

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALEXANDRE HERCULANO



Escola Básica Alexandre Herculano - Rua Rui Manhoso, 2005-071 Santarém

Contactos: 243309420 - 961320515 - secretaria@ae-aherculano.pt

Projeto – Alimentação Saudável e Sustentável

Desafio – Brigada da Cantina



Hábitos de consumo de fruta e saladas/legumes

A Brigada da Cantina elaborou no mês de maio, um pequeno questionário sobre alguns hábitos alimentares dos alunos do 2ºciclo da escola. Este momento de distribuir do questionário teve como objetivo verificar a situação no final do ano, no sentido de observar a evolução desde o início do ano letivo. Verificamos no primeiro semestre que os alunos não consumiam muita fruta e também não apreciavam as saladas e legumes. A escola apresenta cerca de 30% de alunos oriundos de outros países, em que a sua cultura e alimentação apresentam algumas diferenças da nossa. A escola tem feito um esforço para que estes alunos se adaptem o melhor possível, quer ao nível das aprendizagens, nomeadamente na aprendizagem da língua, quer ao nível da nossa gastronomia. Não tem sido fácil para os alunos se adaptarem a tudo o que lhes é novo, mas com o tempo tem-se verificado alguma evolução positiva.

Este questionário foi feito a uma pequena amostra nas treze turmas do 2ºciclo, respondendo cerca de três alunos aleatoriamente por turma (41 alunos no total). Todos sabemos que na fase da pré-adolescência e adolescência se verificam várias mudanças no crescimento e desenvolvimento, mas também é considerado um período crucial, uma vez que os hábitos alimentares praticados nesta fase têm influência a longo prazo na saúde das pessoas. Em particular, nesta faixa etária encontram-se entre fatores influenciadores de comportamentos saudáveis, os hábitos alimentares enraizados nas famílias e costumes culturais.

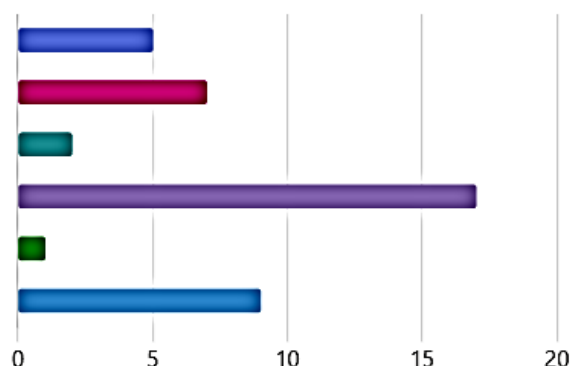
Analisando os dados recolhidos no presente estudo, responderam 58,5% do género feminino e 41,5% do género masculino. As idades estão compreendidas entre os 9 e 13 anos de idade. A família é o porto mais determinante para a preparação de refeições saudáveis e para o incentivo ao consumo de frutas e salada/legumes.



Passamos agora a apresentar os resultados obtidos no questionário.

1. Das frutas seguintes, qual é a tua preferida? (0 ponto)

● Maçã	5
● Banana	7
● Pera	2
● Morango	17
● Laranja	1
● Outra	9

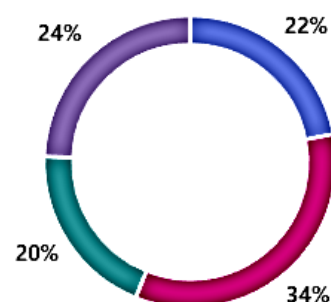


Na primeira questão, a grande maioria dos alunos (cerca de 41%) dizem ter o morango como a sua fruta preferida. É uma região onde esta fruta é bastante cultivada e onde os alunos podem saborear o fruto da época e do local. Aproximadamente 2% responderam como fruta preferida a laranja. Aqui também há a destacar o facto de muitos dos alunos não gostarem de descascar a fruta, podendo ser esta a razão de dizerem que gostam menos de fruta com casca.

2. Quantas peças de fruta comes por dia? (0 ponto)

!

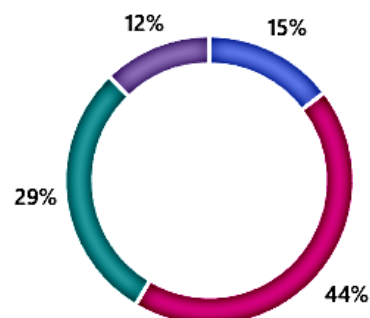
● uma	9
● duas	14
● Três	8
● Quatro ou mais	10



No que diz respeito ao número de peças de fruta que os alunos consomem por dia, verificamos que cerca de um terço comem duas peças de fruta. Os restantes dividem-se em uma, três ou mais de quatro peças. Conversando com os alunos em geral, nenhum mencionou que não come fruta. Nas aulas de Ciências Naturais e Cidadania apela-se bastante à ingestão de fruta, como fazendo parte de uma alimentação equilibrada e saudável.

3. Em que momento do dia ingeres a fruta? (0 ponto)

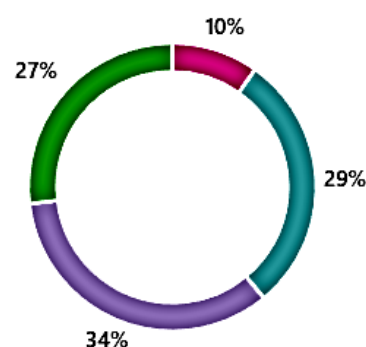
● Pequeno almoço	6
● Lanches	18
● Almoço	12
● Jantar	5
● Nenhum	0



Na questão três, cerca de 44% consome a fruta nos lanches, quer seja no lanche da manhã, quer no lanche da tarde. Existem 15% dos alunos que ingerem a fruta logo no seu pequeno-almoço, o que revela uma boa atitude. Concluimos que ao jantar é quando comem menos fruta.

4. Com que frequência costumam comer saladas ou legumes? (0 ponto)

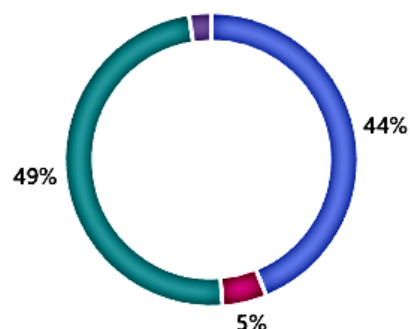
● Nunca	0
● Pouca vezes	4
● Às vezes	12
● Muitas vezes	14
● Sempre	11



Em relação ao consumo de saladas e legumes, que todos sabemos que as crianças e jovens costumam não apreciar, verificamos 34% afirmam ingerir nas refeições principais, 10% diz ingerir poucas vezes e não houve nenhum aluno que referisse não consumir. No entanto, cerca de um quarto refere consumir sempre saladas e/ou legumes no seu dia a dia.

5. Porque razão ingeres saladas e/ou legumes? (0 ponto)

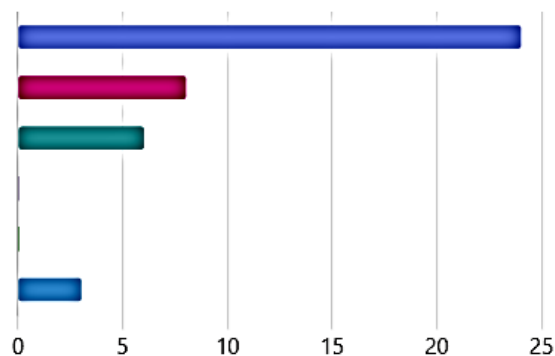
● Porque gosto	18
● Porque sou obrigado (a)	2
● Porque faz parte da alimentação saudável	20
● Não costumo comer	1



O motivo que cerca de metade dos alunos alegam ingerir as saladas e/ou legumes nas suas refeições, é porque faz parte de uma alimentação saudável, o que será uma boa razão. Mas 44% dizem gostar das saladas e legumes, o que ainda é melhor. Neste estudo, apenas 2% refere não consumir este tipo de alimento. Estes alunos apreciam mais as carnes e batata frita e/ou arroz e massas.

6. Que vegetais fazem parte da tua alimentação? (0 ponto)

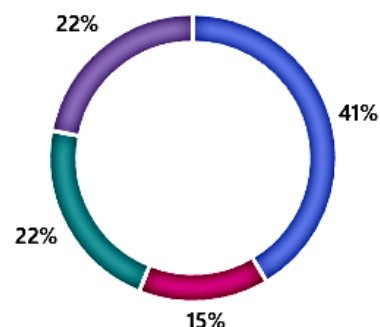
● Alface	24
● Tomate	8
● Cenoura	6
● Feijão verde	0
● Couve	0
● Pepino	3



Relativamente aos vegetais mais consumidos na sua alimentação, referem ser a alface, com 58,5% das respostas, seguido do tomate, posteriormente da cenoura e por fim do pepino. O feijão verde e a couve não fazem parte das suas dietas alimentares.

7. Em que locais a tua família adquire as frutas e os legumes? (0 ponto)

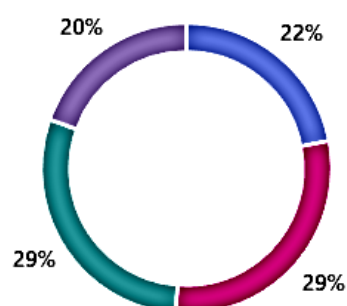
● No hipermercado	17
● Na mercearia	6
● Na frutaria	9
● Na horta da família	9



Os locais onde se adquire as frutas e os vegetais são na sua maioria (41%) nos hipermercados. Cerca de 15% nas mercearias que ainda existem em muitas localidades e em igual percentagem, 22%, em frutarias e hortas da família. Sendo os alunos naturais da região de Santarém, existe ainda muitas famílias com hortas onde cultivam muitos dos alimentos vegetais.

8. Na cantina da escola costumas comer fruta ao almoço? (0 ponto)

● Raramente	9
● Às vezes	12
● Quase sempre	12
● Sempre	8



Por fim, na questão colocadas aos alunos se comiam fruta ao almoço na cantina, a maioria refere que às vezes ou quase sempre. Apenas um quinto responde comer sempre. E cerca de 22% diz raramente comer. À exceção da banana, a fruta da cantina é normalmente da região, nomeadamente a maçã e a pera, a alguma laranja. Os morangos aparecem na época e são da região, bem como o melão e melancia.

Considerações finais

A Brigada da Cantina considera que os resultados poderiam ser melhores, se os alunos fossem mais conscientes nos seus hábitos alimentares. Defende estratégias efetivas de apoio, como gabinetes multidisciplinares na escola, onde se concilie uma abordagem estruturada para alteração destes e outros indicadores, mas num ambiente sem culpas ou dramas, incentivando a adoção de estilos de vida saudável. Entendem ser necessário que os jovens adquiram bons hábitos alimentares, praticando uma alimentação saudável, rica em fibras e com baixo teor de gordura, sal e açúcar, a par da atividade física adequada, tornando-se essencial para combater o excesso de peso, apesar de se saber que muitas vezes é difícil coloca-la em prática, quer na escola, quer em casa.

Em suma, ter uma alimentação saudável na fase da infância e adolescência contribui para o crescimento e desenvolvimento da criança/jovem a vários níveis, bem como na prevenção de doenças.



A Brigada da Cantina da Escola Básica Alexandre Herculano.