|  |
| --- |
| **BRIGADA DA CANTINA QUESTIONÁRIO** |
| ANÁLISE DE DADOS |  |

|  |
| --- |
| **Já desperdiçaste comida?** |
| **5A** | **5B** | **5C** | **5D** | **5G** |
| sim | sim | Sim | raramente | sim |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Sabes quais as consequências de uma má alimentação?** |
| Diabetes, doenças, cardiovasculares, prisão de ventre, dores de cabeça, anemia, obesidade, AVC, cancro em órgãos do sistema digestivo | Diabetes, hipertensão, obesidade | mau estar, enjoos, vómitos, fraqueza, falta de energia, anemia, obesidade, dores de estômago, colesterol alto, diabetes, cancro, problemas cardíacos | fraqueza, doenças, desmaio, desnutrição, descida da glicémia | diabetes, colesterol, tensão arterial, obesidade infantil |
|  |  |  |  |  |
| **Estás disposto a mudar a tua atitude quanto ao desperdício alimentar na escola?** |
| sim | sim | sim | sim |  |
|  |  |  |  |  |
| **O que estás disposto a fazer?** |
| Comer tudo, mesmo que não gostem. | Fazer um esforço para comer o que está no prato. Escolher da ementa o que mais nos agrada. | Comer tudo e consumir todas as refeições que marco | Começar a refeição pela sopa e não comer demasiado antes do almoço |  |
|  |  |  |  |  |
| **Sugestões** |
| Consultar a ementa e optar pela opção que mais agrada | Quando não queremos sopa não nos deviam obrigar a comer.  | Reduzir a quantidade de comida servida | Controlo das AO insistir que terminem a refeição | Poder levar menos comida quando não temos muito apetite |
| Se não gostar da ementa, não marcar refeição | Poder levar menos comida quando não gostamos tanto | distribuir as refeições não consumidas por pessoas carenciadas | Evitar distrações com conversas durante a refeição | Controlo das AO insistir que terminem a refeição |
| Não levar alimentos que não tenciona comer | Poder levar o pão e a fruta para o lanche | no dia da criança haver uma ementa especial e por ex. gelado. |  | Mais variedade de fruta |
| Identificar as refeições que os alunos gostam mais e confecioná-las com maior frequência |  |  |  |  |
| Usar mais ervas aromáticas para dar mais sabor aos alimentos |  |  |  |  |
| Continuar a desenvolver ações de alerta contra o desperdício alimentar |  |  |  |  |
| Controlo das AO insistir que terminem a refeição |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Já desperdiçaste comida?** |  |  |
| **6A** | **6B** | **6E** |  |  |
| sim | sim | sim |  |  |
| **Sabes quais as consequências de uma má alimentação?** |  |  |
| Diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, tensão alta, colesterol | Diabetes, hipertensão, obesidade, problemas no crescimento e a nível dentário | falta de energia, falta de concentração, transtornos alimentares, anemia |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Estás disposto a mudar a tua atitude quanto ao desperdício alimentar na escola?** |
| sim | sim | sim |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **O que estás disposto a fazer?** |  |
| Tirar menos comida para o prato. Comer um pouco de tudo. Sensibilizar os colegas para comerem tudo | Analisar a ementa e escolher o que mais agrada. Pedir menos comida. Sensibilizar os colegas contra o desperdício | comer tudo e pedir apenas a quantidade que pensamos comer |  |  |
| **Sugestões** |
| Comida de melhor qualidade | Escolha consciente na marcação da senha | quando o aluno não gosta tanto do prato poder levar menos comida |  |  |
| Escolher a quantidade de comida de acordo com o apetite | Poder levar menos comida quando não gostamos tanto | haver mais momentos de reflexão/debate como este |  |  |
| Não levar alimentos que não tenciona comer | Controlo das AO insistir que terminem a refeição |  |  |  |
| Identificar as refeições que os alunos gostam mais e confecioná-las com maior frequência | Estar mais recetivo às refeições escolares |  |  |  |
| Usar mais ervas aromáticas para dar mais sabor aos alimentos | Alterar a postura face ao tipo de alimentação que é fornecida na escola |  |  |  |
| Continuar a desenvolver ações de alerta contra o desperdício alimentar |  |  |  |  |
| Controlo das AO insistir que terminem a refeição |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Já desperdiçaste comida?** |
| **7A** | **7D** | **7E** | **7F** | **7G** |  |  |
| sim | sim | sim | sim | sim |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Sabes quais as consequências de uma má alimentação?** |
| Diabetes, obesidade | obesidade | obesidade, problemas nos ossos, diabetes, distúrbios alimentares, hipertensão | obesidade, diabetes, fraqueza, desidratação, desnutrição, distúrbios alimentares | fraqueza, desnutrição, falta de vitaminas, magreza |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Estás disposto a mudar a tua atitude quanto ao desperdício alimentar na escola?** |
| sim/não | sim | sim | sim | sim |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **O que estás disposto a fazer?** |
| Fazer um esforço para comer mesmo quando não gostam | Não marcar almoço quando não se gosta. Comer os ingredientes que se gosta. Pedir para colocar menos comida. Esforçar-se para comer porque faz bem | comer tudo o que está no partao, comer a sopa | Comer tudo, legumes, sopa e fruta | comer com mais tranquilidade, comer o que nos faz melhor: sopa legumes, carne, peixe e fruta |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Sugestões** |
| Comida de melhor qualidade |  | maior diversidade de pratos e fruta, sopa passada | Melhorar a comida, variedade de pratos | ter mais variedade de pratos; música no refeitório |  |  |
| Lasanha de carne |  |  |  |  |  |  |
| sumos naturais |  |  |  |  |  |  |
| diversificar a fruta |  |  |  |  |  |  |
| mais sal na sopa |  |  |  |  |  |  |
| elaboração de um questionário |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **8D** | **8E** | **8F** | **8.ºH** |  |  |  |
|  |  |  | sim | sim | sim | sim |  |  |  |
| **Sabes quais as consequências de uma má alimentação?** |
|  |  |  | obesidade, diabetes, cansaço, doenças do coração, mal-estar | Diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, tensão alta, colesterol, desidratação, diminuição da imunidade, anemia, fraqueza, tonturas | Diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, tensão alta, colesterol, distúrbios alimentares, diminuição da qualidade de vida | Falta de energia, obesidade, anorexia, bulimia, desidratação, escorbuto, anemia, hipertensão |  |  |  |
| **Estás disposto a mudar a tua atitude quanto ao desperdício alimentar na escola?** |
|  |  |  | sim | sim | sem efeito | sim |  |  |  |
| **O que estás disposto a fazer?** |
|  |  |  | Ter em consideração a ementa antes de comprar a senha. Pedir para colocar menos comida.  | Ter em consideração a ementa antes de comprar a senha. Desmarcar a refeição quando não vamos comer. Pedir para colocar menos comida.  | sem efeito | fazer um esforço para comer o que gostamos menos. Pedir para or menos comida no prato |  |  |  |
| **Sugestões** |  |
|  |  |  | Multa para quem pede e não come, para quem compra senha e não almoça e passar para o dobro após a 3.ª não comparência | Comida de melhor qualidade |  | maior diversidade de pratos e fruta |  |  |  |
|  |  |  |  | Melhorar o tempero |  | poder recusar alguns alimentos |  |  |  |
|  |  |  |  | Multa para quem marcar e não almoçar |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Já desperdiçaste comida?** |
| **9A** | **9C** | **9** | **9E** | **9G** |  |  |
| sim | sim |  | sim | sim |  |  |
| **Sabes quais as consequências de uma má alimentação?** |
| obesidade, diabetes, hipertensão, anorexia | obesidade, diabetes, hipertensão, anorexia |  | Diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, tensão alta, colesterol, anorexia, problemas de fígado, distúrbio alimentar | obesidade, sobrenutrição, falta de cálcio e fragilidade dos ossos, fragilidade do sistema imunitário, atraso no crescimento, queda de cabelo, gastroenterites, lombrigas, anemia, diabetes, colesterol elevado |  |  |
| **Estás disposto a mudar a tua atitude quanto ao desperdício alimentar na escola?** |  |
| sim | sim |  | sim | sim |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **O que estás disposto a fazer?** |  |
| Pedir a quantidade necessária de comida, dosear a quantidade de comida no prato | sem sugestão |  | sem sugestão | Colocar menos comida no prato |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Sugestões** |  |
| dosear a quantidade de comida no prato | Não fazer mais refeições do que as que forem marcadas |  | Melhorar a qualidade da comida | Usar a comida desperdiçada para combustão e usar como adubo na horta |  |  |
| aumentar o n.º de funcionários no refeitório |  |  | Levar só a quantidade de comida desejada | melhorar a qualidade/sabor da comida |  |  |
| encaminhar a comida para famílias carenciadas |  |  |  | Alunos escolherem alguns pratos para serem incluídos na ementa |  |  |
| alunos voluntários para controlar o desperdício de comida |  |  |  | Campanhas de sensibilização/consciencialização individual |  |  |
|  |  |  |  | Serviço self-service, sob supervisão, facilitaria que o desperdiçasse menos, pois os alimentos que não gosta levaria em menos quantidade. |  |  |