



PROJETO

“LANCHEIRAS SAUDÁVEIS”

MUNICÍPIO DE MOURÃO

Nutricionista Eunice Bexiga 4737N

Outubro, 2022

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
1.1. JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO	3
2. OBJETIVOS.....	4
3. METODOLOGIA	5
3.1. LOCAL DE ESTUDO	5
3.2. POPULAÇÃO-ALVO	5
3.3. ATIVIDADES	5
3.3.1. Atividade de apresentação.....	5
3.3.2. Jogo do Sr. Triste e Sr. Contente.....	6
3.3.3. Jogo do semáforo.....	6
3.3.4. Prova cega de alimentos	7
3.3.5. Que alimento sou?.....	7
3.3.6. Construir lanches saudáveis.....	8
3.3.7. A Nossa Roda dos Alimentos	8
3.3.8. Jogo Colorir.....	9
3.3.9. Atividade final e prêmio.....	9
3.4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES.....	10
3.4.1. Avaliação qualitativa dos lanches	10
3.4.2. Avaliação quantitativa dos lanches.....	11
4. ORGANIZAÇÃO DO PROJETO	11
4.1. CRONOGRAMA	11
4.2. RECURSOS HUMANOS, TÉCNICOS E MATERIAIS	11
4.2.1. Recursos humanos.....	11
4.2.2. Recursos técnicos e materiais.....	11

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13
ANEXOS.....	15
ANEXO 1 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NAS ESCOLAS DA GRANJA	16
ANEXO 2 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NAS ESCOLAS DA LUZ	17
ANEXO 3 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NO JI DE MOURÃO	18
ANEXO 4 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NA ESCOLA BÁSICA DE MOURÃO.....	19

1. INTRODUÇÃO

“Bem-estar” é encarado como um processo multidimensional e dinâmico, que assenta em 5 pilares: saúde física, espiritual, emocional, social e ocupacional (1). A nutrição desempenha um papel fundamental na saúde física, dado que situações de malnutrição se associam frequentemente ao desenvolvimento e/ou agravamento de múltiplas patologias (1,2).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) refere a obesidade infantil como uma das principais problemáticas da Saúde Pública, convertendo-se na doença mais prevalente na infância (3). Embora em Portugal os dados alusivos ao tema apresentem uma tendência invertida desde 2008, no ano de 2019, 29,6% das crianças apresentavam pré-obesidade e obesidade, verificando-se que a mesma aumentava com a idade (4).

Uma alimentação saudável é aquela que fornece a energia e os nutrientes apropriados, caracterizando-se por ser completa, equilibrada e variada. A prática desta é determinante para o crescimento e desenvolvimento da criança, uma vez que os hábitos alimentares adotados nesta fase tendem a permanecer na vida adulta (5).

O mais recente relatório de resultados do “Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016” constata que os alimentos que mais contribuem para o aporte elevado de açúcares livres na população portuguesa são o açúcar “de mesa” adicionado a alimentos e bebidas (21,4%), os doces (como rebuçados, gomas, compotas, mel, chocolates, entre outros) (16,8%) e os refrigerantes (11,9%) (6). Deste modo, a existência de intervenções que promovam hábitos alimentares saudáveis, durante a infância e adolescência, tornam-se urgentes.

1.1. JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO

A educação alimentar em meio escolar é, não só uma estratégia para a prevenção de doenças geradas pela alimentação inadequada, como também uma oportunidade para a promoção de saúde (7,8). Devido à suscetibilidade das crianças ao meio que as rodeia, estas desenvolvem uma melhor resposta a ações de promoção de comportamentos alimentares saudáveis, sobretudo quando expostas em conjunto com os seus pares (8).

No 3º Período do ano letivo 2021/2022 implementou-se um projeto piloto das Lancheiras Saudáveis nos alunos do Jardim de Infância (JI) e de 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB) que faziam parte da Componente de Apoio à Família (CAF).

Com os resultados obtidos constatou-se que houve uma redução substancial no consumo de produtos açucarados e ricos em lípidos (diminuição de 39,7% para 10,0%) e um aumento na frequência de alimentos associados a uma alimentação saudável (de 60,3% para 90%). Para além disso, registou-se uma melhoria no valor nutricional dos lanches das crianças, acompanhada de uma redução do valor energético, lipídico e de hidratos de carbono e um aumento do teor proteico.

Importa salientar que se verificou que as avaliações não precedidas por atividades de promoção para a Literacia e Alimentação Saudável não mostravam aumentos positivos de produtos alimentares associados a uma alimentação saudável. No entanto, em todas as avaliações em que houve atividades de educação alimentar anteriormente, observou-se uma diminuição de produtos alimentares açucarados e ricos em lípidos.

Os resultados positivos obtidos nas avaliações quantitativas e qualitativas demonstraram que as atividades desenvolvidas foram efetivas e que impactaram as escolhas alimentares das crianças. Posto isto, propõe-se dar continuidade a este projeto em horário letivo de forma a abranger um maior número de alunos do JI e 1º CEB.

2. OBJETIVOS

Objetivo geral:

- ♦ Até ao final do ano letivo 2022/2023, melhorar a adequação nutricional dos lanches escolares dos alunos do JI e 1º CEB do Agrupamento de Escolas de Mourão.

Específicos:

- ♦ Desenvolver atividades que visem a identificação de alimentos/grupos de alimentos a incluir não só no lanche escolar, como também numa alimentação saudável e equilibrada;
- ♦ Avaliar quantitativamente os lanches escolares no início e no fim do projeto;
- ♦ Avaliar qualitativamente os lanches escolares, através do preenchimento de uma grelha elaborada para o efeito, 1 dia/mês.

3. METODOLOGIA

3.1. LOCAL DE ESTUDO

Escolas de JI/EB da Granja, JI e Escola Sede de Mourão e JI/EB da Luz.

3.2. POPULAÇÃO-ALVO

Alunos do JI e 1º CEB de Mourão, da Luz e da Granja.

3.3. ATIVIDADES

3.3.1. *Atividade de apresentação*

Materiais:

- ♦ Apresentação em formato PowerPoint® com exemplos de lancheiras;
- ♦ Folheto informativo sobre lancheiras saudáveis destinado aos Encarregados de Educação;
- ♦ Folheto informativo com jogo educativo sobre lancheiras saudáveis destinado para as crianças.

Objetivo principal:

- ♦ Apresentação do projeto.
- ♦ Identificar os lanches saudáveis e menos saudáveis.

Descrição da atividade:

- ♦ Apresentação do projeto e entrega dos folhetos para os encarregados de educação.
- ♦ Avaliação quantitativa e qualitativa dos lanches.
- ♦ Apresentação dos alimentos a evitar e a privilegiar nos lanches em formato PowerPoint® e no final um quizz.

3.3.2. Jogo do Sr. Triste e Sr. Contente

Materiais:

- ♦ Sr. Triste e Sr. Contente em formato 2D;
- ♦ Massa patafix;
- ♦ Imagens de alimentos plastificadas e com adesivos para colar nos bonecos;
- ♦ Parede/ quadro para expor o Sr. Triste e Sr. Contente.

Objetivo principal:

- ♦ Associar consequências negativas aos alimentos a evitar e consequências positivas aos alimentos a privilegiar.

Descrição da atividade:

- ♦ As crianças terão de associar os alimentos saudáveis ao Sr. Feliz que corre muito rápido e os alimentos menos saudáveis ao Sr. Triste que se encontra infeliz e com pouca energia.
- ♦ Ir dialogando com as crianças no decorrer da atividade: «O que achas que o Sr. Triste comeu para ficar mais lento na corrida do que o Sr. Feliz?».

3.3.3. Jogo do semáforo

Materiais:

- ♦ 3 Cabides de parede com adesivo;
- ♦ Massa patafix;
- ♦ 3 Semáforos (um verde, um amarelo e um vermelho) plastificado;
- ♦ Imagens de alimentos plastificadas com fio para pendurar no respetivo semáforo;
- ♦ Parede/ quadro para expor os semáforos.

Objetivo principal:

- ♦ Associar os alimentos à cor correspondente de acordo com a frequência de consumo do mesmo: verde – diariamente; laranja – às vezes; vermelho – evitar.

Descrição da atividade:

- ♦ Afixação de três cabides-adesivos na parede.

- ♦ Os alunos terão de pendurar os alimentos plastificados na cor correspondente (ex: alface deverá ser pendurada no verde; as bolachas Maria® no amarelo e o Bolicão® no vermelho).
- ♦ Ir selecionando, à vez, uma criança para ir pendurar o alimento à cor correspondente.
- ♦ No decorrer da atividade deverá existir diálogo com os alunos:
 - Ex: “Temos aqui as frutas. Achas que as frutas são saudáveis ou fazem-nos mal? Se forem boas devemos pendurá-las no verde, se devemos evitar alguns dias devemos pendurar no laranja e se forem más devemos colocar no vermelho.”.

3.3.4. Prova cega de alimentos

Materiais:

- ♦ Bananas cortada às rodelas;
- ♦ Outra fruta da época;
- ♦ Cenoura cortada às rodelas;
- ♦ Palitos de pepino;
- ♦ Guardanapos;

Objetivo principal:

- ♦ Promover interação com alimentos por meio da prova e de uma forma divertida.

Descrição da atividade:

- ♦ Distribuir à vez a cada aluno com os olhos fechados 1 alimento e pedir para adivinhar esse alimento.

3.3.5. Que alimento sou?

Materiais:

- ♦ 25 Cartas com imagens dos alimentos.

Objetivo principal:

- ♦ Adivinhar alimentos seguindo as pistas fornecidas.

Descrição da atividade:

- ♦ Alunos do JI: a nutricionista tira à vez uma carta do baralho e descreve esse alimento para que os alunos adivinhem.
- ♦ Alunos do 1ºCEB: Cada aluno retira uma carta do baralho e descreve o alimento (cor, aspeto, saudável, se podem ou não trazer na lancheira) para que os colegas adivinhem. Inicialmente a nutricionista irá exemplificar.

3.3.6. Construir lanches saudáveis**Materiais:**

- ♦ Lancheiras em formato 2D plastificadas (com adesivos);
- ♦ Imagens plastificadas de vários alimentos (os a evitar e a privilegiar).

Objetivo principal:

- ♦ Criar uma lancheira com alimentos saudáveis.

Descrição da atividade:

- ♦ Divide-se a turma por grupos de 4-5 alunos.
- ♦ Distribui-se a cada grupo um conjunto de imagens de alimentos e uma lancheira a 2D.
- ♦ O grupo terá que incluir na lancheira apenas alimentos saudáveis.
- ♦ Cada grupo apresentará o lanche que criou à turma.

3.3.7. A Nossa Roda dos Alimentos**Materiais:**

- ♦ Projetor;
- ♦ Apresentação em formato PowerPoint® da Nova Roda dos Alimentos;
- ♦ Contorno da Nova Roda dos Alimentos em cartolina com adesivos nos grupos de alimentos;
- ♦ Alimentos constituintes da roda dos alimentos plastificados e com adesivos;
- ♦ Identificação de cada grupo de alimentos da Roda.

Objetivo principal:

- ♦ Conhecer a Nova Roda dos Alimentos e conseguir identificar corretamente cada grupo de alimentos e os respetivos alimentos que o constituem.

Descrição da atividade:

- ♦ Esta atividade destina-se exclusivamente aos alunos do 3º e 4º ano de escolaridade.
- ♦ Inicialmente apresenta-se a Nova Roda dos Alimentos e explica-se os diferentes grupos de alimentos.
- ♦ Expõe-se no quadro em cartolina o contorno da Roda dos Alimentos, em conjunto com a turma identifica-se cada grupo de alimentos e à vez cada aluno colocará um alimento na Roda.

3.3.8. Jogo Colorir**Materiais:**

- ♦ Folha A4 com jogo
- ♦ Lápis de cor

Objetivo principal:

- ♦ Identificar corretamente os alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável.

Descrição da atividade:

- ♦ Esta atividade destina-se exclusivamente aos alunos do 1º e 2º ano e do JI.
- ♦ Inicialmente entrega-se a cada aluno uma folha A4 com o jogo:
 - Em primeiro lugar estão presentes 6 imagens de alimentos (4 alimentos a privilegiar numa alimentação saudável e 2 a evitar) e o aluno terá que colorir apenas os alimentos saudáveis.
 - Em segundo lugar o aluno terá que desenhar o seu alimento saudável preferido e colori-lo.

3.3.9. Atividade final e prémio

Na atividade final irá-se entregar a cada aluno um jogo “Quantos queres?” para o fazermos em conjunto.

Nesta atividade final será entregue a caderneta com a classificação de todas as avaliações e um prémio simbólico do projeto a cada aluno.

3.4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

Antes de cada atividade os alunos mostrarão o seu lanche para ser avaliado.

3.4.1. Avaliação qualitativa dos lanches

Para proceder à avaliação qualitativa serão registados os produtos alimentares trazidos por cada aluno na sua lancheira e, posteriormente, os mesmos serão classificados como “pontos verdes” ou “pontos vermelhos” (Tabela 1).

Tabela 1: Classificação Qualitativa

PONTOS VERDES	PONTOS VERMELHOS
Pão de padaria	Pão de forma
Cereais integrais não açucarados	Cereais açucarados
Iogurte natural ou de aromas	Sumos e refrigerantes
Leite ou leite achocolatado magro	Leite achocolatado (ex.: Cola Cao®, Nesquik®)
Queijo flamengo/ queijo do tipo Babybel®/ queijo do tipo Vaca que Ri®	Queijos curados
Hortícolas (ex.: cenoura, alface, pepino, tomate ...)	Chouriça, bacon, paio
Fruta <i>in natura</i> ou espremida	Salgados (ex: croquetes, rissóis, pastéis de bacalhau)
Frutos oleaginosos ao natural (ex.: amêndoas, cajú, nozes)	Batatas fritas
Sumo 100% fruta (tipo Compal® vital 100%, Compal® essencial)	Bolos
Bolachas pouco açucaradas (ex.: bolacha Maria, bolacha de água e sal, bolacha de arroz ou milho)	Bolachas açucaradas
	Chocolates
	Gomas

Devido à escassez de informação relativamente à classificação atribuída ao fiambre e manteiga como alimentos pertencentes a uma lancheira saudável, estes serão considerados alimentos “neutros” para a classificação.

No início do projeto vai ser distribuída a cada criança uma caderneta para o registo da avaliação qualitativa das lancheiras, através de pontos vermelhos e verdes que ficará guardada em sala de aula. Entregar-se-á aos alunos em cada avaliação, o resultado num cartão para mostrarem aos Encarregados de Educação, uma vez que são agentes ativos na preparação dos lanches do seu educando.

3.4.2. Avaliação quantitativa dos lanches

Para execução da avaliação quantitativa serão anotados os produtos alimentares trazidos nas lancheiras e respectivas marcas e quantidades, com o auxílio de medidas caseiras sempre que não seja possível contabilizar de outro modo.

Os parâmetros a analisar serão:

- ♦ Valor energético (Kcal)
- ♦ Proteína (g)
- ♦ Hidratos de Carbono (g)
- ♦ Açúcares (g)
- ♦ Lípidos (g)

4. ORGANIZAÇÃO DO PROJETO

4.1. CRONOGRAMA

Propõe-se que o projeto se **inicie em Novembro de 2022** e decorra ao longo do ano letivo até junho 2023.

As avaliações e atividades serão implementadas uma vez por mês em cada escola integrante do Agrupamento de Escolas de Mourão, em **horário letivo no período da manhã, às quartas ou quintas-feiras com duração prevista entre 30-45minutos.**

As propostas de datas de implementação do projeto estão descritas nos cronogramas presentes nos Anexos 1 a 4.

4.2. RECURSOS HUMANOS, TÉCNICOS E MATERIAIS

4.2.1. Recursos humanos

- ♦ Nutricionista;
- ♦ Professores;
- ♦ Auxiliares de ação educativa.

4.2.2. Recursos técnicos e materiais

Para a concretização do presente projeto serão necessários alguns recursos materiais que se encontram descritas na tabela 2.

Tabela 2- Recursos materiais e técnicos

MATERIAIS	QUANTIDADES
Folheto sobre a importância dos lanches saudáveis das crianças para entregar aos Encarregados de Educação	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Folheto informativo sobre o projeto para entregar aos Encarregados de Educação	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Cadernetas com resultados das avaliações	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Cartões para registar o resultado das avaliações	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Apresentação do projeto e quizz em formato PowerPoint®	1
Jogo do Sr. Triste e Sr. Contente	1
Massa patafix	1 embalagem
Parede/quadro para expor os jogos	Em cada escola
Projetor	Em cada escola
Jogo do semáforo	1
Cabides adesivos	3
Alimentos para prova cega de alimentos (4 qualidades diferentes)	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Marmitas para reservar alimentos	4
Guardanapos	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Cartas do jogo “Que alimentou sou?”	25
Jogo Lanches saudáveis	4
Jogo da Nossa Roda dos Alimentos	1
Folhas A4 com o Jogo Colorir	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Lápis de cor	---

Tabela 3.1- Continuação da tabela nº2

MATERIAIS	QUANTIDADES
Adesivos	40 (2-3 embalagens)
Papel para plastificar	2 rolos
Cartolina Amarela A2	1
Cartolina branca A2	1
Jogo Quantos Queres?	A definir (de acordo com os alunos a participar)
Prémio final	A definir (de acordo com os alunos a participar)

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Thompson JL, Manore MM, Vaughan LA. The Science of Nutrition: Linking Food, Function, and Health. In: The Science of Nutrition . 4a Edição. Pearson; 2017. p. 2–40.
2. Bowen KJ, Sullivan VK, Kris-Etherton PM, Petersen KS. Nutrition and Cardiovascular Disease—an Update. Current Atherosclerosis Reports. 2018 Feb 30;20(2):8.
3. World Health Organization. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI): Reporte on the fourth round of data collection, 2015-2017. Denmark; 2021.
4. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal - 2019. 2019.
5. Movassagh EZ, Baxter-Jones ADG, Kontulainen S, Whiting SJ, Vatanparst H. Tracking Dietary Patterns over 20 Years from Childhood through Adolescence into Young Adulthood: The Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study. Nutrients. 2017;9(990).
6. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados [Internet]. 2017 [citado 2022 Mar 14]. Available from: <https://www.ian-af.up.pt/>

7. Khambalia AZ, Dickinson S, Hardy LL, Gill T, Baur LA. A synthesis of existing systematic reviews and meta-analyses of school-based behavioural interventions for controlling and preventing obesity. *Obesity Reviews*. 2012 Mar;13(3):214–33.
8. Bento A, Cordeiro T, Frias A, Salvador C, Dias D, Amara LF, et al. Estratégia para a Alimentação Escolar em Portugal - Uma Proposta. *Acta Portuguesa de Nutrição* . 2013;13:8–13.

ANEXOS

ANEXO 1 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NAS ESCOLAS DA GRANJA

ATIVIDADE	19/10	26/10	02/11	09/11	30/11	11/01	08/02	08/03	19/04	17/05	14/06
Desenvolvimento de materiais para as atividades	■	■	■								
Avaliação quantitativa e qualitativa inicial				■							
Atividade de apresentação				■							
Jogo do Sr. Triste e Sr. Contente					■						
Jogo do Semáforo						■					
Prova cega de alimentos							■				
“Que alimento sou?”								■			
Construir lanches saudáveis									■		
A Nossa Roda dos Alimentos										■	
Jogo de Colorir										■	
“Quantos Queres?”											■
Entrega prémio final											■
Avaliação qualitativa e quantitativa final											■

ANEXO 2 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NAS ESCOLAS DA LUZ

ATIVIDADE	19/10	26/10	02/11	10/11	07/12	12/01	09/02	09/03	20/04	18/05	15/06
Desenvolvimento de materiais para as atividades	■	■	■								
Avaliação quantitativa e qualitativa inicial				■							
Atividade de apresentação				■							
Jogo do Sr. Triste e Sr. Contente					■						
Jogo do Semáforo						■					
Prova cega de alimentos							■				
“Que alimento sou?”								■			
Construir lanches saudáveis									■		
A Nossa Roda dos Alimentos										■	
Jogo de Colorir										■	
“Quantos Queres?”											■
Entrega prémio final											■
Avaliação qualitativa e quantitativa final											■

ANEXO 3 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NO JI DE MOURÃO

ATIVIDADE	19/10	26/10	02/11	16/11	14/12	18/01	15/02	15/03	26/04	24/05	21/06
Desenvolvimento de materiais para as atividades	■	■	■								
Avaliação quantitativa e qualitativa inicial				■							
Atividade de apresentação				■							
Jogo do Sr. Triste e Sr. Contente					■						
Jogo do Semáforo						■					
Prova cega de alimentos							■				
“Que alimento sou?”								■			
Construir lanches saudáveis									■		
A Nossa Roda dos Alimentos										■	
Jogo de Colorir										■	
“Quantos Queres?”											■
Entrega prémio final											■
Avaliação qualitativa e quantitativa final											■

ANEXO 4 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NA ESCOLA BÁSICA DE MOURÃO

ATIVIDADE	19/10	26/10	02/11	17/11	15/12	19/01	16/02	16/03	27/04	25/05	22/06
Desenvolvimento de materiais para as atividades											
Avaliação quantitativa e qualitativa inicial											
Atividade de apresentação											
Jogo do Sr. Triste e Sr. Contente											
Jogo do Semáforo											
Prova cega de alimentos											
“Que alimento sou?”											
Construir lanches saudáveis											
A Nossa Roda dos Alimentos											
Jogo de Colorir											
“Quantos Queres?”											
Entrega prémio final											
Avaliação qualitativa e quantitativa final											