

Filipa Alves
Figueiredo

**A DIETA MEDITERRÂNICA E A
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
SUSTENTÁVEL– UM ESTUDO COM
ALUNOS DO 3.º ANO DO 1.º CICLO
DO ENSINO BÁSICO**

Relatório do Projeto de Investigação do Mestrado
em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo
do Ensino Básico

ORIENTADOR:

Professor Doutor José Miguel Freitas

COORIENTADOR:

Professora Helena Maria Espada Simões

Dezembro de 2025

VERSÃO DEFINITIVA

Filipa Alves
Figueiredo

**A DIETA MEDITERRÂNICA E A
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
SUSTENTÁVEL- UM ESTUDO COM
ALUNOS DO 3.º ANO DO 1.º CICLO
DO ENSINO BÁSICO**

JÚRI

Presidente: Professora Doutora Ana Cristina Figueira,
Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de
Setúbal

Arguente: Professora Doutora Carla Cibeles Fiel
Vasconcelos Figueiredo, Escola Superior de
Educação, Instituto Politécnico de Setúbal

Orientador: Professor Doutor José Miguel Freitas,
Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de
Setúbal

Dezembro de 2025

Agradecimentos

Foram 5 anos intensos, desafiantes e profundamente transformadores. Se não fosse o apoio das pessoas que caminharam ao meu lado, não teria sido capaz de chegar até aqui. A cada uma delas, deixo a minha mais sincera gratidão.

Em primeiro lugar agradeço aos meus pais e à minha irmã, pilares fundamentais na minha vida. Obrigada pelo amor incondicional, pela força e pela confiança que sempre depositaram em mim, mesmo nos momentos em que duvidei de mim própria.

À minha cunhada Patrícia, que é um pilar na minha vida, obrigada por estares sempre lá e não me deixares desistir. Aos meus sobrinhos, Martim e Constança, que iluminam qualquer dia por mais difícil que seja e ao meu cunhado João por me incentivar.

Às minhas amigas de longa data, que estiveram sempre presentes, agradeço o apoio, as palavras certas nos momentos difíceis, as partilhas, os sorrisos e a força que me deram.

Um agradecimento muito especial aos professores da ESE que me acompanharam ao longo deste percurso académico, pela dedicação, disponibilidade e por todas as aprendizagens que me proporcionaram.

À minha orientadora, professora Helena Simões, pelo apoio ao longo do projeto e pela sua exigência construtiva.

Quero ainda expressar a minha enorme gratidão às professoras cooperantes e, sobretudo a todas as crianças com quem tive o privilégio de estagiar. Obrigada por me terem deixado entrar no vosso mundo, pelas aprendizagens diárias, pela alegria e por me lembrarem, em cada dia de estágio, o porquê de ter escolhido este caminho.

Por fim, ao meu namorado, deixo uma palavra de agradecimento que nunca será suficiente. Obrigada por me teres acompanhado em cada etapa, por me ajudares sempre que precisei e por leres e releres este trabalho com

paciência infinita. Obrigada por acreditares em mim nos dias mais difíceis, por me dares força nos momentos de cansaço e por estares incondicionalmente ao meu lado, mesmo quando o tempo era curto e as responsabilidades tantas. A tua compreensão, apoio e dedicação foram essenciais para que este percurso chegasse ao fim.

A todos, o meu profundo obrigada. Este trabalho também é vosso!

Resumo

Este projeto foi realizado durante o Estágio IV do curso de Mestrado em Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico numa turma de 3.º ano, com o intuito de compreender “De que modo o ensino e a aprendizagem centrados na Dieta Mediterrânica podem contribuir para uma alimentação saudável e sustentável?”. Face à questão formulada foram definidos quatro objetivos, sendo eles: aproximar as crianças da Dieta Mediterrânica, sensibilizando sobre a importância da sua prática; promover a prática dos princípios da dieta mediterrânica; desenvolver hábitos mais sustentáveis e saudáveis através da Dieta Mediterrânica; e promover atividades interdisciplinares, articulando o tema Dieta Mediterrânica com outros conteúdos do programa.

Na realização do estudo utilizou-se uma investigação de natureza qualitativa, centrando-se na investigação sobre a prática, procurando descrever, analisar e interpretar a diversidade de dados obtidos, através de observação participante, inquérito por questionário e entrevista e análise documental das produções dos alunos. Durante as 10 semanas foram planificadas e dinamizadas cinco atividades, articuladas com as diferentes áreas curriculares e que envolveram as famílias e a comunidade escolar. Estas atividades tinham como objetivo dar a conhecer a dieta mediterrânica às crianças, bem como estas adquirissem hábitos mais saudáveis e sustentáveis. Os resultados obtidos parecem evidenciar que a escola é fundamental para promover hábitos mais saudáveis e sustentáveis e que através de atividades implementadas em sala sobre a dieta mediterrânica, podemos proporcionar aprendizagens significativas sobre a alimentação saudável e sustentável.

Palavras-chave: Ensino no 1.º Ciclo; Dieta Mediterrânica, Alimentação saudável e sustentável,

ABSTRACT

This project was carried out during Internship IV of the Master's Degree in Preschool and Primary Education, in a 3rd-grade class, with the aim of understanding: "In what ways can teaching and learning centred on the Mediterranean Diet contribute to healthy and sustainable eating?". Given the research question, four objectives were defined: to bring children closer to the Mediterranean Diet, raising awareness about the importance of its practice; to promote the practice of the principles of the Mediterranean Diet; to develop more sustainable and healthier habits through the Mediterranean Diet; and to promote interdisciplinary activities, linking the theme of the Mediterranean Diet with other curriculum content.

A qualitative research approach was used, focusing on practice-based inquiry, seeking to describe, analyse, and interpret the diversity of data obtained through participant observation, questionnaires and interviews, and documentary analysis of the students' work. Over the course of 10 weeks, five activities were planned and implemented, connected with different curricular areas and involving families and the school community. These activities aimed to introduce the Mediterranean Diet to the children and support them in developing healthier and more sustainable habits.

The results obtained seem to show that school plays a fundamental role in promoting healthier and more sustainable habits and that, through classroom activities related to the Mediterranean Diet, it is possible to foster meaningful learning about healthy and sustainable eating.

Keywords: Primary Education; Mediterranean Diet; Healthy and sustainable eating.

LISTA DE ABREVIATURAS/SIGLAS

AE- Aprendizagens Essenciais

DM- Dieta Mediterrânica

FAO- Food and Agriculture Organization of the United Nations

ODS- Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ONU- Organização das Nações Unidas

PASEO- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

QI- Questionário Inicial

QF- Questionário Final

RES- *Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade*

UNESCO- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Lista de abreviatura.....	vii
Índice de figuras.....	x
Índice de tabelas.....	xi
INTRODUÇÃO	12
MOTIVAÇÃO, PERTINÊNCIA, OBJETIVO E QUESTÕES DO ESTUDO	12
PERTINÊNCIA PARA A PROFISSÃO E PARA A COMUNIDADE	13
ORGANIZAÇÃO DO RELATÓRIO	14
CAPÍTULO I.....	15
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	15
1. A Dieta Mediterrânica.....	15
2. Benefícios da Dieta Mediterrânica.....	24
3. Promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas.....	29
CAPÍTULO II	38
METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	38
1. Opções Metodológicas	39
1.1 Investigação qualitativa	39
1.2 Investigação sobre a prática.....	40
2. Técnicas de recolha de dados.....	42

2.1	Observação Participante	44
2.2.	Inquérito por questionário.....	45
2.3.	Inquérito por entrevista.....	48
2.4.	Recolha documental.....	54
3.	Técnicas de análise de dados.....	54
3.1.	Análise de conteúdo.....	55
3.2.	Análise estatística	55
CAPÍTULO III.....		57
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....		57
1.	Caracterização do contexto	57
2.	Caracterização da turma.....	59
3.	Intervenção.....	60
CAPÍTULO IV.....		88
ANÁLISE DE DADOS.....		88
1.	Apresentação e análise dos resultados dos inquéritos por questionário.....	88
2.	Atividades desenvolvidas.....	100
2.1.	Construção da Pirâmide mediterrânica em família.....	100
2.2.	Atividade “Ervas aromáticas e leguminosas”.....	102
2.3.	Análise e discussão da atividade “Princípios da dieta mediterrânica”.....	109
2.4.	“Entrevista a uma hortelã, cozinheira e nutricionista”	116
2.5.	Análise e discussão da atividade “Calendário Sazonal”.....	120
2.6.	Lanches	123

2.7. Padlet	124
3. Análise da entrevista feita às crianças.....	125
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	129
REFERÊNCIAS.....	137
ANEXOS.....	144

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Pirâmide Mediterrânea de 1993	17
Figura 2- Pirâmide Mediterrânea de 2010.....	18
Figura 3- Pirâmide Mediterrânea de 2016	19
Figura 4- Roda da Dieta Mediterrânea.....	23
Figura 5- Esquema das técnicas e instrumentos de recolha de dados	43
Figura 6- Esquema do Projeto.....	62
Figura 7- Exemplos das pirâmides da dieta mediterrânea construídas pelos alunos e suas famílias.....	72
Figura 8- Fichas de registo – leguminosas e ervas aromáticas	73
Figura 9- Realização da atividade prática sobre leguminosas e ervas aromática	75
Figura 10- Cartazes "Princípios da Dieta Mediterrânea"	76
Figura 11- Elaboração do guião da entrevista.....	78
Figura 12- Realização de pesquisas	79
Figura 13- Elaboração do calendário sazonal	80
Figura 14- <i>Padlet</i> de partilha com as famílias	81
Figura 15- Lanche partilhado	85
Figura 16- "Alimentos característicos da Dieta Mediterrânea"	91
Figura 17- QI- “Associa as frutas à estação do ano”	92
Figura 18- QF- “Associa as frutas à estação do ano”.....	92
Figura 19- QI- "Princípios da DM"	94
Figura 20- QF- "Princípios da DM	95
Figura 21- "Mais amiga do ambiente" (kiwi)”.....	96
Figura 22- "Mais amiga do ambiente" (manga).....	98
Figura 23- Frequência das refeições em família	99
Figura 24- Leguminosas preferidas da turma.....	107
Figura 25- Ervas aromáticas preferidas da turma	107

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Alimentos da DM mais consumidos em Portugal.....	24
Tabela 2- Temas e objetivos das aprendizagens - Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade.....	32
Tabela 3- Desafios inscritas no projeto Eco-Escolas, relacionados com a alimentação saudável e sustentável.....	35
Tabela 4- Questões, tipos de questões, tema e objetivos do inquérito.....	46
Tabela 5- Questões e objetivos da entrevista	51
Tabela 6- Tarefas Planificadas	63
Tabela 7- Objetivos alcançados pelo projeto de acordo com o Referencial de Educação para a saúde	70
Tabela 8- Lanches	82
Tabela 9- "O que é que sabes sobre a dieta mediterrânica?"	89
Tabela 10- Justificação da imagem do Kiwi mais amiga do ambiente.....	97
Tabela 11- Justificação da imagem da manga mais amiga do ambiente.....	99
Tabela 12- Apresentação dos cartazes pelos alunos	113

INTRODUÇÃO

Este relatório apresenta uma investigação centrada na Dieta Mediterrânica (DM), Alimentação Saudável e Sustentável, realizada no âmbito da unidade curricular Estágio IV do Mestrado em Educação Pré-escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico. Neste relatório será apresentado todo o trabalho realizado com uma turma de 3.º ano durante 10 semanas, entre 18 de março e 5 de junho de 2024.

MOTIVAÇÃO, PERTINÊNCIA, OBJETIVO E QUESTÕES DO ESTUDO

O meu projeto investigativo incide no tema A Dieta Mediterrânica e a Alimentação Saudável e Sustentável, uma vez que me preocupa que as crianças tenham cada vez mais hábitos alimentares pouco saudáveis. Gosto muito de trabalhar com crianças e de promover o bem-estar, por isso quis investigar como a DM e práticas de alimentação saudável e sustentável podem ser integradas na aprendizagem das crianças e na sua vida diária.

Durante os meus estágios observei que muitas crianças não seguem uma alimentação equilibrada, variada e nutritiva, e tendem a ter hábitos sedentários. É urgente criar estratégias que incentivem escolhas alimentares saudáveis e conscientes, ligadas à sustentabilidade e ao aproveitamento responsável dos alimentos.

Segundo o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) (2017), a escola deve promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos alunos. As Aprendizagens Essenciais (AE) do Estudo do Meio do 3.º ano (Ministério da Educação, 2018a) destacam a importância de relacionar hábitos diários com estilos de vida saudáveis, enquanto a Educação para a Cidadania (Ministério da Educação, 2018b) incentiva os alunos a tomar decisões conscientes que favoreçam a sua saúde física, social e mental.

Para a realização do projeto elaborei a seguinte questão de investigação “De que modo o ensino e a aprendizagem centrados na Dieta Mediterrânica podem contribuir para uma alimentação saudável e sustentável?”. Tendo como objetivos de investigação: Aproximar as crianças da Dieta Mediterrânica, sensibilizando sobre a importância da sua prática; Promover a prática dos princípios da Dieta Mediterrânica; Desenvolver hábitos mais sustentáveis e saudáveis através da Dieta Mediterrânica e Promover atividades interdisciplinares, articulando o tema Dieta Mediterrânica com outros conteúdos do programa

Em suma, com este projeto pretendo ajudar as crianças a perceber a importância de consumir alimentos locais, frescos e variados, e a criar uma relação positiva e consciente com a comida e com o equilíbrio ambiental.

PERTINÊNCIA PARA A PROFISSÃO E PARA A COMUNIDADE

Nos últimos anos, a qualidade da alimentação das crianças tem vindo a piorar, com impactos na saúde e no desenvolvimento. Dados do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2024), recolhidos em 2023, mostram que 31,9% das crianças portuguesas têm excesso de peso e 13,5% viviam com obesidade.

A escola, como espaço onde as crianças passam grande parte do dia, tem um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Integrar a DM no contexto escolar pode ser um ponto de partida eficaz, permitindo que as crianças aprendam sobre alimentação equilibrada e sustentável. Além disso, a colaboração com as famílias é essencial, já que os pais são modelos e influenciam diretamente os hábitos alimentares dos filhos (Gonçalves et al., 2012).

Nesta faixa etária, as crianças estão mais abertas a aprender e a adotar novos hábitos, mas dependem das regras e exemplos familiares. Por isso, é

importante combinar ações escolares com orientação familiar para criar hábitos duradouros.

O meu estudo incluirá um inquérito para conhecer os hábitos alimentares das crianças e perceber como intervir de forma a promover a alimentação saudável e sustentável. Pretendo encorajar escolhas alimentares ligadas à DM, estimular a prática de hábitos conscientes e ajudar as crianças a compreender a importância de uma alimentação equilibrada e respeitadora do ambiente.

Em suma, a escola tem um papel central em formar crianças ativas, conscientes e responsáveis, ajudando-as a adotar hábitos alimentares saudáveis, equilibrados e sustentáveis desde cedo.

Organização do relatório

Este projeto estará dividido em cinco capítulos. Primeiramente foi apresentada a introdução que tem como objetivo apresentar a questão de investigação e os objetivos em estudos.

O capítulo I é dedicado à fundamentação teórica e está dividido em 3 partes: Dieta Mediterrânica, os Benefícios da Dieta Mediterrânica e, por fim, a Promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas. O capítulo II é o capítulo da metodologia de investigação, são apresentadas as metodologias e as técnicas de recolha e de tratamento de dados usadas nesta investigação. O capítulo III é dedicado à Intervenção Pedagógica, onde primeiramente farei uma breve caracterização do contexto e da turma e de seguida apresentarei as atividades desenvolvidas. No capítulo IV será apresentada a análise e discussão de dados recolhidos. Por fim, no capítulo V, irei apresentar as conclusões finais do projeto desenvolvido.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo serão apresentados os temas que sustentam e enquadram teoricamente o meu projeto de investigação. Está dividido em 3 subcapítulos, sendo eles a Dieta Mediterrânica, os Benefícios da Dieta Mediterrânica e, por fim, a Promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas.

1. A Dieta Mediterrânica

A DM é reconhecida como um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo. Esta cultura alimentar procura uma produção sustentável ao longo do ano. Procura adaptar-se ao que a terra oferece, a alimentação é vista como um ato cultural, mas também como um fator decisivo para a proteção do meio ambiente (Graça, 2015).

Representa um modelo alimentar completo e nutricionalmente equilibrado com diversos benefícios para a saúde e para a qualidade de vida. Destaca-se o consumo abundante de produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosos, produtos frescos da região, pouco processados e sazonais (Mateus, 2014).

Teve origem nos países banhados pelo mar mediterrâneo, como é o caso de Espanha, Itália, Portugal, Grécia, Marrocos, França. Esta dieta teve uma maior visibilidade nos anos 50/60 do século XX, com as investigações de Ancel Keys, um fisiologista norte americano, e de Margaret Keys, a sua esposa (Real, 2023 e Queiroz, 2015).

Ancel Keys decidiu analisar a incidência das doenças cardiovasculares nas populações dos Estados Unidos da América, realizando um estudo, em conjunto com outros investigadores envolvendo sete países: Japão, Finlândia, Holanda, EUA, ex-Jugoslávia, Itália e Grécia. Este estudo consistiu na

distribuição e análise de um inquérito por questionário realizado a 12 700 indivíduos, com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos,

verificou-se comparativamente e em relação aos outros países uma menor incidência de doenças do coração e maior longevidade nas populações da bacia do Mediterrâneo que consumiam determinado tipo de alimentos, desenvolviam exercício físico quotidiano e actividades de convívio comunitário. (Camara Municipal de Tavira, s.db)

Após a realização do estudo foi possível confirmar a importância da riqueza nutricional da alimentação mediterrânica. A expressão “Dieta Mediterrânica” surge pela primeira vez no livro deste fisiologista, publicado em 1975, “How to eat well and stay well. The Mediterranean way”.

A DM é atualmente um dos padrões alimentares mais estudados em todo o mundo e é vista como um promotor de saúde (Bento, 2021). É um dos padrões alimentares que tem uma maior evidência científica, manifestando os seus efeitos benéficos na diminuição de diversos fatores de risco de doenças crónicas (Bento, 2021). A DM não é apenas um modelo alimentar, é também um estilo de vida mais saudável privilegiando o bem-estar das pessoas, privilegiando a atividade física, o descanso adequado e a convivência, através de práticas de sociabilidade associados à mesa (Ferreira, 2014, p. 211).

Em 2010, a DM foi reconhecida pela United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) como Património Imaterial da Humanidade,

A Dieta Mediterrânica enfatiza valores como a hospitalidade, a vizinhança, o diálogo intercultural e a criatividade, bem como um modo de vida pautado pelo respeito pela diversidade. Desempenha um papel vital em espaços culturais, festivais e celebrações, reunindo pessoas de

todas as idades, condições e classes sociais. Abarca o artesanato e a produção de recipientes tradicionais de transporte, preservação e consumo de alimentos, incluindo pratos de cerâmica e copos. (Comissão Nacional da UNESCO)

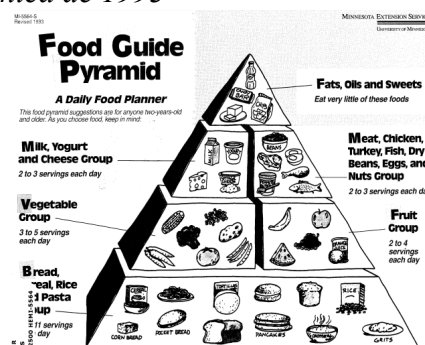
A inscrição inicial teve origem numa candidatura conjunta de alguns países, sendo eles, a Grécia, Itália, Marrocos e Espanha. No ano de 2013, fez-se uma nova candidatura onde se juntou Portugal, Chipre e Croácia, tendo tido novamente o reconhecimento da UNESCO (Real, 2023). A DM é entendida como a mais saudável e sustentável do mundo. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas).

A palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita”, sendo que o seu significado é “estilo de vida equilibrado”. A DM é isso mesmo, é um estilo de vida vincado pela diversidade e com características específicas (Associação Portuguesa dos Nutricionistas).

Na DM existem modelos gráficos que são representações de fácil interpretação que apresentam as suas principais características. A primeira pirâmide da DM (Figura 1) foi proposta por Walter Willet, em 1993, durante a Conferência Internacional sobre as dietas do mediterrânico (Real, 2023).

Figura 1

Pirâmide Mediterrânica de 1993



Nota. Retirada de: <https://conservancy.umn.edu/server/api/core/bitstreams/550ecbd7-c21b-4b8f-b6a2-ef056a2be63/content>

Em 2010 foi apresentada uma proposta de uma nova imagem da pirâmide mediterrânea, por parte da Fundação Dieta Mediterrânea (Figura 2). Esta mantém grande parte das intenções da primeira versão, no entanto, tem novas indicações, principalmente relacionadas com o estilo de vida, uma vez que foram introduzidas as recomendações de porções e a questão da sustentabilidade ambiental (Real, 2023, p.32).

Figura 2

Pirâmide Mediterrânea de 2010



Nota. Retirada de: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranea-high.pdf

Em 2016, a Fundação Internacional da Dieta Mediterrânea sugeriu uma nova pirâmide (Figura 3) que associa a componente alimentar ao seu impacto ambiental direto, num modelo de pirâmide de dupla face. A criação desta nova pirâmide tem como principal objetivo consciencializar para o impacto ambiental da produção, transporte e consumo alimentar (Real, 2023, p.33).

Figura 3

Pirâmide Mediterrânea de 2016



Nota. Retirada de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33255721/#&gid=article-figures&pid=figure-2-uid-1>

A pirâmide da DM respeita princípios de um estilo de vida saudável, sendo que é privilegiada a atividade física diária, a convivialidade e a utilização de alimentos tradicionais e da época, onde as confeções são concebidas através de práticas culinárias simples e frugais, tendo por base a sustentabilidade. As orientações alimentares evidentes na pirâmide diferenciam-se em termos de frequência de consumo. Nos setores inferiores estão os alimentos que devem ser consumidos diariamente, nos setores intermédios os alimentos que devem ser consumidos semanal e por fim, nos setores superiores os alimentos que devem ser consumidos ocasional (Associação Portuguesa dos Nutricionistas). A pirâmide mediterrânea está dividida em oito grupos, sendo que nos patamares inferiores estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e nos patamares superiores os alimentos que devem ser ingeridos em menor quantidade.

Na base da pirâmide está presente a atividade física regular, o descanso adequado, a convivência, a biodiversidade e sazonalidade, os produtos

tradicionais, locais e amigos do ambiente, bem como as atividades culinárias (Associação Portuguesa dos Nutricionistas).

O segundo grupo que está representado é composto pela água, infusões e caldos, cujo seu consumo deve ser feito ao longo do dia. A água deve ser a bebida de eleição, devendo ser ingeridos entre 1,5l e 2l diariamente e conforme as características físicas do indivíduo. As infusões, sem adição de açúcares, e os caldos, sem gordura ou sal, são outras formas de complementar o consumo de água. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

O terceiro grupo é composto por alimentos que devem ser consumidos a cada refeição principal, sendo estes os cereais, produtos hortícolas, fruta e, no centro e com maior destaque, o azeite. Os cereais devem ser a principal fonte de energia durante o dia. A preferência deve recair sobre os cereais integrais ou pouco refinados, dado que têm uma maior quantidade de fibra e de vitaminas. Os produtos hortícolas e a fruta produzem um elevado conjunto de vitaminas, minerais, fibra e água, fulcrais para o bom funcionamento do organismo. Relativamente às hortícolas, de modo a serem consumidas na quantidade necessária, é aconselhado o consumo diário de sopa, e de, pelo menos, uma porção de produtos hortícolas em cru. Já a fruta deve ser privilegiada como a sobremesa mais frequente e consumida várias vezes ao dia. O número de porções de frutas e hortícolas que se deve consumir diariamente são cinco. Os alimentos da época também devem ser privilegiados, uma vez que são mais ricos nutricionalmente, têm um melhor sabor e aroma. No que diz respeito ao azeite, que está no centro da pirâmide, podemos afirmar que deve ser a principal fonte de gordura da DM, devido à sua elevada qualidade nutricional e ao facto de ser composto por ácidos gordos monoinsaturados, vitamina E e β carotenos, o que lhe concede propriedades cardio-protetoras. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

O quarto grupo é composto pelas especiarias, ervas aromáticas, cebola, que permite atribuir sabor e aroma aos pratos de modo a reduzir a quantidade

sal e pelas azeitonas, frutos secos e gordos e sementes, que produzem um tipo de gordura saudável, além de conter proteínas, vitaminas, fibras e minerais. Os alimentos deste grupo devem ser consumidos diariamente. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

O próximo grupo é o dos laticínios, alimentos que devem ser consumidos diariamente, preferencialmente duas vezes por dia. Estes fornecem proteínas de grandiosa qualidade, vitaminas e minerais fundamentais para o bom funcionamento do organismo, como é o caso do cálcio e do fósforo, indispensáveis para a saúde óssea. Deve ser dada primazia aos produtos lácteos fermentados de baixo teor de gordura, de modo a reduzir a fonte de gordura de origem animal. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

O grupo seguinte é composto pelo peixe, carnes brancas, ovos e leguminosas, alimentos que devem ser consumidos semanalmente. A proteína de origem animal não deve equivaler à maior percentagem no prato. Semanalmente, deve privilegiar-se o consumo do peixe comparativamente à carne e aos ovos, que deverão ser consumidos, pelo menos, duas vezes por semana. Relativamente às leguminosas, como por exemplo, feijão, grão, lentilhas e ervilhas, pode afirmar-se que são bastante ricos em fibra, vitaminas e minerais. Em conjunto com os cereais, estas são uma boa fonte de proteínas de origem vegetal, pelo que conseguirão complementar uma refeição principal. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

O sétimo grupo é composto pelas carnes vermelhas, carnes processadas e pelas batatas, alimentos que devem ser consumidos semanalmente. As carnes vermelhas e processadas têm uma elevada quantidade de gordura de origem animal e, por essa razão, devem ser consumidas em pequenas quantidades e com menor frequência. Quando consumidas deverá dar-se preferência a partes mais magras da carne de porco, ovino e caprino ou dos seus derivados processados (fiambre, chouriços, salpicão). As carnes vermelhas não deverão ser consumidas mais do que duas vezes por semana e as carnes processadas

mais do que uma vez por semana. As batatas poderão aparecer três ou menos vezes por semana, devendo privilegiar-se o consumo dos cereais como principal acompanhamento da fonte de proteína (Associação Portuguesa dos Nutricionistas).

No topo da pirâmide estão representados os doces, sendo ricos em gordura e em açúcar. Estes devem ser apenas consumidos em ocasiões especiais e em quantidades pequenas, devido à sua elevada quantidade de açúcar (Associação Portuguesa dos Nutricionistas).

A DM assenta em dez princípios, sendo eles, de acordo com a DGS-PNPAS (2014):

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de laticínios;
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;

9. Água como principal bebida ao longo do dia;

10. Convivialidade à volta da mesa.

A DM é também promovida em Portugal. Em 2015, o desenvolvimento da roda da DM (Figura 4) esteve a cargo de uma equipa composta por elementos da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, da Direção-Geral da Saúde e da Direção-Geral de Educação (DGS- Nutrimento, 2017).

Figura 4

Roda da Dieta Mediterrânica



Nota. Retirada de: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>

O seu objetivo é promover e valorizar este padrão alimentar na população portuguesa, dando ênfase às suas características, não só a componente alimentar, mas também os elementos pertencentes ao seu estilo de vida. A sua forma de roda pretende retratar o prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa. Esta representação apresenta os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português em cada um dos seguintes grupos

(Tabela 1), destacando-se os mencionados na tabela 1 (Real, 2023, p.16-22 e DGS- Nutrimento, 2017)

Tabela 1

Alimentos da dieta mediterrânica mais consumidos em Portugal

Grupo de Alimentos	Exemplos
Produtos hortícolas	Cebola, alho, couve-galega, grelos, tomate, pimentos e as beldroegas
Frutas	Melão, figos, ameixas, citrinos, nêspersas, romãs, frutos silvestres e os oleaginosos
Leguminosas	Feijão, lentilhas, ervilhas, favas, grão-de-bico e o chicharo
Cereais e tubérculos	Batata-doce, castanha, massa, arroz integrais, flocos de aveia, pão de centeio e a broa
Ervas aromáticas	Coentros, poejo, hortelã, orégãos, salsa, lúcia-lima, tomilho e a erva cidreira
Gordura	Azeite
Pescados	Sardinhas, carapau, cavala, atum e o polvo
Carnes	Aves de capoeira, borrego, cabrito, porco doméstico e coelho
Lacticínios	Iogurtes, queijo fresco e curado, devendo optar pelo consumo de iogurtes em maior quantidade e o leite em menor quantidade
A água e as infusões são as bebidas recomendados para consumo no dia a dia	

Existem ainda duas menções a consumos fortemente associados à DM, os frutos secos oleaginosos e o vinho, que são salientados, mas não estão incluídos nos grupos da Roda, uma vez que não se pretende promover o seu consumo diário (DGS- Nutrimento, 2017).

2. Benefícios da Dieta Mediterrânica

A DM é eleita como um padrão alimentar sustentável, uma vez que é capaz de atingir o equilíbrio entre as necessidades nutricionais e a capacidade do meio ambiente. As Nações Unidas definiram 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para garantir que todos têm Direitos

Humanos. A prática da DM contribui para alcançar cinco desses objetivos, sendo eles,

o objetivo 3, que promove a garantia de saúde e bem-estar para todos; o 11 que procura assegurar cidades e sociedades sustentáveis; o 12 que pretende garantir padrões de consumo e produção sustentáveis; o 14 que promove o uso sustentável dos recursos marinhos e o 15, que procura proteger e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres. (Real, 2023, p.47)

A DM, consegue assim equilibrar as necessidades nutricionais humanas com a proteção do ambiente. Igualmente, num estudo efetuado por Medori et al (2023), são analisados os contributos da DM para os ODS definidos pelas Nações Unidas, nomeadamente os ODS 3 (Saúde de Qualidade), 11 (Cidades e Comunidades sustentáveis), 12 (produção e consumo sustentáveis), 14 (proteger a vida marinha) e o 15 (proteger a vida terrestre). (Medori et al, 2023). A investigação no campo da nutrigenómica demonstra que a DM interage de forma favorável com o perfil genético de cada pessoa. As fibras, antioxidantes e as gorduras insaturadas podem modelar a expressão genética e reduzir a inflamação, o stress e o risco de doenças metabólicas. Seguir a DM é especialmente significativo no contexto infantil, onde se observa que os hábitos das crianças são pouco saudáveis (Medori, et al, 2023). Com este estudo é possível observar que seguir a DM traz diversos benefícios para a saúde o que vai ao encontro dos objetivos definidos no ODS 3.

Segundo Medori et al (2023), “Sustainable Agriculture is a Key to Responsible Food Production” (p.93). Num mundo contemporâneo dominado pela produção alimentar massificada e industrializada, é cada vez mais importante valorizar a produção local (ODS 11). Esta é uma indústria que tem um forte impacto ambiental, nomeadamente pela necessidade de

utilização de grandes quantidades de água, de fertilizantes e produtos químicos, o que provoca a emissão de gases para a atmosfera que tem um impacto direto nas alterações climáticas (Medori et al, 2023). De forma a contrariar esta corrente é fundamental incentivar a produção e agricultura locais, preservando a biodiversidade e a cultura. Estas práticas são intrínsecas à DM e são imprescindíveis para combater o desequilíbrio ambiental e promover hábitos mais sustentáveis (ODS 12, 14 e 15).

De acordo com o coordenador do Programa de Sistemas Alimentares da FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), a DM é “nutritiva, integrada nas culturas locais, ambientalmente sustentável e apoia economias locais” (ONU News Perspetiva Global Reportagens Humanas, 2015). Para Alexandre Meybeck, “é essencial promovê-la e apoiá-la”, sendo que a DM é rica em óleos vegetais, cereais, vegetais, consumo moderado de carne e peixe, e tem sido associada a uma vida saudável e longa (ONU News Perspetiva Global Reportagens Humanas, 2015).

A DM privilegia os alimentos de origem vegetal e da época, produzidos localmente, assim como privilegia práticas agrícolas que maximizem o uso de recursos, de modo a contribuir para uma baixa pegada ecológica e maior sustentabilidade ambiental (Lamy, 2023).

As leguminosas estão bastante presentes na DM e o seu cultivo é mais sustentável do que a produção da carne,

Emite menos equivalentes de CO₂ (1 kg de leguminosas emite cerca de 19 vezes menos equivalentes de CO₂ do que a mesma quantidade de carne); fixa azoto atmosférico, diminuindo a sua concentração na atmosfera; tem a capacidade de aumentar a eficiência do consumo de fósforo do solo, pois consegue quebrar os fosfatos insolúveis possibilitando o seu consumo; apresenta rentabilidade na utilização da

água, sendo necessária menor quantidade, quando comparada com a produção de outros alimentos. (Real et al., 2016, p. 10)

A DM promove circuitos pequenos de distribuição, que vão desde a produção ao consumidor final, dando importância à proximidade. O facto de serem privilegiados os alimentos sazonais, maioritariamente de origem vegetal, “contribuem para a sustentabilidade social, económica e ambiental” (Real, 2023, p. 39,). Uma das características da DM é a produção mais caseira e em pequena escala, o que promove um menor gasto de água, dado que é uma das maiores preocupações atuais na área da sustentabilidade. (Real, 2023)

De acordo com Lamy (2023) e Real (2023), devido às suas características, a DM é considerada uma das formas de nutrição que mais contribuiu para a sustentabilidade e para a saúde humana. Salientam ainda os principais benefícios para a saúde destacando a qualidade de vida, o controlo do peso e prevenção da obesidade, o controlo dos níveis de glicémia e da pressão arterial, o melhoramento da qualidade do sono, maior longevidade, menor ocorrência de doenças coronárias e cardiovasculares e menor incidência de diversos tipos de cancro. Destacam os seguintes pontos:

- Azeite como principal fonte de gordura, devido à sua riqueza em gordura monoinsaturada, principalmente o ácido oleico, demonstra ser benéfico nas doenças cardiovasculares, dislipidemias, doenças neurodegenerativas e cancro;
- Hortaliças e frutos em quantidade e frequência, sendo ricos em vitaminas, minerais e fibras;
- Cereais integrais, leguminosas e oleaginosas (frutos secos) como fonte de proteína e fibra;
- Consumo moderado de lácteos;

- O consumo privilegiado de pescado rico em ácidos ômega-3, sendo que é essencial para a saúde cardiovascular e cerebral;
- Consumo esporádico de carnes vermelhas;
- A promoção do consumo de carnes magras, de produção caseira e em quantidades moderadas;
- Vinho de forma moderada e a acompanhar as refeições;
- Frugalidade e consumo organizado por refeições em grupo;
- Consumo sazonal dos alimentos;
- Recurso à produção local;
- Atividade física e horas de pausa e sono;
- As características climáticas da região do Mediterrânica introduzem uma maior formação de antioxidantes, sendo fundamentais na redução da inflamação;
- A promoção da água como principal bebida a consumir durante o dia e nas refeições;
- O privilégio na forma de confeção como os cozidos e estufados, dado que é possível obter um maior aproveitamento de vitaminas e minerais, uma vez que a água de cozedura dos alimentos não é desperdiçada;
- Os pratos de panela, uma vez que têm uma base aquosa e marcada pela presença de produtos de origem vegetal, apresentando uma baixa densidade energética;
- A utilização de ervas aromáticas para temperar em substituição do sal;
- O consumo de várias pequenas refeições ao longo do dia, de modo a contribuir para uma maior gestão das quantidades consumidas e da saciedade.

A DM tem um grande impacto social, sendo caracterizada pela forte herança cultural, uma vez que teve origem em ambientes rurais e tem um vínculo essencial com as pessoas e os territórios, promovendo a valorização das diversas regiões.

A partilha do prazer de comer e a concepção da centralidade do momento da refeição contrastam com os hábitos que vemos nos dias de hoje adotados pelas sociedades ocidentais. A Dieta Mediterrânica relembra assim a importância desta forma de estar e a sua contribuição para alcançar um pleno estado de saúde e bem-estar. (Real, 2023, p.40)

A DM tem um impacto positivo na economia, nomeadamente na “promoção de saúde, que contribui para a prevenção de muitas das doenças que atualmente mais sobrecarregam economicamente os Serviços de Saúde” (Real, 2023, p.41). Outro aspeto favorável é a frugalidade e a utilização praticamente integral dos alimentos e o incentivo das culturas de proximidade e da agricultura familiar, reduzindo o desperdício e os gastos económicos.

As características da DM apresentam muitas potencialidades de exploração na escola, nomeadamente, a sua ligação à família, ao convívio, ao território e à cultura, para além da sua sustentabilidade e valor nutricional.

3. Promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas

A alimentação é um tema bastante abordado atualmente, principalmente a alimentação infantil, uma vez que é dada cada vez mais importância ao crescimento de forma saudável das crianças no que diz respeito à alimentação.

A infância é um período importante para adquirir uma preferência por comportamentos saudáveis e aprender os conhecimentos básicos necessários para manter um estilo de vida saudável. As escolas

desempenham claramente um papel crucial neste domínio. Esta é igualmente uma área onde já há provas sólidas da eficácia de uma intervenção neste sentido: os estudos revelam que as acções locais, com uma base muito ampla, orientadas para crianças entre os 0 e os 12 anos de idade, serão eficazes para modificar os comportamentos a longo prazo (...). (Comissão das Comunidades Europeias, citado por Graça et al., 2013, p.6)

Um estudo realizado com 435 crianças do 1.º ciclo em Portugal, mais especificamente na Lezíria do Tejo (Ruivo, 2025), demonstrou que 64,6% dos alunos cumpriam os princípios da DM, sendo que o alimento que esteve em destaque nas respostas das crianças foi o azeite, com 92,4% de alunos que referiram o seu consumo. Todavia, foi possível analisar que as crianças não consumiam a proporção recomendada pela DM relativamente ao consumo de alguns alimentos, nomeadamente fruta, legumes, consumo regular de peixe e leguminosas o que corresponde a apenas 56,8- 69,8% das respostas, e também o consumo regular de frutos secos, em que somente 20,5% mencionaram o seu consumo. O estudo demonstrou que as raparigas revelam maior consumo de vegetais e de alimentos como a massa ou arroz nas refeições principais do que os rapazes (Ruivo, 2025). Os dados obtidos neste estudo reforçam o quão importante é trabalhar a alimentação nas escolas, de forma estruturada, contínua e adaptada às necessidades e comportamentos das crianças.

De acordo com o PASEO (2017), na área de competência Bem-estar, saúde e ambiente, os alunos devem ser capazes de

adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, (...) e nas suas relações com o ambiente e a

sociedade; compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente; manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável. (p.27)

A DM, os seus princípios e a promoção de uma alimentação saudável estão presentes de forma transversal nas AE do Estudo do Meio, de forma mais explícita ou implícita. No 1.º ano, no domínio da Natureza, é referido que as crianças devem ser capazes de “Identificar os fatores que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo, desenvolvendo rotinas diárias de higiene pessoal e alimentar” (DGE, 2018, p.6).

No 2.º ano, no domínio da sociedade, as crianças devem “Relacionar instituições e serviços que contribuem para o bem-estar das populações com as respetivas atividades e funções” (DGE, 2018, p.5) e “Reconhecer influências de outros países e culturas em diversos aspetos do seu dia a dia (alimentação)” (p.5). No domínio da natureza, devem ser capazes de “Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo” (p.6).

No 3.º ano (2018), no domínio da sociedade, está descrito que as crianças devem ser capazes de “Reconhecer a existência de semelhanças e diferenças entre os diversos povos europeus, valorizando a sua diversidade” (p.5) e “Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável” (p.6). No domínio da natureza devem “Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável, reconhecendo que o consumo de álcool, de tabaco e de outras drogas é prejudicial para a saúde” (p.6).

Nas AE do 4.º ano, no domínio da sociedade/natureza/tecnologia, as crianças devem “Reconhecer e valorizar o património natural e cultural -

local, nacional, etc.- identificando costumes, tradições, símbolos e efemérides” (p.9).

No âmbito da área curricular Cidadania e Desenvolvimento, um dos domínios obrigatórios para todos os níveis e ciclos de escolaridade é a saúde. O referencial de educação para a saúde visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens de forma a confrontarem-se de forma positiva consigo próprios, construído um projeto de vida e que sejam capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. (Carvalho et al., 2017, p.6). Um dos temas mencionados neste referencial é a Educação Alimentar, no subtema “Alimentação e influências socioculturais” um dos objetivos é “Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar”. As crianças devem ser capazes de identificar alguns géneros alimentícios da DM, as suas características e os seus hábitos alimentares (Carvalho et al., 2017).

Dentro da mesma área curricular da cidadania, o Referencial da Educação Ambiental para a Sustentabilidade tem como objetivo incentivar e contribuir para a alteração de comportamentos e de atitudes face ao ambiente, não só às crianças como também por parte das suas famílias e das comunidades onde se inserem (Câmara, et al., 2018, p.16). Foram identificados temas globais, subtemas, objetivos e descritores de desempenho no domínio da educação ambiental para a sustentabilidade. De seguida, apresento na tabela 2, os temas e resultados de aprendizagem que considero que foram possíveis alcançar com a implementação do meu projeto investigativo, de acordo com o referencial da educação ambiental para a sustentabilidade.

Tabela 2

Temas e objetivos das aprendizagens - Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade

Temas	Objetivos de aprendizagem
I- Sustentabilidade, Ética e Cidadania	Os/as alunos/as: • Compreendem o conceito de sustentabilidade.

	• Tomam consciência de que os seus atos influenciam o ambiente (ou a qualidade do ambiente).
II- - Produção e Consumo Sustentáveis	Os/as alunos/as: • Compreendem a necessidade de adotar práticas de âmbito pessoal e comunitário de consumo responsável.
VII- Água	Os/as alunos/as: • Compreendem a importância da água como recurso essencial à existência de vida no planeta. • Assumem comportamentos que refletem o respeito e valorização da água enquanto recurso
VIII. Solos	Os/as alunos/as: • Compreendem que as atividades humanas são as principais responsáveis pela degradação do solo. • Reconhecem a necessidade de adotar práticas sustentáveis no uso do solo.

A promoção da DM está também refletida nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. O documento Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares (Lima, 2018) tem um tópico específico intitulado de “ementas mediterrânicas”, onde tem anexado um conjunto de receitas tipicamente mediterrânicas com as respetivas fichas técnicas. Com o objetivo de promover a adoção e implementação destas receitas nas escolas com uma regularidade mínima quinzenal.

Através da DM é possível as crianças terem uma alimentação mais saudável, variada e sustentável, sendo, por isso, benéfica a sua inclusão na escola.

Integrar a DM na escola é mais que promover a própria dieta, é otimizar algo que é reconhecido como património imaterial da humanidade como um eixo aglutinador para que as crianças e jovens integrem princípios, áreas de competências e valores, de forma coerente e prática, no seu perfil

de aprendizagem e na sua formação integral tendo em vista uma cidadania ativa, consciente e plural. (Lima, 2021, p.29)

Em Portugal, de acordo com Serviço Nacional de Saúde (2023), “em 2022, 31,9% das crianças portuguesas entre os 6 e os 8 anos de idade tinham excesso de peso, das quais 13,5% apresentavam obesidade, um aumento face à última avaliação feita antes da pandemia, em 2019”.

É fundamental as crianças terem uma boa educação alimentar desde pequenas, uma vez que terão mais facilmente uma alimentação saudável e equilibrada no futuro, “a Dieta Mediterrânica (DM), muito mais do que uma “dieta” saudável, é um estilo de vida (diaita) que, dadas as suas características, deve ser preservada e promovida”. (Jorge, 2014 as cited in Lima, 2021, p.29).

Existem vários projetos nas escolas relacionados com a DM. Um exemplo é o programa Eco-Escolas que existe em Portugal desde 1996. O Eco-Escolas tem como objetivo encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pelas escolas, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. O programa pode ser adotado pelas escolas, sendo que têm de realizar atividades no âmbito dos temas-base (água, resíduos e energia) e de pelo menos um dos temas que foi definido para o ano civil.

Na página de website do Eco-escolas (2009b) estão apresentados vários desafios que foram propostos às escolas, inscritas no ano letivo 2023/24, cujo objetivo é promover a sustentabilidade e uma alimentação mais saudável tendo como base a DM (Tabela 3).

Alguns desses desafios foram os seguintes:

Tabela 3

Desafios inscritas no projeto Eco-Escolas, relacionados com a alimentação saudável e sustentável

Projetos	Objetivo
Brigada da Canina	“promover a adoção de bons hábitos de alimentação, de higiene e saúde.”
Receitas sustentáveis têm tradição	“demonstrar que a tradição da gastronomia portuguesa e a sustentabilidade caminham de mãos dadas.”
Painel dos alimentos: aditivos ou açúcar	“incentivar os alunos a pesquisar e investigar os efeitos prejudiciais dos aditivos alimentares (E’s) e do açúcar em alimentos que as crianças e jovens consomem com regularidade.”
Jogo da dieta mediterrânica	“elaborarem um Jogo, (pode ser físico ou digital) sobre a Dieta Mediterrânica e os seus 10 Princípios.”
Eco-Ementas Mediterrânicas	“O objetivo desta atividade é o de dar a conhecer a composição de uma refeição equilibrada, saudável, sustentável e saborosa, tendo como base a Dieta Mediterrânica – Património Mundial e Imaterial da Humanidade pela UNESCO. Assim os jovens deverão pesquisar, pensar e criar receitas que cumpram os princípios desta Dieta e que, sejam exequíveis”
Eco-cozinheiros	“objetivo incentivar os estudantes a confeccionarem refeições saudáveis e sustentáveis.”

Relativamente aos princípios da DM é possível observar vários trabalhos realizados pelas escolas aderentes, sendo que, alguns dos projetos elaborados foram a ilustração dos princípios da DM, e outros optaram por fazer desenhos ou fazerem recortes.

Através deste tema, DM, é possível existir interdisciplinaridade. Como é possível observar na tabela 3 - Desafios propostos às escolas inscritas no Eco-Escolas, através das atividades propostas foi possível explorar temáticas do Estudo do Meio tais como: hábitos de alimentação; higiene, saúde; sustentabilidade; das TIC- pesquisas; das Expressões- elaboração de um jogo, do Português- pesquisas; escrita; expressão oral e da Matemática- medições.

Esta temática também permite o envolvimento das famílias, no caso da atividade “Receitas saudáveis têm tradição”, o objetivo era que os alunos os

entrevistassem avós, pais ou outros familiares e que investigassem sobre a origem da receita e as alterações que foi sofrendo ao longo das gerações.

O Projeto Alimentação Saudável e Sustentável (ASS) também faz parte do Eco-Escolas. De acordo com a página *website Alimentação Saudável e Sustentável* (Eco-Escolas, 2009), estão disponíveis um conjunto de desafios e atividades de modo a motivar os alunos a terem uma alimentação mais saudável, sustentável e abordar também a DM. Para o 1.º ciclo planearam três atividades, a primeira tinha como objetivo que as crianças conhecessem todos os benefícios das frutas e hortícolas, para isso foram desafiados a escreverem uma história onde aparecesse pelo menos uma fruta e um legume. Na segunda atividade os alunos durante três dias teriam de contabilizar o desperdício alimentar nas suas casas durante a preparação e confeção dos alimentos após todas as refeições, devendo propor formas de reaproveitar partes desses alimentos que normalmente não são aproveitadas. Na última atividade era pretendido que os alunos analisassem as suas lancheiras em termos nutricionais e de sustentabilidade.

A promoção da DM nas escolas é também o objetivo do projeto Alimentação Saudável LT (s.d), resultante de uma parceria entre a APRODER- Associação para a Promoção do Desenvolvimento Rural do Ribatejo, a CIM LT- Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo, CCDR LVT - Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo. Através do trabalho com as escolas e da implementação de atividades e metodologias diversificadas pretende-se promover a educação alimentar e sustentável e redução do desperdício alimentar. Este projeto tem como intuito incentivar as crianças a darem primazia aos produtos nacionais, regionais e locais, de forma a contribuir para o aumento da adesão da DM com o objetivo de atingir 20% de adesão até 2030 (Alimentação Saudável LT, s.d).

Em suma, considero que abordar a alimentação na escola é fundamental para a formação dos jovens. A escola poderá assumir um papel fundamental na promoção da DM, através da implementação de estratégias, quer a nível alimentar quer a nível de currículos escolares. O facto de os recursos naturais estarem cada vez mais sob pressão e as mudanças climáticas serem cada vez mais evidentes torna fulcral educar os jovens a este nível. (Graça et., al, 2013). Explorar a DM nas escolas pode ser um contributo pertinente para refletir sobre as questões ambientais e o consumo alimentar. Através da DM é possível promover um estilo de vida saudável e ambientalmente sustentável. Dar a conhecer e incentivar os jovens a terem uma alimentação da DM permite “uma abordagem multisectorial dentro da escola e entre a escola e as famílias e a comunidade envolvente” (Graça., et al, 2013, p.9). É possível explorar diversos conceitos de saúde e bem-estar e “relacioná-los diretamente com os sentidos, as emoções, ou a partilha de afectos que acontecem com facilidade à volta da mesa” (Graça., et al, 2013, p.9).

CAPÍTULO II

O presente capítulo descreve a metodologia que sustentou o desenvolvimento do projeto investigativo, tais como os procedimentos adotados e os instrumentos utilizados na recolha e análise de dados. Primeiramente serão explicitadas as abordagens metodológicas utilizadas, fundamentando a opção pela investigação qualitativa e pela investigação sobre a prática. Posteriormente serão apresentadas as formas de recolhas de dados utilizadas, tais como a observação participante, o inquérito por questionário, a entrevista e a recolha documental. Por fim, apresentarei os procedimentos de análise de dados, nomeadamente a análise de conteúdo e a análise de estatística.

METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

Os professores estão sempre em constante investigação. E essa procura incansável pela procura de novas metodologias é fundamental para a inovação e melhoria da prática pedagógica. Ao investigar e ao refletir sobre as questões e dificuldades que se atravessam, diariamente, no caminho dos profissionais de educação, é possível identificar lacunas e experimentar novas abordagens, de modo a promover um ambiente mais dinâmico, eficaz e centrado no desenvolvimento e crescimento dos alunos.

Durante a realização do meu projeto, refleti sobre a forma como os alunos eram, ou não, influenciados pela DM e como mencionei anteriormente, elaborei a seguinte questão de investigação “De que modo o ensino e a aprendizagem centrados na dieta mediterrânica podem contribuir para uma alimentação saudável e sustentável?”.

Face esta questão de investigação formularam-se os seguintes objetivos:

- Aproximar as crianças da Dieta Mediterrânica, sensibilizando sobre a importância da sua prática
- Promover a prática dos princípios da Dieta Mediterrânica

- Desenvolver hábitos mais sustentáveis e saudáveis através da Dieta Mediterrânica
- Promover atividades interdisciplinares, articulando o tema da Dieta Mediterrânica com outras áreas curriculares

Quando se está a investigar em educação é possível optar por duas perspetivas diferentes, podendo ser uma abordagem quantitativa, que permite quantificar, representando a realidade atribuindo um determinado valor. Noutra perspetiva, temos a abordagem qualitativa, tendo como objetivo compreender “significados atribuídos pelos sujeitos às suas ações num dado contexto” (Craveiro, 2007, p. 202). De acordo com este autor, esta segunda abordagem é mais utilizada em educação, uma vez que os objetos de estudo são mais complexos, o que torna a abordagem quantitativa ineficiente nestes casos.

Relativamente ao meu projeto utilizei a investigação qualitativa, dado que o foco é a análise e compreensão do processo de ensino e de aprendizagem. Será também uma investigação sobre a prática, uma vez que o meu projeto se realiza num ambiente natural e serei a principal relatora dos dados.

1. Opções Metodológicas

1.1 Investigação qualitativa

A investigação qualitativa é descritiva, sendo que o ambiente natural constitui a principal fonte dos dados, nomeadamente, a escola e as famílias. O investigador é o principal instrumento de recolha de dados “pela informação que se obtém através do contacto direto” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 48). Nesta investigação, os dados são recolhidos maioritariamente através de fotografias, vídeos, notas de campo, entrevistas e documentos

pessoais (Bogdan & Biklen, 1994, p. 48). É fundamental descrever o que se observa e analisar os dados. Todo o processo é fundamental, ou seja, desde o início até ao resultado. Os dados são analisados como um só (Tuckman, 2005, p.507).

Tendo em conta a natureza do meu projeto investigativo, a investigação qualitativa adequa-se à minha intervenção, dado que a recolha de dados foi realizada num ambiente natural, a escola. Os dados foram recolhidos por mim, maioritariamente através de fotografias, questionário, entrevistas e recolha dos trabalhos realizados pelos alunos. Durante a minha intervenção pretendi compreender as aprendizagens que foram sendo efetuadas pelos alunos.

1.2 Investigação sobre a prática

A investigação sobre a prática surge quando um professor se depara com um desafio e, através da sua prática, procura melhorar as suas competências. Através do seu conhecimento, de pesquisas e da partilha de conhecimento com outros colegas, procura organizar um plano que permita ultrapassar determinado desafio. O professor deve sempre questionar-se sobre como pode melhorar, de modo a “fundamentar melhor as opções tomadas e as novas práticas introduzidas. Este processo impede que a experiência adquirida não se transforme numa prática rotineira, mas é, muitas vezes, realizado de forma relativamente informal.” (Silva, 2013, p.298).

Um professor deve realizar uma reflexão sobre a sua prática, com o objetivo de estar em constante evolução e de conseguir aperfeiçoar as suas estratégias de ensino-aprendizagem “um processo fundamental de construção do conhecimento sobre essa mesma prática e, portanto, uma actividade de grande valor para o desenvolvimento profissional dos professores que nela se envolvem activamente” (Ponte, 2002, p.3). Durante a sua carreira, um professor nunca deve dar por terminada a sua pesquisa, deve querer sempre aprender mais e empenhar-se na sua investigação com o objetivo de ter mais

conhecimento, refletir e avaliar as suas aprendizagens, “a investigação é um processo privilegiado de construção de conhecimento” (Ponte, 2002, p. 3).

O professor deve ter uma observação orientada e registos organizados, de modo que possa ir tomando decisões sobre o que deve ou não fazer. Através da observação sobre a prática, é possível privilegiar a aprendizagem das crianças e melhorar a competência profissional, uma vez que se traduz na adoção de novas práticas.

No meu caso, enquanto professora-estagiária, sempre tive um grande interesse pela alimentação e hábitos saudáveis. Sendo assim, após reflexão, achei pertinente desenvolver um projeto em que envolvesse, por um lado, a vertente da alimentação e, por outro, a vertente dos hábitos saudáveis e sustentáveis. Depois, para colocar a investigação em prática, planeei um conjunto de atividades em que promovesse a aquisição de hábitos mais saudáveis através da DM e que fomentasse uma alimentação saudável e sustentável. Na implementação do meu projeto, procurei também ter uma observação crítica e estar atenta à forma como as crianças agiam nas diferentes tarefas.

De modo a realizar uma investigação sobre a prática, é necessário registar e observar os comportamentos das crianças, não podendo limitar-se a uma observação informal. O professor deve recolher e organizar outros documentos que considere importantes analisar, resultantes da sua prática. Na recolha de informações é necessário interpretá-la e analisá-la. Na implementação do meu projeto investigativo comecei por realizar um questionário, de modo a perceber as conceções prévias dos alunos sobre a DM. Posteriormente, analisei-o em detalhe para que as atividades que fosse implementar fizessem sentido para aquelas crianças e correspondessem às dificuldades sentidas. Os dados do questionário foram assim um dos pontos de partida para a organização da sequência de ensino-aprendizagem.

Na investigação sobre a prática também é fundamental comunicar a prática,

a construção de um saber profissional não pode caber ao docente isolado. O trabalho de equipa, em que o relato da prática de cada um faz em pequeno grupo, permite contactar com as práticas dos colegas, e em conjunto, definir melhor os problemas e refletir sobre as soluções e sobre como estão a ser desenvolvidas na ação. (Silva, 2013, p. 302)

Durante a fase de implementação do projeto investigativo realizámos algumas apresentações na Escola Superior de Educação. A meu ver, considero estas apresentações fulcrais e imprescindíveis, uma vez que nos permitiram trocar ideias e enriquecer os nossos projetos. Com o/a professor/a cooperante isso também foi possível, tornando o meu projeto mais rico, uma vez que o/a professor/a conhecia bem o grupo e foi uma “ponte” fundamental para conseguir preparar as atividades de forma eficiente e ter algumas estratégias a nível de gestão de grupo. Com a minha supervisora esta comunicação também foi fundamental de modo a planear atividades em que as crianças tivessem um papel ativo e que compreendessem a importância da DM para uma alimentação saudável e sustentável.

2. Técnicas de recolha de dados

A diversidade de técnicas e instrumentos de investigação permite ter uma abordagem multifacetada e rica na obtenção de dados, tornando a discussão em torno da questão de investigação mais profunda e completa.

As técnicas que utilizei foram a observação participante, o inquérito por questionário, a entrevista e a recolha documental (Figura 5).

Relativamente à técnica “observação participante”, os instrumentos de recolha foram o registo de áudios, registos fotográficos e notas de campo.

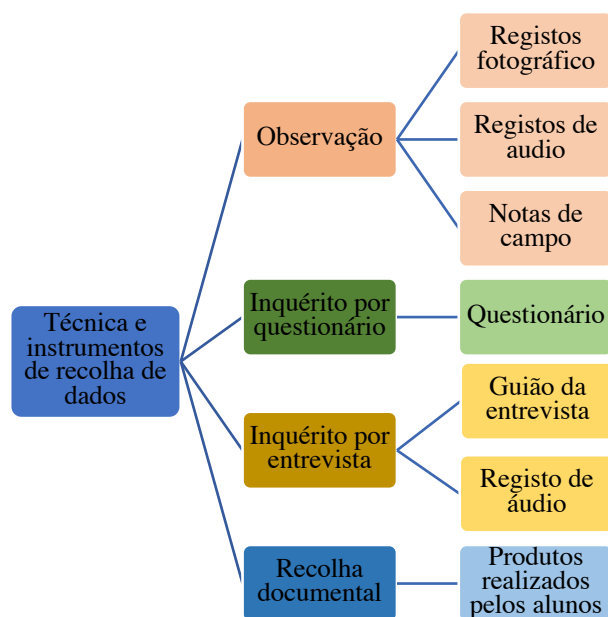
Realizei um inquérito por questionário aos alunos, no início e no fim da intervenção, cujo instrumento de recolha foi o questionário que elaborei (anexo A).

No fim da intervenção, escolhi cinco crianças para realizar uma entrevista, neste caso, tendo elaborado um guião, feito o registo de áudio, e, no fim, analisarei algumas das suas respostas.

Por último, utilizei a recolha documental, tendo recolhido alguns produtos realizados pelos alunos e pelas famílias ao longo da minha intervenção.

Figura 5

Esquema das técnicas e instrumentos de recolha de dados



2.1 Observação Participante

Relativamente à observação participante, existem dois tipos: a estruturada e a não estruturada. A estruturada é feita com recursos a tabelas com a explicitação prévia de todos os dados a recolher. Já no caso da observação não estruturada o investigador tem como objetivo,

Descrever e compreender o modo como as pessoas vivem, trabalham e se relacionam num determinado contexto social, que o investigador se insira na situação (...) observe o próprio contexto, os padrões das relações entre as pessoas, o modo como reagem aos eventos que ocorrem. (Afonso, 2005, p.92)

No meu caso, optei por utilizar a observação não estruturada, uma vez que não recorri a tabelas pré-definidas, mas sim a notas de campo, registos fotográficos e registos de áudio. No meu ponto de vista, considero fulcral a participação espontânea que as crianças têm, e através do registo de áudio, fotográfico e notas de campo, foi possível registá-la.

Durante a intervenção senti alguma dificuldade em conseguir observar tudo o que estava a acontecer nos diversos grupos e a controlar o grande grupo em simultâneo. Uma das estratégias que pensei para colmatar esta dificuldade foi a gravação, através de áudio, de algumas intervenções e participações dos alunos que considerei importantes. Durante a implementação das várias tarefas também tirei algumas fotografias durante o processo. Outra dificuldade que posteriormente vim a verificar foi o facto de, em alguns áudios, não conseguir perceber o que os alunos estavam a explicar, uma vez que algumas participações eram dirigidas ao grande grupo. Quando verifiquei que não estava a compreender os áudios, quando estes eram gravados em grande grupo, optei por me dirigir aos vários grupos e as crianças

falavam mais perto do gravador, passando a utilizar mais a gravação nos pequenos grupos.

Durante a implementação do projeto, através da observação, foi-me possível verificar a interação das crianças, assim como a forma como estas trabalhavam em grupo, nomeadamente que dificuldades estavam a sentir durante a atividade e que estratégias utilizaram para as ultrapassar.

Relativamente à autorização para gravar áudios e tirar fotografias aos alunos, quando questionei o/a professor/a sobre se seria necessário pedir autorização, foi-me referido que não seria, uma vez que os encarregados de educação, no início do ano letivo, assinaram um documento a dar autorização para tirar fotografias e gravar áudios para fins escolares.

2.2. Inquérito por questionário

Outra técnica que utilizei foi o inquérito por questionário, tendo elaborado um questionário para os alunos responderem no início e no final da intervenção. O instrumento utilizado pode caracterizar-se por ter questões abertas, fechadas ou mistas. No meu projeto optei por realizar um inquérito misto (anexo A). Decidi realizar um questionário antes de iniciar a minha intervenção, uma vez que pretendia perceber as conceções prévias das crianças sobre a DM e a sustentabilidade, de modo que a minha intervenção pudesse ser mais útil e enriquecedora para os alunos. Este foi realizado no dia 17 de abril de 2024, a todos os alunos da sala, para obter o máximo de informação possível “a partir da análise das respostas torna-se possível detetar as perceções, experiência subjetiva e representações dos respondentes acerca do tema em apreço” (Amado, 2014). Para que os alunos se sentissem mais à vontade, salientei que o inquérito era anónimo. Os alunos tiveram 20 minutos para responder ao questionário. A Tabela 4 apresenta as questões elaboradas, a sua tipologia, o tema e os objetivos.

Tabela 4

Questões, tipos de questões, tema e objetivos do inquérito

Questões	Tipo de questões	Tema	Objetivos
1. O que é que sabes sobre a dieta mediterrânica?	Questão aberta	Dieta mediterrânica	Compreender o que as crianças sabiam sobre a dieta mediterrânica
2. Rodeia os alimentos característicos da dieta mediterrânica	Questão fechada	Alimentos característicos da dieta mediterrânica	Saber se as crianças conhecem os alimentos característicos da dieta mediterrânica,
3. Coloca um V nas frutas e legumes que são do verão , um I nas de inverno , um O nas do outono e um P nas da primavera .	Questão fechada	Sazonalidade da alimentação - Frutas e legumes da época	Saber se as crianças conseguem identificar as frutas e legumes da época
4. Nas afirmações seguintes assinala com uma X se concordas, se não concordas ou se não tens opinião.	Questão fechada	Princípios da dieta mediterrânica	Compreender se as crianças concordavam com os princípios da dieta mediterrânica
5. O que costumavas comer no teu lanche da tarde?	Questão aberta	Hábitos alimentares dos alunos	Conhecer os hábitos alimentares das crianças
6. Rodeia a imagem que pensas que é mais amiga do ambiente. Justifica por que razão a escolheste.	Questão mista	Sustentabilidade ambiental da alimentação	<u>Início:</u> Compreender se as crianças conseguem identificar e explicar hábitos alimentares sustentáveis e não sustentáveis
7. Rodeia a imagem que consideras ser mais amiga do ambiente, a manga avião (importada) ou a	Questão mista	Ambiente	<u>Início:</u> Compreender se as crianças conseguem identificar o impacto da alimentação no ambiente

manga do algarve (nacional)? Justifica por que razão a escolheste.			
8. Fazes as refeições com a tua família? (Assinala com um X a tua resposta)	Questão fechada	Convivência à mesa	• Conhecer a frequência com que realizam as suas refeições em família

No fim da minha intervenção, realizei o mesmo questionário, no dia 5 de junho. Com a realização do mesmo questionário no final da intervenção, pretendia compreender o impacto das atividades desenvolvidas, nomeadamente: i. se as crianças compreenderam o que é a dieta mediterrânica; ii. se ficaram a conhecer alimentos característicos desta dieta; iii. se identificam a variação de frutas e legumes consoante a época do ano; iv. se concordam com os princípios da dieta mediterrânica; v. se os seus hábitos alimentares, principalmente ao lanche, sofreram algumas alterações com as novas aprendizagens; vi. se compreendem que quando compramos alimentos temos de ter atenção à embalagem e à sua origem; vii. perceber se as crianças começaram a fazer com mais frequência as refeições em família; e, principalmente, e de um modo global, compreender se com a minha intervenção consegui aproximar as crianças da dieta mediterrânica. Ao utilizar esta técnica pretendia comparar as respostas das crianças no início e no fim da intervenção, bem como quantificar e compreender a sua evolução "Na investigação em Educação, o recurso ao inquérito por questionário não se limita a investigações quantitativas, sendo útil no âmbito de investigações de natureza qualitativa, por exemplo, através da aplicação de questionários mistos" (Hill, 2014).

2.3. Inquérito por entrevista

No fim da minha intervenção realizei uma entrevista em *focus group*, em que pretendi "(...) envolver um grupo de representantes de uma determinada população na discussão de um tema previamente fixado, sob o controlo de um moderador que estimulará a interação e assegurará que a discussão não extravase do tema em 'foco'" (Amado, 2014, pp. 225–226).

Como defende Guest, et al. (2017, citados em Sá et al., 2021, p. 39) "O focus group consiste numa discussão grupal sobre uma temática selecionada pelo investigador, com a finalidade de obter informações que não poderiam ser recolhidas através do inquérito por entrevista apenas a um

sujeito.”. Para a realização da entrevista elaborei um guião, com o objetivo de funcionar como um fio condutor. A entrevista foi gravada na íntegra, de modo que depois fosse mais fácil transcrever partes da mesma.

De acordo com Natércia Afonso (2005), as entrevistas podem dividir-se em três categorias: as estruturadas, as não estruturadas e as semiestruturadas. Nas estruturadas o entrevistado responde a uma série de questões que foram anteriormente escritas pelo entrevistador. As não estruturadas desenvolve entre o entrevistador e o entrevistado uma interação verbal sobre determinados temas, sem questões específicas. As semiestruturadas são a junção das anteriormente referidas, “o modelo global é o da entrevista não estruturada, mas os temas tendem a ser mais específicos. Em geral, conduzidas através de um guião que constitui o instrumento de gestão da entrevista semiestruturada” (Afonso, 2005, p. 99).

No meu projeto investigativo utilizei o modelo de entrevista semiestruturado. Elaborei um conjunto de questões para fazer aos alunos, mas estes tiveram bastante tempo e puderam responder livremente às perguntas, que se foram adequando às respostas que obtive. Decidi utilizar o modelo semiestruturado uma vez que queria que as crianças respondessem a determinadas questões, mas que pudessem exprimir-se livremente, dando o seu ponto de vista, mostrando a sua perspetiva e, também, que trocassem ideias umas com as outras, existindo, desta forma, a possibilidade de surgirem outras questões.

O meu objetivo em concretizar a entrevista em *focus group* era que pudesse existir um diálogo entre diferentes alunos dos diferentes grupos, de modo a perceber as várias perceções relativamente ao projeto desenvolvido. Ao longo do projeto as crianças estiveram divididas em cinco grupos. Para a entrevista, selecionei cinco alunos, um de cada grupo, sendo que os meus critérios de escolha para eleger os diferentes alunos dos vários grupos foram

a participação nas atividades, a capacidade de comunicação e o comportamento das crianças na sua relação com os outros.

A entrevista (tabela 6) foi realizada no dia 24 de junho, na biblioteca escolar. Optei por nos sentarmos numa mesa circular de modo que as crianças conseguissem ter um contacto visual umas com as outras, tornando o debate mais fácil. À medida que ia lendo as questões as crianças iam dialogando umas com as outras e defendendo o seu ponto de vista.

Na tabela 5 apresentam-se as questões e os objetivos da entrevista realizada:

Tabela 5

Questões e objetivos da entrevista

Tema	Objetivos	Perguntas
Legitimação da entrevista	Legitimar os entrevistados e motivá-los.	Informar os alunos sobre o trabalho em curso e o objetivo da entrevista e que durante a entrevista não devem apenas responder às perguntas, mas também falarem entre si sobre estas. Assegurar o carácter confidencial e anónimo dos dados.
Aprendizagem sobre o tema	- Relembrar os alunos sobre as atividades realizadas ao longo do projeto -Compreender o que os alunos aprenderam com a realização das atividades -Compreender onde é que os alunos ainda sentem dificuldade/dúvidas	Ao longo do projeto realizámos várias atividades. Lembram-se quais foram? (caso os alunos tenham dificuldades a enumerá-las, irei ajudá-las). A primeira foi a construção das vossas pirâmides em casa, depois tivemos a atividade das ervas aromáticas e das leguminosas, depois fizemos os cartazes dos princípios da dieta mediterrânica e foram apresentar a outras turmas, de seguida fizemos um guião de entrevista, e entrevistámos um hortelão, cozinheiro e nutricionista, e por fim fizemos um calendário sazonal. Ao longo do projeto também vos fui trazendo lanches? Lembram-se o que vos trouxe? (caso as crianças tenham dificuldades em recordar irei ajudá-las). O primeiro foi tremoços, o segundo foi amêndoas torradas, o terceiro foi homus com palitos de cenoura, no quarto fizemos espetadas de tomate cherry com queijo fresco azeite e orégão, o quinto foi pão alentejano com azeite e orégão e no último fizemos limonada e sumo de laranja. - Já tinham ouvido falar sobre a dieta mediterrânica? - Com as atividades realizadas ficaram a saber mais sobre a dieta mediterrânica? O quê? - O que ficaram a saber de novo? - É importante saber o que é dieta mediterrânica? Porquê? - Onde é que ainda sentem dificuldades? - Têm alguma dúvida? - O que gostariam de saber mais?

Balanço Específico	- Perceber se com a realização do projeto os alunos ficaram a conhecer melhor a dieta mediterrânica - Compreender que atividade os alunos consideram que não foi útil para a sua aprendizagem	- O que aprenderam na atividade da construção das pirâmides, com a vossa família? - O que aprenderam na atividade de identificar as leguminosas, através do tato, e das ervas aromáticas através do cheiro? - O que aprenderam na atividade da elaboração dos cartazes sobre os princípios da dieta mediterrânica? - O que aprenderam na elaboração do guião de entrevista para o hortelão, cozinheiro e nutricionista? E com as suas respostas? - O que aprenderam na realização do calendário sazonal? - Há alguma atividade que consideram que não deveríamos ter realizado? Porquê?
Balanço Geral	- Perceber se os alunos gostaram das atividades realizadas - Compreender qual a atividade que mais gostaram e a atividade que menos gostaram - Perceber que outras atividades poderiam ter realizado	- Gostaram das atividades que realizámos? Porquê? - Gostaram de divulgar os cartazes que fizemos sobre os princípios da dieta mediterrânica a outras turmas? Acharam que foi importante? Porquê? - Gostaram das atividades e dos desafios que vos propôs a fazerem com a vossa família? Porquê? - Gostaram de preparar uma entrevista? Consideram que foi importante entrevistar um hortelão, cozinheiro e nutricionista? Porquê? Ficaram a saber coisas novas? O quê? - Das atividades que realizámos qual foi a vossa preferida? Porquê? - Qual a atividade que gostaram menos de fazer? Porquê? - Que outras atividades gostariam de ter feito?

	- Compreender o que os alunos consideram que poderia ter sido feito diferente e por que razão - Perceber se as atividades tiveram um impacto nos alunos - Perceber se os lanches tiveram influência na aquisição de hábitos mais saudáveis por parte dos alunos - Compreender se o projeto teve impacto na vida dos alunos	- Durante a realização do projeto o que gostariam que tivesse sido diferente? - Consideram que as atividades realizadas sobre a dieta mediterrânica foram importantes? Porquê? - Gostaram dos lanches que vos trouxe? Qual é que gostaram mais? Ficaram a conhecer outros snacks? Quais? - Após o fim do projeto alguns dos vossos hábitos mudaram? Na escola ou em casa? Se sim, o que fazem agora de diferente?
Conclusão	Finalizar a entrevista	- Consideram que há mais alguma coisa importante durante a realização do projeto? Obrigada pela vossa colaboração!

2.4. Recolha documental

A realização da recolha documental permite aos professores refletirem sobre o processo de ensino, como é que os alunos estão a aprender e que medidas pode adotar de modo a melhorar a sua prática pedagógica. A análise das produções das crianças “é indispensável quando o foco da investigação se centra na aprendizagem dos alunos” (Máximo-Esteves, 2008, p. 92).

A análise das produções das crianças é então fundamental, pois permite ao investigador compreender as dificuldades, os interesses e as aprendizagens realizadas por cada um.

Durante a implementação do meu projeto investigativo, recolhi os trabalhos realizados pelas crianças: construção da pirâmide mediterrânica em família, calendário sazonal e cartazes sobre os princípios da DM. Através da recolha dos seus trabalhos, pretendi analisá-los e observar a sua evolução ao longo de todo o projeto.

3. Técnicas de análise de dados

A análise de dados é um processo de organização e compreensão da informação recolhida. Após a recolha de todos os dados é fundamental a sua análise e descrição, de modo a compreender os resultados obtidos. Uma vez que, só assim, será possível compreender se os objetivos da questão problema foram alcançados.

No meu projeto investigativo irei analisar os dados através da análise de conteúdo e da análise estatística.

3.1. Análise de conteúdo

A análise de conteúdo é a interpretação de materiais escritos ou desenhos, “permite conhecer o que está por trás das palavras” (Bardin, 2006, p.44).

Para esta análise é necessário selecionar amostra de textos, transcrições, gravações e documentos que pretendo analisar. A outra etapa é a codificação, sendo necessário categorizar os dados de modo a verificar padrões e tendências.

O facto de se utilizar esta análise permite uma compreensão mais detalhada das produções realizadas pelos alunos.

A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise de comunicação, visando obter através de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou qualitativos) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/receção destas mensagens. (Bardin, 2006, p. 38)

De modo a analisá-los, no caso do questionário irei analisar as questões abertas, na transcrição de partes da entrevista e dos produtos realizados pelos alunos.

Algumas categorias de análise foram previamente definidas, de acordo com os objetivos de cada atividade, e outras foram definidas posteriormente, após uma primeira análise global dos dados recolhidos.

3.2. Análise estatística

A análise estatística é uma ferramenta fulcral para investigar, interpretar e comunicar informações. No caso do desenvolvimento do meu projeto é bastante pertinente, uma vez que me permite analisar a evolução de

algumas das aprendizagens das crianças ao longo do projeto e comparar as respostas dos dois questionários e verificar se as suas concepções sofreram alguma alteração e se há evidências de que o meu projeto possa ter tido alguma influência nas suas escolhas.

Relativamente à análise estatística irei analisar as respostas dos alunos nos questionários realizados. Os seus dados serão representados através de instrumentos, como quadros e gráficos, de forma a resumir a informação recolhida. As respostas que obtive nos questionários são um instrumento de recolha de dados estatísticos onde, posteriormente, irei analisá-los e agrupá-los, para depois transformá-los em gráficos, com o intuito de obter uma análise de dados mais precisa.

CAPÍTULO III

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

O presente capítulo é centrado na intervenção pedagógica que desenvolvi ao longo de 10 semanas. Este estará dividido em dois subtemas. Primeiramente farei uma breve apresentação do contexto educativo e caracterização da turma. Posteriormente apresentarei a ação pedagógica desenvolvida ao longo do projeto, descrevendo as atividades implementadas, os princípios orientadores e a forma como a escola, a família e a comunidade foram envolvidas no projeto.

1. Caracterização do contexto

A escola na qual implementei o meu projeto investigativo é uma instituição pública, no concelho de Almada. É composta por: 2 salas de aula de pré-escolar; 8 salas de aula do 1º Ciclo; 1 sala onde funciona a Biblioteca Escolar; 1 cozinha e respetivo refeitório; 1 sala polivalente onde funciona o ginásio e uma 1 sala de professores;

No espaço exterior existe: Espaço da horta pedagógica e zona com árvores de fruto; 1 Campo de jogos; 1 Parque infantil; e diversos espaços de zonas verdes. (Projeto educativo, p 3 e 4). Na implementação do meu projeto investigativo não me foi possível explorar a horta pois, quando questioneei se a poderia utilizar, foi-me explicado que não é hábito utilizá-la e não estava em condições para realizar atividades com os alunos no curto espaço de tempo que tinha.

As turmas funcionam num horário normal, das 9h00 às 15h30, tendo um total de cerca de 295 alunos. A escola tem como objetivo ser capaz de aprender e de ensinar, onde “todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática os valores por que se deve pautar a cultura de escola” (Projeto Educativo do

Agrupamento). A escola defende que todas as crianças têm o direito de aprender.

Relativamente à sala, a mesma tem exposta nas paredes os trabalhos realizados pelos alunos, bem como recursos de apoio. A disposição das mesas e das cadeiras está organizada em semicírculo. De acordo com o/a professor/a cooperante, esta disposição foi criada para que todos os alunos consigam ver o professor e o quadro, incentivando a discussão e o diálogo entre os alunos e o professor.

O agrupamento planifica em conjunto, o que no meu ponto de vista não coloca em prática a diferenciação pedagógica, uma vez que estão a planificar de forma igual para todas as turmas do agrupamento. As atividades desenvolvidas, que observei, também, de um modo geral, não desafiavam as crianças nem as colocavam no centro da aprendizagem.

A escola tem um projeto em desenvolvimento, o PES (Projeto de Promoção e Educação para a Saúde). Este projeto resulta da parceria entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde e tem como objetivo desenvolver a literacia em saúde desde a idade precoce. No agrupamento onde desenvolvi o meu projeto, tinham como objetivo sensibilizar os alunos para a importância do bem-estar físico, mental e social, estimulando os alunos a serem promotores da sua saúde integral pela educação, a prevenção e a aquisição de hábitos saudáveis. Cada turma tinha dois embaixadores da saúde onde têm oportunidade de assistir sessões de formação, através de palestras, *workshops*, pesquisas, elaboração de trabalhos, exposições, tempos de meditação, comemoração de dias internacionais, com recurso às artes ou a campanhas de consciencialização, e também a dinamização de atividades de voluntariado. O Projeto de Promoção e Educação para a Saúde física e mental é uma valência do Agrupamento onde pretendem alertar os alunos para a importância da prática de hábitos saudáveis, de modo a consciencializar para a obesidade, o sedentarismo, a poluição, entre outros (Projetos do

Agrupamento). As atividades que implementei na minha investigação não foram articuladas com este projeto do agrupamento, uma vez que a turma em que lecionei não estava ativamente envolvida nesta iniciativa, tendo uma participação muito pontual.

2. Caracterização da turma

A turma onde foi realizado o estudo é uma turma de 3.º ano constituída por 25 alunos, 14 rapazes e 11 raparigas, com idades compreendidas entre os 8 e 9 anos. Existe uma criança com necessidades educativas abrangida pelas medidas seletivas, que é abrangida pelo Decreto-Lei 54/2018. Além disto, existe uma criança com nacionalidade estrangeira, mais concretamente, moçambicana. Em conversa com o/a professor/a, é-me possível afirmar que as crianças da turma proveem de famílias de classe média- alta.

São crianças carinhosas e afáveis, no entanto, no início senti alguma dificuldade ao nível da gestão do grupo, pois era uma turma agitada e muito participativa, tendo dificuldade em distinguir o momento de escuta do momento de intervenção. Apesar de serem alunos empenhados, confiantes, participativos e trabalhadores, demonstram algumas dificuldades na resolução de pequenos conflitos, o que levou o/a professor/a a implementar o conselho de turma à sexta-feira. Os delegados de turma vão anotando situações de “briga” durante a semana, para que os possam debater e resolver em grande grupo à sexta-feira. A professora resolveu adotar esta metodologia uma vez que verificou que se tornou mais fácil para resolver todos os conflitos existentes durante a semana.

Relativamente à metodologia de trabalho, a professora cooperante planifica as suas atividades em conjunto com as restantes professoras do 3.º ano do agrupamento, como já foi referido. As aulas ainda são, de um modo geral, lecionadas com o método expositivo, em que o professor está no centro e as crianças são os recetores. Na implementação do meu projeto tentei fazer o oposto. As crianças estiveram sempre no centro, tendo um papel ativo e

fulcral em todas as tarefas realizadas. No meu ponto de vista, as crianças aprendem fazendo, e durante a implementação do projeto foi mesmo isso que tentei implementar. Era meu objetivo que as crianças trabalhassem cooperativamente e que participassem em todas as atividades, promovendo o debate, o trabalho em grupos e a cooperação.

No início do estágio questioneei a professora cooperante sobre o que as crianças sabiam sobre a alimentação e sobre a DM, de modo a planificar as minhas tarefas. A professora mencionou que já tinham abordado a roda dos alimentos, mas que nunca tinham abordado a DM. Considerei este diálogo inicial preponderante, pois percebi que primeiro que tudo as crianças tinham de saber e perceber o que era a DM, antes de qualquer outra tarefa ou atividade.

Em conversa com o/a professor/a cooperante foi mencionado que a turma tinha feito um acordo com o/a professor/a e, em todos os lanches da manhã teriam de comer uma peça de fruta e não poderiam comer nenhum doce. Pude observar que os lanches da manhã das crianças eram saudáveis, mas na parte da tarde já não eram tanto. À tarde as crianças comiam doces, bolos, bebiam leite com chocolate, entre outros. No fundo, já não tinham tanto cuidado com a sua alimentação. Posto isto, um dos meus objetivos era que as crianças conhecessem outros lanches que poderiam levar para a escola. Durante a minha intervenção, uma vez por semana, as crianças tinham um lanche da tarde diferente, composto por produtos da DM.

3. Intervenção

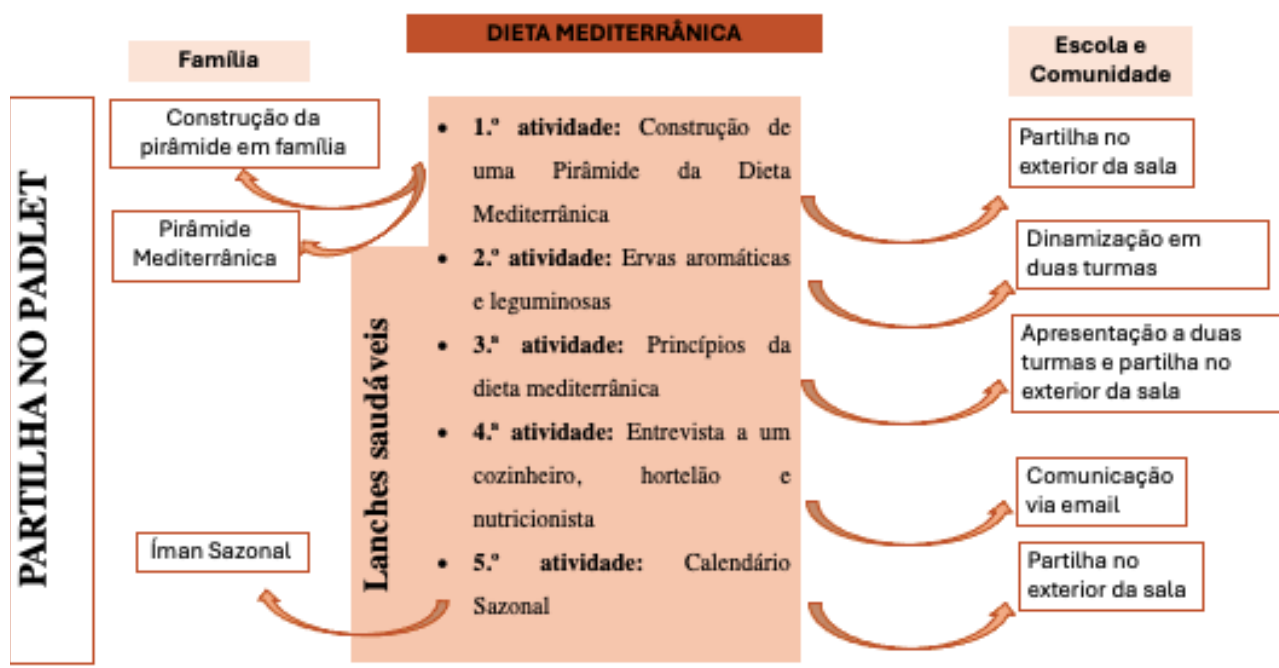
Neste ponto será apresentada a descrição da ação pedagógica no âmbito do projeto de investigação. Com a realização das atividades um dos objetivos era que todos participassem e estivessem envolvidos. A intervenção assentou em princípios pedagógicos que valorizam a centralidade do aluno, a articulação com o seu quotidiano, o envolvimento ativo das famílias e da

comunidade, bem como a integração coerente de diferentes áreas curriculares, potenciando aprendizagens contextualizadas e significativas.

O projeto decorreu durante dez semanas e, o esquema (Figura 6) que tem como título Dieta Mediterrânica, pretende representar a globalidade do trabalho desenvolvido. No centro tem as cinco atividades realizadas, no lado esquerdo estão presentes as atividades em que as famílias estiveram mais envolvidas. Neste caso está representado o Padlet, uma vez que esteve presente durante todo o projeto e os lanches partilhados, estes aconteceram a partir da 2.ª atividade, 30 de abril. Serão também descritas e apresentadas as atividades que envolveram as famílias, tais como, a 1.ª atividade em que as crianças foram desafiadas a construir as suas pirâmides em família e na 5.ª atividade, após a construção do calendário sazonal em turma, em que foi oferecido a cada aluno, um íman com o calendário elaborado. Do lado direito estão presentes as atividades em que existiu uma ligação à escola e à comunidade. Na 1.ª, na 3.ª e na 5.ª atividade, as produções dos alunos foram expostas na parte exterior da sala, de modo que, toda a comunidade educativa as pudesse observar. Relativamente à 2.ª e 3.ª atividade foram apresentadas e desenvolvidas com outras turmas. Por fim, na 4.ª atividade, foi estabelecido contacto com a comunidade, enviando um email para uma hortelã, uma cozinheira e uma nutricionista.

Figura 6

Esquema do Projeto



Na tabela 6 estão apresentadas as tarefas planificadas, tendo início no dia 22 de abril e o seu término no dia 28 de maio. Estão apresentadas por ordem cronológica e são identificadas as áreas curriculares, os conteúdos de ensino e aprendizagem e por fim, os recursos utilizados.

Tabela 6*Tarefas Planificadas*

Designação da tarefa e datas	Atividades	Área Curricular	Conhecimentos, capacidades e atitudes/valores	Recursos
Dieta e pirâmide mediterrânica (30 de abril e 1 de maio)	1. Diálogo com os alunos sobre o que é a dieta mediterrânica	Estudo do Meio	Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável;	Computador (PowerPoint (anexo B) Projetor Quadro Canetas Pirâmides impressas (anexo C) Íman oferecido às famílias (anexo D)
	2. Sistematização - Apresentação de um ppt	Português-Oralidade, Expressão	Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras; Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e da cortesia;	
	3. Apresentação da pirâmide da dieta mediterrânica			
	4. Entrega de uma pirâmide para construírem em família (22 de abril)	Português- Escrita	Usar a palavra com propriedade para expor conhecimentos e apresentar narrações. Expressar opiniões e fundamentá-las.	
5. Apresentação das pirâmides mediterrânicas construídas	Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas; Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.			
6. Exposição das pirâmides na parte exterior da sala		Educação Artística-Artes visuais		

			Manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável;	
Leguminosas e ervas aromáticas (30 abril)	1. Atividade prática sensorial – identificação de leguminosas (tato) e ervas aromáticas (olfato) 2. Sistematização - Apresentação de um ppt 3. Construção de um gráfico das leguminosas e ervas aromáticas favoritas 4. Partilha - Apresentação sobre ervas aromáticas e leguminosas a outras turmas da escola e realização da atividade sensorial	Estudo do Meio	Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável; Distinguir os principais órgãos - associando-os à sua principal função vital.	Computador (PowerPoint de apoio (anexo E) Projektor Quadro Canetas Sacos com leguminosas Fracos com ervas aromáticas Folha de registos
		Matemática- Dados	Formular questões estatísticas sobre uma característica quantitativa discreta Analisar representações gráficas e discutir criticamente a sua adequabilidade, desenvolvendo a literacia estatística. Identificar a(s) moda(s) num conjunto de dados quantitativos discretos. Retirar conclusões	
		Português- Oralidade e expressão	Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras;	

			Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e da cortesia;	
Princípios da dieta mediterrânica (6 de maio)	1. Apresentação e diálogo sobre os princípios 2. Construção e ilustração, a pares, dos princípios da dieta mediterrânica 3. Apresentação dos princípios à turma 4. Partilha - Apresentação dos princípios a outras turmas da escola	Expressão artística- Artes visuais	Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas; Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.	Computador (PowerPoint de apoio anexo F) Projektor Quadro Cartolinas Revistas Jornais Tesoura Cola Materiais riscadores
		Estudo do Meio	Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável; Expressar opiniões e fundamentá-las.	
		Português- Escrita	Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras;	
		Português- Oralidade	Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e da cortesia; Usar a palavra com propriedade para expor conhecimentos e apresentar narrações.	

Elaboração de um guião de entrevista-cozinheiro, nutricionista e hortelão (14, 20 e 28 de maio)	1. Apresentação da estrutura da entrevista e dos componentes necessários 2. Dividir a turma em seis grupos 3. Definir quem iriam entrevistar, o tema, e as questões	Português- Oralidade	Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras; Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e da cortesia; Usar a palavra com propriedade para expor conhecimentos e apresentar narrações	Computador Esboço do guião (anexo G) Guião de entrevista elaborado pelos alunos (anexo H) Respostas às entrevistas (anexo I)
	4. Analisar as questões 5. Juntar os grupos que escreverem a entrevista para as mesmas pessoas, de forma a chegar a um guião final por grupo 6. Reformular a entrevista 7. Enviar as questões por email 8. Analisar as respostas	Português- Escrita	Expressar opiniões e fundamentá-las Registar e organizar ideias na planificação de textos Redigir textos com utilização correta das formas de representação escrita Avaliar os próprios textos com consequente aperfeiçoamento. Escrever textos géneros variados, adequados a finalidades como narrar e informar, em diferentes suportes.	
		Estudo do Meio	Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável;	

			Relacionar instituições e serviços que contribuem para o bem-estar das populações com as respetivas atividades e funções.	
Calendário Sazonal 15, 21 e 28 de maio)	1. Diálogo sobre a existência de legumes e frutas da época 2. Divisão dos meses do ano 3. Pesquisa nos computadores das frutas e legumes da época 4. Construção do Calendário 5. Apresentação	TIC- Investigar e pesquisar	Utilizar o computador e outros dispositivos digitais como ferramentas de apoio ao processo de investigação e pesquisa; Realizar pesquisas, utilizando os termos selecionados e relevantes de acordo com o tema a desenvolver;	Computador Guião “Calendário Sazonal” - (anexo J) Revistas Jornais Materiais riscadores Folhas dos meses do ano (anexo K) Calendário Sazonal elaborado
		Estudo do Meio	Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável	
		Português- Escrita	Expressar opiniões e fundamentá-las Registrar e organizar ideias na planificação de textos	
		Português- Oralidade	Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras;	

			Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e da cortesia; Usar a palavra com propriedade para expor conhecimentos e apresentar narrações Planear, produzir e avaliar os seus próprios textos orais.	pelos alunos (Tabela 14) Íman oferecido às famílias (anexo L)
		Expressão Artística-Artes Visuais	Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas; Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.	
Criação de um Padlet	Comunicar e partilhar o trabalho desenvolvido com as famílias (No decorrer das 10 semanas)			
Lanches saudáveis	Todas as semanas as crianças experimentaram alimentos novos e característico da dieta mediterrânica (No decorrer das 10 semanas)	Estudo do Meio	Relacionar hábitos quotidianos com estilos de vida saudável	

Com a planificação destas atividades pretendia trabalhar de forma interdisciplinar, não estar focada apenas numa área curricular. Com o projeto foi possível trabalhar diversas áreas curriculares, tais como: português, estudo do meio, matemática, expressões e TIC. Pretendia assim que as crianças fossem capazes de relacionar hábitos saudáveis, hábitos do quotidiano, conseguissem trabalhar em grupo, fossem capazes de se exprimirem oralmente, utilizassem a tecnologia na realização de atividades, utilizassem diferentes materiais para a elaboração de cartazes e das apresentações.

Desta forma, com as atividades desenvolvidas pretendi contribuir para o desenvolvimento de outras competências e valores, que são mencionadas no PASEO tais como é possível observar na tabela 7:

Tabela 7

Competências e valores alcançados na elaboração do projeto, de acordo com o PASEO

Áreas de Competência	Capacidades
Bem-estar saúde e ambiente	• Compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente; • Adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação
Linguagens e Textos	• aplicar estas linguagens de modo adequado aos diferentes contextos de comunicação, em ambientes analógico e digital; • dominar capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal.
Relacionamento interpessoal	• Trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar; • interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista,
Informação e comunicação	• Utilizar e dominar instrumentos diversificados para pesquisar, descrever

Considerando o referencial de Educação para a Saúde (Carvalho, et al., 2017), obrigatório para todos os níveis de escolaridade, com a

implementação deste projeto pretendia contribuir para os seguintes objetivos, relacionados com o tema educação alimentar. (tabela 8):

Tabela 8

Objetivos alcançados pelo projeto de acordo com o Referencial de Educação para a saúde

Tema	Subtema	Objetivo
EDUCAÇÃO ALIMENTAR	Alimentação e influências socioculturais	• Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar
	Alimentação, nutrição e saúde	• Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável
	Ambiente e alimentação	• Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente • Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental
	Compra e preparação de alimentos	• Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos
	Alimentação em meio escolar	• Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados

Em síntese, através do meu projeto tentei desenvolver atividades que fossem ao encontro dos documentos curriculares oficiais: PASEO, AE e área curricular de cidadania e desenvolvimento (educação para a saúde e educação ambiental e para a sustentabilidade).

Como explicitado na tabela 6 planifiquei cinco tarefas de modo que as crianças conhecessem a DM e os seus princípios. Como já foi referido, ao longo do projeto privilegiei sempre o trabalho em grupo e cooperativo. Em seguida apresento, de forma mais detalhada, as atividades desenvolvidas com as crianças ao longo das diversas semanas.

1.^a Atividade- Dieta e Pirâmide Mediterrânica- 30/04 e 01/05

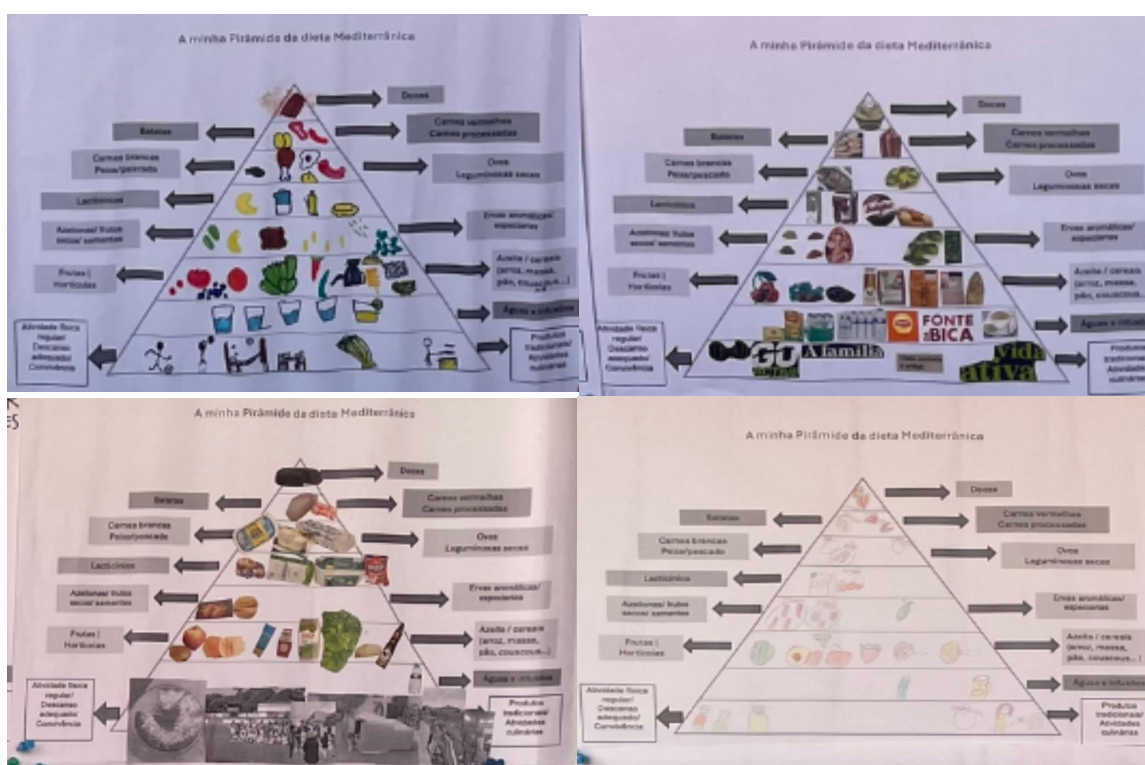
Iniciei o projeto questionando as crianças sobre o seu conhecimento em relação à dieta e Pirâmide Mediterrânica. Posteriormente, apresentei um PowerPoint (anexo B), sobre o que era a DM e qual a sua origem. Depois, em diálogo com os alunos, mostrei uma pirâmide mediterrânica e analisámos cada setor. Por fim, apresentei a minha pirâmide mediterrânica, isto é, que representava os hábitos alimentares da minha família, e foi lançado o desafio aos alunos de construírem a sua pirâmide mediterrânica, com a sua família para, mais tarde, apresentarem (Figura 7), para ajudar neste desafio ofereci a cada família um íman com a pirâmide mediterrânica (anexo D). Com este desafio pretendia que os alunos, em conjunto com as suas famílias, representassem de forma mais concreta a pirâmide mediterrânica. Primeiramente tencionava que as crianças e as famílias realizassem a atividade em conjunto e que conseguissem ter uma melhor perceção dos seus hábitos alimentares. Este desafio alargou-se também à professora cooperante e à minha colega de estágio, sendo que só a minha colega de estágio apresentou.

De um modo geral, a atividade cumpriu os objetivos que tinha pensado. As crianças e as famílias tiveram um primeiro contacto com a DM, sendo possível passar a ser um mote para o restante projeto. Verifiquei que as crianças trabalharam com as famílias, algo que ambicionava, durante as apresentações questionei-as se tinham elaborado as pirâmides com as suas famílias, e grande parte das crianças disse que sim. Na construção da pirâmide também utilizaram diferentes técnicas, algo que também pretendia. Alguns alunos optaram por fazer desenhos, outros colaram revistas ou jornais e alguns fotocopiaram. As apresentações foram bastante diversificadas e permitiram às crianças conhecerem os diferentes setores da pirâmide mediterrânica. Durante a apresentação das pirâmides foi visível o entusiasmo das crianças. O facto de apresentarem fotografias, hábitos familiares e

alimentos que gostam fez com que estivessem mais motivadas durante a partilha (Figura 7).

Figura 7

Exemplos das pirâmides da dieta mediterrânica construídas pelos alunos e suas famílias



2.^a Atividade- Leguminosas e ervas aromáticas- 30/04

A segunda atividade tinha como objetivo que as crianças conhecessem e experienciassem dois alimentos fundamentais na DM, as ervas aromáticas e as leguminosas e os compreendessem os benefícios do seu consumo para a saúde e para o ambiente. Primeiramente realizámos uma atividade prática sensorial na qual a turma foi dividida em 5 grupos. Cada grupo recebeu uma ficha de registo para as ervas aromáticas e outra para as leguminosas (Figura 8)

Figura 8

Fichas de registo – leguminosas e ervas aromáticas

À descoberta das leguminosas

Através do tato descobre as leguminosas que estão dentro do saco. Irá encontrar as seguintes leguminosas: grão, feijão, favas, ervilhas e lentilhas. Deves escrever na tabela o nome da leguminosa que achas que está em cada saco.

Saco	Leguminosa
A	
B	
C	
D	
E	

À descoberta das ervas aromáticas

Através do olfato descobre as ervas aromáticas que estão dentro dos frascos. Irá encontrar as seguintes ervas aromáticas: alcaravia, hortelã, salsa, coentro, louro e origão. Deves escrever na tabela o nome da erva aromática que achas que está em cada frasco.

Frasco	Erva aromática
A	
B	
C	
D	
E	
F	

A atividade foi dividida em duas partes. Na primeira parte as crianças tiveram de identificar diferentes leguminosas através do tato. Anteriormente tinha selecionado cinco leguminosas (feijão manteiga, favas, ervilhas, lentilhas e grão) de acordo não só com os seus diferentes tamanhos, mas também por estarem mais próximas do quotidiano das crianças e outras que, na minha perspetiva, não conheceriam. Todas as leguminosas eram secas e os sacos estavam identificados com letras. Na realização da atividade primeiramente dei o saco A, em que todos os elementos do grupo tinham de tocar e mexer. Em grupo teriam de chegar a um consenso sobre que leguminosa pensavam que era. Após debaterem em grupo, registavam na folha a sua resposta (Figura 8). Este processo aconteceu para as cinco leguminosas. No decorrer da atividade foi-me possível observar que as crianças conseguiram ter um debate e defender as suas ideias, apesar de muito distintas entre si. Por vezes, as crianças do mesmo grupo não estavam de acordo, e foi interessante de observar os argumentos que utilizavam de modo a escolherem uma leguminosa de forma consensual.

Após as crianças sentirem, através do tato, todas as leguminosas verificámos o que cada grupo respondeu. Quando os alunos partilharam que leguminosa consideravam estar dentro de cada saco, foi pedido que

justificassem a escolha do grupo. As diferentes escolhas que as crianças fizeram deveu-se sobretudo ao tamanho das leguminosas. Após todos os grupos partilharem e justificarem as suas escolhas verificávamos se estavam corretas. Posteriormente, analisámos as diferenças entre as leguminosas, a sua forma, a espessura, o seu tamanho, entre outras características.

A segunda parte da atividade foi a identificação das ervas aromáticas através do olfato, tendo selecionado as seguintes ervas aromáticas: louro, alecrim, orégãos, coentros, hortelã e salsa. Existiam seis frascos, cada frasco estava identificado com uma letra. Foi dado às crianças um frasco de cada vez e, através do cheiro, as crianças tinham de identificar a erva aromática. Após todos os elementos do grupo cheirarem, discutiam e decidiam que erva aromática era, depois colocavam a sua decisão na folha de registos. Após cheirarem todas as ervas aromáticas pedi a cada grupo para mencionarem as ervas aromáticas que tinham identificado em cada frasco. Nesta parte da atividade, os grupos tiveram respostas menos consensuais. Na minha perspetiva o facto de os frascos estarem tapados com gaze e de os ter transportados numa lancheira, todas juntas, poderá ter modificado ligeiramente o cheiro das ervas aromáticas, tendo enviesado os resultados obtidos.

Posteriormente, depois de identificarmos todas as leguminosas e ervas aromáticas, apresentei às crianças um PowerPoint para sistematização das aprendizagens (anexo E). Depois apresentei-lhes exemplos de outras ervas aromáticas e onde é possível utilizá-las. O meu objetivo era que as crianças percebessem que as ervas aromáticas podem substituir o sal, que são bastante benéficas para a nossa alimentação e que aprendessem onde as poderão utilizar de modo a consumi-las mais regularmente. Por fim, questioneei as crianças sobre qual a erva aromática que mais gostavam. Depois de todos votarem, construímos um gráfico de barras, com as ervas aromáticas favoritas da turma, sendo que a que teve mais votos foi os orégãos.

Após existir um debate na turma, apresentei-lhes alguns benefícios das leguminosas, sendo que destaquei o facto da sua produção ser menos poluente que a da carne, o facto de ser uma fonte de proteína, são mais sustentáveis, não necessitam de muita água, entre outros. Posteriormente questionei-os que outras leguminosas conheciam, sendo que mencionaram “tremoços, feijão preto, feijão branco, feijão vermelho”. Foi-me possível perceber que, relativamente às leguminosas, as crianças associam-nas mais ao feijão. De seguida, apresentei-lhes outras leguminosas e os seus usos culinários. Durante a apresentação as crianças foram referindo receitas que fazem em família em que utilizam leguminosas.

Esta segunda atividade (Figura 9), identificação das leguminosas e das ervas aromáticas, tinha como objetivo que as crianças conhecessem outras ervas aromáticas e leguminosas, que soubessem onde as poderiam utilizar, para, conseqüentemente as utilizarem mais frequentemente.

Na realização da atividade foi notório o entusiasmo de todos os grupos, onde esteve bastante presente o debate e a troca de ideias, uma vez que em alguns casos tiveram de chegar a um consenso na resposta que, inicialmente, não seria unânime.

Figura 9

Realização da atividade prática sobre leguminosas e ervas aromáticas

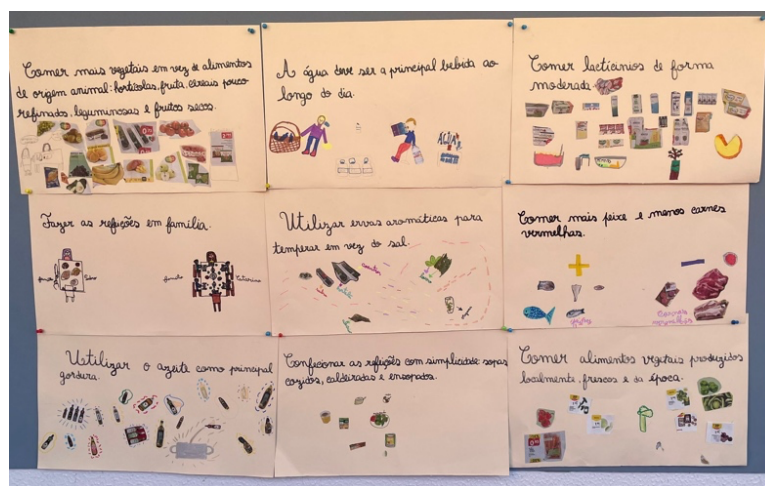


3.^a Atividade- Princípios da dieta mediterrânica- 06/05

A terceira tarefa tinha como objetivo que as crianças conhecessem e compreendessem os princípios da DM. Primeiramente os alunos foram questionados sobre o que achavam que significava a expressão “Princípios da Dieta Mediterrânica”, ao qual responderam que eram regras que tínhamos de seguir para termos uma alimentação da DM. Posteriormente, apresentei os princípios da DM e os alunos exprimiram qual é que achavam ser o seu significado e a partir daí fomos debatendo os diferentes princípios. À medida que ia apresentando cada princípio as crianças diziam se o praticavam ou não. Após explorarmos todos os princípios, cada par/trio ficou responsável por um princípio, sendo que o único que não foi trabalhado foi o do consumo do vinho. Optei por não o trabalhar com as crianças pois não fazia muito sentido para a faixa etária em questão. Cada par/trio foi desafiado a criar um cartaz que ilustrasse o seu princípio (Figura 10). As crianças poderiam utilizar materiais riscadores, jornais ou revistas.

Figura 10

Cartazes "Princípios da Dieta Mediterrânica"



Após todos terminarem, apresentaram o seu princípio à turma, explicitando-o por palavras suas e explicando de que forma o ilustraram. Depois de todos apresentarem, desafiei-os a ir a uma turma de 2.º ano e a uma

turma de 4.º ano para os apresentarem. As crianças ficaram muito entusiasmadas, e cada par/trio decidiu quem iria representá-los. As crianças também quiseram levar os frascos das ervas aromáticas e os sacos das leguminosas para desafiar os colegas a descobrirem. As apresentações às turmas do 2.º e 4.º ano correram bastante bem, os alunos estavam motivados na apresentação e foram capazes de se exprimirem e explicarem os princípios. Na minha perspetiva estes momentos de partilha são fundamentais no desenvolvimento das crianças. É importante as crianças poderem apresentar trabalhos que realizam a outros colegas, sendo fundamental existir esta partilha de conhecimento.

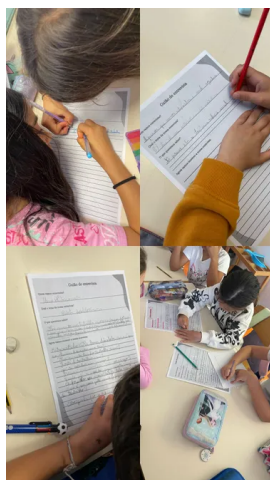
4.º Atividade- Elaboração de um guião de entrevista- 14, 20 e 28/05

A quarta atividade foi a elaboração de um guião de entrevista, dado que era um tema que estávamos a trabalhar em português. Primeiramente abordámos o que era uma entrevista, para que servia e como se fazia. Depois, estivemos a abordar as diferentes profissões que incluíam a alimentação, até que chegámos a três profissões: o cozinheiro, o nutricionista e o hortelão. Primeiramente estivemos a analisar as diferenças destas três profissões, porque apesar de todas envolverem a alimentação, são muito distintas entre si. Em conjunto, estivemos a compreender o que cada uma destas profissões fazia e que influência tinham na alimentação e na aquisição de hábitos mais saudáveis e sustentáveis. De seguida, questionei-os se não gostariam de saber mais sobre estas profissões, ao que as crianças responderam bastante entusiasmadas que sim. Posto isto, perguntei-lhes o que poderíamos fazer para saber mais sobre os seus trabalhos e, em conjunto, chegámos à conclusão de que poderíamos escrever uma entrevista para fazermos a um hortelão, a um cozinheiro e a uma nutricionista. Primeiramente definimos o tema e o tempo, sendo o tema definido a DM. De seguida questionei quem gostariam

de entrevistar, conseguindo dividir a turma em seis grupos, distribuídos pelas três profissões. Depois dos seis grupos terem escrito o guião estivemos a analisar as questões elaboradas. Após todas as sugestões, os grupos que tinham a mesma pessoa para entrevistar juntaram-se e elaboraram um novo guião comum (Figura 11). Posteriormente enviámos as nossas questões (anexo H), por email, para os respetivos entrevistados e, no fim, analisámos as suas respostas (anexo I). Para analisar as respostas das entrevistas, um elemento de cada grupo leu as respostas para o grande grupo. No caso da cozinheira ficámos a saber que no seu estabelecimento não se vendem refrigerantes e que os seus pratos são confeccionados com produtos da época, explicando-nos que produtos utiliza em cada época do ano. Outro ponto bastante importante foi o facto de a cozinheira referir que só utiliza produtos nacionais. De seguida, lemos as respostas da hortelã e ficámos a saber quais os alimentos que são plantados no outono/inverno e no verão/primavera e que a hortelã produz alimentos da DM. Por fim, analisámos as respostas da nutricionista, que nos confessou que aconselha os seus pacientes a seguirem a DM, uma vez que previne diversas doenças e que aconselha como principal gordura o azeite.

Figura 11

Elaboração do guião da entrevista



5.º Atividade- Calendário sazonal- 15, 21 e 28/05

A quinta atividade foi a elaboração de um calendário sazonal. Esta atividade tinha como objetivo que as crianças soubessem quais são os legumes e frutas da época, de modo a saber quando os devem consumir. Pedi às crianças que nesse dia levassem os seus computadores. Foram divididos em pares e cada par ficou responsável por dois meses. Cada par tinha um documento orientador (anexo J) onde forneci vários *websites* previamente selecionados, de modo a facilitar a pesquisa das crianças (Figura 12).

Figura 12

Realização de pesquisas



Quando terminaram as suas pesquisas, dei uma folha onde tinha escrito o mês pelo qual ficaram responsáveis. As crianças poderiam desenhar ou recortar das revistas ou jornais os legumes e frutas da época (Figura 13).

Figura 13

Elaboração do calendário sazonal



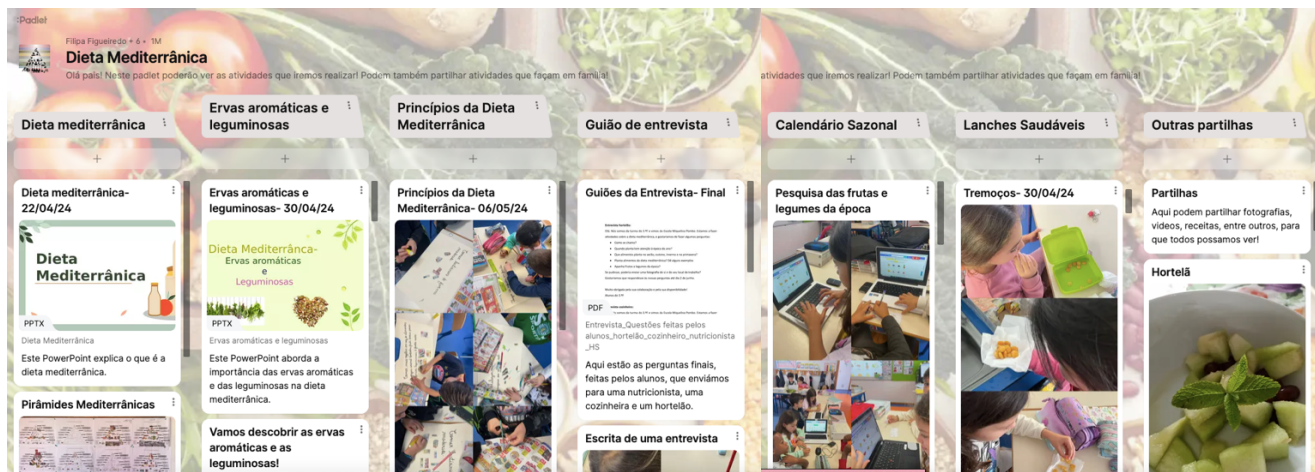
Para a apresentação, projetei os trabalhos de cada par/trio e cada um apresentou o seu mês, referindo as frutas e os legumes da época. Esta partilha foi bastante enriquecedora uma vez que permitiu aos alunos conhecerem os legumes e frutas da época. Alguns alunos referiram que algumas frutas e legumes apareciam em vários meses, e, perceberam que o que estes meses tinham em comum era a estação do ano.

Padlet- Durante todo o projeto

No início da intervenção decidi criar um padlet de modo a ter um contacto mais direto com as famílias (Figura 14). Neste padlet coloquei os PowerPoint que apresentei aos alunos e as fotografias da realização das atividades. As famílias também tinham oportunidade de partilharem o que quisessem, receitas ou passeios que faziam. Quando as famílias partilhavam algo novo no padlet apresentava à turma. Durante as dez semanas ainda tive algumas partilhas, por exemplo, alguns alunos partilharam receitas que fizeram, um aluno partilhou uma imagem a apanhar alecrim e a utilizá-lo.

Figura 14

Padlet de partilha com as famílias



A criação de um padlet permitiu ter uma maior interação e ligação com a família, algo que ambicionava e considero fulcral. Considero fundamental o contacto entre os professores e a família, sendo bastante importante os pais serem desafiados a participarem na vida escolar das crianças. As crianças devem sentir que as famílias e as escolas trabalham cooperativamente.

Lanches- durante todo o projeto

No decorrer das dez semanas, uma vez por semana tínhamos um lanche saudável, de acordo com a DM. A implementação destes lanches tinha como objetivo que as crianças conhecessem alimentos característicos da DM e que ficassem a conhecer outros lanches de modo a diversificar os seus. Com a implementação dos lanches outros dos objetivos era as crianças compreenderem que a convivialidade à volta da mesa é bastante importante, um dos dez princípios da DM.

A escola duas vezes por semana recebia alimentos da Câmara municipal. Tive em atenção os alimentos que iriam receber em determinada

semana e pedi à professora cooperante se os podia utilizar. Posto isto, utilizei o tomate cherry, para fazer as espetadas de tomate cherry, queijo fresco e orégãos, a cenoura para fazer os palitos de cenoura com húmus e as laranjas para fazer o sumo.

Na execução dos lanches as crianças tiveram um papel importante, em alguns deles. Na confeção das espetadas de tomate cherry todos os alunos participaram e fizeram uma espetada. Na realização do sumo de laranja e da limonada também participaram todas as crianças, sendo que fizemos uma cadeia. Algumas crianças cortavam a fruta, outras espremiavam na máquina, outros passavam para o jarro, outros, no caso da limonada, acrescentavam a água e por fim, algumas crianças mexiam.

Os lanches foram (Tabela 8): tremoços; amêndoas torradas; húmus com palitos de cenoura; espetadas de tomate cherry, queijo fresco, azeite e orégãos; pão alentejano com azeite e orégãos; e sumo de laranja e limonada com hortelã.

Tabela 8

Lanches

Datas	Lanches
30/04/2024	Tremoços 

06/05/2024	Amêndoas Torradas 
13/05/2024	Húmus com palitos de cenoura 
21 e 22/05/2024	Espetadas de tomate cherry, com queijo fresco, azeite e orégãos 
28/05/2024	Pão alentejano com azeite e orégãos 

05/06/2024	Sumo de laranja e limonada com hortelã 
05/06/2024	Lanche partilhado 

No último dia tivemos um lanche partilhado, sendo que as crianças só podiam levar produtos da DM e saudáveis (Figura 15). Os alimentos que as crianças mais levaram foram frutas. De destacar um aluno que fez, com a sua mãe, bolos de canela sem açúcar, optando por utilizar mel. É de realçar que alguns alimentos que os alunos levaram para o lanche partilhado já tinham sido consumidos anteriormente, nos lanches que levei ao longo das dez semanas. De destacar as espetadas de tomate cherry e queijo, e os palitos de cenoura.

Figura 15

Lanche partilhado



Com o desenvolvimento deste projeto tinha como objetivo conseguir trabalhar com as famílias, com a escola e com a comunidade. Durante as dez semanas tentei fomentar a partilha entre a escola e as famílias. Tal como um dos princípios da DM refere é fundamental a convivência, com a implementação deste projeto foi mesmo isso que tentei atingir. Considero crucial o facto de envolver as famílias uma vez que tanto a escola como a família têm um papel fundamental na vida das crianças, desempenhando papéis complementares na formação dos seus hábitos alimentantes.

No início da minha intervenção, para auxiliar na elaboração da 1.ª atividade, a construção da pirâmide mediterrânica em família, ofereci a cada família um íman da pirâmide mediterrânica. Considerei que seria importante, e que faria sentido, no início do projeto oferecer uma pirâmide mediterrânica a todas as famílias para que pudessem conhecê-la e ir adotando alguns dos seus hábitos.

No fim da minha intervenção, decidi oferecer a cada família um íman com o calendário sazonal que elaborámos em turma, para incentivar o hábito

de consultarem as frutas e legumes da época de modo a fazerem escolhas mais conscientes.

Durante a realização do projeto também fomentei o trabalho com a escola. Os trabalhos que fui realizando com as crianças foram sempre expostos na parte exterior da sala, de modo que as crianças pudessem mostrar a outras turmas o que estávamos a trabalhar. Na atividade dos princípios da dieta mediterrânica, como mencionei anteriormente, as crianças foram desafiadas a irem apresentar os cartazes que realizaram a duas turmas. Neste caso, pretendia que as crianças fossem capazes de apresentar os cartazes que construíram, bem como que suscitasse interesse às outras turmas em quererem aprender mais sobre a DM. Considero fundamental a troca de ideias entre as crianças, dado que, na minha perspetiva, as crianças aprendem umas com as outras. Quando fomos apresentar os princípios da DM, as crianças também quiseram fazer a atividade sensorial com as leguminosas e as ervas aromáticas, uma atividade que havia sido realizada anteriormente. As crianças que foram apresentar os princípios, após o término, desafiaram os colegas da turma à qual apresentaram os princípios, a descobrir as leguminosas, através do tato, e as ervas aromáticas, através do cheiro. A atividade foi realizada a todos os elementos da turma. Os alunos primeiramente passavam com os sacos, após todas as crianças tocarem, os alunos questionavam-nos se conseguiam descobrir que leguminosa era. Os alunos iam dizendo nomes das leguminosas e as crianças da turma colocavam o dedo no ar, caso achassem ser aquela leguminosa. O mesmo aconteceu com as ervas aromáticas.

No decorrer das dez semanas também incentivei a comunicação com a comunidade, pois considero fundamental que as crianças tenham a contacto com o mundo exterior. A DM privilegia a convivência e o facto de durante a realização do projeto termos tido esse contacto com o exterior fez com que as crianças refletissem sobre a prática da DM em diferentes profissões e da

importância de a adotar. Um dos objetivos que tinha era que as crianças recebessem uma visita, de um hortelão, cozinheiro ou nutricionista, mas isso não foi possível. A forma que encontrei para as aproximar destas realidades, foi a elaboração da entrevista.

CAPÍTULO IV

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Neste capítulo irei analisar os dados recolhidos ao longo do projeto investigativo. Primeiramente irei analisar os dados do Questionário Inicial (QI), bem como do Questionário Final (QF), comparando as respostas dos alunos a ambos. De seguida, irei proceder à análise dos restantes dados recolhidos, nas cinco atividades dinamizadas, nomeadamente os diálogos durante os trabalhos de grupo, as apresentações e as produções dos alunos. Por fim, farei uma análise à entrevista realizada em *focus group*.

1. Apresentação e análise dos resultados dos inquéritos por questionário

Como mencionei na apresentação da intervenção, a recolha de dados iniciou-se e finalizou-se com a realização de um inquérito por questionário, dirigido a todos os alunos da turma. Com este questionário pretendia compreender quais os seus conhecimentos sobre a DM e recolher informações sobre os hábitos dos alunos, de forma a compreender se estes eram saudáveis e sustentáveis. Os dados das questões fechadas são apresentados sob a forma de gráficos. As categorias de análise das questões abertas foram criadas face aos objetivos da investigação e após uma análise flutuante das respostas dos alunos.

Na primeira questão “O que é que sabes sobre a dieta mediterrânica?”, tinha como objetivo perceber qual o conhecimento das crianças sobre este tipo de alimentação. Na tabela 9 é possível observar as respostas dos alunos no QI e no QF.

É possível verificar que no QI os alunos focaram-se mais em conceitos gerais relacionados com a alimentação, enquanto no QF continuaram a

afirmar que era uma dieta saudável, mas também destacaram outros aspectos mais específicos, tais como consumir alimentos da época, qual a sua principal gordura e também referiram quem é que segue esta dieta. No entanto, de um modo geral, as respostas no QF estão pouco desenvolvidas para as atividades que realizámos e para a participação que demonstraram ao longo de todo o projeto.

Tabela 9

"O que é que sabes sobre a dieta mediterrânica?"

Questionário Inicial		Questionário Final	
Dieta saudável	16	Dieta Saudável	13
Não sei	4	Consumir alimentos da época	9
Dieta equilibrada	2	Dieta equilibrada	4
Dieta importante	2	Frequência de consumo dos alimentos	3
Dieta que faz bem à saúde	1	Aprendi a principal gordura	2
		Importante para a saúde	2
		Países banhados pelo mar mediterrânico	2

Na questão “Rodeia os alimentos característicos da Dieta Mediterrânica” (Figura 16) é possível observar uma evolução positiva nas respostas dos alunos. Ao analisar os gráficos com as respostas dos alunos é possível observar que alguns alimentos tiveram uma alteração considerável nas respostas obtidas no QI e no QF (Figura 16).

De todos os alimentos, o maior destaque vai para o azeite, uma vez que, inicialmente, foi mencionado por apenas 16% dos alunos, enquanto no QF foi referido por quase toda a turma (96%). Esta diferença significativa nas respostas do QI para o QF é demonstrativa da aprendizagem das crianças ao longo destas semanas. O azeite está no centro da DM, sendo um dos seus principais alimentos, e os alunos aprenderam essa informação importante.

No setor dos laticínios destaco a resposta “queijo fresco” pela sua evolução, tendo sido mencionada por 32% da turma no QI e no QF já foi referida por 80% dos alunos.

No setor dos cereais, o pão escuro passou de ser mencionado também por apenas cerca de 1/3 dos alunos no QI para quase 90% no QF. Contrariamente, o pão branco tinha sido opção de resposta para mais de metade da turma no QI e passou a ser referido por apenas 8% das crianças no QF. Este é outro exemplo claro em que a mudança de respostas entre o QI e o QF evidencia as aprendizagens sobre a DM e sobre trocas de alimentos para opções mais saudáveis.

O setor das leguminosas foi mencionado como característico da DM por mais de metade da turma no QI (56%-72% dos alunos). No QF praticamente todos os alunos referiram algum alimento deste setor (entre 84%-100%).

Por fim, a referência ao setor das ervas aromáticas também registou uma evolução a destacar, passando de 60% no QI para 96% no QF. O mesmo se verificou no setor dos frutos secos que foi referido no QI também por 60% dos alunos e no QF passou para 88%.

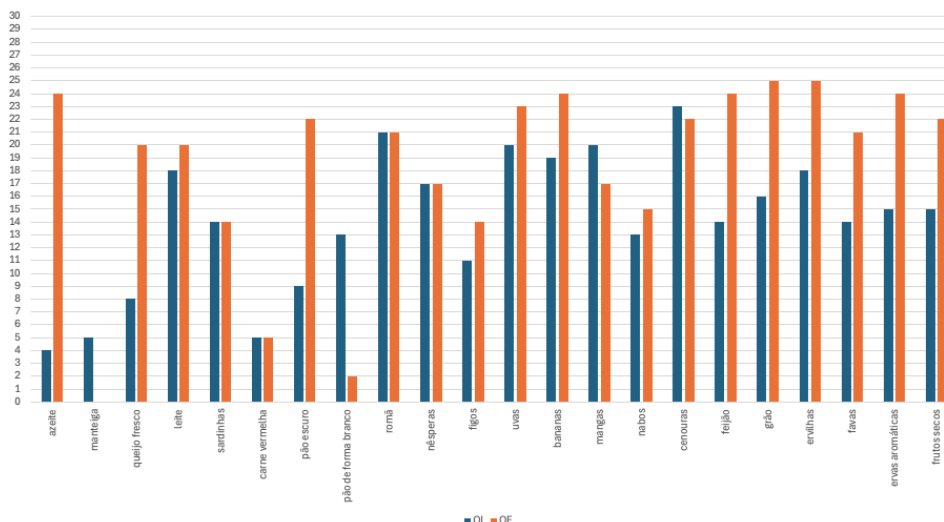
De salientar também a resposta “manteiga” que, apesar de ter sido uma opção para 20% dos alunos no QI, no QF nenhum aluno considerou característico da DM, uma unanimidade também bastante reveladora daquilo que o grupo aprendeu nestas semanas.

As respostas que tiveram uma maior alteração correspondem aos alimentos que explorámos em sala de aula, seja nas atividades concretizadas seja nos lanches saudáveis.

Contrariamente, os alimentos que tiveram uma menor variação de resposta entre o QI e o QF foram o leite, as sardinhas e a carne vermelha, podendo dever-se ao facto de não terem sido tão abordados e/ou explorados em sala de aula.

Figura 16

"Alimentos característicos da Dieta Mediterrânea"



Na questão “Associa as frutas à estação do ano” (Figura 17 e 18) é possível observar que existiu uma maior alteração na fruta “castanha”, uma vez que no QI 12% dos alunos associaram às estações do ano primavera e verão, enquanto no QF 100% dos alunos associaram às estações inverno (16%) e outono (84%). A romã também sofreu uma alteração significativa, sendo que no QI 28% dos alunos associaram esta fruta à primavera e no QF a percentagem reduziu para 4%, sendo que apenas 1 aluno mencionou a sua existência nesta estação do ano.

É de salientar que, exceto no caso da melancia cujo a estação do ano “verão” foi mencionada por praticamente todos os alunos, nos restantes alimentos as respostas foram bastante divididas entre as 4 estações do ano, tanto no QI como no QF. A figura 16 faz-nos refletir sobre o consumo atual dos alimentos, cada vez mais massificado e industrializado. A sazonalidade é uma característica importante da DM, mas que, com o comércio globalizado, muitas vezes não se faz sentir no nosso quotidiano. Ao longo do tempo, muitas frutas, legumes e outros alimentos foram perdendo “a sua época” e, atualmente, são vários os que se vendem e consomem durante todo o ano.

Por essa razão é que é tão importante conservar a produção e consumo locais, preservando a cultura e hábitos de vida saudáveis e sustentáveis, tal como é destacado na DM.

Figura 17

QI- “Associa as frutas à estação do ano”

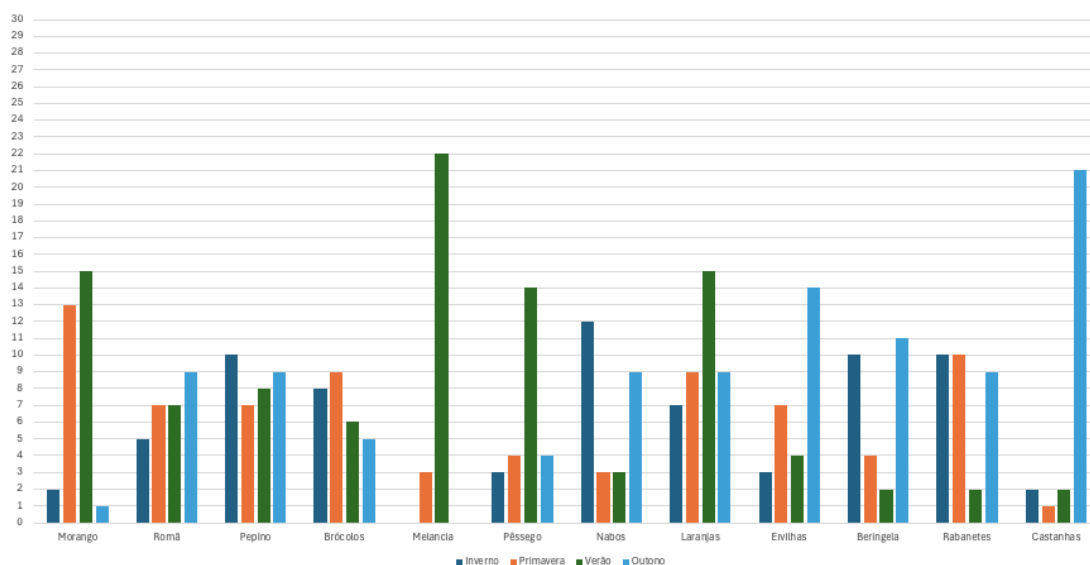
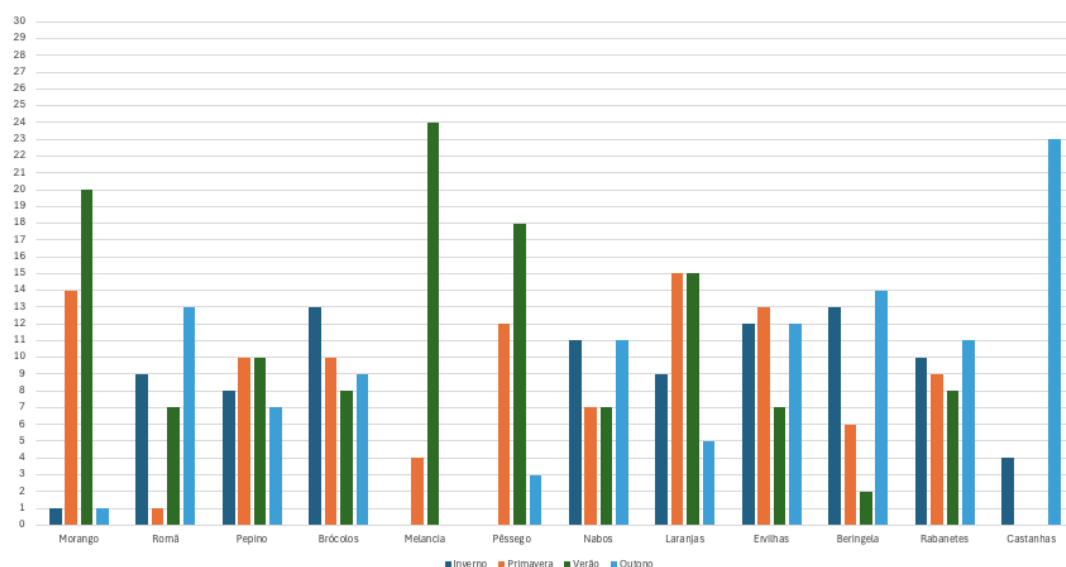


Figura 18

QF- “Associa as frutas à estação do ano”



Na questão sobre os “Princípios da dieta mediterrânica”, (Figura 19 e 20), é possível observar uma alteração e evolução positiva nas respostas dos alunos, nomeadamente aquando da comparação entre o QI e QF.

No QI, 76% dos alunos referiram que concordavam com a afirmação “Comer alimentos vegetais produzidos localmente, frescos e da época”, enquanto os restantes 24% dividiram-se entre as respostas “não concordo” e “não tenho opinião”. No QF, esta minoria de 24% (6 alunos) alteraram a sua resposta, passando a 100% a quantidade de alunos a concordar com a afirmação. Esta mesma evolução para 100% de concordância no QF também se verificou na afirmação “Utilizar ervas aromáticas para temperar em vez de sal”, em que, inicialmente, apenas 64% das crianças concordavam com a mesma e no QF já todos os alunos, sem exceção, responderam “concordo”. Na afirmação “A água deve ser a principal bebida ao longo do dia” a unanimidade de resposta manteve-se de início ao fim, uma vez que a totalidade dos alunos afirmou que concordava com a mesma, tanto no QI como no QF. Em suma, é de salientar que no QF todas as crianças selecionaram a opção “concordo” com as três afirmações acima mencionadas. Esta evolução nas respostas demonstra que as atividades desenvolvidas tiveram um impacto positivo nas aprendizagens dos alunos.

Relativamente às outras três afirmações também existiu uma evolução muito significativa nas respostas dos alunos, no entanto, contrariamente do que aconteceu com as restantes afirmações, nestas não houve unanimidade na resposta “concordo” no QF. A afirmação “Utilizar azeite com principal gordura” foi a que registou a maior alteração/evolução de respostas entre o QI e o QF, sendo que no QI a maioria dos alunos (88%) considerava não ter opinião sobre o tema ou até mesmo não concordar de todo com a afirmação, mas no QF o cenário inverteu-se, tendo sido registadas 24 respostas “concordo” em 25 inquiridos.

Na afirmação “Comer lacticínios de forma moderada” os alunos mostraram-se muito divididos no QI, sendo que praticamente metade

concordou com a afirmação (44%) e a outra metade dividiu-se entre os que não tinham opinião formada (40%) e os que não concordavam com a afirmação (apenas 16%). Já no QF a maioria seleccionou a opção “concordo”, no entanto 16% dos alunos mantiveram a sua resposta inicial e confirmaram não ter opinião sobre o consumo de lacticínios. Por fim, a afirmação “Comer mais peixe e menos carnes vermelhas” foi a que mais dividiu os alunos no QF. Inicialmente 32% das crianças referiram não concordar com a afirmação (3 alunos) ou não ter opinião sobre o tema (5 alunos). No QF, apesar da percentagem ter diminuído, continuou a haver alunos a seleccionar estas opções, sendo que 4% dos alunos manteve a sua posição e não concorda que se deva comer mais peixe e menos carnes vermelhas, enquanto outros 8% continuaram sem opinião sobre o tema. Como referido anteriormente esta característica da DM, embora fundamental para a saúde e para o combate às alterações climática, foi pouco trabalhada durante a intervenção.

Figura 19

QI- "Princípios da DM"

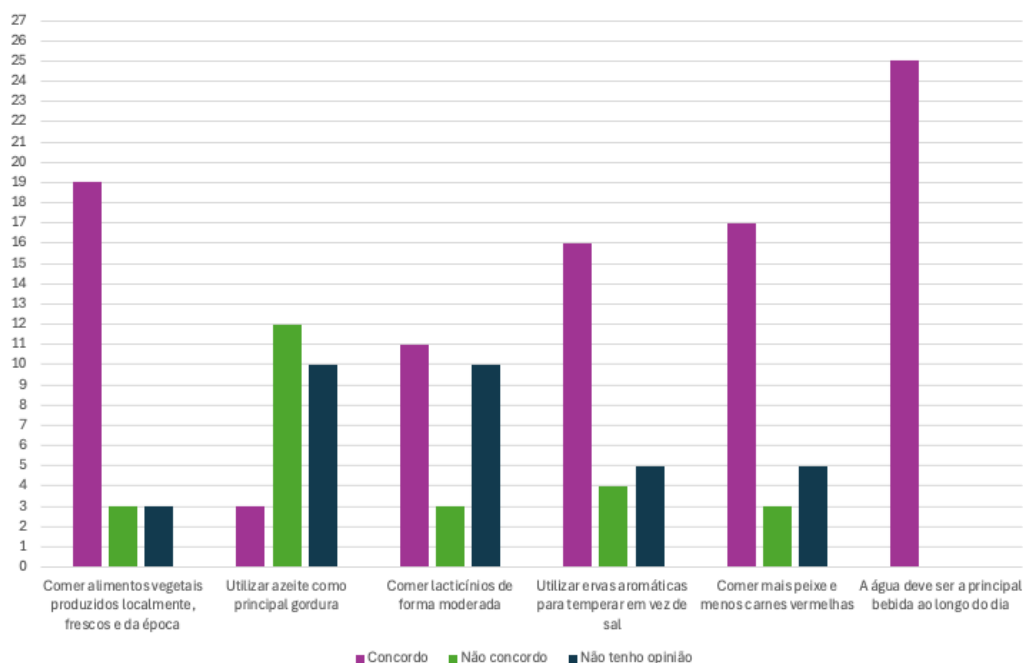
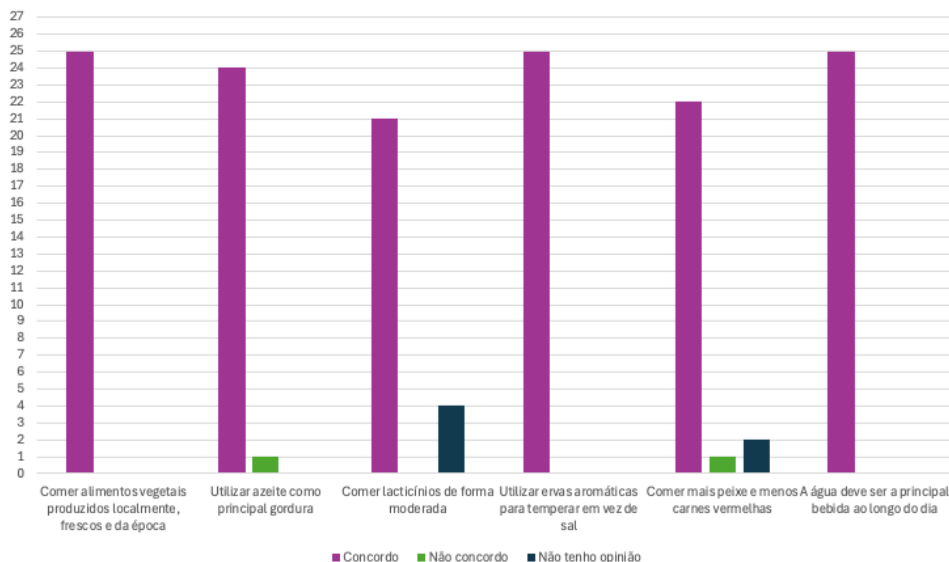


Figura 20

QF- “Princípios da DM”



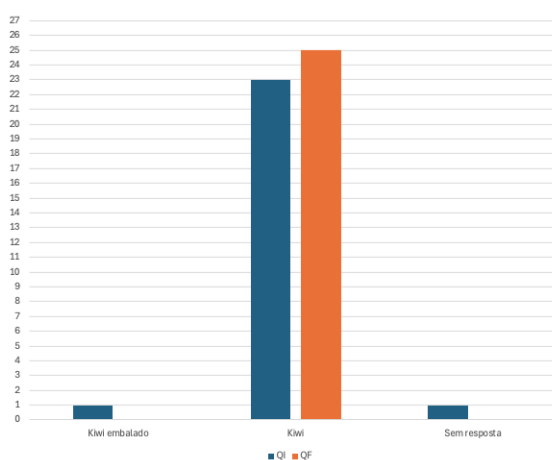
A questão “O que costumás comer no teu lanche da tarde” (anexo M) era de resposta aberta. É possível observar que existiram 14 alimentos que se mantiveram como resposta em ambos os questionários. Ao analisar os questionários é notório que um dos alimentos mais consumidos ao lanche é o pão, sendo que no QI 76% das crianças mencionaram esse mesmo alimento e no QF foram 68% das crianças a referi-lo, o que representa uma redução de 8 pontos percentuais. No entanto, de salientar que as crianças colocam recheios diferentes no pão. Um dos alimentos que as crianças também consomem ao lanche é fruta (QI- 40%, QF-32%), o que é um ponto positivo, no entanto não deixa de ser relevante o facto de ser mencionado por menos de metade da turma e de ter existido um decréscimo percentual nas respostas entre o QI e o QF. No questionário foi também mencionado o consumo de bolos e doces ao lanche, no entanto as respostas descenderam para metade quando comparados os QI e o QF (QI- 24%, QF-12%), sendo este um ponto positivo a destacar. O consumo de bolachas processadas e doces também diminuiu, as bolachas foram mencionadas por 28% dos alunos no QI, enquanto no QF desceu para 16%; relativamente ao consumo de doces,

passou de 12% no QI para apenas 4% no QF. É importante mencionar também que uma criança no QF referiu que passou a consumir frutos secos e palitos de cenoura, podendo ter sido influenciada pelos lanches saudáveis que tivemos ao longo das semanas.

Relativamente à questão sobre o alimento que consideravam mais amigo do ambiente, os alunos tinham duas opções para selecionar: kiwi embalado ou não embalado. No QI apenas um aluno considerou que seria o Kiwi embalado e outro aluno optou por não responder. No entanto, enquanto no QI 92% dos alunos consideraram que seria o Kiwi o mais amigo do ambiente, no QF todas as crianças, sem exceção, consideraram que seria essa a opção mais amiga do ambiente (Figura 21).

Figura 21

"Mais amiga do ambiente" (kiwi)



Ao analisar as justificações apresentadas nos dois questionários (Tabela 10), o QF evidencia uma evolução do conhecimento das crianças sobre o impacto da alimentação no ambiente. Um maior número de crianças (36%) afirmou que o kiwi embalado é mau para o ambiente, enquanto apenas 16% tinham feito esta referência no QI. Destaca-se também a afirmação “kiwi embalado tem plástico” presente em cerca de 50 % das respostas, tanto no QI como no QF, evidenciando que estas crianças têm consciência de que o

plástico é prejudicial para o meio ambiente. No QF todas as crianças (100%) responderam e justificaram que o melhor é o kiwi não embalado.

Tabela 4

Justificação da imagem do Kiwi mais amiga do ambiente

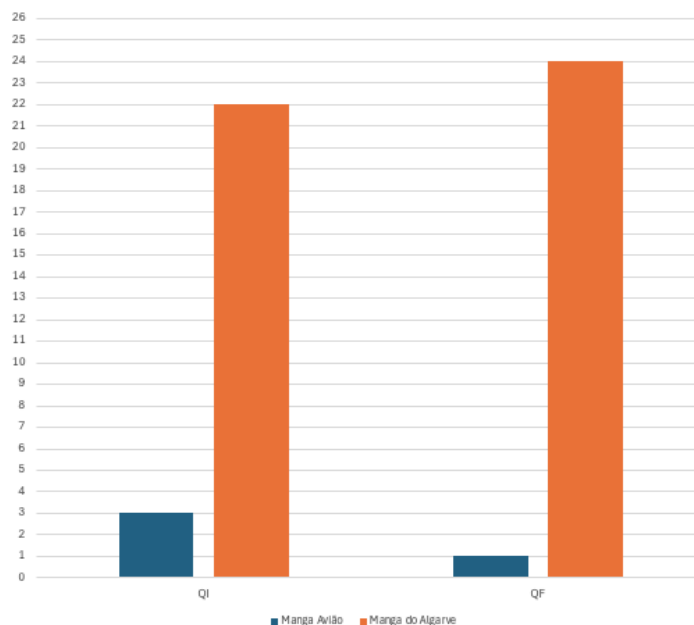
Questionário inicial		Questionário final	
Kiwi embalado tem plástico	13	Kiwi embalado tem plástico	12
Kiwi embalado é mau para o ambiente	4	Kiwi embalado é mau para o ambiente	9
Porque não vem de transportes	1	Kiwi embalado tem pesticidas	3
Sabe melhor (o sem embalagem)	1	É mais saudável o fora da embalagem	4
É mais saudável o fora da embalagem	1	Porque não vem de transportes	1
O embalado estragasse mais rápido	1	O embalado estragasse mais rápido	1
O embalado é melhor porque está protegido	1		

Quando foram questionados se a manga mais amiga do ambiente seria a manga avião ou a manga do algarve (Figura 22), no QI 12% dos alunos consideraram que seria a manga avião e no QF apenas um aluno (4%) considerou que essa era a opção mais amiga do ambiente.

Embora as respostas no QI já evidenciam que a maioria dos alunos reconhece o impacto ambiental do transporte, esta alteração corrobora o que foi abordado e discutido ao longo de todo o projeto com as crianças, que deveriam preferir os produtos locais e da época.

Figura 22

"Mais amiga do ambiente" (manga)



Relativamente à sua justificação (Tabela 11), no QI destacou-se a justificação “é nacional” com mais de ¼ dos alunos a mencioná-la (28%). No QF destacou-se a justificação “a manga do algarve não vem de transporte, é da época e polui menos”. É importante salientar que esta resposta foi dada por 60% dos alunos, o que corresponde a mais de metade da turma.

Tabela 5

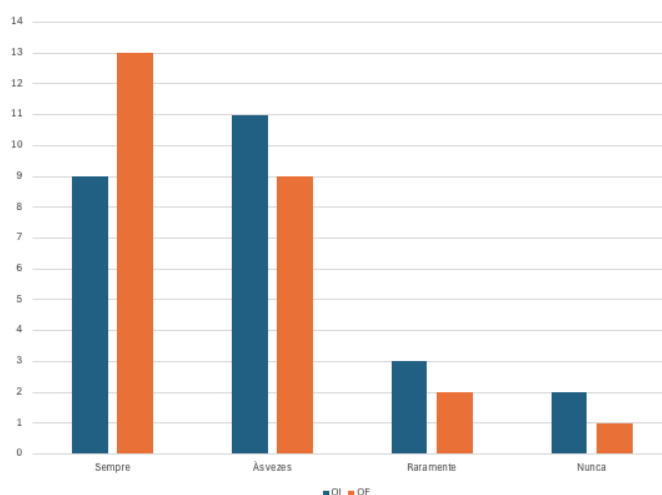
Justificação da imagem da manga mais amiga do ambiente

Questionário inicial		Questionário final	
É nacional	7	Manga do algarve não vem de transporte, é da época e polui menos	15
O sabor é melhor	5	É nacional	3
Manga do algarve não vem de transporte, é da época e polui menos	4	Leva pesticidas	3
As de avião estragam-se mais rápido	3	O sabor é melhor	3
Manga do algarve é mais saudável	3	Mais saudável	3
Nasce da árvore	2		
Não sei	1		

Na última questão “Fazes as refeições com a tua família?” (Figura 23) é possível observar uma evolução na frequência das refeições feitas em família, destacando-se o aumento na resposta “sempre” para mais de metade da turma no QF, passando de 36% no QI para 52% no QF. É de destacar também uma ligeira diminuição nas respostas “raramente” e “nunca”, em que ambas tiveram uma descida de 4 pontos percentuais. A resposta “raramente” passou de 12% no QI para 8% no QF e a resposta “nunca” passou de 8% no QI para 4% no QF.

Figura 23

Frequência das refeições em família



2. Atividades desenvolvidas

De seguida irei analisar os dados obtidos nas atividades que foram desenvolvidas durante a minha intervenção. Irei apresentar e explicitar os dados recolhidos sistematizados em tabelas e ilustrados através de excertos de diálogos e imagens dos produtos elaborados. Como mencionei anteriormente realizei 5 atividades: a “Construção da pirâmide da dieta mediterrânica em família”; “Ervas aromáticas e leguminosas”; “Princípios da dieta mediterrânica”; “Entrevista a uma hortelã, cozinheira e nutricionista”; “Calendário sazonal”.

2.1. Construção da Pirâmide mediterrânica em família

Para a elaboração da primeira atividade desafiei as crianças e as suas famílias, em conjunto, a construírem a sua Pirâmide Mediterrânica. Como referido no capítulo 3, primeiramente, em sala, abordei a pirâmide mediterrânica com as crianças, explorámos os seus setores e falámos sobre com que regularidade deveríamos consumir determinados alimentos. No fim desta exploração, entreguei a cada aluno um íman da pirâmide mediterrânica (anexo D), de modo a facilitar a realização desta atividade e para que pudessem colocar nos seus frigoríficos para promover a sua utilização.

As crianças e as famílias tiveram uma semana para realizar as suas pirâmides mediterrânicas e cinco crianças não realizaram esta atividade.

Nas apresentações, cada criança apresentava a sua pirâmide, referindo como a tinha elaborado, o que tinham colocado e por que razão. Para a elaboração das pirâmides as técnicas que os alunos utilizaram foram recortes de revistas, imagens retiradas da internet, desenhos feitos por eles ou fotografias reais. De forma a ser mais fácil analisar as pirâmides de cada criança criei tabelas para cada uma (anexo N) e dividi-as pelos setores da pirâmide mediterrânica. Em cada setor escrevi se a criança o tinha referido e de que forma (se tinha sido através da escrita, de desenhos ou fotografias).

Em alguns casos também coloquei diálogos que ocorreram durante as apresentações que considerei importantes, como o facto de algumas crianças não terem colocado infusões e outras terem colocado batatas fritas.

Após a elaboração da tabela destaca-se que no setor da atividade física regular/ descanso adequado/convivência, produtos tradicionais e atividades culinárias, 20% dos alunos colocaram fotografias suas nos desportos que frequentam fora da escola. Além disso, 16% das crianças também optaram por desenhar atividades físicas que costumam realizar. Na convivência e momentos que têm com a família, 24% dos alunos colocaram fotografias, enquanto 16% optaram por desenhos.

No setor das frutas e hortícolas é possível observar a preferência por frutas, sendo que 36% dos alunos não colocou nenhuma hortícola.

Relativamente às ervas aromáticas, a que foi mencionada mais vezes foram os orégãos, tendo sido referido por 32% das crianças.

No setor dos lacticínios o alimento mais presente foi o leite, tendo sido mencionado por 68% dos alunos, já os iogurtes foram referidos por 44% das crianças.

No setor do peixe/pescado os que mais estiveram presentes foram o salmão e as sardinhas, cada um deles mencionados por 24% das crianças. Já o bacalhau foi o segundo alimento mais referido neste setor, registando uma percentagem de 20%.

Nas carnes brancas a mais mencionada foi o frango, tendo sido destacada por praticamente metade da turma (48%). O mesmo aconteceu com as carnes vermelhas, uma vez que 52% dos alunos mencionaram o seu consumo. Nas batatas apenas 8% das crianças referiram batata-doce e 28% referiram batatas fritas. Algo que destaco como ponto menos positivo são as percentagens elevadas no consumo de carnes vermelhas (mais de metade dos alunos) e de batatas fritas (quase 1/3 da turma), dado que são alimentos que não são privilegiados na DM.

No setor dos ovos e leguminosas secas, apenas 32% das crianças ilustraram as leguminosas nas suas pirâmides e 56% crianças referiram o consumo de ovos.

É importante destacar a presença de muitos doces processados nas pirâmides mediterrânicas dos alunos, sendo que os chocolates foram mencionados por 24% das crianças, as bolachas por 20%; as gomas por 8%, e apenas 4% das crianças referiu bolo caseiro.

Por fim, destaco a presença do azeite em 60% das pirâmides, bem como a presença da água em todas as pirâmides.

Esta atividade foi o ponto de partida para o desenvolvimento do projeto. Com ela foi-me possível perceber alguns dos hábitos das crianças, quais os alimentos que são mais e menos consumidos pelas mesmas, assim como os seus hábitos familiares.

2.2. Atividade “Ervas aromáticas e leguminosas”

A atividade das ervas aromáticas e das leguminosas foi idealizada com o objetivo de as crianças aprofundarem o conhecimento sobre estes dois grupos alimentares fundamentais na DM. No caso das ervas aromáticas, estas são muito utilizadas para dar sabor à comida, reduzindo a utilização do sal. Já as leguminosas são bastante ricas nutritivamente podendo substituir o consumo de carnes.

Posto isto, decidi que seria fundamental as crianças conhecerem outras ervas aromáticas, pois na apresentação das pirâmides verifiquei que as crianças não estavam muito familiarizadas com as mesmas, sendo que a que mais conheciam eram os orégãos. Relativamente às leguminosas foi-me possível verificar que as crianças não conheciam muitas delas. Tornou-se pertinente proporcionar-lhes experiências sensoriais que favorecem a exploração e o reconhecimento destes alimentos.

Para dar início à atividade iniciou-se uma discussão coletiva sobre quais seriam os benefícios do consumo e utilização das leguminosas e das ervas aromáticas. Posteriormente, a turma foi dividida em cinco grupos de cinco elementos cada, possibilitando que todos participassem ativamente, envolvendo-se na atividade baseada no tato e no olfato.

O primeiro momento da atividade consistiu na descoberta das leguminosas através do tato. O meu principal objetivo com esta atividade era colocar os alunos em contacto com este grupo de alimentos fundamental para uma alimentação saudável e sustentável, sendo uma excelente alternativa à carne vermelha. Também permitiu que as crianças estimulassem a atenção sensorial, a descrição verbal, a comparação e a tomada de decisões.

Quando circulei pela sala, a questionar o que achavam que estava dentro do saco A todos disseram que era feijão devido à forma e textura. O feijão é também das leguminosas que as crianças estão mais familiarizadas e que consomem com mais frequência, tendo sido mencionada na pirâmide de 36% das crianças.

A observação dos diálogos demonstra que as crianças mobilizaram diferentes critérios de análise, justificando sempre as suas escolhas. Por exemplo, relativamente ao saco B (...) os grupos mencionaram o seguinte:

Grupo 1: “é favas porque tem uns altinhos e é mais espalmado”

Grupo 2: “Achamos que o saco B tem favas”.

Grupo 3: “é favas, pelo formato e pela textura”

Grupo 4: “Porque tem grãozinhos e está liso e depois áspero”

Grupo 5: “é favas porque é muito grande e nós achamos que as favas são grandes”

Grupo 4: “é favas, parece que tem um buraco no meio e a textura não é nem lisa nem muito fininho”.

Estes exemplos revelam que as crianças recorrem ao conhecimento prévio e à perceção sensorial para justificar as suas respostas, desenvolvendo, em simultâneo, competências de argumentação.

No que se refere ao saco C, registaram-se algumas divergências nos grupos, um aspeto importante, uma vez que promoveu a negociação, pois tinham de estar de acordo para registarem na folha de registos e confrontaram as diferentes ideias dos elementos dos grupos:

Grupo 1: “achamos que é ervilhas porque é mais pequeno que as lentilhas”.

Os elementos do grupo 2, nesta leguminosa não estavam de acordo, durante algum tempo debateram, apresentando diferentes critérios

Grupo 2_L: “parece grão, parece pedra”

Grupo 2_R: “Não é grão o grão é maior”

Grupo 2_E: “É lentilhas”

O grupo 3 também não estava de acordo

Grupo 3_T: “é ervilhas”

Grupo 3_C: “Não, são lentilhas, são mais pequenas”

Grupo 4: “Nós achamos que são lentilhas pela textura porque é pequena e mais espalmada e mais oval que as ervilhas”

Grupo 5: “São ervilhas porque são mais redondas”

Muitos grupos após receberem o saco D (...) alteraram a resposta do saco C

Grupo 4: “Nós enganámo-nos estas é que são lentilhas porque estas são ovais, e são mais lisas”

Grupo 3: “Nós mudámos, este saco é que tem as lentilhas porque nós agora reparámos que este é ainda mais pequeno e não é redondo, é fino mais achatado”.

Relativamente ao último saco, o saco E (...), todos os grupos mencionaram que era muito fácil e que era o grão, devido ao seu tamanho e textura.

Grupo 2: “é grão porque é muito maior do que as outras”

Grupo 1: “É grão porque é maior que as outras e tem um biquinho e também tem umas curvinhas”.

Na identificação das leguminosas os grupos sentiram mais dificuldade a identificarem as ervilhas e as lentilhas, dadas as semelhanças no formato de ambas. No entanto, após tocarem nos dois sacos, conseguiram diferenciá-los referindo que as lentilhas eram mais ovais e achatadas do que as ervilhas.

Após verificarmos cada leguminosa, questionei-os sobre que leguminosas conheciam, sendo que as respostas que mais se destacaram foram “tremoços, feijão preto, feijão vermelho e feijão branco”. Quando os questionei sobre os benefícios de consumir leguminosas, os alunos referiram que “faz bem à saúde; têm vitaminas; fazem bem ao nosso organismo.”

Na segunda parte da atividade, mais uma vez, valorizou-se a importância do contacto com este grupo de alimentos. Os alunos tiveram de identificar seis ervas aromáticas através do seu cheiro. Nesta parte da atividade os grupos sentiram mais dificuldade em identificá-las não estando de acordo nas suas decisões.

No frasco A destacam-se diferentes justificações:

Grupo 1: “cheira muito bem, é salsa porque eu já vi a minha mãe a temperar e tem esse cheiro”

Grupo 2: “a minha avó faz sopa com isto”

Grupo 3: “é coentros, eu tenho na minha horta”

Grupo 4: “é louro, usamos para temperar a carne”

Grupo 5: “não sabemos o que é”

Relativamente ao frasco B, um grupo referiu que era orégãos “porque cheira muito bem e quando faço ovo uso sempre isso”. No entanto não era essa a erva aromática, mas sim alecrim.

No frasco C dois grupos conseguiram identificar corretamente referindo que era orégãos porque cheirava muito bem e porque costumam utilizar.

No frasco D um grupo referiu, que era salsa devido ao cheiro intenso, no entanto não acertou, uma vez que esse frasco tinha coentros.

O frasco E foi o único que todos os grupos conseguiram identificar corretamente, a hortelã. Poderá ter-se devido ao cheiro intenso que esta erva aromática tem.

Grupo 3: “É hortelã, eu tenho isto em casa, é um cheiro doce”

Grupo 4: “Hortelã, o cheiro é muito forte”

Grupo 1: “É hortelã porque tem o cheiro de hortelã e eu conheço o cheiro”

Grupo 5: “é hortelã, eu quando bebo chá meto e tem esse cheiro”

Relativamente ao frasco F (...), dois grupos conseguiram identificar corretamente, a salsa.

Esta parte da atividade permitiu-me identificar padrões de familiaridade e reforçar a importância de incluir ervas aromáticas na rotina alimentar das crianças.

Após verificarmos todas as respostas tivemos um diálogo sobre a utilidade das ervas aromáticas que identificaram. Sendo que o mais destacado foi: “orégãos na tosta mista e nos ovos mexidos” e “louro para a carne”. De forma a verificar se as crianças estavam alinhadas com os princípios da DM, fiz a seguinte questão:

Estagiária: “Então por que razão acham que as ervas aromáticas são importantes?”

Criança M: “Para substituir o sal e os temperos que não fazem tão bem à nossa saúde.”

Criança E: “Para dar sabor à comida.”

Estagiária: “E que ervas aromáticas conhecem?”

Criança G: “Manjerição e cebolinho”.

Após explorarmos as ervas aromáticas e as leguminosas, de modo a interligar com a matemática, contruímos dois gráficos: as leguminosas e as ervas aromáticas preferidas da turma (Figura 24 e 25):

Figura 24

Leguminosas preferidas da turma

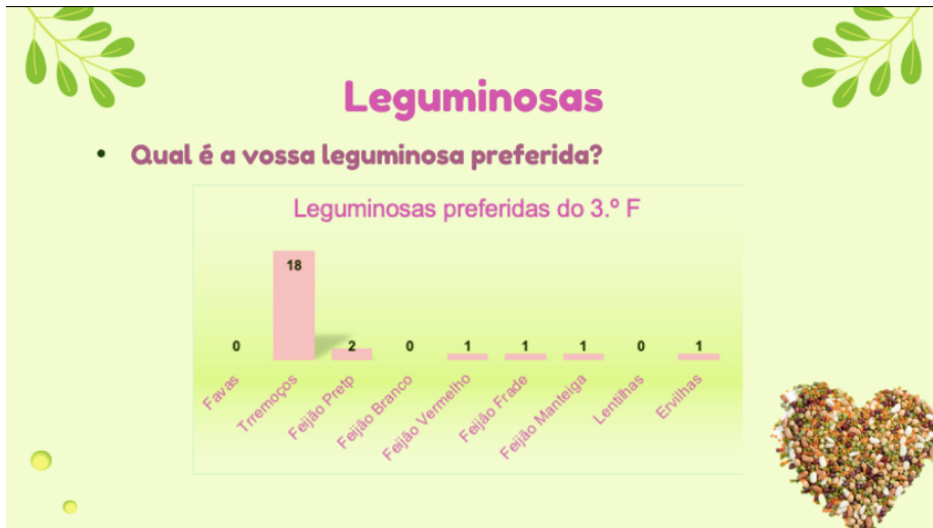
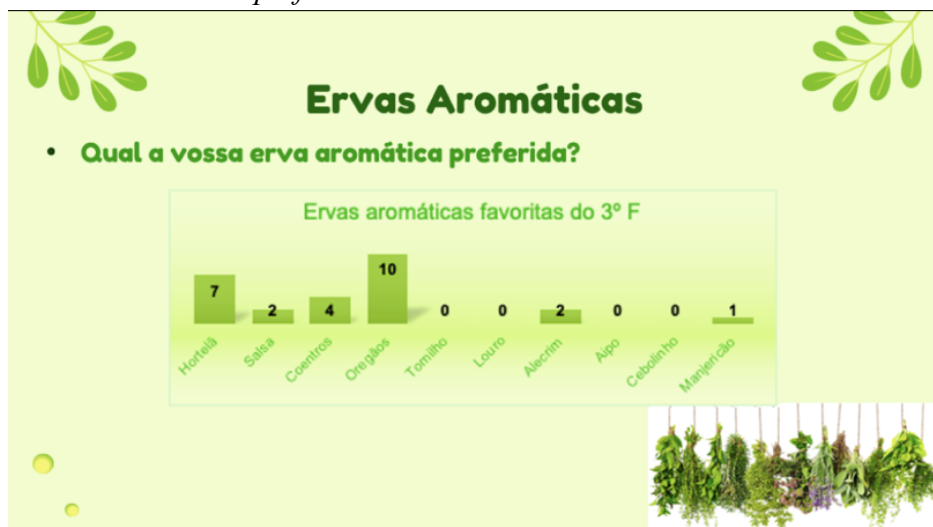


Figura 25

Ervas aromáticas preferidas da turma



É possível observar que a leguminosa preferida são os tremoços, com um grande destaque (75% das crianças), e a erva aromática preferida são os orégãos (40%), revelando que as crianças têm pouca diversidade no consumo no que respeita às leguminosas e as ervas aromáticas, reforçando a importância da implementação desta atividade. Podemos inferir também que,

de um modo geral, os alunos não integram as leguminosas nas suas refeições, como substituto das proteínas de origem animal.

Todos os grupos conseguiram identificar corretamente todas as leguminosas, usando como critérios o tamanho, a forma e a textura. Relativamente às ervas aromáticas os grupos sentiram mais dificuldade na sua identificação. Apenas um grupo conseguiu identificar corretamente todas as ervas aromáticas.

A atividade teve um impacto muito positivo, tendo sido tão apreciada que as próprias crianças propuseram replicá-las noutras turmas, fazendo-lhes o mesmo desafio que tinham tido, identificá-las através dos órgãos sentidos. Esta iniciativa indica apropriação do conhecimento, uma vez que se sentiram confiantes para dinamizá-la noutra turma, e o desenvolvimento de competências de comunicação e liderança.

Ao longo do projeto as ervas aromáticas e as leguminosas estiveram sempre presentes, nomeadamente nos lanches saudáveis, como foi o caso do grão (nos húmus), os tremoços, os orégãos (no pão com azeite e nas espetadas de tomate cherry e queijo fresco) e a hortelã (na limonada).

A implementação desta atividade revelou-se essencial na construção da literacia alimentar, das crianças, referente à DM, uma vez que as crianças ampliaram o seu repertório de leguminosas e ervas aromáticas; aprenderam a diferenciá-las através do tato e do olfato; desenvolveram capacidades de argumentação e negociação; compreenderem os benefícios de incluí-las na sua alimentação e relacionaram o conhecimento com práticas da DM. O seu envolvimento e entusiasmo revelam a importância de metodologias ativas e sensoriais na educação alimentar.

2.3. Análise e discussão da atividade “Princípios da dieta mediterrânea”

A DM assenta em princípios que promovem a saúde e o bem-estar. Com esta atividade era pretendido que as crianças conhecessem bem estes princípios e percebessem de que modo podiam utilizá-los no seu dia-a-dia. A abordagem adotada permitiu a apropriação de conhecimentos, e a discussão e reflexão sobre os princípios da DM.

A atividade começou por tentar identificar o significado da palavra princípios, com o objetivo de perceber o conhecimento prévio das crianças. A definição apresentada por um aluno:

Aluno C: “são regras que temos de seguir”

Esta definição dada pela criança, mostrou que já existia uma noção inicial, ainda que, simplificada, do significado da palavra, o que facilitou o início da atividade.

Foram selecionados apenas nove princípios da DM, excluindo o consumo de vinho, e optei por escrevê-los numa linguagem mais simples para os alunos.

Após a leitura de cada princípio procedeu-se à análise conjunta de cada um deles. Nesta fase, verificou-se elevado envolvimento e participação por parte da turma.

No princípio “Comer alimentos vegetais produzidos localmente, frescos e da época”, surgiram respostas que revelaram consciência ambiental e conhecimento adquirido em atividades anteriores:

Criança L: “Comer vegetais nacionais e fruta da época para não ter de vir de outros sítios”.

Criança S: “A fruta da época sabe melhor porque é da altura em que estamos”.

No princípio “Utilizar o azeite como principal gordura”, as crianças demonstraram capacidade de comparação entre tipos de gorduras:

Criança E: “Significa que não devemos usar muito óleo, manteiga e o azeite substitui eles os dois porque é a gordura mais saudável”.

Em relação ao princípio “Comer laticínios de forma moderada” as crianças destacaram:

Criança J: “Os laticínios são produtos onde é utilizado o leite, como o iogurte, o queijo e o leite. Não devemos comer muito nem pouco”.

No quarto princípio “Utilizar ervas aromáticas para temperar em vez do sal”, procurei fazer ligação com as aprendizagens anteriores:

Estagiária: “Então, que ervas aromáticas é que vocês conhecem? Estivemos a falar na semana passada”.

Criança L: “Salsa, orégãos”

Criança A: “Hortelã”

Criança M: “salsa”

Criança T: “Alecrim”

Sendo que as respostas dadas pelas crianças demonstraram retenção e identificação correta das ervas aromáticas.

No quinto princípio “Comer mais peixe e menos carnes vermelhas” as crianças referiram:

Criança A: “são carnes criadas em fábricas”

Criança L: “Carne de porco”

Criança R: “Carne de vaca”

Estas respostas mostram que as crianças são capazes de identificar corretamente alguns exemplos de carne vermelha, mas também manifestaram conceções incorretas, como foi o caso da criança A, reforçando a importância deste tipo de discussões.

No princípio “A água deve ser a principal bebida ao longo do dia”, a turma demonstrou compreensão clara:

Criança M: “significa que durante o dia devemos beber muita água e que as nossas refeições devemos beber água”.

Relativamente ao princípio “Comer mais vegetais em vez de alimentos de origem animal: hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas e frutos secos”, emergiram ligações com aprendizagens anteriores sobre as leguminosas:

Criança J: “significa que devemos comer frutas e legumes e que às vezes podemos substituir a carne por leguminosas”

No princípio “Fazer as refeições em família”, destacaram que devemos tentar fazer as refeições em família, destacando algumas das suas rotinas familiares:

Criança L: No jantar eu e a minha família falamos sobre o nosso dia.

Relativamente ao último princípio “Confeccionar as refeições com simplicidade: sopas, cozidos, caldeiradas e ensopados” destacaram ligações às ervas aromáticas:

Criança J: “devemos meter ervas aromáticas nos nossos pratos “

De forma geral, esta primeira fase de diálogo evidenciou que as crianças compreendiam a maior parte dos princípios de forma adequada.

Após explorarmos os princípios, a turma foi dividida em trios e pares. Cada grupo ficou com um dos 9 princípios e o objetivo era ilustrá-los, através de desenhos ou colagens, de forma a representarem o princípio com o qual ficaram. Esta etapa da atividade teve como objetivo perceber a compreensão dos conceitos e promover a expressão de forma criativa.

As apresentações dos cartazes demonstraram que as crianças compreenderam os princípios da DM, dado que conseguiram interpretar o princípio e representá-lo corretamente. Os grupos utilizaram diferentes formas de o fazer, sendo que 6 grupos optaram por fazer desenhos, enquanto 3 grupos selecionaram imagens de revistas e jornais (Tabela 12). Observei diversidade nas escolhas, na organização visual e na capacidade de síntese.

Relativamente às apresentações, estas foram bastante completas, revelando compreensão global dos princípios, dado que os alunos foram

capazes de ilustrar o princípio com o qual ficaram e explicá-lo adequadamente. No entanto, durante as apresentações foi possível verificar algumas incorreções por parte dos alunos, tais como considerarem a margarina um laticínio e referirem o caldo Knorr para dar sabor à comida, o que reforça a importância de atividades que promovam a literacia alimentar.

Tabela 6

Apresentação dos cartazes pelos alunos

Princípio	Ilustração	Explicitação
Comer alimentos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.	Desenho e recortes de revista	“Nós recortámos vários legumes das revistas, pimento verde e vermelho, couve branca, cenoura, cebola roxa, cogumelos, desenhámos um brócolo. Devemos comer alimentos da época para não virem de avião, de outros países, e não poluírem”
Utilizar o azeite como principal gordura.	Recorte de várias garrafas de azeite e ilustração de um cozinhado utilizando o azeite	“Desenhámos a mão de uma pessoa a meter azeite numa panela para fazer um cozinhado. O azeite é a gordura mais saudável por isso é a que devemos utilizar mais”
Comer laticínios de forma moderada.	Recorte e desenhos	“Nós metemos manteiga, iogurte, queijos, margarina, leite meio gordo, leite com chocolate, mas temos de beber de forma moderada, manteiga que também temos de comer de forma moderada”
Utilizar ervas aromáticas para temperar em vez do sal.	Recortes e ervas aromáticas reais”	“Nós metemos salsa, hortelã, alecrim, louro, orégãos. Nós também utilizámos orégãos e louro reais porque nós tínhamos cá na sala. Devemos utilizá-las e assim não metemos tanto sal na comida que faz mal.”
Comer mais peixe e menos carnes vermelhas.	Desenhos e recortes	“Nós metemos um sinal de mais e um sinal de menos. No mais metemos bacalhau, atum e no sinal de menos metemos as carnes vermelhas, que não devemos comer tanto, metemos entremeada, bifanas e hambúrgueres e desenhámos carne de vaca.”
A água deve ser a principal bebida ao longo do dia.	Desenho e recortes	“Desenhámos um senhor a carregar um cesto cheio de água e a beber água, desenhámos garrafas de água. Devemos beber muita água ao longo do dia e beber poucos sumos”.
Comer mais vegetais em vez de alimentos de origem animal: hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas e frutos secos.	Desenhos e recortes	“Nós metemos kiwi, abacate, mirtilo, framboesas, tomate (...), favas, ervilhas, pistáchio, amêndoas, cereais, hortelã, coentros, salsa. Estes alimentos fazem melhor do que os de animal.”

Fazer as refeições em família.	Desenhos e recortes	“Nós desenhámos a nossa família, o P colocou a sua família a comer camarão, carne, brócolos e tomate. Eu fiz a minha família a comer tomate, salada e sopa”.
Confeccionar as refeições com simplicidade: sopas, cozidos, caldeiradas e ensopados.	Desenhos e recortes	“Colocámos uma sopa, fizemos um círculo que representa um prato com um ensopado e colámos ervilhas, favas, pimentos, fizemos bacalhau cozido,” <u>Este grupo colou um pacote de Knorr foi referido que não se devem utilizar porque têm muito sal, devendo-se optar pelas ervas aromáticas.</u>

Posteriormente, as crianças foram desafiadas a apresentar os seus cartazes sobre os princípios da DM a outras turmas. Nesta partilha as crianças conseguiram explicá-los e referir a sua importância, mostrando-se confiantes e demonstrando apropriação dos princípios e capacidade de comunicar aos outros o que aprenderam. No fim, os cartazes foram expostos na parte exterior da sala, promovendo a divulgação dos princípios da DM à comunidade escolar.

De forma geral, esta atividade revelou-se eficaz na promoção do conhecimento alimentar, fomentando a participação ativa, o diálogo, o pensamento crítico e a autonomia, demonstrando a importância de metodologias participativas na educação.

2.4. “Entrevista a uma hortelã, cozinheira e nutricionista”

A próxima atividade surgiu em articulação com a área do português, nomeadamente a elaboração de um guião de entrevista. Primeiramente estivemos a abordar a estrutura de uma entrevista. Posto isto, desafiei-os a entrevistarem uma nutricionista, uma cozinheira e uma hortelã, de modo a recolher informações reais e contextualizadas sobre práticas alimentares e relacionadas com a DM.

Após explorar a estrutura que uma entrevista deve ter, analisámos estas três profissões e definimos os grupos, bem como quem ficaria com que profissão. Os alunos foram divididos em seis grupos, sendo que cada par de grupos ficou com uma das três profissões. A divisão por grupos revelou-se fundamental para potenciar o trabalho colaborativo.

O objetivo era realizarem um guião de entrevista, tendo em atenção a profissão correspondente, mas sempre de modo a aprenderem mais sobre a DM. Após os seis grupos realizarem o seu guião, foi decidido que os grupos que tinham a mesma profissão se iriam juntar de modo a enriquecer a sua

entrevista. Pretendia que as crianças conseguissem trabalhar em grupo e cooperassem entre si.

Após os três grupos terem elaborado os seus guiões de entrevista apresentaram as suas questões, para posteriormente enviarmos por email.

O grupo que ficou de realizar as questões para a nutricionista pretendia perceber se esta aconselhava alimentos da DM e que alimentos é que aconselhava com maior e menor frequência, tendo elaborado as seguintes questões:

- Os alimentos que aconselha mais são da dieta mediterrânica?
- Quais são as proteínas que aconselha mais?
- É importante comermos produtos da época?
- Qual a principal gordura que aconselha?
- Quantas vezes por dia devemos a comer fruta?
- Quais são os hidratos de carbono que aconselha mais?
- Quantas vezes por dia aconselha a comer frutos secos?

O grupo que elaborou as questões para a cozinheira pretendia compreender se a cozinheira utilizava alimentos da DM e se seguia os seus princípios no seu restaurante, tendo formulado as seguintes perguntas:

- Quais são os produtos da dieta mediterrânica que mais gosta de usar no verão, inverno, outono e primavera?
- Gosta muito ou pouco de utilizar ervas aromáticas para temperar a comida?
- Qual é a gordura que utiliza mais? É o azeite?
- Quais são os hidratos de carbono que gosta de utilizar?

O grupo responsável por entrevistar a hortelã queria compreender se a hortelã tinha em atenção a época do ano e que alimentos plantava nas diferentes estações do ano, tendo elaborado as seguintes questões:

- Quando planta tem atenção à época do ano?
- Que alimentos planta no verão, outono, inverno e na primavera?
- Planta alimentos da dieta mediterrânica? Dê alguns exemplos
- Apanha frutos e legumes da época

A participação ativa das crianças na construção dos guiões revelou-se significativa do ponto de vista pedagógico. As perguntas demonstram a aquisição de conceitos-chaves do projeto, tais como a sazonalidade, a escolha de alimentos vegetais, o papel das leguminas, das gorduras saudáveis e das ervas aromáticas.

De seguida, em turma, escrevemos um email e enviamos as questões e, quando nos responderam, analisamos as suas respostas em grande grupo. A leitura das respostas funcionou como um novo momento de aprendizagem, permitindo validar conhecimentos, introduzir novos conteúdos e clarificar ideias erradas.

Ao lermos as respostas da cozinheira ficaram a saber que os pratos confeccionados são todos tipicamente portugueses, nomeadamente do sul de Portugal. A principal gordura utilizada no restaurante é o azeite, utiliza apenas manteiga em algumas sobremesas, no entanto utiliza o azeite no seu bolo de chocolate. Afirmou ainda utilizar exclusivamente as frutas e legumes da época, referindo quais é que utilizava em cada época, destacando também o uso das leguminosas. A ausência de refrigerantes e a preferência por água e sumos naturais no restaurante permitiu retomar a discussão sobre bebidas mais saudáveis, reforçando conteúdos que foram abordados ao longo do projeto.

Ao analisarmos as suas respostas foi possível falarmos mais uma vez da importância da utilização de produtos da época, das leguminosas, das ervas aromáticas, do azeite como principal gordura, da cebola e do alho para dar sabor aos pratos confeccionados, das carnes brancas, do peixe e pescado em

vez do consumo das carnes vermelhas e da importância de beber água em vez de sumos.

Ao analisarmos as respostas da hortelã os alunos ficaram a saber que quando se planta existem duas épocas distintas, o verão e o inverno, e que a lua também tem influência, neste caso no crescimento dos produtos. Identificaram alimentos que são plantados e semeados no outono/inverno, as couves, nabiças, os espinafres, as alfaces, as ervas aromáticas, as batatas e as ervilhas, de forma a crescerem até à primavera/verão e na primavera/verão são semeados e plantados o tomate, as abóboras, as curgetes, os pepinos, beringelas, feijão verde, melão, melancia e as beterrabas. Com esta resposta gerou-se uma discussão espontânea sobre a razão pela qual não existem as mesmas frutas e legumes durante o ano inteiro.

Relativamente à última entrevista, a da nutricionista, ficámos a saber que aconselha alimentos da DM porque estes demonstram que têm um impacto muito positivo na saúde. Referiu que aconselha produtos de origem vegetal, nomeadamente as leguminosas. Os cereais que devemos consumir em maior quantidade são os cereais integrais. A propósito disto, aproveitámos também para abordar a importância de optarmos por pães mais escuros. A nutricionista salientou também a importância de comer frutas e legumes da época.

A análise conjunta das três entrevistas permitiu consolidar de forma integrada os conteúdos trabalhados ao longo do meu projeto. Sendo possível abordar mais uma vez os produtos da DM, as frutas e legumes da época, os frutos secos, a importância das leguminosa e das ervas aromáticas e a importância de seguir esta dieta devido aos vários benefícios que apresenta.

Do ponto de vista pedagógico, considero que a atividade foi bastante eficaz, uma vez que as crianças demonstraram um grande envolvimento, curiosidade e sentido de responsabilidade, uma vez que foram eles que elaboraram as questões efetuadas. A atividade também fortaleceu

competências linguísticas, nomeadamente na construção de textos, competências sociais, negociação, cooperação e apresentação oral.

2.5. Análise e discussão da atividade “Calendário Sazonal”

A atividade “Calendário Sazonal”, teve como principal objetivo promover a compreensão da sazonalidade das frutas e legumes, de forma a promover escolhas alimentares mais conscientes e alinhadas com os princípios da DM. Para além disso, esta atividade também promoveu a autonomia de pesquisa orientada e o trabalho cooperativo entre as crianças.

Para realizar esta atividade a turma foi dividida em grupos, esta divisão da turma permitiu a construção colaborativa de conhecimento. Cada grupo ficou responsável por dois meses do ano e recebeu uma folha A4 com os meses correspondentes. Dei total liberdade criativa na construção dos calendários, permitindo que desenhassem os alimentos ou que recorressem a recortes de revistas. O facto de ter dado esta liberdade às crianças revelou-se um ponto positivo, uma vez que possibilitou-me observar diferentes formas de organização e expressão gráfica. Ao analisar as produções das crianças foi-me possível verificar que alguns grupos optaram por dividir a folha ao meio e de um lado representaram as frutas e do outro os legumes, enquanto outros grupos optaram por misturar ambos. Esses diferentes formatos mostraram que as crianças apropriaram a tarefa de forma pessoal, sendo criativos e demonstrando capacidade de tomarem decisões em grupo.

No decorrer do processo, verifiquei que estavam com alguma dificuldade em identificar corretamente os alimentos de cada mês. O facto de ter observado isto foi importante para ajustar a estratégia, tendo disponibilizado um conjunto de websites pré-selecionados para orientar a pesquisa. A introdução destes recursos facilitou a execução da tarefa, e promoveu um maior grau de autonomia e confiança nas crianças, uma vez que lhes permitiu ultrapassar esta dificuldade sem lhes retirar autonomia.

Esta atividade revelou-se significativa uma vez que o envolvimento das crianças foi positivo e notei um grande entusiasmo na pesquisa e construção dos mesmos. A apresentação dos calendários foi um momento bastante enriquecedor, pois permitiu-me observar as aprendizagens consolidadas. Durante a discussão coletiva, surgiram várias reflexões que considero importantes, tais como, as crianças perceberam que os meses que pertencem à mesma estação do ano têm legumes e frutas em comum. Além disso também realçaram o facto de algumas frutas e legumes existirem o ano inteiro, como o caso da cenoura, mostrando capacidade de comparação e análise crítica.

Esta atividade revelou-se significativa não só pela aprendizagem dos conteúdos como também pelo envolvimento demonstrado pelas crianças, em toda a atividade. Desde a pesquisa, à construção dos calendários e na apresentação final, que foi marcada por um discurso confiante sobre o que tinham descoberto.

No fim, ofereci um íman com o calendário sazonal a cada família. Com este recurso, pretendi incentivar as escolhas alimentares mais sustentáveis em casa e reforçar a articulação entre a escola e a família.

Em suma, a análise desta atividade permite concluir que o “Calendário sazonal” contribui para o desenvolvimento de conhecimentos relevantes sobre a sazonalidade, estimulou a autonomia, o trabalho cooperativo, e potenciou a ligação entre a educação alimentar na escola e as práticas família

2.6. Lanches

No decorrer do estágio, uma vez por semana, levava algum alimento da DM ou preparávamos um lanche diferente. Esta decisão teve como objetivo possibilitar às crianças o contacto com novos alimentos e promover hábitos alimentares saudáveis desde cedo de forma a poder inseri-los na sua alimentação. Paralelamente, pretendia observar o grau de recetividade das crianças perante novos sabores.

Como já referido, os lanches que preparámos foram: tremoços; amêndoas torradas; húmus com palitos de cenoura; espetadas de tomate cherry com queijo fresco, azeite e orégãos; pão alentejano com azeite e orégãos; sumo de laranja; e limonada com hortelã. No decorrer dos lanches algumas crianças mostraram-se hesitantes em experimentar novos alimentos. Contudo, a observação dos colegas que já tinham provado funcionou com um estímulo positivo, levando-as também a querer experimentar. Na minha opinião, este comportamento reforça a importância do contexto social e da influência do grupo na adoção de novos hábitos alimentares. Também me foi possível verificar que os alimentos menos familiares para as crianças, como o húmus, acabaram por ser dos mais apreciados, o que considero um indicador importante na capacidade de aceitação quando existe uma exposição adequada às crianças, muitas vezes as crianças dizem que não gostam de determinado alimento sem se quer experimentarem, apenas pelo seu aspeto.

O facto de todas as semanas levar um alimento diferente foi um ponto bastante positivo para este projeto. Enquanto professora, senti que fazermos um lanche diferente por semana despertou um interesse crescente por parte das crianças, semanalmente demonstravam entusiasmo e curiosidade, questionando o que iríamos experimentar a seguir. Ao observar esta motivação continua considero que foi fundamental para o sucesso desta

atividade, dado que facilitou a participação e a abertura à descoberta. Além disso, o envolvimento das crianças na confecção de alguns lanches mostrou-se particularmente significativo, dado que, reforçou a relação entre a preparação e a valorização do alimento.

No último dia, pedi ajuda às famílias para prepararmos um lanche partilhado. Desafiei cada família a preparar algo com os seus filhos, com alimentos da DM, para podermos partilhar em sala. A maioria das famílias optou por preparar espetadas de fruta. De salientar que uma família confeccionou bolos sem adição de açúcar, utilizando mel na sua confecção, demonstrando sensibilidade ao objetivo da atividade. No entanto, algumas famílias enviaram alimentos processados, como pacotes de bolachas e pão de forma branco.

De forma geral, considero que esta experiência foi particularmente relevante para o desenvolvimento do meu projeto investigativo. As crianças mantiveram-se motivadas, curiosas e recetivas, demonstrando que a exposição regular e orientada de novos alimentos pode ser uma ferramenta eficaz para alargar os hábitos alimentares saudáveis na infância.

2.7. Padlet

No início do projeto decidi criar um Padlet com o objetivo de estabelecer uma comunicação mais próxima com as famílias. A minha intenção era que este recurso funcionasse como uma plataforma de partilha, permitindo às famílias acompanhar as atividades realizadas em sala e, simultaneamente, promover a sua participação. No decorrer do projeto, fui publicando no Padlet os diferentes momentos vivenciados com as crianças, desde a preparação dos lanches, a elaboração e apresentação dos vários trabalhos de grupo, bem como os PowerPoints que apresentava às crianças em sala. Gostei particularmente de utilizar esta ferramenta, uma vez que sempre que fazia uma nova publicação no Padlet, partilhava-a, posteriormente, com as crianças.

Paralelamente, as famílias também eram desafiadas a fazer partilhas relacionadas com os seus hábitos alimentares ou atividades em famílias. Apesar de várias insistências, apenas seis famílias participaram no Padlet, o que considero uma adesão reduzida face ao número total de alunos (25). Esta baixa participação deixou-me um pouco triste, uma vez que tinha a expectativa de um envolvimento familiar mais significativo, sobretudo porque acredito que o trabalho cooperativo entre a escola e a família é essencial para o sucesso das crianças.

As participações das famílias foram a nível de hábitos alimentares, nomeadamente, a utilização de hortelã na fruta; um frasco de ervas aromáticas usado para substituir o sal; a utilização de orégãos nas tosta mistas; a combinação de orégãos e coentros em ovos mexidos; a partilha de um pequeno-almoço; a confeção de bifes com alecrim; uma salada temperada com azeite e ervas aromáticas; e por fim, a partilha de sardinhas. Das seis famílias que fizeram partilhas, duas delas participaram duas vezes, o que demonstra um esforço acrescido por parte dessas famílias e um maior envolvimento no projeto.

De forma geral, embora tenha apreciado o processo da criação e atualização do Padlet, tanto no meu próprio envolvimento como pelo impacto positivo observado nas crianças, considero que a adesão familiar ficou abaixo do esperado. Esta constatação fez-me refletir sobre a necessidade de explorar estratégias alternativas que possam promover uma maior participação das famílias em contexto escolar, enquanto profissional de educação.

3. Análise da entrevista feita às crianças

A realização da entrevista em *focus group* permitiu-me recolher dados qualitativos fundamentais para compreender o impacto das atividades relacionadas com a DM nas aprendizagens e nos comportamentos das crianças.

A partir das respostas obtidas pretendia perceber qual o impacto que a implementação do projeto teve no desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e práticas associadas a uma alimentação saudável e sustentável.

Um dos primeiros indicadores de impacto observado foi a capacidade das crianças em recordar, de forma clara, as atividades e os lanches experimentados ao longo do projeto, o que demonstra um envolvimento ativo e significativo. Este envolvimento refletiu-se também na forma como verbalizaram as aprendizagens específicas com a DM.

Quando foram questionadas sobre o que aprenderam, surgiram respostas que revelaram compreensão dos princípios da DM, como a moderação de consumo de determinados alimentos, o consumo de água, a prática de exercício físico e a organização da pirâmide alimentar:

A4: O que não devemos comer...a água também faz bem, mas também não devemos beber em excesso

A3: Devemos fazer atividade física pelo menos alguns dias

A2: Comer mais peixe e menos carne

A3: Descanso adequado

A5: Dormir o tempo preciso

Relativamente ao consumo de doces, também se verificou consciência de moderação:

A5: Não comer muitos doces

A1: Comer os doces semanalmente

A compreensão da pirâmide alimentar também foi evidente:

A4: Na pirâmide à uma parte que é mais em baixo que é o que devemos fazer mais e a parte mais em cima que é os doces que não devemos fazer muito. Nós devemos comer mais o que está para baixo e menos o que está para cima

Ao analisar estas respostas permite-me afirmar que as crianças não só conseguiram aprender os conteúdos, mas foram capazes de os interpretar e

verbalizar utilizando linguagem específica, o que demonstra uma evolução na sua literacia alimentar, e permite afirmar que conseguiu aproximar as crianças da DM, sendo que era um dos meus objetivos.

Outro resultado foi a utilização espontânea de conceitos como “alimentos da época”, “naturais e nacionais”, o que demonstra que as atividades contribuíram para ampliar a consciência sobre escolhas sustentáveis.

No decorrer da entrevista as crianças mencionaram o que tinham aprendido durante as várias atividades. Na 1.^a atividade é importante destacar algumas respostas das crianças:

A2- Que nós devemos fazer mais atividade física e comer menos carnes processadas e doces

A5: Consumir mais carnes brancas e mais peixe

A4- Praticar desporto,

A2: Devemos comer em família

A2: Fazer atividades com comida

Na 2.^a atividade mencionaram novas descobertas alimentares. Conheceram outras ervas aromáticas e leguminosas, tais como, as lentilhas e o manjerição, referindo também que devemos utilizá-las para não meter tanto sal na comida. Relativamente à 3.^a atividade, Princípios da Dieta Mediterrânica, as crianças destacaram a importância de comer em família e o consumo de peixe. No entanto referiram que nas suas casas comem mais carne do que peixe. Com a 4.^o atividade, entrevista a um hortelão, cozinheiro e nutricionista, realçaram que aprenderam como é que se elabora uma entrevista, tendo cumprido assim um dos meus objetivos “Promover atividades interdisciplinares, articulando o tema Dieta Mediterrânica com outros conteúdos do programa”. Mencionaram também a importância da utilização do azeite, do não consumo de refrigerantes e de consumir alimentos

da época. Quando questionados sobre a 5.^a atividade, a elaboração do calendário sazonal, as crianças referiram:

A3: Algumas frutas e legumes da época

A4: Algumas frutas e legumes que eu pensava que não era do mês, da época, e afinal são. Por exemplo eu pensava que a cereja era da primavera e do verão

A3: Eu aprendi alguns legumes que eu antes não conhecia muito bem

Relativamente aos lanches as crianças mencionaram que gostaram muito, uma vez que experimentaram novos alimentos.

Um dos resultados mais significativos emergiu quando as crianças referiram mudanças de comportamento, tanto na escola como em casa, uma vez que durante a entrevista as crianças referiram que desenvolveram hábitos mais sustentáveis e saudáveis na escola e nas suas casas.

A3: Em casa, agora como menos doces.

A2: Eu na escola, agora ao almoço eu só peço metade porque antes desperdiçava.

A5: Eu agora em casa e na escola como mais fruta.

A4: Eu em casa comecei a não comer muitos doces, agora já percebo porque é que o meu irmão tinha muitas cáries.

A1: Eu como mais frutas e mais legumes.

Estas afirmações demonstram que o projeto desenvolvido teve impacto nas crianças a nível de promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Em suma, os resultados obtidos na entrevista demonstram que o projeto teve impacto ao nível da aquisição de conhecimentos, da reflexão crítica sobre hábitos alimentares e da alteração de algumas práticas quotidianas. A integração de atividades práticas, lúdicas e interdisciplinares revelou-se eficaz na promoção da DM.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo a concluir o estudo que foi desenvolvido no 1.º Ciclo, numa turma de 3.º ano, é fundamental realizar uma reflexão onde mencionarei as considerações finais, destacando os aspetos que considero mais importantes, e que, de certo modo, contribuíram para a construção de uma resposta à minha questão problema.

Como mencionei ao longo do projeto, o que me levou a escolher este tema foi o facto de me preocupar com os hábitos alimentares que as crianças têm atualmente e de considerar que a escola e a família são fulcrais para a adoção de hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

Com base neste tema elaborei a seguinte questão de investigação: “De que modo o ensino e a aprendizagem centrados na Dieta Mediterrânica podem contribuir para uma alimentação saudável e sustentável?”

Com esta questão defini 4 objetivos que foram linhas orientadoras para a elaboração das atividades, tendo sido intencionalmente articuladas com o currículo, com o envolvimento da comunidade educativa e com as famílias.

O primeiro objetivo era:

“Aproximar as crianças da Dieta Mediterrânica, sensibilizando sobre a importância da sua prática”.

Com o primeiro objetivo pretendia que as crianças compreendessem o que era a Dieta Mediterrânica, não apenas como conceito abstrato, mas enquanto modelo alimentar enraizado numa cultura e num estilo de vida.

Para cumprir este objetivo comecei por apresentar um PowerPoint onde explorámos:

- A origem história da Dieta Mediterrânica
- Princípios fundamentais que a caracterizam
- Alimentos que se devem privilegiar e os que devem ser consumidos com moderação

- A pirâmide alimentar mediterrânea enquanto ferramenta visual de orientação

Considero que este primeiro momento foi fundamental para contextualizar e despertar a curiosidade das crianças. Nesta fase inicial era necessário cativá-las a querer saber mais sobre o tema no geral para, à posteriori, poder aprofundar um pouco mais e abordar tópicos mais específicos, mas também bastante importantes e relacionados com a DM, tais como a sazonalidade dos alimentos. No entanto, desde o início as crianças facilitaram a minha tarefa nesse âmbito, uma vez que demonstraram logo um grande interesse em conhecer os alimentos, bem como em partilhar hábitos que tinham no seu quotidiano e com suas famílias.

De forma a envolver as famílias neste processo, logo na primeira atividade decidi oferecer a cada aluno um íman com a pirâmide da Dieta Mediterrânea, com o seguinte desafio: “Construir, em família, a sua própria pirâmide alimentar”. Este desafio permitiu começar a criar uma articulação importante entre a escola e a família, os dois ambientes onde as crianças passam a maior parte do seu dia e, conseqüentemente, os que têm maior impacto nos seus hábitos alimentares diários.

Além do íman, as crianças foram desafiadas a construir a pirâmide alimentar da DM de acordo com os hábitos alimentares das suas famílias. De modo a fomentar a comunicação dos alunos, e para que eu pudesse conhecer melhor os hábitos alimentares de cada um, solicitei que cada aluno apresentasse oralmente a sua pirâmide em sala de aula. No geral, a adesão à atividade foi positiva, bem como a participação oral de cada criança, no entanto, é de salientar que nem todas as famílias participaram e, por isso, não pude ficar a conhecer os hábitos de todos. Isto realça a importância de promover atividades entre a escola e a família, cujo a comunicação entre ambas e a participação de todos é fundamental.

Em suma, este objetivo permitiu uma aproximação inicial, gradual e consciente ao tema, destacando a importância da educação alimentar.

O segundo objetivo era: **“Promover a prática dos princípios da dieta mediterrânica”**

Com este objetivo procurei transformar conhecimentos teóricos em práticas reais, promovendo a vivência dos princípios da DM no quotidiano escolar. A escola deve

Promover a alimentação saudável e sustentável no ecossistema escolar; fomentar o consumo de produtos regionais, locais e endógenos utilizados na dieta mediterrânica enquanto património da humanidade, como promotor de um estilo de vida saudável e modelo de sociedade sustentável; e melhorar a qualidade nutricional da alimentação dos alunos do 1.º Ciclo do ensino básico e da população em geral, fomentando a inovação na agricultura, na produção alimentar, nas florestas e nas zonas rurais (Alimentação Sustentável LT)

Uma das atividades que planifiquei para alcançar este objetivo foi a construção de um calendário sazonal. Nesta tarefa as crianças tiveram de identificar as frutas e legumes típicos de cada estação do ano. Com a elaboração desta atividade tinha como principal objetivo que as crianças compreendessem a sazonalidade dos alimentos, bem como enaltecer a sua importância. Todavia, no QF verifiquei que este objetivo não foi totalmente alcançado com sucesso, uma vez que as crianças ainda demonstram dificuldades em associar as estações do ano às frutas e legumes, fazendo referência a várias estações para o mesmo alimento. Isto deve-se muito ao facto de vivermos numa era de consumo cada vez mais massificado, no entanto, transformei este objetivo não cumprido na totalidade numa aprendizagem, reforçando ainda mais a importância do consumo local e de

proximidade, contribuindo para desenvolvimento da literacia alimentar dos alunos e das suas famílias.

Food production significantly contributes to environmental pressures, including climate change, water use, and emissions of greenhouse gases (GHGs) like CO₂, CH₄, and N₂O. Agriculture is a major source of these emissions, while other aspects of the food system, such as processing, transportation, and storage, contribute to carbon dioxide emissions through the use of fossil fuels (Medori et al, 2023, p.93).

Paralelamente, de forma a alargar o conhecimento das crianças sobre os vários alimentos da DM, implementei lanches semanais saudáveis, onde eram incluídos alimentos como tremoços, amêndoas torradas, húmus com palitos de cenoura, espetadas de tomate cherry com queijo fresco, pão alentejano com azeite e orégãos, sumo de laranja e limonada com hortelã. Considero que a implementação dos lanches foi essencial para aproximar as crianças da alimentação mediterrânica, proporcionando-lhes novas experiências e promovendo a substituição de snacks processados por alimentos frescos e naturais.

O lanche partilhado inspirou-se no princípio da convivialidade mediterrânica, uma vez que reforçou o sentido de partilha e de pertença, valorizando a dimensão social da alimentação.

Outra atividade que foi fundamental para alcançar este objetivo foi a elaboração de cartazes ilustrativos dos princípios da DM. A construção dos cartazes contribuiu significativamente para consolidar aprendizagens, através da representação visual dos princípios estudados; promover o trabalho cooperativo, uma vez que tiveram de tomar decisões e de dividir tarefas; e sensibilizar a comunidade escolar, uma vez que foram apresentar os seus cartazes a uma turma de 2.º e 4.º ano, trabalhos estes posteriormente expostos na escola.

O terceiro objetivo definido foi **“Desenvolver hábitos mais sustentáveis e saudáveis através da Dieta Mediterrânea”**

Neste objetivo, o principal foco foi a relação entre alimentação e sustentabilidade. A realização dos lanches, a construção do calendário sazonal e as atividades das leguminosas e das ervas aromáticas, permitiu consolidar práticas alimentares que valorizam alimentos naturais, frescos e pouco processados, e, por outro lado, promover a produção local e regional.

The principles of the Mediterranean diet are aligned with responsible consumption and production of food that is interconnected to achieve sustainable diets. By emphasizing diverse plant-based meals, MD promotes sustainable food consumption. Moreover, MD favors minimally processed foods over highly processed and packaged products, which can minimize the associated environmental impacts, such as excessive packaging waste and energy intensive manufacturing processes. Culinary crops require fewer resources and have lower greenhouse gas emissions compared to diets that rely heavily on animal products (Medori, et al., 2023, p. 93)

No decorrer do projeto verifiquei que as crianças foram tendo uma maior abertura a experimentar alimentos novos, como foi o caso dos húmus, que no início estavam muito hesitantes e depois repetimos o lanche duas vezes. Verifiquei que algumas crianças foram substituindo, de forma autónoma, os snacks processados que traziam por opções mais naturais, tais como tremoços, amêndoas e frutas para os seus lanches.

Por último, o quarto objetivo era **“Promover atividades interdisciplinares, articulando o tema Dieta Mediterrânea com outros conteúdos do programa”**.

A implementação deste projeto permitiu-me desenvolver aprendizagens integradas em várias áreas curriculares e alargar a compreensão das crianças sobre os diferentes fatores que influenciam a alimentação saudável e sustentável.

As várias atividades sobre a DM implementadas articularam-se com diferentes áreas curriculares. Exemplo concreto desta articulação foi a elaboração do guião de entrevista a um cozinheiro, um hortelão e uma nutricionista, que permitiu às crianças desenvolverem competências na área do português e das TIC. Também a atividade das leguminosas e ervas aromáticas teve uma relação direta com a área da matemática, uma vez que, posteriormente, construímos gráficos de barras e efetuámos a sua análise. A construção do calendário sazonal serviu também para desenvolver competências na área do português, da educação artística e das TIC. De modo geral, considero que a interligação entre as diferentes áreas foi um ponto bastante positivo na implementação do meu projeto, dado que consegui, em simultâneo, dar a conhecer às crianças a DM, sem hipotecar as aprendizagens obrigatórias. Muitas vezes existe a ideia de que não se pode trabalhar várias áreas ao mesmo tempo, no entanto, com a implementação deste projeto verifiquei que isso é possível e desejável.

Enquanto profissional de educação, o facto de ter elaborado atividades em que trabalhei várias áreas curriculares em simultâneo sobre o mesmo tema no meu projeto, permitiu-me perceber que é benéfico para a aprendizagem das crianças e, atualmente, também adotei esta estratégia na minha sala. Quando planifico atividades tenho sempre em atenção as diferentes áreas que posso inserir de modo a tornar as atividades mais ricas para os meus alunos.

O conjunto de atividades desenvolvidas permitiu concluir que o ensino centrado na DM constitui uma estratégia pedagógica eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis “It is evident that sustainable diets, such as the MD, contribute to a healthier environment, which in turn positively impacts public health” (Ruivo, et, al, 2025, p. 2).

A valorização do conhecimento prático, da interdisciplinaridade e do envolvimento familiar revelou-se fundamental para transformar a alimentação num tema significativo e motivador.

No decorrer da implementação do projeto também procurei utilizar uma metodologia ativa, onde as crianças estivessem no centro da aprendizagem e que tivessem um papel ativo, uma vez que considero que “a aprendizagem por meio da transmissão é importante, mas que a aprendizagem por questionamento e experimentação é mais relevante para uma compreensão mais ampla e profunda.” (Bacich & Moran 2018, p. 2 cit. Souza, 2022, p. 18).

Dinamizar o trabalho em grupo também era um dos objetivos, pois considero fundamental que as crianças desde novas consigam trabalhar umas com as outras, promovendo o diálogo, a entreajuda e o trabalho em equipa.

No decorrer do projeto também procurei fomentar o trabalho com a família, dado que, considero crucial que a escola e a família estejam em constante comunicação. Para isso ofereci dois ímanes às famílias, um no início do projeto e outro no fim, como mencionei anteriormente. Também desafiei as famílias a prepararem um lanche para, posteriormente, as crianças partilharem na sala.

No início do projeto criei um Padlet com o objetivo de as famílias poderem observar a evolução das atividades executadas pelas suas crianças e, também, dar-lhes a oportunidade de terem um papel ativo através de partilhas nesta aplicação digital. Penso que um ponto menos positivo do projeto foi a participação das famílias no padlet, dado que, apesar de várias insistências da minha parte, foram poucas as famílias que participaram ativamente nesta iniciativa. Este dado faz-me pensar e refletir sobre o quão importante é a ligação e a comunicação entre a escola e a família, um fator determinante que, no decorrer do meu projeto, não teve o impacto que eu ambicionava.

O inquérito por entrevista *focus group* também se revelou fundamental para a minha análise, uma vez que consegui perceber que as

atividades realizadas tiveram um impacto positivo nas crianças, destacando a alteração de alguns hábitos alimentares que tinham até então.

Os quatro objetivos definidos foram alcançados, de modo geral, de forma positiva, contribuindo para uma abordagem educativa que ultrapassa a sala de aula e influencia comportamentos reais do quotidiano.

Em suma, considero que neste projeto consegui responder de forma clara e sustentada à questão de investigação que defini inicialmente “De que modo o ensino e a aprendizagem centrados na Dieta Mediterrânica podem contribuir para uma alimentação saudável e sustentável?”. De uma forma geral, o projeto demonstra que a escola tem um papel determinante na formação de cidadãos mais conscientes, críticos e responsáveis, capazes de reconhecer a importância da alimentação saudável e sustentável. As crianças são os homens e as mulheres do amanhã. Carregam nelas o peso de garantir um futuro próspero, com a missão de tentar contrariar uma corrente forte, e cada vez mais presente, de industrialização e massificação do comércio alimentar.

Estas crianças passam mais de metade do seu dia na escola e tudo o que lá acontece é fundamental e dita, muitas vezes, o caminho que vão seguir até à vida adulta. Posto isto, todos os agentes de socialização envolvidos no ambiente escolar, sejam professores, auxiliares e até mesmo os outros alunos, têm um papel crucial na educação das crianças e influenciam, de forma positiva ou negativa, a sua maneira de pensar e de agir. Se estes intervenientes tiverem comportamentos e ações responsáveis, alinhadas com os princípios da DM, por consequência, também as crianças vão, de forma natural, desenvolver hábitos e práticas mais conscientes, saudáveis e sustentáveis. Deve tornar-se, acima de tudo, uma questão cultural normalizada, que passa de geração em geração, mantendo-se como padrão alimentar, não só nas escolas, mas no dia a dia de cada um.

REFERÊNCIAS

- Afonso, N. (2005). *Investigação naturalista em educação: um guia prático e crítico*. ASA.
- Alimentação Sustentável LT (s.d). *Objetivo de projeto*.
<https://alimentacao-lt.aproder.pt/pt/objetivo-do-projeto>
- Amado, J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação*.
Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas (s.d). *Dieta Mediterrânica um padrão de alimentação saudável*.
https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf
- Bardin, L. (2006). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bento, A. (2021). Dieta Mediterrânica: um estilo de vida saudável. Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. *Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica*, 4-7.
https://www.drapc.gov.pt/servicos/agricultura/files/DM_revista_2.pdf
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*.
Porto Editora.
- Câmara, A., Proença, A., Teixeira, F., Freitas, H., Gil, H., Vieira, I., Pinto, J., Soares, L., Gomes, M., Amaral, M. & Castro, S. (2018). *Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*. Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Educacao_Ambiental/documentos/referencial_ambiente.pdf
- Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E.,

Nunes, E., Amann, G., Lopes, I., Bettencourt, J., Ribeiro, J., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo & Matias, R. (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação Direção-Geral da Saúde.

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf

Câmara Municipal de Tavira (s.da). *Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica*. <http://dietamediterranea.pt/ccdm>

Camara Municipal de Tavira (s.db). *Dieta Mediterrânica- Ancel keys e o estudo dos sete países*.

<http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/181>

Comissão Nacional da UNESCO (s.d). *Dieta Mediterrânica*.

<https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/temas/proteger-o-nosso-patrimonio-e-promover-a-criatividade/patrimonio-cultural-imaterial-em-portugal/dieta-mediterranica>

Craveiro. (2007). *Metodologia de investigação*. Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti.

DGS- Nutrimento (2017). *A Roda da Alimentação Mediterrânica*.

<https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>

DGS- PNPAS (2014). *Os 10 princípios da dieta mediterrânica em Portugal*.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Os-10-princ%C3%ADpios-da-Dieta-Mediterr%C3%A2nica-em-Portugal.pdf>

Eco-Escolas (2009, março. 30a). *Jogo da Dieta*

*Mediterrânica*Trabalhos.<https://alimentacaosaudavelesustentavel.abaae.pt/trabalhos-2023-24/jogo-da-dieta-mediterranica/>

Eco-escolas (2009, março. 30b) *Projeto Alimentação Saudável e Sustentável*

Novos Desafios 2020/21.

https://ecoescolas.abaae.pt/our_news/projeto-alimentacao-saudavel-e-sustentavel-novos-desafios-2020-21/

Ferreira, M., (2014). As plantas aromáticas e medicinais (PAM) na dieta mediterrânica: porquê, quando e como?. In A. Romano (Ed.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde* (pp.203-216). Universidade do Algarve.

https://www.ccdr-alg.pt/site/sites/default/files/inline-files/A_Dieta_Mediterranica_em_Portugal_Cultura_Alimentacao_e_Saude-2015.pdf

Gonçalves, J., et al. (2012). *Comportamento Alimentar na Escola: Estudo com Crianças e Adolescentes dos 10 aos 15 Anos*. [dissertação de mestrado não publicada]. Universidade Minho.

Graça, P., Mateus, M., Lima, R., (2013). O Conceito de Dieta Mediterrânica e a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas Portuguesas. *Revista Nutrícias*, 19: 6-9.

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2014/12/O-conceito-da-Dieta-Mediterrânica-e-a-Promoção-da-Alimentação-Saudável-nas-Escolas-Portuguesas.pdf>

Graça, P (2015). Dieta Mediterrânica: uma realidade multifacetada. In Universidade do Algarve (Ed). *Dimensões da Dieta Mediterrânica* (pp 19-25).

<https://issuu.com/ualg/docs/dimensoes-dietamediterranea/1?e=5008404/15169540>

Hill, M. M. (2014). Desenho de questionário e análise dos dados - alguns contributos. In *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais da Educação*. Edições Húmus.

- Lamy, E., (2023, janeiro 20). *A importância da Dieta Mediterrânica para a saúde humana e para a sustentabilidade*.
<https://www.med.uevora.pt/pt/importancia-dieta-mediterranica-saude-humana-sustentabilidade/>
- Lima, R (2018). *Orientações sobre ementas e refeitórios escolares*.
Ministério da Educação- Direção-Geral da Educação.
<https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/oere.pdf>
- Lima, R. (2021). A promoção da Dieta Mediterrânica nas escolas públicas portuguesas. Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. *Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica*, 29-30.
https://www.drapc.gov.pt/servicos/agricultura/files/DM_revista_2.pdf
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrilo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2018). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Ministério da Educação/Direção Geral da Educação (DGE).
https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Mateus, M., (2014). Aspectos nutricionais e alimentares da dieta mediterrânica: existem particularidades na região do algarve? In Universidade do Algarve (Ed) *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde* (p.93).
<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/04/Dieta-Mediterr%C3%A2nica-em-Portugal.pdf>
- Máximo-Esteves, L. (2008). *A visão panorâmica da investigação-ação*. Porto Editora.
- Medori, M.C., Donato, K., Stuppia, L., Beccar, T., Dundar, M.,

Marks, R.S, Michelini, S., Borghetti, E., Zuccato, C., Seppilli, L., Elsangak, H., Sozanski, G., Malacarne, D., & Bertelli, M. (2023). Achievement of sustainable development goals through the Mediterranean diet. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 27, 89-99. <https://www.europeanreview.org/wp/wp-content/uploads/089-099-1.pdf>

Ministério da Educação/ Direção Geral de Educação (2018a).

Aprendizagens Essenciais de Estudo do Meio.
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/3_estudo_do_meio.pdf

Ministério da Educação/ Direção Geral de Educação (2018b). *Aprendizagens*

Essenciais de Educação para a Cidadania.
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/cidadania_e_desenvolvimento.pdf

Ministério da Educação (2017). *Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.*

https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

ONU News Perspetiva Global Reportagens Humanas (2015, junho 12). *FAO:*

Dieta mediterrânea, modelo antigo de vida saudável, está sob ameaça. <https://news.un.org/pt/story/2015/06/1515191>

Ponte, J. P. (2002). Investigar a nossa prática. In GTI (Ed.). *Refletir e investir sobre a prática profissional* (pp. 5-28). APM.

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7493006/mod_resource/content/1/Investigar_a_pr%C3%A1tica.pdf

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2024).

Programa Nacional para a promoção da alimentação saudável 2023.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-em-numeros/relatorios-anuais-pnpas/>

Queiroz, J. (2015). A Dieta Mediterrânica e a UNESCO: memória breve de um reconhecimento mundial. In Universidade do Algarve (Ed). *Dimensões da Dieta Mediterrânica* (p. 31).

<https://issuu.com/ualg/docs/dimensoes-dieta-mediterranica/1?e=5008404/15169540>

Real, H., Barbosa, M., Pimenta, P., Xará, S. & Rodrigues, T., (2016).

Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde. Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_LeguminosaALeguminosa_EnchaOSeuPratodeSaude.pdf

Real, H., (2023). *Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade.*

Associação Portuguesa de Nutrição.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica-high.pdf

Ruivo, P., Pinto, P., Dias, I., Figueiredo, M., Ferrão, I. & Andrade, V. (2025).

Adherence to the Mediterranean Diet Among Primary School Children in the Tagus Lezíria Region, Portugal: A Study on Eating Habits. *Nutrients*, 17, 2853.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/17/17/2853>

Sá, P., Costa, A. P., & Moreira, A. (2021). *Reflexões em torno de*

Metodologias de Investigação: Recolha de dados. Universidade de Aveiro.

Serviço Nacional de Saúde (2023, junho 29). *Prevenir a obesidade infantil.*

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2023/06/29/prevenir-a-obesidade-infantil/>

Silva, M. (2013). *Prática educativa, teoria e investigação.*

https://moodle.ips.pt/2324/pluginfile.php/94572/mod_resource/content/1/Lopes%20da%20Silva.Teoria%20Pratica%20e%20Investigacao%20em%20Educacao.pdf

Souza, M. & Gomes, N. (2022). Metodologias ativas de aprendizagem na educação básica. *Internet Latent Corpus Journal*, 12 (1).

Tuckman, B. (2005). *Manual de investigação em educação*. Fundação Calouste Gulbenkian.

ANEXOS

Anexo A- Questionário

Dieta mediterrânica

Este questionário tem como objetivo recolher as tuas ideias sobre a dieta mediterrânica. Não tem função de avaliação, deves responder de acordo com aquilo que sabes.

1. O que é que sabes sobre a dieta mediterrânica?

2. Rodeia os alimentos característicos da dieta mediterrânica.



Azeite



Manteiga



Queijo fresco



Leite



Sardinhas



Carne Vermelha



Pão escuro



Pão de forma branco



Romã



Nêsperas



Figos



Uvas



Bananas



Mangas



Nabos



Cenouras



Feijão



Grão



Ervilhas



Favas



Ervas aromáticas



Frutos Secos

3. Coloca um **V** nas frutas e legumes que são do **verão**, um **I** nas de **inverno**, um **O** nas do **outono** e um **P** nas da **primavera**.



Inverno

Primavera

Verão

Outono

4. Nas afirmações seguintes assinala com uma X se concordas, se não concordas ou se não tens opinião.

	Concordo	Não Concordo	Não tenho opinião
Comer alimentos vegetais produzidos localmente, frescos e da época			
Utilizar o azeite como principal gordura			
Comer laticínios de forma moderada			
Utilizar de ervas aromáticas para temperar em vez do sal			
Comer mais peixe e menos carnes vermelhas			
A água deve ser a principal bebida ao longo do dia			

5. O que costumavas comer no teu lanche da tarde?

6. Rodeia a imagem que pensas que é mais amiga do ambiente.



Kiwi embalado



Kiwi

Justifica por que razão a escolheste.

7. Rodeia a imagem que consideras ser mais amiga do ambiente, a manga avião (importada) ou a manga do algarve (nacional)?



Manga Avião



Manga do Algarve

Justifica por que razão a escolheste.

8. Fazes as refeições com a tua família? (Assinala com um X a tua resposta)

Sempre___ Às vezes___ Raramente___ Nunca___

Obrigada!!

Anexo B- Power Point de Apoio- O que é a Dieta Mediterrânica



O que é a Dieta Mediterrânica?

Composta por alguns alimentos:

- Feijão	- Fruta	- Dieta saudável
- Peixe	- Pão	
- Carne Vermelha	- Leite	
- Frutos secos	- Grão	
- Alguns legumes	- Lacticínios	
	- Arroz	

(Ideias das crianças)

Por que é que vocês acham que se chama dieta mediterrânica?

- Porque todos os produtos são do mediterrânico
- Porque a palavra mediterrânica tem a palavra terra e devemos consumir os produtos que vêm dela

(Ideias das crianças)

Países da dieta mediterrânica

- Espanha
- Itália
- França
- Malta
- Chipre
- Luxemburgo
- Grécia
- Turquia
- Montenegro
- Croácia
- Arábia Saudita
- Tunísia
- Bulgária
- Líbia
- Argentina
- Albânia
- Egito
- Bósnia
- Israel

(Ideias das crianças)

Países da dieta mediterrânica



UNESCO



A dieta mediterrânica foi declarada Património Cultural Imaterial da Humanidade pela Unesco,

Património

- Pastéis de Nata
- Fado
- Dieta Mediterrânica
- Cante Alentejano
- Bacalhau
- Caretos
- Língua Portuguesa
- Dia de Portugal
- Ponte 25 de abril
- Viola Portuguesa
- Azulejos Alentejanos
- Tapetes Alentejanos (arraiosolos)
- Cristo Rei
- 25 de abril
- Templo de Diana
- Pão alentejano

(Ideias das crianças)

Património

Portugal tem 7 bens inscritos na Lista Representativa de Património Cultural Imaterial da Humanidade:

- Fado, música popular urbana portuguesa (2011)
- Dieta mediterrânica (2013)
- Cante alentejano, cantar polifónico do Alentejo, sul de Portugal (2014)
- Falcoaria, um património humano vivo (2016)
- Produção de figurado em barro de Estremoz (2017)
- Carnaval de Podence (2019)
- Festas do Povo de Campo Maior (2021)

Pirâmide Mediterrânica



Águas, infusões e caldos



Diariamente

Cereais, produtos hortícolas e fruta



A cada refeição principal

Especiarias, ervas aromáticas, alho, cebola, azeitonas, frutos secos e gordos e sementes



Diariamente

Lacticínios



Diariamente

Peixe, carnes brancas e ovos Leguminosas

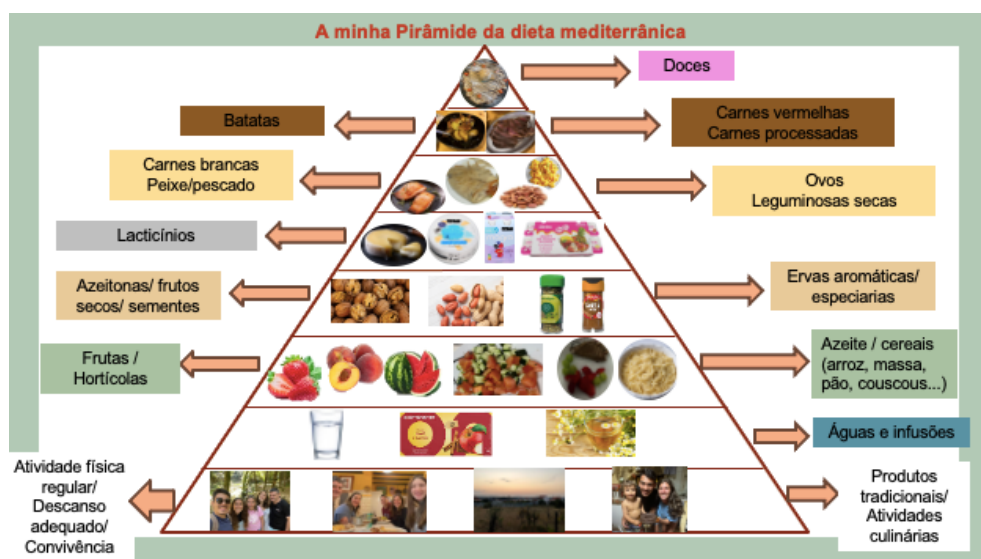
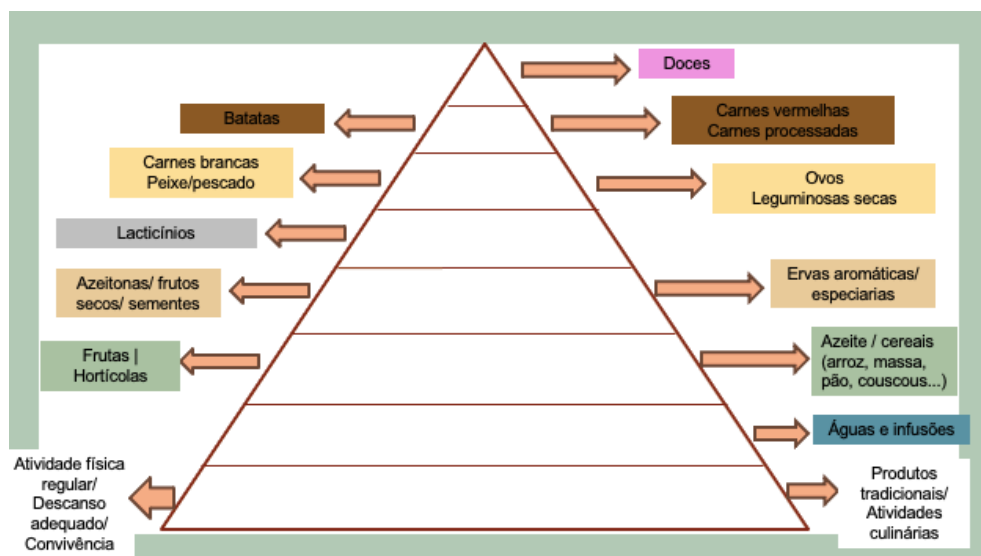
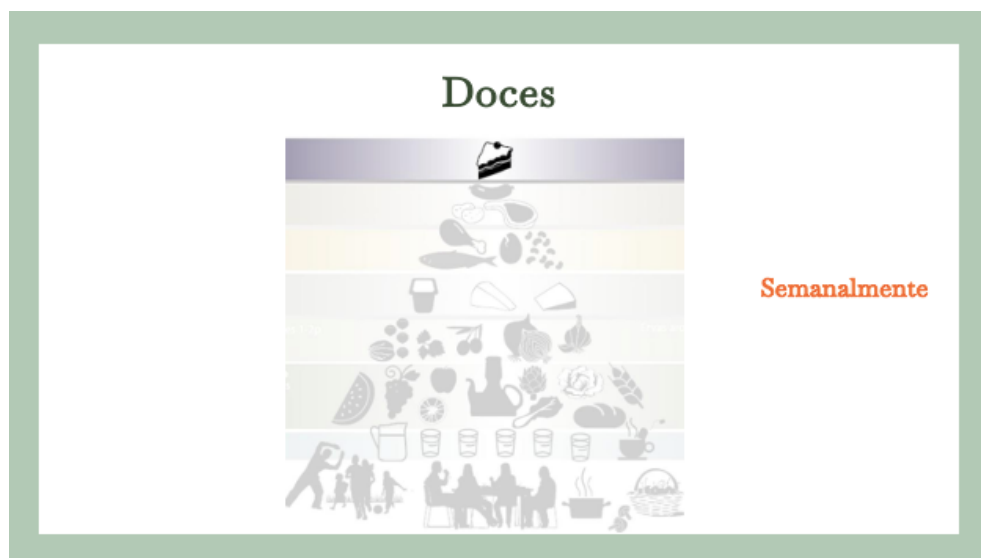


Semanalmente

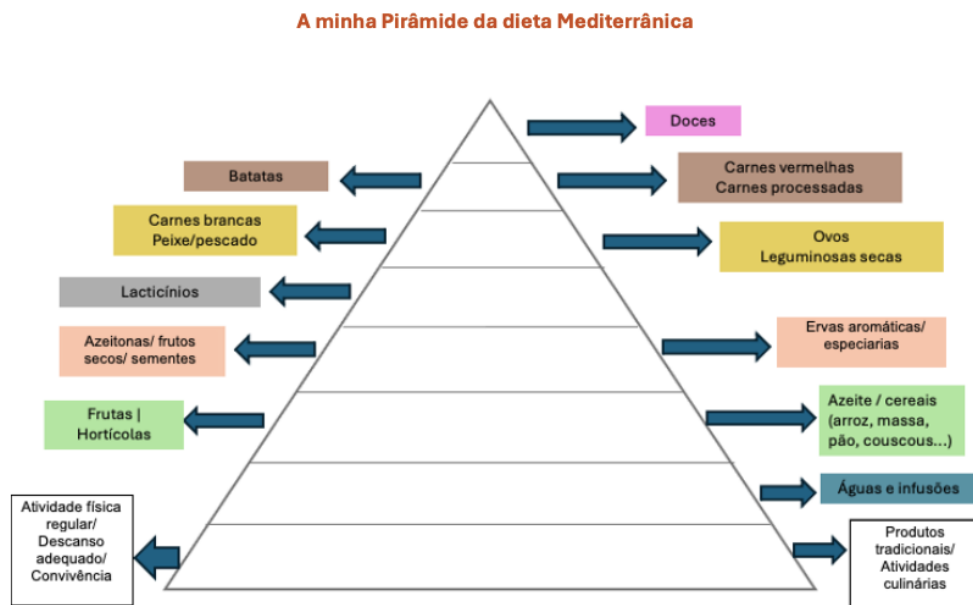
Carnes vermelhas, carnes processadas Batatas



Semanalmente



Anexo C- Pirâmides impressas



Anexo D- Íman da pirâmide oferecido às famílias



Anexo E- PowerPoint de apoio- Atividade “Ervas aromáticas e leguminosas”

Dieta Mediterrânea- Ervas aromáticas e Leguminosas



Ervas Aromáticas

- **Porque razão são importantes?**
 - Substituir o sal e os temperos que não fazem tão bem
 - Para dar sabor

(Ideias das crianças)



Ervas Aromáticas

- **Porque razão são importantes?**
 - Dão sabor, cor e aroma às nossas refeições
 - Substituem o sal
 - Ricas em antioxidantes
 - Prevenção de doenças
 - Fornecem proteínas, fibras, vitaminas (A, C e B complexo), minerais
 - São utilizadas em : saladas, sopas, marinadas, carne, peixe, chás, compotas...



Ervas Aromáticas

• Que outras ervas aromáticas conhecem?

- Camomila
- Manjerição
- Cebolinho

(Ideias das crianças)



Ervas Aromáticas

• Outras ervas aromáticas

Erva aromática	Usos Culinários
Aipo 	Sopas, saladas, carne (estufada, guisada ou cozida).
Tomilho 	Aromatizar carne, peixe, chás
Salva 	Marinadas, tempero para carnes, chás,
Cebolinho 	Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe
Erva-cidreira 	Chá, refrescos, sobremesas.
Manjerição 	Carnes, peixes, sopas, massas, cozinhados com tomate, vinagres aromatizados.

Ervas Aromáticas

• Qual a vossa erva aromática preferida?

Ervas aromáticas favoritas do 3º F





Leguminosas

- **Quais os benefícios de consumir leguminosas?**
 - Faz bem à saúde
 - Têm vitaminas
 - Fazem bem ao nosso organismo



(Ideias das crianças)



Leguminosas

- **Quais os benefícios de consumir leguminosas?**
 - Fontes de proteína
 - Maior durabilidade que a carne
 - A sua produção é menos poluente que a produção da carne
 - São mais baratas que a carne
 - Mais sustentáveis
 - Fixação do azoto no solo, diminuição da utilização de fertilizantes
 - Redução do consumo de água, quando comparado com a produção de outros alimentos
 - Pouca quantidade de gordura



Leguminosas

- **Que outras leguminosas conhecem?**
 - Tremoços
 - Feijão preto
 - Feijão branco
 - Feijão vermelho



(Ideias das crianças)

Leguminosas		
• Outras leguminosas:		
Leguminosas		Usos Culinários
Chícharo		Caril de legumes, tarte doce, sopa
Tremoços		Pasta de tremoços, puré
Feijão preto		Arroz, salada
Soja		Bolonhesa, chili
Feijão frade		Saladas, sopa, migas
Grão de bico		Sopa, cozidos, húmus



Anexo F- PowerPoint de apoio- Princípios da DM

Princípios da Dieta Mediterrânea

- Comer alimentos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.
- Utilizar o azeite como principal gordura.
- Comer laticínios de forma moderada.
- Utilizar ervas aromáticas para temperar em vez do sal.
- Comer mais peixe e menos carnes vermelhas.
- A água deve ser a principal bebida ao longo do dia.
- Comer mais vegetais em vez de alimentos de origem animal: hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas e frutos secos.
- Fazer as refeições em família.
- Confeccionar as refeições com simplicidade: sopas, cozidos, caldeiradas e ensopados.



Anexo G- Esboço do guião

[illegible]

Anexo H- Questões enviadas a um hortelão, cozinheiro e nutricionista

Entrevista hortelão:

Olá. Nós somos da turma do 3.ºF e vimos da Escola Miquelina Pombo. Estamos a fazer atividades sobre a dieta mediterrânica, e gostaríamos de fazer algumas perguntas:

- Como se chama?
- Quando planta tem atenção à época do ano?
- Que alimentos planta no verão, outono, inverno e na primavera?
- Planta alimentos da dieta mediterrânica? Dê alguns exemplos
- Apanha frutos e legumes da época?

Se pudesse, poderia enviar uma fotografia de si e do seu local de trabalho?

Gostaríamos que respondesse às nossas perguntas até dia 2 de junho.

Muito obrigada pela sua colaboração e pela sua disponibilidade!

Alunos do 3.ºF

Entrevista cozinheiro:

Olá. Nós somos da turma do 3.ºF e vimos da Escola Miquelina Pombo. Estamos a fazer atividades sobre a dieta mediterrânica, e gostaríamos de fazer algumas perguntas:

- Como se chama?
- Quais são os produtos da dieta mediterrânica que mais gosta de usar no verão, inverno, outono e na primavera?
- Gosta muito ou pouco de utilizar ervas aromáticas para temperar a comida?
- Qual é a gordura que utiliza mais? É o azeite?
- Quais são os hidratos de carbono que gosta de utilizar?

Se pudesse, poderia enviar uma fotografia de si e do seu local de trabalho?

Gostaríamos que respondesse às nossas perguntas até dia 2 de junho.

Muito obrigada pela sua colaboração e pela sua disponibilidade!

Alunos do 3.ºF

Entrevista Nutricionista:

Olá. Nós somos da turma do 3.ºF e vimos da Escola Miquelina Pombo. Estamos a fazer atividades sobre a dieta mediterrânica, e gostaríamos de fazer algumas perguntas:

- Como se chama?
- Os alimentos que aconselha mais são da dieta mediterrânica?
- Quais são as proteínas que aconselha mais?
- É importante comermos produtos da época?
- Qual a principal gordura que aconselha?
- Quantas vezes por dia devemos a comer fruta?
- Quais são os hidratos de carbono que aconselha mais?
- Quantas vezes por dia aconselha a comer frutos secos?

Se pudesse, poderia enviar uma fotografia de si e do seu local de trabalho?

Gostaríamos que respondesse às nossas perguntas até dia 2 de junho.

Muito obrigada pela sua colaboração e pela sua disponibilidade!

Alunos do 3.ºF

Anexo I - Respostas à entrevista

Resposta ao email- Cozinheira

Olá, bom dia!

O meu nome é ----- e sou proprietária de um pequeno restaurante chamado -----, situado na rua do-----, em Lisboa.

No meu restaurante faz-se cozinha portuguesa, sobretudo do sul de Portugal, porque a minha família é alentejana.

Cozinho sempre com azeite (manteiga só para sobremesas e até o meu bolo de chocolate leva azeite...).

Gosto muito de usar os produtos vegetais de cada época: favas, ervilhas, espargos, beldroegas na Primavera; tomate e pepino no Verão; no Outono e Inverno uso mais castanhas e cogumelos, e também couves, nabiças, grelos e leguminosas, como o grão e o feijão. além disso, na minha cozinha há sempre rabanetes, azeitonas, tremoços e alface e, claro, o alho e a cebola usam-se para quase tudo.

Dos produtos do mar costumo escolher os carapaus (carapaus alimados do Algarve), sardinhas, polvo e bacalhau. Nas carnes uso geralmente frango, coelho e pato. Quase nunca faço pratos de porco ou de vaca (que não são muito amigas nem da saúde nem do ambiente)

E um dos segredos da minha cozinha são as ervas aromáticas, que se usam muito no Alentejo: os coentros, os poejos, a hortelã da ribeira. Também uso salsa, tomilho e manjerição.

E há três frutos “reis”; aqui no restaurante: o limão e a laranja (uso o sumo e a casca, muito aromática) e a romã, que adoro e é ótima para decorar os pratos.

Os hidratos de carbono que mais utilizamos são a batata, o pão e as leguminosas.

Mais um pormenor sobre a forma como trabalhamos: só temos produtos portugueses e não vendemos refrigerantes (que também não são bons nem para a saúde nem para o ambiente). Quem quiser uma bebida refrescante pode pedir uma limonada, aromatizada com hortelã e gengibre! Experimentem em casa e tenho a certeza que vão adorar!

Para acederem a uma foto nossa podem ir ao instagram da Mercearia. Ou então contactem-me pelo telefone e eu envio por whatsapp (966921280).

Espero ter-vos ajudado

Bom trabalho e não se esqueçam de comer bem!

Resposta ao email- hortelã:

Boa tarde Filipa e toda a turma 3º F, é um gosto responder às vossas questões. Seguem as resposta,

· Quando planta tem atenção à época do ano?

Tenho sempre atenção à época do ano, na verdade e de uma forma geral, num ano existem duas épocas de sementeira/plantio, a época de Inverno e a época de Verão. Tenho também atenção às fases da lua, que são de grande importância na agricultura.

· Que alimentos planta no verão, outono, inverno e na primavera?

Os alimentos que são semeados e plantados no Outono/Inverno são as

couves, nabiças, os espinafres, as alfaces, as aromáticas (salsa e coentros). Nesta época, um pouco mais tarde, semeio as batatas, as ervilhas e as favas, que irão dar o seu fruto na primavera.

Os alimentos que são semeados na época da Primavera/Verão são os tomates, as abóboras, as curgetes (que são da família das abóboras), os pepinos, as beringelas, feijão verde, melão, melancias e as beterrabas.

Semeio ainda flores e manjerição que ajuda muito nas hortas.

· Planta alimentos da dieta mediterrânica? Dê alguns exemplos

Planto sim, todos os alimentos que disse na pergunta anterior fazem parte da nossa dieta.

· Apanha frutos e legumes da época?

Sim, tenho árvores de fruto na minha horta, por exemplo ameixeiras, pessegueiros, figueiras, entre outras.

Tudo o que cultivo é de época e portanto o que colho também.

As fotos anexadas a esta resposta são do inverno passado, mais tarde envio-lhes umas fotos de como está agora a minha horta.

Agradeço desde já o vosso contacto, caso necessitem de mais alguns esclarecimentos estou disponível.

Muito obrigado,

Resposta ao email- Nutricionista:

Bom dia Filipa,

Seguem as respostas às vossas questões:

- Como se chama?

Olá o meu nome é..... Sou Nutricionista há 22 anos, tenho trabalhado sempre maioritariamente no hospital.

- Os alimentos que aconselha mais são da dieta mediterrânica?

Sim. É o tipo de padrão alimentar que tem vindo a demonstrar um impacto muito positivo na saúde, visto poder prevenir muitas doenças.

- Quais são as proteínas que aconselha mais?

Gosto de aconselhar proteínas de origem vegetal e animal. Atualmente, tendo em conta as questões ambientais e de sustentabilidade, e sabendo que as fontes alimentares de origem animal têm um impacto muito negativo a este nível, cada vez mais recomendo fontes de proteína vegetais, sendo exemplo as leguminosas, nomeadamente o feijão, o grão, as lentilhas a soja e seus derivados (ex. tofu, iogurtes e bebidas enriquecidas, etc.). Contudo, acredito que os alimentos ricos em proteína de origem animal, como a carne, o peixe, ovos, leite e seus derivados, também podem ser consumidos, mas de preferência, conforme as recomendações da dieta mediterrânica, o que significa que pequenas porções são suficientes.

- É importante comer produtos da época?

Sim, por questões ambientais, os produtos da época vão ser mais fáceis de produzir, e provavelmente terão menos impacto ambiental. Quando comemos frutas e legumes da época de produtores locais, também

contribuímos para a economia local, garantindo uma melhor situação económica para estes agricultores.

- Qual a principal gordura que aconselha?

O azeite consumido em moderação, por ser rico em gordura monoinsaturada, que tem sido associado a um efeito benéfico no nosso organismo.

- Quantas vezes por dia devemos comer fruta?

De um modo geral, o recomendado são 3 peças de fruta e duas porções de hortícolas por dia.

- Quais são os hidratos de carbono que aconselha mais?

Hidratos de carbono integrais, que são ricos em fibra, sendo exemplo os cereais (ex.: muesli sem açúcar adicionado), pão, tostas, bolachas, arroz, massa integrais.

- Quantas vezes por dia aconselha a comer frutos secos?

Neste caso a minha recomendação é variável, mas pode ser aceitável comer diariamente, embora numa pequena porção (ex. 2/3 nozes), visto que são ricos em gordura e por isso também têm muitas calorias.

Em relação às fotos, foi o melhor que consegui, não tenho nenhuma propriamente no meu local de trabalho.

Anexo J- Guião Calendário sazonal



Guião- Calendário Sazonal

Ao longo destas semanas, temos vindo a conversar sobre a dieta mediterrânica, sobre os seus princípios e alimentos que a constituem. Agora tenho um desafio para vocês, vamos descobrir quais são os frutos e legumes da época, para construirmos um calendário sazonal.

Devem primeiro escrever na tabela, as frutas e legumes que acham que pertence ao mês que vos foi atribuído. Para vos ajudar, têm os seguintes sites que podem consultar.

Bom trabalho!

Deco-proteste-<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/alimentacao-saudavel/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca>

AGROPORTAL- <https://www.agroportal.pt/calendario-de-frutas-e-legumes-na-epoca-certa/>

ASS QUALIDADE- <https://assqualidade.wordpress.com/2012/07/04/calendario-de-frutas-e-legumes/>

Associação Portuguesa de Nutrição-
https://www.apn.org.pt/documentos/Brochura_Sazonalidade_completo.pdf

Unilabs- <https://www.unilabs.pt/pt/unilabs/novidades-unilabs/blog/fruta-da-epoca>



Mês _____	
Frutas	Legumes



Anexo K- Folhas dos meses

janeiro

março

fevereiro

abril

maio

julho

junho

agosto

setembro

outubro

novembro

dezembro

Anexo L- Íman oferecido às famílias

Calendário sazonal



Anexo M- Resposta dos QI e QF à questão "O que costumava comer no lanche da tarde?"- p. 91

Questionário Inicial		Questionário Final	
Pão	7	Pão	7
Pão com queijo	1	Pão com queijo	1
Pão com fiambre	4	Pão com fiambre	1
Água	2	Água	2
Pão com manteiga	4	Pão com manteiga	2
Pão com manteiga de amendoim	1	Pão com manteiga de amendoim	1
Panquecas	2	Panquecas	1
Fruta	10	Fruta	8
iogurtes	5	Iogurte	5
Bolos	3	Bolos	2
Sumo	4	Sumo	5
Leite	2	Leite	3
Leite com chocolate	3	Leite de chocolate	1
Doces	3	Doces	1
Pão com chouriço	1	Pão escuro com queijo	2
Bolachas de arroz	1	Bolachas	4
Pão com marmelada	1	Pão com doce	1
Cereais	1	Frutos secos	1
Bolachas processadas (chocolate, línguas de gato, água e sal....)	7	Legumes (cenoura)	1
Bolachas de milho	1	Bolachas marinheiras	1
		Pão com nutella	1
		Ovos	1
		Nada	1

Anexo N- Análise das pirâmides Mediterrânicas

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
Simão	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
	✓ “Coloquei uma fotografia de surf porque já fiz”	✓ Não colocou nada referente a atividades culinárias.	✗ Colocou apenas água, quando questionado por razão não colocou chás disse “porque não gosto muito de chás”	✓	✓ Apresenta um pão branco e não um pão escuro, característico da dieta mediterrânica.	✓	✓	✓	✗ Não colocou nenhuma carne branca, apenas peixe	✓	✓	✗ Colocou apenas carnes vermelhas, não referiu nenhuma carne processadas	✓ O doce referido é bastante processado, sendo bolachas com pepitas de chocolate	-Utilização de fotografias e colagens de revistas.	Quando questionado sobre por que razão colocou alguns alimentos respondeu apenas “porque sim ou porque os achava bonito”. Referiu que colocou alguns alimentos que não costuma consumir regularmente Referiu que tinha recortado alimentos de

																panfletos de supermercado e que pediu fotografias aos pais.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Sofia	X	X	✓	X Desenhou apenas frutas, não apresentou nenhum legume	X Apresentou apenas o azeite, não colocou nenhum cereal	✓ “Desenhei amêndoas e caju”. e caju”.	X	✓ No entanto não colocou nenhum iogurte	X Não apresentou nenhum pescado	X Não referiu nenhuma leguminosa	✓ “Meti batata-doce porque é a minha preferid”	X	✓ O doce apresentado é bastante processado, palitos de chocolate	- Utilização de recortes de revista e ilustrações	- Pirâmide incompleta, faltando alimentos, bastante importantes na dieta mediterrânica, em alguns setores - Durante a apresentação a criança justificou o facto de a pirâmide estar incompleta dizendo “eu não tive muito tempo para fazer porque eu saio da ginástica um bocadinho tarde”

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
André	Atividade física, descanso e convivência	Produtos tradicionais e atividades culinárias	Águas e infusões	Frutas e hortícolas	Azeite e cereais	Azeitonas, frutos secos e sementes	Ervas aromáticas e especiarias	Lacticínios	Carnes brancas e pescado	Ovos e leguminosas secas	Batatas	Carnes vermelhas e processadas	Doces		
	✓ “No <u>descanso</u> <u>adequado</u> <u>coloquei eu a dormir às oito horas da noite</u> ”	✓ “Pus eu a <u>fazer</u> <u>panquecas</u> , <u>que</u> <u>costumo</u> <u>fazer aos domingos com a minha mãe e pai</u> ”	✓ “Nas <u>águas</u> <u>meti</u> <u>quatro copos de água</u> <u>porque eu bebo muita água, e pus chá de limão</u> <u>porque eu gosto de beber</u> ”	✓	✓	✓ “Desenhei <u>as azeitonas verdes</u> <u>porque são as que eu gosto mais</u> ”	✓ “Nas ervas <u>aromáticas</u> <u>meti</u> <u>hortelã</u> <u>que</u> <u>costumo usar na limonada</u> ”	✓	✓ “desenhei <u>uma</u> <u>dourada</u> , <u>gosto</u> <u>muito de comer no verão</u> ”	✓	✓	✓ <u>Colocou uma barra de chocolate</u>		Ilustrações feitas pela criança	- Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica. -Boa apresentação e argumentação da escolha dos alimentos desenhados - Referencia à família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
Miguel L.	Atividade física, descanso e convivência	Produtos tradicionais e atividades culinárias	Águas e infusões	Frutas e hortícolas	Azeite e cereais	Azeitonas, frutos secos e sementes	Ervas aromáticas e especiarias	Lacticínios	Carnes brancas e pescado	Ovos e leguminosas secas	Batatas	Carnes vermelhas e processadas	Doces		
	✓ “Pus uma foto minha na piscina, porque costume ir com a minha família”	✗	✓	✓ Colocou apenas uma hortícola, couve coração “Coloquei duas couves porque gosto muito”	✗ - Não apresentou o azeite. - Colocou a imagem de um pão branco	✓	✓	✓	✗ Não colocou nenhuma carne branca	✓	✓ Colocou batata-doce	✓ “Pus salchichas porque gosto muito”	✓ Colocou bolo-rei e bolacha maria	- Utilização de imagens retiradas da internet, recortes de revistas e fotografias pessoais	- Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânea. É importante realçar a quantidade de ervas aromáticas e especiarias que colocou - Referência à família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
Ema	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
	✓ “Desenhei eu e a minha irmã a dançarmos. Nós costumamos dançar à noite. Desenhei a minha família, a comermos.	✓ Fiz uma tigela porque eu às vezes com a minha mãe faço esparguete à bolonhesa. E com a minha madraستا faço vários bolos”.	✓ “Coloquei chá de camomila porque é único que gosto”	✓ “Desenhei tomate nacional”	✓ Colocou pão branco	✓ Muita variedade de frutos secos	✓ Ilustrou várias ervas aromáticas	✓ Apresentou iogurtes sólidos e líquidos. “Coloquei um queijo e depois um ralador porque eu só gosto de queijo ralado”	✓ Ilustrou vários tipos de feijão	✓	✓	✓ “Coloquei carne de vaca”	✓	Grande parte dos alimentos da pirâmide são ilustrações realizadas pela criança e outras são recortes de revista	- Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica. - Boa apresentação e argumentação da escolha dos alimentos desenhados - Referência a atividades que realiza com a família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	Atividade física, descanso e convivência	Produtos tradicionais e atividades culinárias	Águas e infusões	Frutas e hortícolas	Azeite e cereais	Azeitonas, frutos secos e sementes	Ervas aromáticas e especiarias	Lactícínios	Carnes brancas e pescado	Ovos e leguminosas secas	Batatas	Carnes vermelhas e processadas	Doces		
Catarina	✓ “Na convivência coloquei eu e o meu pai no estádio do Benfica. Na atividade física coloquei eu a jogar futebol. Jogo num clube. Também pus uma foto de eu e do meu irmão a darmos um passeio e a brincarmos”	✓ “Costumo cozinhar com a minha mãe, bolos, também faço o jantar, ajudo a minha mãe a fazer o jantar e doces”	✓ Não colocou infusões	✓ Nas hortícolas colocou apenas alface “Só meti alface porque é o que eu gosto mais”	✓ Pão branco “Pus a aveia porque gosto muito nas panquecas”	✓ “azeitonas eu não gosto por isso eu não pus. Pus noz e amêndoas”	✗ “Não encontrei nas revistas, mas se tivesse encontrado metia orégãos, sementes de girassol que eu gosto muito”	✓ ✓	✓ “Pus atum e bacalhau porque gosto muito”	✓ ✓	✗ ✗	✓ ✓	✓ “Meti bolo de brigadeiro porque é o meu preferido”	- Colocou fotografias pessoais e recortes de revistas	-Boa comunicação e explicitação em todos os setores - Referencia à família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
Guilherme	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticídeos</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
	✓ “Pus me eu a correr”	✓ “Pus a minha mãe a cozinhar e um queijo da serra da estrela, quando lá vou costume comprar e depois comer com os meus pais”	✓ “Meti chá de camomila, porque é o único que gosto”	✓	✗ Não desenhou azeite, apenas referiu arroz e a massa	✓	✓ No entanto colocou apenas uma erva aromática	✓ Não referiu iogurte	✓ “o bife de frango é o meu preferido”	✗ Desenhou um ovo cozido, mas não desenhou nenhuma leguminosa seca	✓ Referência à batata cozida	✓	✓ Desenhou morangos com nutella, não sendo um doce tão processado.	- Ilustrações próprias	-Boa comunicação e explicitação em todos os setores - Referencia à família -Faltou alguns produtos característicos da dieta mediterrânica

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lactícínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Ariana	<u>✗</u>	<u>✗</u>	<u>✓</u>	<u>✓</u> <u>Colocou apenas uma fruta e um legume</u> <u>“Coloquei uvas e feijão verde porque são as minhas preferidas”</u>	<u>✓</u> <u>No entanto não colocou pão</u>	<u>✓</u>	<u>✗</u>	<u>✓</u>	<u>✓</u> <u>“O bacalhau é o meu peixe preferido”</u>	<u>✗</u>	<u>✗</u>	<u>✓</u>	<u>✓</u>	-Recortes de revistas	-Não fez referência à família -Alguns setores estavam bastante incompletos -Alguns dos produtos que colocou foi apenas porque os encontrou nas revistas

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
Atividade física, descanso e convivência	Produtos tradicionais e atividades culinárias	Águas e infusões	Frutas e hortícolas	Azeite e cereais	Azeitonas, frutos secos e sementes	Ervas aromáticas e especiarias	Lacticínios	Carnes brancas e pescado	Ovos e leguminosas secas	Batatas	Carnes vermelhas e processadas	Doces			
Tiago	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	-Não tinha ilustrações, apenas escreveu nos setores os alimentos que gostava	- Referência à família -Alguns setores estavam bastante incompletos -Alguns dos produtos que escreveu limitou-se a copiar o nome do setor não colocando um alimento concreto
	“Na convivência meti brincar com a família e com os primos. Na atividade física meti volley, basquete e futebol porque são desportos que eu gosto”	Escreveu alguns produtos pertencentes a dieta mediterrânica	Escreveu alimentos que não fazem parte deste setor, como iogurte e sumos “Este setor eu não percebi muito bem”	Faz referência apenas às frutas, não mencionando nenhuma hortícola	“o azeite eu meto na comida”		No entanto não faz referência ao iogurte	Não referiu nenhuma carne branca, apenas o peixe, escreveu salmão e ovos	Refere apenas os ovos, não referindo nenhuma leguminosa		Escreveu apenas carnes vermelhas, não dando um exemplo de nenhuma				

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Joana	✓ <u>Colocou uma frase a dizer vida ativa</u> <u>“Coloquei essa frase, porque eu faço muita ginástica”</u>	✗ <u>Colocou uma frase a dizer “vitela estufada”, no entanto não referiu atividades com a família</u>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗ <u>Não colocou nenhuma carne branca. No entanto colocou a fotografia de sardinhas.</u>	✗ <u>Não colocou nenhuma leguminosa</u> <u>“Pus ovo mexido como eu gosto”</u>	✓	✓ <u>Colocou salsichas de lata</u>	✓	-Recortes de revistas -Colocou frases retiradas de revistas e depois explicou o seu significado	-Pirâmide bem organizada -Alguns produtos que colocou não os conhecia, nomeadamente os chás -Não fez referência à família - Alguma hesitação na explicitação da escolha de determinados alimentos

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lactínicos</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Francisco C.	✓ “Pus educação física que é o que faço na escola e bicicleta porque gosto de andar ”	✓ <u>Faz referência ao bacalhau</u>	✓ <u>Colocou três tipos de chás</u>	✓	✓	✓	✓ <u>Colocou um pedaço de louro e alecrim reais</u>	✓	✓ <u>No pescado colou imagens de latas de atum</u>	✗ <u>Só colocou ovo cozido, não colocou nenhuma leguminosa</u>	✓	✓ “ <u>Na carne processada meti almondegas porque gosto muito</u> ”	✓ <u>Bolachas de chocolate</u>	- Colocou imagens de revistas e imagens retiradas da internet	- Não fez referência à família - Pirâmide bem organizada e completa -Alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Margarida	✓ <u>Colocou imagens reais</u> <u>“Pus eu a fazer taekwondo. No descanso adequado pus eu quando acabei de andar de bicicleta a descansar num banco. Na convivência</u>	✓ <u>Imagem de um bolo feito pela criança</u> <u>“Pus um bolo que eu costume fazer com a minha mãe”</u>	✗ <u>Não fez referência a nenhuma infusão, no entanto colocou uma imagem a representar a água</u>	✓ <u>Colocou uma imagem com várias frutas e legumes, não especificando as suas favoritas</u>	✓	✓ <u>“Coloquei muitos frutos secos porque eu adoro comer”</u>	✓	✗ <u>Colocou apenas uma imagem de leite, não referindo por exemplo o queijo ou iogurtes</u>	✓ <u>Referência à sardinha</u>	✗ <u>Não colocou nenhuma leguminosa. No entanto colocou a imagem de um ovo cozido</u>	✓ <u>Batatas fritas do MC donalds</u>	✓	✓	- Colocou imagens retiradas da internet e fotografias reais	-Pirâmide bem organizada e completa -Alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica - No entanto alguns dos alimentos que colocou não são os seus preferidos, limitou-se apenas a retirar a fotografia da internet e na apresentação não as

	<u>pus eu, a minha mãe, o meu irmão, o meu pai e a minha cadela a andar de bicicleta</u>															consegui explicar - Referência à família
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Matilde F.	✓ “Desenhei-me a saltar nos trampolins porque faço ginástica. E uns patins porque gosto muito de andar. Desenhei-me a mim, a minha mãe, ao meu pai e à minha irmã no sofá a ver um filme”	✓	✓ Desenhou um pacote de chá de maçã e canela	✓	✓ De destacar o desenho de um pão mais escuro	✓	✓	✓ Não faz referência a iogurtes	✓ “Desenhei um bacalhau porque gosto muito de bacalhau com natas”	✓ Representação de um ovo estrelado	✓	✓	✓ Tablete de chocolate e desenho de um bolo	Ilustrações feitas pela criança	- Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica. -Boa apresentação e argumentação da escolha dos alimentos desenhados - Referencia à família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
Pedro	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
	✓ <u>Imagens reais</u> “Coloquei eu e o meu pai no estádio do Benfica. Uma imagem da praia porque gosto de ir com a minha família. Meti uma foto quando ganhei uma medalha no judo”	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	- Imagens retiradas da internet - Fotografias reais	- Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica. -Alguna dificuldade na apresentação e na escolha de alimentos por ser uma criança mais tímida - Referencia à família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
Rafael	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
	✓ “Coloquei uma fotografia minha a jogar futsal na minha equipa. Na convivência coloquei uma fotografia minha, da minha mãe, do meu padasto da minha avó, do meu avô quando fomos ao Zoomarine”	✓	✗ Não referiu nenhuma infusão	✗ Não colocou nenhuma hortícola	✓ Imagem de um pão branco	✓ “Meti amêndoas porque é o fruto seco que mais gosto”	✓ Colocou apenas uma especiaria, orégãos “Gosto de meter orégãos na pizza”	✓	✗ Não colocou nenhum pescado	✓	✓ Batatas fritas “Meti uma imagem de batatas fritas porque são as minhas preferidas”	✓	✓ Gelado e gomas	-Imagens retiradas da internet - Fotografias reais -ilustrações feitas pela criança	- Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica, no entanto alguns setores estavam incompletos. -Boa apresentação e comunicação na apresentação - Referencia à família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Matilde G.	✓ “Desenhei o estádio do sporting porque costume ir com o meu pai”	✓ “Desenhei-me a cozinhar porque às vezes ajudo a minha mãe”	✓	✓ Meteu pepino	✓ Colocou um pão branco	✓	✓ “Desenhei canela porque gosto muito de meter nos bolos”	✓ Não fez referência aos iogurtes e ao queijo	✗ Não colocou carne branca, no entanto colocou salmão e camarão	✓ “Meti ovos mexidos porque gosto de comer ao pequeno-almoço”	✓	✓	✓ Crepe com chocolate e morangos	-Imagens retiradas da internet -ilustrações feitas pela criança	- Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica -Boa apresentação e comunicação na apresentação - Referência à família

Nome	Setores													Processo	Comentário Geral
	<u>Atividade física, descanso e convivência</u>	<u>Produtos tradicionais e atividades culinárias</u>	<u>Águas e infusões</u>	<u>Frutas e hortícolas</u>	<u>Azeite e cereais</u>	<u>Azeitonas, frutos secos e sementes</u>	<u>Ervas aromáticas e especiarias</u>	<u>Lacticínios</u>	<u>Carnes brancas e pescado</u>	<u>Ovos e leguminosas secas</u>	<u>Batatas</u>	<u>Carnes vermelhas e processadas</u>	<u>Doces</u>		
Tomás	✓ “Desenhei me no Karaté. Ao domingo costumo ir almoçar a casa dos meus avós. Desenhei uma moto porque gosto de andar com o meu pai”	✗ Não referiu nenhuma atividade culinária	✓ Desenhou os copos de água como estão apresentados na pirâmide mediterrânica	✓	✓ Colocou um pão branco	✓	✓	✓ Não fez referência aos iogurtes	✓ Colocou salmão e camarão	✗ Não referiu os ovos, no entanto colou uma imagem de lentilhas secas	✓	✓ “Meti fiambre porque gosto de meter nas tostas”	✓	-Imagens retiradas de revistas -ilustrações feitas pela criança	-Pirâmide bem ilustrada e com alguns alimentos característicos da dieta mediterrânica - Referencia à família -Alguns setores estão copiados da pirâmide mediterrânica - As legendas nas imagens são com a letra de um adulto - Referência à família

