



Curso de Mestrado em Enfermagem

Área de Especialização

Enfermagem Comunitária

**PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS
CRIANÇAS DO 6.º B, 6.º E e 6.º F DA ESCOLA D. DOMINGOS
JARDO**

Helena de Fátima Heleno Oliveira

2014

Não contempla as correções resultantes da discussão pública

Curso de Mestrado em Enfermagem

Área de Especialização

Enfermagem Comunitária

**PROMOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS
CRIANÇAS DO 6.º B, 6.º E e 6.º F DA ESCOLA D. DOMINGOS
JARDO**

Helena de Fátima Heleno Oliveira

Professora Doutora Adriana Henriques

Professora Andreia Silva da Costa

2014



AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho só foi possível com a ajuda e cooperação de muitas pessoas, umas que já faziam parte da minha vida e outras que entraram de novo. Assim, agradeço a todos de igual forma e carinho, não mencionando a sua identificação afim de não ferir suscetibilidades.

Contudo, existem aquelas pessoas especiais, que não poderei deixar de mencionar, por participarem de forma peculiar neste processo de crescimento.

Assim, agradeço a todas as crianças, encarregados de educação, professores e auxiliares de ação educativa a disponibilidade em participarem neste trabalho e tornarem-no possível.

Às professoras docentes que me acompanharam, ensinaram e orientaram, Professora Andreia Silva da Costa e Professora Adriana Henriques, o meu muito obrigada pela vossa dedicação, sabedoria e disponibilidade permanente para conseguir alcançar os meus objetivos pessoais e académicos.

À Enfermeira Ana Paula Marinho que me acolheu carinhosamente e possibilitou a realização deste trabalho, contribuindo sempre com os seus conhecimentos sábios e a sua grande disponibilidade.

À Enfermeira Helena Rabaça e ao Enfermeiro José Carlos, afáveis e sempre interessados na minha integração na UCC.

À Enfermeira Chefe do meu serviço Helena Henriques e às minhas colegas e grandes amigas Selma, Susana e Catarina, pelo apoio, ajuda e palavras harmoniosas nos momentos mais difíceis.

Aos meus pais e familiares que consentiram a minha ausência e acreditaram que era capaz de alcançar esta etapa.

Ao João, o meu marido e melhor amigo, exponho o reconhecimento que foi o maior suporte que tive, sem ele esta caminhada seria mais árdua. Pois foi ele que me facilitou a gestão familiar, me deu carinho, apoio e aguentou as alterações de humor nalguns momentos mais difíceis.

Lista de abreviaturas e/ou siglas

ACES – Agrupamento de Centros de Saúde

CDP – Centro de Diagnóstico Pneumológico

CIPE – Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem

D.D.J. – Dom Domingos Jardo

DGE – Direção Geral da Educação

DGS – Direção Geral da Saúde

Enf.^a - Enfermeira

ESPIGA – Estudo de Saúde da População Infantil da reGião do Alentejo

EUGLOREH – Global Report on the Health Status in the European Union

IOTF – International Obesity Task Force

n - número

NRAPCO – Núcleo Regional Alentejano Plataforma Contra a Obesidade

OE – Ordem dos Enfermeiros

OMS – Organização Mundial de saúde

p – página

PNPAS – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

PNS – Plano Nacional de Saúde

PNSE – Plano Nacional de Saúde Escolar

Prof - Professor

UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade

UCSP – Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados

URAP – Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados

USF – Unidade de Saúde Familiar

USP – Unidade de Saúde Pública

WHO - World Health Organization

RESUMO

Uma alimentação saudável contribui para que as crianças se possam desenvolver e crescer adequadamente, desfrutem de uma adequada saúde mental, física e social. É pertinente intervir nas crianças para que estas adquiram hábitos alimentares saudáveis pois, aumenta a probabilidade destes se manterem na fase adulta, alcançando-se efetivos ganhos em saúde uma vez que, um consumo alimentar adequado tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças crónicas não transmissíveis (PNPAS, 2012 e WHO, 2010).

Com este projeto de intervenção comunitária pretendeu-se promover a capacitação para a adoção de hábitos alimentares saudáveis em 30% das crianças do 6.º B, 6.º E e 6.ºF da escola D. Domingos Jardo no ano letivo 2013-2014 e nos seus pais/família no período de novembro de 2013 a janeiro de 2014. A amostra foi constituída por 62 alunos que ingressavam as turmas do 5.º B, 5.ºE e 5.º F da escola supra mencionada. As atividades desenvolvidas para alcançar os objetivos traçados realizaram-se com estes alunos mas no ano letivo subsequente (6.º ano), seguindo-se como estratégia de intervenção a Educação para a Saúde. Utilizou-se a metodologia do Planeamento em Saúde de Imperatóri e Giraldes (1993) e Tavares (1990) e recorreu-se ao Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender (2011) como referencial teórico de enfermagem. O Diagnóstico de Situação foi elaborado através da observação dos lanches das crianças com a Folha de Registo dos Lanches do Projeto “A minha Lancheira” do NRAPCO (Núcleo Regional Alentejano Plataforma Contra a Obesidade). Os dados obtidos foram trabalhados no programa informático Microsoft Excel e submetidos a uma estatística descritiva. Os principais problemas identificados foram: baixo consumo de laticínios, fruta e água e um elevado consumo de bebidas açucaradas e de alimentos doces ou salgados. Após a execução deste projeto verificou-se uma diminuição no consumo de bebidas açucaradas e de alimentos doces ou salgados de 34% e 16,8% respetivamente. A ingestão de fruta aumentou em 35,5% e o consumo de laticínios cresceu em sensivelmente 41,1%.

Palavras-chave: Alimentação; criança; escola; família; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

The healthy nourishment contributes to an appropriated development and children's growth and to enjoy an adequate mental, physical and social health. It is pertinent to intervene with the children so that they acquire healthy eating habits, since it increases the probability for those to be maintained in the adult stage, reaching effective gains in health given that adequate food consumption has a direct impact in prevention and control of chronic non transmissible diseases (PNPAS, 2012 and WHO, 2010).

With this project of communitarian intervention the goal was to promote the capacitation in the adoption of healthy eating habits in 30% of the children from 6^o B, 6^oE and 6^oF classes of the D. Domingos Jardo's school, during the academic year of 2013-2014 and in their parents/family, during the period between November of 2013 and January of 2014. The sample was formed by 62 students admitted in the classes of 5^oB, 5^oE and 5^oF from the school above-mentioned. The activities carried out to reach the planned aims were executed with the sample students but already in the following academic year (6^o year) and the intervention strategy used was the Education for the Health. Was used the methodology of the Planning in Health of Imperatori and Giraldes (1993) and Tavares (1990). In the nursing theoretical referentials was consulted the Nola Pender's Promotion of Health model (2011). The situation diagnosis was elaborated through the observation of the children's snacks, with the snack registration sheet from the project "My lunch box" of NRAPCO. The collected data were worked in the informatic program Microsoft Excel and subjected to a descriptive statistics. The main problems identified were: low consumption of milk products, fruit and water and a high consumption of sweetened beverages and sweet or salty food. After the execution of this project was verified a decrease in the consumption of sweetened beverages and sweet or salty food in 34% and 16,8%, respectively. The ingestion of fruit increased in 35,5% and the consumption of milk products grown approximately in 41,1%.

Keywords: nourishment; children; school; family; Promotion of Health.

ÍNDICE

	p.
INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO I	
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO E PERTINÊNCIA DO TEMA	13
1.1. A influência da alimentação na saúde	13
1.1.1. Dados epidemiológicos	14
1.2. Alimentação nas crianças em idade escolar	15
1.2.1. Hábitos alimentares das crianças em idade escolar	16
1.2.2. A família e a escola como contextos de educação alimentar na criança	17
1.3. Intervenção do enfermeiro especialista em enfermagem comunitária e de saúde pública na promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar e o Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender	18
CAPÍTULO II	
2. METODOLOGIA	22
2.1. Diagnóstico de Situação	22
2.1.1. Contextualização do local de intervenção	23
2.1.2. População e Amostra	24
2.1.3. Técnicas e procedimentos de colheita de dados	25
2.1.4. Indicadores de Saúde	26
2.1.5. Questões Éticas	26
2.1.6. Apresentação e análise dos dados	27
2.1.7. Diagnósticos de Enfermagem	29

2.2.	Determinação de Prioridades	29
2.3.	Fixação de Objetivos	31
2.4.	Seleção de Estratégias	34
2.5.	Operacionalização do Projeto	35
2.6.	Avaliação	44

CAPÍTULO III

3.	REFLEXÃO SOBRE COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS E LIMITAÇÕES DO PROJETO	52
-----------	---	-----------

CAPÍTULO IV

CONCLUSÃO	55
------------------	-----------

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
-----------------------------------	-----------

ANEXOS

ANEXO I - Porções Recomendadas na Roda dos Alimentos - DGS

ANEXO II – Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender

ANEXO III - Folha de Registo dos Lanches do Projeto “Aminha Lancheira” do NRAPCO

APÊNDICES

APÊNDICE I – Autorização para utilizar a Folha de Registo dos Lanches do projeto “A minha Lancheira” do NRAPCO

APÊNDICE II – Autorização para a realização de Estágio e Investigação no ACES Sintra – UCC Cacém Care

APÊNDICE III – Autorização para nomear o nome da instituição ACES Sintra e suas unidades funcionais

APÊNDICE IV – Autorização da DGE para realização do Projeto na Escola D. Domingos Jardo

APÊNDICE V – Autorização do Diretor da Escola D. Domingos Jardo para proceder à colheita de dados

APÊNDICE VI – Caracterização dos lanches observados

APÊNDICE VII – Grelha de Análise: Priorização dos Problemas identificados

APÊNDICE VIII – Plano Operacional das Atividades realizadas

APÊNDICE IX – Diapositivos apresentados na atividade “Elaboração de Lanches Saudáveis”

APÊNDICE X – Fotografias da atividade “Elaboração de Lanches Saudáveis”

APÊNDICE XI – Ficha de Avaliação n.º 1

APÊNDICE XII – Resultados da Ficha de Avaliação

APÊNDICE XIII – Diapositivos da atividade “Verdades e Mentiras sobre Alimentação”

APÊNDICE XIV – Resultados da Ficha n.º 3

APÊNDICE XV – Ficha de Avaliação n.º 2

APÊNDICE XVI – Ficha “Missão para Cumprir em Casa”

APÊNDICE XVII – Grelha de Registo dos Lanches

APÊNDICE XVIII – Ficha “Ainda te lembras do que comeste ontem?”

APÊNDICE XIX – Jogos realizados com as crianças

APÊNDICE XX – Folheto Informativo “Dicas para Preparar um Lanche Saudável”

APÊNDICE XXI – Resultados da Ficha de Avaliação n.º 2

APÊNDICE XXII – Resultados da atividade “Observação dos Lanches”

APÊNDICE XXIII – Cronograma das Atividades do Projeto

APÊNDICE XXIV – Livro de Receitas e Dicas para uma alimentação Saudável e Económica

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		p.
Gráfico 1	Registo dos alimentos presentes nos lanches das crianças.	30

ÍNDICE DE QUADROS

		p.
Quadro 1	Indicadores de Resultado do Projeto	31
Quadro 2	Indicadores de Atividade do Projeto	32
Quadro 3	Resultados dos Indicadores de Atividade	48
Quadro 4	Síntese do Cumprimento das Metas	50

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável contribui para a redução de doenças crónicas tais como a obesidade, diabetes, doenças cardio e cerebrovasculares, reduzindo assim a taxa de mortalidade prematura (Gregório, Santos, Ferreira e Graça, 2012). Contudo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2009) tem-se verificado um aumento da malnutrição em todo o mundo, o que acarreta um crescimento substancial da prevalência de doenças crónicas não transmissíveis. As doenças crónicas não transmissíveis em Portugal representam cerca de 86% das mortes (World Health Organization (WHO), 2011).

Apesar da grande diversidade de alimentos disponíveis, as pessoas têm vindo a realizar escolhas alimentares nutricionalmente mais pobres e a reduzir o número de refeições diárias (WHO, 2009a). Assim, a WHO (2010) atribui extrema importância à introdução de hábitos alimentares saudáveis desde a infância uma vez que estes se manterão ao longo da vida, reduzindo o risco de doenças crónicas (WHO, 2010). Pender, Murdaugh e Parsons (2011) referem ser fundamental o desenvolvimento de comportamentos saudáveis em crianças jovens, conseguindo-se assim aumentar a prevalência de estilos de vida saudáveis na população em geral, conseguindo-se otimizar e maximizar os recursos, para a obtenção de ganhos em saúde (a médio e longo prazo).

O enfermeiro especialista em enfermagem comunitária assume uma elevada capacidade para responder de forma adequada às necessidades dos diferentes clientes, proporcionando efetivos ganhos em saúde. Este deve reunir competências que permitam desenvolver projetos de intervenção com vista à capacitação e “*empowerment*” das comunidades (Ordem dos Enfermeiros (OE), 2010).

É através da consideração de todos estes aspetos, e ainda tendo em conta as necessidades e características do local de estágio, da entidade de ensino e das competências previstas para a prática especializada de enfermagem comunitária que surge o presente projeto de intervenção comunitária, intitulado “Promoção de uma Alimentação Saudável nas Crianças do 6.º B, 6.º E e 6.º F da escola D. Domingos Jardo” (D.D.J.), inserido no estágio de intervenção comunitária

desenvolvido na Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Cacém Care do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Sintra. De acordo com o Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE) (2007) um programa de saúde escolar efetivo tem grande relevo na prevenção ou na redução significativa de problemas de saúde relacionados com os estilos de vida. Ainda segundo este mesmo programa, a alimentação saudável é uma área prioritária no contexto da intervenção de saúde escolar. Estas considerações vieram contribuir para que este projeto fosse desenvolvido em contexto escolar. Teve-se como objetivo para este projeto promover a capacitação para a adoção de hábitos alimentares saudáveis em 30% das crianças do 6.º B, 6.º E e 6.ºF da escola D.D.J. no ano letivo 2013-2014 e nos seus pais/família no período de novembro de 2013 a janeiro de 2014.

O desenvolvimento deste projeto teve por base a Metodologia do Planeamento em Saúde e o Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender, o que permitiu desenvolver competências específicas na aplicação de ambos os referenciais. Este projeto está estruturado em quatro capítulos. O primeiro capítulo diz respeito ao enquadramento teórico e à pertinência do tema, retratando-se neste através de evidência científica a influência da alimentação na saúde, a alimentação nas crianças em idade escolar, fazendo-se também referência aos hábitos alimentares da criança em idade escolar e à família e à escola como contextos de educação alimentar da criança e ainda se expõe a intervenção do enfermeiro especialista em enfermagem comunitária na promoção da alimentação saudável nas crianças em idade escolar de acordo com o Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender. No segundo capítulo descreve-se a metodologia seguida para desenvolver este projeto, abordando-se: o percurso seguido para realizar o diagnóstico da situação, o delineamento das estratégias traçadas para alcançar os objetivos e as metas propostos, a operacionalização do projeto e a avaliação das atividades realizadas. No que diz respeito ao terceiro capítulo, neste reflete-se sobre as competências adquiridas ao longo deste percurso enquanto Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária e sobre as limitações do projeto. Termina-se com a apresentação de uma conclusão sobre o trabalho realizado e os resultados com mais relevo e com a exposição das referências bibliográficas consultadas.

CAPITULO I

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO E PERTINÊNCIA DO TEMA

A área temática a desenvolver no presente projeto é a alimentação saudável em crianças em idade escolar. Deste modo foi necessário procurar evidência científica que demonstrasse a pertinência do tema e que o permitisse aprofundar e abordar corretamente. A informação reunida será apresentada nos subcapítulos que se seguem.

1.1. A influência da alimentação na saúde

Contemporaneamente atribui-se grande importância à alimentação saudável por: fornecer energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo; contribuir para a manutenção do estado de saúde físico e mental; prevenir certas doenças e contribuir para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes (Direção-Geral da Saúde (DGS), 2005). Contudo, segundo Stanhope e Lancaster (2011) em todos os grupos socioeconómicos se verificam hábitos alimentares incorretos.

Hábito pode ser visto como um ato, costume, um padrão de reação adquirido por frequente repetição da atividade (aprendizagem) (Ramos e Stein, 2000). Deste modo, os hábitos ou comportamentos alimentares caracterizam-se pelos alimentos consumidos rotineira e repetidamente no quotidiano.

Atualmente tem-se assistido a um aumento do consumo de “comidas rápidas” em muitos países (WHO, 2009a). Devido ao aumento do preço dos alimentos, têm ocorrido alterações no padrão alimentar das populações. Estas fazem opções mais económicas e nutricionalmente mais pobres e menos refeições ao longo do dia, o que agravou a prevalência de malnutrição em todo o Mundo e o aumento da prevalência de doenças crónicas não transmissíveis (WHO, 2009). Estas doenças em Portugal são responsáveis por cerca de 86% das mortes (WHO, 2011). Em todo o mundo cerca de 16 milhões de mortes devem-se ao baixo consumo de frutas e vegetais (WHO, 2011).

Os preços e os orçamentos disponíveis estão diretamente relacionados com as escolhas alimentares e, conseqüentemente influenciam a qualidade da alimentação. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (2012) as famílias portuguesas gastavam com a alimentação, no ano de 2000, 20% do total das despesas. Já em 2011, as despesas das famílias com a alimentação diminuíram para menos de 15%.

1.1.1. Dados Epidemiológicos

Segundo o Plano Nacional de Saúde (PNS) 2012-2016, fazendo referência a EUGLOREH (2007) na União Europeia 5% e 25% das crianças entre os 11 e os 13 anos de idade apresenta excesso de peso e obesidade, sendo um fator de risco de doença crónica associado a mortalidade prematura. No que respeita às crianças portuguesas, a *International Obesity Task Force* (IOTF) aponta uma taxa de obesidade infantil preocupante, sendo que 21,6% das raparigas e 23,5% dos rapazes apresenta sobrepeso ou obesidade (IOTF, 2011).

A nível mundial, segundo a WHO, estima-se que atualmente, cerca de 10% da população é obesa. Estes dados são alarmantes, na medida em que a obesidade constitui o quinto maior fator de risco de morte (WHO, 2011). De acordo com esta entidade o cenário pode piorar caso não se implementem medidas drásticas no controle da obesidade, podendo em 2025 esta atingir mais de 50% da população mundial (DGS, 2005b). Pereira e Mateus (2003), no seu estudo referem que as estimativas de custos diretos e indiretos com a obesidade custaram a Portugal, em 2002, quase 500 milhões de euros.

Relacionado com todos estes aspetos a DGS (2005a) considera ser urgente intervir sobre os comportamentos alimentares, principalmente entre as crianças e adolescentes.

1.2. Alimentação nas crianças em idade escolar

A idade escolar compreende as idades dos 6 aos 12 anos, esta é apenas uma classificação pois, cada indivíduo tem o seu ritmo de desenvolvimento (Cassandra, 2001). Para um melhor entendimento sobre a amostra do estudo torna-se pertinente compreender o estadió de desenvolvimento das crianças com 10-11 anos de idade. Jean Piaget caracteriza a etapa do 7-11 anos como o estadió das operações concretas. Estas crianças têm capacidade de efetuar operações mentais, uma vez que compreendem que existem ações reversíveis; são capazes de pensar logicamente; são menos egocêntricas e conseguem perceber múltiplos aspetos de uma situação (Papalia, Olds e Feldman, 2001). Os comportamentos da criança são alterados, essencialmente por meio de reforços (verbais e não verbais), modelagem e identificação com a família e com os pares (Sousa, 2009).

De acordo com a Teoria de Albert Bandura a maior parte do comportamento humano é aprendido pela observação através da modelagem. Esta teoria é designada de aprendizagem social por se basear que a criança aprende na interação com o seu meio e na observação dos outros. Através desta observação constrói-se uma ideia de como novos comportamentos podem ser executados, servindo esta de guia de atuação em situações futuras. Não são só os processos cognitivos que se revestem de importância no desenvolvimento da criança. De igual modo, a observação do comportamento dos outros vai permitir à criança descobrir formas de reconjugar os vários elementos que ela já assimilou (Borges, 1987). Nesta fase a criança consegue autorregular os seus próprios comportamentos, por tomar conhecimento dos seus limites e da sensibilidade às exigências dos adultos (Sousa, 2009). Começam igualmente a ter percepção de que os alimentos nutritivos levam a um adequado crescimento e à saúde (Lucas e Freucht, 2010). De acordo com Kandiah e Charlotte (2002) os hábitos alimentares aprendidos durante a infância vão influenciar os comportamentos alimentares na idade adulta, sendo de relevante interesse uma intervenção precoce. Ainda segundo estes autores a promoção da educação nutricional apresentará melhores resultados se for realizada entre os 8-12 anos pois, é neste período que se formam os comportamentos alimentares que prevalecerão na vida adulta. O PNS 2012-2016 evidencia que existem momentos oportunos e a intervenção nesses momentos é promotora e protetora da saúde e

pode ser crucial a médio e a longo prazo. Assim, é essencial intervir nas crianças, nomeadamente nas idades compreendidas entre os 8-12 anos de idade, de forma a contribuir para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, que se repercutirão na vida adulta, o que permitirá obter efetivos ganhos a médio e a longo prazo.

1.2.1. Hábitos alimentares da criança em idade escolar

Os hábitos alimentares da criança serão melhor compreendidos se tivermos em conta os fatores que influenciam as suas escolhas. No que diz respeito aos fatores ambientais (contexto físico e social, cultura, crenças, hábitos dos pais, estrutura das refeições e tipo de alimentos consumidos), Patrick e Nicklas (2005) mencionam que estes influenciam porque se disponibilizarem à criança alimentos saudáveis, ocorre maior probabilidade de se manterem escolhas saudáveis ao longo da vida. Stang (2006) considera que os hábitos alimentares das crianças são estabelecidos pelos fatores ambientais em conjunto com os fatores fisiológicos e com as preferências alimentares. A estes fatores, Birch, Savage e Ventura (2007) acrescentam a observação de modelos, a escola, a rede social e os media. Estes últimos influenciam na medida em que as crianças enquanto assistem aos programas de televisão ingerem mais alimentos, e além disso a publicidade incentiva à ingestão de alimentos ricos em açúcar e gordura. De acordo com Grier, Mensinger, Huang, Humanyinka e Steller (2007) o consumo de alimentos *fast food* tem vindo a tornar-se uma constante na vida de muitas famílias, sendo uma prática alimentar diária para algumas famílias com crianças entre os 4-19 anos. Estes autores referem que as crianças que ingerem frequentemente estes alimentos tendem a ter hábitos alimentares menos saudáveis.

Ao promover-se hábitos alimentares saudáveis nas crianças deve ter-se em conta que as necessidades nutritivas dependem do ritmo de crescimento, grau de maturação de cada organismo, sexo, atividade física e também capacidade para utilizar os nutrientes resultantes da digestão dos alimentos (DGS, 2007). Para facilitar a gestão da alimentação a DGS (2005) aconselha o recurso à Roda dos Alimentos pois esta orienta para uma alimentação saudável: alimentação completa

(comer alimentos de cada grupo e beber diariamente água), equilibrada (os alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão devem ser ingeridos em maior quantidade, e ingerir em menor quantidade os alimentos que se encontrem nos grupos de menor dimensão) e variada (variar os alimentos a ingerir dentro de cada grupo). Deve-se ainda ter em conta as porções recomendadas na roda dos alimentos, estas são apresentadas no Anexo I (DGS, 2005).

1.2.2. A família e a escola como contextos de educação alimentar da criança

De acordo com Odgen (2003) os hábitos alimentares adquiridos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Estes são influenciados pelas crenças, atitudes e comportamentos dos pais/família, que por sua vez sofrem influência de fatores de ordem económica, social e cultural. Este autor defende ser crucial que os pais se envolvam ativamente nas escolhas alimentares dos filhos desde sempre. Este envolvimento vai além da preparação da alimentação; as refeições devem ser feitas à mesa, num ambiente agradável. Além disso, os pais podem controlar os alimentos que colocam dentro das suas casas, e que disponibilizam à criança. Enquanto a criança se desenvolve os pais são pontos de referência. Deste modo, as escolhas saudáveis realizadas pelos pais serão incorporadas nos comportamentos alimentares futuros da criança, bem como a quantidade que se deve comer. Um estudo realizado por Miller, Moore e Krall (2011) refere que o consumo de fruta e legumes ingeridos pela mãe se correlaciona com o da criança. Andaya e colaboradores (2011) mencionam que as crianças que realizam refeições em família e com a televisão desligada ingerem mais fruta e menos refrigerantes. Deste modo, torna-se pertinente capacitar os pais e os filhos para melhor gerirem os padrões de consumo (DGE, 2006).

Quando se fala em educar para a saúde em contexto escolar, faz-se referência a enriquecer as crianças e os jovens com conhecimentos, atitudes e valores que lhes permitam ser interventivos, realizar escolhas e tomar decisões adequadas à sua saúde (e à dos que os rodeiam) e ao seu bem-estar físico, social e mental (DGE, 2012). A investigação tem permitido demonstrar “que a maior parte dos problemas de saúde e dos comportamentos de risco, associados ao ambiente e

aos estilos de vida, podem ser prevenidos ou significativamente reduzidos através de um programa de saúde escolar efetivo” PNSE, (2007, p. 7). Este programa considera a alimentação saudável uma área prioritária para intervenção em contexto de saúde escolar. Os alunos devem ser vistos pelas instituições de ensino como parceiros, com potencialidades e responsabilidades a desenvolver; devem ser estimulados a ser agentes ativos da mudança, devendo os profissionais de saúde aliar-se aos profissionais educativos para conseguirem o *empowerment* dos estudantes (PNSE, 2007). Os alunos passam grande parte do seu dia na escola, e é nesta que realizam a maior parte das refeições, pelo que se torna pertinente intervir neste contexto de forma a promover conhecimentos sobre bons hábitos alimentares pois, quanto mais cedo se adotarem hábitos alimentares saudáveis maior é a probabilidade de os perpetuarem ao longo da vida (WHO, 2010).

1.3. Intervenção do enfermeiro especialista em enfermagem comunitária e de saúde pública na promoção da alimentação saudável em crianças em idade escolar e o Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender

De acordo com o PNS (2012-2016) a infância e a adolescência são períodos privilegiados para a adoção de comportamentos saudáveis, sendo crucial investir na prática de estilos de vida saudáveis por possibilitarem uma melhor saúde no decurso da vida. Pender, Murdaugh e Parsons (2011) tendo em conta a Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura, mencionam que a criança aprende por observação direta dos comportamentos de quem considera modelo, deste modo é pertinente intervir com e nas famílias e nos grupos de pares, procurando alcançar hábitos alimentares saudáveis.

Pender, Murdaugh e Parsons, (2011) defendem que a saúde pode sofrer influência positiva ou negativa do contexto social (condições de vida, alimentação, trabalho) onde as pessoas se desenvolvem e vivem. Existem processos biopsicossociais complexos que motivam os indivíduos a ter comportamentos que levem à melhoria da saúde. Neste sentido, a promoção da saúde é vista como um processo que possibilita aos indivíduos, famílias e comunidades ter maior controlo sobre os determinantes de saúde e atuar. O enfermeiro especialista em enfermagem

comunitária deve participar na avaliação multicausal e nos processos de tomada de decisão dos principais problemas de saúde da comunidade e ainda contribuir para o desenvolvimento de projetos de intervenção que permitam a capacitação da comunidade escolar para alcançarem projetos de saúde coletiva (OE, 2010). A alimentação é considerada uma área prioritária na construção de políticas de saúde pública e na definição de objetivos, estratégias e recomendações sendo necessário modificar comportamentos alimentares (PNPAS, 2012). É importante avaliar o estado de saúde da comunidade face à alimentação (seguindo a metodologia do planeamento em saúde) para dar resposta aos objetivos do PNS e colocar em prática o PNPAS e o PNSE. Intervir nas crianças é crucial no que se refere à otimização e maximização dos recursos, para a obtenção de ganhos em saúde, uma vez que os comportamentos promotores de saúde são mais facilmente adquiridos na infância quando as rotinas e os hábitos ainda se estão a formar, sendo fundamental o desenvolvimento de comportamentos saudáveis em crianças jovens para aumentar a prevalência de estilos de vida saudáveis na população em geral (Pender, Murdaugh e Parsons, 2011). Os enfermeiros podem “capacitar os clientes ajudando-os a adquirir as competências necessárias para ter uma vida saudável e para serem clientes eficazes dos cuidados de saúde” (Sebastian, 2011, p. 763-764).

As escolas “devem ser ambientes de saúde, devem ajudar a formar crianças resilientes e a desenvolver comportamentos saudáveis, tais como uma alimentação positiva” (Pender, Murdaugh e Parsons, 2011, p. 307). Ainda segundo estes autores, existem múltiplos fatores que exercem influência sobre os hábitos e os comportamentos alimentares, sendo estes parte integrante do estilo de vida individual, familiar e comunitário, tendo que se ter em conta todos estes fatores para se conseguir uma modificação eficaz. No Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender (Anexo II) a pessoa é capaz de tomar decisões, de resolver problemas e tem potencial de mudar comportamentos de saúde. Assim, o papel do enfermeiro passa por “promover um ambiente positivo, servindo como um catalisador para a mudança, de forma a aumentar a capacidade da pessoa para manter essa mudança” (Pender, Murdaugh e Parsons, 2011, p. 37). A pessoa aparece como tendo uma natureza multidimensional na interação com o seu meio na busca pela saúde, não se podendo descurar as características e experiências de cada indivíduo, as cognições que afetam o comportamento e o resultado comportamental (Pender, Murdaugh e

Parsons, 2011). No que diz respeito às características e experiências individuais, faz-se referência aos hábitos alimentares da criança e dos pais, fatores biológicos (fase de crescimento/desenvolvimento da criança), fatores socioeconômicos e os psicológicos (motivação das crianças, pais e comunidade educativa para a adoção de hábitos alimentares saudáveis). Quanto às cognições que afetam o comportamento e que podem ser alteradas através da intervenção do enfermeiro são: os benefícios percebidos da ação; as barreiras percebidas à mesma; as influências interpessoais e situacionais que possam vir a interferir nos hábitos alimentares da criança. Já o resultado esperado é o compromisso com o plano de ação, para alcançar o comportamento de promoção de saúde (realizar uma alimentação saudável). Quando os comportamentos de promoção de saúde se associam “a um estilo de vida saudável, que permeia todos os aspetos da vida, resulta em melhoria da saúde e melhor qualidade de vida, em todas as fases do desenvolvimento” (Pender, Murdaugh e Parsons, 2011, p. 50).

Segundo Buss (2000) é importante que as estratégias da promoção da saúde passem por atingir o *empowerment* da população e do indivíduo, evidenciando-se as relações entre saúde e os fatores que a influenciam (padrão alimentar e nutricional apropriado, estilo de vida responsável e adequados cuidados de saúde). O *empowerment* no âmbito da saúde é fundamental na Promoção da Saúde, uma vez que este permite às pessoas alcançar um maior domínio sobre as ações e decisões que afetam a sua saúde, as pessoas tornam-se mais soberanas e capazes de zelar pela sua saúde e bem-estar (Fontes, 2007).

Quando a “comunidade é o cliente, a enfermeira e a comunidade devem trabalhar em conjunto para alcançar objetivos mútuos, sendo os membros da comunidade envolvidos ativamente em todas as etapas do processo” (Pender, Murdaugh e Parsons, 2011, p. 69). O *empowerment* tem como objetivo: capacitar as pessoas de forma a serem autónomas, capazes de tomar decisões e terem iniciativa (Fontes, 2007). Deste modo, o *empowerment* ajuda as pessoas a ganharem o controlo sobre as suas próprias vidas, contribuindo para o alcance de benefícios quer por parte do indivíduo como da comunidade onde este se insere (Page & Czuba, 1999). Ainda de acordo com estes autores, estes ganhos são conseguidos através da ação do indivíduo sobre assuntos e problemas considerados importantes,

mas para isso esta ação deve ser crítica e ativa, não podendo ser confundida com a simples “presença” ao longo do processo de decisão.

Para a promoção de uma alimentação saudável é necessário providenciar e modificar conhecimentos, atitudes, e competências, sendo que em termos ambientais é necessário modificar a oferta de alimentos. O enfermeiro especialista em enfermagem comunitária recorrendo a diversas estratégias deve intervir em termos de promoção de saúde através de uma atitude que aumente a motivação para a mudança ou adoção de comportamentos promotores de um estilo de vida saudável. Esta intervenção deve ser de acordo com as necessidades encontradas, fazendo com que o indivíduo perceba os benefícios, as barreiras e desenvolva a autoeficácia. É ainda crucial que nesta intervenção se tenha em consideração o ambiente onde a pessoa se insere e se recorra à educação para a saúde como ferramenta básica de intervenção para alcançar o fim desejado, que é o compromisso por parte do indivíduo com um plano de ação que leve à adoção do comportamento esperado (Pender, Murdaugh e Parsons, 2011).

CAPÍTULO II: METODOLOGIA

Com o evoluir da sociedade têm surgido novas necessidades de saúde. De forma a alcançar efetivos ganhos em saúde, os cuidados de saúde primários têm centrado a sua ação na resolução dos problemas apresentados pelos cidadãos. Para que tal aconteça o enfermeiro especialista em Enfermagem Comunitária e Saúde Pública deve avaliar o estado de saúde de uma comunidade com base na metodologia do planeamento em saúde (OE, 2010). De acordo com Tavares (1990) o Planeamento em Saúde é um processo contínuo e dinâmico composto por seis etapas (diagnóstico da situação, definição de prioridades, fixação de objetivos, seleção de estratégias, operacionalização do projeto e avaliação), sendo que o conhecimento e a adequada abordagem destas etapas do Planeamento em Saúde são facilitadores da correta intervenção, possibilitando a elaboração de eficientes projetos, conseguindo-se uma adequada prestação de cuidados.

2.1 DIAGNÓSTICO DE SITUAÇÃO

Para a realização do projeto de intervenção comunitária é essencial realizar o diagnóstico de situação, esta é a primeira etapa, e todas as etapas seguintes dependem da qualidade deste. De acordo com Imperatori e Giraldes (1993) este permite identificar os principais problemas de saúde e as necessidades da população, que traduzem a diferença entre o estado de saúde atual e o ideal. A adequação do projeto surge pelas necessidades sentidas por parte da população e não apenas pelas percecionadas pelos profissionais de saúde (Imperatori e Giraldes, 1993). Tendo em conta este pressuposto a intervenção foi desenvolvida numa escola abrangida pela atuação da UCC Cacém, onde de acordo com os órgãos dirigentes da escola se verificava necessidade de intervir na área da alimentação. Para a concretização desta etapa utilizou-se a Folha de Registo dos Lanches do projeto “A minha Lancheira” do Núcleo Regional Alentejano Plataforma Contra a Obesidade (NRAPCO), seguindo-se as suas regras de preenchimento e cumprindo as questões éticas e deontológicas. Posteriormente procedeu-se ao tratamento estatístico dos dados obtidos.

2.1.1. Contextualização do Local de Intervenção

O projeto de intervenção comunitária foi realizado no Agrupamento de Centros de Saúde de Sintra, mais concretamente na unidade funcional UCC Cacém Care, no âmbito do programa de Saúde Escolar.

O ACES Sintra foi resultante da fusão do ACES da Grande Lisboa IX - Algueirão-Rio de Mouro com o ACES da Grande Lisboa X - Cacém-Queluz e os Centros de Saúde Pero Pinheiro e Sintra do ACES da Grande Lisboa VIII - Sintra-Mafra. Deste modo, o ACES Sintra engloba 4 UCC, 12 UCSP, 8 USF, 2 USP, 2 URAP e 1 CDP (Diário da República 1.ª Série - N.º 231 – 29 de novembro de 2012, na Portaria n.º 394-B/2012 de 29).

O total de utentes inscritos neste ACES em janeiro de 2012 é 413 031. Tem como população alvo de ação a população residente, permanente ou provisoriamente; pessoas inscritas nos referidos centros de saúde, bem como utilizadores esporádicos (Diário da República 1.ª Série – N.º 231 – 29 de novembro de 2012, Portaria N.º 394 – A/2012 de 29 de novembro).

Relativamente à unidade funcional onde foi implementado o projeto, a Declaração de retificação n.º 354/2011 refere que a UCC tem como missão prestar cuidados de enfermagem e de apoio psicossocial de base geodemográfica e domiciliária, nomeadamente na identificação e acompanhamento de indivíduos e famílias de maior risco, dependência e vulnerabilidade de saúde. A sua atividade desenvolve-se com autonomia organizativa e técnica, em intercooperação com as restantes unidades funcionais.

No que concerne aos agrupamentos de escolas de Sintra existem 8542 alunos inscritos no 2.º ciclo sendo 830 alunos pertencentes ao Concelho de Agualva/Cacém. No que diz respeito à escola onde foi desenvolvido o projeto de intervenção comunitária (Escola D. Domingos Jardo) estão inscritos no 2.º ciclo 547 alunos (o que inclui 5.º e 6.º ano) (Câmara Municipal de Sintra, 2012).

2.1.2. População, População alvo e Amostra

A população definida para o presente projeto inclui as crianças do 2º ciclo inscritas nos agrupamentos de escolas do concelho do Cacém (830 alunos).

A população-alvo são as crianças do 2º ciclo inscritas no agrupamento de escolas de D.D.J (547 alunos). A população alvo diz respeito “à população que o investigador quer estudar e para a qual deseja fazer generalizações (...) uma amostra é um subconjunto de elementos ou de sujeitos tirados da população que são convidados a participar no estudo (Fortin, Côté e Vissandjée, 1999, p. 41). Assim, a amostra do projeto são as crianças do 5.º ano das turmas B, E e F da escola D.D.J., com idades compreendidas entre os 10-11 anos (o que corresponde a 62 alunos) (a colheita dos dados para realizar o diagnóstico de situação efetuou-se no terceiro período do ano letivo 2012/2013, entre maio e junho).

Estabeleceu-se como critério de inclusão ter entre 10-12 anos de idade. Como critério de exclusão delineou-se: não estar na escola no dia da observação.

Como técnica de amostragem utilizou-se a não-probabilística por conveniência. Esta escolha deveu-se ao tempo disponível para a concretização deste projeto. Dentro da amostragem não-probabilística utilizou-se a técnica de amostragem por conveniência, esta “acarreta o uso das pessoas mais convenientemente disponíveis como participantes do estudo” (Polit, 2004). Ou seja a escolha da presente amostra foi influenciada por esta apresentar características favoráveis para a promoção da capacitação da adoção de hábitos alimentares saudáveis, e para a aquisição de conhecimentos que lhes permitam realizar escolhas conscientes no futuro. A escolha das turmas foi realizada pelos órgãos diretivos da escola e apresentada à mestrandia. A colheita dos dados foi realizada quando os alunos frequentavam o 5.º ano, sendo que as atividades realizadas foram concretizadas com estes mesmos alunos, já a frequentar o 6.º ano.

2.1.3. Técnicas e procedimentos de colheita de dados

Como instrumento de colheita de dados utilizou-se a Folha de Registo dos Lanches do projeto “A minha Lancheira” do NRAPCO (Anexo III). Esta grelha de observação encontra-se devidamente validada e adaptada à população portuguesa, para a faixa etária delineada. Para a sua utilização formalizou-se o pedido de autorização ao NRAPCO, tendo sido dada aprovação pela Dra. Constantina Coias (Apêndice I). Esta grelha é composta por vários alimentos sólidos e líquidos que podem constituir um lanche. Nesta deve ser registado o número total de vezes que o alimento é observado no lanche das várias crianças. Está preconizado que não seja utilizada em dias consecutivos. Como forma de facilitar o seu preenchimento apresenta as seguintes instruções:

1. Considerar todos os alimentos que o aluno leva para a escola;
2. Para cada aluno, registar apenas uma vez, cada tipo de alimento. Por exemplo: um aluno que leve 2 sandes, 1 iogurte e 2 peças de fruta, registar apenas 1 sandes, 1 iogurte e 1 peça de fruta;
3. Consideram-se doces ou salgados: bolos, bolachas (que não maria/torrada ou água e sal), barras de cereais achocolatadas, chocolates, salsichas, hambúrguer, torresmos, batatas fritas, aperitivos, empadas, rissóis, folhados, pão com chocolate, panquecas e outros produtos embalados semelhantes;
4. Consideram-se sobremesas láteas: pudins, queijinho petit-suisse.

Seguindo estas indicações, procedeu-se à observação dos lanches das crianças na parte da manhã (pois, só tinham aulas no período da manhã) nos dias 28 e 31 de maio e nos dias 4, 7 e 11 de junho de 2013. As crianças envolvidas não tinham conhecimento de que os seus lanches estavam a ser observados. As crianças ingeriram o lanche no pátio pertencente à sua sala de aulas, o que facilitou a observação dos mesmos, por não ocorrer mistura ou dispersão de alunos. Procedeu-se então a 5 observações por turma (total de 62 alunos), o que fez um total de 310 lanches observados.

Pretendeu-se ainda utilizar como instrumento de colheita de dados o Questionário ESPIGA do NRAPCO. Para tal procedeu-se ao pedido de utilização do

mesmo, tendo sido aceite. Contudo, após se submeter o presente projeto de intervenção comunitária à Direção-Geral de Educação (DGE), foi imposto que se pedisse autorização à Comissão Nacional de Proteção de Dados para a utilização dos dados que este permitia obter, uma vez que este implicaria a recolha de dados que permitiria a identificação de cada criança. Por limitação do recurso tempo, este pedido não foi realizado, optando-se por não utilizar este instrumento de colheita de dados.

2.1.4. Indicadores de saúde

Para melhor se identificarem os problemas e necessidades da população foram estabelecidos os seguintes indicadores de saúde:

- % de crianças que ingere iogurte sólido, líquido de aromas e iogurte de soja;
- % de crianças que ingere iogurte com elementos, sobremesas láteas;
- % de crianças que ingere sumo, refrigerantes, bebida tipo *Ice Tea*;
- % de crianças que ingere leite branco, “leite” de soja;
- % de crianças que ingere leite com chocolate ou aromas;
- % de crianças que ingere doces ou salgados;
- % de crianças que ingere *croissant*, pão de leite, barra cereais sem chocolate;
- % de crianças que ingere bolacha maria ou torrada ou de água e sal;
- % de crianças que ingere fruta;
- % de crianças que ingere água (ao lanche).

2.1.5. Questões Éticas

Para que a investigação decorre-se com rigor e respeito pelo ser humano foram tidas em conta questões relacionadas com a ética e deontologia. Seguiram-se os seis princípios que uma investigação deve respeitar: Beneficência (fazer o bem), não maleficência (não causar dano), Fidelidade (estabelecer confiança) Justiça (proceder com equidade) Veracidade (dizer a verdade) e Confidencialidade (salvaguardar a informação) (*International Council of Nurses*, 1998).

Deste modo, para se concretizar o estágio e a investigação foi realizado um pedido formal à Ex.^{ma} Sr.^a Enfermeira Chefe e Vogal do Conselho Clínico e de Saúde do ACES Sintra, Cristina Correia, tendo sido deferido (Apêndice II). Posteriormente efetuou-se novo pedido de autorização para se nomear o nome da instituição e suas unidades funcionais (Apêndice III) no presente projeto de intervenção comunitária.

Para se utilizar a Folha de Registo dos Lanches do projeto “A minha Lancheira” do NRAPCO foi efetuado pedido formal como foi mencionado anteriormente. No que diz respeito à colheita de dados, esta só foi realizada após o projeto ser analisado e autorizado pela DGE (Apêndice IV) e após autorização do Diretor da Escola D.D.J, o Sr.^o Professor Hélder Pais (Apêndice V). O consentimento informado foi elaborado, contudo não foi entregue aos pais por os órgãos diretivos da escola supra mencionada não considerarem pertinente, uma vez que não havia intervenção direta com as crianças na recolha dos dados. Foram assegurados o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

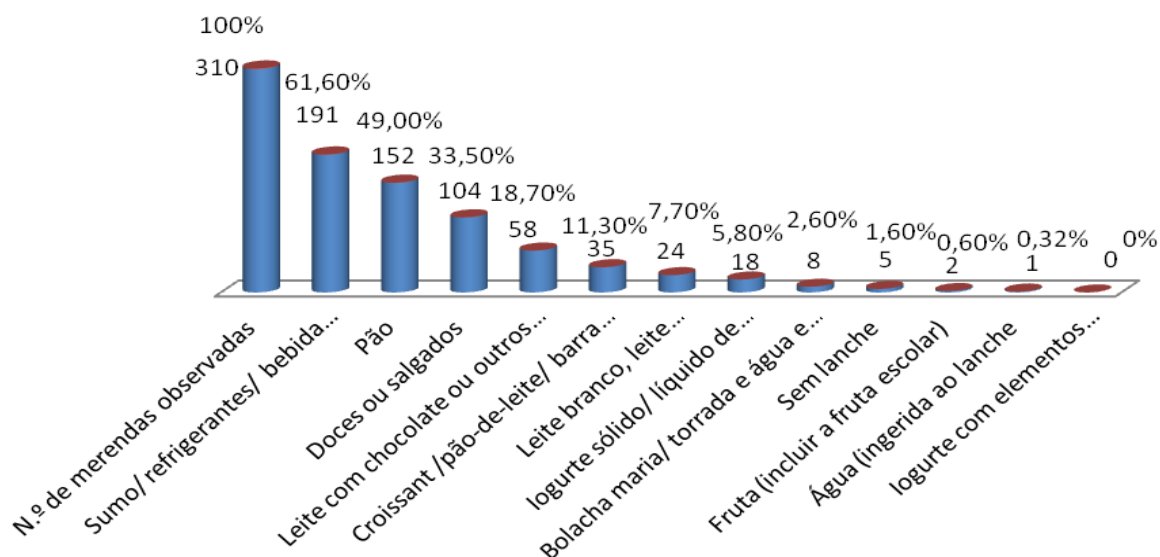
2.1.6. Apresentação e análise dos dados

A amostra do estudo foi constituída por 62 crianças (n=62) destas, 34% são do sexo masculino (n=21) e 66% são do sexo feminino (n=41), com a média de idades de 10,5 anos (sendo 39% com 10 anos o que corresponde n=24, e 61% com 11 anos sendo n=38).

Nos dias em que decorreu a observação todos os alunos estiveram presentes, não houve portanto elementos excluídos. Realizaram-se cinco observações aos lanches das três turmas (em dias aleatórios e não consecutivos), o que deu um total de 310 lanches observados. A sua caracterização expõe-se na grelha presente no Apêndice VI. Os dados recolhidos foram introduzidos no programa informático Microsoft Excel e submetidos a uma estatística descritiva calculando os valores máximos e mínimos e a frequência absoluta sob a forma de percentagem, tendo sido obtidos os resultados apresentados no Gráfico N.º 1. Verifica-se que numa grande maioria dos lanches, 61,6% (n=191) se ingere sumos e

refrigerantes como bebida (o que indica um exagerado consumo de açúcar), seguindo-se o pão, que está presente em 49% (n=152) das merendas (associado ao consumo de manteiga, queijo ou fiambre). Também os alimentos incluídos nos doces e salgados (bolos, barras de cereais com chocolate, chocolates, folhados, pão com chocolate) estão presentes numa parte significativa dos lanches, 33,5% (n=104). No que diz respeito aos laticínios estes são ingeridos em pequena quantidade relativamente ao recomendado, apenas 32,2% (n= 100), sendo de destacar que destes, 18,7% (n= 58) diz respeito à ingestão de leite com chocolate ou aromas, ingerindo-se leite branco em apenas 7,7% (n= 24), os restantes 5,8% (n=18) diz respeito a iogurtes sólidos ou líquidos de aromas. Outros alimentos importantes são a fruta e a água, contudo a sua ingestão foi quase nula, 0,6% (n=2) e 0,3% (n=1) respetivamente. Verificou-se que a ausência de lanche ocorreu em 1,6% (n=5), este valor diz respeito ao primeiro dia de observação, nos restantes dias de observação não se voltou a verificar situações de crianças sem lanche.

Gráfico 1 – Registo dos alimentos presentes nos lanches das crianças.



Deste modo, tendo em conta os resultados apresentados pode enunciar-se os seguintes problemas de saúde:

- Baixo consumo de laticínios, fruta e água;
- Elevado consumo de bebidas açucaradas e de alimentos doces ou salgados.

2.1.7. Diagnósticos de Enfermagem

Para se delinear os diagnósticos de enfermagem recorreu-se à taxonomia da Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE[®] versão 2). Esta escolha deveu-se ao facto de a OE (2011) atribuir a esta taxonomia grande relevância considerando-a um importante instrumento de trabalho que possibilita atribuir maior uniformização e visibilidade aos cuidados de Enfermagem. Estes diagnósticos e as intervenções de enfermagem delineadas devem ir ao encontro do Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender e assim contribuir para motivar a adoção de comportamentos promotores de saúde. Deste modo com base nos problemas encontrados delinear-se os seguintes Diagnósticos de Enfermagem:

- Comportamento alimentar infantil comprometido por ingestão diminuída de laticínios, fruta e água;
- Comportamento alimentar infantil comprometido por ingestão elevada de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas.

2.2. Determinação de Prioridades

A determinação de prioridades é a etapa do Planeamento em Saúde em que, segundo Imperatóri e Giraldes (1993) se pretende decidir sobre que problemas se deve intervir em primeiro lugar, procurando fazer uma utilização eficiente dos recursos e a otimização dos resultados que se pretende alcançar com a implementação do projeto.

Dos diagnósticos de enfermagem estabelecidos através dos problemas identificados, não é pertinente dizer que uns serão mais prioritários que outros, uma vez que para se falar sobre alimentação saudável todos deverão ser abordados, se interligam e se revestem de grande importância. No entanto, de forma a cumprir o programa académico procedeu-se à determinação de prioridades. Para tal foi constituído um grupo multidisciplinar de 11 peritos (Enf.^a coordenadora da UCC; Enf.^a especialista em Enfermagem Comunitária; Prof.^o coordenador da área de alunos, Professora coordenadora da saúde escolar, os três diretores de turma das

turmas em causa, uma Psicóloga, uma Nutricionista, uma Enfermeira também licenciada em Nutrição e Dietética e a responsável pelo bar da escola) para ordenar prioritariamente os problemas previamente identificados. Recorreu-se à Grelha de Análise (Anexo IV) como técnica de determinação de prioridades, sendo esta constituída pelos seguintes critérios: 1- Importância do problema; 2- Relação entre o problema e o (s) fator (es) de risco; 3- Capacidade técnica de resolver o problema, 4- Exequibilidade do projeto ou da intervenção. A cada critério foi atribuído sucessivamente e de forma sequencial a classificação de mais (+) ou menos (-). O resultado final foi obtido seguindo os ramos da grelha, sendo que o valor 1 corresponde à prioridade máxima. Os vários elementos preencheram a Grelha de Análise para os problemas identificados e posteriormente calculou-se o resultado final (Apêndice VII), em que para cada critério se somaram as escolhas positivas e negativas (Tavares, 1990). De modo a dar seguimento ao exercício académico, e tendo-se em conta a análise da grelha anteriormente referida, se se considerar apenas os diagnósticos com prioridade máxima, estes deveriam reformular-se da seguinte forma:

- Comportamento alimentar infantil comprometido por ingestão diminuída de laticínios e fruta;
- Comportamento alimentar infantil comprometido por ingestão elevada de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas.

Ao comparar-se estes diagnósticos, com os inicialmente estabelecidos (prévios ao exercício de determinação de prioridades), constata-se a remoção do diagnóstico: Comportamento alimentar infantil comprometido por ingestão diminuída de água. Todavia, no desenvolvimento deste projeto consideraram-se os diagnósticos inicialmente estabelecidos (não se tendo em conta o exercício de determinação de prioridades). Esta decisão justifica-se pela importância que a água desempenha no nosso organismo, sendo imprescindível à vida, e uma vez que mais de 50% do nosso corpo é água, é crucial manter uma ingestão adequada às necessidades de cada um (Associação Portuguesa de Nutricionistas, 2011). É essencial não descurar a quantidade de água ingerida pois, um consumo inadequado de água pode acarretar diversas consequências prejudiciais para a saúde, nomeadamente obstipação, problemas renais, hipertensão e em casos

extremos a morte (DGS, 2005b). Na roda dos alimentos a água situa-se no centro, o que simboliza não só a sua importância para o ser humano, bem como que grande parte dos alimentos é constituída por água assim, por ser imprescindível à vida é de veras importante que o seu consumo diário seja opulento (DGS,2005). Deste modo, tendo em conta estes vários aspetos, não é possível falar em alimentação saudável sem incorporar a água na sua base.

2.3. Fixação de Objetivos

Após a seleção das prioridades, e conhecendo-se o âmbito do projeto a desenvolver delinear-se os objetivos. Estes devem dar a conhecer aos participantes dos projetos os comportamentos apropriados. Para que se possa realizar a fixação de objetivos é necessário dar resposta a quatro fases: “seleção dos indicadores dos problemas prioritários; determinação da tendência (...) dos problemas prioritários; fixação dos objetivos a atingir e tradução dos objetivos (...) em metas (Imperatóri e Giraldes, 1993). Em relação aos indicadores de problemas Imperatóri e Giraldes (1993) fazem referência a dois tipos de indicadores, os de resultado ou impacto e os de atividade ou de execução. No que diz respeito aos indicadores de resultado, estes pretendem medir a alteração verificada num problema de saúde ou a dimensão atual desse problema. Estabeleceu-se como indicadores de resultado os apresentados no Quadro 1.

Quadro 1- Indicadores de Resultado do Projeto

Indicadores de Resultado	
<u>Número de casos em que ocorre ingestão diminuída de laticínios</u>	x100
Número total de crianças	
<u>Número de casos em que ocorre ingestão diminuída de fruta</u>	x100
Número total de crianças	
<u>Número de casos em que ocorre ingestão diminuída de água</u>	x100
Número total de crianças	
Número de casos em que ocorre ingestão elevada de alimentos doces ou salgados	x100
Número total de crianças	
<u>Número de casos em que ocorre ingestão elevada de bebidas açucaradas</u>	x100
Número total de crianças	

Os indicadores de atividade ou de execução, presentes no Quadro 2 permitem medir a atividade desenvolvida para atingir os objetivos.

Quadro 2- Indicadores de Atividade do Projeto

Indicadores de Atividade
$\frac{\text{Número de alunos participantes}}{\text{Número total de alunos}} \times 100$
$\frac{\text{Número de sessões realizadas}}{\text{Total de sessões previstas}} \times 100$
$\frac{\text{Número de lanches saudáveis}}{\text{Número total de lanches}} \times 100$
$\frac{\text{Números de pais/encarregados de educação participantes}}{\text{Número total de encarregados de educação}} \times 100$
$\frac{\text{Número de crianças que reuniram corretamente só alimentos saudáveis}}{\text{Número de crianças participantes}} \times 100$
$\frac{\text{N.º de Pequenos-almoços saudáveis praticados pelas crianças}}{\text{N.º Total de Pequenos-almoços realizados pelas crianças}} \times 100$

No que diz respeito à tendência dos problemas prioritários, não é exequível por falta de dados anteriores respeitantes a esta temática na Escola D.D.J. Todavia, na literatura científica faz-se referência ao baixo consumo de alimentos saudáveis (nomeadamente fruta e laticínios), com preferência pelo consumo de alimentos menos saudáveis (como são exemplo as bebidas açucaradas). Estas circunstâncias contribuem para o aumento da prevalência de doenças crónicas não transmissíveis (WHO, 2009) e ainda contribuem para a obesidade, que de acordo com projeções da OMS poderá afetar mais de 50% da população mundial em 2025 (DGS, 2005c).

De acordo com **Pender, Murdaugh e Parsons (2011)** na **promoção de uma alimentação saudável enquanto determinante de saúde, torna-se necessário intervir de forma a providenciar-se e modificar conhecimentos, atitudes e competências**. Para tal estes autores aconselham informação nutricional, educação nutricional e aconselhamento nutricional em todos os *settings* e para a população em geral. Baseado nestas recomendações e tendo em conta que os objetivos devem ser interdependentes e hierarquizados, formulou-se o objetivo geral (de uma

maneira genérica aborda-se uma situação que se pretende atingir) seguido de objetivos específicos (que particularizam aspetos dessa situação). Assim estabeleceu-se como **objetivo geral**: promover a capacitação para a adoção de hábitos alimentares saudáveis em **30%** das crianças do 6.º B, 6.º E e 6.ºF da escola D.D.J. no ano letivo 2013-2014 e nos seus pais/família no período de novembro de 2013 a janeiro de 2014.

Delinearam-se como objetivos específicos:

- Instruir as crianças e os pais/família sobre os benefícios de uma alimentação saudável;
- Esclarecer as crianças sobre os alimentos saudáveis e os alimentos menos saudáveis;
- Incentivar as crianças e os pais/família ao consumo diário de laticínios e fruta;
- Sensibilizar as crianças e os pais/família para a importância de ingerirem menos alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas;
- Capacitar as crianças e pais/família para a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
- Instruir as crianças sobre o consumo diário de água.

Estes objetivos específicos foram traduzidos em objetivos operacionais ou metas. Estes são o enunciado de um resultado desejável e tecnicamente exequível das atividades (Imperatóri e Giraldes, 1993).

- 1) Que 50% das crianças sejam capazes de identificar pelo menos dois benefícios de uma alimentação saudável;
- 2) Que 40% das crianças sejam capazes de identificar os alimentos saudáveis e os alimentos menos saudáveis;
- 3) Aumentar em 10% a ingestão diária de laticínios e fruta;
- 4) Diminuir em 10% a ingestão de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas;
- 5) **Que 30% das crianças ingiram lanches saudáveis;**
- 6) Que 50% das crianças saibam que o consumo de água deve ser feito ao longo do dia e não apenas quando têm sede.

2.4. Seleção de estratégias

De acordo com o Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender (2011), no delinear das estratégias de intervenção para educar para a promoção de um comportamento que leve à saúde é necessário considerar os dados recolhidos relativos ao comportamento anterior demonstrado (neste caso obtidos através da grelha de observação dos lanches das crianças). De forma a dar resposta aos objetivos traçados, em conjunto com a equipa multidisciplinar, selecionou-se como estratégia a educação para a saúde. A educação para a saúde assume um importante papel para a capacitação individual, permitindo obter comunidades mais informadas e interventivas, capazes de influenciar as decisões políticas e as organizações, sendo o objetivo final alcançar ganhos em saúde para o individuo e comunidades (Gaspar, 2006 citando Giordan, 2000). Segundo Pender, Murdaugh e Parsons (2011) a educação para a saúde deve nortear as intervenções de enfermagem pois, através desta conseguir-se-á atingir o principal objetivo da enfermagem que é a promoção da saúde. Para tal a enfermagem deve recorrer à demonstração dos benefícios que se alcançarão através da adoção de um comportamento de saúde considerado saudável (Pender, Murdaugh e Parsons, 2011). A educação para a saúde está associada ao *empowerment*, deste modo pretende-se promover a capacitação das crianças e pais/família para melhorar o seu controlo sobre a sua saúde e seus determinantes no âmbito de uma alimentação saudável. Através da estratégia selecionada pretende-se aumentar os benefícios percebidos que resultam da adoção de hábitos alimentares saudáveis, diminuir as barreiras percebidas ou as dificuldades antecipadas na escolha desses hábitos e melhorar a autoeficácia percebida (Pender, Murdaugh e Parsons 2011).

Segundo o estadio de desenvolvimento das crianças envolvidas, a aprendizagem é essencialmente visual e psicomotora, sendo benéfica a manipulação dos alimentos e a sua utilização na confeção de refeições (Redman, 2003). Ainda de acordo com este autor, o reforço positivo sobre os hábitos alimentares saudáveis já seguidos pelas crianças, é um adequado veículo para a moldagem de comportamentos, sendo também necessário motivar para a aprendizagem enquanto se transmitem conhecimentos. A observação dos colegas e a interação com os pares constitui igualmente um adequado momento de

aprendizagem. A intervenção realizada será ao nível da prevenção primordial, pretendendo-se estilos de vida que promovam a saúde e o bem-estar, evitando a doença no futuro, o que vai ao encontro do Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender (2011). A seleção das atividades foi realizada com a equipa multidisciplinar (Enf.^a da UCC e com os professores envolvidos no projeto). O que segue as diretrizes do Modelo de Nola Pender, segundo o qual na promoção de saúde ao nível comunitário é importante trabalhar em equipas multissetoriais, que engloba quer as equipas multiprofissionais como os vários participantes comunitários, que são quem melhor conhece a comunidade (Pender, Murdaugh e Parson, 2011). Avaliaram-se os recursos humanos, o tempo disponível e a pertinência das atividades de forma a facilitar a sua aplicação e continuidade.

2.5. Operacionalização do Projeto

De acordo com Imperatóri e Giraldes (1993) as estratégias são concretizadas através das atividades, e um conjunto de atividades pode definir-se como um projeto, que decorre num delimitado período de tempo. Assim ao longo deste subcapítulo será descrita a preparação para a execução e a descrição de cada atividade realizada.

Para melhor definir as atividades e as adequar ao tempo, espaço e às características das crianças e respetivos encarregados de educação realizou-se uma reunião multidisciplinar com o Diretor da escola, diretores de turma, professora responsável pela saúde escolar e Enf.^a da UCC, uma vez que estes são informadores chave que possuem informação privilegiada, o que vai ao encontro das indicações de Imperatori e Giraldes (1993). Deferiu-se os eventuais obstáculos à concretização de todas as atividades, nomeadamente a disponibilidade de tempo por parte dos encarregados de educação, bem como do tempo que os professores poderiam disponibilizar dentro do calendário escolar de forma a cumprirem os programas educativos.

Para facilitar a designação do projeto junto das crianças e de forma a estimular a perceção destas para as repercussões que as atitudes atuais referentes

à alimentação podem assumir nos projetos de vida futuros, este projeto foi apelidado de “Bem Comer ajuda a Bem Crescer”. De acordo com o Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida (2003), a alimentação é um dos principais determinantes de saúde. Deste modo, e ainda segundo este Programa, intervir sobre este determinante surge como uma estratégia de saúde fundamental que permitirá obter, a médio prazo, importantes ganhos quer a nível de redução da prevalência de doenças crónicas, como dos custos económicos individuais e sociais que lhe estão associados. Assim, os projetos criados devem ser orientados para a capacitação das pessoas para a adoção de estilos de vida saudáveis, incentivando os cidadãos a participar pois, estes são os principais agentes do seu próprio desenvolvimento (Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida, 2003).

Depois de traçados os objetivos e selecionada a estratégia de intervenção delinear-se as atividades a desenvolver. Na programação dos conteúdos a incrementar durante estas atividades teve-se em conta os assuntos programáticos até então lecionados a estes alunos, uma vez que nas aulas de ciências se desenvolveu a temática referente à alimentação.

As atividades a desenvolver foram analisadas, ponderadas e ajustadas com o envolvimento da equipa multidisciplinar envolvida, nomeadamente a professora orientadora, a enfermeira da UCC, as professoras diretoras de turma (das três turmas), o professor coordenador da área de alunos e a professora responsável pela saúde escolar. Estas foram posteriormente realizadas nas três turmas, em momentos diferentes, nas suas respetivas salas de aula, na escola D.D.J, e coordenadas com os tempos letivos. De seguida proceder-se-á à descrição das várias atividades. Para cada uma destas elaborou-se o plano operacional (que se encontram no Apêndice VIII) referindo-se os parâmetros mencionados por Tavares (1990): atividade, participantes, data, local, descrição, objetivos e avaliação.

Começou-se por se realizar uma **Sessão de Informação**, dirigida ao professor coordenador da área de alunos, professora responsável pela saúde escolar e às professoras diretoras de turma (das três turmas envolvidas), realizada no dia 22 de outubro de 2013, na Escola D.D.J, na sala de professores.

Pretendeu-se com esta atividade apresentar o projeto e solicitar a colaboração dos professores para a concretização dos objetivos propostos. Todos revelaram extremo interesse pelo projeto, manifestando agrado pela temática, uma vez que ia de encontro com os conteúdos programáticos lecionados nas aulas de ciências e aos problemas percebidos na escola pelos professores. Agendaram-se os dias e horas disponíveis para a mestrandia executar as atividades.

Elaboração de Lanches Saudáveis: esta primeira atividade foi realizada no dia 19 de novembro de 2013 na Escola D.D.J, na sala de aulas respeitante a cada turma. Teve por objetivo sensibilizar as crianças para a importância de uma alimentação saudável, alertando-as sobre os alimentos saudáveis e os menos saudáveis, e ainda informá-las sobre a importância e os benefícios da ingestão de laticínios, fruta, água e cereais durante os lanches, reforçando-se a importância de não estar mais de três horas e meia sem comer e de ingerir diariamente um pequeno-almoço completo e equilibrado e lanches saudáveis.

Esta atividade foi iniciada com a apresentação de diapositivos (Apêndice IX) através do método expositivo e interativo. Abordou-se a importância de realizar uma alimentação saudável, fizeram-se recomendações para tornar a alimentação diária mais saudável e mencionaram-se os alimentos saudáveis, e a necessidade do seu consumo diário, e os alimentos pouco saudáveis, de consumo esporádico. De seguida foram apresentados vários alimentos que podem constituir um lanche saudável, pertencentes aos grupos: leite e derivados (leite simples, iogurtes sólidos e líquidos, queijo fresco magro, fatias de queijo meio-gordo), fruta (maçã, pera, pêsego, cerejas, morangos, laranja, banana, ameixas e uvas), gorduras e óleos (manteiga), hortícolas (folhas de alface, tomate e pepino em rodelas e cenoura ralada), carne, pescado e ovos (fiambre de peru e de frango) e cereais e derivados (pão de cereais, pão de mistura, tostas, bolachas de água e sal, bolachas Maria e cereais integrais com pouco açúcar) e água. Constituíram-se grupos de cinco a seis crianças. Estas manipularam os alimentos e cada grupo foi apresentando à turma sugestões diversificadas de lanches (fotografias desta atividade apresentadas no Apêndice X). Os alunos perceberam que podem fazer lanches saudáveis sem ter que ingerir sempre o mesmo. Foram referidas as quantidades a ingerir e a que grupos da roda dos alimentos dar primazia. Os alunos demonstraram intenso

interesse na atividade, com grande adesão, e no final referiram agrado pela atividade. Foram avaliados os conhecimentos adquiridos através de uma ficha avaliativa (Ficha de Avaliação n.º1, presente no Apêndice XI) os resultados são apresentados no Apêndice XII. Todos os 66 alunos participaram nesta atividade (100%).

Os indicadores de atividade foram a percentagem de crianças que participaram e os resultados da ficha de avaliação.

A demonstração é facilitadora da aquisição de habilidades (Redman, 2003), o facto de se vivenciar situações reais, e contactar com o concreto facilita a aprendizagem. A demonstração tem sido reconhecida como uma importante fonte de informação no processo de aquisição de habilidades, por possibilitar ao aprendiz a obtenção de informações sobre a natureza da tarefa a ser realizada (Tani, Bruzi, Bastos e Chiviacowsky, 2011).

Verdades e Mentiras sobre Alimentação, esta atividade foi realizada às três turmas, no dia 26 de novembro de 2013, e abrangeu os 66 alunos. Teve como objetivos: elucidar as crianças sobre mitos que possam interferir com uma alimentação saudável e sensibilizá-las para a importância/função que determinados alimentos/nutrientes têm no bom funcionamento do nosso organismo.

Iniciou-se a atividade com a exibição de diapositivos (Apêndice XIII) pelo método expositivo e interativo. Expuseram-se várias questões às quais os alunos tinham que responder se consideravam ser verdade ou mentira e analisar a verdade das questões.

Foi realizado debate sobre as perguntas colocadas e as explicações apresentadas, de modo a explorar os aspetos que levam os alunos a considerar verdade ou mentira, e assim esclarecer ideias erróneas e reforçar informações verdadeiras.

Inicialmente os alunos preencheram uma ficha (Ficha n.º 3) onde assinalavam se consideravam que os mitos apresentados eram verdadeiros ou falsos (resultados da ficha apresentados no Apêndice XIV), de forma a avaliar os conhecimentos prévios. No final preencheram a Ficha Avaliativa n.º 2 sobre os conteúdos

apresentados (Apêndice XV). Os alunos foram muito interventivos, demonstraram entusiasmo durante toda a atividade e consideraram-na pertinente.

Os indicadores de atividade foram a taxa de participação e os resultados das fichas entregues antes e após a atividade.

Missão para Cumprir em Casa: com esta atividade decorrida entre 27 de novembro e 10 de dezembro, pretendeu-se incentivar as crianças e pais (ou seus representantes) a praticar um pequeno-almoço saudável e além disso estimular a interação entre pais e filhos na realização de uma alimentação saudável. Entregou-se uma grelha (Apêndice XVI), para assinalar os alimentos consumidos ao pequeno-almoço, pela criança e seus pais (não foram contemplados outros membros da família, nomeadamente os irmãos).

A ficha foi entregue aos 66 alunos, tendo sido devolvida por 97% (64 crianças) das crianças. Registou-se 56% de pequenos-almoços saudáveis realizados pelas crianças. Considerou-se apenas pequeno-almoço saudável as situações em que ocorreu ingestão de um alimento de cada um dos seguintes grupos: laticínios, cereais e derivados e fruta. As crianças demonstraram interesse e empenho em realizar uma atividade com o envolvimento dos pais.

Como indicador de atividade estabeleceu-se a percentagem de crianças participantes e a percentagem de pequenos-almoços saudáveis realizados pelas mesmas.

O que Lanchaste Hoje? Esta atividade teve como objetivo incentivar as crianças para a escolha de um lanche saudável e refletir sobre o seu consumo alimentar. Pretendeu-se ainda verificar se houve alteração dos hábitos alimentares. Elaborou-se uma grelha de registo dos lanches (Apêndice XVII), onde para cada aluno foi assinalado nos dias específicos de registo (26 de novembro, 3, 10 e 17 de dezembro), se efetuaram um lanche saudável ou não saudável. Foi antecipadamente esclarecido que um lanche saudável deveria englobar um alimento do grupo dos laticínios, cereais e fruta. A grelha foi preenchida em sala de aula pela mestrandia.

Como indicador de atividade estabeleceu-se a percentagem de crianças participantes e a percentagem de lanches saudáveis.

Ainda te lembras do que comeste ontem? Numa ficha própria (Apêndice XVIII) as crianças registaram para cada refeição do dia anterior (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia) o que ingeriram. Posteriormente procedeu-se a um debate: um aluno comunicava à turma o que ingeriu numa determinada refeição, o seu colega de mesa referia aspetos que considerava positivos e negativos e posteriormente a mestranda incentivava toda a turma a participar e a opinar, de forma a darem sugestões para que essa refeição se tornasse mais saudável (ingerir menos quantidade dos alimentos menos saudáveis, incorporar na refeição salada, sopa, acrescentar legumes ao prato principal, ingerir mais fruta...). O objetivo desta atividade foi refletir sobre o consumo alimentar dos alunos e levá-los a pensar como praticar uma alimentação saudável sem deixar de comer o que gostam. A atividade foi muito produtiva tendo os alunos contribuído com diversas ideias. Como indicador de atividade constituiu-se a percentagem de crianças participantes.

Dia dos Jogos sobre Alimentação Saudável. Esta atividade decorreu no dia 10 de dezembro e teve como objetivos instruir sobre alimentos saudáveis de forma lúdica e dinâmica e ainda expandir o vocabulário sobre alimentos dentro dos vários grupos da roda dos alimentos. Para a realização dos jogos foram constituídos grupos com 5 elementos. Cada grupo realizou os jogos pela ordem de preferência, cumprindo os vários jogos apresentados (no Apêndice XIXI são apresentados os jogos utilizados):

- Jogo de tabuleiro: os participantes procuraram reunir o maior número de alimentos saudáveis. Para tal lançaram o dado, seguiram as instruções do jogo e responderam a algumas perguntas. Os jogadores podiam dar até duas voltas ao tabuleiro, caso chegassem à casa final com um número de alimentos saudáveis inferior a outros jogadores ainda em jogo.

- Jogo Alimentação Saudável STOP: os jogadores preencheram uma grelha com alimentos pertencentes aos vários grupos da roda dos alimentos começados por uma letra que ia variando. Para selecionar a letra pela qual vão iniciar os alimentos

escritos na grelha, um jogador disse o alfabeto mentalmente e o outro colega de jogo disse STOP. O primeiro jogador revelava a letra em que estava a pensar e nesse momento todos davam início ao jogo escrevendo em cada coluna um alimento que correspondesse a esse grupo e com a letra escolhida. Os alunos foram informados que não há alimentos de todos os grupos iniciados com todas as letras do alfabeto. Nas situações em que os alunos não se lembravam de alguns alimentos, foram ajudados pela mestrande e pela professora de forma a diversificar o seu vocabulário. Foram fornecidas instruções de como jogar este jogo e de como realizar a pontuação do mesmo.

- Sopa de letras: as crianças procuraram alimentos saudáveis escondidos;

- Reunir alimentos saudáveis: numa mesa foram espalhadas várias imagens, umas com alimentos saudáveis e outras com alimentos não saudáveis. Com a ajuda de uma palha, os participantes aspiraram e transportaram para junto de si o maior número que conseguiram de imagens sobre alimentos saudáveis. Os alunos receberam instruções escritas sobre como jogar e pontuar este jogo.

Os alunos referiram ter gostado bastante desta atividade e citaram ter sido uma forma divertida de aprender. Como indicador de atividade foi estabelecida a percentagem de crianças participantes e a percentagem de crianças que reuniu corretamente só alimentos saudáveis.

Livro de Receitas e Dicas para uma alimentação Saudável e Económica (Apêndice XXIV). A realização desta atividade teve como objetivo estimular a prática de uma alimentação saudável, desmistificando que uma alimentação saudável não é dispendiosa nem insípida, procurou-se ainda envolver os encarregados de educação e transmitir-lhes informação que incentive a realização de escolhas alimentares saudáveis.

Uma vez que os pais são os principais modelos para os comportamentos alimentares dos filhos, a educação nutricional deverá dirigir-se essencialmente às crianças e pais (McCullough, Yoo e Ainsworth, 2004).

Para a concretização desta atividade os alunos foram incentivados a entregar uma receita a seu gosto, saudável e económica pedindo a colaboração dos

encarregados de educação na aquisição e escolha da mesma. A mestranda elaborou dicas que possibilitem o sinergismo entre poupança e boa prática alimentar, aconselhou outras receitas e ainda mencionou algumas dicas para os dias de festa se tornarem mais saudáveis. Foi então construído o livro de receitas após reunião de toda esta informação e entregue em CD a cada aluno. Previamente confirmou-se com os vários alunos se todos tinham acesso a computador bem como os seus encarregados de educação.

Como indicadores de atividade selecionou-se a percentagem de crianças participantes e a percentagem de livros entregues.

Folheto Informativo para os Pais/Encarregados de Educação: Dicas para Preparar um Lanche Saudável para o seu Filho (Apêndice XX). Este folheto foi elaborado com o objetivo de sensibilizar para a importância do lanche a meio da manhã e da tarde e envolver os encarregados de educação e transmitir-lhes informação que contribuísse para a realização de escolhas alimentares saudáveis. A escolha desta medida deveu-se ao facto dos pais/encarregados de educação não terem disponibilidade para virem à escola para a concretização de outro tipo de atividades.

Os pais podem controlar os alimentos que colocam dentro das suas casas, e que disponibilizam à criança. Enquanto a criança se desenvolve os pais são pontos de referência. Deste modo, as escolhas saudáveis realizadas pelos pais, bem como a quantidade ingerida, serão incorporadas nos comportamentos alimentares futuros da criança (Odgen, 2003).

A concretização desta atividade foi deixada para último com o intuito de serem as crianças a levar a informação aos pais/família, de forma a serem elas os principais motores de incentivo à mudança dentro dos seus lares. Procurou-se enriquecer as crianças com conhecimentos e valores que lhes possibilitassem ser interventivos, realizar escolhas e tomar decisões acertadas para a sua saúde (DGS, 2012). De acordo com o PNSE (2007) devemos contribuir para que os alunos desenvolvam a sua responsabilidade e se tornem agentes ativos de mudança. Todavia, ao longo do projeto foram realizadas atividades que envolviam os pais/encarregados de educação na sua concretização. Pretendia-se assim incentivar

a partilha de informação deste projeto por parte das crianças com os seus pais/família e estimular o interesse destes últimos para esta temática. Este percurso culminou com a concretização deste folheto de forma a despertá-los ainda mais sobre esta área. Os pais/família têm que ser envolvidos neste tipo de projetos pois, como refere Sousa (2009) as crianças neste estadio de desenvolvimento alteram os seus comportamentos através da modelagem e pela identificação com a sua família e pares.

No dia 21 de janeiro procedeu-se à apresentação e entrega dos folhetos informativos aos 66 alunos com indicação para os mesmos os entregarem aos seus pais/encarregados de educação. Foi também realizado na caderneta do aluno um consentimento para os pais/encarregados de educação assinarem em como tomaram conhecimento do folheto. Este documento foi novamente trazido pelos alunos e apresentado à mestrandia no dia 28 de janeiro. Obtiveram-se 100% de consentimentos assinados.

Observação dos Lanches, esta atividade foi desenvolvida para prática académica, uma vez que o tempo decorrido após a realização das atividades desenvolvidas pela mestrandia não é suficiente para que se possam já avaliar os indicadores de resultado. Permitiu ainda verificar se ocorreram alterações nos hábitos alimentares das crianças. Para tal, nos dias 14,16, 20, 23 e 27 de janeiro de 2014 procedeu-se à observação dos lanches das crianças do 6.º B, 6.º E e 6.ºF de acordo com a Folha de Registo dos Lanches do projeto “A minha Lancheira” do NRAPCO (grelha inicialmente utilizada para na realização do diagnóstico de situação) no intervalo de aulas das 9:45 às 10:10. As crianças concentraram-se a ingerir o lanche nos pátios junto às suas salas de aula, o que facilitou a observação. Esta atividade foi desenvolvida sem o conhecimento dos alunos na tentativa de evitar o enviesamento dos resultados. Como indicadores selecionou-se o número de casos em que ocorre ingestão diminuída de laticínios e fruta e o número de casos em que ocorre ingestão elevada de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas.

2.6. Avaliação

Através da avaliação pode-se confrontar os objetivos com as estratégias realizadas e assim determinar a eficácia e a pertinência do percurso percorrido (Tavares, 1990). A avaliação do projeto de intervenção corresponde a um processo complexo que compreende a avaliação de indicadores de atividade ou de execução que quantificam as atividades em ordem à consecução de metas, e de indicadores de resultado ou de impacto que quantificam o problema em ordem à consecução de objetivos (Tavares, 1990). De seguida apresentar-se-á a avaliação das atividades de acordo com os indicadores delineados. Das atividades estabelecidas todas foram realizadas e desenvolvidas de acordo com o planeamento e a operacionalização anteriormente descritos.

Foram desenvolvidas nove atividades, sendo que oito foram com os alunos (replicadas nas três turmas) verificando-se uma adesão de 99,7% por parte das crianças. A atividade desenvolvida com os encarregados de educação foi avaliada pela percentagem de folhetos entregues, o que correspondeu a 100% dos encarregados de educação abrangidos.

Após a concretização das duas primeiras atividades os alunos preencheram duas fichas de avaliação de conhecimentos sobre os conteúdos abordados sendo os resultados obtidos (Apêndice XII e Apêndice XXI) bastante satisfatórios na medida em que a percentagem de respostas corretas variou entre 90,5% e 97,5%. **Na atividade dois foram avaliados os conhecimentos prévios sobre os mitos apresentados (Apêndice XIV) sendo a média de respostas erradas de 79,6%.** Este resultado vem comprovar a necessidade de intervenção e a pertinência dos assuntos abordados. Verificou-se que **100% das crianças respondeu corretamente à questão 12** colocada na ficha de avaliação n.º1 sobre a **importância de uma alimentação saudável**, assim pode dizer-se que a **primeira meta colocada (que 50% das crianças sejam capazes de identificar pelo menos dois benefícios de uma alimentação saudável) foi largamente alcançada.** A **meta dois (que 40% das crianças sejam capazes de identificar os alimentos saudáveis e os alimentos menos saudáveis) foi igualmente atingida, o que é demonstrado pelo resultado das fichas avaliativas bem como pela**

concretização do jogo “Reunir alimentos saudáveis” em que 92,4% das crianças reuniram corretamente só alimentos saudáveis.

Através da atividade “O que lanchaste hoje?” procedeu-se ao registo dos lanches dos alunos sendo registados 264 lanches (66 crianças x 4 dias), constatando-se que 76,6% (n=202) dos alunos realizou um lanche saudável (que englobava um alimento do grupo dos laticínios, cereais e fruta). Os dados aqui recolhidos permitem-nos referir que houve um consumo de laticínios e fruta de 76,6% cada, uma vez que só se considerou lanche saudável se estes alimentos fossem ingeridos, assim como um cereal (um crescimento na ingestão de laticínios pode conjeturar uma diminuição no consumo de bebidas açucaradas). Deste modo ocorreu um aumento no consumo dos laticínios de 44%, uma vez que o consumo de laticínios inicial foi de 32,2% (este valor inclui os vários laticínios observados, nomeadamente iogurte sólido ou líquido, leite com chocolate/aromas, leite branco). Este acréscimo no consumo de laticínios é também confirmado através da atividade “Observação dos Lanches”, onde se verificou um consumo de 73,3% (aumento de 41,1%). No que diz respeito ao consumo de fruta inicialmente era de 0,6%, e de acordo com a atividade “O que lanchaste hoje?” aumentou para 76,6% (aumento de 70%). Todavia, com a atividade “Observação dos Lanches”, constatou-se um consumo de fruta de 36,1% (aumento de 35,5%), valor inferior ao verificado com a atividade anteriormente referida. Esta diferença nos resultados pode ser explicada pelo facto dos alunos terem conhecimento dos dias de realização do registo dos lanches e nestes dias terem um cuidado especial com os lanches ingeridos. Outro aspeto que poderá levar à variação de resultados poderá ser o nível económico das famílias que poderá sofrer alterações de acordo com a altura em que os pais recebem o seu ordenado e assim influenciar o consumo alimentar. Apesar das variações de dados, pode afirmar-se que a **terceira meta (aumentar em 10% a ingestão diária de laticínios e fruta) foi alcançada.**

Ao aplicar-se novamente a folha de observação dos lanches do NRAPCO (utilizada inicialmente para realizar o diagnóstico de situação) seguindo-se a mesma metodologia, foi possível uma comparação de dados e inferir sobre o impacto das intervenções. Procedeu-se à observação dos lanches no mesmo número de dias (cinco dias não consecutivos) respeitante às crianças das três turmas. Obteve-se um

número de lanches observados ligeiramente superior ao número de lanches observados para a realização do diagnóstico de situação (330 em vez de 310) por cada turma ter a mais dois alunos que não ingressavam a turma no ano letivo anterior. A sua caracterização consta no Apêndice XXII (grelha de observação dos lanches preenchida com os dados recolhidos e gráfico dos resultados obtidos). Da análise comparativa dos resultados pode mencionar-se que o consumo de alimentos doces ou salgados e de bebidas açucaradas, diminuiu em 16,8% e 34% respetivamente. Deste modo pode dizer-se que a **meta quatro (diminuir em 10% a ingestão de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas) foi amplamente cumprida.**

Na atividade “O que lanchaste hoje?” verificou-se que 76,6% dos alunos realizou um lanche saudável (que englobava um alimento do grupo dos laticínios, cereais e fruta) deste modo a **quinta meta** (que 30% das crianças ingeriram lanches saudáveis) **foi adequadamente alcançada.**

No que diz respeito à **sexta meta** (Que 50% das crianças saibam que o consumo de água deve ser feito ao longo do dia e não apenas quando têm sede) através da resposta à questão sete da ficha de avaliação n.º1 sobre o consumo de água, pode dizer-se que esta **foi alcançada uma vez que 87,9% das crianças responderam corretamente** a esta questão (houve 58 respostas corretas).

Os resultados obtidos através da grelha preenchida durante a realização da atividade “O que lanchaste hoje?” não se podem comparar com os obtidos através da folha de observação dos lanches do NRAPCO, por não compreenderem a mesma metodologia de preenchimento. Todavia, os resultados obtidos em ambos sugerem que se verificou um maior consumo de alimentos saudáveis (como por exemplo laticínios e fruta) e uma diminuição de outros alimentos menos saudáveis (bebidas açucaradas), embora haja alguma discrepância no que diz respeito às variações de consumo.

As receitas e as dicas contidas no livro de receitas elaborado com a colaboração dos alunos continuam a ser utilizadas nas festas realizadas na escola e as professoras têm promovido que nestas festas sejam apresentadas novas

receitas/ideias para tornar estas atividades escolares mais saudáveis. Assim evidencia-se o estabelecimento com o compromisso de ação.

Relativamente à atividade “Missão para cumprir em casa” verificou-se que todos os alunos ao pequeno-almoço ingeriram algum tipo de alimento (presente nos grupos de alimentos referidos na grelha). Dos pequenos-almoços registados considerando apenas as crianças (n=896), 56% (502 pequenos-almoços) eram saudáveis. Os restantes 44% (n=394) dos pequenos-almoços foram incompletos. No que diz respeito aos pais (n=128) houve 25% (n=32) que não ingeriram pequeno-almoço, apenas 30,5% (n=39) ingeriram um pequeno-almoço saudável e 44,5% (n=57) ingeriram um pequeno-almoço incompleto (continha um ou dois alimentos dos grupos alimentares apresentados).

Os indicadores de impacto deverão ser avaliados de seis meses a um ano após as intervenções efetuadas ao grupo de alunos a quem foi feita intervenção comunitária. Para tal proceder-se-á à observação dos lanches das crianças utilizando o mesmo instrumento de colheita de dados e avaliar-se-á se ocorreram melhorias.

No Quadro 3 apresenta-se esquematicamente os resultados dos indicadores de atividade para cada atividade realizada.

No Quadro 4 apresenta-se uma síntese do cumprimento das metas, abordando-se as metas estabelecidas, as atividades desenvolvidas para a realização destas metas e os resultados obtidos que confirmam a concretização de cada meta.

Quadro 3 – Resultados dos Indicadores de Atividade para cada atividade realizada

Atividade Realizada	Indicadores de Atividade
Elaboração de Lanches Saudáveis	$\frac{\text{Número de alunos participantes}}{\text{Número total de alunos}} \times 100 = (66/66) \times 100 = \mathbf{100\%}$
Verdades e Mentiras sobre a Alimentação	$\frac{\text{Número de alunos participantes}}{\text{Número total de alunos}} \times 100 = (66/66) \times 100 = \mathbf{100\%}$
Missão para cumprir em casa	$\frac{\text{Número de alunos participantes}}{\text{Número total de alunos}} \times 100 = (64/66) \times 100 = \mathbf{97\%}$ $\frac{\text{N.º de Pequenos-almoços saudáveis praticados pelas crianças}}{\text{N.º Total de Pequenos-almoços realizados pelas crianças}} \times 100$ $= (502/ 896) \times 100 = \mathbf{56\%}$
O Que Lanchaste Hoje?	$\frac{\text{Número de alunos participantes}}{\text{Número total de alunos}} \times 100 = (66/66) \times 100 = \mathbf{100\%}$ $\frac{\text{Número de lanches saudáveis}}{\text{Número total de lanches}} \times 100 = (199/260) \times 100 = \mathbf{76,6\%}$

Ainda te lembras do que comeste ontem?	<u>Número de alunos participantes</u> x 100 = (66/66) x 100= 100% Número total de alunos
Dia dos jogos da alimentação saudável	<u>Número de alunos participantes</u> x 100 = (66/66) x 100= 100% Número total de alunos <u>Número de crianças que reuniram corretamente só alimentos saudáveis</u> X 100 Número de crianças participantes = (61/66) x 100= 92,4%
Livro de receitas e dicas para uma alimentação saudável e económica	<u>Número de alunos participantes</u> x 100 = (66/66) x 100= 100% Número total de alunos
Folheto Informativo para os Pais/Enc Edu: Dicas para preparar um Lanche Saudável	<u>Números de pais/enc. educ. participantes</u> x100 = (66/66) x 100 = 100% Número total de pais/enc. educ
Observação dos Lanches	<u>Número de alunos participantes</u> x 100 = (66/66) x 100= 100% Número total de alunos
	<u>Número de sessões realizadas</u> x100 = (9/9) x 100= 100% Total de sessões previstas

Quadro 4 – Síntese do Cumprimento das Metas

Metas	Atividade	Resultado Obtido
<p>1- Que 50% das crianças sejam capazes de identificar pelo menos dois benefícios de uma alimentação saudável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de Lanches Saudáveis; - Verdades e Mentiras sobre a Alimentação; 	<p>- 100% das crianças identificaram pelo menos dois benefícios de uma alimentação saudável (responderam corretamente à questão 12 da Ficha Avaliativa n.º1).</p>
<p>2- Que 40% das crianças sejam capazes de identificar os alimentos saudáveis e os alimentos menos saudáveis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de Lanches Saudáveis; - Verdades e Mentiras sobre a Alimentação; - Dia dos jogos da alimentação saudável; - Ainda te lembras do que comeste ontem? 	<ul style="list-style-type: none"> - Respostas corretas às fichas avaliativas variaram entre 90,5% e 97,5%. - No jogo “Reunir alimentos saudáveis” 92,4% das crianças reuniram corretamente só alimentos saudáveis.
<p>3- Aumentar em 10% a ingestão diária de laticínios e fruta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de Lanches Saudáveis; - Verdades e Mentiras sobre a Alimentação; - Missão para cumprir em casa; - O Que Lanchaste Hoje?; - Observação dos Lanches; - Livro de receitas e dicas para uma alimentação saudável e económica; - Folheto Informativo para pais/enc. educ.; - Ainda te lembras do que comeste ontem? 	<p>Com a atividade “O que lanchaste hoje?” registou-se um aumento no consumo dos laticínios de 44%; e na fruta de 70%.</p> <p>Na atividade “Observação dos Lanches”, verificou-se um aumento no consumo de fruta de 35,5% e nos laticínios de 41,1%.</p>
<p>4- Diminuir em 10% a ingestão de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de Lanches Saudáveis; - Verdades e Mentiras sobre a Alimentação; - Missão para cumprir em casa; - O Que Lanchaste Hoje?; - Observação dos Lanches; - Livro de receitas e dicas 	<p>Na atividade “Observação dos Lanches” registou-se uma diminuição na ingestão de doces ou salgados e de bebidas açucaradas de 16,8% e de 34% respetivamente.</p>

	<p>para uma alimentação saudável e económica;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folheto Informativo para pais/encarregados de educação; - Ainda te lembras do que comeste ontem? 	
<p>5- Que 30% das crianças ingeriram lanches saudáveis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de Lanches Saudáveis; - Verdades e Mentiras sobre a Alimentação; - O Que Lanchaste Hoje?; Livro de receitas e dicas para uma alimentação saudável e económica; - Folheto Informativo para pais/encarregados de educação; - Ainda te lembras do que comeste ontem? 	<p>Com a atividade “O que lanchas-te hoje?” registou-se que 76,6% das crianças realizaram lanches saudáveis.</p>
<p>6- Que 50% das crianças saibam que o consumo de água deve ser feito ao longo do dia e não apenas quando têm sede.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de Lanches Saudáveis; - Verdades e Mentiras sobre a Alimentação; - Folheto Informativo para pais/encarregados de educação. 	<ul style="list-style-type: none"> - 87,9% das crianças responderam corretamente à questão sete da ficha de avaliação n.º1 sobre o consumo de água.

CAPÍTULO III: REFLEXÃO SOBRE AS LIMITAÇÕES DO PROJETO E AS COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS

O desenvolvimento deste projeto decorreu com algumas fragilidades nomeadamente a nível do recurso tempo, o que se repercute na implementação das etapas da metodologia utilizada, essencialmente a avaliação, tendo inviabilizado a correta aplicação de indicadores de resultado. Embora os resultados obtidos permitam depreender que se verificou alterações nos hábitos alimentares das crianças, não nos permitem inferir que ocorreu mudança efetiva e que estes se vão manter, para tal é necessário que decorra um período de tempo mais alargado (seis meses a um ano). A necessidade de cumprir o programa de estudos por parte dos Professores e alunos, apresentou-se inicialmente como uma fraqueza por limitar o tempo e os momentos disponíveis para a concretização das atividades, sendo ponderada a diminuição das atividades a realizar. Contudo, após as reuniões formais e informais e com o início da implementação das atividades houve reconhecimento da sua importância e relevância por parte da comunidade educativa, e assim foi possível cumprir todas as atividades programadas. No final foi percebida grande satisfação e envolvimento por parte de todos os intervenientes no processo.

O instrumento de colheita de dados utilizado constituiu-se uma limitação no decurso do projeto por não permitir a obtenção de dados de duas dimensões que Nola Pender refere como essenciais para a promoção da saúde, são elas a cognição e as barreiras à adoção de comportamentos promotores de saúde (ou seja, identificar os conhecimentos prévios das crianças e pais/família sobre alimentação saudável, e os fatores predisponentes à adoção de comportamentos alimentares saudáveis nas crianças e pais/família). Todavia, procurou-se diminuir esta limitação abordando estas questões com o grupo informador-chave (Enf.^a da UCC, Professores...), que têm conhecimento da realidade destas crianças e suas famílias.

No que diz respeito às competências adquiridas a realização do presente projeto de intervenção comunitária, permitiu mobilizar os conhecimentos adquiridos ao longo do Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária, e através da prática

profissional, contribuindo assim para o desenvolvimento de competências enquanto enfermeira especialista em enfermagem comunitária e de saúde pública.

Ao longo deste projeto de intervenção comunitária conseguiu-se aplicar a Metodologia do Planeamento em Saúde fundamentando-se com o Modelo de Promoção de Saúde de Nola Pender, o que possibilitou a aquisição e desenvolvimento de novas competências e conhecimentos, nomeadamente na avaliação do estado de saúde de grupos e comunidades e na planificação do projeto com vista à resolução dos problemas identificados (*competência: Estabelece com base na metodologia do Planeamento em Saúde, a avaliação do estado de saúde de uma comunidade*).

Ao longo da concretização deste projeto (o seu cronograma é apresentado no Apêndice XXIII) foram-se desenvolvendo competências a nível de comunicação, motivação e de trabalho com as equipas multiprofissionais de modo a conseguir-se a sua participação no projeto e obter destas informações e conhecimentos que possibilitaram compreender melhor a dinâmica de uma comunidade e facilitaram a sua abordagem, bem como ultrapassar os vários obstáculos que foram surgindo. A relação criada com a comunidade escolar contribuiu para potencializar os seus recursos e garantir a continuidade do projeto. As reuniões realizadas com os vários elementos (professor coordenador da área de alunos, diretores de turma, professora responsável pela saúde escolar, enfermeira da UCC...) promoveram o crescimento individual da mestranda, no âmbito do processo de mediação e contribuindo também para se incutir nos vários elementos envolvidos a sua responsabilidade social para com a saúde.

Contribui para o processo de capacitação de grupos e comunidades: esta competência alcançou-se através de se liderar e implementar o projeto seguindo-se o percurso traçado, estabelecendo-se parcerias com as instituições da comunidade e de saúde para identificar e resolver os problemas de saúde identificados; e se mobilizar conhecimentos das várias disciplinas (enfermagem, educação, ciências humanas...) úteis quer na informação a transmitir como na forma de a transmitir. Para a transmissão da informação desenvolveram-se várias técnicas de comunicação em saúde e recorreu-se a instrumentos inovadores.

O projeto desenvolvido vai ao encontro dos objetivos do PNPAS, do PNSE e ao próprio PNS, deste modo pode dizer-se que houve desenvolvimento da competência: Integra a coordenação dos Programas de Saúde de âmbito comunitário e na consecução dos objetivos do PNS.

A aplicação do instrumento de colheita de dados para realizar o diagnóstico da situação de saúde e posterior tratamento e análise dos dados epidemiológicos obtidos através deste, bem como a elaboração de indicadores de saúde pertinentes para a elaboração do perfil epidemiológico contribuíram para o desenvolvimento da competência do enfermeiro especialista em enfermagem comunitária e de saúde pública definida como: Realiza e coopera na vigilância epidemiológica de âmbito geodemográfico.

O respeito integral pelas questões éticas durante todas as fases de implementação do projeto e o recurso à prática reflexiva e baseada na evidência científica permitiram a avaliação fundamentada em todas as etapas interventivas e a resolução dos obstáculos que foram surgindo.

CAPÍTULO IV: CONCLUSÃO

Uma alimentação saudável é determinante para que as crianças se possam desenvolver e crescer adequadamente, desfrutem de uma adequada saúde mental, física e social, melhorando a qualidade (Direção-Geral do Consumidor e Associação Portuguesa de Nutricionistas, 2013). Intervir nas crianças para que estas adquiram hábitos alimentares saudáveis é importante pois aumenta a probabilidade destes se perpetuarem ao longo da vida (WHO, 2010), alcançando-se ganhos em saúde, uma vez que “um consumo alimentar adequado (...) tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças mais prevalentes a nível nacional (cardiovasculares, diabetes, obesidade)” (PNPAS, 2012, p. 3).

A escola constitui um adequado meio para dotar as crianças e jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a tornar-se interventivos, a tomar decisões e opções adequadas à sua saúde (DGE, 2012). Para que se consiga realizar promoção da saúde é necessário um trabalho de parceria entre Escola e Centro de Saúde (PNSE, 2007). Com este estágio desenvolvido na UCC Cacém Care do ACES Sintra estabeleceu-se esta parceria, o que facilitou a concretização deste projeto. Esta parceria com as professoras é crucial no sentido em que estas possibilitam que os profissionais de saúde realizem educação para a saúde, e ao estarem presentes (terem conhecimentos das atividades desenvolvidas) podem dar continuidade ao que foi discutido (Ribeiro, 2004). Isto sucede na medida em que as professoras envolvidas neste projeto perpetuam o incentivo à ingestão de alimentos saudáveis durante os eventos escolares.

O decurso deste estágio e a concretização deste projeto possibilitaram ainda desenvolver as competências específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária e Saúde Pública, nomeadamente: estabelecer com base na metodologia do planeamento em saúde a avaliação do estado de saúde de uma comunidade. Para que esta competência fosse adquirida foram importantes as etapas de elaboração do diagnóstico de saúde de um grupo e de atuação no sentido de contribuir para o processo de capacitação deste mesmo grupo. Seguir a

Metodologia do Planeamento em Saúde ao longo deste projeto foi determinante na gestão dos recursos e implementação do projeto. Na concretização e orientação deste projeto assumiu ainda grande relevo o Modelo de Promoção de Saúde de Nola Pender, contribuindo para que a ação de promoção de saúde fosse efetiva.

A mestrandia desenvolveu atividades que permitissem sensibilizar as crianças e os seus pais/família para a importância de uma alimentação saudável e para optarem por consumir alimentos mais saudáveis em prol dos menos saudáveis, procurando capacitar as crianças/pais família para a prática de hábitos alimentares saudáveis. Os resultados obtidos evidenciam que de um modo geral com este projeto se conseguiu alcançar os objetivos propostos: instruir as crianças e os pais/família sobre os benefícios de uma alimentação saudável; esclarecer as crianças sobre os alimentos saudáveis e os alimentos menos saudáveis; incentivar as crianças e os pais/família ao consumo diário de laticínios, fruta e água; sensibilizar as crianças e os pais/família para a importância de ingerirem menos alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas; capacitar as crianças e pais/família para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e instruir as crianças sobre o consumo diário de água. Cada intervenção foi avaliada através dos indicadores de atividade (no que diz respeito aos indicadores de impacto estes só deverão ser avaliados dentro de seis meses a um ano), o que permitiu aferir que as metas estabelecidas foram atingidas. Assim a meta 1 (Que 50% das crianças sejam capazes de identificar pelo menos dois benefícios de uma alimentação saudável) foi amplamente alcançada dado que 100% das crianças identificaram pelo menos dois benefícios de uma alimentação saudável. No que diz respeito à meta 2 (Que 40% das crianças sejam capazes de identificar os alimentos saudáveis e os alimentos menos saudáveis) foi conseguida, o que é demonstrado pelas respostas corretas às fichas avaliativas n.º 1 e n.º 2 (que variaram entre 90,5% e 97,5%) e pelo resultado do jogo “Reunir alimentos saudáveis” em que 92,4% das crianças reuniram corretamente só alimentos saudáveis. Relativamente à meta 3 (Aumentar em 10% a ingestão diária de laticínios e fruta) esta foi conseguida, verificando-se com a atividade “O que lanchaste hoje?” um aumento no consumo dos laticínios de 44%; e na fruta de 70%. Na atividade “Observação dos Lanches”, verificou-se um aumento no consumo de fruta de 35,5% e nos laticínios de 41,1%, apesar da variação de resultados estes foram acima dos 10% propostos. No que concerne à meta 4

(Diminuir em 10% a ingestão de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas) esta foi conquistada, sendo que na atividade “Observação dos Lanches” se registou uma diminuição na ingestão de doces ou salgados e de bebidas açucaradas de 16,8% e de 34% respetivamente. Referente à meta 5 (Que 30% das crianças ingiram lanches saudáveis) esta foi amplamente atingida uma vez que com a atividade “O que lanchas-te hoje?” se registou que 76,6% das crianças realizaram lanches saudáveis. Respeitante à meta 6 (Que 50% das crianças saibam que o consumo de água deve ser feito ao longo do dia e não apenas quando têm sede) esta foi alcançada uma vez que 87,9% das crianças responderam corretamente à questão sete da ficha de avaliação n.º1.

Ao longo deste projeto houve a preocupação de envolver os Pais/família uma vez que estes se possuírem mais conhecimento poderão transmiti-lo aos filhos e influenciá-los ainda pela modelagem.

No geral procurou-se dar a estas crianças os ingredientes básicos para que elas possam confeccionar uma vida saudável, baseada numa alimentação equilibrada, variada e saudável e assim poderem saborear ganhos em saúde.

Tendo em consideração que para se manter um comportamento promotor de saúde é essencial uma intervenção contínua no tempo, sugere-se que em trabalhos futuros se mantenha a intervenção neste âmbito, e se conheçam mais aprofundadamente as barreiras à adoção de comportamentos promotores de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andaya, A. et al (2011). The association between family meals, TV viewing during meals, and fruit, vegetable, soda and chips intake among Latino children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 43 (5) 308-315.

Associação Portuguesa de Nutricionistas (2011). *Alimentação Saudável: Faça mais pela sua Saúde!* Associação Portuguesa de Nutricionistas. Acedido a 13.4.2014. Disponível em http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc348.pdf

: From Infancy to Adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and research*, 68.

Borges, M. (1987) - Introdução à Psicologia do Desenvolvimento. *Jornal de Psicologia*.

Buss, P. (2000). Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. 5 (1). 163-167. Acedido em 10/11/2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7087.pdf>

Câmara Municipal de Sintra (2012). *Educar com Alma: Reuniões com as Direções dos Agrupamentos de Escolas e Escolas Secundárias da Rede Pública de Sintra*. Acedido a 20.04.2013. Disponível em http://cmsintra.malha.eu/moodle/pluginfile.php/27/course/section/14/Apresenta%C3%A7%C3%A3o_Abertura_Ano_Lectivo_2012_2013.pdf

Cassandra, O. (2001). *Enfermagem Pediátrica Contemporânea*. Lisboa: Lusociência.

Direção-Geral do Consumidor; Associação Portuguesa de Nutricionistas (2013). *Guia para educadores – Alimentação em idade escolar*. Lisboa: Direção-Geral do Consumidor e Associação Portuguesa de Nutricionistas. Acedido a 20.2.2014. Disponível em http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc1566.pdf

- Direção-Geral da Saúde (2003). *Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida*. Acedido a 23.2.2014. Disponível em http://static.publico.pt/docs/pesoemedida/DGS_Programa_Nacional_Intervencao_Integrada_Determinantes_Saude_Relacionados_Estilos_Vida_2003.pdf
- Direção-Geral da Saúde (2007). *Programa Nacional e saúde escolar*. Lisboa: Direção Geral da saúde.
- Direção-Geral da Saúde (2005). *Nova Roda dos Alimentos*. Lisboa: DGS. Acedido a 25.01.2013. Disponível em: <http://www.dgs.pt/?cn=5518554061236154AAAAAAAA>
- Direção-Geral da Saúde (2005a). Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas. *Programa Nacional de Combate Contra a Obesidade*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Direção-Geral da Saúde (2005b). *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Lisboa: Direção Geral de Saúde. Acedido a 12.04.2014. Disponível em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008723.pdf>.
- Direção-Geral da Saúde (2005c). *Programa nacional de combate à obesidade*. Lisboa: DGS. Acedido a 20.04.2013. Disponível em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008253.pdf>
- Direção-Geral da Saúde (2007). *Plataforma contra a Obesidade – Obesidade Infantil*. Lisboa: DGS. Acedido a 03.05.2013. Disponível em: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/homepage_infantil.aspx?menuid=165
- Direção-Geral da Saúde (2012). *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Orientações Programáticas*. Acedido a 26.12.2012. Disponível em http://www.arsalgarve.minsaude.pt/site/images/centrodocs/alimentacao_saudavel_op_prgrama_saude_2012.pdf
- Direção-Geral da Educação (2012). Currículo e Programas - *Promoção e Educação para a Saúde*. Lisboa: DGE. Acedido a 03.04.2013. Disponível em <http://www.dgidc.min-edu.pt/educacaoosaude/index.php?s=diretorio&pid=36>

- Fontes, R. (2007). *Promoção de estilos de vida saudáveis nas crianças e adolescentes*. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar- Universidade do Porto. Dissertação de mestrado. Porto.
- Fortin, M., Vissandjée, B., Côté, J. (1999). A Investigação específica de uma Disciplina: O Exemplo das Ciências de Enfermagem. In M-F. Fortin. *O Processo de Investigação* (26-32). Loures: Lusociência.
- Gaspar, P. (2006). *Efetividade da educação para a saúde no comportamento alimentar dos adolescentes e jovens estudantes*. Instituto Politécnico de Leiria - Escola Superior de Saúde de Leiria. Prova Pública. Leiria.
- Gregório, M., Santos, M., Ferreira, S., Graça, P. (2012) - *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde Edenred Portugal.
- Grier, S., Mensinger, J., Huang, S. H., Kumanyika, S. K., & Stettler N. (2007). - Influences in an Ethnically Diverse Sample. *American Marketing Association*. 26 (2). 221-235.
- Imperatori, E., Giraldes, M. (1993) – *Metodologia do Planeamento em saúde*. (3.^a ed). Lisboa: Edições de saúde.
- INE (2012). *Inquérito às despesas das famílias 2010-2011*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Acedido em 08/02/2013. Disponível em: http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUES_dest_boui=133401891&DESTAQUESmodo=2
- International Council of Nurses (1998). *Position Statement: Nurses and Human Rights*. Acedido em 25.10.2013. Disponibilidade em: <http://www.icn.ch/publications/position-statements/>
- International Obesity Taskforce (2011). *Obesity prevalence worldwide*. Acedido a 26.05.2013. Disponível em <http://www.iaso.org/iotf/obesity/>
- Kandiah. J., Charlotte, J. (2002). Nutrition Knowledge and Food Choices of Elementary School Children. *Early Child Development and Care*, 172, 269-273.
- Lucas, B., Freucht, S. (2010). Nutrição na Infância. In L. Mahan, S. Escot-Stump. *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia* (222-245). Rio de Janeiro: Elsevier Editora Ltda.

- McCullough, F., Yoo, S., & Ainsworth, P. (2004). Food choice, nutrition education and parental influence on British and Korean primary school children. *International Journal of Consumer Studies*, 28, 235–244.
- Miller, P., Moore, A., Krall, J. (2011) – Children`s daily fruit and vegetable intake: association with maternal intake and child weight status. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43, 396-400.
- Ogden, J. (2003). *The Psychology of Eating From Healthy to Disordered Behaviour*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Ordem dos Enfermeiros (2010) – *Regulamento das competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem comunitária e de saúde pública*. Lisboa. Acedido em: 12.01.2013 Disponível em: http://www.ordemenfermeiros.pt/legislacao/Documents/LegislacaoOE/RegulamentoCompetenciasComunitariaSaude%20Publica_aprovadoAG_20Nov2010.pdf
- Ordem dos Enfermeiros (2011) – *CIFE® Versão 2: Classificação Internacional para a prática de Enfermagem*. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros.
- Page, N. & Czuba, C. (1999). Emporwerment: what is it? *Journal of Extensión*. 37,5.
- Papalia, D., Olds, S., Feldman, R. (2001). *O Mundo da Criança*. (8ª ed). Lisboa: McGraw-Hill.
- Patrick, H., & Nicklas T. (2005). A Review of Family and Social Determinants of Children`s Eating Patterns and Diet Quality. *Journal of the American College of Nutrition*. 24 (2). 83–92.
- Pender, N., Murdaugh, C., Parsons, M. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice* (6ª ed). New Jersey: Pearson Education.
- Pereira, J.; Mateus, C. (2003). Custos indiretos associados à obesidade em Portugal. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 3.
- Polit, D., Beck, C. & Hungler, B. (2004) – *Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem*. (5ª ed.) Porto Alegre: Artmed.
- Portaria N.º 394 – A/2012 de 29 de Novembro (2012). População Alvo de Ação dos ACES. Diário da República 1.ª Série – N.º 231 – 29 de Novembro de 2012. Acedido a 05.05.2013. Disponível em <http://dre.pt/pdfgratis/2012/11/23101.pdf>

- Portaria N.º 394 – B/2012 de 29 de Novembro (2012). Reagrupamento de ACES. Diário da República 1.ª Série - N.º 231 – 29 de Novembro de 2012 Acedido a 05.05.2013. Disponível em <http://www.sg.min-saude.pt/NR/rdonlyres/4D921E90-4382-4E9E-B682-3FE85F261D87/30512/0000500011.pdf>
- Ramos, M., Stein, L. (2000). Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*. 76 (3). 229-236
- Redman, B. (2001). *A Prática da Educação para a Saúde*. 9.ª Edição. Loures: Lusociência (cop 2003).
- Ribeiro, I. (2004). Educação para a saúde nas escolas: o papel dos professores e dos técnicos de saúde. *Enfermagem*. Lisboa: Associação Portuguesa de Enfermeiros N.º 35/36-2.ª série (julho/dezembro, 2004).
- Sebastian, J. (2011). Vulnerabilidade e populações vulneráveis: Perspetiva Geral. In M. Stanhope, J. Lancaster. *Enfermagem de Saúde Pública: Cuidados de Saúde na Comunidade Centrados na População* (746-771). Lisboa: Lusociência.
- Sousa, M. (2009). *Promoção da alimentação Saudável em Crianças em Idade Escolar: Estudo de uma Intervenção*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade de Lisboa. Dissertação de mestrado. Lisboa.
- Stang, J. (2006). Improving the Eating Patterns of Infants and Toddlers. Supplement to the *Journal of the American Dietetic Association*. 106 (1).
- Stanhope, M., Lancaster, J. (2011). *Enfermagem de Saúde Pública: Cuidados de Saúde na Comunidade Centrados na População*. (7.ª ed). Lisboa: Lusociência.
- Tani, G., Bruzi, A., Bastos, F., Chiviacowsky, S. (2011). O estudo da demonstração em aprendizagem motora: estado da arte, desafios e perspetivas. *Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano*, 13(5), 392-403. DOI: 10.5007/1980-0037.2011v13n5p392.
- Tavares, A. (1990). *Métodos e técnicas de planeamento em saúde*. Lisboa: Ministério da Saúde.

World Health Organization (2009). *Health in times of global economic crisis: implications for the WHO European Region - Scope and purpose*. Norwegian: Ministry of Health and Care Services. Acedido a 05.03.2013. Disponível em: http://www.euro.who.int/Document/HSM/Oslo_ScopePurp.pdf.

World Health Organization (2009a). *Health in times of global economic crisis: implications for the WHO European Region - Overview of the situation in the WHO European Region*. Norwegian: Ministry of Health and Care Services. Acedido a 05.03.2013. Disponível em: http://www.euro.who.int/Document/HSM/Oslo_BP_crisis_overview.pdf.

World Health Organization (2010). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Acedido a 05.03.2013. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

World Health Organization (2011). *Global status report on noncommunicable diseases 2010*. Geneva: World Health Organization.

ANEXOS

ANEXO I – Porções Recomendadas na Roda dos Alimentos - DGS

O QUE É UMA PORÇÃO?*	POR DIA quantas porções são necessárias? **
Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11
1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g) 6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g) 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)	
Hortícolas	3 a 5
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)	
Fruta	3 a 5
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	
Lactínios ***	2 a 3
1 chávena almoçadeira de leite (250ml) 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g) 2 fatias finas de queijo (40g) 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g) 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)	
Carnes, pescado e ovos	1,5 a 4,5
Carnes / pescado crus (30g) Carnes / pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)	
Leguminosas	1 a 2
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)	
Gorduras e óleos	1 a 3
1 colher de sopa de azeite / óleo (10g) 1 colher de chá de banha (10g) 4 colheres de sopa de nata (30ml) 1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)	

Como se utiliza?

Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos.

O número de porções recomendado depende das necessidades energéticas individuais. As crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens activos e os rapazes adolescentes pelos limites superiores; a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



* As equivalências alimentares apresentadas tiveram por base valores estabelecidos de nutrientes. Glúcidos/hidratos de carbono - nos grupos dos cereais e derivados, tubérculos (28g), hortícolas (8g) e fruta (14g); proteínas - no caso de lactínios (8g) (onde também se teve em linha de conta o valor de cálcio - 300mg), carnes, pescado e ovo (8g) e leguminosas (8g) e lipidos para o grupo de gorduras e óleos (10g).

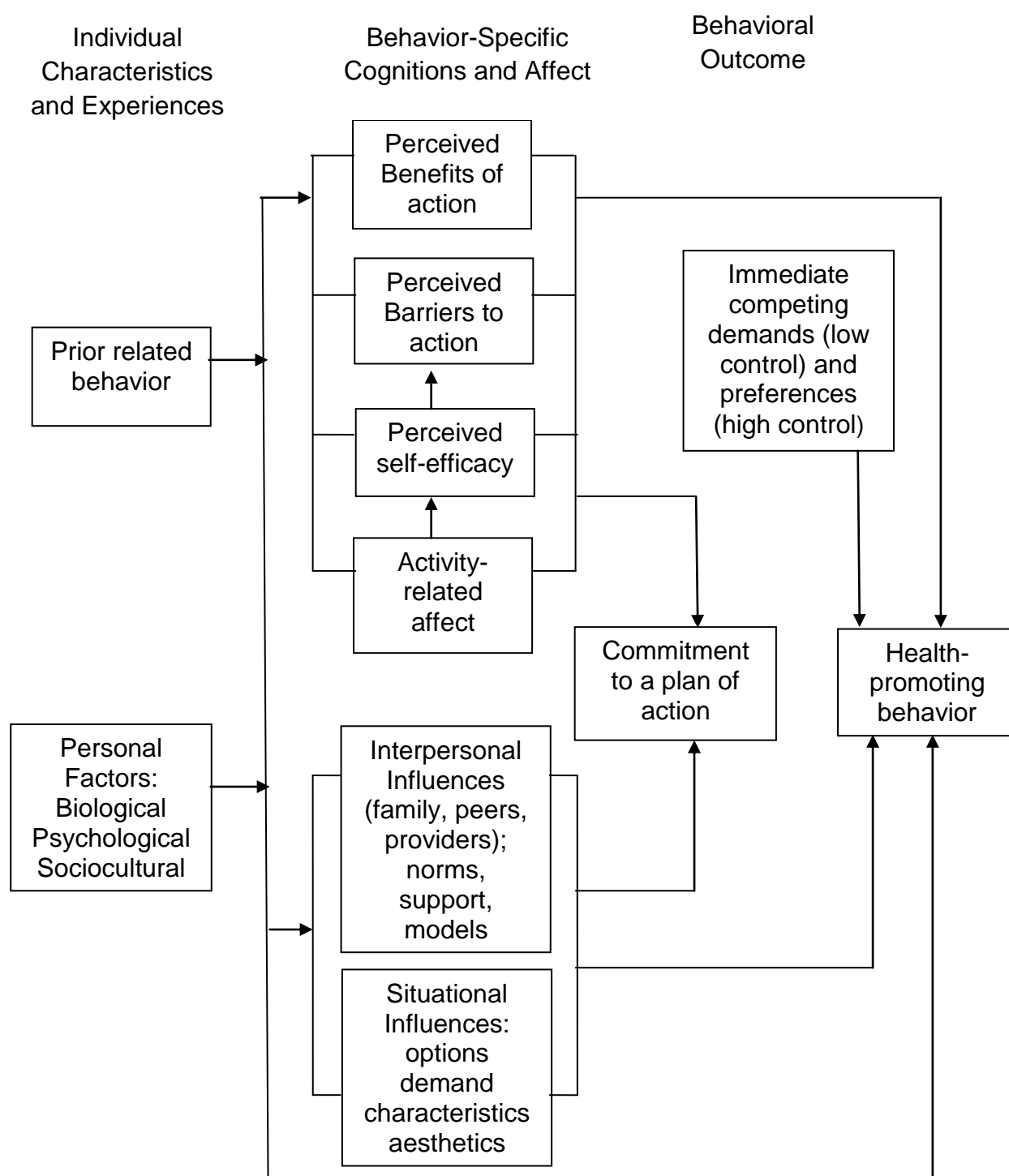
** Os valores limites (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 1300Kcal e 3000Kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2200Kcal.

*** A generalidade da população deve consumir 2 porções, com excepção de crianças e adolescentes, que necessitam de 3 porções.

Fonte: <http://www.dgs.pt/?cn=5518554061236154AAAAAAA>

ANEXO II – Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender

Chapter 2 – Individual Models to Promote Health Behavior



Health Promotion Model (revised)

Fonte: Pender, Murdaugh e Parsons (2011).

ANEXO III – Folha de Registo dos Lanches do NRAPCO



REGISTO DOS LANCHES

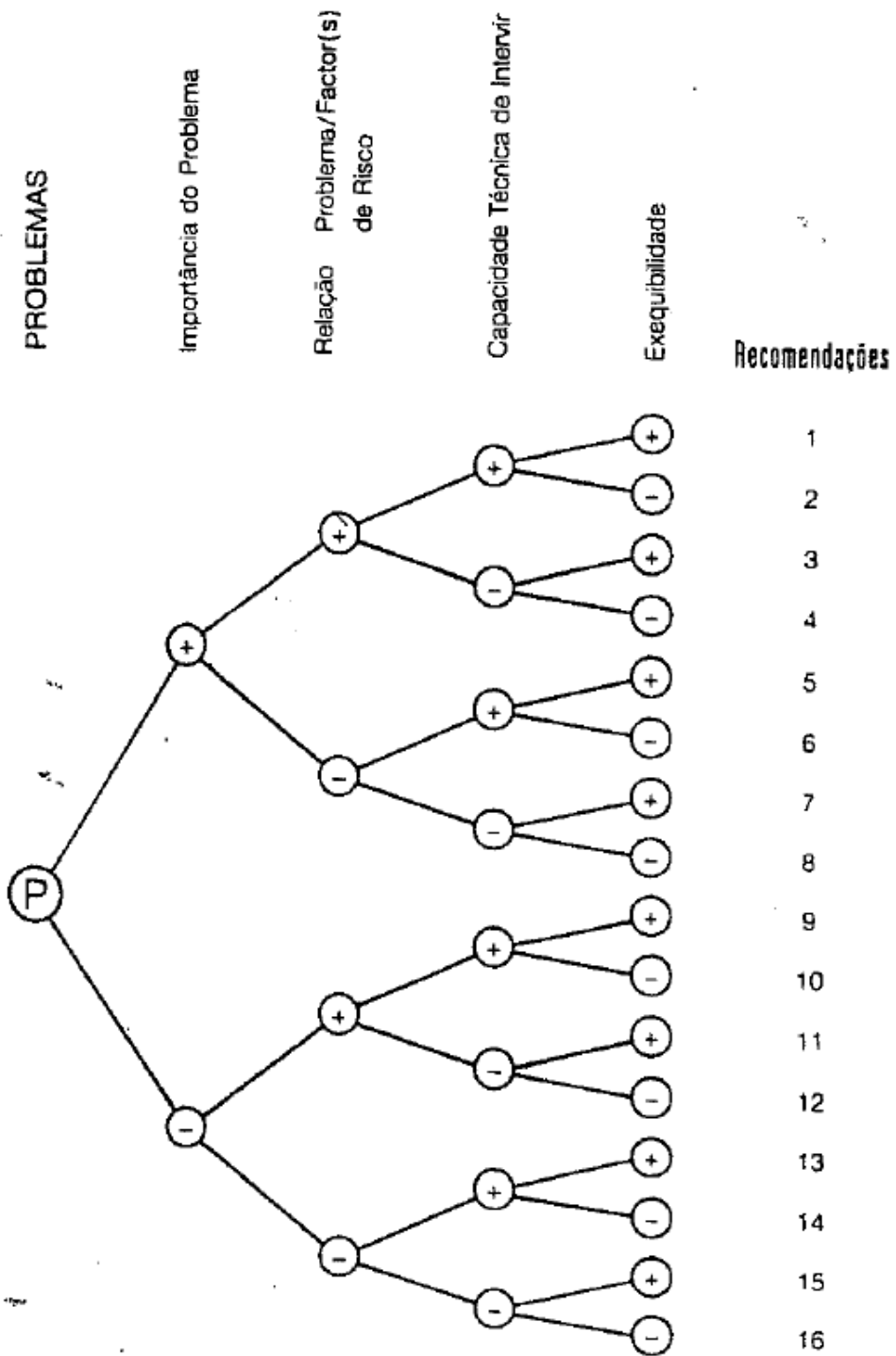
CONCELHO: _____	ÁREA: _____	
TURMA _____	Nº DE ALUNOS: _____	MATRICULADOS _____
RESPONSÁVEL PELO REGISTO: _____	DATA: ____/____/____	

Data da observação	Obs. 1 __/__/__	Obs. 2 __/__/__	Obs. 3 __/__/__	Obs. 4 __/__/__	Obs. 5 __/__/__	Total
Nº de alunos presentes						
Pão						
Iogurte sólido/ líquido de aromas ou natural e iogurte de soja						
Iogurte com elementos adicionados/ Sobremesas lácteas						
Sumo/ refrigerantes/ bebida tipo <i>Ice tea</i>						
Leite branco, leite escolar, "leite" de soja						
Leite com chocolate ou outros aromas						
Doces ou salgados						
<i>Croissant</i> /pão-de-leite/ barra de cereais sem chocolate						
Bolacha maria/ torrada e água e sal						
Fruta (incluir a fruta escolar)						
Água (ingerida ao lanche)						
Sem lanche						

NOTAS

1. Recomenda-se que a 5 observações dos lanches não sejam realizadas em dias consecutivos.
2. Considerar todos os alimentos que o aluno leva para a escola.
3. Para cada aluno, registar apenas uma vez, cada tipo de alimento. Por exemplo: um aluno que leve 2 sandes, 1 iogurte e 2 peças de fruta, registar apenas 1 sandes, 1 iogurte e 1 peça de fruta.
4. Consideram-se doces ou salgados: bolos, bolachas (que não maria/torrada ou água e sal), barras de cereais achocolatadas, chocolates, salsichas, hambúrguer, torresmos, batatas fritas, aperitivos, empadas, rissóis, folhados, pão com chocolate, panquecas e outros produtos embalados semelhantes.
5. Consideram-se sobremesas lácteas: pudins, queijinho petit-suisse.
6. Realizar uma avaliação no 1º período e outra no 3º período.

Anexo IV Grelha de Análise



Grelha de análise para determinação de prioridades.

Fonte: Tavares (1990) citando Pineault e Davueluy (1986).

APÊNDICES

APÊNDICE I – Autorização do NRAPCO para Utilização da Folha de Registos dos
Lanches

[Imprimir](#)[Fechar](#)

De: **Constantina Coias** (Constantina.Coias@arsalentejo.min-saude.pt)

Enviada: segunda-feira, 8 de Abril de 2013 15:57:33

Para: hfh.oliveira@hotmail.com (hfh.oliveira@hotmail.com)

1 anexo

MODELO B - Folha de registo dos lanches.pdf (251,9 KB)

Exmª Sra. Enfª Helena Oliveira,

É com muito gosto que cedemos e autorizamos a utilização da folha de registo dos lanches do projeto "A minha lancheira".

Se for possível gostaríamos de ter acesso ao resultado da avaliação dos lanches.

Atenciosamente,

Pela Coordenadora do Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade,

Constantina Cóias

ARSA, IP

Praça Joaquim Antº Aguiar

telef:266 737 500

APÊNDICE II – Autorização para realização de Estágio e Investigação no ACES

Sintra – UCC Cacém Care

Para:	Helena de Fátima Heleno Oliveira – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa
De:	ACES X – Unidade de Massamá
Assunto:	<i>Autorização para realização de ensino clínico no âmbito do 4.º Curso de Mestrado na área de especialização em Enfermagem de Saúde Comunitária</i>

Ex.ª Sr.ª Enfermeira

Em resposta ao solicitado na sua carta de 11 de Março de 2013 informo que estamos disponíveis para proporcionar o campo de estágio, nos termos apresentados, na Unidade de Cuidados na Comunidade Cacém Care, sob a orientação da Sr.ª Enfermeira Ana Paula Marinho (Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Comunitária).

Mais informo, que esta unidade tem a sua sede na Rua do Olival, n.º 13-15, 2735-304 Cacém e é coordenada pela Sr.ª Enfermeira Ana Paula Duarte, pelo que deverá entrar em contato para agendar reunião de preparação e futuro início do EC, através de:

Telefone: 21 913 89 48 (secretariado)

e-mail: ana.duarte@csca.cem.min-saude.pt

Com os melhores cumprimentos.

Massamá, 25 de Março de 2013.



Cristina Correia

(Enf.ª Chefe e Vogal do Conselho Clínico e de Saúde)

APÊNDICE III- Autorização para referir o nome da instituição ACES Sintra e suas
unidades funcionais

De: Cristina Correia
Enviada: quinta-feira, 20 de Junho de 2013 09:19
Para: 'hfh.oliveira@hotmail.com'
Assunto: FW: Autorização para referir o nome da Instituição no relatório de estágio
Importância: Alta

Ex.ª Sr.ª Enfermeira Helena Oliveira

Tendo em conta que foi autorizada a realização do seu estágio no ACES Sintra, não colocamos objecção na sua referência no relatório de estágio e projecto – documentos exclusivamente académicos.

Com os melhores cumprimentos

Cristina Correia

Enf.ª Chefe/Vogal Conselho Clínico e de Saúde
ACES Sintra - Unidade de Massamá
Rua Teixeira Pascoais
2745-852 MASSAMÁ
Tel: 21 439 85 79
Fax: 21 439 85 84
e-mail: cristina.correia@ccsuelis.mh-saude.pt

De: Helena de Fátima Heleno OLiveira [<mailto:hfh.oliveira@hotmail.com>]
Enviada: quinta-feira, 6 de Junho de 2013 10:24
Para: Cristina Correia
Assunto: Autorização para referir o nome da instituição no relatório de estágio

<https://ub122.mail.live.com/mail/mc/PrintMessages?mk=pt-pt>

1/2

16/4/2014

Mensagem de Impressão do Outlook.com

Importância: Alta

Ex.ma Sr.ª Enfermeira Chefe e Vogal do Conselho Clínico e de Saúde do ACES Sintra
Venho por este meio enviar um pedido (que segue em anexo) para poder referir o nome do ACES Sintra e suas Unidades Funcionais no meu relatório de estágio e projeto, de forma a respeitar as questões de éticas.

Caso esta via não seja a mais correta enviarei posteriormente por correio.

Grata pela atenção concedida,
Com os melhores cumprimentos
Helena Oliveira

Apêndice IV – Autorização da DGE para realização do Projeto na Escola D.
Domingos Jardo

Monotorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 0384800001



mime-noreply@gepe.min-edu.pt (mime-noreply@gepe.min-edu.pt) [Adicionar aos contactos](#) 10:16 ▶

[Ações](#) ▼

Para: hfh.oliveira@hotmail.com, hfh.oliveira@hotmail.com ▼

Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0384800001, com a designação *Alimentação saudável em idade escolar*, registado em 09-05-2013, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo(a) Senhor(a) Dr(a) Helena de Fátima Heleno Oliveira

Venho por este meio informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é autorizado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

José Vitor Pedroso

Diretor de Serviços de Projetos Educativos

Observações:

- a) A realização do(s) Inquérito(s) fica sujeita a autorização da Direção do Agrupamento de Escolas do ensino público que foi selecionado.
- b) Deve ser pedido consentimento informado e esclarecido sobre a investigação académica e respetivos instrumentos de observação e registo aos representantes legais dos alunos, recolhendo-se a sua autorização. As autorizações assinadas pelos EE devem ficar em poder da Escola/Agrupamento ao qual pertencem os alunos.

Pode consultar na Internet toda a informação referente a este pedido no endereço <http://mime.gepe.min-edu.pt>. Para tal terá de se autenticar fornecendo os dados de acesso da entidade.

APÊNDICE V – Autorização do Diretor da Escola D. Domingos Jardo para proceder
à colheita de dados

[Imprimir](#)[Fechar](#)

De: **Helder Pais** (helder.pais@aeddj.pt)
Enviada: sexta-feira, 24 de Maio de 2013 18:39:33
Para: 'Helena de Fátima Heleno OLiveira' (hfh.oliveira@hotmail.com)

Exma. Sr.ª
Enfermeira Helena Oliveira

Relativamente ao pedido de autorização constante no mail abaixo, informo que o mesmo foi deferido.

Atentamente,



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

O Presidente da Comissão
Administrativa Provisória

Helder Pais
(helder.pais@aeddj.pt)

Agrupamento de Escolas Aqualva Mira Sintra

Av. Bombeiros Voluntário, 2735-244 Cacém

Telf.: 214338380 Fax: 214338387

<http://www.aeddj.pt> e <http://www.esmaonline.eu>
<mailto:direcao@aeddj.pt>

[Imprimir](#)[Fechar](#)

De: **hfh.oliveira@hotmail.com**

Enviada: quinta-feira, 23 de Maio de 2013 13:31:43

Para: **helder.pais@aeddj.pt (helder.pais@aeddj.pt)**

3 anexos

Autorização DGE.docx (134,6 KB) , REGISTO DOS LANCHES 1.pdf (71,7 KB) ,
Metodologia Escola D. Domingos Jardo.docx (14,3 KB)

Exmo Sr Professor Diretor Helder Pais

após aprovação da DGE do projeto de intervenção comunitária que lhe apresentei juntamente com a Enfermeira Ana Paula Marinho (da UCC Cacém Care), tenho vindo a falar com a Professora Berta Bagorro sobre a estratégia a adotar para poder dar seguimento a este projeto. Neste seguimento, venho por este meio pedir-lhe autorização para realizar o diagnóstico da situação através da observação dos lanches dos alunos do 5.º ano (as turmas ainda não foram selecionadas). Para esta observação será utilizada a grelha que lhe envio em anexo. Envio-lhe também a autorização da DGE e a metodologia que submeti à mesma sobre o projeto.

Os dias que estruturei para proceder a esta observação foram: dia 28 e dia 31 de Maio e dia 4, dia 7 e dia 11 de Junho.

Caso necessite de mais documentos ou informações sobre o desenvolvimento do projeto, ou não sejam adequados os dia que apresento para a observação, peço-lhe que me contacte para este mail ou para o 96 26 10 635.

Grata pela atenção concedida
com os melhores cumprimentos
Enfermeira Helena Oliveira

APÊNDICE VI – Caracterização dos Lanches Preenchida

REGISTO DOS LANCHE S

Data da observação	Obs. 1 28/05/13	Obs. 2 31/05/13	Obs. 3 03/06/13	Obs. 4 07/06/13	Obs. 5 11/06/13	Total
N.º de alunos presentes	62	62	62	62	62	310
Pão	21	39	33	24	35	152
Iogurte sólido/ líquido de aromas ou natural e iogurte de soja	0	4	8	3	3	18
Iogurte com elementos adicionados/ Sobremesas lácteas	0	0	0	0	0	0
Sumo/refrigerantes/ bebida tipo ice tea	28	43	34	37	49	191
Leite branco, leite escolar, "leite" de soja	3	6	8	7	0	24
Leite com chocolate ou outros aromas	13	9	12	15	9	58
Doces ou salgados	24	17	19	23	21	104
Croissant /pão-de-leite/ barra de cereais sem chocolate	5	6	9	11	4	35
Bolacha maria/ torrada e água e sal	2	0	1	3	2	8
Fruta (Incluir a fruta escolar)	1	0	0	1	0	2
Água (ingerida ao lanche)	0	0	0	0	1	1
Sem lanche	5	0	0	0	0	5

NOTAS

1. Recomenda-se que as 5 observações dos lanches não sejam realizadas em dias consecutivos.
2. Considerar todos os alimentos que o aluno leva para a escola.
3. Para cada aluno, registar apenas uma vez, cada tipo de alimento. Por exemplo: um aluno que leve 2 sandes, 1 iogurte e 2 peças de fruta, registar apenas 1 sandes, 1 iogurte e 1 peça de fruta.
4. Consideram-se doces ou salgados: bolos, bolachas (que não maria/torrada ou água e sal), barras de cereais achocolatadas, chocolates, salsichas, hamburguer, torresmos, batatas fritas, aperitivos, empadas, rissóis, folhados, pão com chocolate, panquecas e outros produtos embalados semelhantes.
5. Consideram-se sobremesas lácteas: pudins, queijinho petit-suisse.

APÊNDICE VII – Grelha de Análise: Priorização

Determinação de Prioridades

Grelha de Análise

Critérios		Importância do Problema	Relação Problema/Fator de Risco	Capacidade Técnica de Intervir	Exequibilidade do Projeto	Total
Problemas						
Ingestão Diminuída	Laticínios	+	+	+	+	1
	Fruta	+	+	+	+	1
	Água	+	-	+	-	6
Ingestão Elevada	Alimentos doces ou salgados	+	+	+	+	1
	Bebidas açucaradas	+	+	+	+	1

APÊNDICE VIII – Plano Operacional das Atividades a Realizar

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
Elaboração de Lanches saudáveis	Mestranda	Dia 19/11/2013: 6.ºF-9:00-9:45; 6.ºB-11:45-12:30; 6.º E-15:10-15:55	Escola D. Domingos Jardo, sala de aula	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de diapositivos (método expositivo sobre alimentos saudáveis e pouco saudáveis e recomendações para uma alimentação diária mais saudável); - Apresentação de vários alimentos saudáveis que podem constituir um lanche (grupo dos laticínios, cereais e fruta); - Discussão entre os participantes sobre os assuntos abordados; - Elaboração de lanches saudáveis em sala de aula pelos alunos, através da manipulação e conjugação de vários alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar as crianças para a importância de uma alimentação saudável; - Alertar as crianças sobre os alimentos saudáveis e os menos saudáveis; - Informar sobre a importância e os benefícios da ingestão de laticínios, fruta, água e cereais durante os lanches; - Reforçar a importância de não estar mais de 3 horas e meia sem comer e de ingerir diariamente um pequeno-almoço completo e equilibrado; - Sensibilizar para a importância da ingestão de pequeno-almoço e lanches saudáveis. 	<p style="text-align: center;">N.º de Crianças participantes _____x 100</p> <p style="text-align: center;">N.º Total de Crianças</p> <p>Preenchimento de uma ficha avaliativa referente aos conteúdos apresentados.</p>

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
Verdades e Mentiras sobre a Alimentação	Mestranda	Dia 26 de Novembro de 2013: 6.ºF- 9:00-9:45; 6.ºB - 11:45-12:30; 6.º E - 15:55-16:35	Escola D. Domingos Jardo, sala de aula	- Apresentação de diapositivos pelo método expositivo; - Debate sobre as perguntas colocadas e as explicações apresentadas.	- Elucidar as crianças sobre mitos que possam interferir com uma alimentação saudável; - Sensibilizar para a importância/função que determinados alimentos/nutrientes têm no bom funcionamento do nosso organismo.	$\frac{\text{N.º de Crianças participantes}}{\text{N.º Total de Crianças}} \times 100$ Preenchimento de uma ficha avaliativa referente aos conteúdos apresentados e aos conhecimentos iniciais.

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
Missão para cumprir em casa	Mestranda	De 27 de Novembro a 10 de Dezembro de 2013	Escola D. Domingos Jardo e domicilio	- Entrega de uma grelha para assinalar alimentos consumidos ao pequeno- almoço.	- Incentivar as crianças e familiares a praticar um pequeno-almoço saudável; - Estimular a interação entre pais e filhos na realização de uma alimentação saudável.	$\frac{\text{N.º de Crianças participantes}}{\text{N.º Total de Crianças}} \times 100$ $\frac{\text{N.º de Pequenos almoços saudáveis praticados pelas crianças}}{\text{N.º Total de Pequenos almoços realizados pelas crianças}} \times 100$

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
O Que Lanchaste Hoje?	Mestranda	De 26 de Novembro a 17 de Dezembro de 2013	Escola D. Domingos Jardo	- Um dia por semana registou-se em grelha apropriada o Lanche das crianças, avaliado em saudável ou não saudável.	- Incentivar as crianças para a escolha de um lanche saudável. Verificar se houve alteração dos hábitos alimentares	$\frac{\text{N.º de Crianças participantes}}{\text{N.º Total de Crianças}} \times 100$ $\frac{\text{N.º de lanches saudáveis}}{\text{N.º Total de lanches realizados pelas crianças}} \times 100$

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
Ainda te lembra do que comeste ontem?	Mestranda	Dia 3 de Dezembro de 2013: 6.ºF- 9:00-9:45; 6.ºB - 11:45-12:30; 6.º E – 15:55-16:35	Escola D. Domingos Jardo, sala de aula	- Numa ficha própria as crianças registam para cada refeição do dia anterior o que ingeriram; - Debate entre alunos mediado pela mestranda.	- Refletir sobre o consumo alimentar.	$\frac{\text{N.º de Crianças participantes}}{\text{N.º Total de Crianças}} \times 100$ $\frac{\text{N.º de menus saudáveis}}{\text{N.º Total de menus registados pelas crianças}} \times 100$

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
<p>Dia dos jogos da alimentação saudável</p>	<p>Mestranda</p>	<p>Dia 10 de Dezembro de 2013: 6.ºF- 9:00-10:45; 6.ºB - 11:00-12:45; 6.º E – 15:00-16:35</p>	<p>Escola D. Domingos Jardo, sala de aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos de tabuleiro: os participantes procuram reunir o maior número de alimentos saudáveis. Para isso lançam o dado e respondem a algumas perguntas; - Jogo Alimentação Saudável STOP: os jogadores preenchem uma grelha com alimentos (começados por uma letra que vai variando) pertencentes aos vários grupos da roda dos alimentos; - Sopa de letras: as crianças procuram alimentos saudáveis escondidos; - Reunir alimentos saudáveis: com a ajuda de uma palha, os participantes aspiram e transportam para junto de si o maior número que conseguirem de imagens sobre alimentos saudáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instruir sobre alimentos saudáveis de forma lúdica e dinâmica; - Expandir o vocabulário sobre alimentos dentro dos vários grupos da roda dos alimentos. 	$\frac{\text{N.º de Crianças participantes}}{\text{N.º Total de Crianças}} \times 100$ <p><u>Número de crianças que reuniram corretamente só alimentos saudáveis</u> X 100 Número de crianças participantes</p>

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
Livro de receitas e dicas para uma alimentação saudável e económica	Mestranda	De 3 a 17 de Dezembro de 2013. Entrega do Livro a 17 de Dezembro de 2013: 6.ºF- 9:00-9:45; 6.ºB - 11:45-12:30; 6.º E – 15:55-16:35	Escola D. Domingos Jardo, sala de aula	- Os alunos são incentivados a entregar uma receita a seu gosto saudável e económica; - A Mestranda elabora dicas que possibilitem o sinergismo entre poupança e boa prática alimentar no dia-a-dia e em dias de festa.	- Estimular a prática de uma alimentação saudável; - Desmistificar que uma alimentação saudável não é dispendiosa nem monótona; - Envolver os pais/enc. edu. e transmitir-lhes informação que incentive a realização de escolhas alimentares saudáveis.	$\frac{\text{N.º de Crianças participantes}}{\text{N.º Total de Crianças}} \times 100$ $\frac{\text{N.º de Livros entregues}}{\text{N.º Total de crianças}} \times 100$

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
<p>Folheto Informativo para os Pais/Enc Edu: Dicas para preparar um Lanche Saudável</p>	<p>Mestranda</p>	<p>Dia 21 e 28 de Janeiro de 2014: 6.ºF- 9:00-9:45; 6.ºB - 11:45-12:30; 6.º E – 15:55-16:35</p>	<p>Escola D. Domingos Jardo, sala de aula</p>	<p>No dia 21 de Janeiro procedeu-se à entrega dos folhetos informativos aos alunos com indicação para os mesmos os entregarem aos seus pais/enc. edu. Foi também entregue um consentimento para os pais/enc. edu. assinarem em como tomaram conhecimento do folheto. Este documento foi novamente trazido pelos alunos e entregue à Mestranda no dia 28 de Janeiro.</p>	<p>- Sensibilizar para a importância do lanche a meio da manhã e da tarde.</p> <p>- Envolver os encarregados de educação e transmitir-lhes informação que contribua para a realização de escolhas alimentares saudáveis.</p>	<p>N.º de consentimentos assinados _____x 100</p> <p>N.º Total de Crianças</p> <p>N.º de folhetos entregues _____x 100</p> <p>N.º Total de crianças</p>

Atividade	Quem	Quando	Onde	Como	Objetivos	Avaliação
Observação dos Lanches	Mestranda	Dia 23 e 27 de Janeiro de 2014: Intervalo das 9:45 às 10:10	Escola D. Domingos Jardo, pátios da sala de aula	Procedeu-se à observação dos lanches das crianças do 6.º B, 6.º E e 6.ºF de acordo com a Folha de Registo dos Lanches do projeto “A minha Lancheira” do NRAPCO (grelha inicialmente utilizada para na realização do diagnóstico de situação).	- Verificar se ocorreram alterações nos hábitos alimentares das crianças.	Número de casos em que ocorre ingestão diminuída de laticínios e fruta _____ x100 Número total de crianças Número de casos em que ocorre ingestão elevada de alimentos doces ou salgados e bebidas açucaradas _____ x100 Número total de crianças

Apêndice IX- Diapositivos Apresentados na atividade “Elaboração de Lanches Saudáveis”

“Bem comer ajuda a bem crescer”

Alimentação saudável

Alimentação Saudável



Alimentação Reduzida e Pouco Saborosa

Não é obrigatório deixares de comer os alimentos menos saudáveis. O importante é que os consumas raras vezes e não diariamente.

Alimentação Variada e Nutritiva

Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que garante que todas as tuas necessidades nutricionais sejam satisfeitas.

DGS, 2002

Importância da Alimentação Saudável

- ✓ Permite que o ser humano se mantenha vivo;
- ✓ Fornece energia e nutrientes → bom funcionamento do organismo;
- ✓ Prevenção de certas doenças (ex.: obesidade, doenças do coração, diabetes, certos tipo de cancro);
- ✓ Adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes

(DGS, 2005).

Alimentação Saudável



- ✓ **Alimentação Completa** – comer alimentos dos vários grupos (da roda dos alimentos) e beber água diariamente;
- ✓ **Alimentação Equilibrada** – comer em maior quantidade alimentos que pertencem aos grupos maiores (da roda dos alimentos) e em menor quantidade os alimentos que se encontram nos grupos de menor dimensão;
- ✓ **Alimentação Variada** – comer alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda dos alimentos, variando todos os dias.

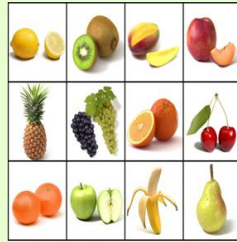
(DGS, 2005).

Alimentos Saudáveis e de Consumo Diário

Produtos Hortícolas



Frutos



Alimentos Saudáveis e de Consumo Diário

Cereais



Alimentos Saudáveis e de Consumo Diário

Leguminosas



Alimentos Saudáveis e de Consumo Diário

Leite, Iogurte, Queijo



(com pouca gordura)



Alimentos Saudáveis e de Consumo Diário

Peixe e Carnes Magras



(ex.: aves e coelho, retirando-lhes sempre a pele, evitar carnes de mamíferos)

Alimentos Saudáveis e de Consumo Diário

Água



Alimentos POUCO Saudáveis

Consumo **Esporádico!**

Refrigerantes



Bolos, Biscoitos, Chocolates



Alimentos POUCO Saudáveis

Consumo **Esporádico!**

Folhados, "Salgadinhos", Produtos de charcutaria



Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável

✓ Pequeno almoço:

- Completo e saudável
- Consome leite ou seus derivados com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro);
- Pão escuro ou de mistura ou cereais integrais sem açúcar;
- Fruta: fresca ou em sumo natural (sem misturar açúcar!)



(DGS, 2005).

Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável

✓ Merenda a meio da Manhã:

- Ingere fruta fresca;
- Acompanha sempre a fruta com outros alimentos, por exemplo: iogurte ou meia chávena de leite (com pouca gordura), pequenas porções de pão escuro ou de mistura;
- Evita os snacks pré-preparados que são ricos em açúcar e gordura



(DGS, 2005).

Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável

✓ Almoço

- Inicia-o com uma sopa (hortaliças e legumes);
- No prato deves ter uma pequena porção de peixe ou carne acompanhada por vegetais e arroz ou massa ou leguminosas ou batatas;
- Na sobremesa procura escolher sempre por uma peça de fruta fresca.



(DGS, 2005).

Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável

✓ A Meio da Tarde

- Ingere 1 copo de leite ou iogurte e 1 pão escuro ou
- Cereais sem açúcar,
- Uma peça de fruta



(DGS, 2005).

Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável

✓ Jantar



- Faz uma refeição semelhante à do almoço (quantidades <)
- Alterna sempre carne com peixe,
- Varia na fruta consumida à sobremesa.
- Bebe água (cerca de 8 copos) ao longo de todo o dia e não apenas quando sentes sede!

(DGS, 2005).

Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável

• Podes ainda fazer um lanche antes de dormir (Ceia):

- 1 iogurte ou
- 1 copo de leite ou
- 1 chá de cidreira ou camomila
- Acompanhe com um pequeno pedaço de pão escuro .

(DGS, 2005).

Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável

✓ Numa alimentação saudável os alimentos:

Leite com chocolate, refrigerantes, bolos, folhados, salgadinhos, aperitivos, produtos de salsicharia e charcutaria, podem ser consumidos desde que em pequena quantidade e poucas vezes!

(DGS, 2005).

Recomendações para uma Alimentação Diária Mais Saudável



- ✓ Evita estar mais de 3 horas e meia sem comer;
- ✓ Faz pequenas merendas entre as três principais refeições.

(DGS, 2005).

Agora Cria o teu Lanche saudável!



Apêndice X – Fotografias da atividade “Elaboração de Lanches Saudáveis”





Apêndice XI – Ficha de Avaliação n.º 1

Ficha n.º 1 - Alimentação Saudável

Nome: _____ Data: ___/___/___

Lê as frases que se seguem e assinala com V as Verdadeiras e com F as Falsas.

___ Para garantir que todas as necessidades nutricionais do meu organismo são satisfeitas devo ingerir diferentes alimentos ao longo do dia.

___ O leite com chocolate é um alimento bastante saudável.

___ Comer legumes todos os dias ajuda a prevenir o aparecimento de algumas doenças.

___ Todos os dias devo beber refrigerantes porque me ajudam a ter energia.

___ Devo começar o dia com um pequeno-almoço rico em leite, fruta e bolos.

___ A todas as refeições do dia posso comer fruta porque tem muitas vitaminas e fibra.

___ Só devo beber água quando tenho sede.

___ Não devo estar mais de três horas e meia sem comer.

___ Quando não tenho tempo de preparar o lanche, os *snacks* pré-preparados (barrinhas de cereais, *bolicão*) que são ricos em açúcar e gordura são uma boa opção por fornecerem muita energia.

___ Ao almoço e ao jantar devo alternar carne com peixe e acompanhá-los com batatas fritas.

___ O Pequeno-almoço, o Almoço e o Jantar são as três principais refeições e caso não tenha tempo não é importante comer no meio destas refeições.

___ Uma alimentação saudável permite ter um crescimento adequado, previne certas doenças (como obesidade e doenças cardiovasculares) e ainda permite o bom funcionamento do organismo.

Apêndice XII – Resultados da Ficha de Avaliação N.º 1

Ficha de Avaliação N.º 1 Turma B		
Questões	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	20	0
2	20	0
3	18	2
4	20	0
5	20	0
6	20	0
7	17	3
8	20	0
9	19	1
10	20	0
11	20	0
12	20	0
Total (240)	234	6
%	97,5%	2,5%

Ficha de Avaliação N.º 1 Turma E		
Questões	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	26	0
2	25	1
3	26	0
4	24	2
5	23	3
6	26	0
7	21	5
8	26	0
9	23	3
10	25	1
11	26	0
12	26	0
Total (312)	297	15
%	95,2%	4,8%

Ficha de Avaliação N.º 1 Turma F		
Questões	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	20	0
2	19	1
3	16	4
4	18	2
5	20	0
6	18	2
7	20	0
8	20	0
9	19	1
10	17	3
11	20	0
12	20	0
Total (240)	227	13
%	95,6%	5,4%

Apêndice XIII – Diapositivos da atividade “Verdades e Mentiras sobre Alimentação”



“Bem comer ajuda a bem crescer”

Verdades e Mentiras

Sobre a Alimentação



Mestrado em Enfermagem – Área de Especialização em Enfermagem Comunitária
Enf.ª Helena Oliveira

VERDADES

e

MENTIRAS

A água engorda quando bebida às refeições?

FALSO

- A água não fornece calorias! Como não tem proteínas, gorduras e hidratos de carbono nunca engorda.
- Se bebida antes das refeições pode levar a uma sensação de estômago cheio mais rapidamente e assim diminuir o consumo de outros alimentos

(DGS, 2012).

VERDADES

e

MENTIRAS

Não se deve comer muitos produtos hortícolas de cor laranja (cenoura, abóbora) porque têm muito açúcar?

FALSO

- Estes hortícolas devem ser ingeridos diariamente em grande quantidade, variando entre eles.
- São uma excelente fonte de fibras, vitaminas e minerais.
- Apesar do sabor doce possuem uma baixa quantidade de açúcares simples

(APN, 2011).

VERDADES

e

MENTIRAS

As gorduras são sempre prejudiciais à saúde?

FALSO

- As gorduras nem sempre fazem mal à saúde. São uma importante fonte de energia e contribuem para a renovação das células.
- A gordura armazenada no organismo ajuda a manter a temperatura do nosso corpo e até funciona como barreira protetora de alguns órgãos

(APN, 2011).

VERDADES

e

MENTIRAS

Os lacticínios magros e produtos light não engordam?

FALSO

... tudo engorda... nada engorda. O que conta é a quantidade total de calorias que cada pessoa come no final do dia.

- Assim embora os produtos light tenham menos calorias o importante é ingerir diariamente menos calorias!

(DGS, 2012).

VERDADES

e

MENTIRAS

Um alimento Light é um alimento sem gordura?

FALSO

- Os produtos light são aqueles em que o valor calórico ou algum nutriente (açúcar, gordura, sódio) é baixo ou reduzido em pelo menos 30% quando comparado com o produto normal (não há uma eliminação total)

(APN, 2011).

VERDADES

e

MENTIRAS

Comer pão engorda?

FALSO

- O pão só engorda se for comido em exagero (tal como todos os alimentos).
- Este fornece ferro e cálcio, vitaminas complexo B e, hidratos de carbono (que são a nossa principal fonte de energia) e fibras que facilitam o funcionamento intestinal

(DGS, 2012).

VERDADES

e

MENTIRAS

A Fruta engorda?

FALSO

- A fruta tem muitas vitaminas, fibras e antioxidantes.
- Ajuda no bom funcionamento do intestino, diminui os níveis de colesterol e ajuda a controlar o apetite.
- Contém alguns açúcares mas quando comparada com um bolo, a diferença é bastante grande

(DGS, 2012).

VERDADES



MENTIRAS

Quem come grandes quantidades de açúcar pode ficar Diabético?

FALSO

- Comer açúcares simples (doces e bolos) em excesso pode levar ao aumento de peso. Este aumento de peso é que pode levar ao aparecimento de Diabetes.
- Assim o consumo de açúcares deve ser feito em pequenas quantidades e só de vez em quando!

(APN, 2011).

VERDADES



MENTIRAS

Comer diariamente 400g de fruta e hortícolas como indica a Organização Mundial de Saúde é fácil?

Verdade

- Para o conseguirmos basta comer:
 - uma SOPA no início das refeições (almoço e jantar) e
 - 3 PEÇAS DE FRUTA por dia.

(DGS, 2012).

VERDADES



MENTIRAS

Não te esqueças de:

- Tomar **sempre** o pequeno almoço,
- Comer a meio da manhã e da tarde,
- Comer sopa todos os dias,
- Preferir o pão aos bolos,
- Beber laticínios e água em vez de refrigerantes,
- Variar dentro dos alimentos saudáveis,
- Alimentos **pouco** saudáveis só em pequena quantidade e raras vezes!

(DGS, 2012).

Apêndice XIV – Resultados da Ficha n.º 3

Ficha 3: Conhecimentos Sobre Mitos - Turma B		
Mitos	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	3	17
2	2	18
3	7	13
4	4	16
5	5	15
6	3	17
7	2	18
8	1	19
9	4	16
Total (180)	31	149
%	17,2%	82,8%

Ficha 3: Conhecimentos Sobre Mitos - Turma E		
Mitos	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	6	20
2	8	18
3	7	19
4	9	17
5	3	23
6	10	16
7	12	14
8	3	23
9	2	24
Total (234)	60	174
%	25,6%	74,4%

Ficha 3: Conhecimentos Sobre Mitos - Turma F		
Mitos	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	8	12
2	3	17
3	4	16
4	1	19
5	7	13
6	5	15
7	2	18
8	1	19
9	2	18
Total (180)	33	147
%	18,2%	81,7%

Apêndice XV – Ficha de Avaliação n.º2

Ficha n.º 2 – Verdades e Mentiras sobre a Alimentação

Nome: _____ Data: ___/___/___

Lê as frases que se seguem e assinala com V as Verdadeiras e com F as Falsas.

___ Beber água antes das refeições pode ajudar a sentir o estômago cheio mais rapidamente.

___ Não podemos comer sopa com abóbora e cenoura todos os dias porque estes hortícolas são muito doces.

___ Os alimentos light são alimentos sem gordura e sem açúcar.

___ O pão engorda mesmo se comermos pequenas quantidades porque possui hidratos de carbono e fibras.

___ Apesar da fruta ajudar no bom funcionamento do intestino e diminuir os níveis de colesterol deve ser comida em pequena quantidade porque tem muito açúcar.

___ Ter peso em excesso pode levar ao aparecimento da Diabetes.

___ Quando tenho sede posso beber Ice Tea em vez de água.

___ Comer sopa todos os dias (ao almoço e ao jantar) e comer três peças de fruta ajuda-me a ser mais saudável porque me dão muitos nutrientes (vitaminas, minerais ...).

___ Ter uma alimentação saudável é importante porque me ajuda a proteger de algumas doenças.

___ Para ter mais concentração nas aulas e para ter mais energia para brincar devo fazer uma alimentação variada, completa e equilibrada.

Apêndice XVI – Ficha “Missão para Cumprir em Casa”



Missão Para Cumprir Em Casa

Quem Toma um Pequeno-Almoço Mais Saudável, Tu ou os Teus Pais?

Na tabela que se segue assinala com um X os alimentos que comeram ao pequeno-almoço. Se não comeram nenhum alimento dos indicados (ou que pertença ao mesmo grupo segundo a roda dos alimentos) deixa o quadrado em branco. Faz isto para o pequeno-almoço de cada dia da semana, durante 2 semanas.

Nota: Um pequeno-almoço verdadeiramente saudável deve incluir um alimento lácteo, um alimento do grupo dos cereais e fruta.

Boa sorte para a missão, esperamos que sejas tu a ganhar!

Concorrentes	Alimentos de um Pequeno- Almoço Completo	27/11	28/11	29/11	30/11	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12	06/12	07/12	08/12	09/12	10/12
		Pai	1 Alimento lácteo (leite, iogurte ou queijo)												
Cereais ou pão															
Fruta															
Mãe	1 Alimento lácteo (leite, iogurte ou queijo)														
	Cereais ou pão														
	Fruta														
Filho (a)	1 Alimento lácteo (leite, iogurte ou queijo)														
	Cereais ou pão														
	Fruta														

A ficha deve ser levada para a escola no dia 10/12/2013 para entregares à enfermeira. Obrigada.

Apêndice XVII – Grelha de Registo dos Lanches

Registo dos Lanches

Dia e Mês	26 de nov	3 de dez	10 de dez	17 de dez
Aluno				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

Apêndice XVIII – Ficha “Ainda te lembrás do que comeste ontem?”



Ainda te lembras do que comeste ontem?

Para realizares esta ficha vais ter que te concentrar e tentar recordar o que comeste ontem e em que refeições.

Pequeno-Almoço:

Lanche da Manhã

Almoço

Lanche

Jantar

Ceia

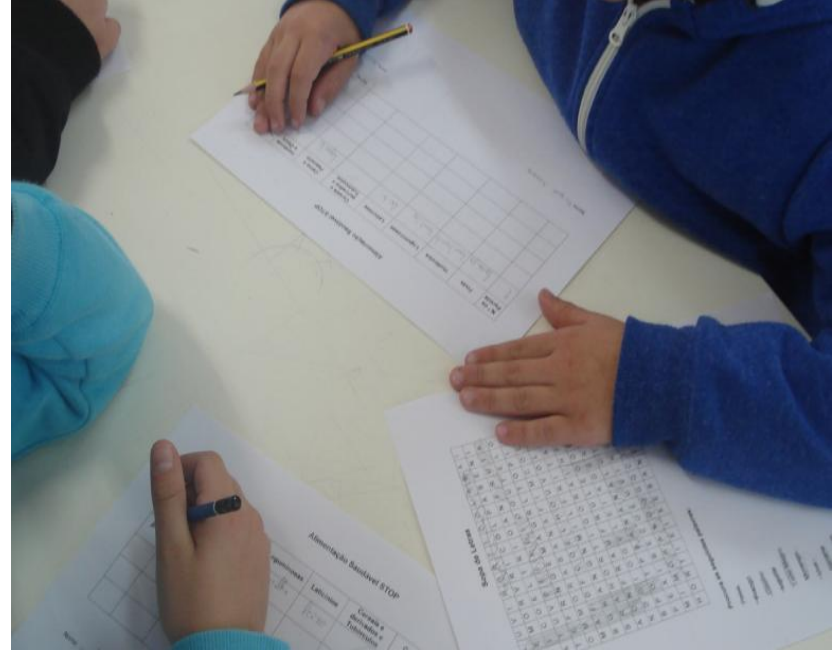
Apêndice XIX – Jogos Realizados com as Crianças

Instruções Jogo: Alimentação Saudável STOP












Material para o jogo: Grelha de registo e caneta ou lápis

Para jogares este jogo: devem ser no mínimo 2 jogadores. Entre os jogadores escolhe-se um jogador que em voz alta dirá “A” e a seguir mentalmente vai dizendo o alfabeto. Escolhe-se outro jogador que dirá STOP. No momento em que este jogador diz STOP, o jogador que estava a dizer o alfabeto revela em que letra ficou. Todos os jogadores devem preencher de imediato as colunas com alimentos que comecem com essa letra. Ex: se a letra for F, na fruta poderemos colocar Figo, nas leguminosas Fava. O primeiro jogador a preencher o quadro deve dizer STOP e o jogo pára. Pode acontecer não haver alimentos que comecem com a letra escolhida, nesses casos o jogo termina ao fim de 2 minutos.

Pontuação: As colunas que não estão preenchidas pontuam 0, se o alimento não corresponder à coluna onde foi colocado pontua 0. As respostas originais (ou seja, nas situações em que o alimento não foi escrito por mais ninguém) pontuam 10 pontos. As respostas corretas, mas repetidas por outro jogador pontuam 5. A soma dos pontos deve ser colocada na última coluna. Ganha quem no final das várias jogadas conseguir obter o maior número de pontos.



Jogo do Tabuleiro

										
										
										
										 PARTIDA



Instruções para o Jogo do Tabuleiro

Este jogo deve ser realizado com pelo menos dois jogadores. Estes decidem entre si quem é o primeiro a lançar o dado. Ganha quem conseguir juntar o maior número de alimentos saudáveis. Os jogadores podem dar até duas voltas ao tabuleiro para conseguirem juntar o maior número possível de alimentos saudáveis:



Existem algumas casas que dão bónus, presta atenção às instruções:

Casa Peixe  - Passa diretamente para a Casa Ervilhas 

Casa Iogurte  - Passa diretamente para a Casa Pão 

Contudo outras casas fazem-te recuar no jogo:

Casa Hambúrguer  - Recua 3 casas

Casa Batatas Fritas  - Recua oito casas

Casa Refrigerantes  - Volta à casa de partida

Há casas que só podes adquirir o alimento saudável se souberes responder a algumas perguntas, ora vê:



Casa maçã , para obteres este fruto para a tua lista de alimentos saudáveis tens que saber a resposta para a pergunta que se segue.

Por dia quantas peças de fruta se deve ingerir no mínimo?



Casa leite , este alimento só poderá constar da tua lista de alimentos saudáveis se souberes responder se é verdadeira ou falsa a seguinte pergunta: **é importante diariamente ingerir leite gordo ou outros laticínios gordos para me ajudarem a ter ossos mais fortes e mais energia para as minhas atividades.**



Sopa de Letras

B	L	U	V	I	H	O	R	T	I	C	O	L	A	S	A	I
A	E	M	O	R	V	R	I	C	O	L	P	A	B	E	N	I
N	I	C	O	E	L	T	R	I	O	A	N	F	R	U	T	A
A	T	U	V	P	E	I	X	E	I	O	G	U	T	E	L	O
T	E	F	R	N	G	E	M	A	G	R	L	T	O	P	I	N
O	M	M	O	R	A	B	A	N	A	F	I	M	C	O	E	L
M	A	F	D	F	C	O	E	L	H	O	U	V	O	L	A	B
B	G	R	A	N	G	N	M	I	L	F	R	I	T	A	C	M
B	R	A	H	O	R	T	I	G	O	R	A	I	H	P	L	M
A	O	N	F	R	A	U	F	R	U	L	E	O	O	E	E	O
N	D	G	I	O	G	V	L	E	I	A	G	G	R	I	I	R
B	P	O	T	P	B	A	N	A	N	A	L	U	T	G	T	A
P	E	X	I	B	E	C	O	E	U	V	I	R	C	R	R	G
M	I	M	O	R	A	N	G	O	G	Q	C	T	U	E	A	O
H	O	R	T	I	E	I	X	E	B	A	N	E	L	C	H	M

Procura os seguintes alimentos saudáveis:

Peixe

Frango

Coelho

logurte

Leite Magro

Morango

Uva

Banana

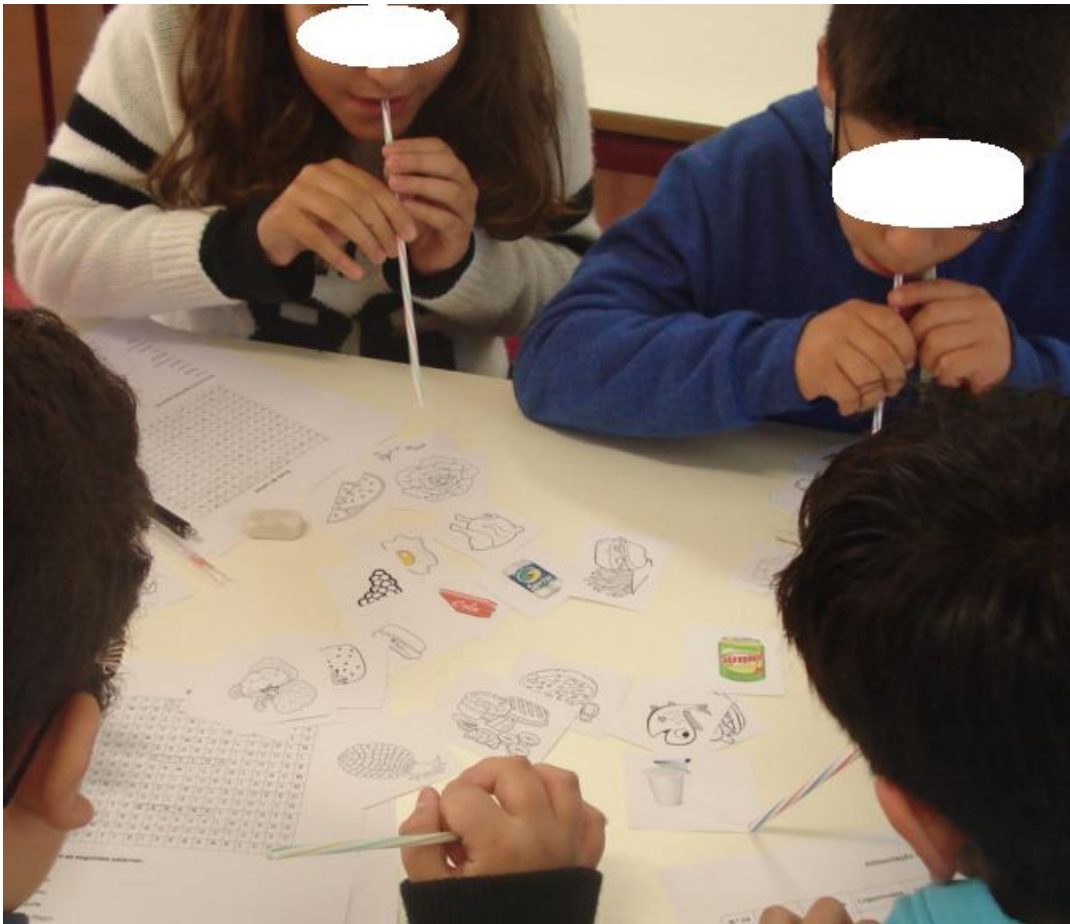
Hortícolas

Fruta

Instruções para Reunir Alimentos Saudáveis

Material para o Jogo: Palhas limpas para cada jogador e imagens de vários alimentos.

Como Jogar: cada concorrente deve utilizar a palha para aspirar as imagens com alimentos saudáveis. Ganha quem conseguir reunir o maior número de imagens com alimentos saudáveis em **dois minutos**. Por cada imagem de alimento menos saudável que o jogador reúna, perde duas imagens de alimentos saudáveis.





Apêndice XX – Folheto Informativo: Dicas para Preparar um Lanche Saudável

Sugestões de Lanches

Manhã

- 200 ml de leite meio-gordo simples
- 1 pão de mistura com 1 colher de chá de Manteiga
- 1 maçã

Tarde

- 1 iogurte líquido
- 1 pão de centeio com 1 fatia de fiambre e 1 folha de alface
- 1 laranja

Manhã

- 1 iogurte sólido
- 6 bolachas torradas com 1 fatia de queijo e 2 rodela de tomate
- 1 pêra

Lanche Saudável

- 1 pacote de leite meio-gordo simples
- +
- Pão de mistura com fiambre

Lanche Não Saudável

- 1 refrigerante
- +
- 1 bolo de pastelaria

Elaborado Por: Enf.^a Helena Oliveira

(Curso de Mestrado em Enfermagem na Área de Especialização em Enfermagem Comunitária na ESEL)



Promoção da Alimentação Saudável em Idade Escolar

Dicas para preparar um **lanche saudável** para o seu filho



Destinatários: Pais/Enc Educação 6-º ano

O seu filho deve realizar diariamente um lanche a meio da manhã e da tarde porquê?

Assim regulará o apetite, adquire os nutrientes e a energia necessários e obterá um melhor rendimento escolar (mais concentração, aprendizagem e pensamento).

Investir numa alimentação saudável, é investir na saúde e no futuro do seu filho!

Que alimentos incluir no lanche?

• **Laticínios**

- Iogurte natural ou de aroma, sólido ou líquido,
- Leite meio-gordo simples,
- Queijo meio-gordo/magro fresco/ requeijão.

• **Cereais e derivados**

- Pão (de cereais, integral),
- Bolachas tipo Maria/Torrada,
- Tostas,
- Flocos de cereais pouco açucarados.

Planeie, antecipadamente, com o seu filho o lanche escolar! Estipule um dia por semana para a ingestão de gulodices.



• **Frutas e Hortícolas**

- Fruta da época, fresca e em peça,
- Salada de fruta (fruta fresca, sem adição de açúcar, nem caldas de fruta),
- Frutos secos (nozes, amêndoas),
- Sumos de fruta/hortícolas: naturais ou comerciais "100% sumo", sem açúcares e /ou edulcorantes adicionados,
- Às sandes adicione alface ou tomate.

• **Bebidas**

- Bebidas que contenham, no mínimo 50% de fruta,
- Água mineral (rede pública ou engarrafada).

• **O que adicionar ao pão**

- Creme vegetal,
- Fiambre (de peru/frango, baixo teor de sal e gordura),
- Queijo meio-gordo ou magro.

Remova as tentações da despensa. Não compre guloseimas, refrigerantes, bolos e batatas fritas...



Apêndice XXI – Resultados da Ficha de Avaliação n.º 2

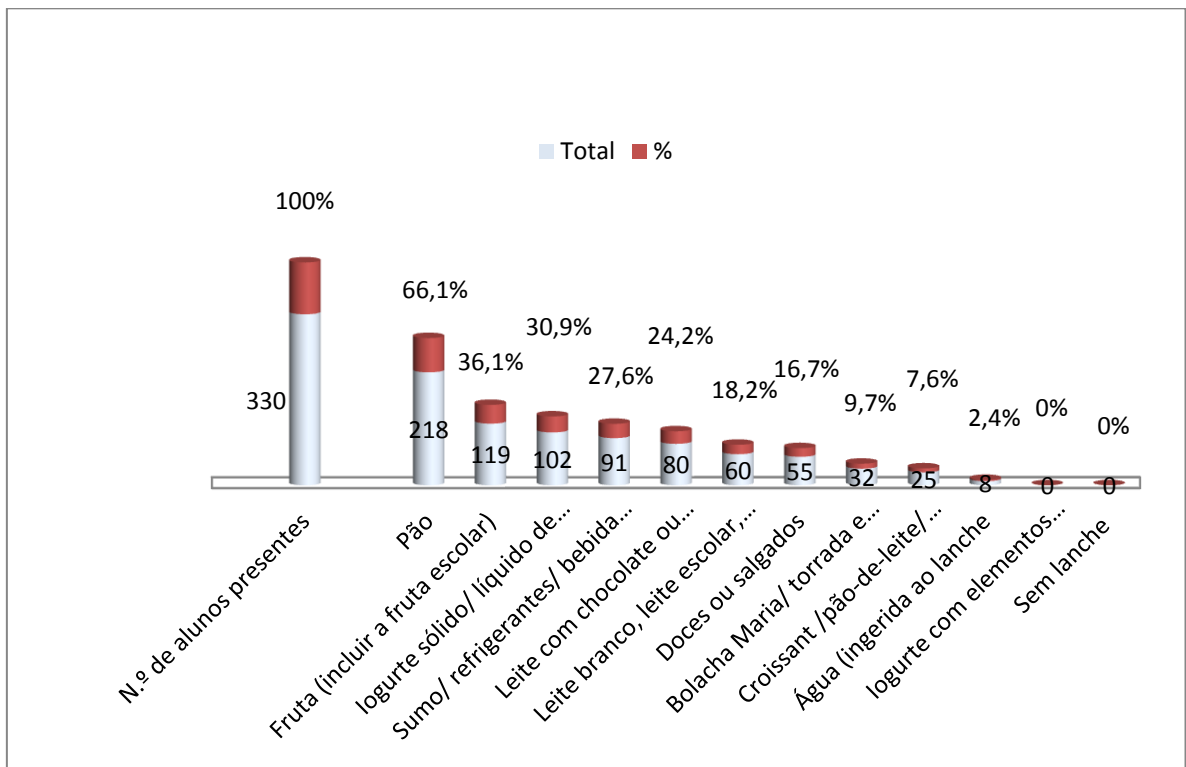
Ficha de Avaliação N.º 2 Turma B		
Questões	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	20	0
2	15	5
3	18	2
4	17	3
5	14	6
6	20	0
7	19	1
8	18	2
9	20	0
10	20	0
Total (200)	181	19
%	90,5%	9,5%

Ficha de Avaliação N.º 2 Turma E		
Questões	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	26	0
2	23	3
3	23	3
4	20	6
5	22	4
6	26	0
7	24	2
8	25	1
9	26	0
10	26	0
Total (260)	241	19
%	92,7%	7,3%

Ficha de Avaliação N.º 2 Turma F		
Questões	Respostas Corretas	Respostas Incorretas
1	20	0
2	19	1
3	15	5
4	20	0
5	17	3
6	18	2
7	19	1
8	17	3
9	20	0
10	20	0
Total (200)	185	15
%	92,5%	7,5%

Apêndice XXII – Resultados da atividade “Observação dos Lanches”

Gráfico N.º 2- Resultados da atividade "Observação dos Lanches"



Apêndice XXIII – Cronograma das Atividades do Projeto

Cronograma de Atividades

	Outubro		Novembro		Dezembro	Janeiro		Fevereiro	
	1 a 10	11 a 31	1 a 15	16 a 30	1 a 20	2 a 15	16 a 31	1 a 15	16 a 28
Determinação de prioridades									
Formulação de objetivos									
Seleção de estratégias									
Realização de atividades									
Avaliação									
Orientação tutorial									
Execução do relatório de estágio									

APÊNDICE XXIV – Livro de Receitas e Dicas para uma alimentação Saudável e Económica



Receitas e Truques para uma

Alimentação Saudável



Realizado Por:

Alunos do 6.º B, 6.º E e 6.º F

Enf.ª Helena Oliveira

ÍNDICE

	pág.
INTRODUÇÃO	3
1- A RODA DOS ALIMENTOS	4
1.1- Mas como podemos conseguir ingerir por dia 400g de hortofrutícolas?	5
2- DICAS PARA POUPAR	6
3- RECEITAS SUGERIDAS PELOS PEQUENOS CHEFES	11
4- RECEITAS SAUDÁVEIS E ECONÓMICAS	68
5- DICAS PARA TORNAR AS FESTAS MAIS SAUDÁVEIS	79

INTRODUÇÃO

Uma Alimentação Saudável fornece-nos energia e nutrientes, permitindo a manutenção da saúde física e mental. Durante a infância é essencial uma alimentação saudável para um normal desenvolvimento e crescimento, contribuindo para a prevenção e controlo de problemas de saúde ligados à alimentação (ex: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares), (DGS, 2005).

Não basta ter acesso a bens alimentares. É necessário "saber comer" e saber escolher os alimentos (forma e quantidade adequada). Assim, com este livro de receitas pretende-se dar algumas sugestões que facilitem a prática de uma alimentação mais saudável e económica. Esperamos que lhe seja útil!

1- A RODA DOS ALIMENTOS

Diariamente devemos ter em conta a Roda dos Alimentos quando escolhemos e combinamos os alimentos. Esta é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária.



Figura 1 – Roda dos Alimentos com indicação das porções a ingerir diariamente (DGS, 2012).

Todos os diferentes grupos da Roda dos Alimentos têm funções e particularidades específicas na nossa alimentação. De seguida abordar-se-á cada grupo de acordo com as indicações da DGS (2012).

Os alimentos pertencentes ao grupo dos Cereais, derivados e tubérculos são fornecedores de energia, são ricos em fibras, vitaminas (complexo B) e sais minerais (magnésio e o ferro). Os alimentos dos grupos dos Hortícolas e Fruta são fornecedores insubstituíveis de minerais, algumas vitaminas, antioxidantes e fibra. Ingerir quantidades adequadas destes alimentos protege-nos de um elevado número de doenças: obesidade, diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro, doença cardiovascular, obstipação e deficiências de vitaminas e/ou minerais. Para o grupo do Leite e derivados, destaca-se o facto destes alimentos serem os grandes fornecedores de cálcio, assim como, boas fontes de proteínas de elevado valor biológico, fósforo e vitaminas do complexo B. Os alimentos do grupo da Carne, pescado e ovos, são fonte

de proteínas de qualidade, minerais (ferro e zinco) e ainda de várias vitaminas (vitamina B12). As Leguminosas podem substituir os alimentos do grupo da Carne, pescado e ovos em algumas refeições, sendo ótimas fornecedoras de hidratos de carbono de absorção lenta, de proteínas de origem vegetal de qualidade e boa fonte de fibras, vitaminas (complexo B) e minerais (magnésio e ferro). Por último, os alimentos pertencentes ao grupo das Gorduras e Oleos são também essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo e possuem efeitos benéficos quando consumidos nas proporções recomendadas, pois fornecem ácidos gordos essenciais e são o veículo para a ingestão de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K). A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda uma ingestão diária de 400g de fruta e hortícolas.

1.1- Mas como podemos conseguir ingerir por dia 400g de HORTOFRUTICOLAS?

O baixo consumo destes alimentos ao longo do dia favorece, a médio prazo, o aparecimento precoce de doença cardiovascular e de alguns tipos cancro. A ingestão regular e em quantidade adequada de fruta e hortícolas, parece ter um efeito positivo na prevenção da obesidade (DGS, 2012).

Para se conseguir a ingestão diária de 400g de FRUTA e HORTICOLAS basta ingerir:

- **SOPA** no início das refeições principais (Almoço e Jantar) e **3 PEÇAS DE FRUTA!**

2- DICAS PARA POUPAR

- Deve optar pelas frutas e hortícolas da época, são mais nutritivas e mais económicas.

De forma a poupar, quando escolhe a fruta lembre-se que o mesmo tipo de fruta tem preços diferentes de acordo com a categoria e o calibre. Assim, adequa a sua escolha à sua utilidade. Ex: as características de uma pêra para comer enquanto peça de fruta, não têm de ser as mesmas se por exemplo forem utilizadas em salada de fruta...

A seguir apresenta-se o Calendário de Produção Nacional (DGS, 2012) para os vários frutos e hortícolas produzidos no país para o ajudar a comprar alimentos da época.

Calendário de Produção Nacional

Hortícolas	jan.	fev.	mar.	abr.	maio	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Abóbora	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Acelga	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Agrião	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Alface	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Batata nova	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beldroegas	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beringela	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Beterraba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Bricolos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Cebola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cebola nova			✗	✓	✓	✓	✗					
Cenoura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chicória	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Chou-chou				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Coarçete	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Couve de bruxelas	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve lombarda	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve portuguesa	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Endívias	✓	✓	✓	✗						✗	✓	✓
Ervilhas	✗	✗	✓	✓	✓	✗						
Espargos	✗	✓	✓	✓	✗							
Espinafes	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Fava			✗	✓	✓	✗	✗					
Feijão verde			✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	

Grelas	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabiças	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabo	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Pepino	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Pimento	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Rabanete	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rábano	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Repolho	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rúcula	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Tomate	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗

Fruta	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Alperce					✗	✓	✗					
Ameixa						✓	✓	✓	✓	✗		
Amora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ananás dos Açores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banana da Madeira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cereja					✗	✓						
Diospíro										✓	✓	✗
Figo						✓	✓	✓	✓			
Framboesa	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Kiwi	✓	✓	✓	✗	✗						✗	✓
Laranja	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗			✗	✓	✓
Limão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maçã	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Melancia					✗	✗	✓	✓	✓			
Melão e Meloa				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗		
Mirtilo						✗	✓	✓				
Morango	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Nêspera				✓	✓							
Pera	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pêssego						✗	✓	✓	✓	✗		
Romã									✗	✓	✓	✗
Tangerina	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗			✗	✓	✓
Uva						✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗

Frutos Secos	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Amêndoa	✓	✓							✗	✓	✓	✓
Avelã										✗	✓	✓
Castanha										✗	✓	✓
Nozes	✗								✗	✓	✓	✓
Pinhão	✓	✓	✓									✗

✗ Fora de época ✗ Disponível na 1ª quinzena ✓ Estação normal ✗ Disponível na 2ª quinzena

- Opte por **ovos** em vez de carne ou pescado

Os ovos são mais baratos que a carne ou o pescado, e são igualmente uma boa fonte de proteínas. Possuem as proteínas de melhor qualidade.

No caso de pessoas saudáveis e crianças com mais de 1 ano, podem comer **1 ovo por dia**, desde que este substitua as carnes "vermelhas", gorduras e enchidos.

O Ovo e o Colesterol!

Embora o ovo possua uma elevada quantidade de colesterol (aproximadamente 215mg por ovo), o aumento do colesterol sanguíneo não está apenas dependente da quantidade de colesterol que ingerimos através dos alimentos. Estudos recentes demonstram que o fator mais relevante para o aumento do colesterol sanguíneo é a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas (ex: enchidos, manteiga, queijos gordos e carnes "vermelhas") e em gorduras trans (ex: batatas fritas de pacote, folhados, biscoitos...) (DGS, 2012).

- As **Leguminosas** podem ser utilizadas como **alternativa à carne** (são mais baratas e mais saudáveis).

Segundo as recomendações da Roda dos Alimentos, o consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135g. Para a população em geral, a quantidade de carne, pescado ou ovos recomendada é de 90g por dia.

- 3 a 6 colheres de sopa de leguminosas corresponde a 50-100g de carne.

Se combinar no mesmo prato leguminosas com cereais (ex: arroz com feijão ou massa com grão-de-bico) consegue obter proteínas completas.

Estas protegem-nos de doenças cardiovasculares e de certos tipos de cancro.

- Coma **SOPA Todos os Dias**

É uma forma fácil, rápida e saborosa de consumir a quantidade de hortícolas recomendada.

- Faça uma base de sopa para toda a semana. Congele ou guarde no frigorífico em doses e ao longo da semana vá adicionando a essa base hortícolas diferentes. Poupa tempo e dinheiro!

- **Faça Estufados Saudáveis**

1- Coloque na panela uma quantidade considerável de cebola, alho, alho francês, tomate, cenoura ou pimento, adicione um pouco de água e deixe cozer em lume brando.

2-Adicione o(s) alimento(s) que pretende cozinhar (carne/ pescado) e adicione mais um pouco de água.

3- Por fim adicione uma pequena quantidade de azeite (cerca de 1 colher de sobremesa por pessoa) e deixe estufar.

- Para **POUPAR** substitua um tipo de peixe por outro mais económico, sem que no final o sabor se altere muito:

- ✓ Abrótea – Substitui o bacalhau.
- ✓ Pescada – Substitui filetes de peixe-espada preto.
- ✓ Peixe-vermelho e maruca – Substituem o cherne ou corvina.
- ✓ Solha – Substitui o linguado.
- ✓ Tamboril – Substitui a lagosta.

- **Dê nova vida às suas SOBRAS!**



Figura 2- Exemplos de pratos alternativos para reutilizar as "sobras" (DGS, 2012).



Figura 3 – Exemplos de pratos que pode criar a partir de outros pratos (DGS, 2012).

Receitas sugeridas pelos
Pequenos Chefes

Massada de Peixe

Sugestão de: *C F e A B - 6.º F*

Ingredientes:

350g de maçarão	1 raminho de coentros
1 cebola	800g de pargo mulato
2 dentes de alho	1 dl de vinho branco
3 tomates pelados	Sal e pimenta q. b.
1 dl de azeite	

Modo de Preparação:

Cosa a massa em água e sal e um fio de azeite, até ficar al dente. Entretanto, corte a cebola em meias-luas e pique os alhos e o tomate. Refogue tudo isto em azeite, juntamente com metade dos coentros, e refresque com o vinho. Acrescente depois o peixe cortado em pedaços e um pouco de água a ferver, tempere, tape e cozinhe 10 min. Por fim, envolva a massa, cozinhe mais 5 min e refilique os temperos. Polvilhe com os restantes coentros e sirva.

Salada de batata e ovo

Sugestão de: *B P - 6.º F*

Ingredientes:

6 batatas médias	4 colheres (sopa) de azeite
2 cenouras raladas	1 colher (sopa) de vinagre
Sal q. b.	1 colher (sopa) de ervas aromáticas picadas
1 alface	3 ovos cozidos, cortados em meia lua
2 tomates para salada (cortar em meia lua)	Azeitonas q. b.

Misture todos os ingredientes num recipiente, tempere a gosto, e sirva frio.

Salada de Camarão

Sugestão de: *R M S - 6.º B*

Ingredientes:

1 cebola	1/molho de agridões
1 folha de louro	4 colheres (de sopa) de maionese
600g de camarão	Sal q. b.
1 alface	

Modo de Preparação

Descasque a cebola e leve a ferver com o louro num tacho com água temperada com sal, durante 5 minutos. Junte os camarões e deixe cozer por mais 3 minutos. Retire e deixe arrefecer.

Descasque o camarão, deixando ficar a cauda. Lave e arranje os agridões, a alface e corte esta última em juliana. Escorra, sirva a salada com os camarões, verta a maionese e leve ao frigorífico.

Por 100g: 11 calorias; 120 mg cálcio; 330 de potássio; 60 mg de fósforo; 41 mg de sódio.

Salsichas Enroladas em Lombarda

Sugestão de: A R C - 6.ºE

Ingredientes:

8 folhas grandes de couve lombarda	0,5 dl de azeite
1 cebola grande	1 dl de vinho branco
12 salsichas frescas de peru	1,5 dl de caldo de carne
2 dentes de alho	1 dl de vinho do Porto
20 g de tomate maduro	Sal q.b.

Modo de Preparação:

Leve um tacho ao lume com um pouco de água e as folhas de couve por 5 minutos. Quando a água levantar fervura retire. Coza as salsichas na água onde cozeu a couve durante 5 minutos.

Pique a cebola e os alhos e refogue-os no azeite. Junte o tomate pelado e sem sementes e refogue mais um pouco. Adicione as salsichas, caldo de carne e o vinho branco e deixe ferver um pouco. Retire as salsichas e enrole-as na couve. Ate-as com um fio de cozinha.

Coloque novamente no refogado e aromatize com o vinho do Porto. Tape o tacho e deixe cozinhar mais 10 minutos. Sirva quente, com o molho por cima. Acompanhe com puré de batata ou arroz.

Bacalhau com Broa e Espinafres

Sugestão de: D C - 6.ºE

Ingredientes:

2 postas de bacalhau (já demolido)	Azeite
½ embalagem de espinafres	Cebola
1 broa de milho	Alho picado
Louro	

Modo de Preparação:

Para cozer o bacalhau coloca-se num tacho água a ferver com uma folha de louro. Assim que levantar fervura introduz-se o bacalhau sensivelmente 5 minutos. Quando estiver pronto, retira-se da água e reserva-se para retirar a pele e as espinhas.

Na mesma água do bacalhau, depois de retirar o louro, coloca-se meio pacote de espinafres e deixa-se cozer. Quando estiverem cozidos escorrem-se os espinafres (5 minutos a ferver).

Picar bem a broa na picadora.

Num tacho colocar azeite, uma boa camada de cebola picada e alho picado, e levar ao lume a alourar.

Quando a cebola e alho estiverem alourados juntar o bacalhau sem espinhas nem pele e os espinafres mexendo bem, de seguida quando tudo estiver bem ligado juntar as natas e metade do preparado da broa.

Quando estiver tudo bem ligado, colocar o preparado num recipiente que vá ao forno e que também sirva para ir à mesa.

Ao resto da broa junta-se um pouco de azeite (colher de chá), mexe-se bem e coloca-se em cima do preparado.

Leva-se ao forno, previamente aquecido, até ficar tostado.

Ovos Mexidos com Verduras

Sugestão de: D F - 6.º E

Ingredientes:

4 ovos	3 pimentos verdes
100g de espargos verdes	100g de alho francês
1 courgette	3 colheres de sopa de azeite
1 lata pequena de cogumelos	Salsa e sal q.b.

Modo de Preparação:

Num tacho anti-aderente coloque o azeite e salteie os legumes (previamente cortados em pequenos pedaços). Quando estes estiverem quase cozidos adicione os ovos (previamente batidos), tempere com sal. Vá mexendo tudo. Quando os ovos e os legumes estiverem totalmente cozidos retire do lume e polvilhe com a salsa picada. Sirva quente!

Espetadas de Frango com Arroz

Sugestão de: L C C - 6.º B e M G - 6.º F

Ingredientes:

2 colheres de sopa de molho de soja light
1 colher de sopa de vinagre de arroz ou de sidra
Becel cozinha (líquida)
Espetadas: 550 g de peito de frango, sem pele e cortado aos cubos
Sal q.b.
1 pimento vermelho, sem sementes e cortado em pedaços
1 pimento verde, sem sementes e cortado em pedaços
1 cebola cortada em gomos
Arroz: 350g de arroz agulha
Sal q.b.
1 colher de sopa de passas sem grainha
1 colher de sopa de salsa fresca picada e/ou folhas de aipo
Sumo de limão a gosto

Modo de preparação:

Coloque o molho de soja e o vinagre numa tigela grande, junte o frango e o sal, mexa e deixe marinar durante pelo menos 1h, mexendo ocasionalmente.

Coloque os pedaços de frango em 8 espetos, alternando com os pedaços de pimento e de cebola.

Unte as espetadas com a Becel cozinha líquida antes de as colocar sobre uma grelha bem quente. Cozinhe durante aproximadamente 12-15 minutos, virando-as frequentemente.

Ao mesmo tempo introduza o arroz em água abundante e a ferver, temperando com sal a gosto. Deixe cozer cerca de 15 minutos.

Escorra o arroz, adicione-lhe as passas e a salsa picada, regue com o sumo de limão a gosto e misture com um garfo.

Sirva as espetadas sobre uma cama de arroz acompanhando com uma salada de alface.

Lasanha de salmão com espinafres

Sugestão de H M - 6.º F

Ingredientes (5 pessoas):

500g de filetes de salmão	16 placas de lasanha com ovo
500g de espinafres	Sal q.b.
1 limão	Pimenta q.b.
2 dentes de alho	150g de queijo mozarella ralado
4 colheres de sopa de azeite	Azeite para untar

Molho Bechamel:

80g de creme vegetal para cozinhar	Sal q.b.
80g de farinha	Pimenta q.b.
1 litro de leite magro	

Modo de Preparação

Leve ao lume uma frigideira com o azeite, os dentes de alho picados e deixe aquecer. Junte os espinafres e deixe cozinhar até o líquido evaporar. Tempere com sal e desligue o lume.

Corte os filetes de salmão em tiras finas, tempere-os com sal, pimenta e sumo de limão. Leve ao lume um tacho com água e deixe ferver. Adicione as placas de lasanha e deixe cozer durante 4 minutos. Depois retire-as e coloque-as em cima de um pano de cozinha.

Prepare o molho: leve ao lume um tacho com o creme vegetal e deixe-o derreter. Junte a farinha e mexa bem. Acrescente o leite quente, aos poucos, mexendo sempre até obter um molho cremoso. Tempere com sal, pimenta e mexa bem.

Ligue o forno a 180°C, unte um prato de forno com azeite e disponha camadas alternadas de espinafres, salmão, placas de lasanha e molho bechamel. A primeira e a última camada devem ser de placas de lasanha. Cubra com o resto do molho bechamel e polvilhe com queijo mozzarella ralado. Leve ao forno durante 20 minutos até dourar.

Souflé de Pescada com Salada de Alface

Sugestão de: P J - 6.º F

Ingredientes:

350g de rabos de pescada	Pimenta preta moída q.b.
0,5 l de leite meio gordo	250g de alface
8 ovos	Azeite q.b.
100g de creme vegetal para cozinhar	Vinagre de vinho branco q.b.
100g de farinha trigo tipo 55	Sal q.b

Modo de Preparação

Leve ao lume um tacho com água e uma pitada de sal e coza os rabos de pescada. Depois de cozidos, retire-lhes a pele e as espinhas. Esmague o peixe com um garfo e reserve-o.

Num tacho, derreta o creme vegetal para cozinhar, polvilhe a farinha e deixe cozer um minuto sem ganhar cor. Acrescente o leite frio e mexa para não criar grumos. Deixe o molho engrossar e retire do lume.

Junte o peixe ao molho, tempere com sal e pimenta, acrescente as gemas e misture. À parte, bata as claras em castelo e junte-as suavemente ao preparado anterior.

Unte um pyrex com o creme vegetal para cozinhar, acrescente o preparado e leve ao forno previamente aquecido a 200°C.

Deixe cozinhar cerca de 30-35 minutos e sirva acompanhado com uma salada de alface, tempere com sal, azeite e vinagre.

Arroz Integral com Legumes da Época

Sugestão de: F R - 6.º E

Ingredientes (4 pessoas):

200g de arroz integral	30g de sultanas douradas
4 colher de sopa de azeite	1 pimento vermelho
7,5 dl de água	1 chuchu
2 colheres de chá de sal (8 g)	2 colheres de sobremesa Vinagre balsâmico
1 cebola grande	Salsa picada q.b.
200g de alho francês em rodela	30g de amêndoa laminada
150g de cenoura	125g de tofu
1 malagueta vermelha fresca	Vinagre balsâmico q.b.
1 couve lombarda pequena	

Modo de preparação:

Lave o arroz integral e escorra bem. Deite metade de azeite num tacho, junte o arroz e frite durante 1 a 2 minutos, mexendo sempre. Adicione a água e 1 colher de chá de sal. Mexa, tape e deixe cozer sobre lume brando durante cerca de 1 hora ou até o arroz ter absorvido completamente a água. Descasque e corte a cebola em gomos. Deite o restante azeite noutra tacho, junte a cebola e o alho francês e deixe cozinhar sobre lume brando.

Entretanto, descasque e corte a cenoura em meias luas, limpe a malagueta de sementes e pique em pedacinhos. Deite a cenoura e a malagueta no tacho, corte a couve lombarda em quartos, retire o talo central e corte em tiras com um dedo de largura. Lave a couve em água quente, escorra bem e coloque no tacho. Salpique com 1 colher de chá de sal, junte as sultanas, mexa e tape o tacho. Ao mesmo tempo lave o pimento, limpe-o de sementes e corte em tirinhas. Descasque o chuchu, corte-o em gomos e depois em fatias finas.

Quando a couve estiver mole, adicione o pimento e o chuchu. Misture bem e deixe cozer durante mais 5 minutos. Borrife com vinagre balsâmico, mexa, retire do lume e reserve até o arroz estar cozido. Junte os legumes ao arroz cozido, mexa com um garfo e salpique com salsa picada e amêndoa laminada. Ponha por cima o tofu aos cubos.

Bife de Novilho Grelhado

Sugestão de: C A - 6.º E

Ingredientes

4 Bifes de novilho	Azeite
4 dentes de alho	1 Chávena de arroz
Sal q.b.	Papaia
1 Cebola	Limão

Modo de Preparação

Tempere os bifes de novilho com os alhos picados e sal q.b. Cerca de 30 minutos antes de cozinhar.

Num tacho coloque azeite e a cebola picada, deixe alourar. Coloque 2 chávenas de água. Quando esta ferver adicione a chávena de arroz, tempere com sal. Deixe cozer a gosto.

Entretanto ligue o grelhador no mínimo, deixe grelhar os bifes a gosto, virando de um lado e outro.

Sirva o arroz e o bife acompanhado de pedaços de papaia regados com limão.

Omeleta de Espargos, Tomate Cherry e Sementes de Sésamo

Sugestão de: *I T - 6.º B e P M - 6.º F*

Ingredientes:

3 ovos	Sal e pimenta q.b.
Tomate cherry	Tomilho fresco
½ cebola	Alface
Semente de sésamo q.b.	Azeite

Modo de Preparação

Comece por preparar os espargos, cortando as pontas e retirando as partes mais duras. Se forem grandes corte-os ao meio no sentido transversal.

Numa frigideira, coloque um pouco de azeite e quando estiver quente adicione os espargos e saltei-os com as sementes de sésamo durante aproximadamente 5 minutos.

A parte bata os ovos com a cebola picada e adicione sal, pimenta e o tomilho.

Verta a mistura dos ovos para a frigideira e adicione os tomates cortados ao meio.

Deixe cozinhar aproximadamente 7 minutos em lume brando e vire a omeleta para cozinhar de ambos os lados.

Sirva como salada de alface.

Salada Colorida

Sugestão de: *D T S - 6.º E*

Ingredientes:

1 alface média	Azeite q.b.
1 lata de atum	Sal q.b.
100g de milho	Vinagre ou limão q.b.
1 cenoura média ralada	Azeitonas laminadas
100g de queijo de cabra aos cubos	Coentros

Modo de Preparação

Lave a alface e corte-a em juliana. Numa saladeira misture todos os ingredientes e tempere com o sal, azeite, vinagre ou limão a gosto.

Salada de Massa com Atum e Legumes

Sugestão de: A A - 6.º E

Ingredientes:

2 latas de atum	200g de massa
400g de brócolos	1 tomate
100g de milho cozido	200g de feijão vermelho cozido
2 colheres de sopa de azeite	Sumo de ½ limão
1 molho de cebolinho	Sal e pimenta q. b.

Modo de Preparação

Coza a massa em água a ferver temperada com sal, por cerca de 10 minutos. Passe-as por água fria e coloque-a a escorrer.

Separe os raminhos dos brócolos e descarte o pé. Cozinhe-os em água a ferver, temperada com sal, por 7 minutos. Escorra a água.

Numa saladeira, misture a massa cozinhada, os brócolos, o feijão e o milho escorrido e o atum.

Corte o tomate ao meio e deite fora as sementes. Corte em cubinhos e adicione à massa, envolvendo tudo.

Tempere a salada com azeite, o sumo de limão, sal, pimenta a gosto e o cebolinho previamente picado.

Salada de Massa e Carne

Sugestão de: G C - 6.º E

Ingredientes:

Massa cozida tricolor	1 cebola cortada em rodela finas
1 cenoura cortada em juliana	Alface
1 pepino cortado à rodela	Sobras de carne
1 tomate cortado em meias luas	

Molho: azeite

Vinagre

Sal

Manjerição

Modo de Preparação:

Numa saladeira coloque a alface previamente arranjada e cortada em juliana grossa. Por cima coloque a massa, e os restantes ingredientes. Prepare o molho batendo muito bem e até engrossar o azeite com o vinagre, o sal e o manjerição. Misture na salada e sirva.

Risotto de Alcachofras e Fiambre

Sugestão de: *E M e F N - 6.º F*

Ingredientes:

300g Risotto	¼ copo de vinho branco
2 alcachofras	3 colheres de sopa de azeite
200g de fiambre aos quadrinhos	Sal e pimenta q.b.
1 cebola	20g de manteiga
2 colheres de sopa de queijo ralado	

Modo de Preparação:

Limpa-se as alcachofras de folhas e barbas. Corta-se aos cubos. Mergulha-se em água com sumo de limão. À parte, refoga-se no azeite a cebola, as alcachofras escurridas e o arroz. Fica a refogar durante alguns minutos e rega-se com vinho branco. Deixa-se evaporar. Deita-se, então, o caldo até cobrir o preparado. Fica a cozinhar, reforçando o caldo sempre que o anterior for absorvido. Quando atingir metade do tempo de cozedura junta-se o fiambre aos cubinhos. No momento em que o arroz atinge a cozedura, sai do lume e envolve-se com a manteiga, o queijo ralado e pimenta moída.

Sopa de Legumes

Sugestão de: *L S R - 6.º B e J H - 6.º F*

Ingredientes:

3 batatas médias	4 folhas de alface
1 brócolo	2 a 3 litros de água
4 cenouras	Sal e azeite q.b.
300g de espinafres	

Modo de Preparação:

Numa panela coloque a água e todos os legumes cortados em pequenos pedaços para que cozam mais rapidamente (assim economiza energia), tempere com sal a gosto. Quando todos os ingredientes estiverem cozidos deve tritá-los com a varinha mágica até obter um puré. Tempere com um fio de azeite e sirva quente!

Abacates recheados com batata

Sugestão de: S N – 6.º B

Ingredientes

4 abacates
1 lata de sardinhas limpas e sem espinhas
1 batata cozida
1 alface
2 ovos cozidos
1 cebola
Sumo de 1 limão
Sal e pimenta

Preparação

1. Lave os abacates, corte-os ao meio e retire-lhes o caroço com a ajuda de uma colher. Triture as sardinhas escorridas e a batata cozida com a ajuda de um garfo. Junte-lhes a cebola já picada e o sumo de limão, e tempere com sal e pimenta.
2. Misture bem o preparado anterior até conseguir uma pasta homogénea e use-a para rechear os abacates.
3. Lave as folhas de alface e escorra-as bem (pode usar diferentes tipos de alface para tornar o prato mais vistoso).
4. Disponha oito ninhos de alface numa travessa, e coloque meio abacate recheado sobre cada um. Acompanhe com rodela de ovo cozido e sirva frio

Gratinado de tomates com cogumelos

Sugestão de: F T – 6.º F

Ingredientes

1 kg de tomate maduro
1 colher (de sobremesa) de orégãos secos
2 colheres (de sopa) de coentros
30 g de manteiga
50 g de cebola
1 dente de alho
200 g de cogumelos laminados
100 g de fiambre em cubos
2 colheres (de sopa) de queijo ralado
Azeite
Sal e pimenta

Preparação

1. Depois de bem lavados, corte da parte superior dos tomates uma fatia tipo tampa e esvazie cuidadosamente o interior de cada um. Tempere-os com sal e pimenta, junte orégãos e coentros e introduza uma colherzinha de manteiga em cada um. Coloque-os num tabuleiro untado com manteiga e leve-os ao forno, previamente aquecido a 180º C, durante cerca de 20 minutos.
2. Entretanto doure a cebola cortada em meias-luas finas, o alho esmagado, os cogumelos e o fiambre numa frigideira com o azeite, durante cerca de dez minutos, sem parar de mexer. Quando a cebola estiver dourada, junte os coentros picados grosseiramente e tempere com sal e pimenta.
3. Tire os tomates do forno, recheie-os com este preparado, polvilhe-os com o queijo ralado e leve-os novamente ao forno para gratinar. Sirva-os bem quentes.

Quiche de alho-francês

Sugestão de MG – 6.º E

Ingredientes

Para a massa

300 g de farinha
1 ovo
200 g de farinha
Sal q.b.

Para o recheio

6 alhos-franceses médios
4 ovos
2 copos de leite evaporado
50 g de margarina light
Sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Para a massa, junte a farinha com a margarina, o ovo, um pouco de sal e reserve-a no frigorífico, tapada com película aderente para endurecer. Depois estique-a, coloque-a numa forma e pique-a.
2. Refogue a parte branca do alho-francês com a margarina. Tempere.
3. Ponha num recipiente os ovos, o leite evaporado, o leite magro, sal e pimenta. Bata bem e reserve.
4. Reparta o alho-francês pela massa e junte o recheio. Coloque no forno, a 180º C até estar cozida (25 minutos deve ser suficiente). Sirva frio ou quente

Courgettes recheadas

Sugestão de HB – 6.º B

Ingredientes:

4 courgettes
carne picada
2 cenouras picadas
cogumelos frescos picados
2 tomates
polpa de tomate qb
1 cebola
sal
pimenta
azeite
queijo mozarella ralado para polvilhar

Preparação:

1. Abrir as courgettes ao médio, retirar o interior e reservar.
2. Num tacho, colocar um pouco de azeite com a cebola picada, deixar alourar.
3. Em seguida, acrescentar o tomate, a carne picada com a chouriça e os cogumelos.
4. Deixar cozinhar um pouco.
5. Entretanto, levar as courgettes ao forno.
6. Quando a carne estiver quase cozida acrescentar a cenoura e a courgette raladas e temperar a gosto.
7. Acrescentar polpa de tomate, se gostar de um preparado mais concentrado.
8. Recheie as courgettes com a mistura, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno cerca de 15 a 20 minutos-
9. Servi com massa tagliatelle.

Salada de Maçã

Sugestão de D V – 6.º B

Ingredientes:

2 maçãs
150 g de fiambre em fatias
100 g de nozes
1 alface
maionese q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Preparação:

1. Lave a alface e as maçãs muito bem, corte as maçãs em cubos, e a alface em juliana.
2. Num prato espalhe a alface e por cima disponha rolos de fiambre, de seguida as maçãs e as nozes, no meio da salada coloque uma colher de sopa bem cheia de maionese de forma a parece um monte, tempere a salada com sal e pimenta a gosto.

Pataniscas de Courgette e Mozzarella

Sugestão de B T – 6.º F

Ingredientes:

1. 200gr de courgette ralada
2. 1 ovo
3. 8 colheres de sopa de farinha
4. 150 ml de água
5. 100gr de queijo mozzarella ralado
6. 1 colher de sopa de azeite
7. sal e pimenta q.b.

Preparação:

1. Bata o ovo com a farinha, o azeite e a água . Junte depois a courgette e o queijo e tempere de sal e pimenta.
2. Leve uma frigideira anti aderente ao lume com um fio de azeite. Vá colocando colheradas de massa, e assim que estiverem cozidas de um lado, vire-as e deixe cozinhar do outro.
3. Sirva as pataniscas acompanhadas com molho de tomate, simples, ou como acompanhamento de carnes e assados.

Salada de Peixe e Massa com Vegetais

Sugestão de D N – 6.º B

Ingredientes:

2 lombinhos de pescada cozinhados
150gr de massa fusilli
4 delícias do mar
1 lata pequena de milho doce
10 vagens de feijão verde
1/2 courgette pequena
2 ovos
10 tomatinhos cereja
3 colheres de sopa de maionese
1 colher de chá de ketchup

Preparação:

1. Comece por lavar a courgette e o feijão verde. Corte-os depois em pequenos pedaços e reserve.
2. Leve ao lume uma panela com água e temperada de sal. Assim que a água levantar fervura junte a massa, os ovos (inteiros para cozerem) e a mistura de courgette e feijão verde.
3. Entretanto lasque o peixe, corte as delícias do mar em pedaços e os tomates cereja ao meio. Escorra o milho. À parte misture a maionese com o ketchup.
4. Quando a massa estiver cozinhada retire e escorra bem. Junte depois à massa e vegetais o peixe, as delícias do mar, o milho, os tomate cereja e a mistura de maionese e ketchup. Envolve bem e coloque no prato de servir. Descasque os ovos, corte-os em quartos e disponha por cima da massa.
5. Sirva de imediato.

Almôndegas de Soja

Sugestão de V C – 6.º E e L R - 6.º F

Ingredientes:

1 taça pequena de soja granulada (demolhada e escorrida)
1/2 cebola picada
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de coentros (ou salsa)
1 chávena pequena de pão ralado
2 ovos grandes
1/2 chávena pequena de farinha
1 colher de chá de pimenta
1 colher de chá de gengibre ralado
1 colher de sopa de molho de soja
Sal q.b.

Preparação:

1. Demolhar a soja e escorrer bem.
2. Juntar numa tigela a soja, o molho de soja, coentros, cebola, alho, gengibre, farinha, pão ralado e sal.
3. Misturar bem e adicionar depois os 2 ovos até formar uma pasta.
4. Levar esta mistura meia hora ao frigorífico e, antes de cozinhar, formar pequenas bolas e passá-las por pão ralado.
5. Para cozinhar as almôndegas, faça um refogado com azeite, 2 tomates maduros, meia cebola, 2 dentes de alho, sal e pimenta.
6. Deixar refogar, triturar com varinha mágica e colocar cuidadosamente as almôndegas neste molho.
7. As almôndegas devem ser cozinhadas apenas durante alguns minutos e deve virá-las com muito cuidado.

Bifes de frango à jardineira

Sugestão de C G – 6.º E

Ingredientes:

500 g de peito de frango	2 dentes de alho
500 g de jardineira de legumes, congelada	2 colheres (sopa) de azeite
0,5 dl de vinho do Porto	1 colher (café) de sal
	Pimenta q. b.

Modo de preparação:

Corte a carne em bifeiros e tempere-os com os alhos, picados, sal e pimenta.

Leve ao lume a cozer a jardineira de legumes, de acordo com as indicações da embalagem, e depois de cozida, escorra-a.

Numa frigideira, leve ao lume o azeite e, quando estiver quente aloure os bifeiros, de ambos os lados; depois retire-os para um prato de serviço. Ao molho que ficou, junte o vinho e deixe ferver um pouco; deite metade do molho sobre os bifes.

Adicione ao molho restante os legumes e deixe-os saltear até aquecerem bem.

Sirva os bifeiros com a jardineira de legumes.

Jardineira de Perú

Sugestão de U C – 6.º E

Ingredientes:

750 g de carne de peru	1 dl de azeite
300 g de ervilhas	1 dl de vinho branco
300 g de batatas	1 colher de sopa de açafrão da Índia
300 g de cebolas pequenas	1 colher de sobremesa de colorau
200 g de curgetes	3 cabeças de cravo-da-Índia
2 tomates maduros	1 folha de louro
2 dentes de alho	1 colher de sopa de salsa, picada

Modo de Preparação:

Corte a carne de peru em cubos de tamanho médio e coloque-a num tacho de barro juntamente com as cebolinhas e o alho picado, o tomate descascado e cortado em pequenos pedaços, o azeite e leve a lume baixo.

Quando a carne começar a mudar de cor, acrescente o vinho, o açafrão, o colorau, o cravo-da-Índia, o louro e deixe cozer com o tacho tapado.

Quando a carne começar a ficar tenra, adicione as ervilhas, as batatinhas cortadas em quartos e as curgetes e deixe que cozam.

Sirva polvilhado com salsa picada.

Empadão de salmão

Sugestão de R N – 6.º F

Ingredientes:

200g de massa cortada	leite magro
1 colher de sobremesa de sal	3 gemas de ovo
300g de filletes de salmão fresco	sumo de limão
azeite	coentros frescos
2 colheres de sopa de farinha de trigo	1/2 pimento assado
250g de manteiga	1 colher de sopa de pão ralado

Modo de preparação:

Coza a massa *al dente* em água com sal. Escorra e passe por água fria dentro de um passador. Afervente o salmão em água com um pouco de azeite. Escorra, reserve o caldo e divida o peixe às lascas.

Derreta a manteiga e polvilhe com a farinha. Cozinhe mexendo até começar a alourar. Regue, aos poucos, com o caldo que reservou misturando bem.

Adicione leite em quantidade suficiente para obter um creme pouco espesso. Junte 2 gemas e um pouco de salmão desfiado. Aromatize com sumo de limão e coentros picados.

Barre com manteiga um pirex e faça camadas alternadas de massa, creme, pedacinhos de pimento e lascas de salmão. A última camada deve ser de massa. Pincele com a restante gema batida e polvilhe com pão ralado. Leve ao forno apenas para aquecer bem. Sirva quente com salada.

Bacalhau com broa

Sugestão de O F e M O – 6.º B

Ingredientes:

1 molho de grelos de couve
2 postas altas de bacalhau demolhado
2 cebolas médias
4 dentes de alho
5 colheres de sopa de Azeite (50g)
300 g de miolo de broa amarela
40 g de queijo parmesão

Modo de Preparação:

Lave os grelos de couve e coza-os em água a ferver, temperada com sal.

Coza o bacalhau em água, durante 10 minutos. Escorra, retire a pele e as espinhas ao bacalhau e faça-o em lascas.

Entretanto, descasque e corte as cebolas e os dentes de alho em rodela. Leve tudo ao lume com o azeite e deixe alourar. Junte os grelos cozidos, bem escorridos, e as lascas de bacalhau. Tape e deixe estufar suavemente durante cerca de 10 minutos.

Deite o preparado de bacalhau num recipiente de forno que também possa ir à mesa. Esfarele muito bem a broa e misture-a com o queijo parmesão ralado. Espalhe a mistura sobre o bacalhau e leve a gratinar em forno quente (220°C) até a crosta estar dourada.

Sopa Aromatizada de Peixe

Sugestão de S O – 6.º E

Ingredientes:

200 gramas de arroz basmati ou thailandês
400 ml de água
Sumo de 1 limão
1 litro de caldo de galinha ou de legumes
400 gramas de filetes de peixe (maruca ou cheme)
400 gramas de espinafres
200 gramas de cenoura ralada
50 gramas de hortelã finamente picada
2 vieiras, finamente picadas
Sal (q.b.)

Preparação:

Deixe ferver a água numa panela e coza o arroz até a água ser absorvida (15 minutos). Junte o sumo de limão.

Entretanto, leve o caldo de galinha ou legumes a ferver noutra panela. Reduza o lume para médio e junte o peixe, espinafres, cenoura, hortelã e vieiras. Sirva quente.

Bolo de Agrião

Sugestão de TR – 6.º F

Ingredientes:

4 ovos
1/2 maço de agrião
150 ml de óleo
2 xicaras de açúcar
2 xicaras de farinha de trigo
1 colher de fermento em pó

Cobertura:

4 colheres de achocolatado em pó
3 colheres de açúcar
2 colheres de manteiga
4 colheres de leite

Modo de Preparo:

1. Bata as gemas, o agrião, o óleo e o açúcar no liquidificador
2. Em seguida despeje em uma vasilha e acrescente a farinha, as claras em neve e por último o fermento
3. Mexa bem
4. Leve ao forno de 30 a 40 minutos (até que fique dourado)

Cobertura:

1. leve todos os ingredientes ao fogo e deixe até engrossar
2. Depois é só colocar sobre o bolo ainda quente

Bolo de beterraba com chocolate

Sugestão de G E e P S – 6.º E

Ingredientes

3 beterrabas cruas
3 ovos
1 copo médio de óleo
1 copo de água
2 copos de farinha de trigo
2 copos de açúcar
1 colher (sopa) fermento em pó

Calda:

5 colheres (sopa) de achocolatado em pó
3 colheres (sopa) de leite
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de margarina sem sal

Modo de Preparo

Bolo:

1. Bata no liquidificador as beterrabas cruas, os ovos, o óleo e misture com os ingredientes secos
2. Acrescente pouco a pouco a água
3. Leve para assar em forno médio, pré aquecido, até dourar
4. Após assado colocar a calda ainda quente, no bolo também quente

Calda:

1. Misture todos os ingredientes
2. Leve ao fogo médio até levar a fervura e engrossar
3. Logo após jogue no bolo

Sobremesa de Fruta

Sugestão de: L R - 6.º B

Ingredientes:

Meio limão
1 maçã
1 pêra

Modo de preparação:

Corte a maçã e a pêra em pedaços e regue com o sumo de limão.

Mousse de Manga

Sugestão de: *B R - 6.º B e V L - 6.º E*

Ingredientes:

1 lata de polpa de manga
2 folhas de gelatina branca
5 ovos
1 gelatina de pêssego
1 lata de leite condensado

Modo de Preparação:

Coloque as folhas de gelatina de molho em água fria.

Comece por fazer a gelatina de pêssego, levando ao lume a ferver 2 dl de água, logo que ferver dissolva o conteúdo de uma embalagem de gelatina, mexa bem e deite 2 dl de água fria. Deixe arrefecer.

Bate-se o leite condensado com as gemas de ovos, depois junta-se a polpa de manga, a seguir junta-se a gelatina de pêssego já fria.

Em banho Maria dissolva as folhas de gelatina, logo que desfeitas e através de um passador adicione ao preparado anterior. Mexa bem.

Por fim bata as claras em castelo bem firme, e envolva no preparado anterior.

Coloque a mousse numa taça e leve ao frigorífico pelo menos 6 horas.

Mousse de Limão

Sugestão de: *C R - 6.º B*

Ingredientes:

4 folhas de gelatina branca
1 colher (sopa) de limão em raspa
1,5 dl de limão em sumo
3 ovos
1 lata de leite condensado

Modo de Preparação:

Misture bem o leite condensado com as gemas. Acrescente o sumo de limão e misture até obter uma consistência cremosa e firme. Junte a raspa de limão.

A parte coloque a gelatina de molho em 3 colheres de sopa de água fria e dissolva-as em banho Maria.

Junte a gelatina dissolvida à mistura, mexendo bem.

Por último misture delicadamente as claras batidas em castelo.

Leve ao frio por 3 horas.

Baba de Camelo Light

Sugestão de: *MAS - 6.º B*

Ingredientes:

1 lata de leite condensado

5 claras de ovo

Modo de Preparação:

Bater as claras em castelo. Cozer o leite condensado na panela de pressão durante 1 hora. Envolver o leite condensado com as claras.

Nota: em vez de comprar leite condensado normal pode optar por comprar leite condensado já cozido.

Bolo de Maçã

Sugestão de: *CBF - 6.º F e LS - 6.º F*

Ingredientes:

6 ovos

1 colher de chá de fermento

1 chávena e meia de açúcar

1 colher de sopa de canela

1 chávenas de óleo

2 chávenas de maçãs descascadas e cortadas em pedacinhos

1 chávena de leite

Modo de Preparação

Batem-se os ovos com o açúcar. Junta-se o óleo, o leite a farinha e o fermento. Bate-se tudo novamente. Adiciona-se a canela.

Depois de tudo bem batido, junta-se as maçãs. Envolve-se tudo com cuidado.

Coloca-se numa forma previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Vai ao forno até cozer.

Bolo Molhado de Limão

Sugestão de: S V - 6.º B

Ingredientes:

3 limões	1 colher e meia de chá de fermento em pó
175g de manteiga amolecida	165g de farinha de milho fina
175g de açúcar refinado	3 colheres de sopa de açúcar granulado
3 ovos médios	

Modo de Preparação

Aqueça o forno a 190°C. Forre o tabuleiro com papel vegetal.

Rale a casca dos limões nos orifícios pequenos de um ralador. Coloque as raspas numa taça grande.

Corte os limões ao meio e esprema-lhes o sumo. Reserve num jarro.

Coloque a manteiga e o açúcar refinado na taça sobre as raspas de limão. Misture tudo batendo depressa até formar uma mistura cremosa.

Parta um ovo para uma tigela pequena e bata com um garfo. Junte-o à taça grande e bata para o envolver. Faça o mesmo para os outros ovos, batendo-os bem à medida que os mistura.

Junte à taça o fermento em pó e a farinha de milho. Adicione uma colher de sopa de sumo de limão. Misture todos os ingredientes com uma colher de metal.

Deite a massa para a forma e alise a parte de cima com as costas da colher. Leve ao forno por 40 minutos.

Enquanto isso, junte o açúcar granulado ao resto do sumo de limão, para formar um xarope.

Retire o bolo do forno. Se estiver firme e dourado é porque já está cozido. Se não leve ao forno por mais 5 minutos.

Mexa o sumo e o açúcar e depois verta a mistura sobre o bolo quente. Deixe o bolo arrefecer dentro da forma. Quando estiver frio desenforme-o.

Espetadas de Fruta com Creme de Ovos

Sugestão de: M C - 6.º E

Ingredientes:

2 fatias de ananás fresco	1 kiwi
2 fatias de limão	4 gemas
4 morangos	4 colheres de sopas de açúcar
1 laranja grande	4 colheres de sopa de água
1 banana	

Modo de Preparação

Coloque as gemas, o açúcar e a água num tacho pequeno, misture e leve ao lume mexendo sempre até engrossar. Retire do lume e coloque numa tigela para arrefecer.

Lave as frutas, descasque o ananás, o melão, a laranja, a banana e o kiwi e corte tudo em pedaços aproximadamente do mesmo tamanho.

Faça as espetadas alternando as frutas. Rege com o creme de ovos completamente frio e sirva.

Bolo de Iogurte

Sugestão de: *D H - 6.º E* e *A P - 6.º F*

Ingredientes:

6 ovos	3 copos de açúcar
1 copo de iogurte natural	2 colheres de café de fermento
3 copos de farinha	½ medida de óleo

Nota: utilize o copo de iogurte como medida para os ingredientes indicados.

Modo de Preparação:

Comece por bater muito bem as gemas com 2 medidas de açúcar. De seguida junte o óleo, a farinha, o fermento e o iogurte e continue a bater. Por fim junte as claras que foram previamente batidas em castelo com uma medida de açúcar.

Deite a massa numa forma bem untada (com margarina e farinha) e leve ao forno quente. Mantenha o bolo a cozer numa temperatura de cerca de 180/190 graus.

Bolo de Microondas (Bolo de Caneca)

Sugestão de: *G T - 6.º E* e *D R - 6.º E*

Ingredientes:

1 colher de fermento	3 colheres de sopa de leite
4 colheres de sopa de farinha	3 colheres de sopa de óleo
4 colheres de sopa de açúcar	3 colheres de chocolate em pó q.b.
1 ovo	

Modo de preparação

Numa caneca junte o ovo e o óleo. A seguir adicione o leite, o açúcar e o chocolate em pó. Mexa bem até incorporar todos os ingredientes.

Aos poucos vá adicionando a farinha, mexendo sempre.

Por último acrescente o fermento em pó e misture.

Leve ao microondas 3 minutos.

Receitas Saudáveis e Económicas

Sopa de legumes com feijão e arroz

Ingredientes (6 pessoas):

300g de feijão vermelho ou outro cozido	1 couve portuguesa ou outra a gosto
2 cenouras	400g de abóbora
1 cebola	80g de arroz carolino (grão médio)
2 dentes de alho	6 colheres de chá de azeite
2 nabos com rama	Sal q.b.

Modo de Preparação:

Descasque a cebola, as batatas, as cenouras, os nabos, os alhos e a abóbora e guarde a rama dos nabos. Corte a abóbora em pedaços, a cebola, as batatas, uma cenoura e um nabo. Lave tudo e deite para um tacho juntamente com 2,5 litros de água quente e leve ao lume. Deixe cozinhar durante 20 minutos. Entretanto, limpe a couve e corte-a em pedaços pequenos e corte também a rama do nabo em pedaços pequenos. Lave tudo e deixe escorrer, corte a outra cenoura em cubos e o outro nabo. Junte à sopa metade do feijão e reduza tudo a puré. Leve de novo ao lume, deixe ferver, junte o arroz e mexa. Deixe de novo ferver e junte a cenoura e o nabo cortados e deixe cozer por 5 minutos. Junte a couve e a rama do nabo, misture, deixe ferver. Junte o resto do feijão e tempere de sal deixando cozer por mais 10 minutos. No fim adicione o azeite e sirva quente.

Sopa de Legumes

Ingredientes para 10 pessoas:

500g de batatas	1 cebola cortada ao meio
3 cenouras grandes partidas em pedaços	200g de ervilhas
350g de abóbora cortada em cubos	2 cenouras cortadas em cubinhos
1 alho francês cortado em rodelas	170g de folhas de espinafres
1 nabo cortado ao meio	Azeite q.b.
	Sal q.b.

Modo de Preparação:

Numa panela com 4 litros de água a ferver, junte as batatas, as cenouras cortadas em pedaços, o alho francês, o nabo, a cebola, a abóbora. Tempere com sal. Tape e deixe cozer durante 40 minutos.

Depois dos legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica. Depois da sopa passada, adicione as ervilhas, as cenouras cortadas em cubinhos, os espinafres e o azeite. Mexa e deixe cozinhar durante 25 minutos. Depois de tudo cozido está pronta a servir.

Sopa de Alho Francês e Cenoura

Ingredientes para 12 pessoas:

400g de alho francês cortado em pedaços	1 cebola grande cortada em pedaços
600g de batatas cortadas em pedaços	400g de alho francês cortado em rodelas finas
600g de cenouras cortadas em pedaços	80 ml de azeite
	Sal q.b.

Modo de Preparação:

Numa panela com 3 litros de água, adicione as batatas, o alho francês cortado em pedaços, a cenoura, a cebola. Tempere com sal. Mexa, tape e deixe cozinhar durante 30 minutos.

Entretanto, numa frigideira, leve ao lume o azeite e o alho francês cortado às rodelas. Mexa e deixe refogar durante 10 minutos em lume médio.

Depois dos legumes cozidos, passe a sopa com a varinha mágica. Caso a sopa esteja muito espessa adicione um pouco mais de água. Junte o alho francês ao creme. Mexa e deixe cozinhar durante 5 minutos. Passado 5 minutos, está pronta a servir.

Sopa de Feijão e Agriões

Ingredientes para 8 pessoas:

540g de feijão branco cozido	2 dentes de alho
500g de batatas	Azeite
125g de agriões escolhidos e lavados	Sal q.b.
1 cebola	1,5 l de água

Modo de Preparação:

Numa panela leve ao lume a água, as batatas, a cebola, os alhos e cerca de 2/3 de feijão. Reserve o restante. Tempere com sal, tape e deixe cozer durante 20 minutos. Depois de tudo cozido passe a sopa com a varinha mágica. Junte o restante feijão e os agriões. Mexa e se necessário acrescente um pouco mais de água. Junte o azeite e deixe ferver durante 2 minutos.

Arroz de Peixe

Ingredientes (4 pessoas):

250g de arroz	1 Tomate
250g de maruca	1dl de azeite
3 Dentes de alho	1 Ramo de salsa
1 Cebola	Açafrão e alecrim q.b.
1 Pimento	

Modo de Preparação:

Descasque a cebola e os alhos e pique-os miudamente. Abra o pimento ao meio, limpe-o de sementes e corte-o em tiras grossas.

Num tacho com o azeite, leve ao lume a cebola e o alho, antes que fiquem louros, acrescente a maruca cortada aos pedaços, o tomate desfeito e as tiras de pimento.

Quando o peixe estiver quase cozido, acrescente o arroz, a salsa picada, o açafrão, o alecrim e o dobro do volume do arroz em água. Deixe cozer por mais 10 minutos em lume moderado e retire do lume. Tape o tacho e aguarde 5 minutos antes de servir.

Medalhões de Porco com Legumes

Ingredientes (2 pessoas):

1 tomate grande	1 pimento médio
1 colher de sopa de azeite	½ colher de chá de tomilho seco
4 a 5 medalhões de porco (com 50 a 75 g cada)	1 colher de chá de orégãos secos
Sal e pimenta preta	1 pitada de pimentão
1 dente de alho	8 a 10 azeitonas recheadas com pimento

Modo de preparação:

Faça uma incisão em forma de cruz no lado mais redondo do tomate. Escalde-o por breves instantes em água a ferver e em seguida passe-o pela água fria.

Retire a pele do tomate e em seguida corte-o em quatro pedaços e retire-lhe as sementes e a parte verde. Por fim corte o tomate em cubinhos.

Aqueça o azeite numa frigideira e aloure os medalhões em lume forte durante 2 a 3 minutos. Tempere com sal e pimenta preta e reserve a carne em prato coberto.

Deite os cubinhos do tomate na frigideira e deixe-os cozer em lume brando. Entretanto, pique o dente de alho o mais finamente possível e junte-o aos tomates mexendo bem.

Corte o pimento na horizontal e retire-lhe as sementes, o pedúnculo e a pele. Lave-o e seque-o e depois corte-o em tiras finas e seguidamente em cubinhos. Junte-o ao tomate, mexendo bem.

Tempere com sal e pimenta a gosto e deite o tomilho, os orégãos e o pimentão. Deixe cozer durante mais 5 minutos em lume brando.

Escorra bem as azeitonas, corte-as em rodinhas e junte-as às verduras. Volte a pôr os medalhões de porco na frigideira e deixe aquecer durante mais 2 minutos.

Disponha a carne e as verduras em dois pratos aquecidos.

Para acompanhar sirva uma salada verde e umas batatinhas inteiras, cozidas e salteadas.

Empadão de carne com salada

Ingredientes (4 pessoas):

1 bife de vitela ou de preferência uma febra ou lombinhos de porco	1 dente de alho
150g de carne de coelhos limpa	sal q.b
1 colher (sopa) de azeite	1/2 cháv. de ervilhas
1 pedaço de alho-francês	1 cenoura
1 cebola	1 tigela de puré de batata com ovo
	1 gema

Modo de preparação:

Corte as carnes aos pedaços e refogue levemente com um pouco de azeite, alho-francês, cebola e alho picados. Deite pouco sal, regue com uma pequena porção de água quente e cozinhe até a carne ficar macia. Reserve o molho. Pique a carne.

Leve o molho ao lume, junte um pouco mais de água e cozinhe as ervilhas e a cenoura em cubinhos.

Barre um pirex com azeite e faça camadas de puré de batata, carne e legumes, terminando com puré.

Pincele a superfície com gema batida e faça pequenos arabescos com um garfo. Leve ao forno até alourar. Sirva quente com salada.

Rolos de peru com fiambre e grelos

Ingredientes (4 pessoas):

4 Bifes de peru	Sumo de limão
4 Fatias de fiambre de peru	200g de grelos
Sal	Azeite
Pimenta	

Modo de preparação:

Tempere os bifes de peru com sal, pimenta e o sumo do limão.

Distenda os bifes e coloque o fiambre por cima dos bifes. Enrole e segure com palitos.

Coloque os rolos de carne num tabuleiro e leve-os ao forno a 200°C até estarem cozinhados.

Salteie os grelos com azeite, sal e pimenta e sirva com os rolos de carne.

Filetes de Peixe-Espada no Forno

Ingredientes (4 pessoas):

4 filetes de peixe-espada	1 colher de café de cebola picada
1 iogurte natural	1 colher de café de alecrim seco
1 limão	Sal e pimenta q.b.
1 colher de sopa de azeite	

Modo de preparação:

Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Coloque os filetes num tabuleiro untado com azeite e leve a assar no forno durante 20 minutos. Misture o iogurte com a cebola picada e o alecrim e tempere com sal e pimenta. Sirva o peixe com o molho, acompanhado com batatinhas e legumes cozidos.

Curiosidade:

Os peixes gordos (como o PEIXE-ESPADA) são ricos em vitaminas lipossolúveis, como a vitamina A, D, E e K, e contém elevados teores de iodo. Os peixes gordos têm cerca do dobro das calorias dos peixes magros. Esta diferença deve-se ao importante teor de gordura - ácidos gordo ómega 3 - que é muito saudável e benéfico para o coração.

Red fish com molho de tomate

Ingredientes (4 pessoas):

4 postas de red fish
200 g de batatas pequenas
4 tomates maduros
2 cebolas
3 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sobremesa) de salsa picada
1 colher (café) de sal
Pimenta e açafraão-da-Índia em pó q. b.

Modo de Preparação:

Aqueça o forno a 200° C. Coza as batatas com casca.
Salteie no azeite a cebola e o alho picados e quando estiverem macios adicione o tomate pelado e desfeito. Deixe estufar, tempere de sal e pimenta e reduza a puré com a varinha mágica.
Num tabuleiro de forno disponha as postas de peixe arranjadas e tempere-as com sal e açafraão.
Regue o peixe com o molho de tomate, disponha as batatas cozidas à volta e leve ao forno até ficar bem assado.

**DICAS PARA TORNAR AS FESTAS
MAIS SAUDÁVEIS**

Apesar de não ser fácil estabelecer uma ligação entre festa infantil e uma alimentação equilibrada e saudável, isto não é impossível! As festas do seu filho podem transformar-se numa oportunidade de promoção de hábitos alimentares saudáveis, para tal ficam aqui algumas sugestões de comidas/bebidas a apresentar:

- Espetadas de fruta ou saladas de fruta;
- Faça pizzas caseiras e use e abuse de vegetais e reduza a gordura e o sal que irá adicionar;
- Nas sandes de queijo ou fiambre, não adicione manteiga, acrescente antes um legume ou hortaliça: alface, cenoura ralada, tomate, etc... Varie no pão que utiliza (de mistura, centeio, sementes);
- Faça patês caseiros: substitua a maionese por queijo fresco ou iogurte natural;
- Caso não dispense os salgadinhos (rissóis, croquetes...), opte por os confeccionar no forno em vez de os fritar;
- Faça gelados na hora: misture com a varinha mágica morangos congelados e iogurte líquido de morango;
- Se preferir gelados de gelo, opte por fazer primeiro um sumo natural de fruta à sua escolha. Seguidamente coloque o sumo em cuvetes de gelados e coloque-as no congelador. Antes que o sumo congele totalmente coloque um pau de gelado no meio. Por fim, e depois de congelado, é só desenformar;
- Faça gelatinas e adicione pequenos pedaços de fruta;
- Crie gomas caseiras. Siga a receita: para um pacote de gelatina do seu sabor preferido, adicione 35g de gelatina em pó incolor e 200ml de água a ferver. Dissolva bem o preparado e coloque num tabuleiro para ir ao frio. Deve deixar uma altura do líquido de cerca de um dedo. Depois de fria corte em pequenos quadradinhos e está pronta a comer;
- Faça batidos de fruta. Para tal coloque num liquidificador leite ou iogurte

líquido magro, fruta a gosto e acrescente 3 bolachas tipo Maria ou uma mão de cereais de pequeno-almoço e desfaça tudo. Sirva frio;

- Sirva águas aromatizadas com folhas de hortelã ou manjeriço, cascas de laranja ou limão;
- Faça bolos de legumes: bolo de beterraba e chocolate, bolo de agridão ou curgete, experimente os miúdos vão adorar!