, J. A. (1997). Dieta mediterrânica e saúde. *Revista Portuguesa de Nutrição*, VII (2), 20-26.

Currie, C., Morgan, A., Rasmussen, V., Roberts, C., Settertobulte, W., Samdal, O. e Smith, R., (Eds) (2004). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

DEB (2001). Currículo Nacional do Ensino Básico: Competências Essenciais. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento da Educação Básica.

Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez, C., Snel, J. e Warnking, P. (1999). *Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe

Equipa de Projectos Desenvolvendo o sentido do número: perspectivas e exigências curriculares (2007). Desenvolvendo o Sentido do Número – Perspectivas e Exigências Curriculares (Volume II). Lisboa: Gabinete de Edição da APM (ISBN:978-972-8768-28-7)

Equipa do Projecto Desenvolvendo o sentido do número: perspectivas e exigências curriculares (2006). Desenvolvendo o sentido do número, Materiais para o educador e para o professor do 1ºCiclo. Lisboa: Gabinete de Edição da APM (ISBN:972-8768-15-X)

Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (2003). *A Roda dos Alimentos*. Porto: Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e Instituto do Consumidor (2004). *Guia - Os Alimentos na Roda*. Lisboa: Instituto do Consumidor.

Ferreira, G. (1994). *Nutrição humana*. 2ª Edição. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Formosinho, O. (2007) *Pedagogia(s) da Infância-Dialogando com o passado. Construindo o futuro*. Porto Alegre : Artemed Editora.

Fox, D.J. (1981) *El proceso de investigacion en educacion*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra, S.A.

Gallego, A. e Bueno, A. (2002). *Nutrición y envejecimiento: mejor nutrición, más vida*. In Boticário, C. e Bruzos, S. (Coord.) (2002). *Nutrición e Dietética II – Aspectos clínicos*. Madrid: Ediciones UNED, 551-583.

Holford, P. (2000). *A bíblia da alimentação*. Lisboa: Editorial Presença.

Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva (2002). *A situação da Saúde em Portugal em relação com outros países europeus*. Lisboa: Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva.

Loureiro, I. (1999) - A importância da educação alimentar na escola. In Sardinha, L., Matos, M. e Loureiro, I. (Eds) (1999). *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: Edições FMH, 57-84

Matos, M. e Equipa do Projecto Aventura Social & Saúde (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois)*. Lisboa: Edições FMH

Mendoza, R. (1999). *Prevención del tabaquismo entre los jóvenes: un reto alcanzable*. In Precioso, J. Viseu, F., Dourado, L., Vilaça, T., Henriques, R. e Lacerda, T Coord.) (1999). *Educação para a Saúde*. Braga: Departamento de Metodologias da Educação. Universidade do Minho.

Mendoza, R., Pérez, M. e Foguet, J. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas com la salud (1986-1990)*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Miguel, J. (1994). Discurso do Coordenador da Comissão de Educação Alimentar do CNAN. *Revista Forum de projectos de educação alimentar – Actas*.

Ministério da Educação (1990). Programa do 1º Ciclo do Ensino Básico. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Educação, Departamento da Educação Básica (1999). *Competências gerais e transversais*. http://www.deb.min-edu.pt/NewForum/brochura_competências_gerais.htm (31 de Maio de 2000)

Monteiro C. e Pinto H.(2007) Desenvolvendo o sentido do número racional. Lisboa: Gabinete de Edição da APM (ISBN:978-972-8768-29-4)

Moreira, P. (1989). *Adolescentes e Comportamento Alimentar*. Tese de conclusão da licenciatura em Ciências da Nutrição (não publicada). Biblioteca do Curso de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto

Moreira, P. e Peres, E. (1996). Alimentação de adolescentes. *Revista de Alimentação Humana*, 2 (4), 4-44.

Moreira, P. (1999). Modelo alimentar para adolescentes escolares e jovens universitários. In Precioso, J., Viseu, F., Dourado, L., Vilaça, T., Henriques, R. e Lacerda, T. (Coord.) (1999). *Educação para a Saúde*. Braga: Departamento de Metodologias da Educação. Universidade do Minho, 437- 449.

Morgado, C. (2000). Estudo da prevalência de obesidade e sobrepeso numa população pré-escolar do Concelho de Vila Verde, Distrito de Braga. Centro de Saúde de Vila Verde (Texto policopiado).

Nunes e Breda (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de infância*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.

Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P. e Rosado, V. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7–9 Year-Old. Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970–2002. *American Journal of Human Biology*, 16, 670-678.

Pardal, L. e Correia, E. (1995) *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal Editores, Lda.

Peres, E. (1979) *Alimentação e saúde*. Lisboa: Editorial Caminho.

Peres, E. (2003). *Saber comer para melhor viver. Versão actualizada de alimentação saudável*. (5ª Edição) Lisboa: Caminho, Biblioteca da Saúde.

Sanmarti L. (1988) *Educacion sanitária: princípios, métodos, aplicaciones*. Madrid: Diaz de Santo, S.A.

Santos, J. (1999). Preocupações dos adolescentes e algumas práticas dos seus estilos de vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 17 (2), 27-42.

Spilsbury L.(2008), Tradução Manuel Neto. A Enciclopédia do Conhecimento, Descobre Factos Fantásticos sobre o nosso Mundo. Lisboa: Centralivros, Lda. (ISBN:978-1-4075-4251-5)

Tuckman, B. W. (2000) *Manual de investigação em educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Wolinsky, I. e Hickson, J. (Eds) (2002). *Nutrição no exercício e no esporte*. 2ª Edição. São Paulo: Editora Roca, 2 e 270 – 276.

World Health Organization(1996). *Preparation and use of food-based dietary guidelines*. Geneva:WHO

World Health Organization (1998). *Nutrition: An Essential Element of a Health Promoting School*. Geneva: WHO

World Health Organization (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Geneva: WHO

Webgrafia

Cirurgia Bariátrica – Conhecimentos dos Estudantes de 3ºAno da Licenciatura em Enfermagem da UFP, Online, 23 de Agosto de 2010, <https://bdigital.ufp.pt/dspace/bitstream/10284/830/1/Mono.pdf>, Online

DECO (1999). O Sabor do Saber. Lisboa: DECO. World Wide Web: www.proteste.pt-Deco>associação>projectos>sabordosaber (2003-8-27).

Estatística no 1ºCiclo, Online, 04 de Agosto de 2010, <http://bibliotecadigital.ipb.pt>

Fernandes J.A.(2009). Ensino e Aprendizagem da Estatística, Realidades e Desafios, Universidade do Minho, Online, 03 de Agosto de 2010, <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9368/1/2009a%20XIX%20EIEIEM.pdf>

Martins C. & Barros P., “Não sei em que mês nasci!”, Escola Superior de Educação de Bragança, Online, 04 de Agosto de 2010, <http://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/1477/1/Actas%20ProfMat%202008-N%20C3%A3o%20sei%20em%20que%20m%20C3%A>

Santos M.B.G.(2004). Educação Alimentar na Escola, Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade, Dissertação submetida à Universidade do Minho para obtenção do grau de Mestre em Educação, na Área de Especialização em Supervisão Pedagógica em Ensino da Biologia e Geologia, Instituto de Educação e Psicologia Universidade do Minho 2004, Online, 25 de Julho de 2010, <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>

Santos L.A.(2005). Hábitos Alimentares de Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico - Um Estudo de Caso, Dissertação apresentada à Universidade do Minho para obtenção do Grau de mestre em Estudos da Criança - Promoção da Saúde e do Meio Ambiente, Universidade do Minho, Instituto de Estudos da Criança, Online, 30 de Junho de 2010, <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/2634>

Vasconcelos C. & Valente A.(2006). Alimentação Saudável em Idades Pediátricas, Online, 11 de Agosto de 2010, <http://www.alimentacaosaudavel.org/ReceitasSaudaveis.html>

Legislação

Decreto-Lei nº46/86, Diário da República Nº 237, I Série, de 14 de Outubro de 1986. (Lei de Bases do Sistema Educativo)

Anexos

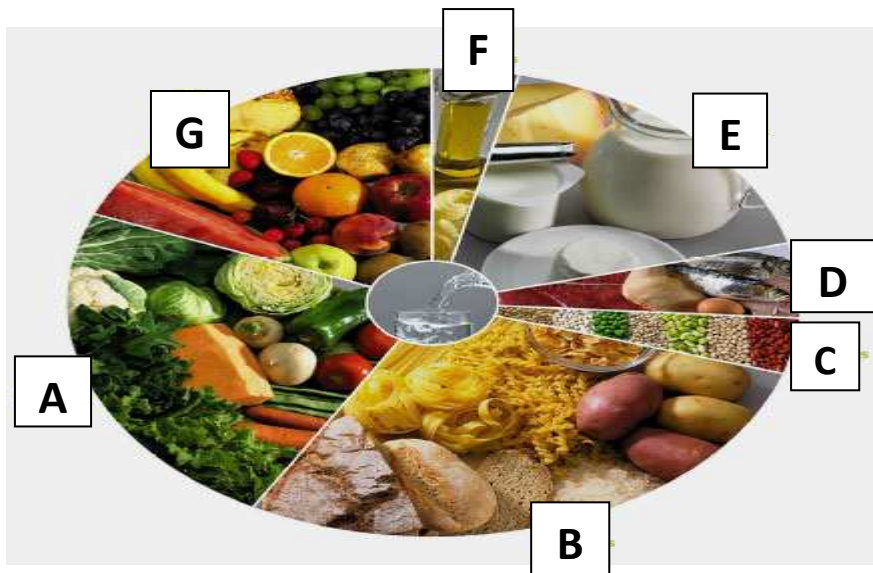
Anexo 1

Questionário(Pré-teste)

Com este questionário pretendemos determinar os teus gostos e hábitos alimentares. Lembramos que não se trata de um teste de avaliação e deves responder sem qualquer tipo de receio e com seriedade.

Nome: _____ Turma _____ Ano _____

- 1- A Roda dos Alimentos representa sete grupos de alimentos que designados por A; B; C; D; E; F; G.



- 1.1- Assinala com um X, o Grupo de Alimentos que ingeres em maior quantidade diária?

| | |
|---|--|
| A | |
| B | |
| C | |
| D | |
| E | |
| F | |
| G | |

1.2- Assinala com um X, o Grupo de Alimentos que **ingeres em menor quantidade diária?**

| | |
|----------|--|
| A | |
| B | |
| C | |
| D | |
| E | |
| F | |
| G | |

2-Assinala com um X a frequência com que consumes os seguintes alimentos?

| <i>Alimentos</i> | <i>Mais do que uma vez por dia</i> | <i>Diariamente</i> | <i>4 a 5 vezes por semana</i> | <i>Raramente</i> | <i>Nunca</i> |
|------------------|------------------------------------|--------------------|-------------------------------|------------------|--------------|
| Leite | | | | | |
| Carne | | | | | |
| Peixe | | | | | |
| Legumes | | | | | |
| Fruta | | | | | |
| Pão | | | | | |
| Sopa | | | | | |
| Sumos Naturais | | | | | |
| Água | | | | | |
| Outros Alimentos | | | | | |

3-Assinala com um X a frequência com que bebes diariamente leite?

| | |
|---------------------------|--|
| 1 Copo | |
| 2 Copos | |
| 3 Copos | |
| Mais de três copos | |

4-Assinala com um X o tipo de fruta que mais consumes?

| <i>Tipos de fruta</i> | |
|-----------------------|--|
| Banana | |
| Castanha | |
| Figo | |
| Laranja | |
| Maçã | |
| Morango | |
| Pêra | |
| Pêssego | |
| Uva | |
| Outra fruta: _____ | |

5- Assinala com um X o que bebes mais frequentemente?

| Tipo de Bebida | |
|-----------------------|--|
| Água | |
| Sumo natural | |
| Refrigerantes | |
| Bebidas alcoólicas | |
| Outra: _____ | |

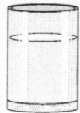

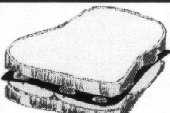

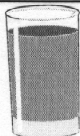
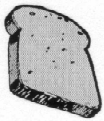
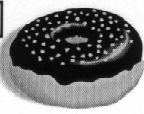

6-Já bebeste bebidas alcoólicas?

(Assinala com um X) **Sim** _____ **Não** _____ **Às vezes** _____

7- Assinala com uma X a frequência com que fazes as seguintes refeições.

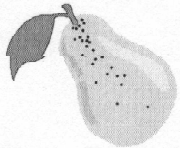





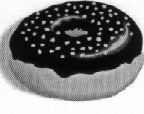

| Refeições | Diariamente | 4 a 5 vezes por semana | Raramente | Nunca |
|--------------------|--------------------|-------------------------------|------------------|--------------|
| Pequeno Almoço | | | | |
| Suplemento Matinal | | | | |
| Almoço | | | | |
| Lanche | | | | |
| Jantar | | | | |

8- Assinala com um X, o que costumás comer e beber ao pequeno-almoço?

| | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/>  Fig.1. Leite | <input type="checkbox"/>  Fig.2. Bolo (Madalena) | <input type="checkbox"/>  Fig.3. Sande de queijo | <input type="checkbox"/>  Fig.4. Refrigerante |
| <input type="checkbox"/>  Fig.4. Sumo de laranja | <input type="checkbox"/>  Fig.6 Tosta com manteiga | <input type="checkbox"/>  Fig.7. Donut | <input type="checkbox"/>  Fig.8. Bolachas |

Outros alimentos: _____

9- Assinala com um X, os alimentos que costumás comer no lanche da manhã?

| | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/>  Fig.1. Fruta | <input type="checkbox"/>  Fig.2. Bolachas | <input type="checkbox"/>  Fig.3. Iogurte | <input type="checkbox"/>  Fig.4. Refrigerante |
| <input type="checkbox"/>  Fig.5. Leite | <input type="checkbox"/>  Fig.6. Sumo de laranja | <input type="checkbox"/>  Fig.7. Donut | <input type="checkbox"/>  Fig.8 Pão com fiambre |

Outros alimentos? _____

10- Assinala com um X, o que costumás comer e beber ao almoço?

| <i>Alimentos</i> | <i>Sempre</i> | <i>Às vezes</i> | <i>Nunca</i> |
|----------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| Água | | | |
| Arroz | | | |
| Batatas | | | |
| Carne | | | |
| Doce | | | |
| Fruta | | | |
| Iogurte | | | |
| Legumes | | | |
| Leite | | | |
| Massa | | | |
| Ovos | | | |
| Pão | | | |
| Peixe | | | |
| Salada | | | |
| Sopa | | | |
| Sumo | | | |
| Outros alimentos: _____ _____ | | | |

11- Assinala com um X se costumás merendar (lanche da tarde)?

| | |
|----------|--|
| Sim | |
| Não | |
| Às vezes | |

12- Assinala com um X o que costumamos comer e beber à merenda?

| <i>Alimentos</i> | <i>Sempre</i> | <i>Às vezes</i> | <i>Nunca</i> |
|-------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| Água | | | |
| Bolachas | | | |
| Bolos | | | |
| Cereais | | | |
| Coca-Cola | | | |
| Compota | | | |
| Fiambre | | | |
| Fruta | | | |
| Gelado | | | |
| Iogurte | | | |
| Leite | | | |
| Manteiga | | | |
| Pão | | | |
| Queijo | | | |
| Sumo | | | |
| Outros alimentos: _____ | | | |

13- Assinala com um X o que costumamos comer e beber ao jantar?

| <i>Alimentos</i> | <i>Sempre</i> | <i>Às vezes</i> | <i>Nunca</i> |
|------------------|---------------|-----------------|--------------|
| Água | | | |
| Arroz | | | |
| Batatas | | | |
| Carne | | | |
| Doces | | | |
| Fruta | | | |
| Iogurte | | | |
| Legumes | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Leite | | | |
| Massa | | | |
| Ovos | | | |
| Pão | | | |
| Peixe | | | |
| Salada | | | |
| Sopa | | | |
| Sumo | | | |
| Outros alimentos: _____ _____ | | | |

13.1-Com quem jantas?

13.2- Assinala com um X onde costumás jantar:

| | |
|-----------------------|--|
| Em casa | |
| No restaurante | |
| Noutro Local | |

14- Assinala com um X se comes alguma coisa antes de deitar: Sim Não

14.1- Se sim, assinala com um X o que comes:

| Alimentos | <i>Sempre</i> | <i>Às vezes</i> | <i>Nunca</i> |
|------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| Pão | | | |
| Bolachas | | | |
| Bolos | | | |
| Leite | | | |
| Sumo | | | |
| Fruta | | | |
| Iogurte | | | |
| Outra coisa: _____ | | | |

15- Assinala com um X se costumavas lavar as mãos antes de comer:

| | |
|----------------------|--|
| Sempre | |
| Algumas vezes | |
| Raramente | |
| Nunca | |

GRATOS PELA TUA COLABORAÇÃO

Anexo II

INQUÉRITO (Encarregado de Educação) HÁBITOS ALIMENTARES

Idade _____ Sexo _____

Habilitações _____ Profissão _____

Este inquérito destina-se a conhecer os **hábitos alimentares** das crianças da área de Vimioso. Os dados obtidos serão usados para a realização de um Projecto, a desenvolver pelo inquiridor, no âmbito do seu mestrado em estudos da criança: Hábitos Alimentares de crianças do 1ºCiclo, na Escola Superior de Educação de Bragança. O inquérito é anónimo.

Obrigado pela colaboração prestada.

1-Quantas refeições, por dia, faz uma criança, entre o 6 e os 10 anos?

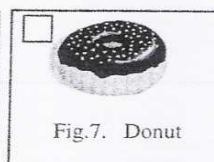
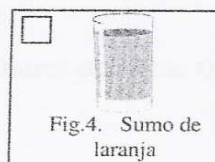
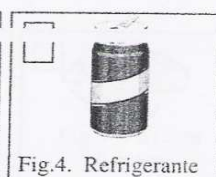
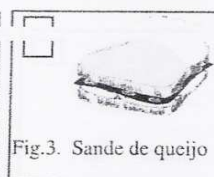
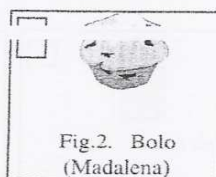
Uma (1) Duas (2) Três (3) Quatro (4)

Cinco (5) Seis (6) Sete (7) Mais de sete

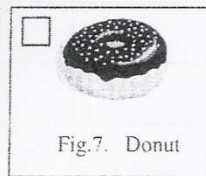
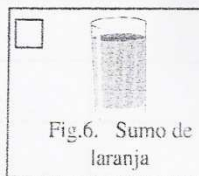
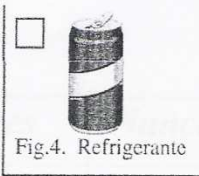
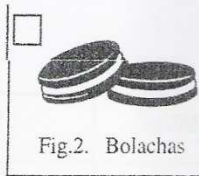
2-É importante que as crianças tomem o pequeno-almoço?

Sim Não

2- O que come o seu(a) filho(a) ao pequeno - almoço?
Assinale com uma cruz (X).

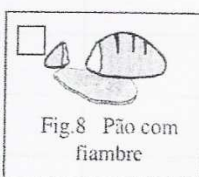
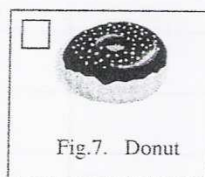
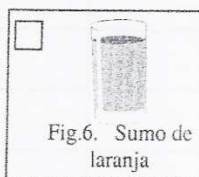
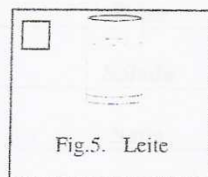
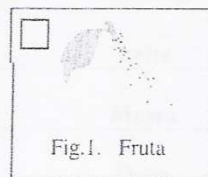


4-O que come, o seu(a) filho(a), ao lanche da manhã?



Outros alimentos: _____

5-O que come, o seu(a) filho(a), ao lanche da tarde?



Outros alimentos. Quais? _____

6-Quais os alimentos que o seu(a) filho(a) come, com mais frequência, nas refeições do:

6.1- Almoço:

| <i>Alimentos</i> | <i>Sempre</i> | <i>Às vezes</i> | <i>Nunca</i> |
|-----------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| Água | | | |
| Arroz | | | |
| Batatas | | | |
| Carne | | | |
| Doce | | | |
| Fruta | | | |
| Iogurte | | | |
| Legumes | | | |
| Leite | | | |
| Massa | | | |
| Ovos | | | |
| Pão | | | |
| Peixe | | | |
| Salada | | | |
| Sopa | | | |
| Sumo | | | |
| Outros alimentos. Quais? _____ | | | |

6.2-Jantar

| <i>Alimentos</i> | <i>Sempre</i> | <i>Às vezes</i> | <i>Nunca</i> |
|-----------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| Água | | | |
| Arroz | | | |
| Batatas | | | |
| Carne | | | |
| Doce | | | |
| Fruta | | | |
| Iogurte | | | |
| Legumes | | | |
| Leite | | | |
| Massa | | | |
| Ovos | | | |
| Pão | | | |
| Peixe | | | |
| Salada | | | |
| Sopa | | | |
| Sumo | | | |
| Outros alimentos. Quais? _____ | | | |

7- Quantas refeições o seu(a) filho(a) toma por dia?

- Uma (1)
 Duas (2)
 Três (3)
 Quatro (4)
- Cinco (5)
 Seis (6)
 Sete (7)
 Mais de sete

8 - Antes de te deitares, comes alguma coisa? Sim Não

8.1-Se sim, o quê?

| Alimentos | <i>Sempre</i> | <i>Às vezes</i> | <i>Nunca</i> |
|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| Pão | | | |
| Bolachas | | | |
| Bolos | | | |
| Leite | | | |
| Sumo | | | |
| Fruta | | | |
| Iogurte | | | |
| Outra coisa: | | | |

- Pão Bolachas Leite Sumo Coca-cola
 Bolos Fruta Café Chá Iogurte

Outra coisa. Se sim o quê?

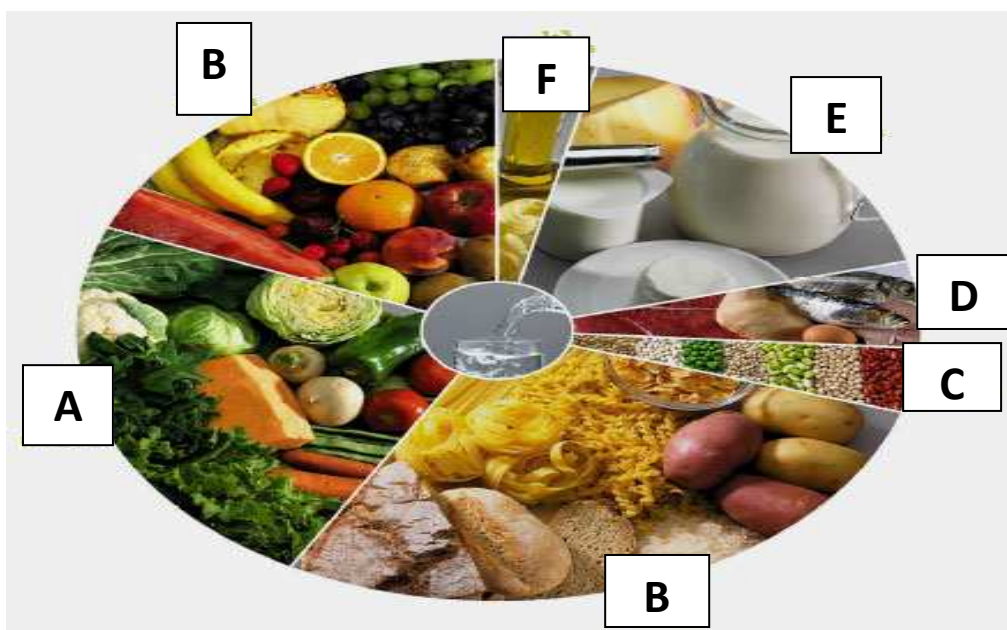
GRATOS PELA TUA COLABORAÇÃO

Anexo III

Questionário(Pós-teste)

Com este questionário pretende-se determinar as intenções e as melhorias dos teus gostos e hábitos alimentares. Lembra-se que não se trata de um teste de avaliação e deves responder sem qualquer tipo de receio e com seriedade.

Nome: _____ Turma _____ Ano _____



1º Para a tua alimentação se tornar mais equilibrada e saudável:

1.1- Qual o grupo, da Roda de Alimentos, deves passar a consumir em maior quantidade?

1.2- Qual o grupo, da roda de alimentos, deves passar a consumir em menor quantidade?

2º Assinala com um X, quantos copos de leite, por dia, deves beber para cresceres forte e saudável?

| | |
|----------------|--|
| 1 copo | |
| 2 copos | |
| 3 copos | |
| 4 copos | |
| 5 copos | |

3º Assinala com X, a quantidade diária de fruta que devemos comer?

| | |
|------------------------------|--|
| 100g de fruta variada | |
| 200g de fruta variada | |
| 300g de fruta variada | |
| 400g de fruta variada | |
| 500g de fruta variada | |
| 600g de fruta variada | |
| 700g de fruta variada | |

4º Assinala com X, qual a bebida mais saudável que deves ingerir?

| | |
|------------------------|--|
| Água | |
| Sumo de Laranja | |
| Coca-Cola | |
| Champanhe | |
| Vinho | |

5º Assinala com um X, quantas refeições, diárias, deves tomar para cresceres forte e saudável?

| | |
|----------------------------|--|
| 2 Refeições diárias | |
| 3 Refeições diárias | |
| 4 Refeições diárias | |
| 5 Refeições diárias | |
| 6 Refeições diárias | |

6º Com ajuda da Nova Roda dos Alimentos, escolho a ementa mais saudável.

6.1 - Assinala com um X, o pequeno-almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Pequeno-Almoço A | Pequeno-Almoço B | Pequeno-Almoço C |
|--|--|--|
| *Leite (250g) e Cereais * Maçã (200g) | * 2 torradas com manteiga * leite com chocolate (150g) * 1 bolinho | * 3 Madalenas * 1 copo de água * Leite com chocolate |

6.2 - Assinala com um X, o lanche da manhã que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Manhã A | Lanche - Manhã B | Lanche - Manhã C |
|---|---|--|
| *1 iogurte líquido *Pão com fiambre *1 pêra | *Pão com marmelada *leite com chocolate * 1 bolinho | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa |

6.3 - Assinala com um X, o almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Almoço A | Almoço B | Almoço C |
|--|--|--|
| *Sopa de legumes *Carne com puré de batata *Água *Fruta | *Bife com batatas fritas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa |

6.4 - Assinala com um X, o lanche da tarde que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Tarde A | Lanche - Tarde B | Lanche – Tarde C |
|---|--|--|
| *1 iogurte liquido *1 madalena *1 chocolate | *Pão com queijo *1 iogurte *1 banana | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa |

6.5 - Assinala com uma X, o jantar que te parece mais equilibrado e saudável:

| Jantar A | Jantar B | Jantar C |
|---|--|--|
| *Sopa de canja *Frango Assado com arroz *Salada de tomate/alface *Água *Fruta | *Sardinhas com Batatas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa |


6.6 - Assinala com um X, a Ceia que te parece mais equilibrada e saudável:

| Ceia A | Ceia B | Ceia C |
|--------------------------|----------------------------------|--|
| *1 iogurte *1 pêssego | *Pão com queijo * 1 Coca-Cola | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa |

7ºAs Regras de Higiene Alimentar serão importantes para a nossa saúde? Porquê?

Anexo 4

Folheto sobre alimentação equilibrada e saudável

| | | |
|---|---|---|
| <p>Sugestões para Alimentação Saudável Alimentação Saudável é uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidas a benéficas manipulações culinárias. <i>Emílio Peres, in “Saber comer para melhor viver”</i></p> <ol style="list-style-type: none">1º Tomar o pequeno-almoço logo após acordar.2º Comer de 3 em 3 horas.3º Tomar cerca de 500ml a 750ml de leite diários.4º Beber bastante água ao longo do dia (cerca de 1,5l).5º Não beber bebidas alcoólicas.6º Comer diariamente legumes e hortaliças nas proporções aconselhadas pelas Roda dos Alimentos.7º Evitar fritos, assados e molhos com muita gordura.8º Preferir o pão e produtos cerealíferos simples (evitar comer os pães embalados).9º Reduzir o consumo de açúcar e produtos açucarados (bolos, rebuçados, chocolates, chupas-chupas, gomas...).10º Eliminar ou reduzir o sal.11º Ter bons hábitos de Higiene Alimentar | <p>Principais Erros Alimentares dos Portugueses</p> <ul style="list-style-type: none">* Comer em quantidade excessiva.* Abuso de alimentos açucarados.* Consumo excessivo de gorduras.* Consumo excessivo de gorduras.* Consumo excessivo de bebidas alcoólicas.* Baixo consumo de produtos hortícolas e fruta.* Não tomar o pequeno - almoço e merendas intercalares. |  <p>Sugestões alimentares nas 5 a 6 refeições diárias:</p> <p>Pequeno almoço: Leite + pão ou cereais + fruta ou sumo natural.</p> <p>Merendas da manhã e da tarde: Leite ou iogurte ou fruta + pão; sumo natural + pão com queijo ou fiambre magro.</p> <p>Almoço e jantar: Sopa de produtos hortícolas + prato de carne ou peixe + produtos hortícolas ou saladas + fruta.</p> <p>Ceia: Leite ou iogurte ou fruta + pão.</p> |
|---|---|---|

| Sugestões Saudáveis | Receitas | Receitas |
|---|--|--|
| <p>Em dias de festa...</p> <p>Optar por sandes de queijo fresco, compotas, fiambres magros em, substituição de miniaturas de bolos, croissants, bicos de pato...</p> <p>Para beber evitar refrigerantes com gás e muito açucarados.</p> <p>Optar por sumos naturais de fruta, batidos e água.</p> <p>Substituir batata frita por frutos desidratados ou pipocas.</p> <p>Optar por sobremesas como gelatinas, saladas de fruta, espetadas de fruta, mousse ou gelados de fruta.</p> | <p>Gelado de fruta</p> <p>Ingredientes: 750 ml de leite magro, 2 iogurtes naturais, 0,5 Kg de fruta(morangos, manga, maracujá...)</p> <p>Preparação: Misturam-se os ingredientes todos e passam-se com a varinha mágica ou no liquidificador. Distribui-se a mistura por taças e coloca-se no congelador.</p> | <p>Batido de Banana/ Morango/Manga</p> <p>Ingredientes: 3 bananas grandes/300g de morangos/ 300g de manga; 1,5 litros de leite magro; 2 iogurtes magros; canela em pau.</p> <p>Preparação: Misturam-se os ingredientes todos e passam-se com a varinha mágica ou no liquidificador. Distribui-se a mistura por taças e coloca-se no congelador.</p> |

Anexo 5

6º Com ajuda da Nova Roda dos Alimentos, escolho a ementa mais saudável.

6.1 - Assinala com uma X, o pequeno-almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Pequeno-Almoço A | <input checked="" type="checkbox"/> | Pequeno-Almoço B | | Pequeno-Almoço C | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|
| *Leite (250g) e Cereais * Maçã (200g) | | * 2 torradas com manteiga * leite com chocolate (150g) * 1 bolinho | | * 3 Madalenas * 1 copo de água * Leite com chocolate | |

6.2 - Assinala com uma X, o lanche da manhã que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Manhã A | <input checked="" type="checkbox"/> | Lanche - Manhã B | | Lanche - Manhã C | |
|---|-------------------------------------|--|--|--|--|
| *1 iogurte líquido *Pão com fiambre *1 pêra | | *Pão com marmelada *leite com chocolate *1 bolinho | | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa | |

6.3 - Assinala com uma X, o almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Almoço A | <input checked="" type="checkbox"/> | Almoço B | | Almoço C | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|
| *Sopa de legumes *Carne com puré de batata *Água *Fruta | | *Bife com batatas fritas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa | |

Escolha de aluno Z de Ementas saudáveis

Anexo 6

6.4 - Assinala com uma X, o **lanche da tarde** que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Tarde A | | Lanche - Tarde B | X | Lanche - Tarde C | |
|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|--|
| *1 iogurte líquido | | *Pão com queijo | | *3 Madalenas | |
| *1 madalena | | *1 iogurte | | *1 copo de água | |
| *1 chocolate | | *1 banana | | *1 chocolate de amêndoa | |

6.5 - Assinala com uma X, o **jantar** que te parece mais equilibrado e saudável:

| Jantar A | X | Jantar B | | Jantar C | |
|--------------------------|---|------------------------|--|-----------------------------|--|
| *Sopa de canja | | *Sardinhas com Batatas | | *Filetes de pescada e arroz | |
| *Frango Assado com arroz | | *Coca-Cola | | *Fanta | |
| *Salada de tomate/alface | | *Mousse de chocolate | | *1 chocolate de amêndoa | |
| *Água | | | | | |
| *Fruta | | | | | |

6.6 - Assinala com uma X, a **Ceia** que te parece mais equilibrada e saudável:

| Ceia A | X | Ceia B | | Ceia C | |
|---------------|---|-----------------|--|-------------------------|--|
| *1 iogurte | | *Pão com queijo | | *3 Madalenas | |
| *1 pêssego | | *1 Coca-Cola | | *1 copo de água | |
| | | | | *1 chocolate de amêndoa | |

7º As Regras de Higiene Alimentar serão importantes para a nossa saúde? Porquê?

As regras de higiene alimentar são importante para a saúde porque evitamos doenças que podem ser transmitidas pelos alimentos.

Escolha do aluno A de Ementas Saudáveis

Anexo 7

Assunto: Organização de dados em tabelas.

| Qual o tipo de fruta que mais consomes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 0 |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | | 3 |
| Morango | | 5 |
| Pêra | | 0 |
| Pêssego | | 0 |
| Uva | | 0 |
| Romã | | 0 |
| Amora | | 0 |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | 0 |
| Ananás | | 1 |

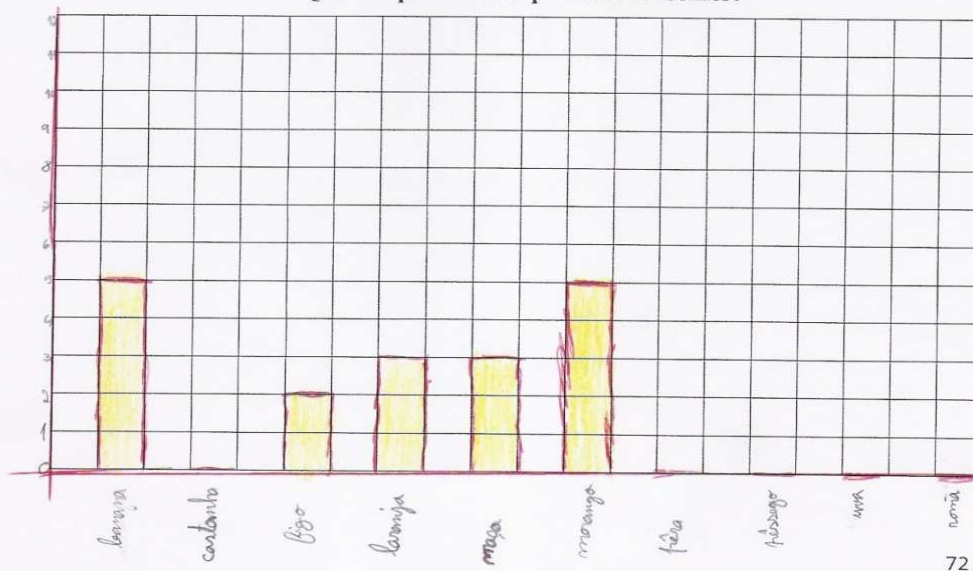
| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copos | | 12 |
| 3 copos | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

Anexo 8

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

| Qual o tipo de fruta que mais consumes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 0 |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | | 3 |
| Morango | | 5 |
| Pêra | | 0 |
| Pêssego | | 0 |
| Uva | | 0 |
| Romã | | 0 |
| Amora | | 0 |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | 0 |
| Ananás | | 1 |

Qual o tipo de fruta que mais consumes?



72

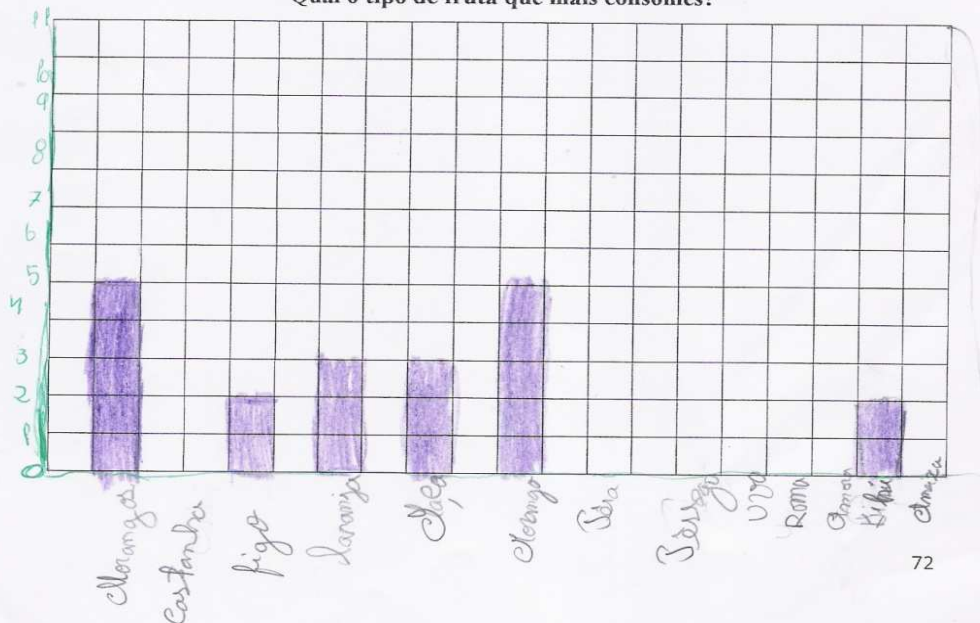
Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno D)

Anexo 9

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

| Qual o tipo de fruta que mais consumes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 0 |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | | 3 |
| Morango | | 4 |
| Pêra | | 5 |
| Pêssego | | 0 |
| Uva | | 0 |
| Romã | | 0 |
| Amora | | 0 |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | 0 |
| Ananás | | 1 |

Qual o tipo de fruta que mais consumes?



Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno E)

Anexo 10

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

| Qual o tipo de fruta que mais consumes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 0 |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | | 3 |
| Morango | | 5 |
| Pêra | | 0 |
| Pêssego | | 0 |
| Uva | | 0 |
| Romã | | 0 |
| Amora | | 0 |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | 0 |
| Ananás | | 1 |

Qual o tipo de fruta que mais consumes?



Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno F)

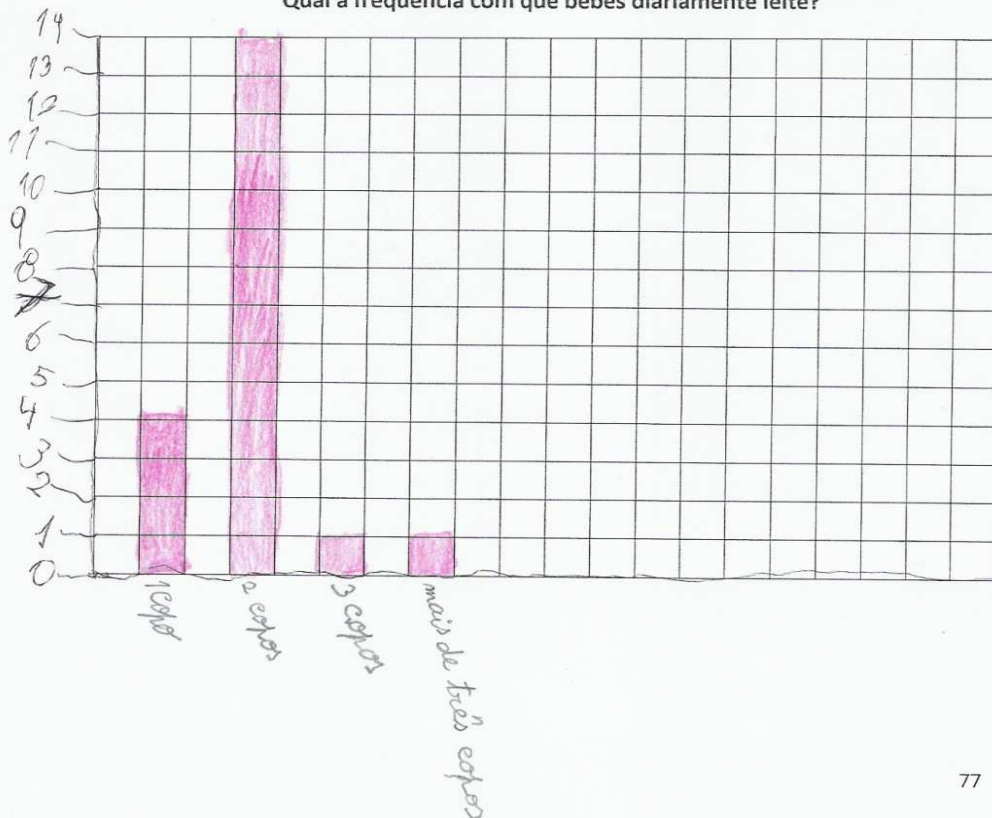
Anexo 11

Anexo 2

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copo | () | 14 |
| 3 copo | (| 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?



Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno G)

Anexo 12

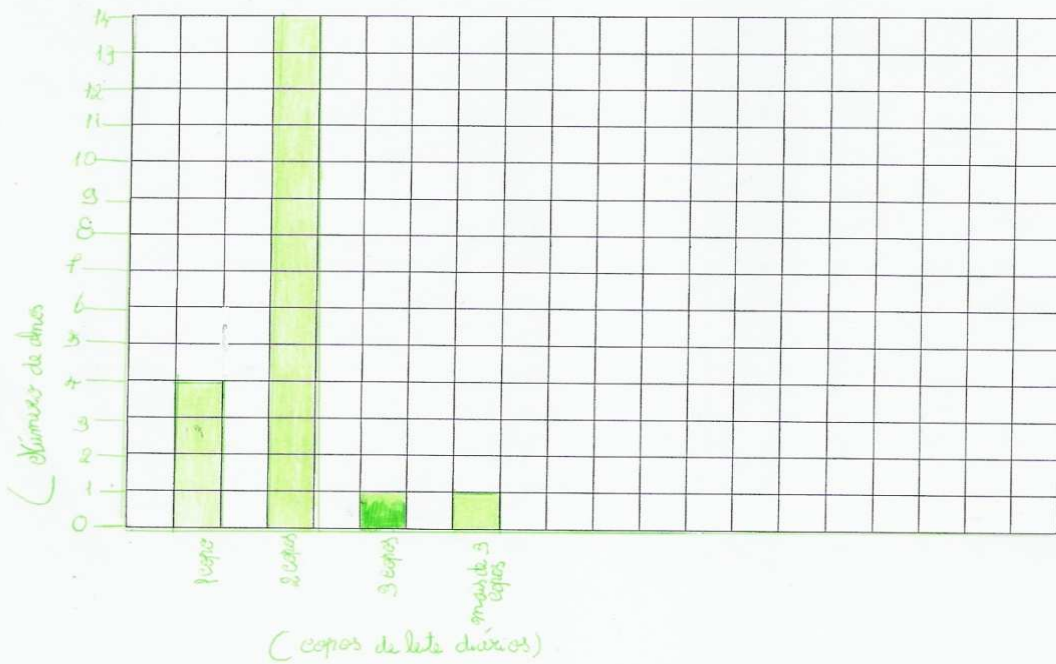
Anexo 2

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copo | | 14 |
| 3 copo | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

Gráfico de Barras

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?



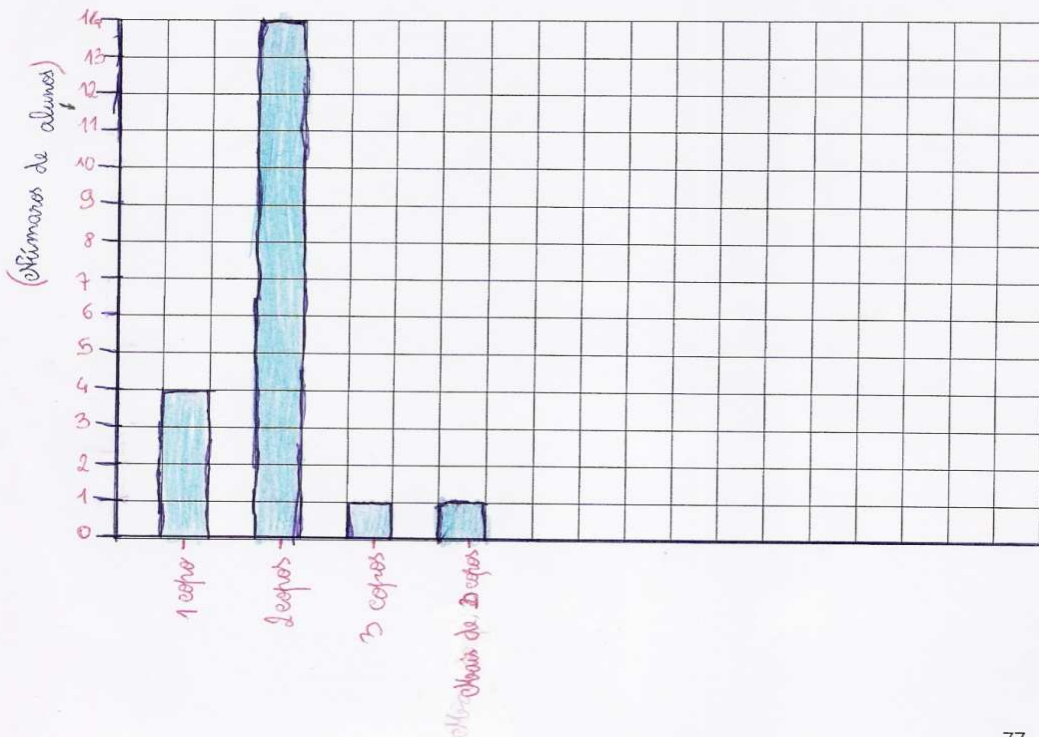
Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno H)

Anexo 13

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copo | | 14 |
| 3 copo | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?



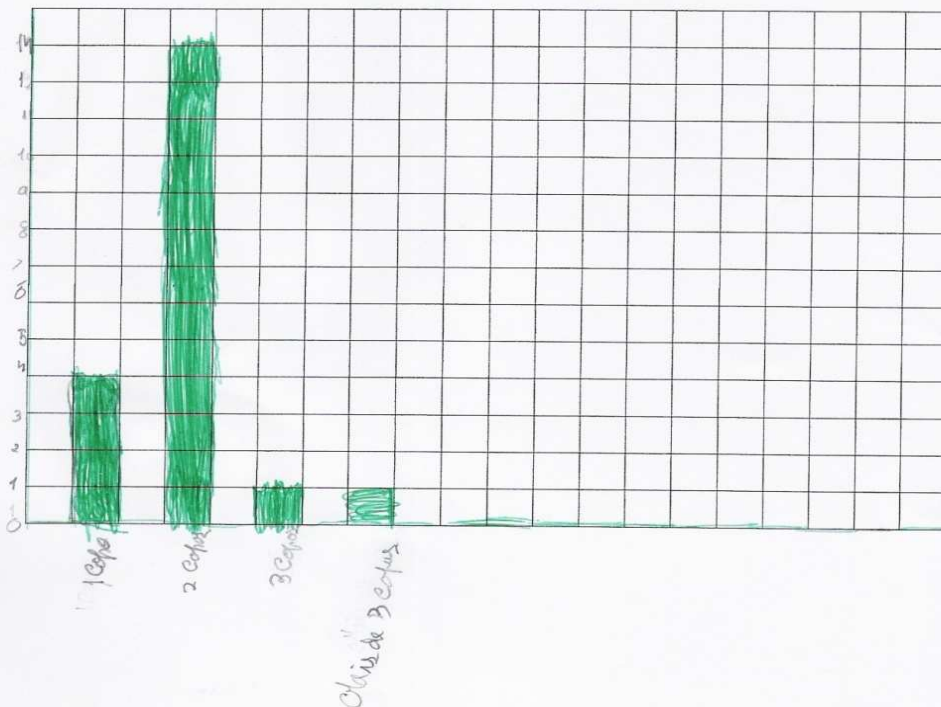
Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno I)

Anexo 14

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copo | | 14 |
| 3 copo | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?



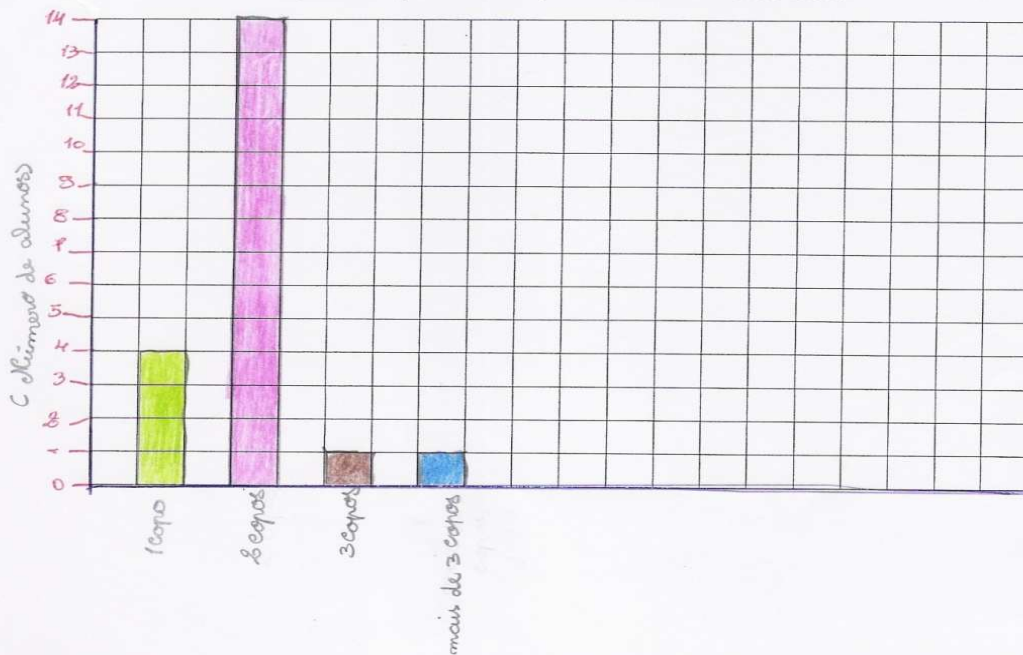
Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno J)

Anexo 15

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copo | | 14 |
| 3 copo | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?



Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno L)

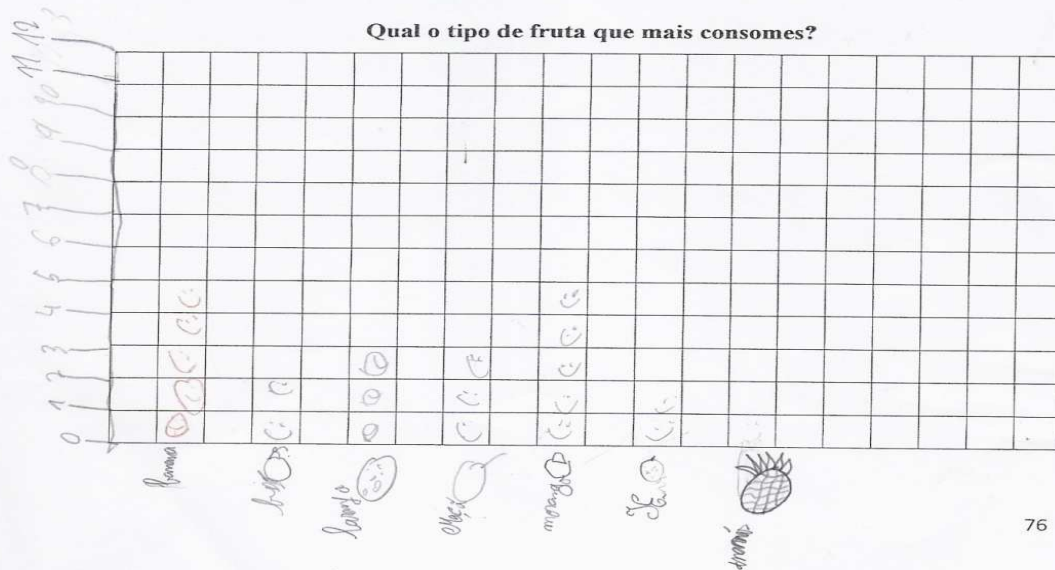
Apesar da insistência, na correção estatística, em pintar as barras todas da mesma cor achou a aluna que o seu gráfico de barras, assim ficaria mais bonito e colorido. Enfim, numa próxima oportunidade tentarei demovê-la da sua relutância.

Anexo 16

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

| Qual o tipo de fruta que mais consumes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 2 |
| Figo | | 3 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | | 5 |
| Morango | | 0 |
| Pêra | | |
| Pêssego | | |
| Uva | | |
| Romã | | |
| Amora | | |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | |
| Ananás | | 1 |

Qual o tipo de fruta que mais consumes?



Organização de dados em Pictogramas. (Aluno N)

É um aluno pouco cuidadoso na execução dos seus trabalhos.

No entanto não impede que consiga organizar os dados em pictogramas.

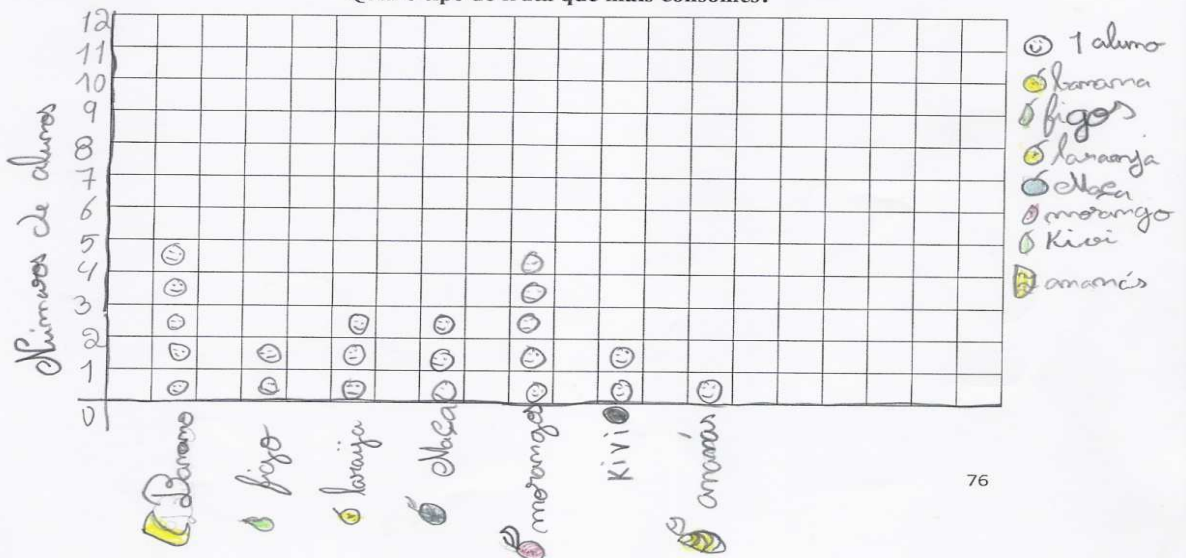
É muito distraído mas manifestou interesse na execução do seu trabalho e fê-lo com acerto.

Anexo 17

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

| Qual o tipo de fruta que mais consumes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 3 |
| Maçã | | 3 |
| Morango | | 5 |
| Pêra | | |
| Pêssego | | |
| Uva | | |
| Romã | | |
| Amora | | |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | |
| Ananás | | 1 |

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

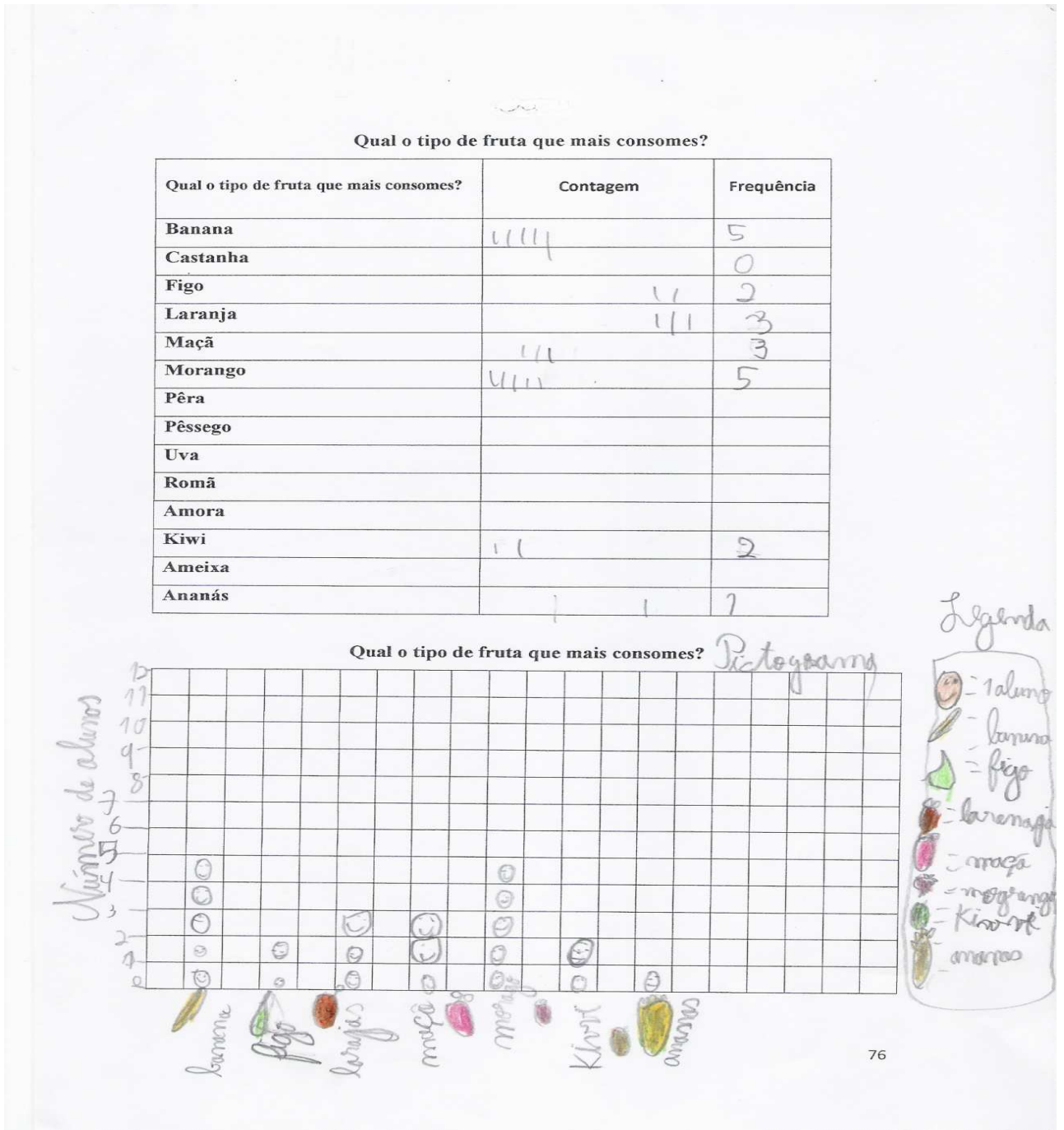


Organização de dados em Pictogramas. (Aluno O)

É um aluno difícil de motivar para a realização de qualquer actividade. Ajudou na execução da actividade, no quadro, para demonstração e ajuda aos seus colegas.

Manteve-se sempre ocupado e no final conseguiu um trabalho bem apresentado e acertado.

Anexo 18



Organização de dados em Pictogramas. (Aluno P)

O aluno é lento e conversador. Normalmente não termina as suas tarefas sem ser chamado atenção. Esta actividade conseguiu terminá-la e parece-me de forma bastante acertada. Manifestou durante toda a actividade disponibilidade para ajudar a realizar o pictograma no quadro para demonstração aos seus colegas. Com paciência tudo se consegue!

Anexo 19

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copo | | 12 |
| 3 copo | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?



Organização de dados em Pictogramas. (Aluno Q)

Ao aluno demonstrei-lhe que o seu pictograma tinha muitas semelhanças com um gráfico de barras.

Respondeu-me que os copos do leite podiam ter muitas cores.

Contestei-lhe que pelo menos desenhasse os copos de cada coluna da sua cor preferida, assim já não teria semelhanças com o gráfico de barras.

As barras pintadas no pictograma?!... E mostrei-lhe um gráfico de barras feito por um colega. Respondeu-me que este era como ele queria e o próximo já fazia da forma que eu lhe sugerisse.

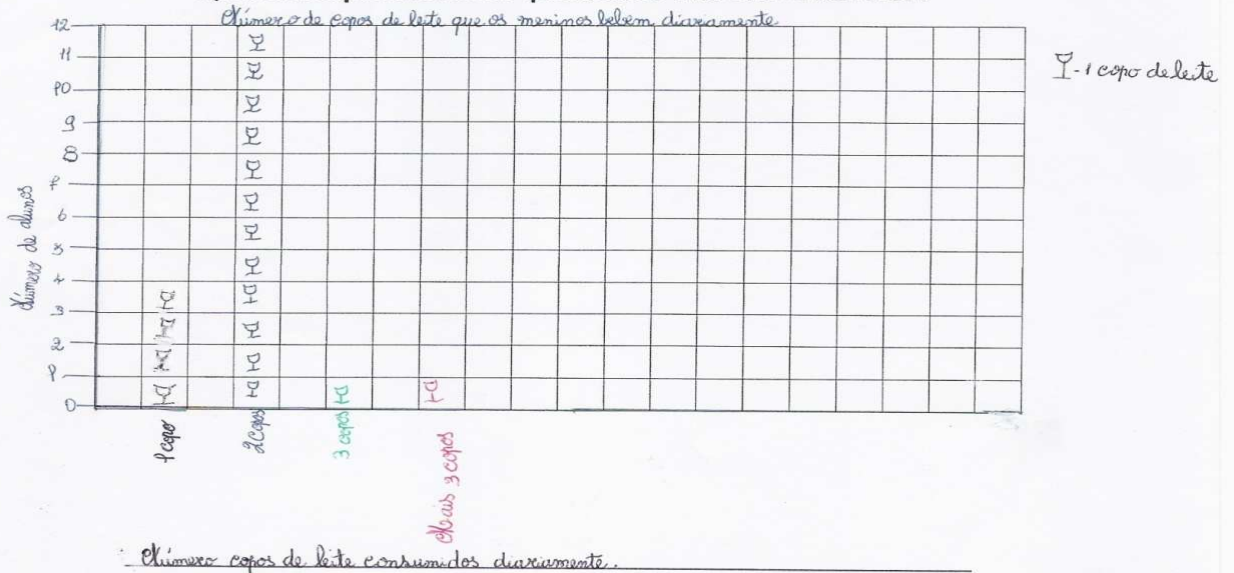
E para terminar o conflito, assim o temos...

Anexo 20

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|------------|------------|
| 1 copo | //// | 4 |
| 2 copo | ////////// | 12 |
| 3 copo | / | 1 |
| Mais de 3 copos | / | 1 |

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?



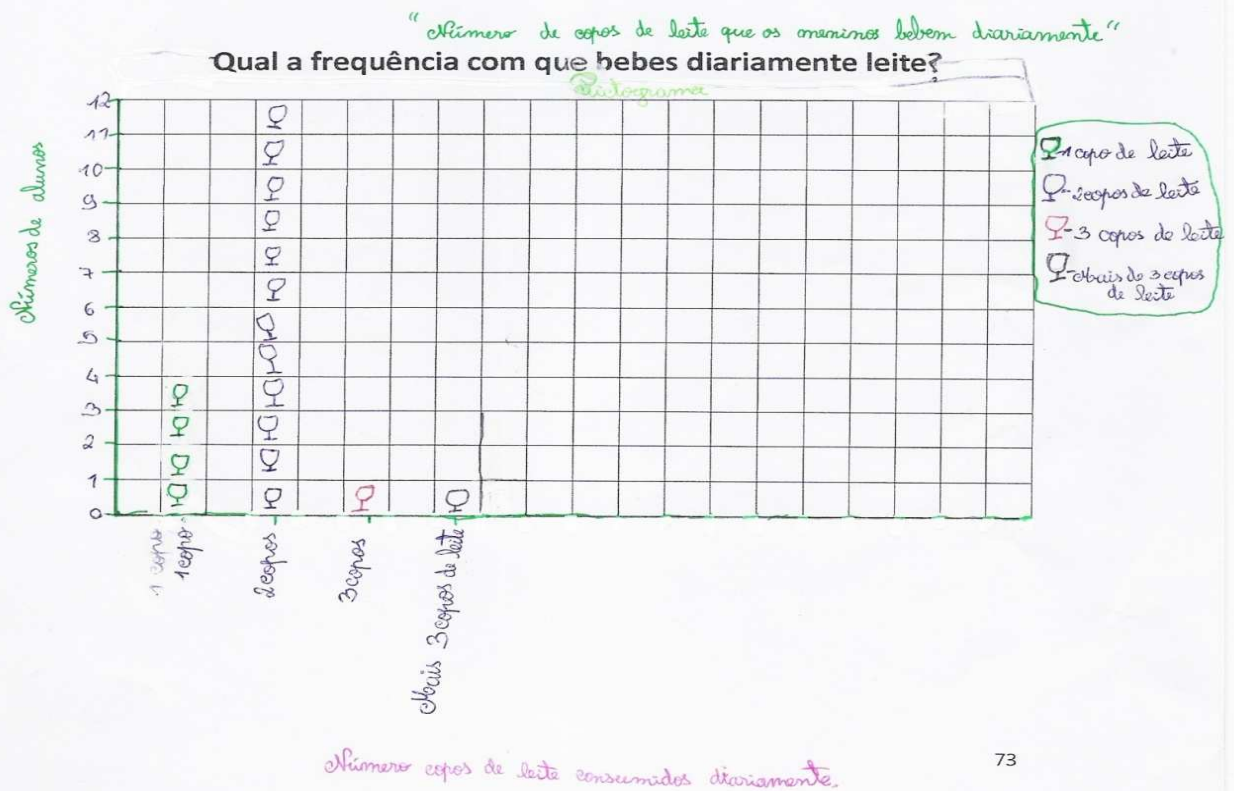
Organização de dados em tabelas. (Aluno R)

Sugeri-lhe que pintasse uma cara de menino, sempre igual, em cada quadradinho e colocar debaixo de cada coluna 1 copo, 2 copos... parecia-me a representação do pictograma mais clara. No entanto outros seguiram este exemplo e também me parece certo e perceptível. Com alguma discussão fizeram como lhes pareceu mais correcto, apesar das sugestões.

Anexo 21

Qual a frequência com que bebes diariamente leite?

| Qual a frequência com que bebes diariamente leite? | Contagem | Frequência |
|--|----------|------------|
| 1 copo | | 4 |
| 2 copo | | 12 |
| 3 copo | | 1 |
| Mais de 3 copos | | 1 |



Organização de dados em Pictogramas. (Aluno S)

Quando lhe sugeri que desenhasse uma cara de um menino em vez do copo, respondeu-me que fazendo uma legenda qualquer um sabia o que representava este pictograma.

Assim ficou e parece-me que os dados ficaram bem organizados.

Anexo 23

EMENTA SAUDÁVEL

Pequeno-Almoço:

Uma xícara de leite e 1 torrada

Uma banana

Lanche da manhã:

1 pacote de leite simples

pão com chocolate, melancia

1 fêrra

Almoço:

Feijão Verde

carne e filétes de peixe cozido, Salada de tomate,
Salada de fruta, Sumo natural de laranja

Lanche da Tarde:

1 maçã

1 sorvete

pão com queijo

Jantar:

Sopa de legumes

frango assado e batatas assadas

1 banana e 1 laranja

Ceia:

1 copo de leite e bolachas

Ementa Saudável. (Aluno B)

Anexo 24

EMENTA SAUDÁVEL

Pequeno-Almoço:

Uma tigela de leite com cereais.
Uma talhada de melância.

Lanche da manhã:

Pão de fiambre,
iogurte e 1 maçã.

Almoço:

Sopa de legumes, esparguete com
branco, salada de alface e tomate
fresca, salada de morangos.

Lanche da Tarde:

Pão com fiambre.

Jantar:

Arroz e carne e batatas.

Ceia:

1 copo de leite e bolachas.

Anexo 25

EMENTA SAUDÁVEL

Pequeno-Almoço:

1 Uma chávena de leite, torrada com manteiga.

1 Uma pêra.

Lanche da manhã:

1 pão de fiambre.

1 iogurte e 1 maçã.

Almoço:

Caldo verde, arroz e filetes de porco.
Salada de tomate, Salada de fruta e sumo natural de laranja.

Lanche da Tarde:

1 iogurte

1 maçã

pão com fiambre

Jantar:

Sopa de canja. Bife com arroz.

1 pêra

água

Ceia:

1 copo de leite.

e bolachas

Anexo 26

6º Com ajuda da Nova Roda dos Alimentos, escolho a ementa mais saudável.

6.1 - Assinala com uma X, o pequeno-almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Pequeno-Almoço A | <input checked="" type="checkbox"/> | Pequeno-Almoço B | Pequeno-Almoço C |
|--|-------------------------------------|--|--|
| *Leite (250g) e Cereais * Maçã (200g) | | * 2 torradas com manteiga * leite com chocolate (150g) * 1 bolinho | * 3 Madalenas * 1 copo de água * Leite com chocolate |

6.2 - Assinala com uma X, o lanche da manhã que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Manhã A | <input checked="" type="checkbox"/> | Lanche - Manhã B | Lanche - Manhã C |
|---|-------------------------------------|--|--|
| *1 iogurte líquido *Pão com fiambre *1 pêra | | *Pão com marmelada *leite com chocolate *1 bolinho | *3 Madalenas *1 copo de água *1 chocolate de amêndoa |

6.3 - Assinala com uma X, o almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Almoço A | <input checked="" type="checkbox"/> | Almoço B | Almoço C |
|--|-------------------------------------|--|--|
| *Sopa de legumes *Carne com puré de batata *Água *Fruta | | *Bife com batatas fritas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | *Filetes de pescada e arroz *Fanta *1 chocolate de amêndoa |

Escolha de Refeições Saudáveis. (Aluno E)

Anexo 27

6.4 - Assinala com uma X, o **lanche da tarde** que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Tarde A | | Lanche - Tarde B | X | Lanche - Tarde C | |
|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|--|
| *1 iogurte líquido | | *Pão com queijo | | *3 Madalenas | |
| *1 madalena | | *1 iogurte | | *1 copo de água | |
| *1 chocolate | | *1 banana | | *1 chocolate de amêndoa | |

6.5 - Assinala com uma X, o **jantar** que te parece mais equilibrado e saudável:

| Jantar A | X | Jantar B | | Jantar C | |
|--------------------------|---|------------------------|--|-----------------------------|--|
| *Sopa de canja | | *Sardinhas com Batatas | | *Filetes de pescada e arroz | |
| *Frango Assado com arroz | | *Coca-Cola | | *Fanta | |
| *Salada de tomate/alface | | *Mousse de chocolate | | *1 chocolate de amêndoa | |
| *Água | | | | | |
| *Fruta | | | | | |

6.6 - Assinala com uma X, a **Ceia** que te parece mais equilibrada e saudável:

| Ceia A | X | Ceia B | | Ceia C | |
|---------------|---|-----------------|--|-------------------------|--|
| *1 iogurte | | *Pão com queijo | | *3 Madalenas | |
| | | | | *1 copo de água | |
| *1 pêssego | | *1 Coca-Cola | | *1 chocolate de amêndoa | |

7º As Regras de Higiene Alimentar serão importantes para a nossa saúde? Porquê?

As regras de higiene alimentar são importantes

Escolha de Lanche da Manhã equilibrado. (Aluno F)

Anexo 28

6º Com ajuda da Nova Roda dos Alimentos, escolho a ementa mais saudável.

6.1 - Assinala com uma X, o pequeno-almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

| Pequeno-Almoço A | <input checked="" type="checkbox"/> | Pequeno-Almoço B | Pequeno-Almoço C |
|--|-------------------------------------|--|--|
| *Leite (250g) e Cereais * Maçã (200g) | | * 2 torradas com manteiga * leite com chocolate (150g) * 1 bolinho | * 3 Madalenas * 1 copo de água * Leite com chocolate |

6.2 - Assinala com uma X, o lanche da manhã que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Manhã A | <input checked="" type="checkbox"/> | Lanche - Manhã B | Lanche - Manhã C |
|---|-------------------------------------|---|--|
| * 1 iogurte líquido *Pão com fiambre * 1 pêra | | *Pão com marmelada *leite com chocolate * 1 bolinho | *3 Madalenas * 1 copo de água * 1 chocolate de amêndoa |

6.3 - Assinala com uma X, o almoço que te parece mais equilibrado e saudável:

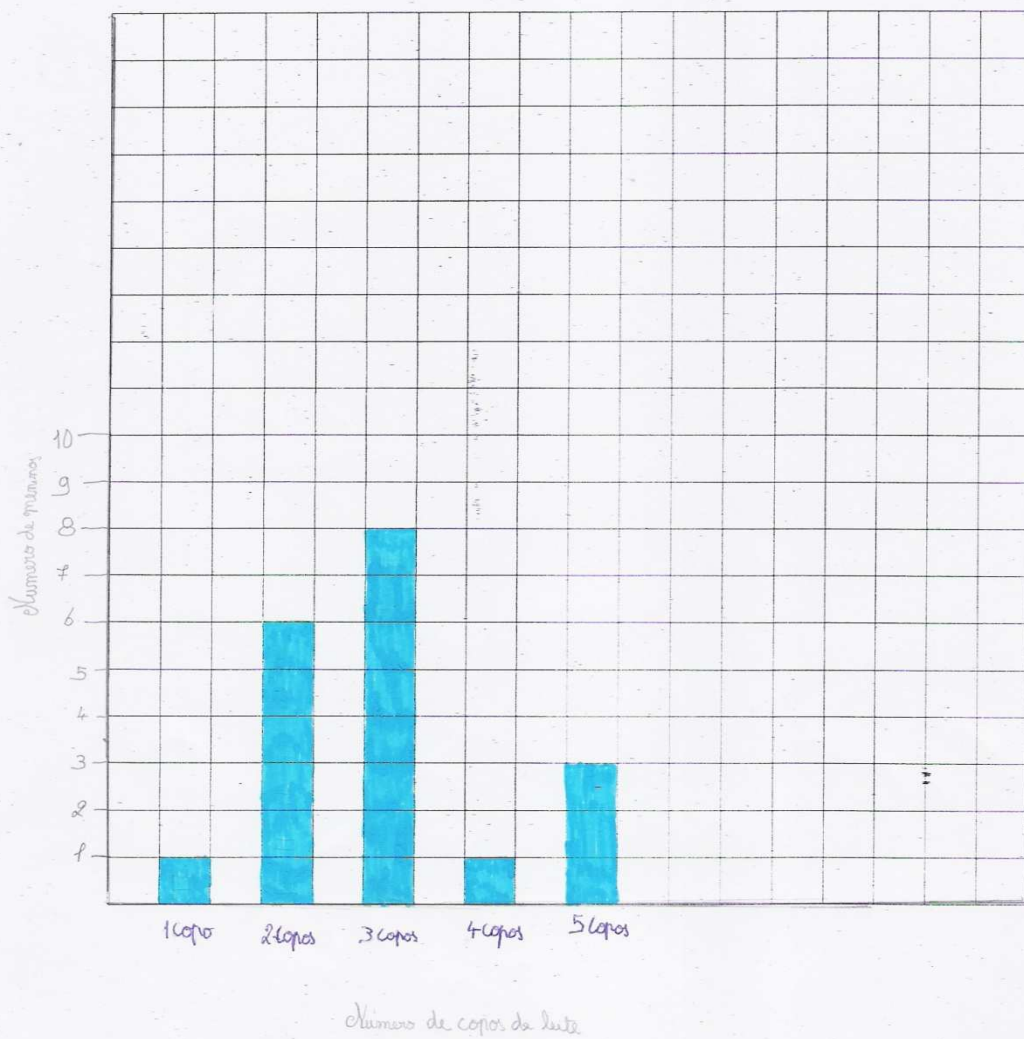
| Almoço A | <input checked="" type="checkbox"/> | Almoço B | Almoço C |
|--|-------------------------------------|--|---|
| *Sopa de legumes *Carne com puré de batata *Água *Fruta | | *Bife com batatas fritas *Coca-Cola *Mousse de chocolate | *Filetes de pescada e arroz *Fanta * 1 chocolate de amêndoa |

Escolha de almoço saudável. (Aluno G)

Anexo 29

Quantos copos de leite deves beber diariamente?

| Número de copos de leite diários | Contagem | Frequência |
|----------------------------------|----------|------------|
| 1 copo | I | 1 |
| 2 copos | IIII | 6 |
| 3 copos | IIIIII | 8 |
| 4 copos | I | 1 |
| 5 copos | III | 3 |



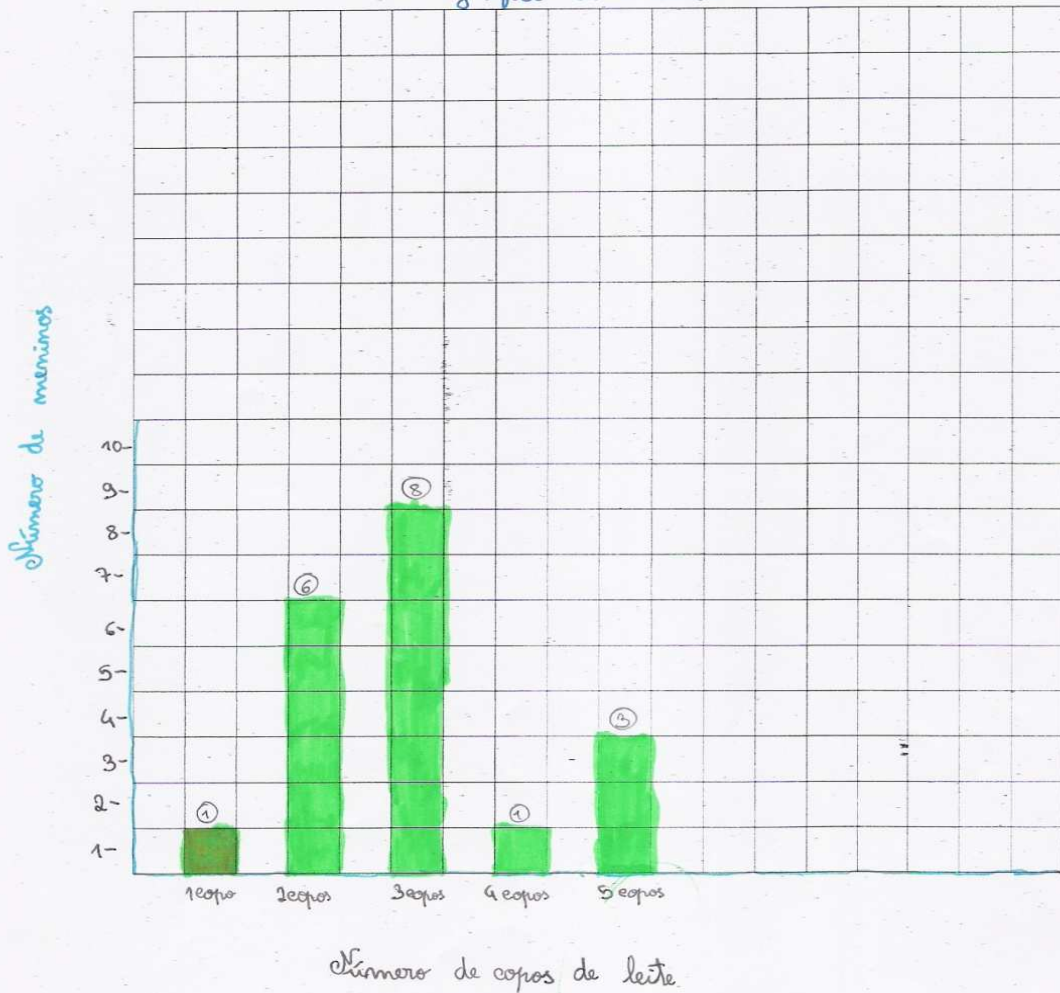
Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno A)

Anexo 30

Quantos copos de leite deves beber diariamente?

| Número de copos de leite diários | Contagem | Frequência |
|----------------------------------|----------|------------|
| 1 copo | I | 1 |
| 2 copos | IIIIII | 6 |
| 3 copos | IIIIIIII | 8 |
| 4 copos | I | 1 |
| 5 copos | III | 3 |

gráfico de Barras

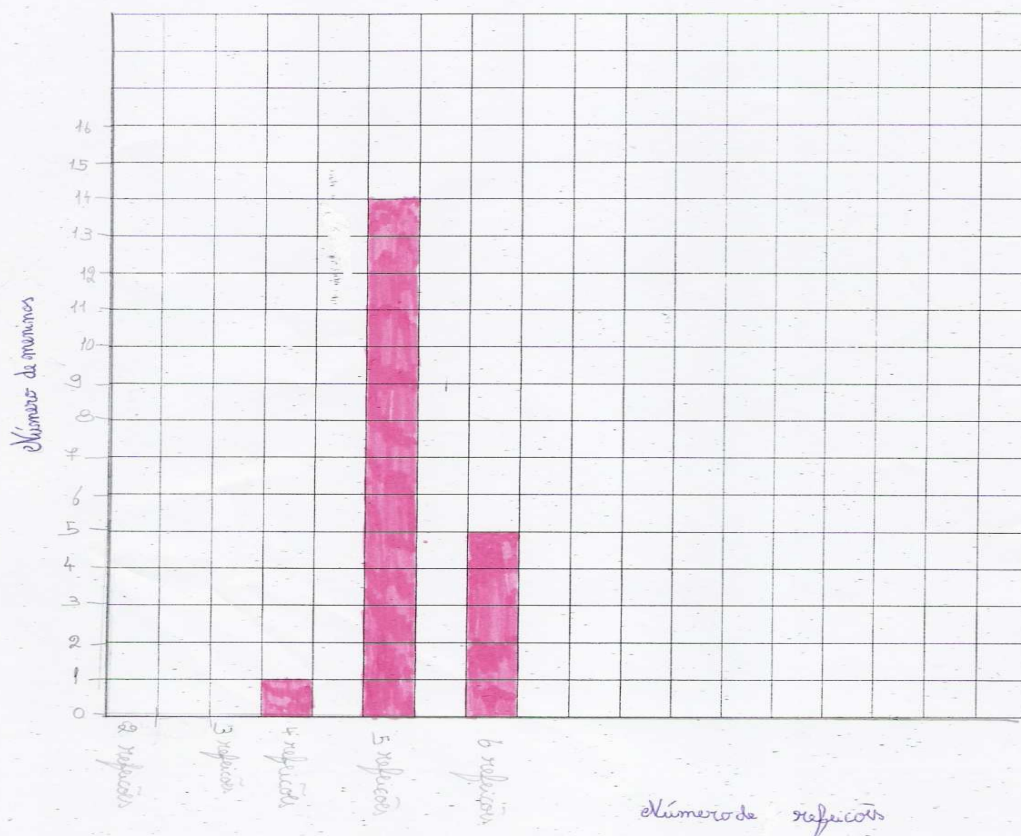


Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno B)

Anexo 31

Quantas refeições, diárias, deves tomar?

| Número de refeições diárias | Contagem | Frequência |
|-----------------------------|----------------------|------------|
| 2 Refeições diárias | | 0 |
| 3 Refeições diárias | | 0 |
| 4 Refeições diárias | II | 2 |
| 5 Refeições diárias | IIIIIIIIIIIIIIIIIIII | 14 |
| 6 Refeições diárias | IIII | 4 |



Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno C)

A estrutura do gráfico está bem construída mas fez erradamente a transposição dos dados da tabela para o gráfico de barras. Penso que foi distração.

Anexo 32

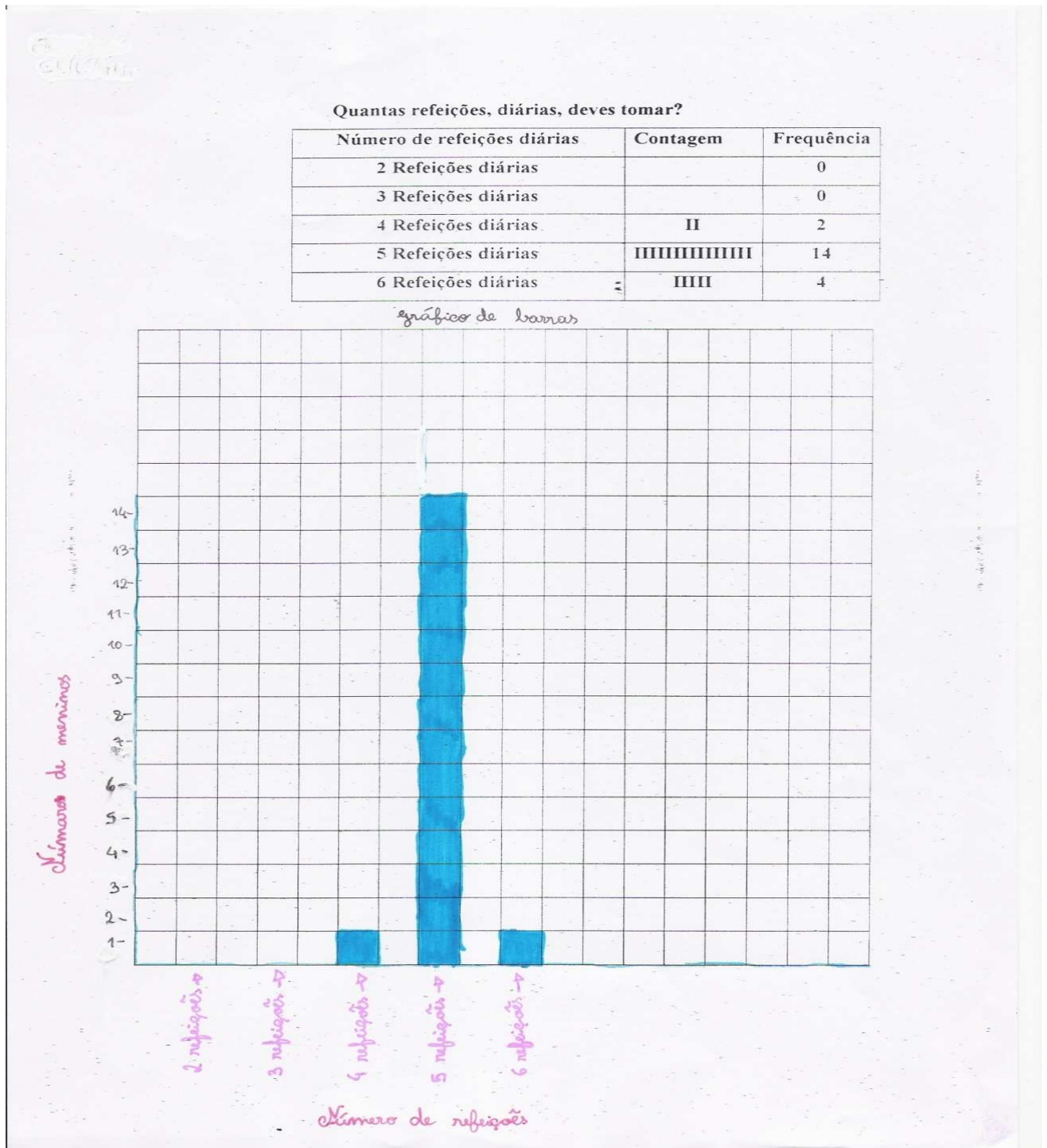


Figura12-Organização de dados em gráfico de barras. (Aluno D)

A estrutura do gráfico está bem construída mas fez erradamente a transposição dos dados da tabela para o gráfico de barras. Penso que foi distração.

É uma tarefa que exige alguma concentração e crianças desta idade torna-se difícil manterem-se concentrados durante períodos prolongados e assim sendo cometem erros deste tipo, com frequência.

Anexo 33

6.4 - Assinala com uma X, o lanche da tarde que te parece mais equilibrado e saudável:

| Lanche - Tarde A | | Lanche - Tarde B | X | Lanche - Tarde C | |
|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|--|
| *1 iogurte liquido | | *Pão com queijo | | *3 Madalenas | |
| *1 madalena | | *1 iogurte | | *1 copo de água | |
| *1 chocolate | | *1 banana | | *1 chocolate de amêndoa | |

6.5 - Assinala com uma X, o jantar que te parece mais equilibrado e saudável:

| Jantar A | X | Jantar B | | Jantar C | |
|--------------------------|---|------------------------|--|-----------------------------|--|
| *Sopa de canja | | *Sardinhas com Batatas | | *Filetes de pescada e arroz | |
| *Frango Assado com arroz | | *Coca-Cola | | *Fanta | |
| *Salada de tomate/alface | | *Mousse de chocolate | | *1 chocolate de amêndoa | |
| *Água | | | | | |
| *Fruta | | | | | |

6.6 - Assinala com uma X, a Ceia que te parece mais equilibrada e saudável:

| Ceia A | X | Ceia B | | Ceia C | |
|---------------|---|-----------------|--|-------------------------|--|
| *1 iogurte | | *Pão com queijo | | *3 Madalenas | |
| *1 pêssego | | *1 Coca-Cola | | *1 copo de água | |
| | | | | *1 chocolate de amêndoa | |

7º As Regras de Higiene Alimentar serão importantes para a nossa saúde? Porquê?

As regras de higiene alimentar são importante para a saúde porque evitamos doenças que podem ser transmitidas pelos alimentos.

Figura11-Escolha equilibrada e saudável de lanche da tarde. (Aluno H)

Anexo 34

EMENTA SAUDÁVEL

Pequeno-Almoço:

Uma chávena de leite, torrada com manteiga.

Uma banana.

Lanche da manhã:

Uma sande, um iogurte e uma maçã.

Almoço:

Sopa de legumes.

Esparrete com frango.

Salada de alface e tomate, água e salada de morango.

Lanche da Tarde:

Pão com manteiga.

Água.

Uma banana.

Jantar:

Sopa de canja.

Bife com arroz.

Uma pêra e água.

Ceia:

Um copo de leite.

Bolachas.

Figura10- Ementa Saudável. (Aluno A)

Anexo 35

Qual o tipo de fruta que mais consumes?

| Qual o tipo de fruta que mais consumes? | Contagem | Frequência |
|---|----------|------------|
| Banana | | 5 |
| Castanha | | 0 |
| Figo | | 2 |
| Laranja | | 2 |
| Maçã | | 5 |
| Morango | | 0 |
| Pêra | | 0 |
| Pêssego | | 0 |
| Uva | | 0 |
| Romã | | 0 |
| Amora | | 0 |
| Kiwi | | 2 |
| Ameixa | | 0 |
| Ananás | | 1 |

Pictograma
Qual o tipo de fruta que mais consumes?

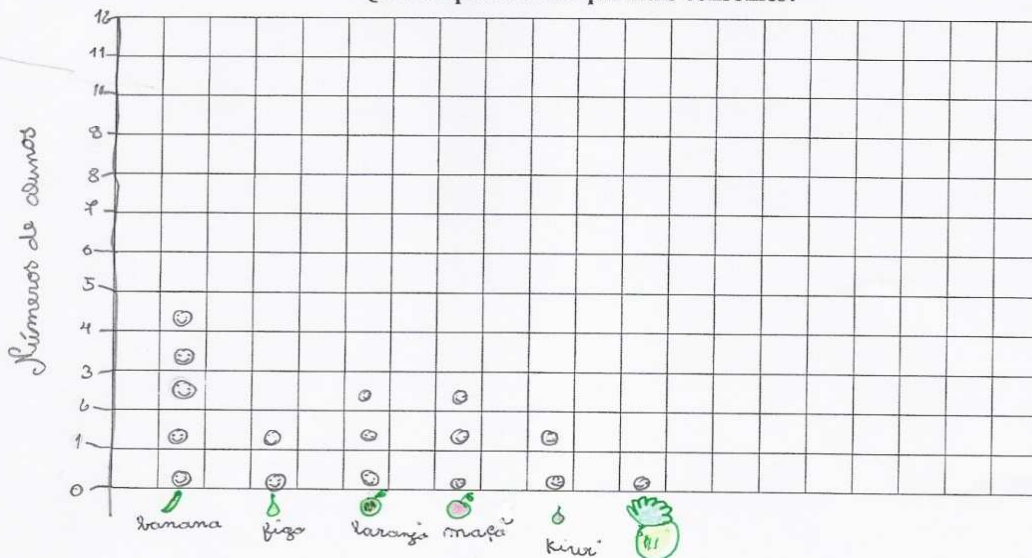


Figura9- Organização de dados em Pictogramas. (Aluno M)

Anexo 36

973
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VIMIOSO
Arquivo _____
Entrada 15/04/2010
Resposta _____
o FURE: Vera

Ex.mo Senhor

Director do Agrupamento de Escolas de Vimioso

*Deferido.
Comunicação ao
parente, e acompanhamento
no processo de intervenção.
21/04/2010
[Assinatura]*

Nuno Horácio Afonso Alves, aluno nº1814, a frequentar o Curso de Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança e necessitando de realizar um trabalho de investigação em contexto, no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, vem por este meio solicitar a Vossa E.^{xa} se digne autorizar a realização de um projecto de intervenção pedagógico na sala 6, com a turma 2ºB, do Professor Nuno Horácio Afonso Alves. Pretende-se que este projecto proporcione experiências de planificação, ensino e avaliação.

Deste trabalho, sustentado na bibliografia de referência e em dados do trabalho prático desenvolvido no contexto supracitado, resultará um relatório final, que será alvo de defesa pública, por tal, salvaguardamos, desde já, que os dados recolhidos se destinam única e exclusivamente a serem utilizados no âmbito deste trabalho, comprometendo-nos, desta forma, a respeitar o anonimato, a confidencialidade e privacidade do contexto e de todos os intervenientes neste processo.

Pede deferimento,

Vimioso, 19 de Fevereiro de 2010

O Mestrando

Nuno Horácio Afonso Alves
Nuno Horácio Afonso Alves

Autorização de realização de Projecto de Intervenção Pedagógica

Anexo 37



Declaração

Carlos Alberto Lopes, Professor do Quadro do agrupamento de Escolas Abade de Baçal em Bragança declara que o Relatório de Estágio que orientou do aluno Nuno Horácio Afonso Alves, n.º 1814, da 1ª edição do Mestrado em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico da Escola Superior de Educação, se encontra nas condições exigidas para avaliação final através da submissão pública.

Bragança, 08 de Novembro de 2011



Carlos Alberto Lopes

Declaração do Orientador de Relatório de Estágio