



Escola Básica Alexandre Herculano - Santarém

Registo do desperdício alimentar no refeitório

Ano letivo 2016/2017



Mês	Pesagem (KG)					
Novembro	03-11-2016	04-11-2016	07-11-2016	08-11-2016	09-11-2016	10-11-2016
	18,500	10,400	18,300	14,900	15,000	24,000
	14-11-2016	15-11-2016	16-11-2016	17-11-2016	21-11-2016	22-11-2016
	21,000	17,400	16,400	15,000	18,000	22,000
	24-11-2016	28-11-2016	30-11-2016	02-12-2016		
	16,100	18,600	21,000	14,000		
Março	02-03-2017	09-03-2017	13-03-2017	14-03-2017	15-03-2017	16-03-2017
	15,400	18,100	11,000	19,000	13,800	17,200
	17-03-2017	20-03-2017	21-03-2017	22-03-2017	23-03-2017	24-03-2017
	16,000	15,170	16,000	14,400	18,100	16,000
	27-03-2017	28-03-2017	29-03-2017	30-03-2017	31-03-2017	
	23,200	14,600	11,300	18,600	7,000	
Maio	02-05-2017	03-05-2017	04-05-2017	05-05-2017	08-05-2017	09-05-2017
	19,000	16,000	21,000	11,800	12,600	16,000
	10-05-2017	11-05-2017	15-05-2017	16-05-2017	17-05-2017	18-05-2017
	21,000	14,200	18,700	16,300	13,100	14,000
	19-05-2017	22-05-2017	23-05-2017	24-05-2017		
	15,300	16,100	14,200	9,000		

Nota: O peso do cesto é de 1,420 Kg.

Resumo do desperdício alimentar no mês de novembro de 2016

Mês	Datas	Quantidade	Nº Almoços	Prato
Novembro	03-11-2016	18,500	264	Peixe
	04-11-2016	10,400	194	Carne
	07-11-2016	18,300	303	Peixe
	08-11-2016	14,900	275	Carne
	09-11-2016	15,000	185	Peixe
	10-11-2016	24,000	262	Carne
	14-11-2016	21,000	308	Carne
	15-11-2016	17,400	264	Peixe
	16-11-2016	10,400	180	Carne
	17-11-2016	15,000	263	Peixe
	21-11-2016	18,000	301	Peixe
	22-11-2016	22,000	274	Carne
	24-11-2016	16,100	254	Carne
	28-11-2016	18,600	301	Carne
	30-11-2016	21,000	192	Carne
	02-12-2016	14,000	200	Carne

Análise geral - 1º Período

Na cantina da escola são servidos mais almoços às 2ªF, 3ªF e 5ªF, devido às tardes ocupadas com atividades letivas e não letivas dos alunos. Pode concluir-se que a variação do número de almoços servidos não está relacionado com uma refeição de peixe ou carne. Apesar de a maioria dos alunos ter maior preferência por pratos de carne, a média calculada para o desperdício de peixe é de aproximadamente 65 gramas, enquanto a média calculada para o desperdício de carne é de aproximadamente 71 gramas. Estes valores podem ser justificados devido ao fato de os alunos que não apreciam peixe não o levarem no seu tabuleiro, uma vez que não o vão comer. No caso do prato de

carne, normalmente os alunos levam o prato servido, mas por vezes não o comem na sua totalidade. Verificou-se no dia 10 de novembro um aumento significativo do desperdício no final das refeições, por ser servido um prato pouco apreciado pelos nossos alunos, que foi rancho (carne com grão de bico). A fruta consumida é normalmente da época e de preferência da zona ou local (laranja, maçã ou pera) mas também banana e salada de fruta. Apenas é servido uma vez doce por semana (mousse, gelatina, pudim). As sopas são diversificadas, na sua maioria de legumes (hortaliça, feijão verde, espinafres, agrião, juliana, courgette, nabiça, alho francês e cenoura), bem como de peixe, de ovo e de feijão ou grão.

Resumo do desperdício alimentar no mês de março de 2017

Mês	Datas	Quantidade	Nº Almoços	Prato
Março	02-03-2017	15,400	256	Carne
	09-03-2017	18,100	224	Peixe
	13-03-2017	11,000	261	Peixe
	14-03-2017	19,000	253	Carne
	15-03-2017	13,800	170	Peixe
	16-03-2017	17,200	275	Carne
	17-03-2017	16,000	179	Peixe
	20-03-2017	15,170	286	Carne
	21-03-2017	16,000	250	Peixe
	22-03-2017	14,400	183	Carne
	23-03-2017	18,100	246	Peixe
	24-03-2017	16,000	167	Carne
	27-03-2017	23,200	270	Peixe
	28-03-2017	14,600	236	Carne
	29-03-2017	11,300	172	Peixe
	30-03-2017	18,600	222	Carne
31-03-2017	7,000	63	Peixe	

Análise geral - 2º Período

Manteve-se o maior número de almoços às 2ª, 3ª e 5ª feiras, tal como no período anterior pelas mesmas razões. Neste período verificou-se um ligeiro aumento no desperdício na refeição de peixe (valor médio de 73 gramas) em relação ao período anterior, e uma pequena redução no desperdício na refeição de carne (69 gramas). A constituição das sopas foi idêntica ao do período anterior, bem como a frequência de doce como sobremesa.

Resumo do desperdício alimentar no mês de maio de 2017

Mês	Datas	Quantidade	Nº Almoços	Prato
Maio	02-05-2017	19,000	227	Carne
	03-05-2017	16,000	170	Peixe
	04-05-2017	21,000	247	Carne
	05-05-2017	11,800	157	Peixe
	08-05-2017	12,600	279	Carne
	09-05-2017	16,000	260	Peixe
	10-05-2017	21,000	179	Carne
	11-05-2017	14,200	206	Peixe
	15-05-2017	18,700	252	Peixe
	16-05-2017	16,300	234	Carne
	17-05-2017	13,100	169	Peixe
	18-05-2017	14,000	238	Carne
	19-05-2017	15,300	168	Peixe
	22-05-2017	16,100	275	Carne
	23-05-2017	14,200	253	Peixe
24-05-2017	9,000	161	Carne	
31-03-2017	7,000	63	Peixe	

Análise geral - 3º Período

O maior número de almoços continuou a ser às 2ª, 3ª e 5ª feiras, tal como nos períodos anteriores. Neste último período observou-se um ligeira subida nos valores do desperdício alimentar no final das refeições relativamente ao período, passando a registar-se uma média de desperdício nos pratos de carne de 70 gramas por aluno e uma média de desperdício nos pratos de peixe de 74 gramas por alunos. Neste período houve uma maior variação na fruta, uma vez que nesta época também existe mais variedade, como é o caso de nêspersas, morangos e cerejas.

Quadro resumo do desperdício alimentar

Novembro de 2016			
	Desperdício total (Kg)	Nº de almoços	Desperdício médio/aluno (g)
Carne	172,4	2440	71
Peixe	102,2	1580	65
Março de 2017			
	Desperdício (Kg)	Nº de almoços	Desperdício médio/aluno (g)
Carne	130,37	1878	69
Peixe	134,5	1835	73
Maio de 2017			
	Desperdício (Kg)	Nº de almoços	Desperdício médio/aluno (g)
Carne	129	1840	70
Peixe	126,3	1698	74

Conclusão

Pode concluir-se que de uma forma geral foram servidos menos almoços com prato de peixe do que de carne em cada um dos meses em estudo. O desperdício alimentar verificado no refeitório está diretamente relacionado com o número de almoços servidos, quer se trate de um prato de carne ou de peixe. A diferença entre o desperdício destes dois pratos não é muito significativa, variando entre as quatro e seis gramas. De um modo geral, os alunos dão preferência aos pratos de carne, principalmente a pratos confeccionados no forno, como é o caso de frango ou até mesmo peixe no forno com batata. Este estudo além da pesagem do desperdício no final das refeições, baseou-se também na observação direta no refeitório aos alunos. Consoante o prato apresentado, os alunos nem sempre levam a refeição completa, por vezes não levam a sopa, outras vezes levam o prato principal incompleto, sem peixe. É de salientar que a salada nem sempre é consumida por muitos alunos. Este é um aspeto que terá de ser alterado, bem como o consumo de fruta que deverá aumentar. No entanto,

penso que a maioria dos alunos tem consciência de que uma alimentação saudável é sempre a mais correta. Os hábitos alimentares trazidos muitas vezes de casa não ajudam a modificar a sua alimentação. À hora de almoço no bar dos alunos não é permitido servir qualquer tipo de alimentos, para que estes possam almoçar mais convenientemente no refeitório. Esta foi uma estratégia benéfica que a escola adotou para privilegiar a comida “caseira” confeccionada no refeitório. Os alunos desta escola têm esta vantagem de ter refeições feitas no momento e no local.

Segundo o que já referi anteriormente, durante o ano privilegiou-se o consumo da fruta da época e dos produtos da região, seguindo muitas das orientações da Dieta Mediterrânica.

Nota final

Perante este pequeno estudo realizado ao longo deste ano letivo, podemos concluir que muito há ainda a fazer. Tentar modificar alguns hábitos alimentares menos corretos nos alunos nem sempre é tarefa fácil, fazer com que estes não consumam logo pela manhã tanta quantidade de doces, tomem sempre o pequeno-almoço em casa, façam um pequeno lanche de manhã e à tarde saudável, não passando muitas horas sem comer, serão situações a melhorar. No entanto, tenho esperança que esta situação possa melhorar com a colaboração de todos, na escola e em meio familiar.