

Brigada na cantina



Andreia Pinto nº5 12CT1
Adriana Martins nº27 12CT2
Bárbara Alves nº3 12CT2
Joana Silva nº18 12CT2

Índice:



- O que é?
- Temas abordados;
- Observações dos temas abordados:
 - Ruído;
 - Ambiente;
 - Desperdício alimentar;
- Envolvimento dos alunos e distribuição de tarefas;
- Dados e análise do questionário;
- Sugestões para amenizar os problemas detetados;
- Divulgação à comunidade educativa;
- Webgrafia.

O que é?

A “**Brigada da cantina**” pretende que os alunos monitorizem a alimentação praticada pelos alunos na escola, tanto na cantina e, quando possível, no bar. Os alunos devem verificar os diferentes hábitos alimentares e apresentar os resultados observados.



Temas abordados

- Consumo de sopa, de salada e de fruta;
- Ruído na cantina;
- Desperdício de alimentos;
- Destino dos restos e das refeições não consumidas;
- Uso de ecopontos.



Observações dos temas abordados

RUÍDO:

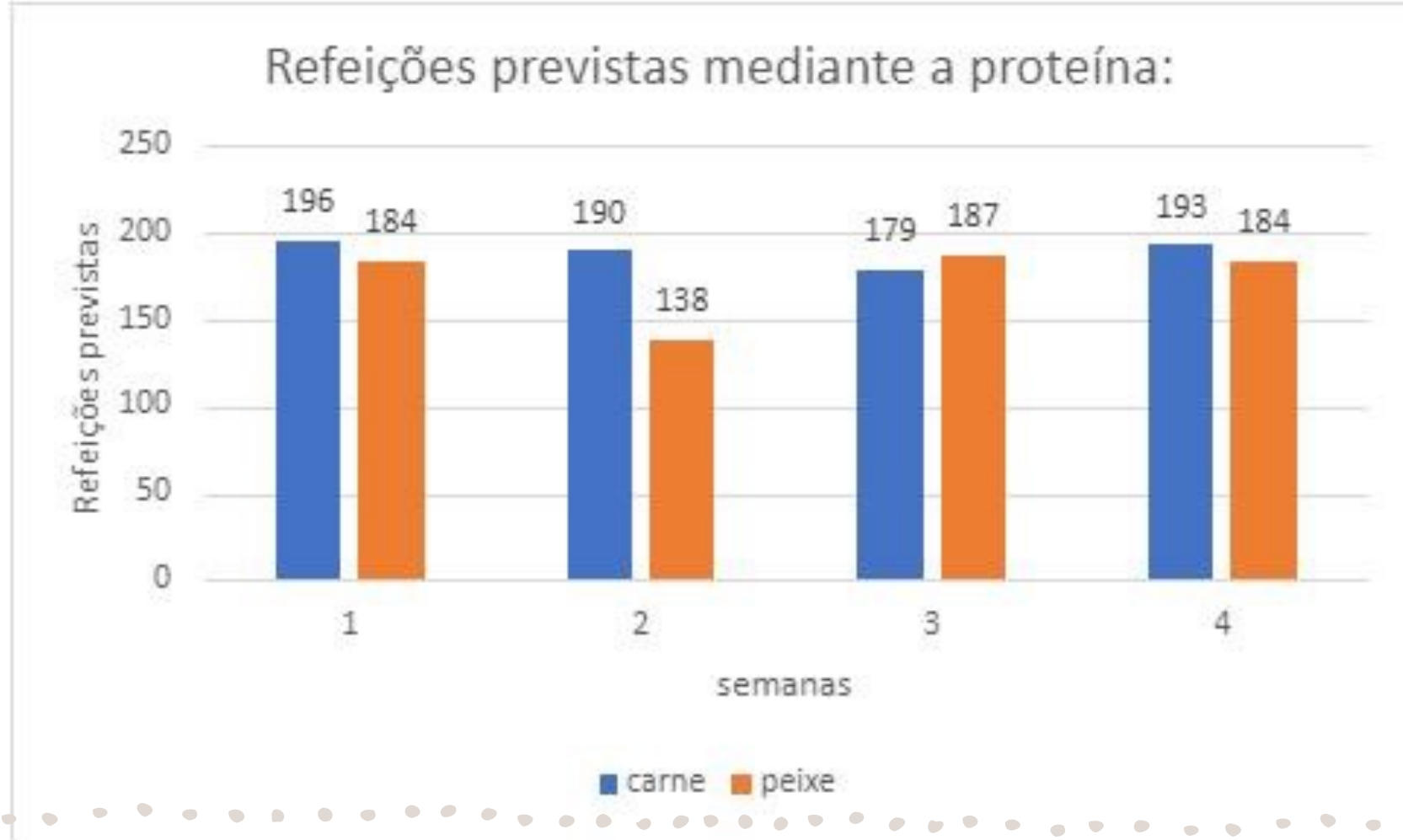


12:15 - 13:45

Horário



13.45 - 14:10



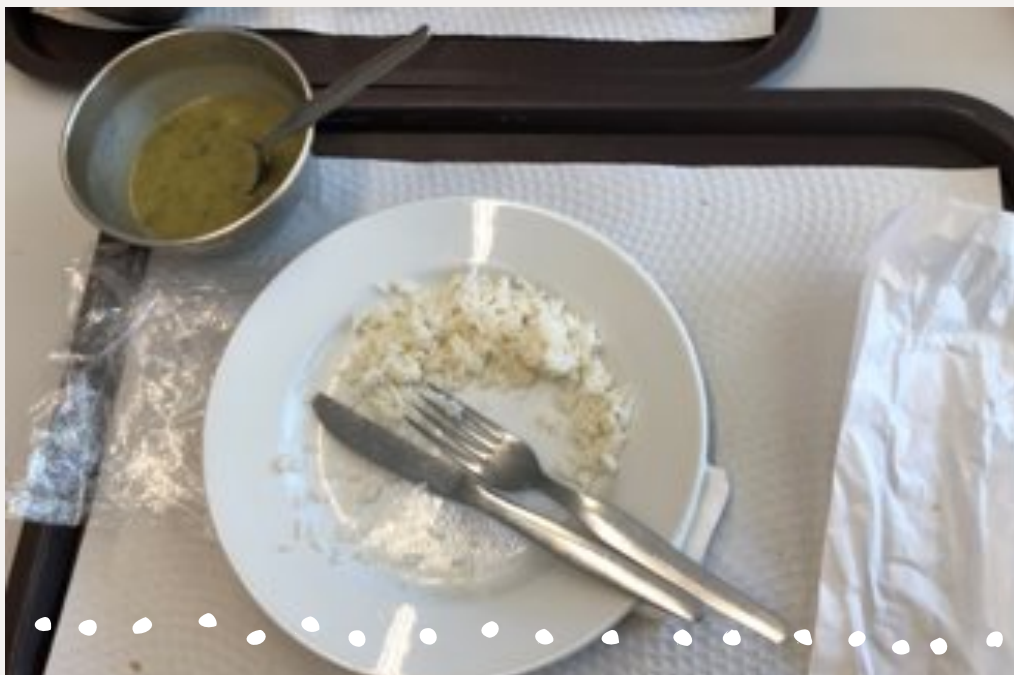
Observações dos temas abordados

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

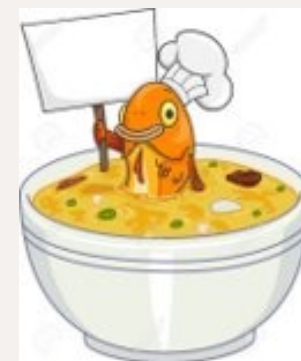
Observações dos temas abordados

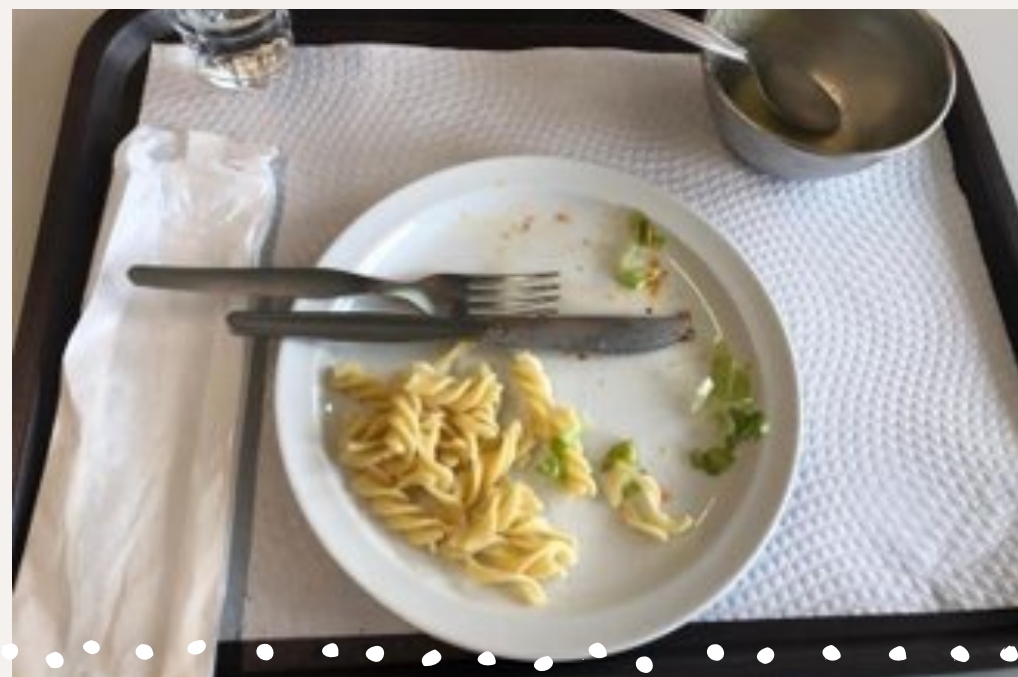
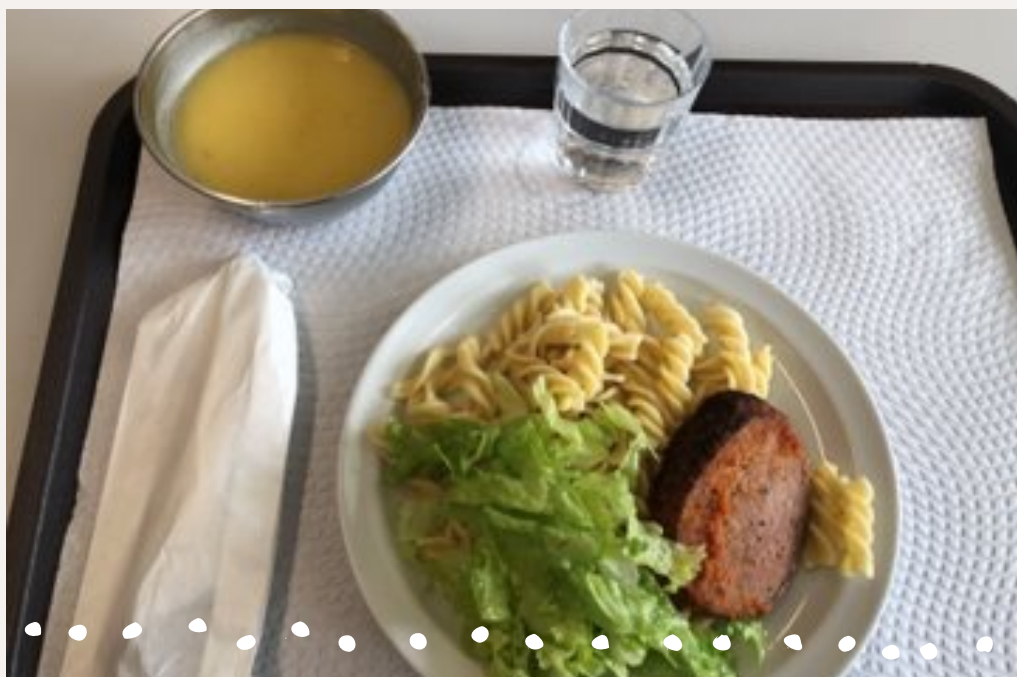
AMBIENTE





Prato de peixe:

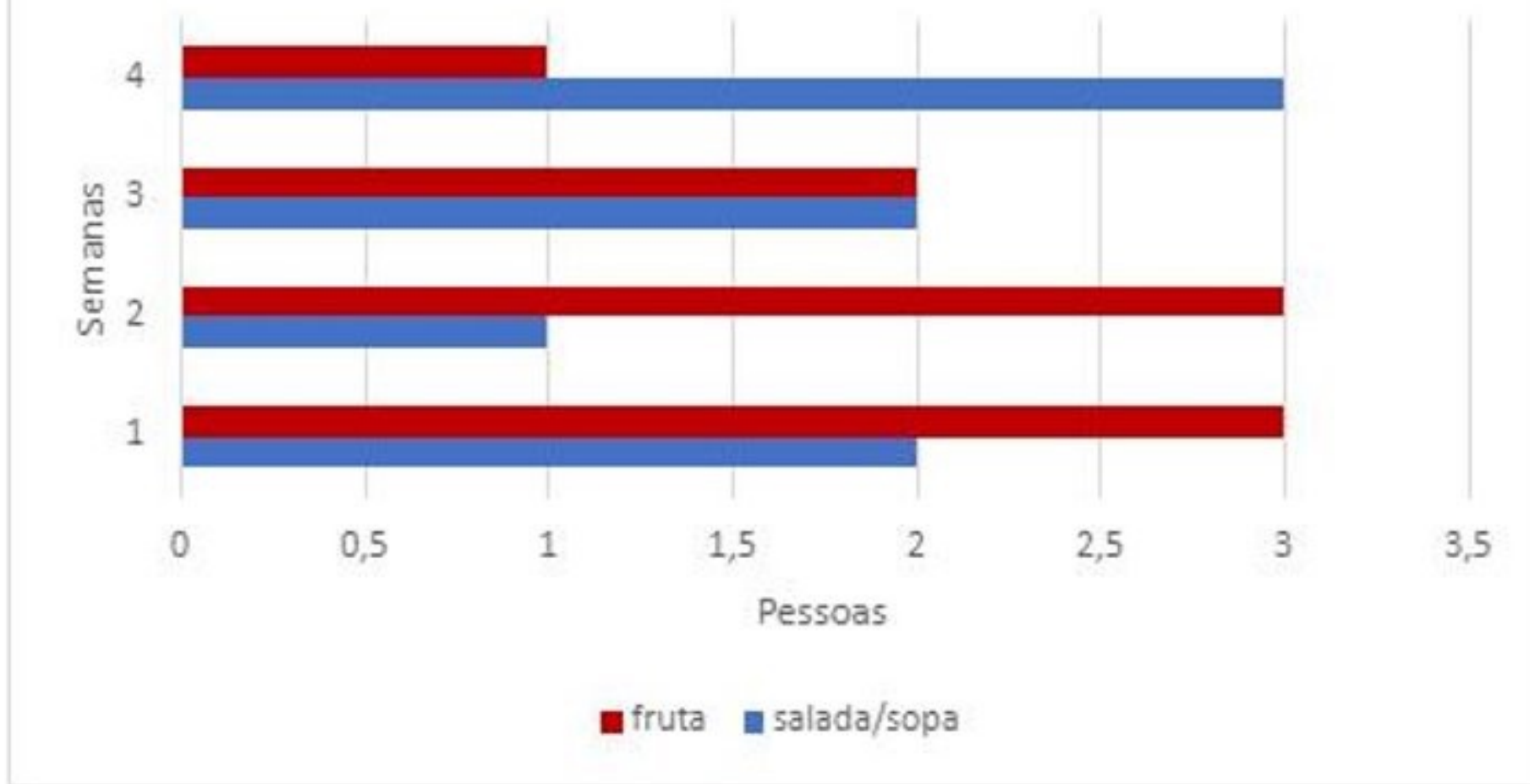




Prato de carne:



Predileção de refeição a cada dez pessoas:



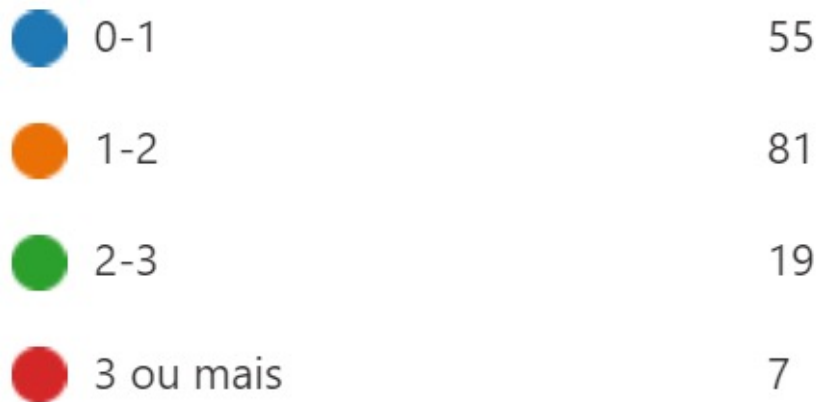
Análise das escolhas dos alunos:

DESPERDÍCIO ALIMENTAR



*Envolvimento
dos alunos
e distribuição
de tarefas:*



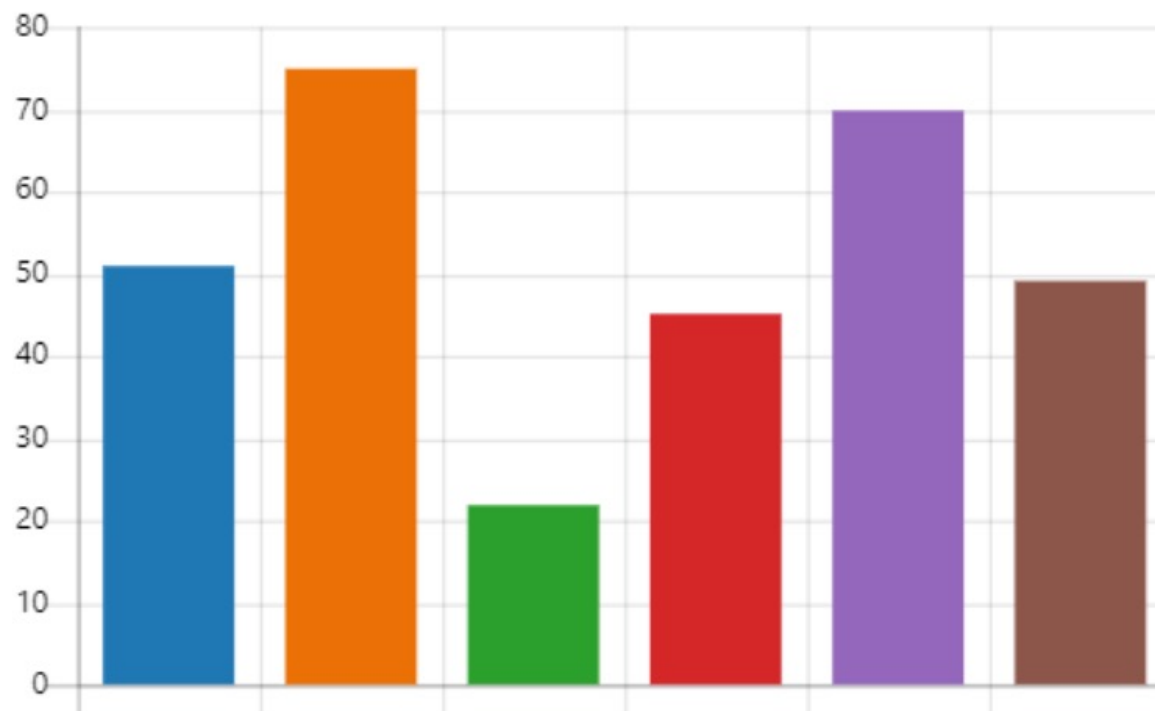


Dados e análise do questionário:

QUANTAS VEZES COMES DURANTE A
MANHÃ?

- Frutas
- Sandes
- Refrigerantes/sumos
- Leite
- Bolos/bolachas
- Outros

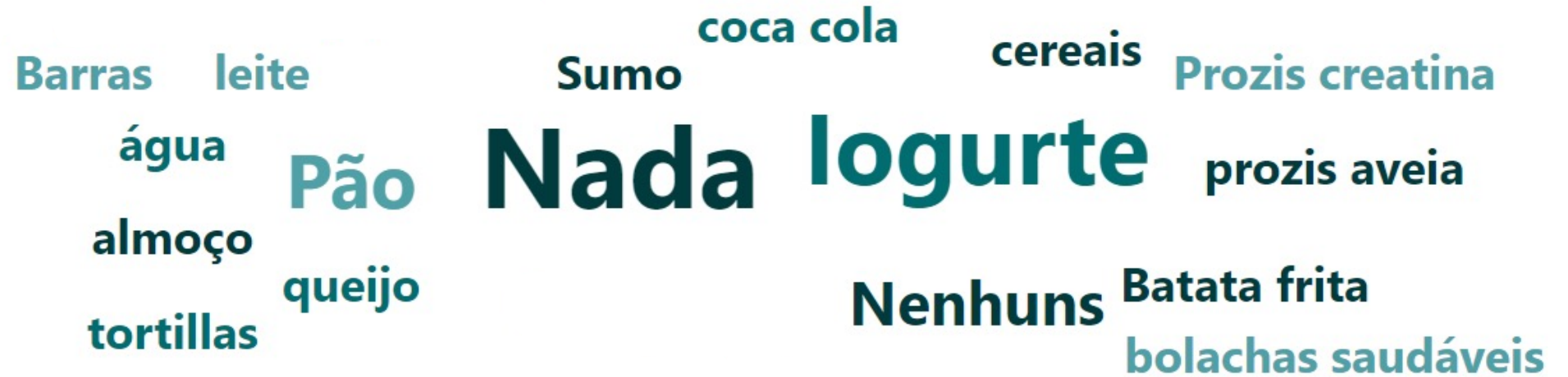
51
75
22
45
70
49



Dados e análise do questionário:

QUE TIPO DE ALIMENTOS PREDOMINAM NA
TUA LANCHEIRA?





9 inquiridos (16%) responderam **Nada** a esta pergunta.



Dados e análise do questionário:

QUE TIPO DE ALIMENTOS PREDOMINAM NA TUA LANCHEIRA?

À RESPOSTA "OUTROS"

 Nunca	10
 Raramente	20
 Às vezes	73
 Diariamente	59



Dados e análise do questionário:

COM QUE FREQUÊNCIA COMES SOPA EM
CASA?



145

17



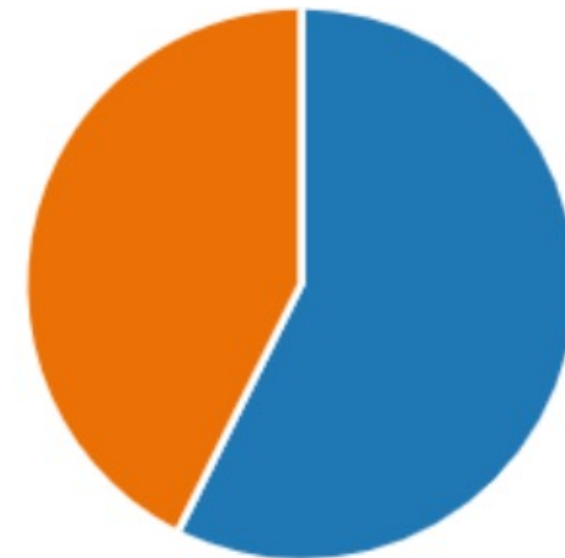
Dados e análise do questionário:

PREFERES UMA REFEIÇÃO DE CARNE OU PEIXE?







93

69



Dados e análise do questionário:

COSTUMAS ALMOÇAR NA CANTINA DA
ESCOLA?

	Gosto muito	4
	Gosto	14
	Depende dos dias	74
	Não gosto	27



Dados e análise do questionário:

OPINIÕES SOBRE A COMIDA DA CANTINA

● Tempero dos alimentos	82
● Qualidade dos alimentos	74
● Temperatura da comida	47
● Poder alternar entre a ementa...	29
● Outros	14



Dados e análise do questionário:

O QUE GOSTARIAS DE MELHORAR NA
COMIDA QUE TE É SERVIDA NA CANTINA?

Manual da lancheira saudável



Alimentos reguladores:

ricos em vitaminas e minerais.
Ex. frutas, legumes e verduras

Alimentos construtores:

alimentos ricos em
proteínas.
Ex: ovo, leite, iogurte,
queijo, etc.



Alimentos energéticos:

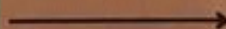
composto pelos hidratos
de carbonos.
Ex: pão, bolos, tapioca,
pipocas, etc.



- Leites com menos açúcar;
- Batatas de forno;
- Bolachas caseiras ou sem recheio;
- Sumos naturais de fruta;
- Bolos com menos açúcar ou caseiros.



Em vez de



- Leites achocolatados;
- Batatas fritas e relacionados;
- Bolachas recheadas;
- Sumos embalados;
- Bolos com cobertura.



Sugestões para amenizar os problemas detetados:



Divulgação à comunidade educativa:



Webgrafia:

- <https://abae.pt/>
- <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/lancheira-saudavel-aprenda-dicas-de-como-montar-uma,73d72aeaf4fc5f36a89ea572d0c0afmuhwdxl6.html>

