

Eco-escolas – Alimentação Saudável e Sustentável

Ano letivo 2021/2022

Brigada das Cantinas - 2º escalão (3º ciclo)

Temas que foram analisados pela Brigada da Cantina

- Higienização das mãos pelos utentes do refeitório antes das refeições;
- Higienização da cantina e dos funcionários;
- Utilização de telemóveis, tablets, etc. durante a refeição;
- Cumprimento das regras de bom comportamento no refeitório;
- Quantidade de restos e sobras e o devido destino;
- Separação de resíduos;
- Satisfação coma refeição apresentada e consumo da totalidade da mesma;
- Ementa saudável e sustentável;
- Variedade da ementa e cores da refeição;
- Níveis de ruído no refeitório;
- Organização da fila para o refeitório.

Número de alunos envolvidos

Esta atividade foi dinamizada pelos alunos das turmas do 7ºA com 12 alunos e do 7ºB com 10 alunos. Todos os alunos da escola foram envolvidos na dinâmica através das ações de sensibilização criadas pelos alunos no refeitório escolar e na higienização das mãos.

Distribuição de tarefas e frequência de intervenção

Na aula de Cidadania e Desenvolvimento foi sugerido pelos alunos quais as metodologias que gostariam de utilizar, bem como distribuídas as tarefas por todos. Seguem as tabelas de distribuição de tarefas.

| 7ºA | Check-list | | | | | Fotografias | | | | | Higienização das mãos | | | | | Pesagem dos restos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------|---------------|--------------|------|-----|---------------|----|--------------|----|----|-----------------------|---------------|--------------|------|-----|--------------------|----|----|----|----|--------|------|------|------|-----|--------|----|----|----|----|-----|------|------|------|-----|-----------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1ºciclo | | 2º e 3ºciclo | | | 1ºciclo | | 2º e 3ºciclo | | | 1ºciclo | | 2º e 3ºciclo | | | 13h | | | | | 15h10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12h-12h25 | (12h20-12h40) | | | | (13h15-13h35) | | | | | 12h-12h25 | (12h20-12h40) | | | | (13h15-13h35) | | | | | 13h | | | | | 15h10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dias (maio) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | | | | |
| Disciplina | Inglês | Fran | E.F. | Ciêh | E.V | Almoço | | | | | Inglês | Fran | E.F. | Ciêh | E.V | Almoço | | | | | Inglês | Fran | E.F. | Ciêh | E.V | Almoço | | | | | Ing | Fran | E.F. | Ciêh | E.V | Intervalo | | | | | | | | | |
| Alexandra | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Carlos | | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Inês | | | | | | | | | | x | | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| João | | | | | | | | | x | | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | |
| Maria Eduarda | | | | | | | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Maria Carvalho | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Marlene | | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | |
| Martim | | | | | x | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ovidiu | | | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rita | | | x | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sílvia | | x | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Diogo | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 7ºB | Check-list | | | | | | | | | | Fotografias | | | | | | | | | | Higienização das mãos | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------|-----|-------|------|-----|---------------|----|----|----|----|---------------|-----|-------|------|-----|---------------|----|----|----|----|-----------------------|-----|-------|------|-----|---------------|----|----|----|----|---|----|----|----|----|
| | 1ºciclo | | | | | 2º e 3ºciclo | | | | | 1ºciclo | | | | | 2º e 3ºciclo | | | | | 1ºciclo | | | | | 2º e 3ºciclo | | | | | | | | | |
| | (12h20-12h45) | | | | | (13h15-13h35) | | | | | (12h20-12h45) | | | | | (13h15-13h35) | | | | | (12h20-12h45) | | | | | (13h15-13h35) | | | | | | | | | |
| Dias (maio) | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Disciplina | Port | Mus | CiDes | Port | TIC | Almoço | | | | | Port | Mus | CiDes | Port | TIC | Almoço | | | | | Port | Mus | CiDes | Port | TIC | Almoço | | | | | | | | | |
| Andreia | | | | | | | | | | x | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | |
| Beatriz | | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| João | | | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | |
| Luís | | | | | | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | |
| Maria | | | | | | x | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| Martim | | | | | x | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | | |
| Matilde | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | |
| Miriã | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | |
| Pedro | | x | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | |
| Santiago | x | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | x |

A frequência da Brigada das Cantinas foi tida em conta os horários em que os alunos tinham maior facilidade em ser dispensados das aulas. Foram realizados dois turnos, um para o pré-escolar e 1º ciclo (12h20) e outro para o 2º e 3º ciclos (13h15).

Foi realizada a Brigada durante 5 dias.

Como foi feita a divulgação à comunidade educativa

Foi realizada uma sessão na aula de Cidadania e Desenvolvimento, pela Técnica Superior de Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, às turmas de 7ºA e 7ºB. Nestas sessões foi apresentado o projeto e discutidas ideias de como implementar o mesmo.

Metodologia de monitorização:

As metodologias de monitorização a utilizar foram escolhidas pelos alunos do 7ºano e constaram no seguinte:

- Check list:
 - Critérios a avaliar escolhidos pelos mesmos;
 - Avaliação na cozinha, no refeitório e na higienização das mãos pelos alunos;
 - Foram distribuídos dois turnos, um para o pré-escolar e 1º ciclo e outro para o 2º e 3º ciclos;
- Contagem do número de alunos que higienizaram as mãos;
- Registo fotográfico:
 - Dois alunos de cada turma utilizaram os telemóveis para irem registando os critérios avaliados na check list, os pratos apresentados e outros aspetos que consideraram relevantes;
- Pesagem dos restos:
 - Esta metodologia foi apenas utilizada pela turma do 7ºA;
 - No final das refeições os alunos pesaram o saco com os restos e registaram em ficha própria.

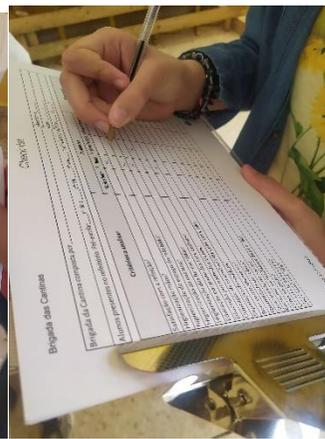
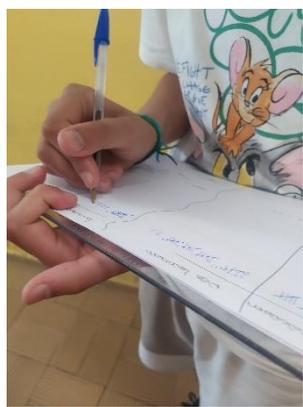




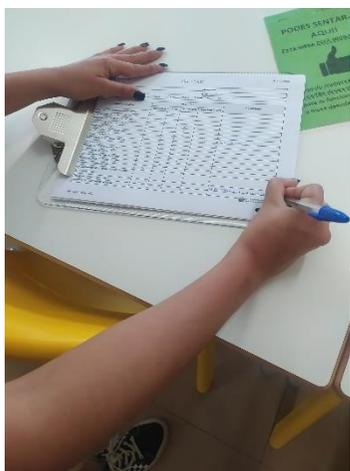
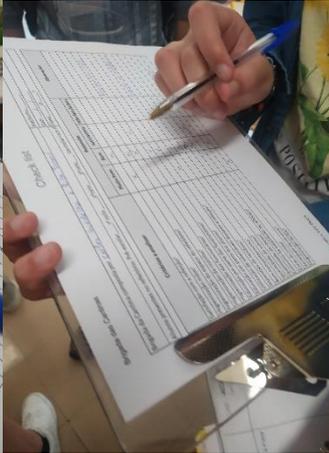
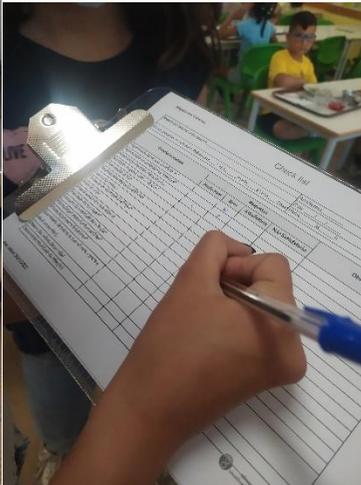
Estratégias de comunicação de divulgação da atividade e dos resultados, na escola (facebook, cartazes, informação para os pais,...)

Foram projetados os resultados da atividade na televisão da sala de convívio comum a toda a comunidade escolar. Foi também divulgado nas redes sociais e site do Agrupamento.

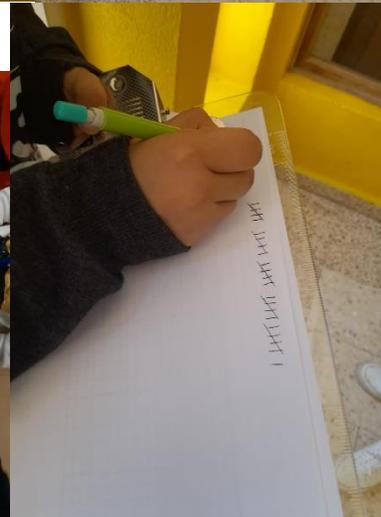
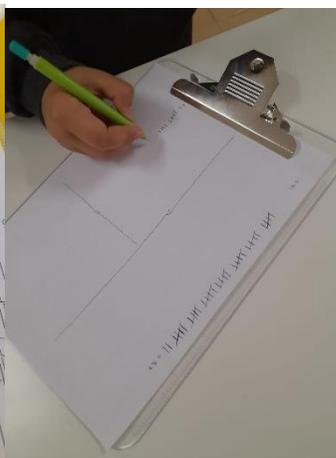
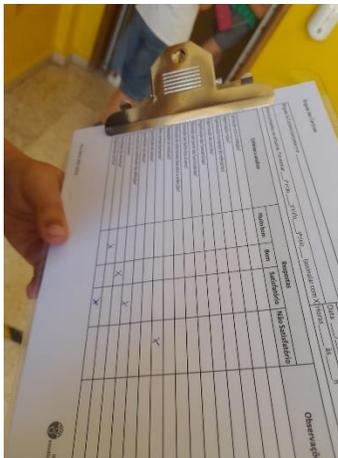
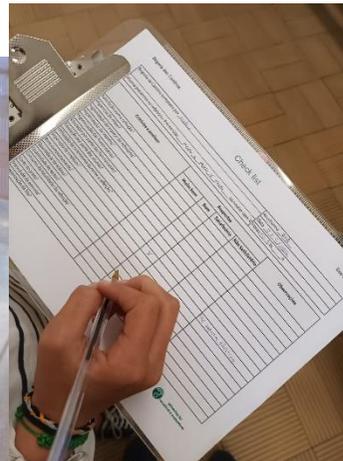
Registo fotográfico

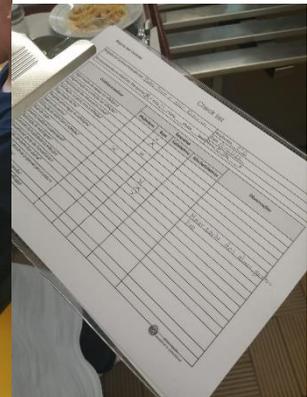
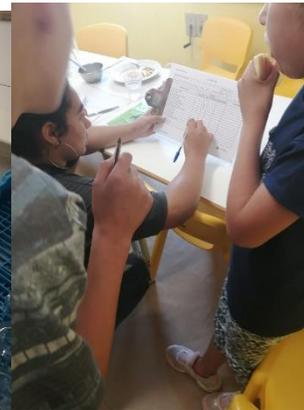
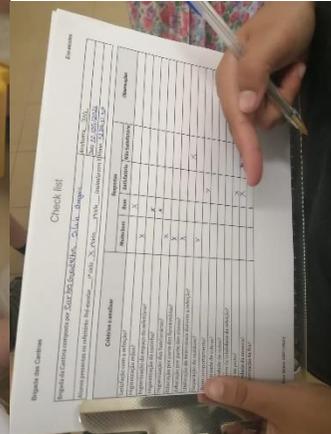
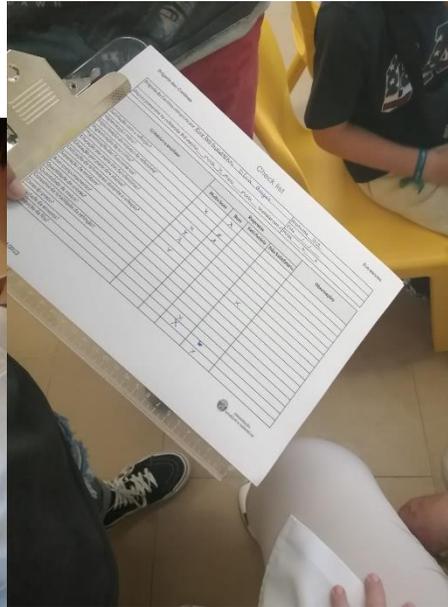


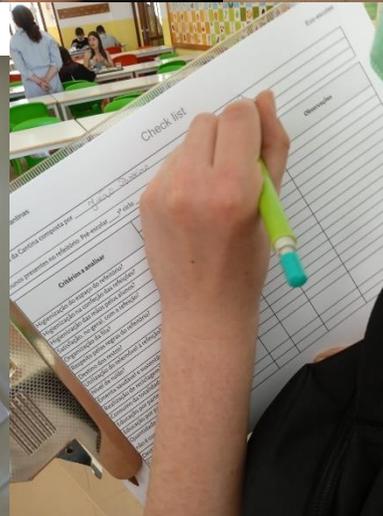
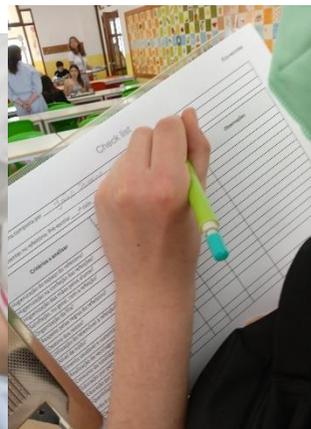














Resultados da contagem do número de alunos que higienizaram as mãos:

Ano/turma: 7ºA

| Critérios a analisar | Data | | | | |
|--|------------|--------------------|------------|----------------|-------------|
| | 09/05/2022 | 11/05/2022 | 12/05/2022 | 09/05/2022 | 10/05/2022 |
| | 1º ciclo | | | 2º e 3º ciclos | |
| Quantidade de alunos que lavaram as mãos | 37 | 27 | 26 | 3 | 11 |
| Quantidade de alunos que não lavaram as mãos | 9 | 0 | 1 | 29 | 23 |
| Número total de alunos que almoçaram | 46 | 27 | 27 | 32 | 34 |
| % de alunos que lavaram as mãos | 80% | 100% | 80% | 9% | 32% |
| % de alunos que não lavaram as mãos | 19% | 0% | 20% | 91% | 68% |
| Brigada composta por: | Alexandra | João Pedro e Diogo | Inês | Maria Carvalho | Martim João |

Ano/turma: 7ºB

| Critérios a analisar | Data | |
|--|------------|---------------|
| | 12/05/2022 | 10/05/2022 |
| | 1º ciclo | 2º e 3º ciclo |
| Quantidade de alunos que lavaram as mãos | 16 | 10 |
| Quantidade de alunos que não lavaram as mãos | 1 | 43 |
| Número total de alunos que almoçaram | 17 | 53 |
| % de alunos que lavaram as mãos | 94% | 19% |
| % de alunos que não lavaram as mãos | 6% | 81% |
| Brigada composta por: | Luís | Miriã |

Resultado da pesagem de restos:

Brigada da Cantina composta por: João Pedro, Marlene, Maria Carvalho, Martim João.... 7ºA

| Tabela de registos de restos | | | |
|------------------------------|-----------------------------|----------------|--|
| Data | Coposição da Refeição | Ciclo | Peso (kg) |
| 09/05/2022 | Salada Russa | 1ºciclo | 20 |
| | | 2º e 3º ciclos | As funcionárias despejaram o lixo antes da pesagem |
| 10/05/2022 | Massa com carne e cogumelos | 1ºciclo | 8,3 |
| | | 2º e 3º ciclos | 15,9 |
| 11/05/2022 | Bacalhau com espinafres | 1ºciclo | 9,5 |
| | | 2º e 3º ciclos | 9,4 |
| 12/05/2022 | Carne de porco com arroz | 1ºciclo | 15,2 |
| | | 2º e 3º ciclos | 24,3 |
| 13/05/2022 | Massa com perca do nilo | 1ºciclo | 14,2 |
| | | 2º e 3º ciclos | |

Resultados da Check-list:

| | | |
|---|--|--|
| Brigada da Cantina composta por Diogo Carrilho, Carlos Guedelha, Sílvia Gregório, Rita Tomé, Ovidiu Lapuste Alunos presentes no refeitório: 1º ciclo | Ano/turma: 7ºA | |
| | Datas: 9, 10, 11, 12, 13 de maio de 2022 | |
| | Horas: 12h - 12h25 | |

| Critérios a analisar | Respostas | | | | Observações |
|--|-----------|-----|--------------|------------------|---|
| | Muito bom | Bom | Satisfatório | Não Satisfatório | |
| Satisfação com a refeição? | 1 | 4 | | | Alguns não gostam da sopa (dia 12) |
| Higienização mãos? | 4 | 1 | | | |
| higienização do espaço do refeitório? | | 5 | | | |
| Higienização da cozinha? | 1 | 4 | | | |
| Higienização das funcionárias? | 2 | 2 | 1 | | Algumas não usam toca; Há uma que não usa toca. |
| Educação por parte das funcionárias? | 2 | 2 | 1 | | |
| Educação por parte dos alunos? | 1 | 1 | 3 | | |
| Utilização de telemóveis durante a refeição? | 3 | 1 | | 1 | |
| Separação de resíduos? | 1 | 3 | 1 | | Fazem de papelão e plástico |
| Bom comportamento? | | 1 | 3 | 1 | Muito barulho |
| Consumo da totalidade da refeição? | | 2 | 3 | | Comem fruta; Perante a presença da diretora |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|-----------------|
| Cores do prato? | 1 | 2 | 2 | | |
| Variedade da ementa? | 2 | 2 | 1 | | |
| Organização da fila? | 2 | | 2 | 1 | Barulho na fila |

| | | |
|---|--------------------------------------|--|
| Brigada da Cantina composta por João Batista, Maria Educarða, Marlene, Alexandra | Ano/turma: 7ºA | |
| | Datas: 9, 10, 11, 12 de maio de 2022 | |
| | Horas: 13h15 - 13h40 | |
| Alunos presentes no refeitório: 2º e 3º ciclos | | |

| Critérios a analisar | Respostas | | | | Observações |
|--|-----------|-----|--------------|------------------|-------------------------------------|
| | Muito bom | Bom | Satisfatório | Não Satisfatório | |
| Satisfação com a refeição? | 2 | 2 | | | Não gostam do arroz |
| Higienização mãos? | | | | 3 | |
| higienização do espaço do refeitório? | 2 | 1 | 1 | | |
| Higienização da cozinha? | 3 | | 1 | | |
| Higienização das funcionárias? | | 4 | | | Há uma funcionária que não usa toca |
| Educação por parte das funcionárias? | 1 | 2 | 1 | | |
| Educação por parte dos alunos? | | | 4 | | |
| Utilização de telemóveis durante a refeição? | 1 | 2 | 1 | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|--|
| Separação de resíduos? | 1 | 3 | | | só papelão; os restos podiam ter um destino melhor |
| Bom comportamento? | | 1 | 2 | 1 | |
| Consumo da totalidade da refeição? | 1 | 1 | 2 | | |
| Cores do prato? | | 3 | 1 | | |
| Variedade da ementa? | 1 | 3 | | | |
| Organização da fila? | 1 | | 1 | 1 | |

| | | |
|---|---|----------------------|
| Brigada da Cantina composta por: Pedro, João Passeiro, Miriã | Ano/turma 7ºB | |
| | Datas: 10, 11 e 12 de maio de 2022 | |
| | Alunos presentes no refeitório: 1º ciclo | Horas: 12h20 - 12h45 |

| Critérios a analisar | Respostas | | | | Observações |
|---|-----------|-----|--------------|------------------|---|
| | Muito bom | Bom | Satisfatório | Não Satisfatório | |
| Higienização do espaço do refeitório? | | 3 | | | Os alunos sujam muito nas brincadeiras |
| Higienização na confeção das refeições? | | 3 | | | |
| Higienização das mãos pelos alunos? | 1 | | 1 | | |
| Satisfação, no geral, com a refeição? | 1 | 1 | 1 | | Maior parte dos alunos gostou (dia 10); o prof. Rato adorou tudo (dia 12) |
| Organização da fila? | | 1 | 1 | | Há algum ruído |
| Respeito pelas regras do refeitório? | 1 | | 2 | | |
| Destino dos restos? | | 1 | 1 | 1 | lixo |
| Utilização do telemóvel à refeição? | 1 | | 2 | | Alguns estão com o telemóvel |
| Nível de ruído? | | | 2 | 1 | Fazem muito barulho |
| Ementa saudável e sustentável? | | 2 | 1 | | |
| Realização de reciclagem? | 2 | 1 | | | |
| Consumo da totalidade da refeição? | | 1 | 1 | 1 | |
| Educação por parte das funcionárias? | 2 | 1 | | | Excelente |
| Educação por parte dos alunos? | 1 | 1 | 1 | | Falam mal para as funcionárias |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| Destino das sobras de comida? | 3 | | | Famílias carenciadas e freiras |
| Consumo da totalidade da refeição? | | 1 | 2 | Comem muito pouco |

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| Brigada da Cantina composta por: Santiago, Luis, Pedro, Martim, João Passeiro | Ano/turma 7ºB | |
| | Datas: 9, 11 e 12 de maio de 2022 | |
| Alunos presentes no refeitório: 2º e 3º ciclos | Horas: 12h30 - 13h | |

| Critérios a analisar | Respostas | | | | Observações |
|---|-----------|-----|--------------|------------------|------------------------------------|
| | Muito bom | Bom | Satisfatório | Não Satisfatório | |
| Higienização do espaço do refeitório? | | 3 | | | |
| Higienização na confeção das refeições? | | 3 | | | |
| Higienização das mãos pelos alunos? | 1 | | | 1 | |
| Satisfação, no geral, com a refeição? | 1 | 3 | | | a sopa tem muitos coentros |
| Organização da fila? | | | 2 | | |
| Respeito pelas regras do refeitório? | | 1 | 2 | | usam telemóvel e fazem muito ruído |
| Destino dos restos? | | 1 | 1 | | lixo |
| Utilização do telemóvel à refeição? | 1 | | 2 | | |
| Nível de ruído? | | | 2 | 1 | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------|
| Ementa saudável e sustentável? | 2 | 1 | | | |
| Realização de reciclagem? | | 2 | | | Não fazem de plástico |
| Consumo da totalidade da refeição? | | | 2 | 2 | |
| Educação por parte das funcionárias? | 2 | | | | |
| Educação por parte dos alunos? | 2 | | | | |
| Destino das sobras de comida? | | 2 | | | Famílias carenciadas e freiras |

Crato, 27 de maio de 2022



Alunos do 7ºA e 7ºB com a colaboração da Técnica Superior de Nutrição humana e Qualidade Alimentar e a Professora de Cidadania e Desenvolvimento