

Jardim de Infância e Escola Básica nº1 de Arganil

# **Alimentação Saudável e Sustentável**

## **BRIGADA DA CANTINA 2022/23**

### **Memória descritiva**

#### **1 - Autores do estudo**

O presente estudo foi realizado pelas turmas do 4ºA e 4ºB, responsável pela implementação do projeto Brigada da Cantina».

Foram envolvidos 39 alunos neste desafio, que teve uma periodicidade semanal de novembro a maio, sendo monitorizados 24 dias ao longo desses meses.

Houve a colaboração da Assistente Operacional responsável pela gestão da cantina, Marta Cerejeira, e da responsável pela cozinha, Ana Maria Gonçalves.

#### **2 - Amostra**

A amostra é constituída por 148 alunos da EB1 que utilizam diariamente a cantina da escola, representando cerca de 95% do total de alunos da escola que são 155.

Não foram incluídos neste estudo os alunos do Jardim de Infância.

#### **3 - Aspetos analisados pela brigada da cantina**

- monitorização do consumo da refeição
- monitorização dos resíduos alimentares e outros
- monitorização do desperdício alimentar
- monitorização do ruído

-avaliação da higiene/conservação das instalações

#### **4 - ENVOLVIMENTO DOS ALUNOS E TAREFAS**

Cada turma foi dividida em cinco grupos de acordo com os cinco aspetos a monitorizar e anteriormente explicitados.

Assim, nos dias destinados à monitorização por parte da Brigada da cantina, seguiu-se a seguinte metodologia:

- 2 alunos, sendo um de cada turma, devidamente equipados com colete e crachá identificativo monitorizaram o consumo da refeição, registando o número de almoços total e a entrega dos tabuleiros no ponto de recolha – deste modo, permitiu-lhes registar o consumo do prato, sopa e fruta.
- 2 alunos, sendo um de cada turma, devidamente equipados com colete e crachá identificativo monitorizaram os resíduos alimentares e outros, nomeadamente os resíduos destinados à compostagem, as sobras das refeições dos alunos e os resíduos de papel, cartão, plástico ou vidro destinados ao ecoponto.
  - Os resíduos destinados à compostagem eram pesados
  - Os resíduos das sobras das refeições eram pesados
  - Os resíduos destinados ao ecoponto também eram pesados
- 2 alunos de cada turma monitorizavam o ruído no refeitório de acordo com os descritores apresentados nas grelhas de monitorização. Sempre que o barulho excedia o nível aceitável, era acionada uma buzina, sinal respeitado pelos alunos. Os alunos registaram esta monitorização em grelha elaborada para este efeito.
- 2 alunos de cada turma monitorizaram a higiene e a conservação das instalações em grelha própria.
- A monitorização da pesagem das sobras das refeições e cálculo da percentagem de desperdício alimentar, era realizada na sala de aula com as professoras, através dos dados recolhidos – nº de refeições

servidas, pesagem das sobras das refeições e cálculo da % de desperdício alimentar.

## **5 - RESULTADOS OBTIDOS**

### **5.1 - MONITORIZAÇÃO DO CONSUMO DA REFEIÇÃO**

- Entre os meses de novembro e maio houve um aumento do número de alunos que comeram totalmente a sopa, que comeram totalmente o prato na sua totalidade e a fruta.
- Estes resultados são bastante bons pois o consumo da sopa subiu de 87% até aos 95%. O consumo da refeição subiu de 81% até aos 94% e o consumo de fruta subiu de 86% até aos 96%, superando as metas traçadas pela Brigada no plano de ação inicial.
- Verificou-se que alguns alunos mais novos têm pouca autonomia em cortar a carne e descascar a fruta necessitando da ajuda das funcionárias. Nos dias em que o prato é de peixe, há um maior número de alunos que não consomem totalmente a refeição. Os legumes preferidos dos alunos são a alface, o tomate e a cenoura e, os que eram menos preferidos como as ervilhas e o feijão, já entraram nos seus hábitos alimentares. Normalmente, a maioria dos alunos comem a fruta, tendo-se chegado, em maio, aos 96%, e os restantes 4% só não a comem toda. Os alunos revelam preferência por banana e tangerina e menos preferência pela pera ou por maçã. Comem melhor a sopa passada e de cenoura, legumes ou de feijão. É no consumo da sopa onde foi feito um trabalho mais incisivo da Brigada da cantina, registando os nomes dos alunos com mais resistência à sopa e alertando os respetivos professores para que estes fizessem uma ação de sensibilização aos mesmos. Na sala de aula foi elaborado um desdobrável, entregue aos alunos da escola, para sensibilizar para uma alimentação equilibrada.
- Estes resultados devem-se, essencialmente:
  - à ação direta da Brigada e dos professores na análise mensal dos resultados da monitorização
  - às ações de sensibilização realizadas em contexto de sala de aula e pela equipa da Saúde Escolar;

- ações de sensibilização realizadas noutras turmas pelos alunos da «Brigada da cantina»;
- o empenho das funcionárias e restante pessoal da cantina.

## **5.2 - MONITORIZAÇÃO DOS RESÍDUOS ALIMENTARES E OUTROS**

Nesta monitorização, foram registados:

- os desperdícios da preparação das refeições para encaminhamento para o compostor – pesagem destes resíduos
- as sobras das refeições dos alunos para posterior encaminhamento para doação a criadores de suínos locais – pesagem dos mesmos
- os resíduos de papel, cartão, plástico, metais ou vidro para encaminhamento para o ecoponto da escola ou para trabalhos diversos na sala de aula – pesagem dos mesmos

Ao longo do ano, a monitorização decorreu em 24 dias de novembro a maio e obtiveram-se os seguintes resultados:

- Compostagem: 71,8 Kg, média de 2,99 Kg por cada dia monitorizado.
- Sobras das refeições: 97,9 Kg, média de 4,09 Kg por cada dia monitorizado.
- Ecoponto: 43,9 Kg produzidos, média de 1,83 Kg por cada dia monitorizado.

## **5.3 – MONITORIZAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR**

Foi calculada uma quantidade de comida por aluno, com base no caderno de encargos e dados fornecidos pelos responsáveis da cantina, sendo de 200 gramas a média por aluno de comida no prato.

Assim, obtivemos os seguintes resultados através da monitorização:

- Foram produzidos, nos 24 dias de monitorização da Brigada da Cantina, entre os meses de novembro e de maio, 690,4 Kg de comida.
- A pesagem das sobras das refeições, ao longo deste período, foi de 97,9 Kg.

- O mês onde o desperdício alimentar foi maior foi o de dezembro com 18,6%.
- O mês com menor desperdício foi o de abril com 11,2%.
- A média apurada foi de 14,2% de desperdício alimentar, não se tendo atingido a meta proposta que era de 10%.

#### **5.4 - MONITORIZAÇÃO DO RUÍDO**

- Entre o mês de novembro e o mês de maio, período de incidência da monitorização, registaram-se os seguintes números:
- O estudo foi realizado ao longo de 24 dias do ano letivo.
- A cantina é frequentada por 148 alunos do 1º ciclo e 60 do Jardim de Infância.
- O estudo apenas incidiu sobre os alunos do 1º ciclo.
- Dos 24 dias analisados, verificamos que há 8% de dias com algum silêncio na cantina, 71% com algum barulho (não muito incomodativo) e 21% com muito barulho (muito incomodativo).
- Verifica-se, neste item, uma melhoria significativa relativamente aos estudos realizados anteriormente pela Brigada da cantina.

#### **5.5- MONITORIZAÇÃO DA HIGIENE E CONSERVAÇÃO DAS INSTALAÇÕES**

A monitorização incidiu sobre dois aspetos: Higiene do refeitório (mesas e chão) e conservação de tabuleiros e mobiliário.

Assim, concluiu-se:

- A cantina situa-se no edifício escolar em instalações recentes e renovadas oferecendo excelentes condições para trabalhadores e alunos/utentes.
- A higiene das mesas e do chão é excelente.
- O estado de conservação dos tabuleiros é bom ou muito bom, apesar dos anos de uso e a sua higiene é excelente.
- O estado de conservação e de higiene do mobiliário (mesas e cadeiras) é excelente, mantendo-se como novo.
- O estado de conservação dos equipamentos da cozinha é muito bom.

## **6 – ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO E DE DIVULGAÇÃO DA ATIVIDADE E DOS RESULTADOS DA MONITORIZAÇÃO**

Os resultados da monitorização eram analisados, mensalmente, em todas as turmas no sentido da melhoria dos resultados obtidos.

A Brigada da Cantina elaborava, com o auxílio dos docentes das respetivas turmas, as grelhas com os resultados da monitorização que eram fornecidos a todos os docentes da escola.

Cada docente enviava os resultados do mês, através do correio eletrónico do agrupamento ou de plataformas digitais, os resultados aos encarregados de educação.

Na escola, os cartazes com resultados eram afixados na cantina, assim como no painel Eco-Escolas, acessível a toda a comunidade educativa.

Foram elaborados desdobráveis e folhetos informativos que foram enviados a todos os pais com informação sobre esta temática.

As turmas intervenientes elaboraram o inquérito inicial aos alunos, implementaram a «Brigada da cantina com a seguinte metodologia: monitorização um dia por semana, 8 alunos da Brigada monitorizavam quatro itens para o estudo.

A divulgação também foi feita num programa de rádio da nossa RÁDIO ESCOLA em colaboração com a Rádio Local, a RÁDIO CLUBE DE ARGANIL, no próximo número do jornal escolar «Ecos do Açor» a publicar no mês de junho e na reunião final do Conselho Eco-Escolas do mesmo mês.

Ainda vai ser elaborado um boletim informativo final onde, entre outros projetos e desafios, se apresentarão os resultados da monitorização da Brigada da Cantina.

As professoras coordenadoras

**Anabela Vicente – 4ºA**

**Maria Helena Pedroso – 4ºB**

