

## Hábitos alimentares dos alunos do 2ºciclo

Um grupo da turma A do 5ºano, trabalhou os hábitos alimentares de alguns alunos do 2ºciclo da escola. Elaborou um questionário com algumas questões, a fim de conhecer melhor os hábitos alimentares dos colegas, nomeadamente o pequeno-almoço e, verificar se haverá alguns erros que sejam possíveis de corrigir.

As questões que se seguem foram as que os alunos responderam, usando o Forms para obter as respostas e o respetivo gráfico circular, de fácil leitura e interpretação.

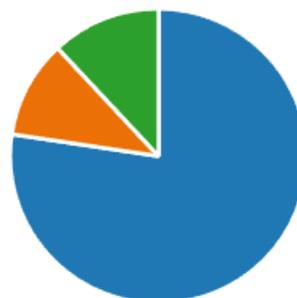
1- Costumas tomar o pequeno almoço?

1. Costumas tomar o pequeno-almoço (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

 **Informações**

 sim, todos os dias.	65
 às vezes	9
 não tomo	10

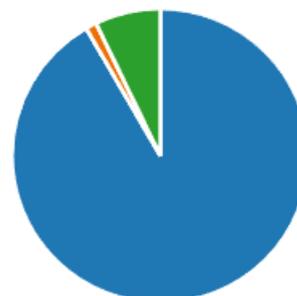


A maioria dos alunos toma o pequeno almoço, contra 12% que diz não tomar e 11% diz tomar às vezes. Nesta situação, teremos de melhorar no sentido de aumentar o número de alunos a tomar o pequeno almoço, visto ser a primeira refeição do dia e importante para iniciar um dia de aulas.

## 2. Tomas o pequeno-almoço... (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

● sempre em casa	77
● no café ou pastelaria	1
● na escola	6



O local onde os alunos tomam o pequeno-almoço é em casa, 7% toma na escola no intervalo das 10.10h. É importante que os alunos cheguem à escola já com o pequeno almoço tomado, sendo mais fácil a sua aprendizagem. Na escola, o lanche da manhã também é essencial.

## 3. Se na primeira questão respondeste não, assinala a resposta correta (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

● falta de tempo	20
● preguiça matinal	8
● falta de apetite	36



A maioria dos alunos (56%) que não toma o pequeno almoço em casa diz ser por falta de apetite, 31% diz não ter tempo e cerca de 13% é mesmo por preguiça. Neste aspeto, os hábitos de vida dos nossos alunos devem ser alterados, nomeadamente o deitar mais cedo, para não haver preguiça nem falta de tempo.

#### 4. Incluí no pequeno-almoço o leite? (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

[Informações](#)

● todos os dias	45
● alguns dias na semana	25
● nunca	14



O leite, fonte de cálcio, é fundamental no crescimento e desenvolvimento dos alunos. No entanto, nem todos os alunos o ingerem de manhã. Cerca de 54% bebe leite ao pequeno-almoço, aproximadamente 30% o ingere alguns dias na semana e cerca de 17% nunca bebe leite de manhã. Temos de reforçar a importância do consumo de leite nos alunos, visto ser um elemento essencial na formação dos ossos e dentes, nesta fase de desenvolvimento.

#### 5. Incluí no pequeno almoço pão, cereais e queijo/manteiga? (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

[Informações](#)

● todos os dias	42
● alguns dias da semana	32
● nunca	10



Os alimentos consumidos ao pequeno-almoço dão a força e a energia que as pessoas necessitam para estarem ativas, bem dispostas e com saúde para o resto do dia. A inclusão do pão, cereais e queijo, parece ser alimentos ricos em nutrientes que tornam o dia mais produtivo. Mas aqui, apenas metade dos alunos diz ingeri-los e 12% diz nunca os ingerir.

## 6. Incluí no pequeno-almoço fruta? (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

 [Informações](#)

 todos os dias	10
 alguns dias da semana	32
 nunca	42



A fruta, fonte de vitaminas, fibras, minerais e outros nutrientes, não faz parte do pequeno-almoço da maioria dos alunos. Metade dos alunos não come fruta de manhã e 38% diz comer alguns dias. Este é um hábito que terá de ser incutindo em família, casa. Na escola, no bar dos alunos existe fruta de venda à unidade que os alunos podem adquirir.

## 7. Tomas o lanche a meio da manhã ? (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

 [Informações](#)

 todos os dias	39
 alguns dias da semana	35
 nunca	10



O lanche tomado a meio do período da manhã também é importante, para que os alunos não estejam muitas horas sem comer. Podemos ver que cerca de 46% faz o lanche a meio da manhã, 42% apenas o faz em alguns dias, o que não se compreende e 12% nunca o faz. Daqui se percebe a falta de atenção e concentração na última aula da manhã. Este facto, também pode levar à agitação na hora de almoço na cantina.

## 8. Comes sopa todos os dias? (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

● Sim, sempre	13
● Não	3
● Às vezes	19



Os alunos por vezes não ingerem muitos legumes ou hortaliças às refeições principais. A ingestão de sopa muitas vezes compensa essa falta. No entanto, sabemos que muitos alunos também não comem sopa, nem ao almoço, nem ao jantar. Os hábitos alimentares têm vindo a sofrer alterações, e nem sempre com as melhores escolhas. Podemos verificar que apenas 37% dos alunos come sopa todos os dias, contra 54% que come às vezes e 9% nunca come. A nossa cantina tem todos os dias sopa de boa qualidade, com produtos frescos e a maioria da região e da época, visto tratar-se de uma região agrícola.

## 9. Ao almoço ou ao jantar ingeres refrigerantes diariamente? (0 ponto)

[Mais Detalhes](#)

● Sim	3
● Não	20
● Às vezes	12

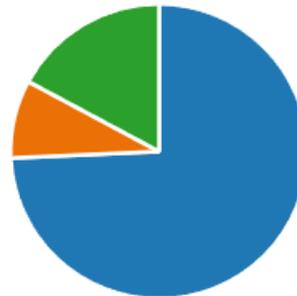


A bebida ingerida nas principais refeições é fundamental para o equilíbrio da saúde das pessoas. Cerca de 37% dos alunos diz não consumir refrigerantes à refeição, 34% ingere às vezes e 9% ingere diariamente. A água e os sumos naturais são as melhores bebidas que se devem consumir. A água é a bebida mais importante na nossa alimentação, devemos ingeri-la em abundância para nos hidratarmos e regularmos o nosso organismo.

## 10. Ao almoço ou ao jantar preferes mais: (0 ponto)

### [Mais Detalhes](#)

<span style="color: blue;">●</span> Carne	26
<span style="color: orange;">●</span> Peixe	3
<span style="color: green;">●</span> Vegetais	6



A preferência entre a carne e o peixe ou legumes é bem notória. Aproximadamente 75% dos alunos escolhe a carne, para o prato principal, o peixe apenas 9% o elegem e cerca de 17 a 18% prefere os legumes. A presença de alunos vegetarianos já é uma constante nas escolas.

Em resumo, os hábitos alimentares dos alunos devem ser vigiados e melhorados. Devemos reforçar junto dos pais e encarregados de educação, a importância do pequeno-almoço e da prática de uma alimentação saudável e equilibrada, os benefícios que ela traz ao nível do desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos. O número de refeições a fazer por dia, o cumprimento das horas das refeições, bem como o convívio e a harmonia em família e/ou amigos é importante.

Na escola para comemorar o Dia Mundial da Alimentação, em outubro, umas das atividades desenvolvidas foi a criação de uma mostra de bolos saudáveis. Esta atividade teve grande adesão por parte dos alunos da escola, os alunos confeccionaram bolos muito diversos, muitos à base de frutas e vegetais, sem ou pouco açúcar e uso de mel. Estas mostras foram expostas no bar dos alunos, para que fossem apreciados por todos e, posteriormente, dados a provar não só aos alunos, como professores e restante comunidade educativa.

Este foi um desafio interessante, motivador e que serviu de alerta para a prática de alguns erros alimentares praticados e como se podem evitar ou combater. A escola é um local propício a uma boa aprendizagem nesta área da Alimentação Saudável e Sustentável.