Uma imagem com texto

Descrição gerada automaticamente

***Índice:***

[O que é? 2](#_Toc102665483)

[Temas abordados: 2](#_Toc102665484)

[Envolvimento dos alunos e distribuição de tarefas: 4](#_Toc102665485)

[Dados e análise do questionário: 5](#_Toc102665486)

[Divulgação à comunidade educativa: 8](#_Toc102665487)

[Webgrafia: 9](#_Toc102665488)

# **O que é?**

A brigada da cantina visa a existência de um grupo de alunos que monitorize atitudes e boas práticas alimentares, que zele pela adoção de bons hábitos de higiene e saúde e que evite o desperdício alimentar, entre outros aspetos.

# **Temas abordados:**

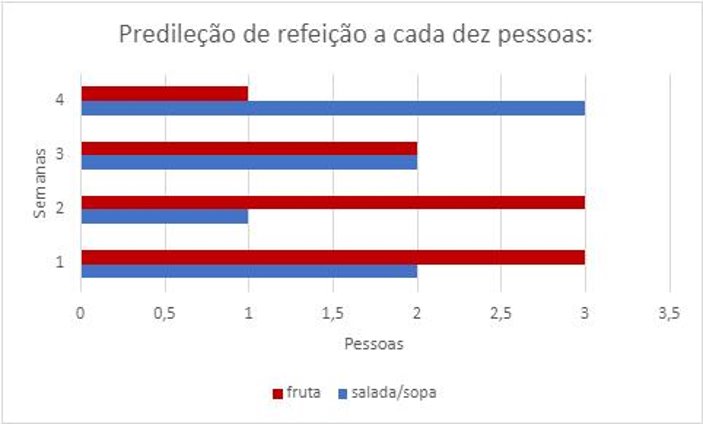
A Brigada debruçou-se sobre aspetos importantes para uma alimentação saudável e sustentável como: consumo de sopa, consumo de salada, consumo de fruta, o ruído na cantina, o desperdício de alimentos, o destino dos restos, o destino das refeições não consumidas e o uso de ecopontos, em que os últimos três aspetos não foram discutidos devido às burocracias da empresa responsável pela cantina – UNISELF, técnicos de alimentação.

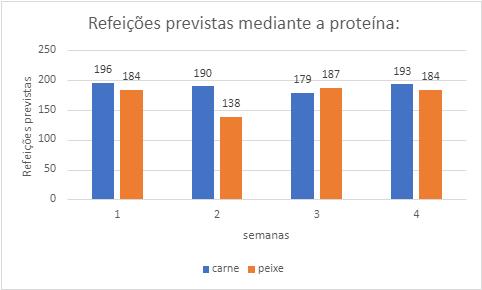
Uma imagem com prato, alimentação, tigela

Descrição gerada automaticamenteApós quatro semanas de trabalho consecutivo na cantina e comunicação com os funcionários da mesma, chegamos à conclusão que o **ruído** pode ser separado por dois fatores: turmas e horários (que estão intrinsecamente interligados). Entre as 12h15min e as 13h45min, o nível de ruído é menor dado que predominam na cantina turmas do ensino secundário, grupo que tende a respeitar melhor as normas do espaço. Chegamos, também, à conclusão que é essencial uma maior vigilância/supervisão das funcionárias da cantina perante os alunos de 2º e 3º ciclo, tanto ao nível do alvoroço como no cumprimento das regras. É, por isso, necessário a consciencialização acerca das regras da cantina e do respetivo cumprimento para amenizar situações como essa.

O **ambiente** é informativo, dinâmico e colorido (na medida do possível), tendo cartazes que explicam e abordam o tema da “roda dos alimentos” e “pirâmide alimentar”.

Tendo em vista que a Brigada da cantina aborda questões como o **desperdício alimentar** e escolhas mais nutritivas, as informações presentes no espaço são ótimos veículos de divulgação que nos auxiliam nessa sensibilização. Para além disso, o espaço contém a higienização e condições adequadas para o seu uso.





Com as informações recolhidas e analisadas (observadas nos gráficos, nas imagens e no levantamento de dados do questionário que se encontra mais à frente neste documento), chegamos à conclusão que há uma maior adesão à proteína por parte dos alunos, sendo o desperdício também relacionado com essa preferência.

# **Envolvimento dos alunos e distribuição de tarefas:**

Uma imagem com texto, pessoa, em pé, pessoas

Descrição gerada automaticamente

Inicialmente, nós, alunas responsáveis pelo trabalho da Brigada da cantina (grupo de quatro elementos) deslocamo-nos ao espaço da cantina, procedendo à aplicação de inquéritos verbais aos alunos que consumiram as refeições da cantina e respetivos registos fotográficos. O primeiro, realizado a sete de março de 2022 foi aplicado após uma refeição em que foi servido um prato de peixe e o segundo, realizado a oito de março de 2022, uma refeição de carne.  
Seguiu-se uma fase de análise estatística ao inquérito realizado no dia 27, 28 e 29 de abril de 2022, tendo trabalhado em grupo – esta etapa foi realizada nos computadores do grupo, sendo os dados registados numa ficha criada para o efeito.  
Posteriormente, os resultados finais obtidos serviram de base à construção de gráficos por todos os elementos do grupo.  
Para cada refeição foi registado o conteúdo do prato e suas respetivas sobras, o nível de ruído; os hábitos de consumo relativamente à sopa, salada/legumes/fruta; qualidade e quantidade da refeição servida.

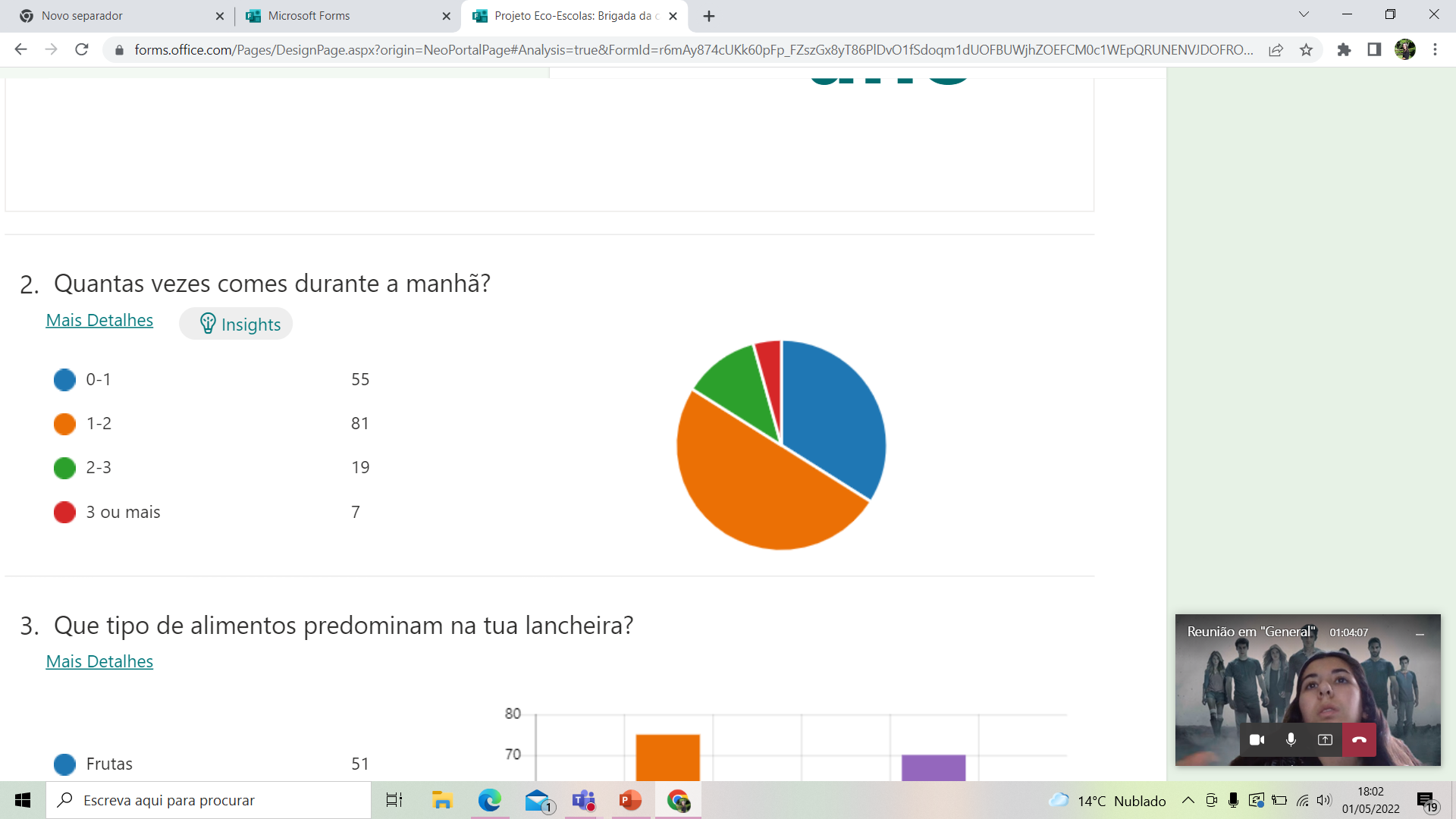
# **Dados e análise do questionário:**

Como mencionado anteriormente, foi aplicado um questionário a oito turmas de secundário e 2º ciclo, resultando num total de 162 respostas.

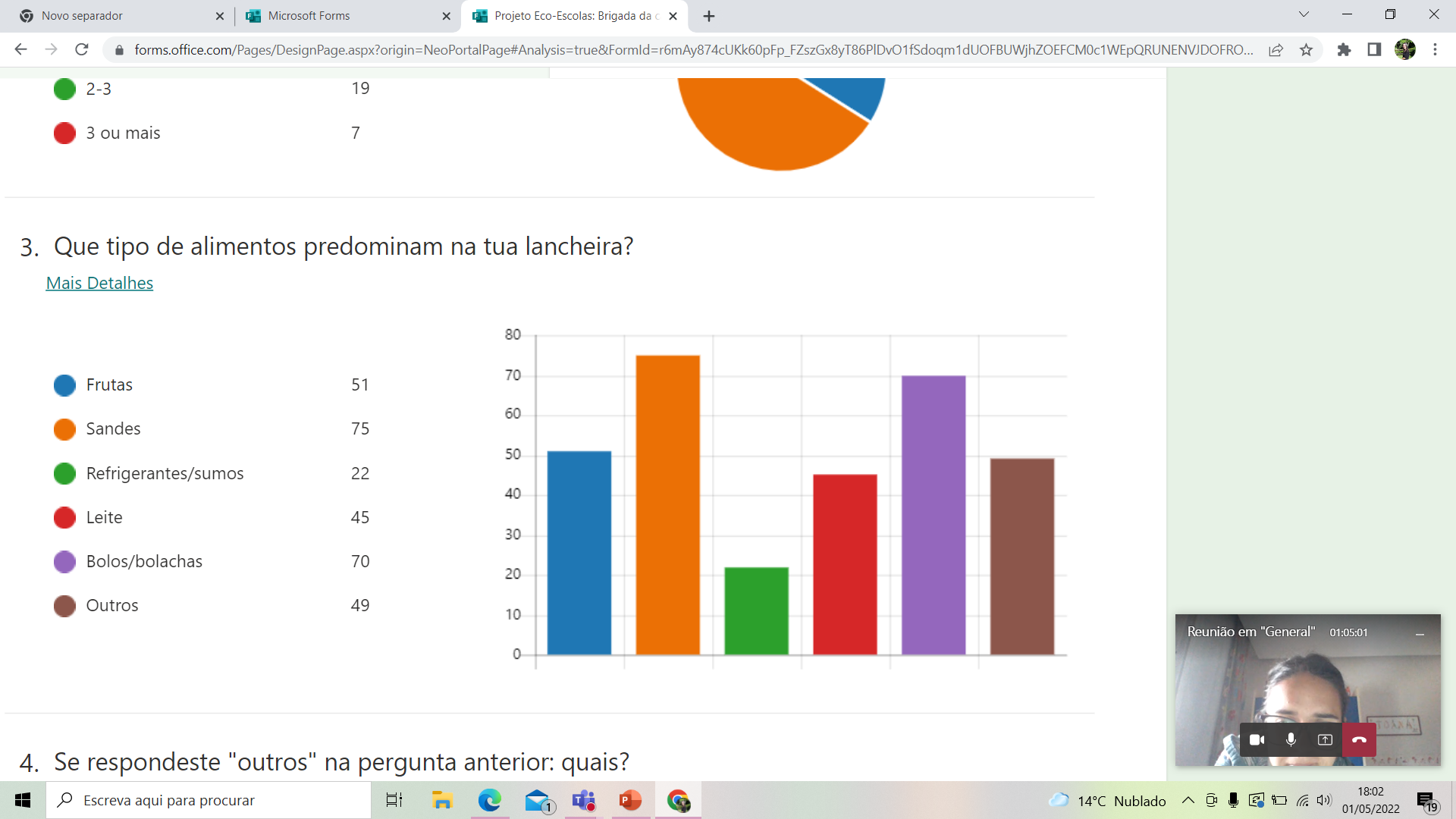
O questionário contém nove perguntas e tem como objetivo avaliar os hábitos alimentares dos alunos e relacioná-los com o desperdício dos alimentos da cantina, bem como constatar possíveis melhorias na dinâmica da cantina.

Seguimos, então, com a sua análise:

1. Quantas vezes comes durante a manhã?



1. Que tipo de alimentos predominam na tua lancheira?



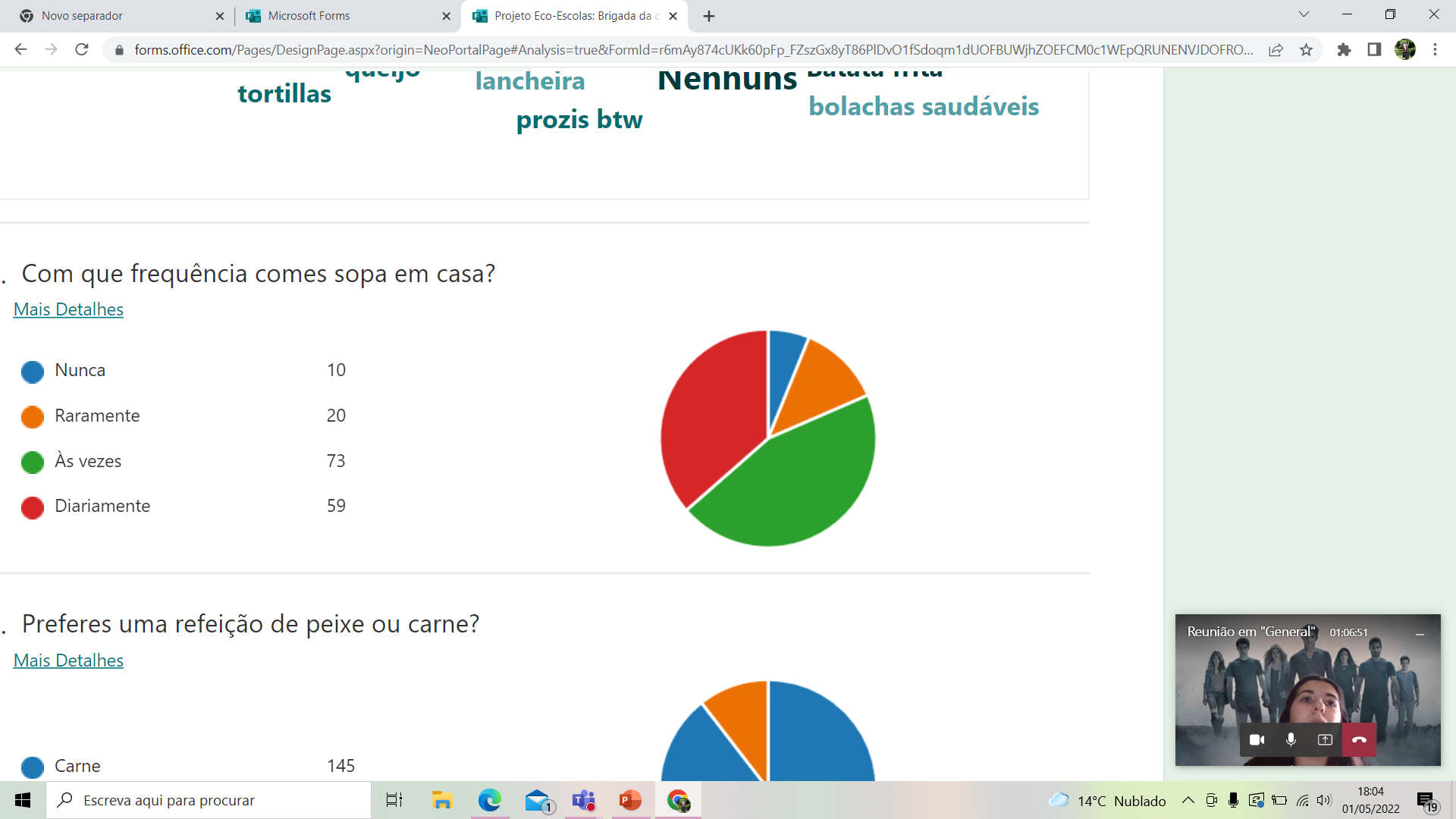
1. Se respondeste “outros” na pergunta anterior, diz quais.

Uma imagem com texto

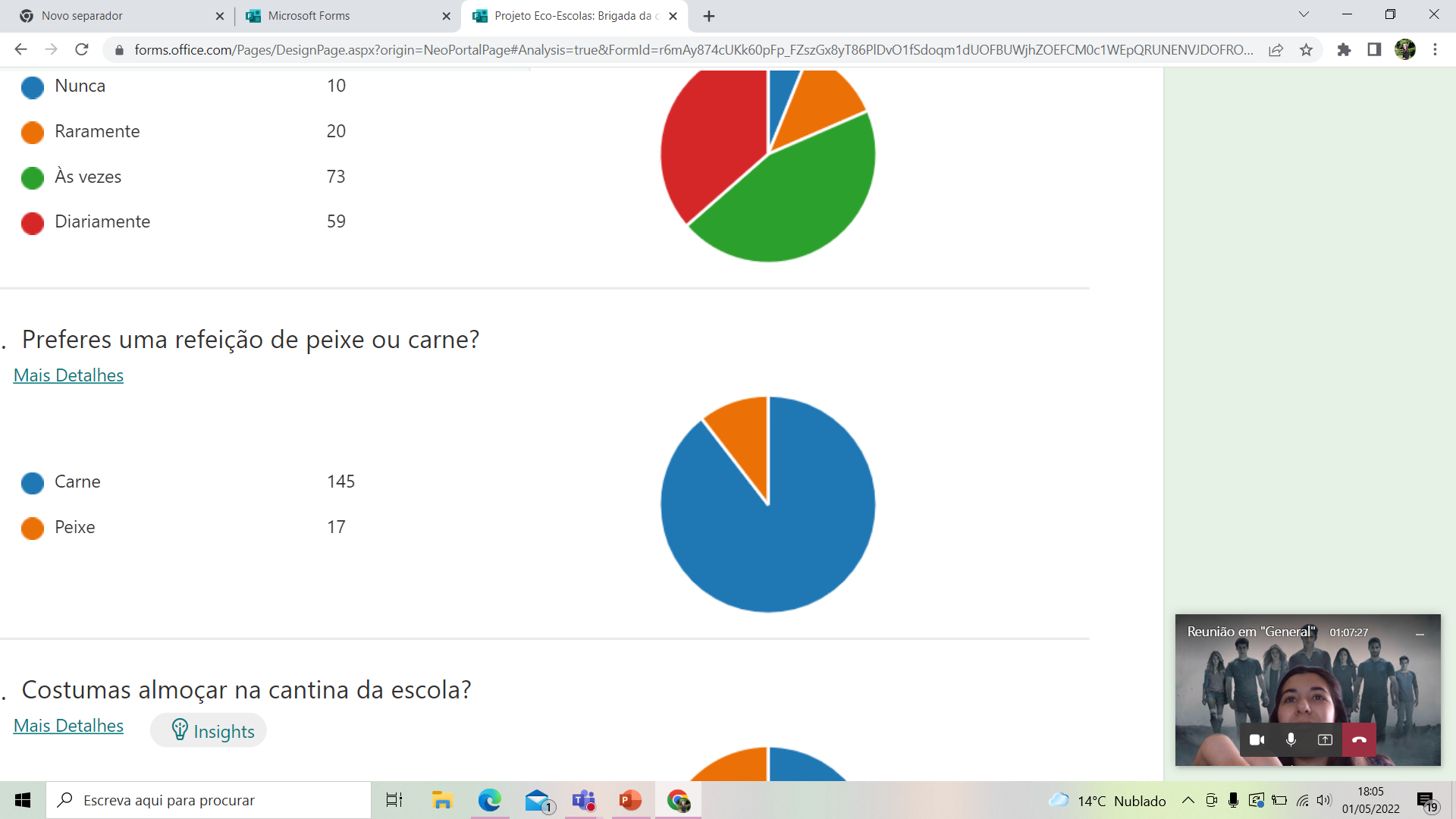
Descrição gerada automaticamente



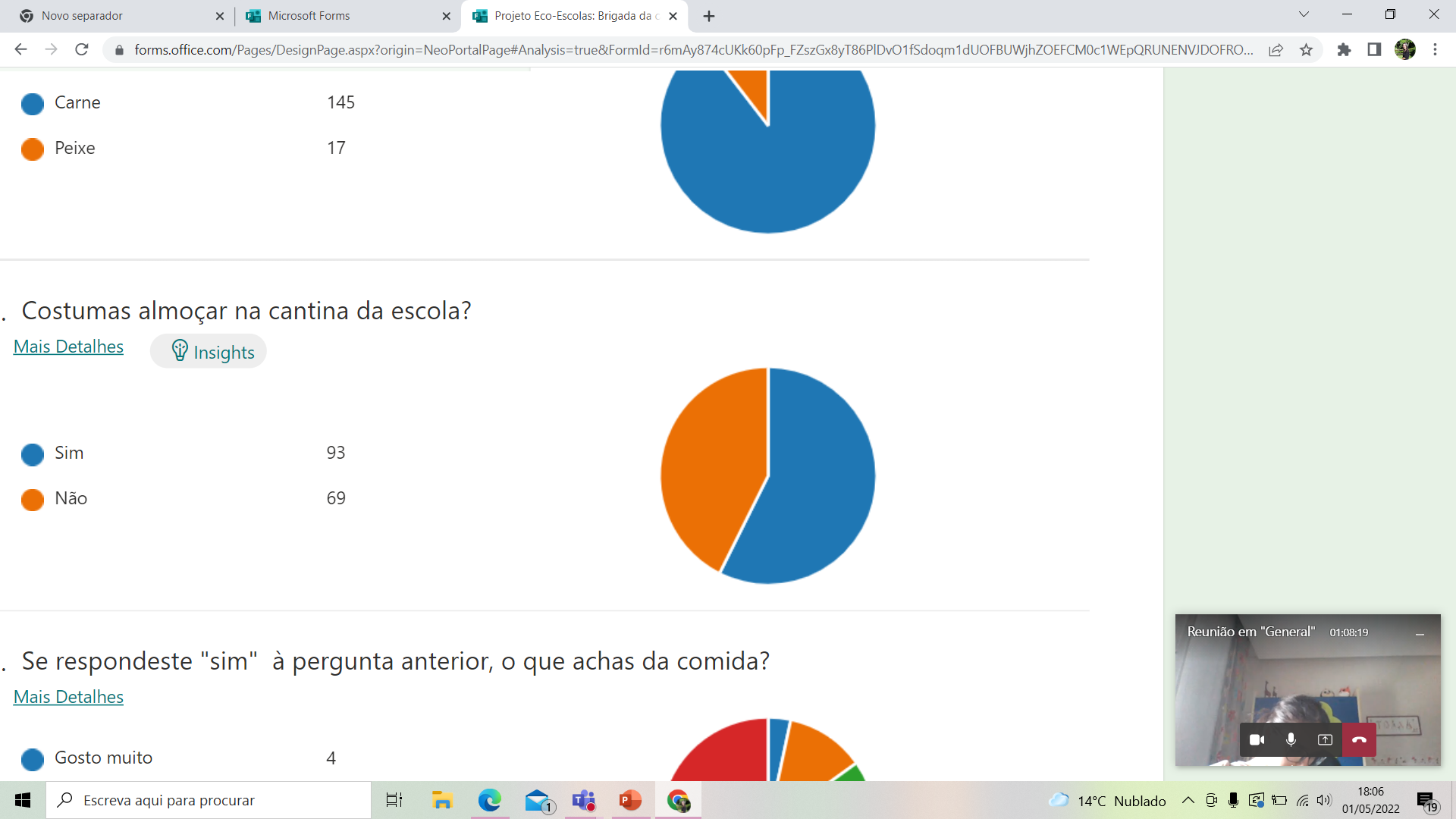
1. Com que frequência comes sopa em casa?



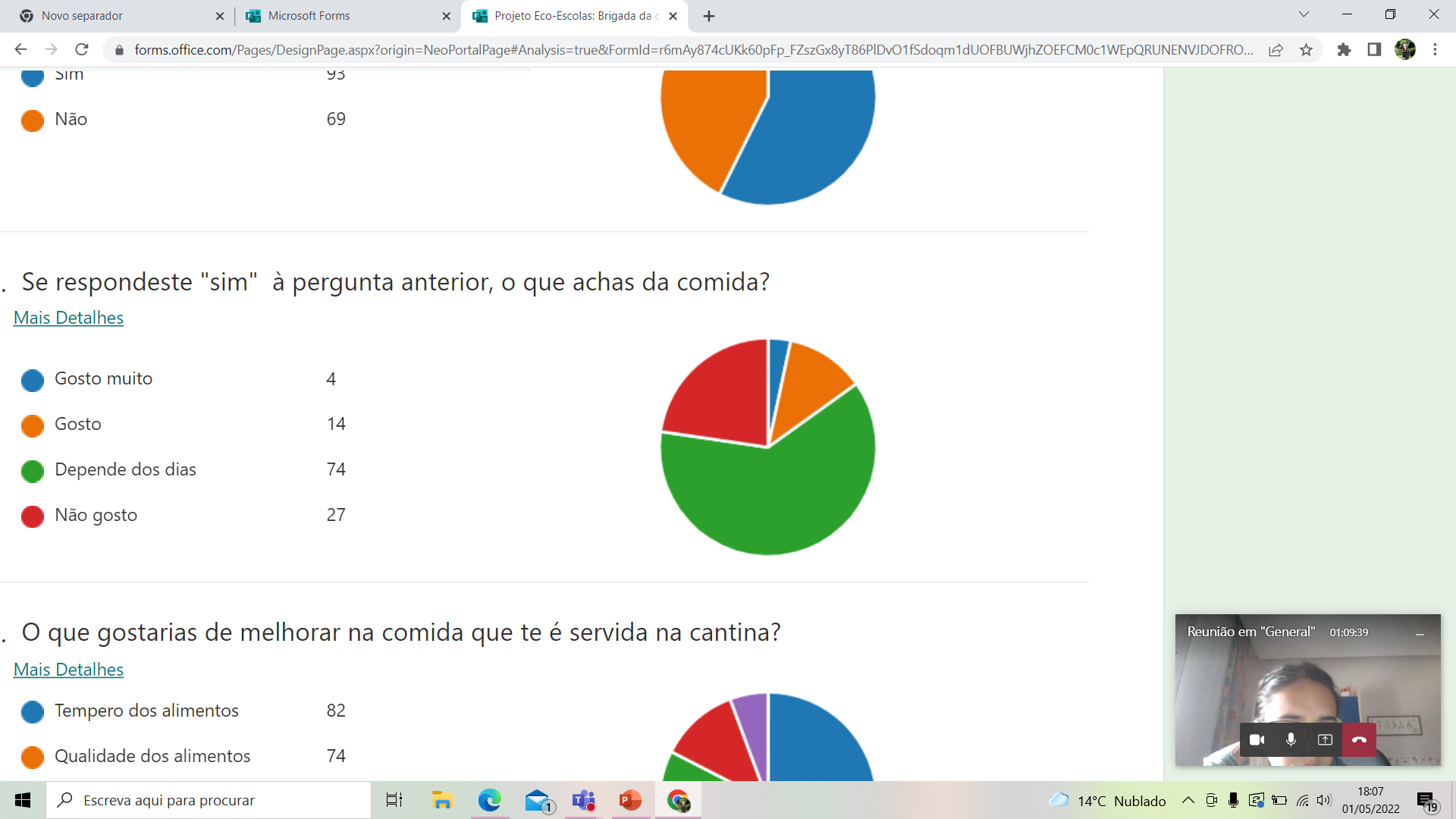
1. Preferes uma refeição de peixe ou carne?



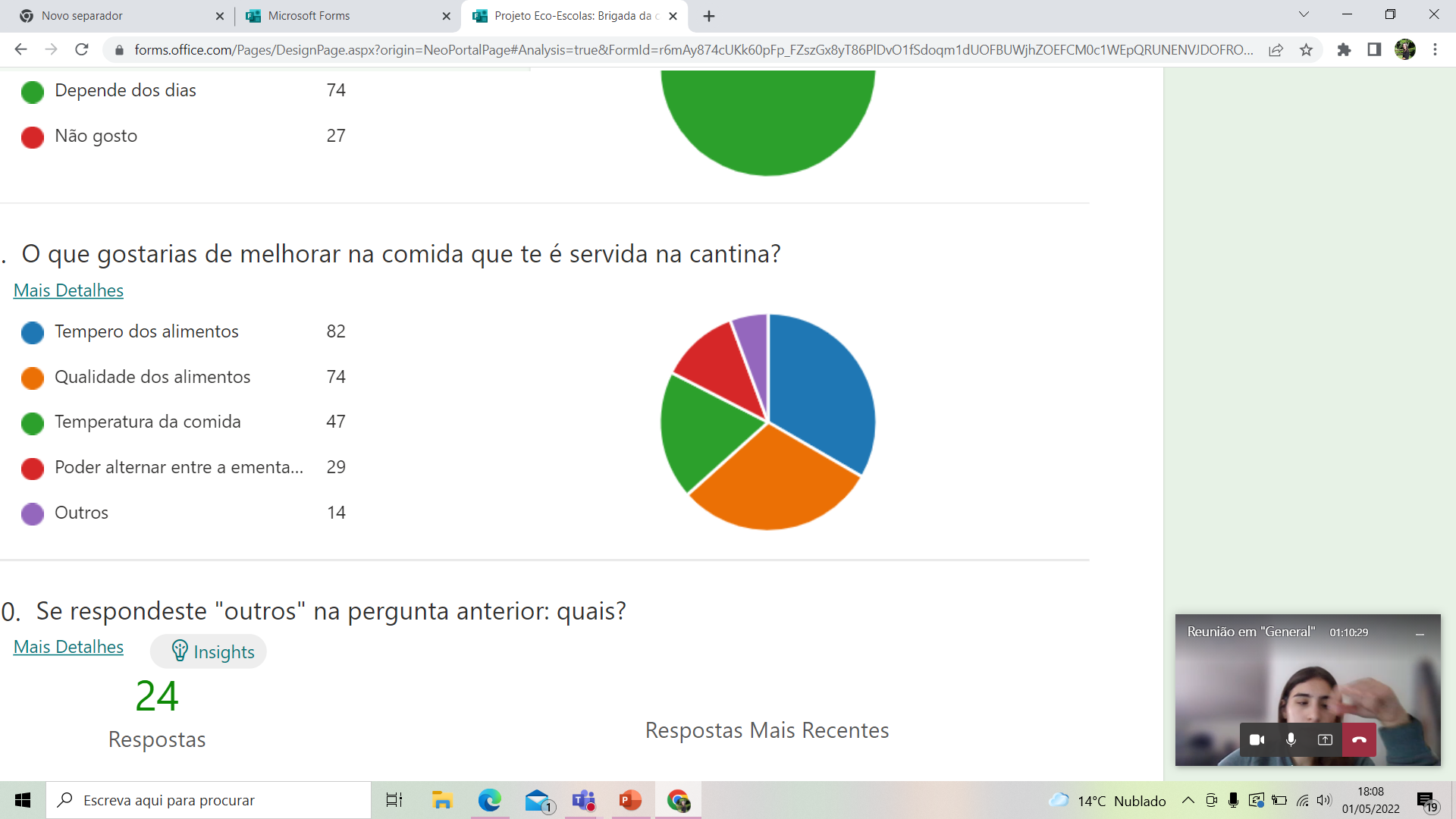
1. Costumas almoçar na cantina da escola?



1. Se respondeste “sim” à pergunta anterior, o que achas da comida?



1. O que gostarias de melhorar na comida que te é servida na cantina?



1. Se respondeste “outros” na pergunta anterior, diz quais.

Nesta pergunta, foram várias as sugestões dos alunos, entre as quais:

• Maior variabilidade da ementa;

• Melhor qualidade do peixe que é servido;

• Melhor cocção dos alimentos;

• Dosagem mais correta dos alimentos;

• Temperos à disposição dos alunos;

• Maior tolerância por parte das funcionárias;

• Opção de ementa vegetariana e vegana.

# **Divulgação à comunidade educativa:**

Mediante as conclusões analisadas através do questionário aos alunos e dos dados observados durante a intervenção na cantina constata-se que os alunos mais novos não estão suficientemente consciencializados para a prática de uma alimentação saudável ao longo da manhã. Por este motivo, consideramos pertinente a exibição de um cartaz didático “Manual da lancheira saudável” afixado na cantina para a sensibilização de melhores práticas alimentares.



Uma imagem com texto, quadro branco

Descrição gerada automaticamenteComo o cartaz é destinado aos alunos julgamos imprescindível que haja conscientização por parte dos encarregados de educação para que esses hábitos alimentares sejam incutidos, também, nas suas habitações. Por esta razão, o melhor veículo de informação para os mesmos é o jornal da escola “O Rouxinol”.



# **Webgrafia:**

* <https://abae.pt/>
* <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/lancheira-saudavel-aprenda-dicas-de-como-montar-uma,73d72aeaf4fcdc5f36a89ea572d0c0afmuhwdxl6.html>