



BRIGADA DA CANTINA



PARTICIPAÇÃO



- Projeto realizado com a turma do 5º ano - 13 alunos

- Professora Responsável: Andreia Henriques





OBJETIVOS DO PROJETO

A Brigada da Cantina foi criada com o objetivo de:

- Promover hábitos alimentares saudáveis;
- Reduzir o desperdício alimentar;
- Melhorar o ambiente no refeitório;
- Envolver os alunos em ações de cidadania ambiental.



ASPETOS OBSERVADOS PELA BRIGADA

PREFERÊNCIAS
ALIMENTARES
DOS ALUNOS

NÍVEIS DE
RUIDO, NO
REFEITÓRIO

CAMPANHA DE
SENSIBILIZA-
ÇÃO PARA A
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

METODOLOGIA UTILIZADA

**FUNCIONAMENTO
EM HORÁRIO DE
ALMOÇO**
(12h30 –
13h30)

FREQUÊNCIA
Semanal



GRUPOS ROTATIVOS

Entre 4 a 6
alunos

AVISO PRÉVIO

Escala afixada
e comunicada
em sala de aula

**1-
PREFERÊNCIAS
ALIMENTARES
DOS ALUNOS**





INQUÉRITOS, REALIZADOS A COMUNIDADE ESCOLAR



Objetivo: Conhecer hábitos, preferências e perceções sobre o refeitório;

Instrumento: Inquérito em papel a ser realizado quinzenalmente durante o almoço

Amostra: 97 respostas

Resultados:

- 58% dos alunos preferem pratos simples como massa com carne;
- 71% acham o ruído excessivo;
- 42% admite não terminar a refeição regularmente;
- 0% usa o telemóvel durante o almoço

Exemplar do Inquérito
realizado



Inquérito "Brigada da Cantina"

Costumas comer legumes?

Sim, todos os dias Às vezes Raramente

Costumas comer fruta?

Sim, todos os dias Às vezes Raramente

Há alguma comida que não gostes? Qual?

O que costumam comer ao pequeno-almoço?

Bebes água com frequência ao longo do dia?

Sim, todos os dias Às vezes Raramente

Preferes comida caseira ou fast-food? Porquê?



Imagens-exemplo da realização do inquérito



**2 - NÍVEIS DE
RUIDO, NO
REFEITÓRIO**



ANÁLISE DOS NÍVEIS DE RUÍDO



Objetivo: Monitorizar o ruído no refeitório e promover a sua redução

Metodologia:

- Medições com app de decibelímetro em 3 dias diferentes;
- Registo na zona do refeitório;
- Observações complementares sobre momentos de maior agitação

DIA 1 - 95 DB



ANÁLISE DOS NÍVEIS DE RUÍDO



Resultados do dia 1:

- Picos de 85-90 dB (nível desconfortável)
- Momentos de menor ruído registados no início do almoços;

Planear Soluções:

- Apelo às turmas para redução do barulho.

DIA 3 - 77 DB



ANÁLISE DOS NÍVEIS DE RUÍDO



Resultados do dia 3:

- Picos de 70 - 80 dB;
- Resultados positivos após o apelo às turmas para redução do barulho.

**3 - CAMPANHA DE
SENSIBILIZAÇÃO**



ALIMENTA-TE COM CORES

Objetivo:

Promover escolhas alimentares equilibradas e incentivar os alunos a consumir frutas, legumes e a “dose certa”.

Ações realizadas:

- realização de cartazes ilustrativos por alunos do 5.º ano com mensagens como:
 - “Come fruta todos os dias!”
 - “Prato colorido, corpo nutrido!”





Imagens dos cartazes



