



Universidade de Aveiro Departamento de Educação  
2013

**Ana Filipa Queirós de  
Oliveira**

**Educação para o consumo alimentar no 1.º CEB com  
orientação CTS**





**Ana Filipa Queirós de  
Oliveira**

**Educação para o consumo alimentar no 1.º CEB com  
orientação CTS**

Relatório final de estágio apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, realizada sob a orientação científica da Doutora Ana Rodrigues, Professora auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro.



Dedico este trabalho às duas pessoas que mais amo por terem feito de mim quem sou, por tornarem este projeto possível e pelos 25 anos juntos que fizeram de nós a família fabulosa que somos.



## **O júri**

Presidente

Prof. Doutora Maria Gabriela Correia de Castro Portugal  
Professora Associada da Universidade de Aveiro

Vogais

Prof. Doutora Maria Filomena Rodrigues Teixeira  
Professora Coordenadora do Instituto Politécnico de Coimbra

Prof. Doutora Ana Alexandra Valente Rodrigues  
Professora Auxiliar da Universidade de Aveiro (Orientadora)

## Agradecimentos

Como apaixonada pelo atletismo não poderia ter associado este caminho a outra coisa que não fosse uma maratona. Durante muitas horas "corri" para que a meta deixasse de ser uma miragem e passasse a ser uma realidade. E foram várias foram as pessoas que me apoiaram e me ajudaram a melhorar a técnica de "corrida" de aprender e de ensinar. Apesar de ser difícil mencionar todos, guardo um espacinho para os que estiveram presentes e me fizeram acreditar que iria conseguir.

À minha orientadora de Seminário, Professora Doutora Ana Rodrigues, pela exigência e rigor que atribuiu a esta fase do meu desenvolvimento académico e profissional e que tanto me fizeram aprender. A sua orientação deu ainda mais seriedade a todo o processo e fez com que este projeto fosse possível.

À minha orientadora de Prática, Professora Doutora Carlota Thomaz, por me ter acompanhado ao longo de todo o processo e de ter refletido comigo inúmeras vezes, o que gerou algumas inquietações, mas enriqueceu ainda mais este percurso. Obrigado pela disponibilidade e pelo apoio.

À professora Aurora que, mais do que uma orientadora foi uma amiga, mostrando-se sempre compreensiva e disponível. Um obrigado também à professora Margarida e a todos os que na escola nos acolheram e trabalharam connosco. Aprendi muito com este trabalho em equipa. Obrigado também por "partilhar" connosco uma turma animada, dinâmica e curiosa que se mostrou sempre disposta a aprender. Ficarão no meu coração.

À Sónia, a minha colega de estágio, com quem vivenciei experiências que nos fizeram crescer; pelos pratos deliciosos nos almocinhos rápidos que serviam de preparação para mais umas horas de trabalho e por termos constituído uma dupla de professoras que anda a mil à hora, mas sempre com um sorriso na cara.

À Educadora Anabela Vale e aos "amigos da Lili" por terem tornado este percurso ainda mais colorido, artístico e animado.

Aos meus colegas da licenciatura e mestrado, em especial à Filipa por ser a pessoa com quem mais me identifiquei ao longo destes 5 anos e com quem partilhei momentos únicos, e à Alexandra porque sempre me transmitiu muita força positiva.

A todos os meus professores que durante 17 anos me inculcaram o gosto pela educação e me fizeram perceber que para se ser bom professor é preciso amar-se aquilo que se faz e fazê-lo cada vez melhor.





## **Agradecimentos (cont.)**

A todos os colegas de biblioteca que, mesmo sem imaginarem, me davam ânimo para continuar, através de um sorriso ou de um olhar nos momentos de maior cansaço.

Aos meus companheiros de almoço (Tomé, Tiago, Filipe, Carlos, William e menos frequentemente Luís e Manel) por fazerem parte do melhor momento dos meus dias de trabalho, por iniciarem discussões exaustivas sobre tudo e nada que aguçaram a minha criatividade, espontaneidade e espírito crítico. Um agradecimento especial ao Filipe pela ajuda com as questões logísticas/estruturais deste relatório.

Ao Edgar porque com as correções de notícias do Atleta-Digital me fez desenvolver a escrita, mas principalmente por se mostrar disponível para a revisão deste texto.

Ao Pedro por ser o amigo que me aguenta há mais tempo e me animar nos momentos mais difíceis. Mesmo estando longe foi dos que estive mais perto.

À Catarina por ser uma "mãe" e me acolher na sua casa sempre que precisei, sem necessitar de fazer check-in e com jantar e pequeno-almoço incluídos. Obrigado também ao Rui e à Nádía pela casa.

À Cristina e ao Luís pelas inúmeras boleias onde aproveitámos para conversar sobre os "nossos" meninos.

Ao Diogo, por estar sempre comigo, por todo o tempo que teve de partilhar com este curso, pela compreensão e motivação, mas acima de tudo por me fazer acreditar que eu tinha muito mais para dar, tranquilizando-me e fazendo-me sempre sorrir.

Ao Fábio, que é das pessoas que mais amo e admiro, que lutou sempre por aquilo que sonhava, que coloca um sorriso em todas as pessoas com quem se cruza e que decidiu seguir o sonho de alguém que acreditava que "educar é amar", dando-me uma nova família: a marista.

À Fabiana, que adoro, apesar de sermos muito diferentes, e de quem tenho muito orgulho. É um poço de talento e ajudou-me a "tirar a cabeça da miséria".

Aos meus pais, por me terem dado a possibilidade de estudar e me terem apoiado incondicionalmente e por serem um exemplo. Em especial, ao meu pai por ser um ótimo ouvinte, ter sempre um abraço e me deixar mais serena quando o mundo parecia que ia desabar. E à minha mãe por ser a minha melhor amiga, por ser uma força da natureza e por ser Mãe.



## **Palavras-chave**

1.º Ciclo do Ensino Básico, consumo alimentar, CTS (Ciência, Tecnologia e Sociedade), desenvolvimento profissional e ensino das ciências

## **Resumo**

O presente relatório final de estágio visa relatar um projeto de intervenção-investigação, desenvolvido numa turma de 4.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico, com a temática da educação para o consumo alimentar com orientação Ciência, Tecnologia e Sociedade (CTS). Este projeto foi desenvolvido no âmbito da componente de formação de Prática Pedagógica Supervisionada e pressupôs a conceção, implementação e avaliação de uma sequência didática com orientação CTS sobre o consumo alimentar. Este projeto teve como principais objetivos: i) avaliar os efeitos da implementação de uma sequência didática nas aprendizagens das crianças ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores e ii) avaliar os efeitos da conceção e implementação de uma sequência didática no desenvolvimento profissional da professora-investigadora.

A sequência didática foi concebida, implementada e avaliada pela professora-investigadora e é constituída por 15 sessões que privilegiam a diversidade de metodologias e seguem as linhas da orientação CTS, promovendo a ligação da Ciência com a Sociedade e a Tecnologia e sendo as aprendizagens contextualizadas.

Tratou-se de um projeto com características de investigação-ação, sendo que as técnicas de recolha de dados adotadas foram o inquérito por questionário, a observação, a compilação documental e o inquérito por entrevista. Quanto à análise de dados privilegiou-se a análise de conteúdo através do webQDA, software de apoio à análise qualitativa. Para a análise dos inquéritos por questionário recorreu-se à análise quantitativa com recurso ao software SPSS.

Os resultados permitiram-nos concluir que existiram evidências do desenvolvimento de aprendizagens pelas crianças, ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores, o que contribuiu para que estas se tornassem cidadãs consumidoras mais conscientes, responsáveis e críticas. Além disso, o desenvolvimento profissional da professora-investigadora registou-se a vários níveis sendo a natureza deste projeto potenciadora do desenvolvimento do conhecimento do conteúdo, do conhecimento do currículo, do conhecimento pedagógico geral e de conteúdo, conhecimento dos fins, objetivos e valores educacionais, conhecimento dos aprendentes, conhecimento dos contextos e conhecimento sobre si próprio.



**Keywords**

1st cycle of Basic education (primary education), food consumption, STS (Science, Technology and Society), professional development and science education.

**Abstract**

This final apprenticeship report aims to inform about a research-intervention project, developed in a 4th grade class of primary education, with education of food consumption as the theme and Science, Technology and Society (STS) as orientation. This project was developed under the training component of supervised Pedagogical Practice and presupposed the planning, conception, implementation and evaluation of a teaching sequence with STS orientation on food consumption. This project had as main objectives: i) the evaluation of the effects of implementation of a didactic sequence in the learning of the children at the level of knowledge, skills, attitudes and values and ii) the assessment of the effects of planning, conception and implementation of a didactic sequence in the professional development of the investigating teacher.

The didactic sequence was planned, implemented and evaluated by the investigating teacher and consists of 15 sessions focusing on the diversity of methodologies and following the orientation lines of STS, promoting the connection of science with society and technology and learning within context.

This was a project with features of action research, and the data collection techniques were adopted by survey, observation, document compilation and interview by survey. For the data analysis the contents analyses, via webQDA, was privileged, a support software for qualitative analysis. For the analysis of the surveys, quantitative analysis was used via SPSS software.

The results have enabled us to conclude that there was evidence of the development of learning by the children, in terms of knowledge, skills, attitudes and values, which contributed for more conscious, responsible and critical citizens. In addition, the professional development of the investigating teacher was registered at various levels being the nature of this project the enhancement of the development of content knowledge, curriculum knowledge, pedagogical knowledge, content and general knowledge of the purposes, goals and educational values of the learners, knowledge of contexts and knowledge of his or her oneself.



# Índice

<b>ÍNDICE</b> .....	<b>I</b>
<b>LISTA DE FIGURAS</b> .....	<b>III</b>
<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	<b>V</b>
<b>LISTA DE ACRÓNIMOS</b> .....	<b>VII</b>
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>1. DO CONTEXTO À EMERGÊNCIA DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO</b> 5	
1.1 CONTEXTO E EMERGÊNCIA DA PROBLEMÁTICA .....	5
1.2 FINALIDADE E OBJETIVOS DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO.....	8
1.3 FASES DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO .....	8
<b>2. ORIENTAÇÕES TEÓRICAS DE SUPORTE AO PROJETO DE INTERVENÇÃO- INVESTIGAÇÃO</b> .....	<b>11</b>
2.1 EDUCAÇÃO CIENTÍFICA E EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA.....	11
2.2 EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS COM ORIENTAÇÃO CIÊNCIA, TECNOLOGIA E SOCIEDADE .....	13
2.3 O CONSUMO: FENÓMENO, EVOLUÇÃO E MUDANÇA SOCIAL .....	16
2.4 A EDUCAÇÃO PARA O CONSUMO ALIMENTAR.....	20
<b>3. CAPÍTULO 3: SEQUÊNCIA DIDÁTICA “EDUCAÇÃO PARA O CONSUMO ALIMENTAR COM ORIENTAÇÃO CTS”</b> .....	<b>25</b>
3.1 CONCEÇÃO E PLANIFICAÇÃO DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA .....	25
3.2 DESCRIÇÃO DAS SESSÕES DESENVOLVIDAS NA SEQUÊNCIA DIDÁTICA.....	29
3.2.1 SESSÃO N.º 1 - INGREDIENTE DA SEMANA: ABÓBORA .....	30
3.2.2 SESSÃO N.º 2 - INGREDIENTE DA SEMANA: CASTANHA.....	31
3.2.3 SESSÃO N.º 3 - UMA VIAGEM AO MUNDO DAS COMPRAS .....	32
3.2.4 SESSÃO N.º 4 - CONCEÇÃO ARTÍSTICA DE UM LOGÓTIPO.....	32
3.2.5 SESSÃO N.º 5 - INGREDIENTE DA SEMANA: OVO .....	33
3.2.6 SESSÃO N.º 6 - VISITA DOS JOGADORES DO BEIRA-MAR .....	34
3.2.7 SESSÃO N.º 7 - WORKSHOP DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .....	35
3.2.8 SESSÃO N.º 8 - ANÁLISE DE UM ANÚNCIO PUBLICITÁRIO DO SUMO BONGO .....	36
3.2.9 SESSÃO N.º 9 - INGREDIENTE DA SEMANA: PÃO .....	37
3.2.10 SESSÃO N.º 10 - INGREDIENTE DA SEMANA: LEGUMINOSAS .....	37
3.2.11 SESSÃO N.º 11 - INGREDIENTE DA SEMANA: AZEITE .....	38
3.2.12 SESSÃO N.º 12 - CONCEÇÃO E APRESENTAÇÃO DE UMA PERFORMANCE ARTÍSTICA ..	39



3.2.13	SESSÃO N.º 13 - CÁLCULO DA PEGADA ECOLÓGICA .....	40
3.2.14	SESSÃO N.º 14 - INGREDIENTE DA SEMANA: LEITE .....	41
3.2.15	SESSÃO N.º 15 - JOGO “QUEM QUER SER MAIS SAUDÁVEL E UM CONSUMIDOR MAIS RESPONSÁVEL?” .....	42
3.3	BLOGUE DA TURMA: “9+11=3.ºANO” .....	43
<b>4.</b>	<b>APRESENTAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS DE RECOLHA E ANÁLISE DE DADOS... 47</b>	
4.1	PROCESSO DE RECOLHA DE DADOS: TÉCNICAS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS ADOTADOS	47
4.1.1	OBSERVAÇÃO .....	48
4.1.2	COMPILAÇÃO DOCUMENTAL .....	50
4.1.3	INQUÉRITO ATRAVÉS DE QUESTIONÁRIO.....	51
4.1.1	INQUÉRITO ATRAVÉS DE ENTREVISTA.....	53
4.2	CONSTITUIÇÃO DO CORPUS DOCUMENTAL.....	54
4.3	ANÁLISE DOS DADOS: TÉCNICAS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS ADOTADOS.....	55
4.3.1	TÉCNICA DE ANÁLISE DE DADOS ADOTADA: ANÁLISE DE CONTEÚDO CATEGORIAL.....	56
4.4	INSTRUMENTO DE ANÁLISE DE CONTEÚDO: CONCEÇÃO E APRESENTAÇÃO .....	56
4.4.1	PROCESSO DE CONCEÇÃO DOS INSTRUMENTOS DE ANÁLISE: SISTEMA DE CATEGORIAS.....	56
4.4.2	APRESENTAÇÃO DO INSTRUMENTO DE ANÁLISE CONCEBIDO .....	57
<b>5.</b>	<b>ANÁLISE DO IMPACTE DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO: APRESENTAÇÃO DA ANÁLISE DOS DADOS E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS ... 65</b>	
5.1	CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS DE CONSUMO DAS CRIANÇAS E DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO .....	65
5.1.1	CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS DE CONSUMO DAS CRIANÇAS .....	65
5.1.2	CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS DE CONSUMO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO .....	67
5.2	IMPACTE DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE APRENDIZAGENS DAS CRIANÇAS .....	72
5.2.1	ÊVIDÊNCIAS DE APRENDIZAGENS DESENVOLVIDAS AO NÍVEL DOS CONHECIMENTOS..	73
5.2.2	ÊVIDÊNCIAS DAS APRENDIZAGENS DESENVOLVIDAS AO NÍVEL DAS CAPACIDADES .....	78
5.2.3	ÊVIDÊNCIAS DE APRENDIZAGENS DESENVOLVIDAS AO NÍVEL DAS ATITUDES E VALORES.....	80
5.3	IMPACTE DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO NO ENVOLVIMENTO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO .....	83
5.4	IMPACTE DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DA FUTURA DOCENTE.....	85
5.5	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	92
<b>6.</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>101</b>

# Lista de Figuras

FIGURA 1 – FASES DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO.....	9
FIGURA 2 - CONFEÇÃO DOS QUEQUES DE ABÓBORA. ....	31
FIGURA 3 - PLACARD COM O INGREDIENTE DA SEMANA "CASTANHA".....	31
FIGURA 4 - GRELHA DE REGISTO DOS ALUNOS COM NEE.....	32
FIGURA 5 - LOGÓTIPO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO.....	33
FIGURA 6 - DECORAÇÃO DOS OVOS DE CARTOLINA E PAINEL DO INGREDIENTE DA SEMANA "OVO". ....	34
FIGURA 7 - NOTÍCIA DO JORNAL DE NOTÍCIAS, PUBLICADA A 22 DE NOVEMBRO DE 2012.....	35
FIGURA 8 - MESAS PREPARADAS PARA A ELABORAÇÃO DOS LANCHES SAUDÁVEIS COM BI DOS ALIMENTOS.....	36
FIGURA 9 – GRELHAS DA ANÁLISE DO VÍDEO PUBLICITÁRIO. ....	37
FIGURA 10 - CONFEÇÃO DO PÃO COM SEMENTES. ....	37
FIGURA 11 - EXEMPLO DE UM DOS TRABALHOS ACERCA DA LENTILHA. ....	38
FIGURA 12 - TABELA PARA O CÁLCULO DA PEGADA ECOLÓGICA.....	41
FIGURA 13 - CAPA DO LIVRO "O CICLO DO LEITE" COM O TÍTULO EM LINGUAGEM PCS. ....	42
FIGURA 14 - EXEMPLO DOS DESAFIOS RESOLVIDOS AO LONGO DO JOGO. ....	43
FIGURA 15 - BLOGUE DA TURMA.....	45
FIGURA 16 – TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS NO PROCESSO DE RECOLHA DE DADOS.....	48
FIGURA 17 – CORPUS TOTAL UTILIZADO PARA ANALISAR O IMPACTE DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO. ....	55
FIGURA 18 - FREQUÊNCIA DA COMPRA DE BENS ALIMENTARES EM DIFERENTES SUPERFÍCIES COMERCIAIS.....	66
FIGURA 19 – IMPORTÂNCIA DE DIFERENTES CRITÉRIOS NA ESCOLHA DE BENS ALIMENTARES.....	67
FIGURA 20 - HABILITAÇÕES LITERÁRIAS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	68
FIGURA 21 – MOTIVO DA PARTICIPAÇÃO OU NÃO DO EDUCANDO NAS COMPRAS ALIMENTARES.....	69
FIGURA 22 – TIPO DE PARTICIPAÇÃO DO EDUCANDO NA COMPRA DE BENS ALIMENTARES. ....	70
FIGURA 23 – FREQUÊNCIA DE COMPRAS ALIMENTARES EM DIFERENTES SUPERFÍCIES COMERCIAIS.....	71
FIGURA 24 – IMPORTÂNCIA DE DIFERENTES CRITÉRIOS NA ESCOLHA DE BENS ALIMENTARES.....	71
FIGURA 25 - PERCENTAGEM DAS EVIDÊNCIAS DE APRENDIZAGENS DOS ALUNOS. ....	73



# Lista de Tabelas

TABELA 1 – CRONOGRAMA DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA.....	28
TABELA 2 - INSTRUMENTO DE ANÁLISE “IMPACTE DO PROJETO DE INTERVENÇÃO-INVESTIGAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE APRENDIZAGENS PELAS CRIANÇAS” .....	59
TABELA 3 - EVIDÊNCIAS DAS APRENDIZAGENS DESENVOLVIDAS AO NÍVEL DOS CONHECIMENTOS. ....	74
TABELA 4 - EVIDÊNCIAS DAS APRENDIZAGENS DESENVOLVIDAS AO NÍVEL DAS CAPACIDADES. ....	79
TABELA 5 - EVIDÊNCIAS DAS APRENDIZAGENS DESENVOLVIDAS AO NÍVEL DAS ATITUDES E VALORES. ....	81



# Lista de Acrónimos

CEB - CICLO DO ENSINO BÁSICO

CTS - CIÊNCIA, TECNOLOGIA E SOCIEDADE

DGE - DIRECÇÃO-GERAL DE EDUCAÇÃO

EE - ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

NEE - NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

NRC - NATIONAL RESEARCH COUNCIL

PEI - PROFESSORA ESTAGIÁRIA INVESTIGADORA

POC - PROFESSORA ORIENTADORA COOPERANTE

POPPS - PROFESSORA ORIENTADORA DE PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA

POSIE - PROFESSORA ORIENTADORA DE SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL

PPS - PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA

SIE - SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL



## Introdução

O presente relatório final de estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular de Prática Pedagógica Supervisionada A2 integrada no Mestrado de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico da Universidade de Aveiro.

A Prática Pedagógica Supervisionada (PPS) constitui-se como uma componente curricular de formação inicial que integra duas Unidades Curriculares, a PPS A1 (1.º ano, 2.º semestre) e a PPS A2 (2.º ano, 1.º semestre). A componente de formação em investigação educacional integrada no mesmo mestrado é desenvolvida através da componente de Seminário de Investigação Educacional (SIE) que integra também duas Unidades Curriculares - SIE A1 (1.º ano, 2.º semestre) e SIE A2 (2.º ano, 1.º semestre). Nestas duas unidades curriculares desenvolveram-se atividades que contribuíram para elaboração deste relatório, sendo que a unidade de PPS teve a orientação da Professora Doutora Carlota Thomaz e a unidade de SIE da Professora Doutora Ana Rodrigues.

O relatório final de estágio foi assim desenvolvido nas componentes de formação de PPS e de SIE, durante dois semestres, sendo o primeiro mais focalizado na análise das orientações teóricas de referência que sustentaram o nosso projeto de intervenção-investigação, bem como na participação em seminários<sup>1</sup>. Já o segundo contemplou a conceção e planificação da sequência didática, a sua implementação e a avaliação dos efeitos da mesma. Relativamente à organização da unidade curricular de Prática Pedagógica Supervisionada, os alunos foram organizados em díade e supervisionados por uma orientadora cooperante, educadora ou professora, respetivamente, de Jardins de Infância e Escolas do 1.º Ciclo, entidades que têm um protocolo com a Universidade de Aveiro. Cada díade teve a possibilidade de desenvolver a sua Prática Pedagógica Supervisionada nos dois contextos, sendo que no nosso caso realizámos a PPS A1 em contexto de Jardim de Infância, e a PPS A2 numa Escola de 1.º Ciclo do Ensino Básico, nomeadamente numa turma do 4.º ano de escolaridade. Assim, e de acordo com o plano

---

<sup>1</sup> **Fevereiro de 2012:** "O ensino da Língua Portuguesa no curso de pedagogia: as inovações que perpassam a linguagem e afetam professores e alunos" (Soraya Pacífico); "Investigação-ação: espaço de trabalho individual e colaborativo" (Ana Isabel Andrade) e "Organização e gestão da sala de aula" (Fernanda Couceiro e Isabel Bartolomeu).

**Março de 2012:** "Seleção de fontes de informação científica" (SBIDM); "Portfolios reflexivos" (Idália Sá-Chaves); "Modelos Pedagógicos para a Educação da Infância" (Cristina Parente) e "Referências bibliográficas com o Endnote x6" (SBIDM)

**Abril de 2012:** "Ser tempo e lugar" (Natália Abrantes e Marlene Miguéis) e "Contextos de qualidade em creche" (Graça Cardoso).

**Mai de 2012:** "Direitos das crianças" (CPCJ)

**Outubro de 2012:** "Iniciação à leitura" (Fernanda Couceiro e Isabel Bartolomeu)



curricular da PPS A2, a nossa intervenção dividiu-se num conjunto de fases de complexidade crescente, sendo que cada uma contemplou objetivos de formação específicos. As fases foram:

**Fase I: Observação dos contextos de ação** para conhecimento e caracterização da realidade pedagógica para que a díade conhecesse os contextos onde iria exercer a sua Prática Pedagógica Supervisionada, compreendendo a sua diversidade e complexidade;

**Fase II: Intervenções intencionais em grupo**, de curta duração (uma parte do dia). A planificação destas intervenções foi da responsabilidade partilhada do orientador cooperante com o apoio dos formandos.

**Fase III: Intervenção de ação individual com a duração de um dia** completo, e alternada entre os elementos da díade. A planificação destas intervenções foi da responsabilidade partilhada entre o orientador cooperante e os formandos.

**Fase IV: Intervenção de ação individual com a duração de dois dias e meio** e alternada entre os elementos da díade. A planificação destas intervenções foi da responsabilidade dos alunos formandos com o apoio do respetivo orientador cooperante.

Relativamente aos projetos desenvolvidos pela díade, estes são do tipo intervenção-investigação, permitindo articular a prática com a investigação. A alimentação foi o tema comum de ambos os projetos sendo que um se centrou na Educação para o Consumo Alimentar numa perspetiva CTS (Ana Filipa Oliveira) e outro na Alimentação Saudável numa perspetiva de Educação para a Saúde (Sónia Gabriela Santos). Tendo em conta o facto dos projetos terem sido explorados pela díade, com a orientação da POC, da POPPS e da POSIE e, dada a natureza do presente relatório, este será redigido na 1.ª pessoa do plural dado que o impessoal não seria suficiente para transmitir a ideia de conceção e implementação pelo autor do relatório e a 1.ª pessoa do singular seria demasiado restritiva dado o trabalho em equipa.

Estruturalmente, o presente relatório encontra-se dividido em cinco capítulos. No primeiro capítulo pretendemos apresentar o contexto onde emergiu a problemática deste projeto de intervenção-investigação. Este capítulo está subdividido em três secções onde, para além da apresentação do contexto, apresentamos a finalidade, objetivos e fases do projeto de intervenção-investigação.

Já o segundo capítulo contém todas as orientações que serviram de suporte ao projeto de intervenção-investigação, estando estas subdivididas em quatro secções. Na primeira apresentamos os conceitos de educação científica e educação para a cidadania; na segunda descrevemos a importância da orientação Ciência-Tecnologia e Sociedade na Educação em Ciências; na terceira exploramos o conceito de consumo, nomeadamente o fenómeno, a evolução e a mudança social e na quarta e última secção expomos a pertinência da temática de educação para o consumo alimentar.

O terceiro capítulo é dedicado à apresentação da sequência didática e subdivide-se em três secções. Na primeira abordamos o processo de concepção e planificação da sequência didática, na segunda apresentamos as quinze sessões desenvolvidas ao longo da sequência e na terceira e última secção apresentamos o blogue da turma como ferramenta de comunicação com a comunidade.

O quarto capítulo relativo ao processo de recolha e análise de dados divide-se em quatro secções, sendo que a primeira é relativa ao processo de recolha de dados, apresentando-se as técnicas, instrumentos e procedimentos adotados. A segunda secção destina-se à apresentação da constituição do corpus documental e a terceira foca-se no processo de análise de dados, integrando técnicas, instrumentos e procedimentos adotados. Por último, na quarta secção descreve-se o processo de concepção do instrumento de análise e apresenta-se o instrumento concebido.

O quinto e último capítulo refere-se à análise do impacto do projeto de intervenção-investigação e divide-se em cinco secções. A primeira é relativa à caracterização dos hábitos de consumo, dividindo-se nos hábitos das crianças e dos encarregados de educação; a segunda prende-se com a análise do impacto do projeto no desenvolvimento de aprendizagens das crianças, sendo esta secção subdividida pelos três níveis de aprendizagem: conhecimentos, capacidades e atitudes e valores; na terceira secção apresentamos o impacto do projeto no envolvimento dos encarregados de educação; a quarta secção é relativa ao impacto no desenvolvimento profissional da professora-investigadora e a quinta, e última secção, refere-se às considerações finais.



## **1. Do contexto à emergência do projeto de intervenção-investigação**

Neste capítulo pretendemos caracterizar o contexto de emergência da problemática, partindo do contexto mais específico, da turma envolvida no projeto de intervenção-investigação, para a importância da exploração desta temática com crianças em idade escolar. Ao longo do capítulo exploramos ainda a importância da conceção e implementação de um projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento profissional da professora que a concebeu e implementou. Por último, apresentamos a finalidade, a questão, os objetivos e as fases do projeto de intervenção-investigação.

### **1.1 Contexto e emergência da problemática**

O projeto de intervenção-investigação que concebemos foi implementado numa turma do 4.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico numa escola pertencente a um Agrupamento de Escolas de Aveiro. Esta escola situa-se num contexto urbano e é uma instituição de ensino público.

A análise dos processos individuais das crianças, facultados pela professora titular da turma, simultaneamente orientadora cooperante, permitiu-nos recolher dados pertinentes para o conhecimento e caracterização da turma e dos alunos, de forma individual. Para além da análise dos documentos, a fase de observação que decorreu antes da implementação do projeto, permitiu-nos conhecer melhor a realidade pedagógica em questão.

A turma onde foi desenvolvido o projeto de intervenção-investigação é constituída por 20 crianças, 11 do sexo feminino e nove do sexo masculino sendo que as crianças têm todas nove ou dez anos. Duas das crianças da turma têm Necessidades Educativas Especiais (NEE) estando parte do dia na sala de aula com a turma mas usufruindo também de várias terapias na Unidade de Apoio à Multideficiência. Esta turma é acompanhada pela mesma professora há três anos.

Quanto às famílias das crianças, através da análise dos processos individuais dos alunos pudemos constatar que 13 crianças vivem com os pais e mães e estes são casados, cinco vivem alternadamente com o pai ou a mãe que estão divorciados e uma criança vive apenas com a mãe e os avós (família adotiva). Os encarregados de educação das crianças trabalham em diversos setores sendo que os mais significativos são a educação que registou 25% das respostas (professores ou educadores); serviços com 22% dos encarregados de educação (bancos, seguros, entre outros); saúde com 11% (médicos, enfermeiros, psicólogos) e comércio com 8% (donos ou empregados de estabelecimentos comerciais). De salientar ainda que 14% dos encarregados está

desempregado, sendo um desses casos por invalidez. A maior parte das crianças é oriunda de famílias de estatuto socioeconómico médio e mais de metade dos encarregados de educação têm pelo menos a licenciatura como habilitação académica.

Este projeto de intervenção-investigação foi desenvolvido durante a Prática Pedagógica Supervisionada A2 e decorreu em simultâneo, e articuladamente, com o projeto desenvolvido pelo outro elemento constituinte da díade. Os projetos consistiram na conceção, implementação e avaliação do impacte de duas sequências didáticas, de cariz CTS – Ciência, Tecnologia e Sociedade – que foram desenvolvidas de forma integrada, funcionando como um só projeto. O meu projeto era sobre educação para o consumo alimentar e o da minha colega sobre alimentação, no âmbito da educação para a saúde.

A escolha das temáticas teve como ponto de partida um diálogo entre a díade (eu e a minha colega) e a professora orientadora cooperante (POC). Nessa reunião, a POC expressou a sua preocupação relativa aos lanches dos alunos da turma. Estes eram considerados pouco saudáveis e a turma já tinha sido alvo de uma intervenção da equipa de saúde escolar do Centro de Saúde de Aveiro, sendo a única turma da escola, e uma de duas do Agrupamento, a apresentar resultados negativos na análise dos lanches dos alunos. Em anexo encontram-se as tabelas de registo dos lanches pelo Centro de Saúde de Aveiro, antes e após a implementação do projeto de intervenção-investigação (anexo 1). Desta forma, a temática da alimentação mostrou-se premente e surgiu como elo de ligação entre os dois projetos, criando coerência entre eles. A educação para o consumo alimentar relaciona-se assim com a alimentação saudável numa perspetiva de educação para a saúde dado que os hábitos de consumo influenciam os hábitos alimentares e vice-versa.

Focando agora a atenção no projeto sobre educação para o consumo alimentar, esta via da educação está intrinsecamente relacionada com uma preocupação relativa ao estilo de vida das crianças. Por isso mesmo, a educação para o consumo é considerada um dos ramos da educação para a cidadania.

Segundo a Direção-Geral da Educação (DGE), a importância da educação para a cidadania tem como missão ajudar as crianças e jovens no desenvolvimento de competências para que estes se tornem mais ativos no exercício dos seus direitos e deveres. Assim, a DGE afirma que,

*“A Educação para a Cidadania visa o desenvolvimento de competências, nas crianças e nos jovens, para o exercício dos seus direitos e responsabilidades, para o respeito da diversidade social e para o desempenho de um papel ativo na vida*

*democrática da escola, da comunidade e da sociedade em geral, tendo como referência os valores do Direitos Humanos” (Direção-Geral da Educação, 2012).*

Esta perspetiva de educação pode abranger vários ramos de educação como a educação ambiental, a rodoviária, a financeira, para o empreendedorismo, para o desenvolvimento ou a educação para o consumo. Joaquim Carrapiço, presidente do Instituto do Consumidor partilha desta ideia e sublinha que “a educação para a cidadania comporta necessariamente uma componente de educação do consumidor, multidisciplinar e transversal”(Costa et al., 2006, p. 7). Em idade escolar, o objetivo principal deve, assim, ser sensibilizar as crianças para a importância de um consumo consciente, crítico e responsável, através de estratégias de trabalho diversificadas e transversais. Segundo a Lei n.º 24/96 de 31 de Julho, todo o consumidor tem “direito à formação e à educação para o consumo” (Assembleia da República, 1996). As crianças são também consideradas cidadãs-consumidoras pois, somos consumidores sempre “que nos sejam fornecidos bens, prestados serviços ou transmitidos quaisquer direitos destinados a uso não profissional” (Costa et al., 2006, p. 49). A educação para o consumo é assim fundamental pois propicia o desenvolvimento de novas competências uma vez que sempre que se pretende efetuar uma compra, ativa-se um processo reflexivo e crítico. Canclini (1997) defende que sempre que alguém ativa esse processo,

*“pensa, escolhe e reelabora o sentido social (...) e devemos-nos perguntar se ao consumir não estamos a fazer algo que sustenta, nutre e, até certo ponto, constitui uma nova maneira de ser cidadão” (Canclini, 2003 citado em Oliveira, 2003, p. 17).*

A importância do vínculo entre consumo e alimentação, neste projeto de intervenção-investigação referido como consumo alimentar, é reforçada pela expressão “*Food is good to think*” (Claude Lévi-Strauss, s.d. citado em Loureiro, 2004, p. 44). A escolha desta expressão prende-se com o facto de, por um lado, o processo de nos alimentarmos implica fazer uma escolha e, portanto, os cidadãos-consumidores têm de ter desenvolvido o seu sentido crítico e, por outro, aquilo que consumimos tem repercussão naquilo que somos, na forma como os outros nos veem e na própria sociedade e meio ambiente. A alimentação deixa de ser, assim, uma necessidade física e ultrapassa a barreira da individualidade. Como elementos de uma sociedade,

sofremos alguma influência nos nossos hábitos alimentares e de consumo, deixando também a nossa marca através das nossas escolhas.

Este projeto, para além de pretender avaliar os efeitos da conceção de uma sequência didática na área da educação para o consumo, nas aprendizagens dos alunos, pretende também avaliar os efeitos da conceção, implementação e avaliação da sequência no desenvolvimento profissional da futura docente enquanto professora-investigadora. Para este desenvolvimento profissional revela-se crucial a reflexão na e sobre a ação, como defende Schön (referenciado em Alarcão, 1996) e para a ação, como defende Shulman (1992 referenciado em Alarcão, 1996). Entendemos que, apenas seguindo este caminho, os futuros docentes compreenderão a importância do que fazem, do modo como fazem e porque o fazem, não perdendo de vista os objetivos traçados.

## **1.2 Finalidade e objetivos do projeto de intervenção-investigação**

Com a finalidade de se sensibilizar as crianças para um consumo consciente, crítico e responsável, em consonância com os pressupostos enunciados anteriormente e, simultaneamente, contribuir para o desenvolvimento profissional da professora-investigadora, elaborámos a seguinte questão e respetivos objetivos do projeto de intervenção-investigação.

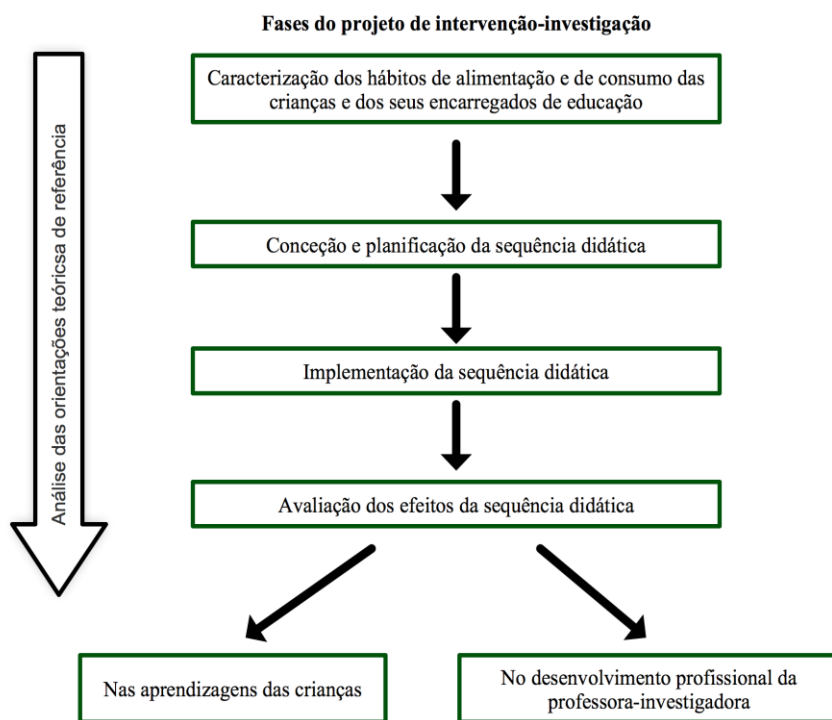
**Questão-problema:** Qual o impacto do desenvolvimento de uma sequência didática com orientação CTS sobre educação para o consumo alimentar nas aprendizagens das crianças de uma turma do 4.º ano do 1.º CEB e no desenvolvimento profissional da professora-investigadora que a concebeu e implementou?

**Objetivo 1:** Avaliar os efeitos da implementação da sequência didática nas aprendizagens das crianças ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores.

**Objetivo 2:** Avaliar os efeitos da conceção e implementação da sequência didática no desenvolvimento profissional da professora-investigadora.

## **1.3 Fases do projeto de intervenção-investigação**

Nesta secção apresenta-se um esquema com as fases constituintes deste projeto de intervenção-investigação (Figura 1).



**Figura 1 – Fases do projeto de intervenção-investigação.**

Na fase 0 deste projeto de intervenção-investigação, começámos por caracterizar os hábitos de alimentação e de consumo dos alunos e dos seus encarregados de educação, através da implementação de inquéritos por questionário. A partir dessa caracterização e, tendo em conta os dados recolhidos, a fase 1 do projeto consistiu na conceção e calendarização da sequência didática. Nesta fase concebemos as 15 sessões da sequência e elaborámos uma tabela do registo dos lanches que tinha como objetivo ser um instrumento de recolha de dados que permitisse traçar a evolução dos lanches da turma ao longo do projeto. Além disso planificámos estratégias potenciadoras do envolvimento dos encarregados de educação, em especial dos pais, como a sessão de apresentação do projeto e uma reativação e reestruturação do blogue da turma. Após a conceção das sessões calendarizámo-las, através de um cronograma que foi sofrendo algumas alterações ao longo do projeto, de forma a dar coerência entre os dois projetos e a corresponder às expectativas dos alunos, dos encarregados de educação e da professora orientadora cooperante.

A fase 2, relativa à implementação da sequência didática, decorreu entre outubro e dezembro de 2012, durante o período de Prática Pedagógica Supervisionada A2 da díade. Durante



este período desenvolvemos as sessões da sequência didática, os alunos registaram os lanches na tabela concebida para o efeito (anexo 21) e atualizámos o blogue.

A terceira fase decorreu ao longo de toda a implementação do projeto de intervenção-investigação e contemplou a avaliação do impacto da sequência didática, por um lado, numa perspetiva do desenvolvimento de aprendizagens pelos alunos e, por outro, no desenvolvimento profissional da professora-investigadora. Após três meses da implementação da sequência didática realizámos entrevistas de grupo às crianças e uma entrevista individual à professora orientadora cooperante com o intuito de corroborar os dados recolhidos ao longo do projeto e obter uma avaliação do projeto por parte dos diferentes intervenientes.

Ao longo de todo o projeto de intervenção-investigação, decorreu ainda a fase de análise das orientações teóricas de referência, onde pretendemos suportar o estudo a nível teórico, tanto a nível do conhecimento de conteúdo científico disciplinar como do conhecimento de conteúdo científico didático e, ainda, as opções metodológicas adotadas. Assim, quer antes da conceção da sequência, como antes do desenvolvimento de cada sessão e durante o período da recolha e análise de dados, recorreu-se à análise das orientações teóricas de referência.

## **2. Orientações teóricas de suporte ao projeto de intervenção-investigação**

### **2.1 Educação científica e educação para a cidadania**

Nos dias de hoje não se pode falar em educação no ensino básico sem se referenciar a educação científica e a educação para a cidadania, ambas relacionadas com o contexto, caracterizado pela realidade social, económica e política.

Na atualidade, as formas de ver o mundo e de entender as relações entre os seres humanos e os seres humanos e a Natureza são muito diferentes de outras épocas históricas dado que se privilegia a economia e a ciência tem um papel fundamental na sociedade (Pujol, 2003). Esta situação requer “*nuevas formas de sentir, pensar y actuar*” que possibilitem a construção de um mundo mais justo e mais sustentável (Pujol, 2003, p. 15). A busca por estas novas formas de abordar as relações constitui um desafio para a educação em geral e, em concreto, para a educação científica (Pujol, 2003). A ciência forma parte da “*bagaje cultural de la humanidad*” e as gerações atuais têm o direito de conhecê-la para descobrir o prazer de ver o mundo segundo a perspectiva científica e conhecer as possibilidades de intervenção sob a mesma (Pujol, 2003).

O documento norte-americano National Science Education Standards (National Research Council [NRC], 1996) é um dos documentos que orienta a educação científica e salienta que a literacia científica é uma necessidade para todos. Esta necessidade é justificada pelo facto de todos precisarem de utilizar informação científica para fazer escolhas no quotidiano, precisarem de ser capazes de se envolver em discussões públicas sobre questões relacionadas com a Ciência e a Tecnologia e merecerem compreender o mundo natural (Vieira, Tenreiro-Vieira, & Martins, 2011). No mesmo documento pode encontrar-se a definição de literacia científica.

*Literacia científica implica ser capaz de ler com compreensão artigos sobre ciência e envolver-se em diálogos públicos sobre a validade das conclusões. Significa ainda que deve ser capaz de avaliar a qualidade das informações científicas tendo em conta a sua origem e credibilidade das fontes. Literacia científica implica também a capacidade avaliar argumentos com base em evidências e aplicar conclusões a partir de tais argumentos (NRC, 1996, p.22).*

Esta definição é tida em conta no conjunto de princípios orientadores da ação da NRC que defendem que: (i) a ciência é para todos, (ii) aprender ciências é um processo ativo; (iii) a ciência escolar reflete as tradições culturais e intelectuais que caracterizam a prática contemporânea; e

(iv) a educação em ciência é parte de um esforço sistemático da reforma de educação (NRC, 1996). Para a operacionalização desses princípios foram traçadas algumas normas onde se defende que: (i) todos os alunos, independentemente da idade, sexo, cultura ou origem étnica, portadores ou não de deficiência, interesses ou motivações em ciência, devem ter a oportunidade de alcançar altos níveis de literacia científica; (ii) aprender ciência é algo que os alunos fazem, e não algo que é feito para eles; (iii) os estudantes devem desenvolver uma compreensão do que é e não é a ciência, o que a ciência pode e não pode fazer, e como a ciência contribui para a cultura e, por fim, (iv) a alfabetização científica implica que uma pessoa possa identificar questões científicas subjacentes às decisões nacionais e locais e posições expressas que são cientificamente e tecnologicamente informadas (NRC, 1996).

Reconhecendo a importância da educação em Ciência para todos e respondendo às finalidades da literacia científica, alguns autores sublinham a pertinência da educação científica desde os primeiros anos de escolaridade onde se deverá desenvolver:

*“a curiosidade das crianças e jovens (dos 5 aos 16 anos de idade) sobre questões do mundo que os rodeia, promovendo o interesse pela ciência, a compreensão das ideias importantes relativamente às explicações da ciência e dos procedimentos da pesquisa científica (Millar & Osborne, 1998 referenciado em Quina, 2007, p. 7).*

A escola tem assim, ao longo deste processo, um papel imprescindível na “promoção da literacia das crianças e dos jovens para que todos os cidadãos possam participar ativa e adequadamente no planeamento e na resolução de problemas e necessidades sociais” (Vieira et al., 2011, p. 8). Esta vertente mais social vai para além da Ciência dado que a escola tem a missão de educar as crianças para que se tornem cidadãos mais conscientes e implicados na construção de um mundo mais justo e sustentável.

No contexto português e, tendo em conta a importância da participação ativa das crianças e jovens enquanto cidadãos, a Direção-Geral de Educação compreendeu que havia a necessidade de um foco de cariz mais humanista e cívico na educação. Assim, a educação para a cidadania foi inserida no currículo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, segundo os princípios definidos no Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho (Direção-Geral da Educação, 2012). A Direção-Geral da Educação propôs que a abordagem fosse transversal devendo esta ser explorada, tanto em áreas disciplinares e disciplinas, como em atividades e projetos. Esta proposta assenta na ideia que a prática da cidadania constitui um “processo participado, individual e coletivo, que apela à reflexão e à ação sobre os problemas sentidos por cada um e

pela sociedade” (Direção-Geral da Educação, 2012). As dimensões que devem ser tidas em conta na educação para a cidadania vão desde a educação para os direitos humanos à educação para o desenvolvimento sustentável; da educação rodoviária à educação financeira; da educação do consumidor à educação intercultural; da educação para os media à educação para a saúde e a sexualidade (Direção-Geral da Educação, 2012).

Neste projeto de intervenção-investigação, a educação do consumidor foi a dimensão da educação para a cidadania explorada, incidindo essa exploração especificamente na educação para o consumo alimentar. A abordagem didática realizada teve em conta a orientação Ciência, Tecnologia e Sociedade (CTS), que relaciona a ciência com a tecnologia, tendo como contextualização o quotidiano dos cidadãos, o que aproxima ainda mais a ciência da sociedade. Esta orientação da Educação em Ciências será apresentada e descrita na secção seguinte.

## **2.2 Educação em Ciências com orientação Ciência, Tecnologia e Sociedade**

A sociedade atual tem sido marcada por avanços tecnológicos e descobertas científicas que têm um forte impacto na vida das pessoas. O desenvolvimento de novas tecnologias de informação e comunicação acelera e facilita o acesso à informação mas implica um pensamento crítico e uma tomada de decisão fundamentada. Assim, exige-se que a Escola tenha um papel acrescido na formação de cidadãos esclarecidos e conscientes que sejam capazes de viver em sociedade (Paixão, Santos & Praia, 2008). Este facto está relacionado com a perspetiva cultural da ciência que assenta no pressuposto de que esta compõe a cultura humana e, por isso, a escola, como contexto proporcionador de uma aprendizagem da cultura científica, é um elemento crucial na construção da cidadania (Paixão et al., 2008).

A educação em ciências para todos surge orientada por uma preocupação no desenvolvimento da sociedade assente no facto da maioria dos problemas do quotidiano residirem na interação ciência, tecnologia e sociedade (Paixão et al., 2008). Assim sendo,

*“nenhum cidadão pode alienar-se da Ciência e da Tecnologia e da relevância do conhecimento científico e tecnológico para a compreensão dos problemas do mundo e para a construção de propostas de resolução” (Vieira, Tenreiro-Vieira, & Martins, 2011, p. 7).*

Esta nova orientação da educação em Ciências é conhecida internacionalmente por Science-Technology-Society [STS], tendo em Portugal a tradução de Ciência, Tecnologia e Sociedade [CTS].

Ao longo do tempo, a Ciência tem sido ensinada de forma isolada face ao contexto em que se insere, isto é, à realidade e sociedade onde é ensinada. A orientação CTS surgiu como solução a este problema e como resposta à crise que começou a surgir no princípio dos anos sessenta na relação que a sociedade mantinha com a ciência e a tecnologia (Millán, Chávez, Villa, & Calleja, 2008). Essa crise ocorreu após a Segunda Guerra Mundial, com o lançamento da bomba atômica, tendo sido o acontecimento que fez com que a sociedade se apercebesse do poder da Ciência em prol da Tecnologia. Nesse momento, o poder foi usado contra a vida humana, animal e vegetal e, em função da deterioração do meio ambiente. Contudo, através desse facto, as pessoas compreenderam que o poder da Ciência podia também ser usado em prol da melhoria da qualidade de vida da sociedade mundial e da preservação e proteção do meio ambiente e dos seres vivos.

A educação com orientação CTS, ao assumir a “valorização do quotidiano para um ensino contextualizado” representa uma “via para fomentar o interesse e o gosto dos alunos pela Ciência e pela aprendizagem das Ciências, melhorando as suas atitudes em relação à Ciência” (Vieira et al., 2011, p. 15). Este acesso à educação científica tem vantagens para os cidadãos pois: (i) “a Ciência esclarece as múltiplas relações dos seres vivos entre si e com a natureza, orientando para uma intervenção da Tecnologia que a respeite”; (ii) “a Ciência fornece as bases que permitem avaliar os efeitos da Tecnologia no ambiente”; (iii) “a Ciência pode ajudar a resolver problemas locais e globais e, deste modo, contribuir para a segurança do planeta”; (iv) a Tecnologia fornece ferramentas capazes de gerarem, interligadamente com a Ciência, novos conhecimentos” e (v) os processos próprios do pensamento científico ajudam na elaboração de juízos sobre situações do quotidiano” (Vieira et al., 2011, p. 16).

Ao nível do ensino, Vieira et al. (2011) afirmam que existe um conjunto de princípios que sustentam a organização de “um currículo com orientação CTS, almejando, como meta, a promoção da literacia científica da população em geral” (Vieira et al., 2011, p. 14). Esses princípios afirmam que: i) a Educação em Ciências deve ser equacionada como uma forma de contribuir para a construção de uma melhor qualidade de vida; ii) a perspectiva de estruturação da Ciência em interação com a Tecnologia e com a Sociedade, no sentido de desenvolver uma visão holística e integradora da Ciência; iii) tornar a ciência relevante para a vida dos estudantes, numa perspectiva de ação e tendo em conta preocupações atuais de desenvolvimento sustentável (Vieira

et al., 2011). A Ciência não pode assim ser uma área de ensino isolada e deve promover o desenvolvimento de conhecimentos, capacidades, atitudes e valores para a construção de um mundo mais justo e sustentável, tanto a nível local, como nacional e internacional. Assim,

*“A orientação CTS (...) é assumida como sendo essencial para a compreensão pública da Ciência, para uma cidadania ativa e para o construir e consolidar da democracia, fomentando a participação das pessoas nas instâncias decisórias por oposição à situação do poder decisório nas “mãos” de uma elite”* (Palacios et al., 2001; Veiga, 2002 referenciados em Vieira et al., 2011, p. 14).

A orientação CTS privilegia assim objetivos que passam pela motivação dos alunos para a aprendizagem da ciência, tornando-a mais humanizada e próxima dos cidadãos; o desenvolvimento do pensamento crítico dos alunos; a atenuação das fronteiras entre a ciência e as metaciências, proporcionando a “integração das ciências experimentais com as ciências sociais”; a análise dos “aspectos políticos, económicos, éticos e sociais da ciência e da tecnologia, como contributo para uma melhor formação científica dos alunos” e a promoção da literacia científica e tecnológica de todos para que estes possam exigir dos diferentes órgãos de poder “decisões fundamentadas e eticamente responsáveis” (Fontes & Silva, 2004 citado em Silva, 2007, p. 21).

Quanto aos conteúdos distintivos desta abordagem de educação em Ciências destaca-se: i) “a seleção de temas de relevância social que envolvam a Ciência e a Tecnologia, devendo ser potencialmente pertinentes no quotidiano dos alunos, do seu interesse e adequados ao seu desenvolvimento cognitivo e maturidade social”; ii) “a identificação, exploração e resolução de problemas, situações-problema ou questões, com interesse/impacto pessoal, local, global e que suscitem a curiosidade, o interesse e a necessidade do aluno (re)construir conhecimento, desenvolver capacidades e atitudes e esclarecer processos de Ciência e Tecnologia, bem como a sua inter-relação com a Sociedade”; iii) “envolver ativamente os alunos na procura da informação que pode ser usada na resolução de problemas”; (iv) “a abordagem de problemas, situações ou questões num contexto interdisciplinar e no contexto de perspetivas pessoais e sociais” e v) “o enfoque numa tomada de consciência global que implica reconhecer que tudo está ligado” (Vieira et al., 2011, p. 16 e 17).

Atualmente a orientação CTS é reconhecida pela comunidade internacional como o impulsionador de “uma nova organização curricular de Ciências” e como a “melhor forma de

corrigir muitos dos problemas que emergiram de um ensino de Ciência de cariz internalista” (Vieira et al., 2011, p. 16). Por isso, uma abordagem da Ciência através da orientação CTS deve centrar a educação no aluno, de modo a que este dê “sentido ao ambiente social que o rodeia (sociedade), quer natural (ciência) quer construído artificialmente (tecnologia)” (Pereira, 2002 citado em Silva, 2007, p. 21).

Tendo em conta as orientações referidas anteriormente, relativas à educação em Ciências com orientação CTS, este projeto de intervenção-investigação foi desenvolvido sob a orientação CTS com a temática do consumo alimentar. Assim, na secção seguinte exploramos o conceito de consumo e na última aprofundamos a pertinência da educação para o consumo alimentar, tendo em conta a orientação CTS.

### **2.3 O consumo: fenómeno, evolução e mudança social**

O consumo é um dos fenómenos mais complexos e que melhor caracteriza a sociedade atual. No quotidiano da sociedade do século XXI, conceitos como “inflação, salários, rendimentos, preços, poupança, investimento, orçamento familiar, nível de vida”(Oliveira, 2003, p. 23) são comuns e influenciam as decisões e ações, tanto a nível pessoal, como profissional, económico e cultural. As necessidades e a possibilidade de compra, as opções disponíveis, as escolhas de cada um e o próprio contexto em que cada um vive são afetados e afetam a dinâmica e evolução do consumo. Resumindo esta ideia, Althusser (1969) afirma que,

*“as necessidades que são objecto do consumo não são definidas pela natureza humana em geral, mas pelo nível de rendimento de que dispõem os indivíduos e pela natureza dos produtos disponíveis que são, num dado momento, o resultado das capacidades técnicas da produção”* (citado em Oliveira, 2003, p. 40).

Segundo a Defesa do Consumidor (1985), “consumo é o acto da aquisição de um bem com vista ao seu uso” (citado em Oliveira, 2003, p. 24). Esta aquisição admite diversos usos e por isso se distinguem dois tipos de consumo: o consumo de bens intermédios e o consumo final. O primeiro restringe-se “à compra de bens ou serviços destinados a serem utilizados num determinado processo produtivo” e o segundo é “destinado ao consumidor que vai utilizar o bem ou serviço para a sua satisfação pessoal ou do agregado familiar” (Defesa do Consumidor, 1985 citado em Oliveira, 2003, p. 24). Neste projeto de intervenção-investigação focámo-nos no

consumo alimentar, efetuado pelos alunos ou pelas suas famílias, sendo este um consumo do tipo final por compreender o uso de um bem para satisfação pessoal ou do agregado familiar.

Retomando o conceito de “sociedade de consumo”, referido no início desta secção, Braudillard (1970) defende que este poderá ser um conceito duvidoso uma vez que “o uso corrente [deste conceito] supõe que o consumo seja um valor universal para a satisfação das necessidades das pessoas” (Oliveira, 2003). Tal não é verdade porque as possibilidades de compra e os níveis de consumo são diferentes e “a adesão dos sujeitos às práticas consumistas, a ânsia pelo novo, pela posse e pela distinção acaba por conferir uma estratificação social dos mesmos sob a promessa do seu oposto” (Braudillard, 1970 referenciado em Oliveira, 2003, p. 31). Logo, esta definição é controversa e ambígua mas ao longo desta secção tentaremos compreender a génese da sociedade de consumo, a pertinência dessa definição e a influência da mesma na infância. Começando assim por analisar a emergência da mesma, Oliveira afirma que:

*“Na génese da actual sociedade de consumo, estão factores como a evolução das tecnologias de produção, a revolução das comunicações, a urbanização intensiva e a profusão de mercadorias e bens, o que resultou numa ruptura entre o produtor e o consumidor”*(Oliveira, 2003, p. 8).

Esta ideia, para além de realçar as causas da origem da “sociedade de consumo”, reflete a influência da Ciência e da Tecnologia na Sociedade que se tem adaptado constantemente à inovação e ao progresso, causadores de inúmeras transformações. Tudo acontece cada vez mais rápido e as distâncias, temporais e espaciais, ficam cada vez mais curtas, podendo aceder-se a informações ou consumir produtos de qualquer parte do mundo. Esta evolução obriga o ser humano a desenvolver capacidades de tomada de decisão e atitudes críticas no momento das suas escolhas. Nesta medida, o consumo propicia o desenvolvimento de novas competências pois, sempre que alguém efetua uma compra, necessita de ativar um processo crítico-reflexivo. Canclini (1997) defende que sempre que alguém ativa este processo,

*“pensa, escolhe e reelabora o sentido social” (...) e que no decorrer do mesmo “intervém em formas mais activas de participação do que aquelas que habitualmente recebem o rótulo de consumo (...) devemo-nos perguntar se ao consumir não estamos a fazer algo que sustenta, nutre e, até certo ponto,*



*constitui uma nova maneira de ser cidadão*”(Canclini, 1997 citado em Oliveira, 2003, p. 17).

Este processo implica que o cidadão esteja integrado nesta sociedade e este processo só é possível através da socialização do consumidor que é tida como o processo de aprendizagem relacionado com o consumo (Ward, 1974 citado em Oliveira, 2003). A socialização do consumidor está intrinsecamente relacionada com a educação para o consumo patente no artigo 3 da Lei n.º 24/96 de 31 de Julho de 1996 onde se afirma que o consumidor tem direito: (i) à qualidade dos bens e serviços; (ii) à proteção da saúde e da segurança física; (iii) à formação e à **educação para o consumo**; (iv) à informação para o consumo; (v) à proteção dos interesses económicos; (vi) à prevenção e à reparação dos danos patrimoniais ou não patrimoniais que resultem da ofensa de interesses ou direitos individuais homogéneos, coletivos ou difusos; e (vii) à proteção jurídica e a uma justiça acessível e pronta; à participação, por via representativa, na definição legal ou administrativa dos seus direitos e interesses.

A expansão do capitalismo originou inúmeras transformações na sociedade, como o aparecimento da cultura de consumo, que conduziu à alteração das referências do ser humano que teve de se ir adaptando. As relações alteraram-se entre as pessoas e entre as pessoas e os objetos. O tempo que era passado em família é hoje dividido com aquele que é gasto em hábitos de consumo e com o uso dos novos meios de comunicação proporcionados pelo avanço da tecnologia. Os objetos passaram assim a ser para as pessoas “o prolongamento de si próprias, projectando-as na hierarquia social” (Macedo, 2011, p. 22).

Com o aumento da importância do consumo na vida das pessoas, “a economia de permanência foi substituída pela economia da descartabilidade, onde é mais vantajoso substituir do que consertar” (Souza et al., 2000 citado em Macedo, 2011, p. 21). Num curto período de tempo, o novo transforma-se em velho, o que tem repercussões ambientais e sociais, em específico no papel que cada cidadão tem na sociedade. O papel da criança também mudou deixando esta de ser apenas o “filho do consumidor para ser elevada ao “estatuto de cliente” (Macedo, 2011, p. 22). Este facto deve-se à própria imagem da criança que mudou, deixando de ser vista como um adulto em ponto pequeno para passar a ser vista como um cidadão e potencial consumidor. Segundo Kapferer (s.d.) “o consumo é realmente o primeiro território adulto em que a criança se manifesta como agente activo dotado de um desejo autónomo” (citado em Macedo, 2011, p. 24).

Na sociedade contemporânea, a preocupação com a socialização da criança ficou patente com a adoção da Convenção sobre os Direitos da Criança pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 20 de Novembro de 1989 e ratificada por Portugal em 21 de Setembro de 1990. Este documento compila um “conjunto de direitos fundamentais - os direitos civis e políticos, e também os direitos económicos, sociais e culturais - de todas as crianças” (UNICEF, s.d.). A relevância deste documento está sustentada pelo seu carácter universal, uma vez que foi ratificado por quase todos os Estados do mundo, excetuando-se os Estados Unidos da América e a Somália. Apesar da preocupação com as crianças ter aumentado e os seus direitos serem reconhecidos, a “nova realidade económica e social que se caracteriza pelo excesso de trabalho, a estruturação familiar, a falta de tempo para o diálogo entre os filhos, o desencontro de horários” obriga a um amadurecimento precoce das crianças (Macedo, 2011, p. 23).

A televisão e a internet são os principais meios de comunicação utilizados pelas crianças como foi possível constatar através de um estudo efetuado pela UNESCO cujos resultados indicam que “o tempo que as crianças passam a ver televisão é 50% maior do que em qualquer actividade, como ler, brincar com os amigos, estudar, etc.” (Macedo, 2011, p. 25). Macedo ao refletir acerca desse estudo afirma que os meios de comunicação, também conhecidos por *media* “transformaram a criança no protótipo ideal de consumidor, utilizando a publicidade para a criação de necessidades, sonhos e desejos” (Macedo, 2011, p. 23). Os *media* são assim responsáveis pela “criação do desejo e da venda de imagens sugestivas” (Macedo, 2011, p. 22) tanto para adultos, como para crianças impulsionando o consumo.

A família e a escola ganham um papel preponderante na educação para o consumo para que as crianças consigam analisar criticamente a publicidade, escolher criteriosamente os produtos consumidos e reconheçam as consequências das suas opções. A família, em especial os pais, têm de ter a capacidade de analisar a problemática para orientarem de forma saudável as escolhas dos filhos (Macedo, 2011). Já a escola deverá privilegiar a “relação de proximidade e confiança com a criança” (Macedo, 2011, p. 24) dos educadores e professores e orientar a educação para o consumo com o fim de tornar os alunos em cidadãos consumidores mais conscientes, responsáveis e críticos.

Na secção seguinte abordamos de forma mais aprofundada a pertinência desta educação para o consumo alimentar que pode e deve ir além da sala de aula.

## 2.4 A educação para o consumo alimentar

A alimentação constitui-se como uma das necessidades primárias do ser humano e a mais importante, uma vez que é a responsável pela sua existência e sobrevivência. É um dos “principais fundamentos da saúde física, mental e espiritual (Santos, 1983 citado em Macedo, 2011, p. 12). A alimentação baseia-se na obtenção de uma “variedade de alimentos naturais ou transformados, que contêm matérias químicas, apelidadas de nutrientes” (Macedo, 2011, p. 11). A alimentação caracteriza-se como um processo de seleção de alimentos, processo esse que pode ser determinado por “factores cognitivos, sociais, económicos, emocionais, psicológicos, afectivos e culturais” (Nunes & Breda, 2001, p. 14).

A importância da alimentação prende-se com o papel que esta tem na vida do ser humano, dado que: (i) “assegura a sobrevivência do ser humano”; (ii) “fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo”; (iii) “contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental”; (iv) “desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças (ex.: obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipo de cancro, etc.)” e por último (v) “contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes” (Candeias, Nunes, Morais, Cabral & Silva, 2005, p. 5)

Segundo a Nova Roda dos Alimentos, a alimentação saudável deve ser completa, equilibrada e variada. Para isso, devemos comer alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos e beber água diariamente; comer em maior quantidade os alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e em menor quantidade os alimentos pertencentes aos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado e, por último, devemos comer diferentes alimentos dentro do mesmo grupo, variando diária e semanalmente e nas diferentes épocas do ano, privilegiando os produtos típicos de cada época (Faculdade de Ciências de Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto, s.d.).

Segundo Macedo (2011), a alimentação tem sido um dos principais problemas do ser humano. A problemática prende-se com as disparidades existentes no Mundo pois, apesar da evolução e desenvolvimento tecnológico, “há regiões do mundo nas quais as populações morrem em grande número por carências alimentares” (Santos, 2005, p. 3). Esta situação contrasta com a situação dos países ditos desenvolvidos onde “uma percentagem elevada da população tem por vezes uma alimentação abusiva, excessiva e adulterada e um estilo de vida antinatural, daí resultando um aumento trágico de doenças” (Santos, 2005, p. 3). As causas da alimentação excessiva poderão estar relacionadas com a Revolução Industrial que fez com que as máquinas substituíssem o trabalhador, as pessoas ficassem cada vez mais sedentárias, andando mais de

carro e recorrendo a outros recursos como o elevador e os carrinhos de compras. Em casa, a maioria do trabalho doméstico é feito pelos eletrodomésticos e o frio é combatido pelo aquecimento elétrico ou a gás (Macedo, 2011). O ser humano passou assim a necessitar de ingerir menos calorias, contudo, manteve ou aumentou a quantidade de alimentos ingeridos relativamente a outras épocas onde as necessidades físicas eram maiores.

Os hábitos alimentares das pessoas são então o “conjunto de regras elaboradas ao longo do tempo pelo meio em que vivemos” (Lázaro, 2001 citado em Macedo, 2011, p. 16). Estes hábitos estão associados aos hábitos de consumo que se formam “desde a infância e são naturalmente orientados pelas preferências individuais, tendo em conta as condições da família, os hábitos culturais da sociedade e o contexto temporal” (Oliveira, 2003, p. 104). A alimentação relaciona-se assim com o *status* social e económico da família e com a imagem que cada um quer transmitir de si, mostrando a maneira como se adequa a determinado estilo de vida (Oliveira, 2003).

O processo de globalização e o consumo de massas contribuíram para o desenvolvimento de uma dimensão social dos indivíduos que pressupõe uma busca pela distinção da sociedade, sobressaindo a individualidade de cada um. As escolhas de cada um são cada vez mais complexas devido ao aumento do número de produtos disponíveis e à maior facilidade de acesso aos mesmos, o que implica a necessidade de um sentido crítico mais ativo no sentido da construção de uma identidade. Neste sentido, as “preferências de comida e bebida são vistas como indicadores da individualidade do gosto e do senso de estilo do proprietário/consumidor” (Oliveira, 2003, p. 106). Importa assim refletir acerca da publicidade, enquanto meio impulsionador do consumo.

A génese da publicidade é contextualizada por Oliveira que defende que:

*“Com o desenvolvimento industrial, a produção em massa e a passagem para um mercado que supera a fase de consumo do essencial, os empresários viam-se forçados a encontrar meios rápidos para escoar o excesso de produção. A publicidade foi o meio encontrado para divulgar a utilidade desses produtos e estimular o seu consumo”* (Oliveira, 2003, p. 122).

A publicidade é assim um meio de divulgação mas principalmente um elemento impulsionador do consumo através da “negociação entre o anunciante e seu público” (Rodrigues, 2009, p.1).

Centrando agora a atenção nas crianças, desde o seu nascimento, estas têm experiências psicossociais relacionadas com a alimentação que lhe proporcionam a “aprendizagem inicial para as sensações primárias de fome, saciedade, percepção dos sabores e texturas”(Oliveira, 2003, p. 105). A nível alimentar, as crianças têm necessidades distintas dos adultos e as carências nutricionais, “quantidades e tipos de alimentos que estas necessitam diariamente variam com a taxa de crescimento, saúde geral, nível de actividade, hábitos e preferências individuais” (Coimbra & Amaral, 1994 citados em Macedo, 2011, p. 13).

Oliveira (2003) defende que as crianças têm uma “predisposição genética para as escolhas alimentares” mas estas são cada vez mais influenciadas pelo contexto em que vivem, pelas pessoas com que se relaciona e pelos meios de comunicação, em específico, através da publicidade. O autor supracitado especifica algumas das possíveis causas para a mudança das escolhas das crianças: (i) as alterações no estilo de vida e nos hábitos alimentares; (ii) o desenvolvimento tecnológico; (iii) a ausência dos pais que estão nos seus locais de trabalho; (iv) a independência crescente da criança; (v) a necessidade da mesma ser aceite pelo grupo e, por último; e (vi) o facto de esta ser portadora de dinheiro (Oliveira, 2003).

A criança adquiriu assim “uma espécie de cidadania como consumidora, sendo influenciada pelos *mass media*, pelos grupos de pares, pelo ambiente escolar e pela sua realidade familiar” (Oliveira, 2003, p. 6). Os meios de comunicação social passaram a vê-la como “protótipo ideal de consumidor” (Macedo, 2011, p. 23). A influência dos *media* e a publicidade acabam por “familiarizar a criança com os objectos de gente adulta, exercendo, de facto, uma função de socialização” (Kapferer citado em Macedo, 2011, p. 27). O consumo alimentar exercido pela criança é afetado pelos “símbolos encontrados na identificação do alimento” que contém “significados pessoais e sociais adicionados aos funcionais” (Oliveira, 2003, p. 110). Assim, o alimento não é consumido apenas pelo alimento mas também pela importância do mesmo para cada um e pela identidade que este confere a quem o compra. Neste contexto é premente que as crianças conheçam os seus direitos enquanto cidadãs-consumidoras e tenham uma educação focada no consumo, para que possam participar ativamente no processo de consumo.

Segundo a Escola del Consum de Catalunya, educar para o consumo implica considerar o desafio de capacitar os cidadãos para responder às características da sociedade a partir de um posicionamento crítico, ativo e responsável. Assim é necessário criar-se uma sociedade de consumo enquanto espaço de conflito permanente e aberto à indeterminação em que os indivíduos são atores que participam na construção do futuro (Bonil, Calafell, Fonolleda, & Querol, 2008).

O projeto de intervenção-investigação que aqui apresentamos incide na educação para o consumo, tendo como foco a alimentação. Destacamos assim o desenvolvimento de aprendizagens ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores que possibilitem uma atitude mais ativa e crítica, sobretudo na escolha de alimentos, atentando nas influências externas como é o caso da publicidade. Este projeto tem assim subjacente uma perspetiva de educação para o desenvolvimento sustentável e por conseguinte potencia o exercício de uma cidadania ativa, consciente, responsável e solidária.



### **3. Capítulo 3: Sequência didática “Educação para o consumo alimentar com orientação CTS”**

Neste capítulo pretendemos apresentar a sequência didática desenvolvida sobre a temática da Educação para o Consumo Alimentar numa perspetiva CTS. Esta sequência didática foi desenvolvida em simultâneo com a sequência didática desenvolvida pelo outro elemento da díade sob a temática da alimentação numa perspetiva de Educação para a Saúde. Assim, algumas das sessões desenvolvidas são comuns a ambas as sequências didáticas dado que com uma mesma atividade exploramos as duas temáticas, de forma transversal.

Na primeira secção (3.1.) apresentamos o processo de conceção e planificação da sequência didática, incluindo um cronograma com a calendarização de todas as atividades desenvolvidas ao longo da mesma. Na segunda secção (3.2.) apresentamos as 15 sessões desenvolvidas ao longo da sequência didática. Na terceira e última secção (3.3.) apresentamos o blogue da turma, como ferramenta de comunicação e de partilha das atividades desenvolvidas e dos desafios semanais relativos às temáticas exploradas.

#### **3.1 Conceção e planificação da sequência didática**

Nesta secção apresentamos o processo de conceção e planificação da sequência didática. O ponto de partida da sequência didática foi uma reunião com a orientadora cooperante, a díade e as orientadoras de PPS e SIE, realizada durante o 2.º semestre do 1.º ano. Nessa reunião tivemos o primeiro contacto com o contexto sendo que a orientadora cooperante partilhou as suas preocupações e expectativas relativamente ao projeto, destacando a alimentação pouco saudável das crianças observada principalmente através dos lanches. A orientadora cooperante salientou ainda o facto de a turma ter sido alvo de uma intervenção da equipa de saúde escolar do Centro de Saúde de Aveiro, sendo a única turma da escola, e uma de duas do Agrupamento, a apresentar resultados negativos na análise dos lanches das crianças. A temática da alimentação surgiu assim como tema comum entre os dois projetos, criando coerência entre eles.

No início do 1.º semestre do 2.º ano, no início da unidade curricular de PPS A2, a díade teve, durante três semanas, a oportunidade de observar a professora orientadora cooperante (POC), professora titular da turma, a organizar e gerir todo o processo de ensino e aprendizagem. Durante essas semanas, as professoras-investigadoras tiveram a oportunidade de observar e registar os hábitos alimentares e de consumo das crianças, em especial na hora dos lanches, da



manhã e da tarde. Além disso, durante uma visita de estudo que decorreu neste período de observação, as professoras-investigadoras (díade) tiveram ainda a oportunidade de observar o almoço dos alunos, bem como os dois lanches, da manhã e da tarde. Com o objetivo de reunir todas essas informações, a díade registou alguns dos aspetos mais relevantes acerca dos hábitos alimentares e de consumo em pequenas reflexões<sup>2</sup> realizadas no fim de cada dia. Estes documentos integram o diário da professora-investigadora que serviu também como instrumento de recolha de dados e que possibilitou uma caracterização dos hábitos alimentares e de consumo da turma, detetando-se ainda os aspetos mais importantes a explorar ao longo dos projetos da díade. Através da análise destes textos descritivo-reflexivos, que se encontram em anexo (anexo 1) pudemos concluir que as crianças tinham preconceitos relativamente às marcas, privilegiavam alimentos pouco saudáveis e não tinham muita atenção à embalagem dos produtos, sendo estas escolhas pouco ecológicas. Estas conclusões são ilustradas através dos excertos apresentados de seguida.

O primeiro excerto é referente ao 1.º dia de observação em que se analisaram e registaram os lanches da turma, ainda que de forma superficial, pretendendo-se apenas um retrato da situação inicial. Estes foram analisados numa perspetiva de saúde e de consumo alimentar.

*“A maioria dos lanches não eram opções saudáveis: bolachas, sobretudo de chocolate, snack’s de chocolate, cereais de chocolate, bolos, leite achocolatado ou sumos de pacote, mas existiram alguns alunos que trouxeram pão com queijo ou iogurtes, sobretudo líquidos. As opções de lanche não eram também “amigas do ambiente”, pois tratavam-se sobretudo de bolachas ou snack’s em pacotes individuais. Alguns alunos traziam o lanche embrulhado em folha de alumínio, embora tenha observado que alguns traziam os alimentos em recipientes de plástico. No final do lanche a grande maioria dos alunos realizou a separação do lixo, colocando as embalagens nos ecopontos correspondentes, pelo que esta deve ser uma prática regular” (Notas de campo do dia 24 de setembro de 2012 realizadas pela professora estagiária investigadora Sónia).*

---

<sup>2</sup> No início da Prática Pedagógica, estas reflexões eram intituladas de notas de campo. Contudo, ao longo do projeto, as notas de campo passaram a ser apenas pequenos apontamentos que serviam como auxiliares de memória. Assim, no fim de cada dia, essas notas eram transformadas num texto descritivo (descrição) e num reflexivo (reflexão). Essas descrições e reflexões, das sessões desenvolvidas ao longo da sequência didática, integram o diário do investigador.

O 2.º excerto é referente a uma visita de estudo, realizada durante o período de observação da PPS, e por ser num contexto não-formal é na maioria das vezes um contexto especial, no que respeita à alimentação. As crianças consomem assim alimentos diferentes do habitual e privilegiam sobretudo alimentos pouco saudáveis, com maior teor de açúcar e sal. Devido a isso, o consumo torna-se mais presente nesses lanches e almoços e as próprias crianças realizam os seus juízos de valor.

*“No que toca ao consumo, apercebemo-nos de algumas situações, como por exemplo, dois rapazes dizerem-nos que as batatas dele eram verdadeiras porque eram da marca verdadeira (Ruffles) e as do colega eram falsas (marca Dia). Este aspeto pode já revelar um interesse pelas marcas mais populares e um desprezo pelas marcas brancas”. (Notas de campo do dia 16 de outubro de 2012 realizadas pela professoras estagiárias investigadora Filipa e Sónia)*

Para além do registo global dos hábitos das crianças, relativamente à alimentação e ao consumo alimentar, ao longo da fase de observação, revelou-se crucial uma caracterização individual dos hábitos alimentares e de consumo de todas as crianças e dos seus encarregados de educação. Esta opção prendeu-se com o facto de as crianças não tomarem sozinhas decisões relativas aos hábitos de consumo alimentar. Todavia, acredita-se que desempenham um papel importante neste processo, dada a potencialidade na escolha dos alimentos a comprar, através das suas preferências. Assim, revelou-se fundamental caracterizar os hábitos de alimentação e de consumo alimentar de crianças e encarregados de educação, para que o projeto a desenvolver fosse mais contextualizado e significativo para ambos. Dada essa intenção foram elaborados e aplicados inquéritos por questionário aos alunos (anexo 2) e encarregados de educação (anexo 3) e estes encontravam-se divididos em três partes: identificação do inquirido, hábitos alimentares e hábitos de consumo. O presente projeto de intervenção-investigação foca-se apenas nas respostas relativas à parte dos hábitos de consumo.

Após a caracterização dos hábitos de alimentação e consumo dos alunos e dos seus encarregados de educação, procedeu-se à conceção e planificação das sessões da sequência didática. Estas planificações foram revistas várias vezes, devido a algumas reflexões feitas na ação, com o intuito de haver um vínculo entre os projetos da díade e das aprendizagens a desenvolver serem significativas. Na Tabela 1 apresentamos o cronograma da sequência didática.

Intervenção	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	6.ª Feira	Sábado
Outubro	29	30	31 <b>Sessão n.º 1:</b> exploração do ingrediente da semana – abóbora • Sessão de apresentação do projeto de intervenção-investigação aos encarregados de educação e entrega dos questionários.	2	3
	5 • Entrega dos questionários aos alunos.	6	7	9 <b>Desafio no blogue:</b> a sopa mais deliciosa do mundo	10
Novembro	12 <b>Sessão n.º 2:</b> exploração do ingrediente da semana - castanha	13 <b>Sessão n.º 3:</b> “Uma viagem ao mundo das compras”: visita a um supermercado <b>Sessão n.º 4:</b> Conceção de um logótipo	14	16 <b>Desafio no blogue:</b> vamos às compras	17
	19	20 <b>Sessão n.º 5:</b> exploração do ingrediente da semana - ovo	21 <b>Sessão n.º 6:</b> Sessão com os jogadores de futebol do Beira-Mar sobre alimentação saudável	23	24 <b>Sessão n.º 7:</b> <i>Workshop</i> de alimentação saudável
	26 <b>Desafio no blogue:</b> o <i>workshop</i> nas nossas palavras	27 <b>Sessão n.º 8:</b> Análise crítica de um vídeo publicitário do Bongo	28 <b>Sessão n.º 9:</b> exploração do ingrediente da semana - pão	30	31
Dezembro	3 <b>Desafio no blogue:</b> Criação de um <i>slogan</i> publicitário: <b>Sessão n.º 10</b> exploração do ingrediente da semana - leguminosas	4	5	7	8
	10 <b>Sessão n.º 11:</b> exploração do ingrediente da semana - azeite <b>Sessão n.º 12:</b> Conceção de uma performance artística	11 <b>Sessão n.º 13:</b> Cálculo da Pegada Ecológica <b>Sessão n.º 14:</b> exploração do ingrediente da semana - leite	12 <b>Sessão n.º 15:</b> Jogo “Quem ser mais saudável e um consumidor mais responsável?”	14 Apresentação da performance às outras turmas do 4.º ano da escola.	15

Tabela 1 – Cronograma da sequência didática.

### **3.2 Descrição das sessões desenvolvidas na sequência didática**

Antes da implementação do projeto, isto é, antes do início da sequência didática realizou-se uma sessão de apresentação do projeto de intervenção-investigação para que os encarregados de educação tomassem conhecimento do projeto em que os seus educandos estariam envolvidos e compreendessem também a importância que teria o seu envolvimento. A sessão foi realizada no dia 31 de outubro e estiveram presentes dos todos os encarregados de educação, à exceção de um, sendo que em alguns casos estiveram presentes os pais, noutros as mães e em dois casos esteve presente o casal.

Após a apresentação feita pela POC começámos por informar que o nosso projeto consistia no desenvolvimento de uma sequência didática de cariz CTS sobre a alimentação no âmbito da educação para a saúde e da educação para o consumo. De seguida apresentámos um esquema orientador do nosso projeto explicando que começaríamos por realizar uma caracterização dos hábitos de alimentação e consumo das crianças e dos encarregados de educação. Informámos que depois iríamos desenvolver uma sequência didática e, no fim, ainda iríamos realizar algumas atividades que nos permitissem avaliar o impacto desta sequência didática nas aprendizagens das crianças e no nosso desenvolvimento profissional. Depois explicamos, de forma sucinta, os nossos principais objetivos que eram, por um lado sensibilizar as crianças para a importância de uma alimentação saudável e por outro sensibilizá-las para a importância de um consumo consciente, crítico e responsável. Nesse momento, a apresentação centrou-se mais na explicação da importância da contribuição das famílias para o sucesso de projeto de intervenção-investigação. O blogue foi apresentado como uma ferramenta para facilitar essa interação com a família e informámos que lá surgiriam desafios semanais para que as crianças, juntamente com os seus encarregados de educação, respondessem dando o seu contributo para o desenvolvimento do projeto, tornando-o mais dinâmico.

Os desafios apresentados foram apenas a título de exemplo porque nessa fase eram apenas ideias e seriam ultimados semana-a-semana. Os desafios apresentados foram: pesquisas sobre hábitos alimentares e de consumo dos avós quando eram crianças; investigação da origem dos produtos, em diferentes superfícies comerciais; concurso de slogan publicitário acerca de um alimento saudável e partilha de receitas relativas ao “produto da semana”.

Por último foram apresentadas duas atividades onde os encarregados de educação teriam um papel especial. Contudo, essas atividades necessitavam do feedback dos pais para que se prosseguisse com as mesmas. As atividades eram um workshop sobre alimentação saudável com

uma nutricionista e um almoço ou jantar convívio com receitas saudáveis. Neste momento foi pedida a opinião aos pais e estes referiram que era uma boa ideia mas que ambas as atividades teriam de ser realizadas ao sábado para que todos pudessem a nível de agenda. Porém, nenhuma das iniciativas ficou agendada porque estavam dependentes de outras pessoas e ficou apenas decidido que iriam acontecer e que seria colocada uma votação no blogue para que se escolhesse o melhor dia. A apresentação mostrada nesse dia encontra-se em anexo (anexo 4).

Nas subseções seguintes apresentamos as 15 sessões, desenvolvidas ao longo da sequência didática, sendo que para cada uma delas foi realizada uma planificação, uma descrição e uma reflexão. A planificação contém o objetivo da atividade, as aprendizagens esperadas, as estratégias/atividades planeadas e os recursos necessários. A descrição é um texto escrito após cada sessão e corresponde à memória da observação e à análise das notas de campo e da transcrição da vídeo-gravação. A reflexão, realizada também após cada sessão, reúne os pontos positivos e menos positivos da sessão e relata algumas mudanças entre a planificação e o desenrolar da sessão, traçando uma possível reformulação das atividades. Nesta secção apresentamos apenas uma pequena descrição de cada uma das sessões, remetendo para anexo a planificação, a descrição, a reflexão e alguns recursos construídos e utilizados em cada uma delas (anexo 5 ao anexo 19).

### **3.2.1 Sessão n.º 1 - Ingrediente da semana: abóbora**

A sessão n.º 1 realizada no dia 31 de outubro, consistiu na exploração do ingrediente da semana n.º 1, a abóbora, sendo este um legume natural desta época e mediático pela sua utilização decorativa, em especial, no *Halloween*. Através de uma pequena apresentação em *PowerPoint* explorámos com os alunos os diferentes tipos de abóbora, a principal informação nutricional e diferentes utilizações na alimentação. Após a exploração da apresentação e diálogo acerca da abóbora procedeu-se à confeção de queques de abóbora (Figura 2) na sala da Unidade de Apoio à Multideficiência integrando-se na atividade os alunos da turma com Necessidade Educativas Especiais (NEE). Os alunos participaram na leitura e execução dos vários passos da receita e no fim todos provaram os queques da abóbora sendo que algumas crianças se mostraram surpresas por gostarem de algo feito com abóbora.



Figura 2 - Confeção dos queques de abóbora.

### 3.2.2 Sessão n.º 2 - Ingrediente da semana: castanha

A sessão n.º 2, realizada no dia 12 de novembro, baseou-se na exploração da castanha como ingrediente da semana por estarmos no Outono, a época do ano em que se come mais esta semente e porque neste dia se celebrou o São Martinho na escola. A atividade consistiu numa atividade de pesquisa, em pares, onde os alunos tinham de pesquisar, selecionar e registar a informação mais pertinente sobre a castanha, tendo em conta um conjunto de tópicos predefinidos. Os tópicos foram: a origem da castanha, a época natural, a informação nutricional a utilização gastronómica, provérbios e curiosidades. Os *sites* propostos aos alunos, tinham o intuito de orientar a pesquisa, privilegiar a diversidade e a pertinência das informações e foram o *site* do Público, do educare.pt, da Vaqueiro, da Câmara Municipal de Mirandela e do Junior.te.

Por último, as informações foram registadas no quadro, para que os alunos pudessem ficar com todas as informações e foi elaborado um e cartaz para o painel do “Ingrediente da semana” (Figura 3). Os alunos saíram e foram para o exterior da escola celebrar o Magusto:, comer castanhas e conviver com os restantes alunos da escola.



Figura 3 - Placard com o ingrediente da semana "castanha".

### 3.2.3 Sessão n.º 3 - Uma viagem ao mundo das compras

A sessão n.º 3 realizou-se num contexto não-formal com uma visita a um supermercado próximo da escola com o objetivo de atribuir significado às aprendizagens desenvolvidas e rentabilizar uma sessão para a exploração de vários aspetos relacionados com o consumo. Antes da saída da escola procedeu-se ao levantamento das ideias prévias das crianças acerca do que é o consumo e dos critérios que têm em conta na escolha de um produto. Durante a visita os alunos foram divididos em três grupos havendo para cada grupo uma atividade diferente com a respetiva grelha de registo. Um grupo tinha a tarefa de identificar diferentes setores do supermercado, os produtos disponíveis em cada um e a sua origem; o outro grupo tinha de analisar a embalagem, preço, origem e marca de um conjunto de produtos escolhidos pelo grupo e, o último, tinha de comparar dois produtos através da análise dos rótulos e o preço. Os alunos com NEE tiveram uma grelha adaptada (Figura 4), onde identificavam os diferentes setores do supermercado e os produtos existentes em cada um, através de imagens. No fim da visita, as informações relativas à observação e às aprendizagens desenvolvidas foram sistematizadas registando-se as informações que cada grupo registou e comunicou à turma. No dia seguinte, foi elaborado e exposto um painel com toda a informação recolhida e as principais aprendizagens realizadas.

Assinala com uma X:

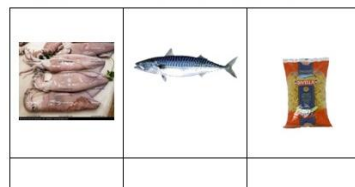
O que posso comprar no setor da **FRUTARIA E LEGUMES**:



O que posso comprar no setor da **PADARIA**:



O que posso comprar no setor da **PEIXARIA**:



O que posso comprar no setor do **TALHO**:



Figura 4 - Grelha de registo dos alunos com NEE.

### 3.2.4 Sessão n.º 4 - Conceção artística de um logótipo

A sessão n.º 4 teve como objetivo a criação de um logótipo do projeto e começou com uma chuva de ideias através das palavras “alimentação”, “saúde” e “consumo” com o objetivo de se identificarem e reunirem as ideias das crianças acerca destes conceitos. Em seguida propôs-se

aos alunos que desenhasse um logótipo ou símbolo que representasse as ideias que tinham acerca dos conceitos referidos anteriormente. A escolha do logótipo foi realizada mediante uma votação efetuada entre os alunos das restantes turmas do 4.º ano de escolaridade da escola, sem que os logótipos estivessem identificados. De forma a facilitar e tornar mais rigorosa a análise dos logótipos, criaram-se cinco questões que foram colocadas às crianças, para que elas pudessem falar sobre o seu logótipo e as mensagens nele presente. O logótipo que venceu a votação foi o que se apresenta em seguida (Figura 5).

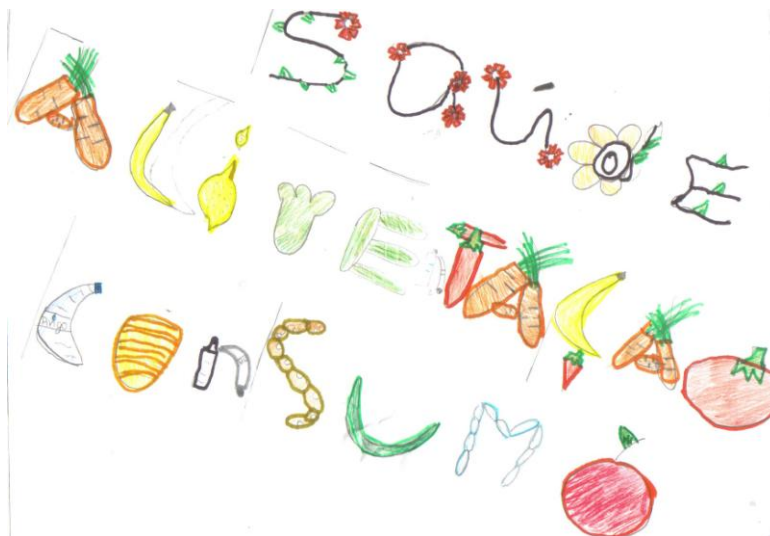


Figura 5 - Logótipo do projeto de intervenção-investigação.

### 3.2.5 Sessão n.º 5 - Ingrediente da semana: ovo

A sessão n.º 5 consistiu na exploração do ovo enquanto ingrediente da semana mas, ao contrário dos outros ingredientes, antes do início da sessão não se informou que ingrediente seria explorado. O ingrediente foi explorado através de um jogo onde se distribuiu uma pista a cada aluno, contendo informações sobre o ingrediente. Cada aluno leu a sua pista à turma e foi-se dialogando sobre as informações relativas ao ovo com o objetivo de desvendar o ingrediente. A escolha do ovo prendeu-se com o tema da semana ser relativo aos músculos e as proteínas serem nutrientes determinantes para se terem músculos saudáveis. No fim do jogo, os alunos decoraram ovos de cartolina com diversos recursos materiais e estes integraram painel do “Ingrediente da semana” (Figura 6).





Figura 6 - Decoração dos ovos de cartolina e painel do ingrediente da semana "ovo".

### 3.2.6 Sessão n.º 6 - Visita dos jogadores do Beira-Mar

A sessão n.º 6 contemplou a visita de três jogadores de futebol do Beira-Mar. Da parte da manhã, após a análise de uma notícia sobre músculos saudáveis, perguntou-se aos alunos sobre as formas de obter informação, referindo-se que fazer entrevistas ou assistir a conferências de imprensa são modos de recolher informação sobre determinado tema. Os alunos foram informados que os jogadores viriam à escola e formaram-se díades de trabalho para elaborarem questões para colocarem aos atletas convidados, acerca dos músculos, temática da semana, e sobre os seus hábitos alimentares. Para a elaboração das perguntas realizou-se uma chuva de ideias com palavras pertinentes para essas perguntas, sendo que os alunos referiram: alimentação saudável, músculos, treinos e lesões. As perguntas elaboradas foram organizadas, pelos alunos, por temas, com o primeiro a ser relativo à dieta alimentar (por ser o tema principal da conversa com os atletas); seguidamente os músculos (por ter sido o tema abordado durante a semana), depois as lesões e os treinos (porque se relacionam com os músculos) e, por fim, uma categoria, que designaram por diversos (com algumas questões sobre o percurso de cada um).

Da parte da tarde, os atletas chegaram, apresentaram-se, referindo o seu nome e a posição em que jogam e deu-se início à conversa. Pela ordem estipulada previamente, os alunos apresentaram-se e colocaram as suas perguntas aos jogadores. No final das questões, os jogadores saíram da sala para responderem a perguntas colocadas pelos jornalistas presentes, voltando à sala para tirarem algumas fotografias com a turma e distribuírem fotografias autografadas pelos alunos. Os jogadores ofereceram uma bandeira do clube autografada, por todo o plantel e distribuíram convites para um jogo.

Esta sessão teve impacto não só para as crianças como para os pais uma vez que a presença de jornalistas permitiu que a iniciativa fosse noticiada em vários jornais diários locais e nacionais (A Bola, Diário de Aveiro, Jornal de Notícias e Record). Em seguida destacamos apenas uma dessas notícias publicadas no Diário de Aveiro (Figura 7), sendo que as restantes se encontram em anexo (anexo 9.5).



Figura 7 - Notícia do Jornal de Notícias, publicada a 22 de novembro de 2012

### 3.2.7 Sessão n.º 7 - Workshop de alimentação saudável

A sessão n.º 7 consistiu num *workshop* de alimentação, organizado para os alunos e os seus pais, e contou com a participação da nutricionista Diana Saraiva. Os pais tinham sido questionados acerca da relevância que teria uma atividade desta natureza durante a sessão de apresentação do projeto de intervenção-investigação. Dada a resposta positiva, o convite foi feito através do blogue, plataforma onde se sugeriram duas datas para que a escolha da mesma fosse favorável para a maioria. No dia do *workshop*, para além das crianças e das suas famílias (apenas faltaram três crianças), estiveram presentes a vice-presidente do Conselho de Administração Provisório (CAP) do Agrupamento, o coordenador da escola, as professoras de Educação Especial da turma e algumas assistentes operacionais.

O *workshop* contemplou duas partes: uma introdução mais teórica à temática que consistiu numa palestra dinamizada na sala de aula e uma mais prática onde os alunos e pais podiam elaborar lanches saudáveis, tendo acesso aos alimentos e aos Bilhetes de Identidade (BI) de cada um com a respetiva informação nutricional (Figura 8). Na primeira parte os pais colocaram algumas questões relativas a alguns alimentos, hábitos e opções mais saudáveis. Já na segunda foram sobretudo as crianças que estiveram envolvidas na tarefa e os pais optaram por conviver e conhecerem-se melhor, dialogando também com as professoras-investigadoras e a professora titular da turma (nossa POC) acerca do projeto de intervenção-investigação. No fim do *workshop*, todas as famílias receberam um certificado de participação e tiveram a possibilidade de exprimir o que tinham achado desta atividade no livro de honra elaborado para o propósito.



Figura 8 - Mesas preparadas para a elaboração dos lanches saudáveis com BI dos alimentos.

### 3.2.8 Sessão n.º 8 - Análise de um anúncio publicitário do sumo Bongo

A sessão n.º 8 contemplou a análise de um anúncio publicitário e organizou-se em cinco fases, sendo que a principal ferramenta de trabalho foi uma grelha de análise do anúncio (Figura 9). A contextualização começou com o levantamento das ideias prévias das crianças acerca dos locais onde encontram publicidade e perguntou-se aos alunos *slogans* que conheciam, em específico de alimentos.

Em seguida, os alunos visualizaram o anúncio publicitário e registaram na grelha de apoio à análise da publicidade: a história principal do anúncio; o produto que estava a ser publicitado; a marca desse produto; o público-alvo a quem era dirigido o anúncio; algumas informações acerca do produto; as personagens; o ambiente em que o anúncio decorre e, por fim, o tipo de sons presentes. Posteriormente, propusemos que as crianças reconstruíssem a mensagem principal, partindo das imagens, sendo que essas continham algumas personagens, o produto publicitado e uma imagem com a marca do produto, no ambiente onde se passa o anúncio: a selva. Numa terceira parte da atividade, os alunos tinham a letra da música presente no anúncio e tinham de escrever um pequeno texto onde a interpretassem, escrevendo a história que a música conta, as indicações do produto que são referenciadas e as indicações sobre as personagens. Na quarta fase dialogámos com os alunos acerca das emoções que sentiam ao ver o anúncio e, por último, os alunos tiveram acesso a uma embalagem do sumo “Bongo”, com o rótulo correspondente e tinham de analisar a informação presente no mesmo, confrontando-a com as indicações dadas durante o anúncio. Essa comparação foi realizada em grupo e durante o diálogo procurámos que os alunos atentassem na quantidade de açúcar visto que a publicidade dizia “sem adição de açúcar”.

Grelha de apoio à análise da publicidade de um vídeo publicitário

Nome: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_\_

<b>1. Características gerais do vídeo publicitário</b>	
1.1. Indica a história principal do vídeo	
1.2. Indica o produto que está a ser publicitado	
1.3. Indica a marca do produto	
1.4. Indica o público-alvo a que se dirige	
1.5. Identifica as informações acerca do produto	
1.6. Identifica as personagens	
1.7. Caracteriza o ambiente em que decorre	
1.8. Identifica o tipo de sons	

2. Descreve o vídeo publicitário, partindo das imagens que se encontram de seguida:

Figura 9 – Grelhas da análise do vídeo publicitário.

### 3.2.9 Sessão n.º 9 - Ingrediente da semana: pão

A sessão n.º 9 foi realizada por uma aluna e a sua mãe que prepararam uma sessão onde explicaram o processo de confeção do pão demonstrando cada um dos passos (Figura 10). A proposta surgiu após um diálogo com a mãe da aluna, acerca dos ingredientes da semana. A mãe da aluna mostrou-se interessada em promover uma sessão onde ensinasse os alunos a fazer pão e preparou toda a sessão com a filha, criando pequenos diálogos para que ambas fossem intervindo na sessão (anexo 12.4). Durante a sessão foram referindo as vantagens da confeção caseira de pão, a nível nutricional e económico e os vários tipos de pão que se pode fazer. A professora completou a informação explorando outros aspetos do pão como a sua importância ao longo da história, a informação nutricional, a sua utilização na gastronomia e algumas curiosidades. No fim, os alunos provaram os pães de sementes com doce de abóbora.



Figura 10 - Confeção do pão com sementes.

### 3.2.10 Sessão n.º 10 - Ingrediente da semana: leguminosas

A sessão n.º 10 foi contextualizada com a apresentação de um gráfico com a média da turma dos alimentos comidos durante três dias, divididos por grupos da roda dos alimentos (anexo 13.4.1.). Este gráfico foi realizado a partir dos dados recolhidos numa atividade realizada anteriormente que era intitulada de “Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e

variada?”. Após um diálogo com os alunos acerca das principais conclusões a retirar do gráfico referiram-se as leguminosas por ser o grupo mais esquecido da nova Roda dos Alimentos. As leguminosas foram apresentadas como ingrediente da semana, com a particularidade de não ser um alimento mas um grupo da Roda dos Alimentos.

A sessão prosseguiu com um trabalho de pesquisa a pares onde os alunos tinham uma lista dos temas e o endereço dos *sites* que deviam consultar, de modo a recolher a informação solicitada. Os grupos ficaram com os seguintes temas: 1) conceito de leguminosas e o seu valor nutricional; modo de adquirir e armazenar as leguminosas; 2) modo como armazenar e preparar as leguminosas; 3) feijão; 4) lentilha; 5) ervilha; 6) fava; 7) grão-de-bico e 8) soja. No fim cada grupo elaborou um documento *Word* com as informações recolhidas, que foram impressas para elaborar um painel sobre o Ingrediente da Semana, juntamente com saquinhos contendo cada uma das leguminosas secas. Em seguida apresenta-se apenas um dos trabalhos realizados (Figura 11), encontrando-se os restantes em anexo (anexo 13.4.2.).



Figura 11 - Exemplo de um dos trabalhos acerca da lentilha.

### 3.2.11 Sessão n.º 11 - Ingrediente da semana: azeite

Esta sessão foi realizada no dia 10 de dezembro, e por ser a última semana de aulas antes do Natal, optou-se por contextualizar a exploração do ingrediente da semana através da leitura da história “As filhós de Natal”. Todos os alunos participaram na leitura da história, sendo que alguns ficaram com falas de personagens e outros com excertos do narrador. No fim da leitura da história, referiu-se que o autor da história, Antoine Saint-Exupéry, era também autor do livro do

“Príncipezinho”. Após um diálogo acerca da história, realizou-se uma atividade de reconto da história com a integração de um dos alunos com NEE. O objetivo era que ele fizesse o reconto da história através da correspondência de imagens das personagens e do alimento que traziam para a história. No fim, a orientadora cooperante construiu com o aluno um livro através da correspondência destas imagens. Os restantes alunos responderam a um conjunto de questões, acerca das personagens que intervinham na história, os ingredientes necessários para a confeção das filhós, o grupo da roda dos alimentos a que estes pertenciam e a mensagem principal da história. Por falta de tempo, a sessão teve de ser terminada no dia seguinte onde se perguntou aos alunos que grupos da roda dos alimentos ainda não tinham sido contemplados pelos ingredientes da semana. Os alunos referiram os laticínios e as gorduras e óleos e perguntou-se que ingrediente era necessário para a confeção das filhós, pertencente ao grupo das gorduras e óleos. Os alunos responderam o azeite e lembrou-se o que a nutricionista tinha falado acerca das gorduras e óleos, concluindo-se que este é o grupo mais pequeno da Roda dos Alimentos e o azeite é uma das gorduras mais saudáveis.

### **3.2.12 Sessão n.º 12 - Conceção e apresentação de uma performance artística**

A sessão n.º 12 foi dividida em duas partes que integraram a conceção e a apresentação de uma performance artística. A sessão de conceção artística teve a participação da professora de teatro, Diana Santos, que começou por realizar um jogo de roda para que os alunos ficassem desinibidos e mais disponíveis para a atividade.

Os alunos foram divididos em cinco grupos, de acordo com os seus gostos e aptidões. Assim, formou-se um grupo de música, um de dança, um de desporto e um de teatro. Além disso os alunos com NEE ficaram responsáveis pela conceção de cartazes com mensagens relativas ao projeto para serem mostrados nos interlúdios. Cada grupo ficou com uma professora a orientar o trabalho e para rentabilizar o pouco tempo disponível, as professoras-investigadoras tinham plano semiestruturado das atividades. Contudo, o processo de conceção ficou nas mãos das crianças. O grupo da música criou a letra para uma música já existente; o grupo da dança realizou uma coreografia de uma música escolhida pelos alunos, integrando ainda alguns diálogos sobre alimentação, saúde e consumo; o grupo do desporto fez uma pequena demonstração de futebol e basquetebol, introduzindo pequenos diálogos sobre a importância de músculos saudáveis e o grupo do teatro concebeu uma pequena peça dentro da temática do projeto e relacionando-a

com o Natal. No final do dia, cada grupo apresentou a sua parte da performance à restante turma. Dois dias depois retomaram-se os ensaios, de modo a verificar os ajustes necessários, decidindo-se que iriam existir dois momentos de interlúdio.

A apresentação realizou-se no último dia de aulas, integrando de forma articulada as apresentações de cada grupo e, contando com a apresentação de dois alunos da turma (anexo 15.4.1.). No público estiveram as outras duas turmas do 4.º ano e as professoras de Educação Especial da turma.

### **3.2.13 Sessão n.º 13 - Cálculo da Pegada Ecológica**

A sessão n.º 13 teve como ponto de partida um diálogo com os alunos acerca das sessões realizadas anteriormente, sistematizando-se os assuntos abordados relativamente à temática do consumo. Após a mobilização das aprendizagens, questionamos os alunos acerca das consequências do consumo com questões como: “Que consequências há ao longo da produção? E no momento do transporte dos produtos? E após o consumo?”. Após o diálogo e registo sobre as consequências do consumo, questionamos as crianças sobre o conhecimento da expressão “pegada ecológica” e sobre o seu significado. No fim do diálogo que serviu de contextualização, passamos à segunda fase da sessão: a resposta ao questionário relativo ao cálculo da pegada ecológica. Este questionário foi respondido individualmente e no fim projetamos uma tabela que continha uma pontuação para cada resposta assinalada (Figura 12). No fim os alunos somavam as pontuações e obtinham o tamanho da sua pegada ecológica. Continuamos a sessão com um diálogo acerca do tamanho da pegada ecológica de cada um e as respetivas consequências para o ambiente. Em seguida, desenhou-se no quadro uma tabela onde, numa das colunas se colocavam as consequências do consumo e na outra as possíveis intervenções para diminuir a pegada ecológica. O objetivo era que os alunos indicassem comportamentos ou medidas que pudessem diminuir a pegada ecológica. Posteriormente mostrámos uma imagem relativa à quantidade de água necessária para a produção de alguns produtos com o intuito de sensibilizar para a mudança de algumas atitudes.

Por último, para sistematizar as aprendizagens desenvolvidas e responsabilizar as crianças pelas suas atitudes e comportamentos, entregamos a cada criança um compromisso onde tinham de registar uma medida que iriam tomar de forma a diminuir a sua pegada ecológica. Esse compromisso tinha um formato semelhante a um cartão de identificação e pretendia identificar os alunos enquanto cidadãos-consumidores. Esse compromisso foi levado para casa por cada criança e sugerimos que cada um o terminasse, da forma mais criativa que conseguisse.

### Calcula a tua pegada

Chegou o momento de conheceres o impacto dos teus hábitos diários na natureza. Circunda a pontuação que tens em cada pergunta e no fim soma os valores de cada opção marcada.

O valor dir-te-á o tamanho estimado da tua pegada ecológica.

Questão 1	Questão 2	Questão 3	Questão 4	Questão 5
a 4	a 4	a 4	a 4	a 4
b 3	b 3	b 3	b 3	b 3
c 2	c 2	c 2	c 2	c 2
d 1	d 1	d 1	d 1	d 1

Questão 6	Questão 7	Questão 8	Questão 9	Questão 10
a 4	a 4	a 4	a 4	a 8
b 3	b 3	b 3	b 3	b 6
c 2	c 2	c 2	c 2	c 4
d 1	d 1	d 1	d 1	d 2

Questão 11	Questão 12	Questão 13	Questão 14	Questão 15
a 8	a 8	a 8	a 8	a 12
b 6	b 6	b 6	b 6	b 9
c 4	c 4	c 4	c 4	c 6
d 2	d 2	d 2	d 2	d 3

Figura 12 - Tabela para o cálculo da pegada ecológica.

### 3.2.14 Sessão n.º 14 - Ingrediente da semana: leite

A sessão n.º 14 foi planificada partindo do objetivo da integração da aluna com NEE que passa a maior parte do tempo na Unidade de Apoio à Multideficiência, onde usufrui de algumas terapias. A sessão planificada contemplava a exploração do livro “O ciclo do leite” através da linguagem Picture Communication Symbols (PCS) (Figura 13). Contudo, por motivos de doença a aluna faltou e a atividade teve de ser alterada no momento.

A sessão começou com um pequeno diálogo, pedindo-se aos alunos para referirem todos os ingredientes da semana já explorados e indicassem a que grupo da Roda dos Alimentos pertenciam. Os alunos chegaram à conclusão que apenas faltava o grupo dos laticínios e informou-se que o último ingrediente da semana seria o leite. A história “O ciclo do leite” foi lida através da projeção do *audiobook*. No fim da leitura do livro dialogámos com as crianças sobre as ideias principais do livro, isto é, das várias fases do ciclo de produção do leite: a pastagem de vacas; a sua ordenha (manual ou automática); o encher das bilhas com leite e o seu transporte até ao posto do leite onde a qualidade é controlada; o encher de um depósito com o leite já controlado e o seu transporte num camião-cisterna para a fábrica. O livro explorava ainda o processo de pasteurização e a produção dos derivados do leite, na fábrica. Quanto às palavras ou expressões exploradas com os alunos foram ordenha, pasteurização, derivados do leite, camião-cisterna e bilha.



No fim da exploração do livro, os alunos realizaram uma atividade de Expressão Plástica em que desenharam e recortaram moldes de alguns elementos referentes ao Natal (estrelas, botas, bengalinhas e sinos) em embalagens de leite.

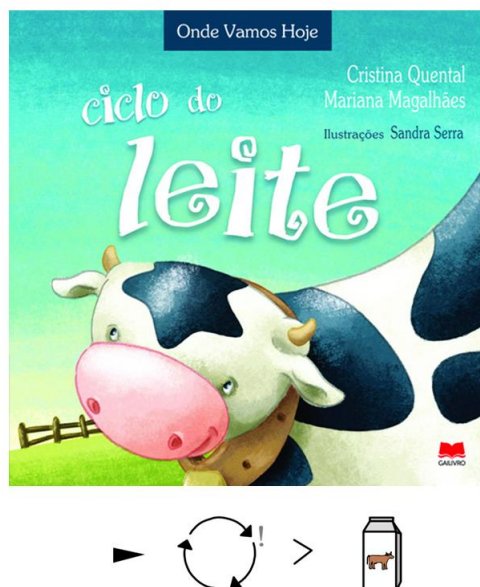


Figura 13 - Capa do livro "O ciclo do leite" com o título em linguagem PCS.

### 3.2.15 Sessão n.º 15 - Jogo “Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?”

A sessão n.º 15 foi a última sessão da sequência didática e tinha o intuito de mobilizar, sistematizar e avaliar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação, através de um jogo.

Para a realização do jogo, os alunos foram divididos em duas equipas. O jogo continha 20 desafios divididos em quatro grupos: do número 1 ao 5 - desafios sobre a roda dos alimentos; do número 5 ao 10 - ementas saudáveis; do número 11 ao 15 - pegada ecológica e do número 16 ao 20 - visita ao supermercado. O número dos desafios estava escrito em bolas e estas estavam dentro de um saco. Cada aluno tirava uma bola com o número correspondente ao seu desafio e tinha determinado tempo para a sua realização, sendo que a duração tempo era dependente da complexidade do desafio (Figura 14).

De forma a se realizar uma melhor monitorização das aprendizagens desenvolvidas ao longo deste jogo e do projeto, entregou-se a cada aluno uma grelha de registo das aprendizagens. Numa primeira fase, os alunos deveriam situar-se para cada afirmação, começando com a frase "eu sou capaz" numa escala de “sim, muito bem”, “sim, bem”, “sim, com dificuldades”, “não,

ainda não sou capaz”, “não sei responder”. As afirmações eram relativas a aprendizagens ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores, tendo em conta as quatro categorias exploradas ao longo do jogo: roda dos alimentos”, ementas saudáveis, visita ao supermercado e pegada ecológica. No fim desse registo, os alunos completavam a frase: “Com o desafio número...da categoria...aprendi que.....”, relativo ao desafio resolvido.



Figura 14 - Exemplo dos desafios resolvidos ao longo do jogo.

### 3.3 Blogue da turma: “9+11=3.ºano”

O blogue da turma foi uma ferramenta utilizada ao longo de todo o projeto para a partilha das atividades do projeto de intervenção-investigação e na comunicação com as famílias das crianças. O nome do blogue é “9+11=3.ºano”, pelo facto de este ter sido criado o ano anterior, ano em que a turma frequentava o 3.º ano e pela turma ter 9 meninas e 11 menino. O nome manteve-se por ser referente à data de criação do mesmo, embora alguns alunos quisessem alterá-lo para 4º ano. Apesar de ter sido intenção da díade averiguar de forma efetiva se essa seria a vontade da maioria da turma, tal não chegou a acontecer.

**No início do projeto de intervenção-investigação iniciámos um processo de reestruturação e reativação do blogue e a reestruturação e reativação do blogue e a primeira alteração efetuada foi no fundo, mudando o tema para um mais tema para um mais relacionado com a alimentação (**

Figura 15). Depois mudámos o separador **Quem somos?** (uma vez que ainda se referia a uma turma do 3.º ano) e acrescentámos os seguintes separadores: a) **Desafio da semana** (com os desafios propostos em cada semana); b) **Ingrediente da semana** (os ingredientes explorados com as crianças); c) **Com quem podemos aprender?** (listando os sítios que possibilitavam aprofundar alguns temas); d) **O que já fizemos?** (contendo o histórico de todas as publicações do blogue) e e) **Quem nos visita?** (relativo aos membros associados ao blogue).

No separador **Quem somos?**, o texto referia a escola e a turma das crianças, o nome do blogue e desejava que todos gostassem do blogue.

No separador **Desafios da semana** pretendia-se divulgar os desafios propostos para que as crianças mobilizassem as aprendizagens desenvolvidas ao longo da semana e pretendia-se ainda envolver a família no desenvolvimento do projeto. Ao longo dos projetos de intervenção-investigação da díade foram propostos quatro desafios: dois mais focados na alimentação saudável e dois mais focados no consumo alimentar. Os desafios intitularam-se de: a sopa mais deliciosa do planeta; vamos às compras; o workshop nas vossas palavras e criação de um slogan publicitário. Relativamente aos desafios propostos sobre o consumo alimentar, o primeiro desafio consistiu em desafiar as crianças e os seus pais numa ida às compras onde se pretendia que identificassem a origem dos produtos, comparassem a embalagens de dois produtos semelhantes (informação nutricional, tipo de embalagem), comparassem os preços e tentassem descobrir algo que pudessem mudar nos seus hábitos de consumo. O segundo desafio convidava os alunos a criarem um slogan em vídeo, fotografia ou texto que convencessem outras pessoas a provarem um alimento saudável que eles escolhessem com a ajuda dos pais.

Já o separador **Com quem podemos aprender** elencava um conjunto de sítios que as crianças e pais podiam consultar para aprender mais, destacando-se a Casa da Leitura e o Catalivros da Fundação Calouste Gulbenkian; a Coleção de livros, disponibilizada *online*, do "Era uma vez um rei..." e "A aventura dos descobrimentos" do Instituto Camões; os sítios do Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota e Mosteiro da Batalha visitados pelas crianças numa visita de estudo; o sítio Junior.Te e Sítio dos Miúdos do Texto Editores e Porto Editora, respetivamente e por último o Projeto educativo Apetece-me do Ministério da Educação e Ciência.


Quanto às sessões e atividades desenvolvidas ao longo do projeto, realizaram-se 28 publicações, na maioria das vezes relativamente a sessões das sequências didáticas da díade.

**9+11= 3º Ano**

Domingo, 25 de Novembro de 2012

**WORKSHOP DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Quisríamos agradecer a todos os alunos, pais e familiares que fizeram do workshop, não só um momento de aprendizagem, mas também um convívio onde se partilharam dúvidas, sugestões e vivências em torno do tema "Alimentação Saudável"! Um agradecimento especial à nutricionista Diana Saraiva, bem como às funcionárias e professoras que ajudaram na organização do evento e que nos brindaram com a sua presença e simpatia. Aqui ficam algumas fotografias para recordarmos o nosso tarde de albedo especial...



**Quem somos?**

**9+11=3º ano**  
 Alentejo, Portugal

Somos a turma B do 3.º ano da Escola Básica das Barrocas situada na cidade de Aveiro. Somos 9 meninas e 11 meninos e por isso o nome do nosso blogue é 9+11=3º ano, ano de criação do blogue. Esperamos que gostem do nosso blogue!

[Ver o meu perfil completo](#)

**Desafio da semana**

**A sopa mais deliciosa do planeta**

Vamos à compra

O workshop nas vossas palavras

Criação de um blogue publicitário

**Ingredientes da semana**

Abóbora  
 Castanha  
 Ovo  
 Fio  
 Leguminosas  
 Azeite  
 Leite

**Com quem podemos aprender?**

Casa da Leitura  
 Catalinas

Figura 15 - Blogue da turma.



## 4. Apresentação dos procedimentos de recolha e análise de dados

Este capítulo encontra-se dividido em três secções. Na primeira (4.1.) damos a conhecer o processo de recolha de dados, apresentando e descrevendo as técnicas, instrumentos e procedimentos adotados. Já na segunda secção (4.2.) damos a conhecer o processo de análise de dados, através das técnicas usadas. Por último, na terceira secção (4.3.) apresentamos o instrumento de análise de conteúdo.

### 4.1 Processo de recolha de dados: técnicas, instrumentos e procedimentos adotados

Nesta primeira secção apresentam-se as técnicas<sup>3</sup> seleccionadas para a recolha de dados, bem como os instrumentos<sup>4</sup> inerentes a cada uma delas, que permitiram “reunir, encontrar, recolher e construir informação empírica” (Rodrigues, 2011, p. 309), crucial para a resposta à questão-problema. O processo de recolha de dados decorreu entre outubro de 2012, aquando do início da implementação do projeto terminou em março de 2013, quando se realizaram as entrevistas de grupo às crianças. No quadro seguinte damos a conhecer as técnicas e instrumentos utilizados no processo de recolha de dados.

---

<sup>3</sup> **Técnicas** – conjunto de operações e procedimentos específicos “rigorosos, bem definidos, transmissíveis, susceptíveis de serem novamente aplicados nas mesmas condições, adaptados ao tipo de problema e aos fenómenos em causa” (Carmo & Ferreira, 1998, p. 175) que confrontam os objetivos de investigação com a informação recolhida.

<sup>4</sup> **Instrumentos** – recursos aos quais o investigador pode recorrer para conhecer os fenómenos e extrair-lhes informação (Vilelas, 2009).

Fases do projeto		Recolha de dados	
		Técnicas	Instrumentos
Antes	outubro de 2012	Inquérito por questionário	- Questionários às crianças; - Questionário aos encarregados de educação;
	novembro de 2012		
Durante	novembro de 2012 dezembro de 2012	Observação participante	- Notas de campo; - Vídeo-gravação; - Tabela de registo dos lanches;
		Compilação documental	<u>Diário da professora-investigadora:</u> - Planificações das sessões; - Descrições das sessões; - Reflexões das sessões; - Notas de campo; - Trabalhos dos alunos; - Grelhas de avaliação; - Transcrição das vídeo-gravações; - Transcrição do blogue da turma; - Reflexões da PEI.
Depois	março de 2013	Inquérito por entrevista	- Guião da entrevista às crianças - Guião da entrevista à orientadora cooperante

Figura 16 – Técnicas e instrumentos utilizados no processo de recolha de dados.

O recurso a técnicas e instrumentos de recolha de dados diversificados deve-se à possibilidade de “multiplicar os momentos e formas de observação, reunir o material necessário à compreensão das situações que se observam e recorrer à triangulação metodológica” (Rodrigues, 2011, p. 310). Desta forma é possível fazer-se um confronto e análise dos dados, obtidos pelas diferentes técnicas.

Neste estudo, os dados foram recolhidos através das técnicas: observação (4.1.1.), compilação documental (4.1.2.), inquérito por questionário (4.1.3.) e inquérito por entrevista (4.1.4.). As notas de campo, a vídeo-gravação e as grelhas de registo dos lanches; o diário da professora-investigadora; os questionários e os guiões das entrevistas foram os respetivos instrumentos de recolha de dados.

#### 4.1.1 Observação

A observação é uma técnica de recolha de dados que consiste no “uso sistemático dos sentidos” do investigador para a captação da realidade a estudar (Vilelas, 2009, p. 267). Com esta

técnica, o investigador consegue não só observar os factos como tem a possibilidade de “selecionar, provocar, registar e codificar um conjunto de comportamentos (...) ligados ao objecto que se pretende estudar” (Fortin, 1999 referenciado em Vilelas, 2009, p. 268).

Neste projeto de intervenção-investigação elegemos a observação participante não estruturada pois é uma técnica de investigação qualitativa, onde o investigador participa na situação, que deseja compreender e explicar, orientado por um objetivo final que é obter informação, enquanto se integra nas atividades do meio social que estuda (Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 2008). Na observação participante, o investigador é o “instrumento principal de observação” (Lessard-Hébert et al., 2008, p. 155) e tem a dupla tarefa de cumprir algumas rotinas do grupo, como se a ele pertencesse, ao mesmo tempo que recolhe os dados de que necessita para a sua investigação (Vilelas, 2009).

A observação participante tem como principal vantagem o facto da realidade em estudo ser observada e compreendida, sem a intervenção de nenhum intermediário, tal e qual como esta se apresenta naturalmente na realidade (Craig & Smyth, 2004 referenciados em Vilelas, 2009). Consequência dessa vantagem surgem outras como a rapidez no acesso aos dados, a possibilidade de acesso a dados considerados privados e a captação das palavras que acompanham o comportamento dos observados (Vilelas, 2009). Desta forma reúne-se um conjunto de informações variadas e completas cruciais para um estudo de tipo qualitativo (Vilelas, 2009), como é o caso deste projeto de intervenção-investigação. Porém, esta técnica acarreta algumas inconveniências, em especial, quanto à presença do observador que pode tornar-se um constrangimento para os sujeitos observados. Desta forma a conduta dos mesmos pode sofrer alterações, perdendo-se a espontaneidade (Vilelas, 2009). Para colmatar essa falha, recorreremos ao uso de equipas de observação, através do auxílio da professora-investigadora que estava a observar a sessão. Desta forma, a diáde colaborou sendo que, enquanto uma professora-investigadora dinamizava a sessão, a outra observava e tomava notas, enquanto observadora não participante. Estas notas eram denominadas de notas de campo por serem pequenos apontamentos dos acontecimentos ou intervenções mais importantes no desenrolar das sessões. No fim de cada sessão, os dados eram confrontados, evitando-se possíveis erros de perceção e garantindo maiores níveis de validade e fiabilidade dos dados obtidos (Vilelas, 2009). No fim de cada sessão, estas notas de campo eram usadas pela professora-investigadora, responsável pela sessão, para a reconstituição dos acontecimentos através da descrição da sessão e da reflexão da mesma. Estes documentos integram o diário da professora-investigadora e são registos escritos



descritivo e reflexivos onde o investigador inclui “tudo o que considera digno de registo” (Rodrigues, 2011, p. 316).

Para além das equipas de observação, de forma a evitar algumas falhas da observação, foi realizada a gravação em vídeo de algumas das sessões. Antes de utilizarmos este instrumento de observação certificámo-nos que a professora titular da turma tinha autorização dos encarregados de educação das crianças para a realização da mesma. A gravação em vídeo é considerada importante por poder ser repetidamente vista, “permitir o acesso a uma maior quantidade de informação” e o “registo [dos acontecimentos] com maior exactidão” (Pérez Serrano, 2007 referenciado em Rodrigues, 2011, p. 315). Após cada sessão vídeo-gravada, a professora-investigadora transcrevia integralmente as frases de cada interveniente na sessão permitindo posteriormente uma análise de conteúdo categorial. Por falta de experiência na área da investigação, a vídeo-gravação acabou por ser pouco valorizada e apenas recorremos a este instrumento de recolha de dados em duas sessões do projeto de intervenção-investigação. Assim, esta acabou por se revelar uma das limitações da recolha de dados que poderia ter sido enriquecida com o registo mais exato de acontecimentos e frases ditas pelos diferentes intervenientes.

Relativamente ao registo dos lanches das crianças, dado que eram 20 alunos/alunas e não conseguíamos através da observação fazer um retrato da evolução dos mesmos, recorremos a umas grelhas de registo dos lanches (anexo 20), construídas para o efeito. Nessas tabelas, as crianças apenas tinham uma tabela de dupla entrada com a data e o seu nome e registavam todos os dias o seu lanche, de forma livre.

#### **4.1.2 Compilação documental**

A compilação documental foi outra das técnicas de recolha de dados usadas e consiste na coleção de trabalhos recolhidos, selecionados e organizados durante o desenvolvimento do estudo (Barrett, 2006). Esta compilação foi operacionalizada através do diário da professora-investigadora, construído ao longo de todo o projeto de intervenção-investigação. O diário da professora-investigadora é constituído pelas planificações, descrições, reflexões e grelhas de avaliação das sessões e pelas notas de campo que facilitaram o processo de escrita destes documentos; pelos trabalhos realizados pelos alunos, de forma individual ou coletivamente; pelas transcrições das vídeo-gravações e pela transcrição do blogue da turma, tendo em conta as publicações mas também os comentários. Para além disso, no diário constam também três meta-

reflexões realizadas pela professora-investigadora em três momentos distintos da Prática Pedagógica Supervisionada.

### 4.1.3 Inquérito através de questionário

O inquérito por questionário foi outra das técnicas de recolha de dados utilizada neste estudo. Em Ciências Sociais, o inquérito por questionário é utilizado por ser uma técnica que, através de um conjunto de questões planeadas, pretende obter dados acerca dos indivíduos inquiridos, com o objetivo de os generalizar (Wood & Haber, 2001; Ghiglione & Matalon, 2001 referenciados em Vilelas, 2009).

No início do projeto de intervenção-investigação e, com o intuito de caracterizar os hábitos de consumo das crianças e dos seus encarregados de educação, concebemos e implementamos inquéritos por questionário. No total foram aplicados 40 questionários, 20 às crianças da turma envolvida no projeto e 20 aos respetivos encarregados de educação (no caso, pais ou mães das crianças). Os questionários foram concebidos pelas duas professoras-investigadoras, sendo que uma se focou na parte referente aos hábitos alimentares e a outra na parte relativa aos hábitos de consumo. O processo de construção dos questionários foi complexo e moroso, devido à falta de experiência na investigação qualitativa, especialmente na construção deste instrumento. Por isso foi crucial a ajuda dada pela orientadora de Seminário de Investigação Educacional que acompanhou o processo e alertou para algumas lacunas, contribuindo para que os inquéritos fossem o mais rigorosos possíveis e úteis na caracterização dos hábitos alimentares e de consumo de crianças e pais. Além disso tivemos em conta o facto de os questionários poderem ser analisados, numa fase posterior, pelo *software* IBM SPSS<sup>5</sup>.

Os questionários podem ser de vários tipos e ter diferentes questões, sendo que neste caso se recorreu a questões dicotómicas (sim ou não), de escolha múltipla e a escalas de frequência ou de importância.

O questionário aplicado às crianças estava dividido em três partes: a identificação dos alunos; os hábitos alimentares e os hábitos de consumo. Na primeira parte apenas se pedia que os alunos escrevessem o seu nome. Na segunda parte, constituída por 6 questões, pretendíamos caracterizar os hábitos de alimentação das crianças, através da identificação do local das refeições, dos alimentos escolhidos em cada uma delas, da frequência das idas a restaurantes e

---

<sup>5</sup> *Software* estatístico utilizado nas Ciências Sociais, que antes se denominava de SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

das ideias das crianças relativamente ao conceito de alimentação saudável. A terceira parte, relativa aos hábitos de consumo era constituída apenas por uma pergunta, dividida em três alíneas. A primeira alínea tinha como objetivo averiguar a participação das crianças nas rotinas de compra de bens alimentares e era uma questão dicotómica, concluindo-se apenas se as crianças iam ou não às compras com os pais. Já a segunda alínea era uma questão que pressupunha uma escala de frequência e tinha o objetivo de averiguar os estabelecimentos comerciais frequentados pelas crianças e a frequência de compras nesses estabelecimentos. A terceira alínea continha uma escala de importância e as crianças tinham de assinalar a importância que atribuíam a determinados critérios na escolha dos produtos alimentares.

O questionário aplicado aos encarregados de educação também se encontrava dividido em três partes: caracterização do encarregado de educação, hábitos alimentares e hábitos de consumo. Na primeira parte a única questão encontrava-se dividida em três alíneas e tinha o objetivo de caracterizar o encarregado de educação quanto ao grau de parentesco com o aluno (questão de escolha múltipla), a profissão (questão aberta) e as habilitações literárias (questão de escolha múltipla). Já na segunda parte, os encarregados de educação (EE) tinham oito questões relativas aos seus hábitos alimentares. As duas primeiras eram de escolha múltipla e tinham como objetivo identificar o local onde os EE realizavam as suas refeições durante a semana e ao fim-de-semana. Já a terceira questão era de escolha múltipla e tinha o intuito de caracterizar a dieta alimentar dos EE através dos alimentos escolhidos em cada refeição, no dia anterior. A quarta questão era dicotómica e com esta apenas se pretendia saber se as refeições realizadas no dia anterior correspondiam ao habitual. A quinta era uma escala de frequência e averiguava a frequência da ida a determinados restaurantes. A sexta questão era de resposta aberta e pressupunha a identificação das ideias dos EE acerca da alimentação saudável. Já a sétima questão era uma escala de importância e averiguava os motivos que dificultavam a prática de uma alimentação saudável. A oitava e última questão da segunda parte tinha o intuito de averiguar o que os EE pensavam acerca da alimentação dos seus educandos e possíveis medidas para a melhoria da alimentação dos mesmos. A terceira e última parte do questionário, relativa aos hábitos de consumo, era constituída por quatro questões sendo que a primeira estava dividida em quatro alíneas com objetivo de averiguar a realização de compras pelos encarregados de educação e a participação dos seus educandos, através de duas questões dicotómica e o motivo e grau da participação com duas questões de escolha múltipla. Já a segunda questão era uma escala de frequência que averiguava a frequência da compra de bens alimentares em determinados estabelecimentos comerciais. A terceira questão era uma escala de importância

que averiguava a importância de diferentes critérios na escolha de produtos alimentares. A quarta e última questão era dividida em duas alíneas de questões dicotómicas com o objetivo de compreender a influência da publicidade nas escolhas dos EE e dos seus educandos.

A versão final dos inquéritos por questionário dos alunos (anexo 2) e o dos encarregados de educação (anexo 3) apresenta-se em anexo, bem como as respetivas matrizes com a correspondência entre as questões e os objetivos de cada uma delas.

#### **4.1.1 Inquérito através de entrevista**

O inquérito por entrevista consiste numa “interacção directa” (Carmo & Ferreira, 1998) entre duas pessoas: o investigador, que “formula perguntas relativas ao tema em investigação” e o investigado, que “proporciona verbalmente ou por escrito a informação que lhe é solicitada” (Vilelas, 2009, p. 267). As entrevistas distinguem-se pelo número de questões colocadas; a ordem; o formato; a focagem; a situação comunicacional e a possibilidade de análise (Rodrigues, 2011).

O inquérito por entrevista foi uma das técnicas de recolha de dados utilizada neste projeto de intervenção-investigação e, dada a finalidade do uso da mesma, optou-se pelo formato de entrevista semiestruturada. Este tipo de entrevista tem uma “formalidade intermédia, tendo como ponto de partida um guião algo estruturado” com algumas questões definidas mas que vão sendo explorados mediante a resposta dos entrevistados (Máximo-Esteves, 2008; Vilelas, 2009 referenciados em Rodrigues, 2011, p. 321). Assim, o entrevistador pode gerir as questões previamente definidas, adaptando-as à situação e características dos entrevistados (Máximo-Esteves, 2008; Quaresma & Boni, 2005; Vilelas, 2009 referenciados em Rodrigues, 2011). Além disso, alguns autores como Oliveira-Formosinho e Araújo (2008) consideram a entrevista semiestruturada como o mais adequado para entrevistar crianças (referenciados em Rodrigues, 2011). Os autores acima referidos afirmam que as entrevistas com crianças podem ser um meio privilegiado para aceder e compreender as suas perspetivas e constituem um importante contributo em projetos de investigação como este (referenciados em Rodrigues, 2011).

Neste projeto de intervenção-investigação foram realizadas entrevistas às crianças e à orientadora cooperante. Às crianças, as entrevistas foram realizadas em grupos de três e apenas três meses após a implementação do projeto. A importância da realização das entrevistas nesse momento prendeu-se com a possibilidade de corroborar os dados das aprendizagens desenvolvidas, recolhidos ao longo do projeto, numa altura em que a nossa Prática Pedagógica Supervisionada já tinha terminado. Para essas entrevistas concebemos um guião com um cabeçalho onde se podia indicar a data, a hora, o local, os entrevistadores e os entrevistados. Para

além disso no guião constavam os pontos prévios da entrevista onde se pressupunha: agradecer a presença e disponibilidade para a entrevista; esclarecer o motivo e intuito da entrevista; explicar a importância das respostas à entrevista para a investigação acerca do projeto de intervenção-investigação; explicar a necessidade do uso do gravador e de cada um falar na sua vez.

A entrevista realizada às crianças era constituída por 24 questões, em alguns casos subdivididas em outras pequenas questões, sendo que parte das questões se focavam na análise do impacto da sequência didática nas aprendizagens das crianças relativas ao consumo alimentar e outras no impacto das aprendizagens relativas à alimentação saudável. A ordem das questões foi alternada, pretendendo-se a rentabilização do tempo e atribuindo maior coerência à entrevista. Relativamente ao consumo alimentar, tivemos em conta as categorias de análise traçadas durante a análise de conteúdo categorial e as questões surgiram com o intuito de corroborarem os dados recolhidos, relativamente às aprendizagens desenvolvidas, ao longo do projeto de intervenção-investigação. No fim da entrevista interrogamos os alunos para ver se queriam dizer algo mais sobre o projeto e agradecemos a disponibilidade demonstrada durante a entrevista. Em anexo (anexo 22.1) apresenta-se uma tabela onde surgem as categorias de análise associadas às questões elaboradas para a entrevista e apresenta-se ainda a ordem das questões realizadas às crianças (anexo 22.2).

Quanto à entrevista realizada à professora orientadora cooperante, esta tinha um cabeçalho igual à da entrevista realizada às crianças e era constituída por oito questões. Com esta entrevista pretendíamos compreender a pertinência do projeto para a turma e as aprendizagens mais relevantes; a importância e o grau de envolvimento das famílias e o impacto no seu desenvolvimento profissional e no das professoras-investigadoras. Encontra-se em anexo o guião da entrevista (anexo 23.1).

## **4.2 Constituição do corpus documental**

Ao longo do processo de recolha de dados, o *corpus* documental foi-se construindo e é constituído por 176 documentos. Destes documentos destacam-se os 40 questionários realizados (no caso, 20 às crianças e 20 aos encarregados de educação); 15 planificações, 15 descrições, 15 reflexões, 73 trabalhos dos alunos, 4 grelhas de avaliação e 3 transcrições de vídeo-gravações, todos documentos inerentes às 15 sessões desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação. O *corpus* abrange ainda três meta reflexões realizadas em três momentos no âmbito da Prática Pedagógica Supervisionada; as seis transcrições das entrevistas realizadas às crianças e

uma transcrição da entrevista à professora orientadora cooperante e a transcrição do blogue da turma.

<b>Corpus documental</b>			
<b>Questionários</b>		20×2	40
<b>Diário da professora- investigadora</b>	Planificações das sessões	15	15
	Descrições das sessões	15	15
	Reflexões das sessões	15	15
	Trabalhos dos alunos	20+19+17+17	73
	Grelhas de avaliação de cada sessão	4	4
	Transcrição das vídeo-gravações	3	3
	Meta reflexões da PPS A2	3	3
<b>Entrevistas de grupo aos alunos - 6 grupos</b>		6	6
<b>Entrevista à orientadora cooperante</b>		1	1
<b>Transcrição do blogue da turma</b>		1	1
<b>Total</b>		176	

**Figura 17 – Corpus total utilizado para analisar o impacto do projeto de intervenção-  
investigação.**

### **4.3 Análise dos dados: técnicas, instrumentos e procedimentos adotados**

Nesta secção apresentamos as técnicas selecionadas para a recolha de dados, bem como os instrumentos inerentes a cada uma delas, que permitiram “organizar, tratar, descodificar, ler e entender a informação previamente recolhida” (Rodrigues, 2011, p. 309). Neste projeto de intervenção-investigação, para a análise dos dados, recorreremos a duas técnicas: análise quantitativa e análise de conteúdo. Estas técnicas foram auxiliadas, respetivamente, pela grelha de análise estatística do *software* IBM SPSS e pelo sistema de categorias do *software* webQDA.

A análise quantitativa foi uma das técnicas adotadas para a análise dos dados, obtidos através dos inquéritos por questionário, implementados às crianças e aos encarregados de educação. Os dados foram tratados através do *software* IBM SPSS, no qual se criaram grelhas de análise. Nessas grelhas definiram-se as variáveis que correspondiam às questões dos questionários e para cada uma das possíveis respostas foi atribuído um valor que possibilitava a

contabilização das respostas de todos os sujeitos para cada questão. No fim geraram-se tabelas e gráficos que reuniam essa análise dos dados.

#### **4.3.1 Técnica de análise de dados adotada: análise de conteúdo categorial**

A análise de conteúdo foi a principal técnica de análise de dados utilizada sendo que é um dos “procedimentos clássicos de análise de material escrito, independentemente da sua origem” (Flick, 2005, p. 193). A análise de conteúdo permite fazer uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo com o objetivo de interpretá-lo (Berelson, 1952 referenciado em Carmo & Ferreira, 1998). Esta descrição deve ser **objetiva**, seguindo para isso algumas regras para que, investigadores diferentes ao trabalharem o mesmo conteúdo, possam obter os mesmos resultados; **sistemática** porque o conteúdo deve ser organizado e integrado em categorias e **quantitativa** para que se calculem os elementos considerados significativos (Carmo & Ferreira, 1998).

Em relação à sistematização do conteúdo, a categorização é utilizada na análise de dados e, segundo Bardin, é uma “operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto” (Bardin, 1991, p. 117), tendo em conta critérios previamente definidos. Contudo, a categorização é mais do que uma operação, é um “processo que envolve duas etapas: o inventário (...) e a classificação das unidades comuns, revelando as categorias” (Martins, 2006).

#### **4.4 Instrumento de análise de conteúdo: conceção e apresentação**

Nesta secção descrevemos e apresentamos o processo de conceção do instrumento de análise de conteúdo. Assim, na primeira subsecção (4.4.1), descrevemos o processo de conceção do instrumento de análise, em específico, a conceção do sistema de categorias. Na segunda subsecção (4.4.2) apresentamos o instrumento concebido e fundamentamos teoricamente a sua conceção.

##### **4.4.1 Processo de conceção dos instrumentos de análise: sistema de categorias**

A construção de um sistema de categorias pode basear-se num processo **indutivo** (por caixas, fechado), **dedutivo** (aberto, empírico) ou **misto** (Bardin, 1991; Martins, 2006; Pérez Serrano, 2007; Vilelas, 2009). No processo **indutivo**, as categorias são definidas *a priori*; no

processo **dedutivo**, as categorias são definidas *a posteriori* e emergem à medida que se analisa a informação; já no processo **indutivo-dedutivo (misto)**, parte-se, geralmente, de categorias abertas, definidas *a priori*, e a partir dessas vão-se fazendo modificações ou criam-se novas categorias que permitem ajustar o sistema de análise (Rodrigues, 2011).

Neste projeto, a construção do sistema de categorias baseou-se num processo indutivo-dedutivo (misto) por isso começámos com um conjunto de categorias abertas, definidas *a priori* e, a partir delas, fomos fazendo alterações que permitiram ajustar o sistema de categorias e refinar a análise dos dados. Este processo teve por base o enquadramento teórico e conceptual, as questões e os objetivos da intervenção-investigação. Ao longo do processo, conforme íamos categorizando a informação do *corpus* de texto, analisávamos os dados, refletindo sobre o seu conteúdo e identificando os excertos de texto com significado para determinada categoria. Alguns excertos serviram para confirmar e consolidar categorias existentes e outros serviram de fonte para a criação de novas categorias. A categorização-codificação ocorreu, assim, segundo um processo cíclico e dinâmico. Para agilizar o processo e alargar as possibilidades de análise da informação, utilizou-se o *software* webQDA. Este *software* é um “apoio à análise de dados qualitativos num ambiente colaborativo e distribuído” (CIDTFF & Esfera Crítica, s.d.) e é utilizado em investigação, sobretudo em contextos onde há a necessidade de se analisarem dados qualitativos. Este *software* tem ainda a vantagem de possibilitar o trabalho individual mas também colaborativo, de forma síncrona ou assíncrona.

#### **4.4.2 Apresentação do instrumento de análise concebido**

O instrumento de análise “Impacte do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento de aprendizagens pelas crianças” foi concebido para responder à questão de intervenção-investigação e foi aplicado nos dados do *corpus* total de texto. Este é constituído por: macro categorias, designadas por “dimensões de análise”; meso categorias designadas por “sub-dimensões de análise” que assumem fundamentalmente funções de organizadores do conteúdo de análise e por micro categorias designadas por “categorias de análise” que, para além de organizadoras, têm funções explicativas e interpretativas do conteúdo de análise (Rodrigues, 2011). Este instrumento encontra-se organizado sob a forma de sistema de categorias, sendo que no *software* webQDA, estas categorias se designam por nós.

O sistema de categorias é um “esquema organizador dos conceitos presentes na informação analisada e pode entender-se como um mapa de significados” que interpreta as categorias com o objetivo de compreender o todo (Latorre, 2003 e Rodríguez et al., 1999



referenciados em Rodrigues, 2011, p. 354). As categorias são classes que agrupam unidades de texto com características comuns, através da categorização-codificação (Rodrigues, 2011).

Para o instrumento de análise relativo ao “Impacte do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento de aprendizagens pelas crianças” tivemos em conta as aprendizagens desenvolvidas pelas crianças ao longo do projeto. As aprendizagens desenvolvidas foram de vários âmbitos e tinham o objetivo de tornar os alunos em cidadãos consumidores mais conscientes, críticos e responsáveis. Esta definição de aprendizagens pretendeu ir ao encontro da teoria de Pujol (2003) que defende que ao longo da escolaridade os alunos devem ir aprendendo um amplo conjunto de conhecimentos e habilidades de âmbitos distintos, que vão desde o cognitivo ao moral. O objetivo final é potenciar o desenvolvimento de todas as capacidades dos alunos para que estes possam ter uma vida ativa em sociedade. Este objetivo implica que seja dada igual importância aos conteúdos conceptuais, procedimentais e atitudinais (Pujol, 2003). Neste projeto de intervenção-investigação, as aprendizagens tiveram em conta esta divisão dos conteúdos, sendo definidas de forma ligeiramente diferente, como aprendizagens ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores.

Em seguida, apresenta-se o instrumento de análise (Tabela 2) concebido onde podemos ver as dimensões de análise, sub-dimensões e parâmetros de análise tendo em conta as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos.

<b>Dimensões de análise</b>	<b>de</b>	<b>Sub-dimensões de análise</b>	<b>de</b>	<b>Parâmetros de análise</b>
1. Aprendizagens desenvolvidas pelas crianças		1.1. Aprendizagens desenvolvidas ao nível dos conhecimentos		1.1.1. Identificar as características de um anúncio publicitário; 1.1.2. Reconhecer as formas de publicidade de um produto; 1.1.3. Saber critérios a ter em consideração na compra de um produto alimentar; 1.1.4. Identificar informações acerca de um produto; 1.1.5. Reconhecer a organização de um supermercado; 1.1.6. Identificar a constituição de uma embalagem; 1.1.7. Reconhecer a diferença entre a marca e o produto. 1.1.8. Reconhecer as consequências do consumo;
		1.2. Aprendizagens ao nível das capacidades	ao	1.2.1. Comparar a informação de um anúncio publicitário e do rótulo do produto; 1.2.2. Comparar produtos com base no preço

		por quilograma ou litro; 1.2.3. Comparar produtos pela informação presente no rótulo; 1.2.4. Analisar ações/comportamentos que contribuem para a diminuição da pegada ecológica. 1.2.5. Analisar criticamente atitudes relacionadas com o consumo.
	1.3. Aprendizagens ao nível das atitudes e valores	1.3.1. Interesse/motivação em mudar de atitude 1.3.2. Mudança nos hábitos de consumo

**Tabela 2 - Instrumento de análise “Impacte do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento de aprendizagens pelas crianças”**

O instrumento de análise apresentado visa perceber o impacte do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento de aprendizagens das crianças. Este instrumento contempla apenas uma dimensão de análise: aprendizagens desenvolvidas pelas crianças, subdividida em três sub-dimensões de análise que correspondem aos níveis de aprendizagem quanto aos conhecimentos, capacidades e atitudes e valores.

Começando por explorar os conteúdos conceptuais ou aprendizagens ao nível dos conhecimentos, Pujol (2003) defende que aprender um conteúdo de um facto ou de um conceito pressupõe exercitar a memória e a repetição sem serem necessárias relações lógicas entre os conceitos. Estes conceitos são representações de factos reais, acontecimentos, objetos, experiências e ações dos indivíduos (Pujol, 2003). Segundo a interpretação de Ferraz e Belhot (2010) da taxonomia de Bloom a categoria conhecimento é a “habilidade de lembrar informações e conteúdos previamente abordados como fatos, datas, palavras, teorias, métodos, classificações, lugares, regras, critérios, procedimentos, etc.” (p. 426). Para a definição de aprendizagens ao nível dos conhecimentos podem surgir verbos como definir, descrever, identificar, distinguir, relacionar ou reconhecer.

Para a sub-dimensão dos conhecimentos foram definidas oito categorias de análise que, de seguida, são apresentadas e descritas. As primeiras duas categorias enquadram-se na **fase prévia ao ato de compra** onde o aluno deve ser capaz de analisar criticamente a publicidade que incita à compra de alguns produtos e marcas em detrimento de outros. As categorias iii) à vii) são relativas ao **momento da compra** onde os alunos necessitam de saber critérios a ter em conta na hora de escolher um produto alimentar, sabendo procurar essas informações e analisá-las. A última categoria é referente ao **momento pós-consumo**, isto é, ao momento que sucede a compra e o consumo do produto especialmente no que respeita ao caminho que se dá aos

resíduos produzidos por esse consumo. Em seguida apresentam-se e descrevem-se as categorias de análise.

**(i)** A categoria **identificar as características de um anúncio publicitário**, comporta evidências de que os alunos identificam no anúncio várias características como a história que é retratada, o produto e marca publicitados, o público-alvo a quem se dirige o anúncio, as personagens envolvidas, o ambiente em que decorre e o tipo de som;

**(ii)** A categoria **reconhecer as formas de publicidade de um produto**, comporta evidências de que os alunos reconhecem as diferenças formas de se publicitar um produto, como por exemplo, os anúncios na televisão, nas revistas ou através de panfletos;

**(iii)** A categoria **saber critérios a ter em consideração na compra de um produto alimentar**, comporta evidências de que os alunos sabem os critérios que devem ter em consideração na seleção de um produto, como a origem, a embalagem (tipo de embalagem/sobre embalagem), a informação nutricional (teor de açúcar e gordura) e o preço;

**(iv)** A categoria **identificar informações acerca de um produto** comporta evidências de que os alunos sabem identificar informações como a origem, os ingredientes, a informação nutricional, a marca e o preço por quilograma ou litro;

**(v)** A categoria **reconhecer a diferença entre a marca e o produto** comporta evidências de que os alunos identificam o produto, a marca do mesmo e reconhecem a diferença entre ambos, não mencionando a marca como se fosse o produto ou vice-versa;

**(vi)** A categoria **reconhecer a organização de um supermercado**, comporta evidências de que os alunos reconhecem a organização dos produtos alimentares por setores, como por exemplo, a padaria ou as frutas e legumes, identificando alimentos presentes em cada setor;

**(vii)** A categoria **identificar a constituição de uma embalagem** comporta evidências de que os alunos identificam o material da embalagem (por exemplo, papel, plástico, vidro) e identificam ainda outras características ou informação presente na mesma;

**(viii)** A categoria **reconhecer as consequências do consumo**, comporta evidências que os alunos reconhecem que as decisões de consumo alimentar têm consequências sociais, económicas e ambientais, em especial, ao nível da pegada ecológica do Ser Humano no Planeta.

Quanto aos conteúdos procedimentais, Coll (1986 referenciado em Pujol, 2003) define o procedimento como um conjunto de ações ordenadas e orientadas no sentido de alcançar um objetivo. Esta definição inclui uma ampla variedade de conhecimentos relacionados, por exemplo, com o trabalho de grupo, o “aprender a aprender” o desenvolvimento de capacidades comunicativas e a capacidade de trabalho instrumental (Pujol, 2003). A mesma autora refere que essas aprendizagens são cruciais para “aprender a fazer” e especifica algumas como o observar, comparar, classificar, formular hipóteses, controlo de variáveis e comunicação de resultados. Segundo a taxonomia de Bloom, surgem cinco categorias: compreensão, aplicação, análise, síntese e avaliação, surgindo verbos como comentar, descrever, aplicar, classificar, comparar, analisar, categorizar ou argumentar (Ferraz & Belhot, 2010). Neste projeto de intervenção-investigação, estas aprendizagens são consideradas como aprendizagens ao nível das capacidades e serão explicitadas mais à frente.

Para a sub-dimensão das capacidades foram definidas quatro categorias de análise. A primeira categoria, à semelhança das aprendizagens ao nível dos conhecimentos, enquadra-se na **fase prévia ao ato de compra** onde o aluno deve ser capaz de analisar criticamente a publicidade. As segunda e terceira categorias são relativas ao **momento do ato de compra** onde os alunos devem ser capazes de analisar os produtos no momento de os escolher. A última categoria enquadra-se no **momento pós-consumo**, ou seja, nas consequências do consumo e na influência desses comportamentos na pegada ecológica. Em seguida são apresentadas e descritas as categorias da sub-dimensão das aprendizagens ao nível das capacidades.

**(i)** A categoria **comparar a informação de um anúncio publicitário e do rótulo do produto** comporta evidências de que os alunos têm a capacidade de comparar a informações acerca de um produto alimentar através da análise da informação veiculada num anúncio publicitário e a informação presente no rótulo;

**(ii)** A categoria **comparar produtos com base no preço por quilograma ou litro** comporta evidências de que os alunos têm a capacidade de analisar e comparar o preço dos produtos, tendo por base o preço por quilograma ou litro;

**(iii)** A categoria **comparar produtos pela informação presente no rótulo** comporta evidências de que os alunos comparam produtos idênticos, tendo por base a análise do rótulo, em particular, a informação nutricional (teor de açúcar e de gordura – lípidos);

**(iv)** A categoria **analisar ações/comportamentos que contribuem para a diminuição da pegada ecológica** comporta evidências de que os alunos analisam ações/comportamentos, ao nível das consequências do consumo, numa perspetiva de diminuição da pegada ecológica.

**(v)** A categoria **analisar criticamente atitudes relacionadas com o consumo** comporta evidências de que os alunos analisam de forma crítica as suas atitudes ou as dos colegas relacionadas com o consumo.

Por último, os conteúdos atitudinais que englobam as atitudes, valores e normas situam-se fundamentalmente no âmbito moral, um âmbito que implica interiorizar e elaborar critérios próprios sobre o que está bem e o que está mal (Pujol, 2003). Para Coll (1986 referenciado em Pujol, 2003, p. 269), um valor constitui um princípio normativo que preside e regula o comportamento das pessoas em qualquer momento e situação. Os valores referem-se ao modo como cada um pensa como deveriam ser as relações entre as pessoas e as relações entre a sociedade e a natureza (Pujol, 2003). A atitude é definida como uma tendência para se comportar de forma persistente e consciente aos estímulos e situações concretas, exteriores ou interiores (Coll, 1986 referenciado em Pujol, 2003, p. 270). As atitudes e os valores concretizam-se em normas, formas de atuar perante determinadas situações, que podem ser ou não morais, aceites pelas pessoas ou sociedades. Na educação científica consideram-se três grandes grupos de atitudes que devem ser exploradas com os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Em primeiro lugar estão aquelas que potenciam o gosto e motivação pelas ciências e que conduzem à valorização e ao reconhecimento da aprendizagem significativa; o segundo grupo inclui um conjunto de atitudes que estão especificamente relacionadas com a ciência e com o que quer fazer a comunidade científica, e o terceiro engloba as atitudes que são necessárias para viver em sociedade e transformá-la (Pujol, 2003). Tendo em conta estes três grupos podem surgir atitudes como o interesse pela ciência, a curiosidade, a criatividade, a autonomia e a responsabilidade.

Relativamente à sub-dimensão das atitudes e valores foram definidas duas categorias de

análise que se enquadram no grupo que engloba as atitudes que são necessárias para viver em sociedade e transformá-la (Pujol, 2003). Essas categorias são apresentadas de seguida.

**(i)** A categoria **interesse/motivação em mudar os hábitos de consumo** comporta evidências de que os alunos demonstram interesse e motivação em mudar de atitude, relativamente aos seus hábitos de consumo, após terem analisado as suas atitudes e respetivas consequências sociais e ambientais e económicas. Contudo, por alguns impedimentos a mudança não aconteceu;

**(ii)** A categoria **mudança nos hábitos de consumo** comporta evidências de que os alunos alteram os seus hábitos de consumo, tornando-se consumidores mais conscientes, críticos e responsáveis. Estas mudanças estão relacionadas com a saúde, a sustentabilidade o consumo responsável, havendo mudanças nos comportamentos que influenciam a pegada ecológica, nos hábitos alimentares e nos hábitos de consumo.

Para analisar o impacto do projeto de intervenção-investigação no envolvimento dos encarregados de educação não foi criado um instrumento de análise, sendo que a análise recaiu na sua globalidade no nível de participação na sessão de apresentação do projeto e no workshop de alimentação saudável, bem como a sua interação no blogue da turma.

Por último, para analisar o impacto do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento profissional da futura docente tivemos em conta as sete dimensões do conhecimento profissional do professor definidas por Shulman (1987). Sá-Chaves (2000) tendo por base a investigação de outros autores e, no âmbito da supervisão, identificou uma oitava dimensão do conhecimento profissional denominada de conhecimento sobre si próprio. Esta dimensão implica “a possibilidade de cada formando identificar, conhecer e controlar conscientemente as múltiplas dimensões inerentes ao acto pedagógico nele se incluindo como uma das variáveis mais decisivas e determinantes” (Sá-Chaves, 2000, p. 47). Assim, para analisar o impacto do projeto no desenvolvimento profissional da professora-investigadora tivemos em conta as oito dimensões do desenvolvimento profissional: **conhecimento do conteúdo** referente aos conteúdos e tópicos das matérias a ensinar; **conhecimento do curriculum** referente ao domínio específico de programas; **conhecimento pedagógico geral** relativo ao domínio dos princípios genéricos subjacentes à organização e gestão de classe; **conhecimento dos fins, objetivos e valores educacionais** relativo ao conhecimento desses mesmos fins, valores e objetivos educacionais, bem como os fundamentos filosóficos e históricos; **conhecimento dos**

**aprendentes** que comporta o conhecimento dos aprendentes e as suas características; **conhecimento pedagógico de conteúdo** alusivo ao facto de alguém ser capaz de tornar cada conteúdo compreensível pelos aprendentes que através da sua desconstrução quer, através do conhecimento ou do controlo de todas as variáveis no processo ensino-aprendizagem; **conhecimento dos contextos** respeitante ao conhecimento das dimensões além da sala de aulas e da escola e abrange as comunidades e a cultura; **conhecimento sobre si próprio** respeitante ao conhecimento que a futura docente tem das múltiplas dimensões inerentes ao ato pedagógico nele se incluindo como uma das variáveis mais decisivas e determináveis.

## **5. Análise do impacto do projeto de intervenção-investigação: apresentação da análise dos dados e discussão dos resultados**

Neste capítulo, com o intuito de se responder à questão-problema, apresentamos e analisamos, de forma integrada, a análise dos dados. Na primeira secção (5.1.) caracterizamos os hábitos de alimentação e consumo das crianças e dos seus pais, através da análise dos inquéritos por questionário. Na segunda secção (5.2.) apresentamos a análise do impacto do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento de aprendizagens pelas crianças, subdividindo-se esse impacto por aprendizagens ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores. Já na terceira secção (5.3.) analisamos o impacto do projeto no envolvimento dos encarregados de educação, quer ao nível da sua intervenção em algumas sessões como na sua interação no blogue. Na quarta secção (5.4.) apresentamos o impacto do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento profissional da futura docente que a concebeu, implementou e avaliou. Por último, na quinta secção são tecidas algumas considerações finais, refletindo sobre as limitações do projeto de intervenção-investigação e em propostas para futuros projetos.

### **5.1 Caracterização dos hábitos de consumo das crianças e dos encarregados de educação**

Esta secção integra uma análise das respostas das crianças e dos encarregados de educação, ao inquérito por questionário, relativamente aos seus hábitos de consumo. Este questionário foi respondido antes da implementação do projeto, possibilitando uma confrontação com os dados recolhidos após a implementação do projeto de intervenção-investigação. A análise dos questionários foi efetuada com recurso ao *software* IBM SPSS.

#### **5.1.1 Caracterização dos hábitos de consumo das crianças**

Começando pela análise dos inquéritos por questionário dos alunos, a parte relativa aos hábitos de consumo continha apenas uma questão dividida em três alíneas. Na primeira alínea concluímos que mais de dois terços dos alunos participam nas compras de bens alimentares sendo que apenas três crianças responderam que não iam às compras de bens alimentares com os encarregados de educação.



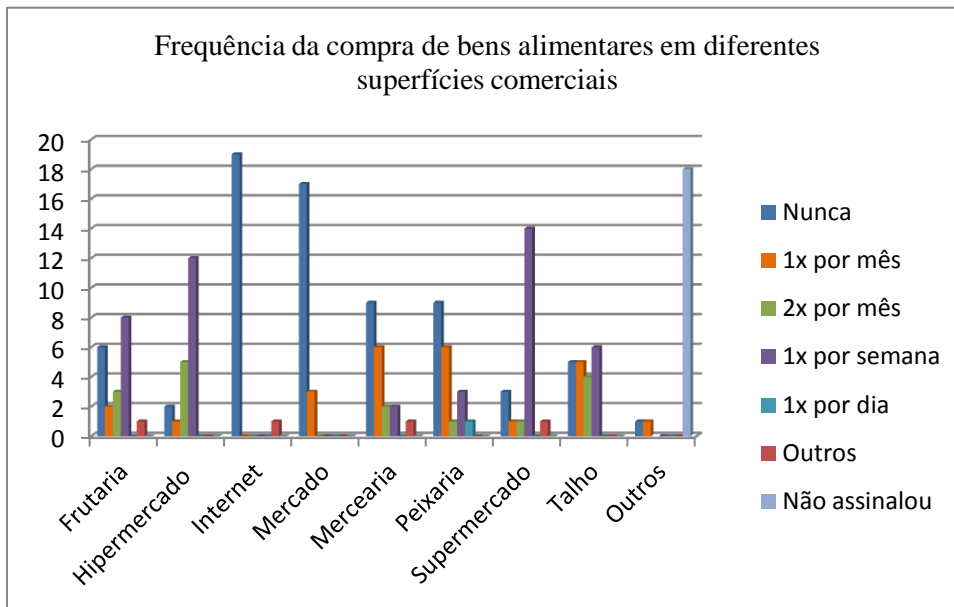


Figura 18 - Frequência da compra de bens alimentares em diferentes superfícies comerciais.

Relativamente à frequência de compras alimentares das crianças com os pais em diferentes superfícies comerciais e, analisando o gráfico anterior (Figura 18), podemos verificar que a única superfície comercial visitada uma vez por dia é a **peixaria** e por apenas um aluno. Analisando a frequência semanal (uma vez por semana) de compras de bens alimentares, podemos constatar que o **supermercado** é a superfície que registou maior número de respostas (14), seguida do **hipermercado** (12) e da **frutaria** (8). A **internet** (19), o **mercado** (17), a **mercearia** (9) e a **peixaria** (9) são as superfícies menos visitadas, registando maior número de respostas na opção "nunca". Dois alunos assinalaram ainda a opção "**outros**" sendo que um selecionou essa opção mas escreveu que a frequência era "nunca" (resposta contemplada nas opções dadas) e outro escreveu que era o "continente", superfície que está compreendida na categoria **hipermercado**.

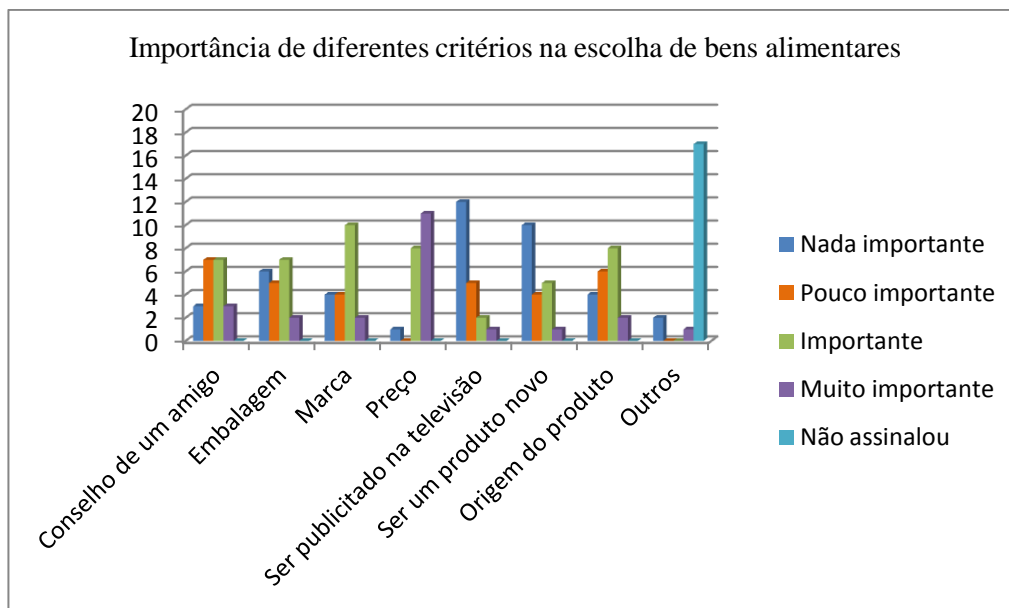


Figura 19 – Importância de diferentes critérios na escolha de bens alimentares.

Na última alínea do questionário e, analisando o gráfico (Figura 19), podemos constatar que os critérios usados na escolha de bens alimentares que foram considerados mais importantes para as crianças (respostas assinaladas com as opções "muito importante" e "importante") foram o **preço** com 19 respostas, a **marca** com 12 e **conselho de um amigo** com dez. Como menos importantes ("nada importante" e "pouco importante"), o critério que registou maior número de respostas foi **ser publicitado na televisão** com 17 respostas. Isto pode ser indicativo da falta de consciência das crianças na influência da publicidade no ato de compra. Já a **marca** e o **conselho de um amigo** foram assinaladas como nada ou pouco importantes 14 vezes cada, sendo que a **embalagem** e a **origem** tiveram 13 e 10 respostas, respetivamente. A opção **outros** foi ainda assinalada por alguns alunos, possivelmente por engano, dado que os alunos assinalaram a frequência mas não referiram o critério.

### 5.1.2 Caracterização dos hábitos de consumo dos encarregados de educação

Passando para a análise dos questionários dos encarregados de educação, analisaremos a parte relativa à caracterização do encarregado de educação e à parte relativa aos hábitos de consumo constituída por quatro questões. Estes questionários foram respondidos apenas pelos encarregados de educação.

Começando a análise pela caracterização dos encarregados de educação, a nível do grau de parentesco, estes eram apenas pais (9 respostas) ou mães (11 respostas) dos alunos.

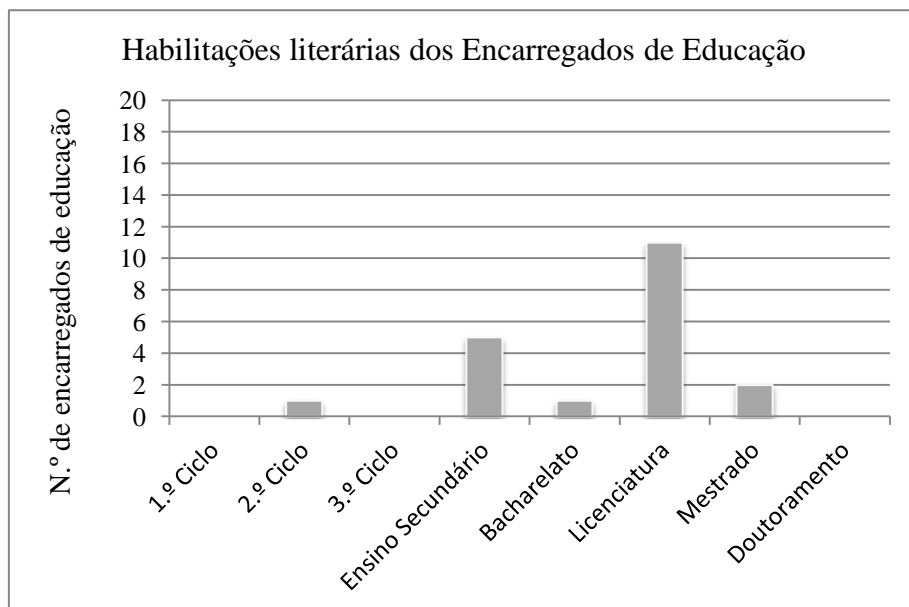


Figura 20 - Habilitações literárias dos encarregados de educação.

Relativamente às habilitações literárias e, observando-se o gráfico (Figura 20), podemos concluir que, com a exceção de um encarregado de educação que ficou pelo 2.º Ciclo, todos os concluíram pelo menos o ensino secundário. Desses 19 encarregados, 5 têm o ensino secundário como habilitação literária, um concluiu o bacharelato, 11 terminaram a licenciatura e 2 concluíram o mestrado.

Passando para a parte do questionário relativa aos hábitos de consumo, na primeira pergunta, subdividida em quatro alíneas, o objetivo era averiguar a participação dos encarregados de educação e dos educandos na compra de bens alimentares, bem como o grau e motivo da participação dos educandos. Em relação à 1.ª e 2.ª alínea, a totalidade de encarregados de educação respondeu afirmativamente em relação à sua participação na compra de bens alimentares e no caso dos seus educandos, 15 responderam que os filhos participam nas compras e cinco assinalaram que os filhos não participam.

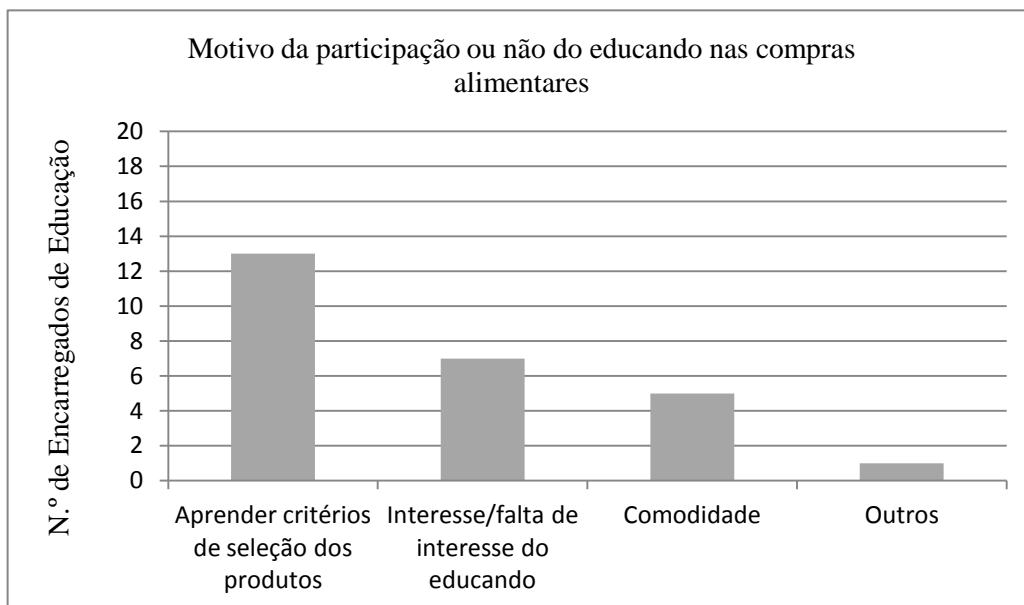


Figura 21 – Motivo da participação ou não do educando nas compras alimentares.

Na 3.ª alínea, relativa ao motivo da participação ou não dos educandos nas compras de bens alimentares, analisando o gráfico (Figura 21), podemos verificar que os pais selecionaram mais do que um motivo, contabilizando-se um total de 26 respostas em 20 encarregados de educação. Estes privilegiaram o motivo de **aprender critérios de seleção de produtos** (13 respostas), seguido do motivo **interesse/desinteresse do educando** (7 respostas) e **comodidade** (5 respostas). Um encarregado de educação assinalou ainda a opção **outros** referindo que o motivo pelo qual o educando não participa na compra de bens alimentares é porque normalmente faz as compras quando este está na escola.

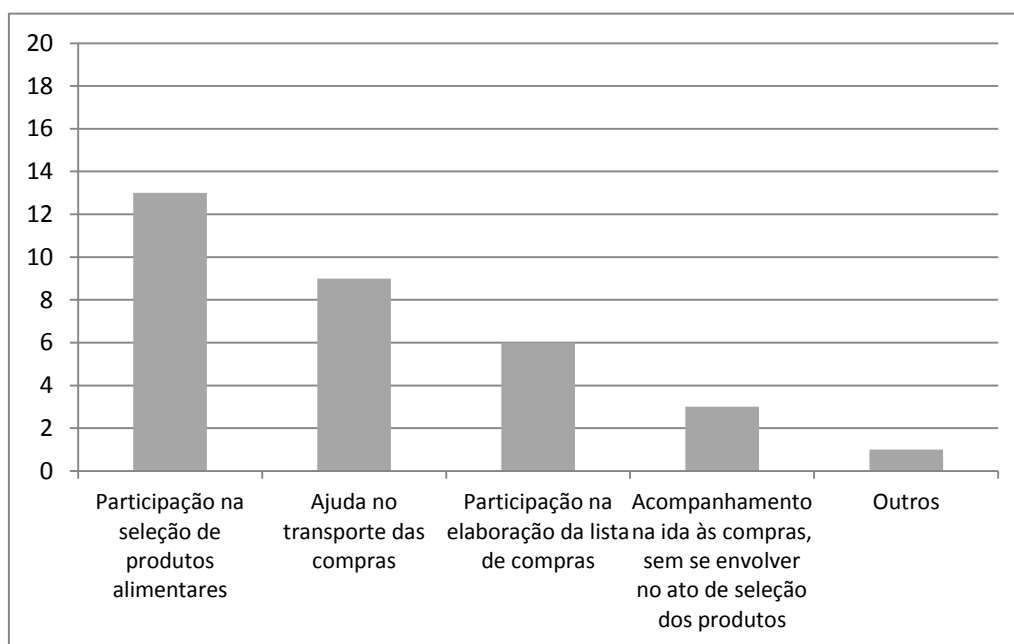


Figura 22 – Tipo de participação do educando na compra de bens alimentares.

Quanto ao tipo de participação do educando na compra de bens alimentares, os encarregados de educação selecionaram vários tipos de participação contabilizando-se um total de 32 respostas, num total de 20 encarregados de educação. O aspeto mais assinalado foi a **participação na seleção de produtos alimentares** com 13 respostas; seguido da **ajuda no transporte das compras** com quase metade dos pais (9 respostas). A **participação na elaboração da lista de compras** e o **acompanhamento na ida às compras, sem se envolver no ato de seleção do produto** registaram 6 e 3 respostas. Um encarregado de educação assinalou ainda a opção **outros**, especificando que a participação do seu educando consiste na “verificação/comparação do preço dos alimentos; ver quanto custa um “mau” alimento e quanto custa um “bom” alimento”.

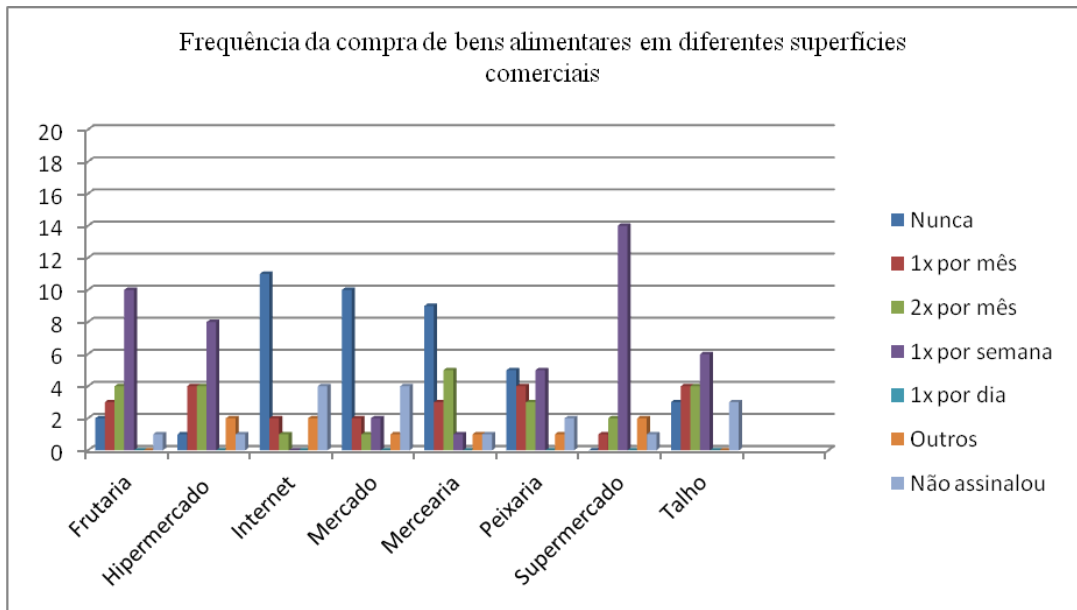


Figura 23 – Frequência de compras alimentares em diferentes superfícies comerciais.

Na 2.<sup>a</sup> questão do questionário, o objetivo era averiguar a frequência de compra de bens alimentares em cada superfície comercial. Analisando-se o gráfico anterior (Figura 23), podemos verificar que nenhum encarregado de educação realiza compras alimentares diariamente. Assim, a maior frequência é a semanal (uma vez por semana), sendo que as superfícies mais visitadas são o **supermercado** (14 respostas), a **frutaria** (10 respostas) e **hipermercado** (8 respostas). Já as superfícies menos visitadas e onde os encarregados de educação assinalaram a frequência "nunca" são a **internet** (11 respostas), **mercado** (10 respostas) e **mercearia** (9 respostas).

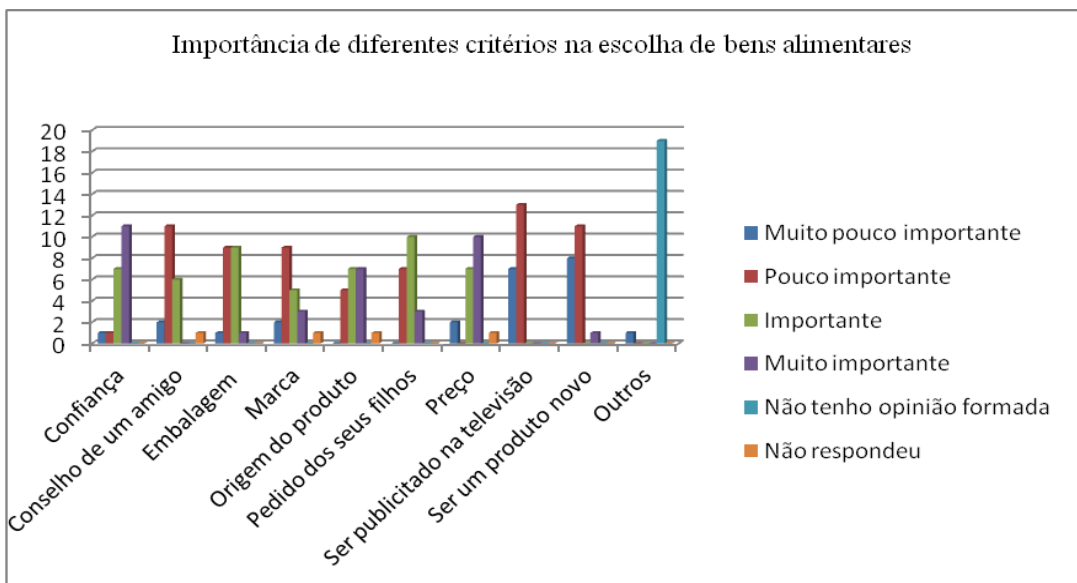


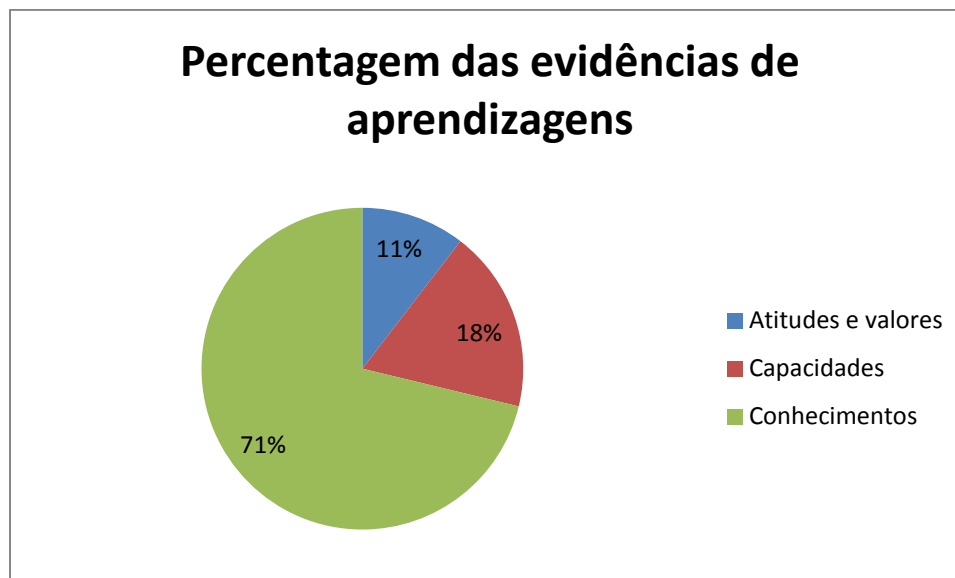
Figura 24 – Importância de diferentes critérios na escolha de bens alimentares.

No que diz respeito à importância de diversos critérios na escolha de bens alimentares, os critérios considerados mais importantes ("muito importante" e "importante") pelos encarregados de educação são a **confiança** e o **preço** com 17 respostas cada. A **origem** foi assinalada 14 vezes e o **pedido dos seus filhos** contou também com mais de metade dos encarregados de educação. Como menos importantes ("muito pouco importante" e "pouco importante"), os encarregados de educação consideraram os critérios **ser publicitado na televisão** (20 respostas na totalidade das duas opções), **ser um produto novo** com 19 respostas e **conselho de um amigo** com 17.

Relativamente à influência da publicidade, mais de dois terços dos encarregados de educação assinalaram que a publicidade não influencia as suas escolhas alimentares e apenas 3 admitiram esta influência nas suas escolhas. Contudo, quanto à influência da publicidade nas escolhas alimentares dos seus educandos, 14 pais assinalaram que consideram que esta tem influência e 6 consideram que não. Confrontando estes dados com os dados obtidos na análise dos questionários realizados às crianças, podemos verificar que 12 crianças tinham considerado como nada importante o facto de um produto ser publicitado na televisão. Isto poderia ser um indicativo de que as crianças não tinham consciência da influência da publicidade. As respostas de mais de metade dos encarregados de educação dão ênfase a essa ideia dado que consideram que a publicidade tem influência nas escolhas dos seus educandos.

## **5.2 Impacte do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento de aprendizagens das crianças**

Nesta secção apresentamos a análise de dados relativa ao impacte do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento de aprendizagens das crianças. No gráfico seguinte (Figura 25) podemos verificar a percentagem das evidências de aprendizagens por conhecimentos, capacidades e atitudes e valores, tendo em conta número total de evidências (431) identificadas e codificadas através do *software* webQDA.



**Figura 25 - Percentagem das evidências de aprendizagens dos alunos.**

Analisando o gráfico podemos ver que mais de metade das evidências codificadas foi ao nível dos conhecimentos, registando-se uma percentagem de 71%. Já ao nível das capacidades registou-se uma percentagem de 18% e as atitudes e valores foram representadas por 11% das evidências. Isto significa que, tendo em consideração as categorias de análise concebidas para avaliar o impacto da sequência didática nas aprendizagens dos alunos a diferentes níveis, registaram-se mais evidências ao nível dos conhecimentos, apesar de ser igualmente significativo o desenvolvimento de aprendizagens ao nível das capacidades e atitudes e valores, tendo em consideração que estas aprendizagens requerem mais tempo para a sua consolidação.

#### **5.2.1 Evidências de aprendizagens desenvolvidas ao nível dos conhecimentos**

Nesta subsecção apresenta-se a análise das evidências de aprendizagens desenvolvidas ao nível dos conhecimentos. Esta foi a dimensão que registou maior número de evidências aprendizagens, representando 71% do total. Na matriz seguinte (Tabela 3) apresenta-se a divisão dessas aprendizagens por categorias/parâmetros de análise e pelas "vozes" dessas evidências: crianças, pais e professora orientadora cooperante.



Categorias de análise	Crianças	Pais	POC	Total
Identificar as características de um anúncio publicitário.	136	0	0	136
Reconhecer as formas de publicidade de um produto.	28	0	0	28
Saber critérios a ter em consideração na compra de um produto alimentar.	31	0	1	32
Identificar informações acerca de um produto.	75	2	0	77
Reconhecer a organização de um supermercado.	12	0	0	12
Identificar a constituição de uma embalagem.	10	0	0	10
Reconhecer a diferença entre a marca e o produto.	8	1	0	9
Reconhecer as consequências do consumo.	3	0	0	3
<b>Total</b>	<b>303</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>307</b>

**Tabela 3 - Evidências das aprendizagens desenvolvidas ao nível dos conhecimentos.**

A análise das evidências das aprendizagens desenvolvidas ao nível dos conhecimentos divide-se em três momentos específicos do consumo: antes, durante e após o ato de compra. Estes foram os momentos explorados com os alunos, sendo que no primeiro caso o foco foi a publicidade, no segundo foram os critérios na escolha de um produto alimentar e o terceiro foram as consequências do consumo.

Começando pelo **momento antes da compra** analisámos se os alunos se identificam as características de um anúncio publicitário e se sabem de que formas se pode publicitar um produto. Na primeira categoria de análise (Identificar as características de um anúncio publicitário) registou-se um grande número de evidências (136 no total), uma vez que na sessão n.º 8 todos os alunos responderam a uma grelha de análise do anúncio publicitário do sumo Bongo onde tinham de identificar a "história", o produto publicitado, a marca, o público a quem se dirigia, as personagens, o ambiente em que decorria e os sons existentes. A título de exemplo destacam-se alguns excertos das respostas dos alunos onde identificaram as características do anúncio e em alguns casos fizeram uma análise crítica dessas mesmas características. Os alunos identificaram-se assim a história do anúncio: "*É a história de um grupo de animais que inventaram um sumo*" (Pedro); o produto publicitado: "*O produto que está a ser publicitado é o sumo*" (Beatriz); a marca do produto: "*A marca é Bongo*" (Bárbara); o público-alvo: "*Dirige-se às crianças para que as crianças peçam aos pais para comprar*" (Catarina); as características do produto: "*Que não tem açúcar que é 100% de fruta, que é um bom sabor da selva e que é muito doce por dentro*" (João V.); as personagens envolvidas: "*As personagens são: a girafa, elefante, rinoceronte, gorila, serpente, hipopótamo e o urso*" (Ândria); o ambiente em que decorre: "*Na selva*" (Luana) e, por último, os sons presentes no anúncio publicitário: "*Música (fala dos animais), som de animais e algumas falas*" (Lara).

Quanto ao reconhecimento das várias formas de publicidade de um produto, os alunos não apresentaram dúvidas e foram 29 as evidências registadas. Apresentamos de seguida um excerto da entrevista realizada a um dos grupos onde os vários alunos referem formas de se publicitar um produto.

*"Nas revistas dos supermercados(Marta). Na televisão (Mariana R.). Entre um programa e outro (Tiago). E também há assim, de vez em quando, uns posters espalhados na rua (Marta)"* (Transcrição da entrevista do grupo 1)

Quanto ao **momento da escolha e compra** de um produto alimentar definiram-se cinco categorias de análise. Destas categorias, a que registou mais evidências foi a identificação de informações acerca do produto onde os alunos tinham de identificar a origem, os ingredientes, a informação nutricional, a marca ou o preço por quilograma ou litro. Os alunos não demonstraram dificuldades nesta identificação das informações do produto e em alguns casos fizeram-no de forma espontânea, como é o caso do excerto seguinte.

*"Nós como não tivemos tempo para ir às compras, decidimos ir à nossa despensa e procurar os produtos que tínhamos e que eram produzidos em Portugal. Encontrámos várias coisas: ovos, leite, bolachas Belgas, cereais, óleo, açúcar, farinha de milho, sumo Compal e fruta. Podemos ver que são produtos portugueses pelos rótulos que fazem publicidades como "compro o que é nosso", pelo código de barras que começa por 560, pela bandeira portuguesa e no caso da fruta porque compramos diretamente ao produtor".* (Transcrição do blogue da turma, 21 de novembro de 2012)

Relativamente à categoria de saber critérios a ter em consideração na compra de um produto alimentar destacámos alguns exemplos de que os alunos não só sabem os critérios como os têm em conta nas suas compras alimentares.

*"Origem, preço e embalagem"* (Lara). (Notas de campo da sessão n.º 15 - 12 de dezembro de 2012)

*"Marta - Primeiro, claro, temos de poupar no máximo e vemos talvez com o preço, não é? Depois vemos as calorias, uns tem mais do que outras e depois era melhor fazermos a escolha mais saudável." (Transcrição da entrevista do grupo 1)*

De salientar ainda que antes da implementação do projeto de intervenção-investigação pareceu-nos que os alunos não estavam muito sensíveis para a importância de algumas dessas informações, como é o caso da origem, facto que mudou dado que nas entrevistas os alunos referiram que este é um dos critérios que agora têm em conta na escolha de um produto, como se pode ver que no exemplo que se apresenta em seguida.

*"PEI - E têm em atenção a origem dos produtos?"*

*David - Eu tenho.*

*PEI - Então e quais é que vocês escolhem? (...)*

*David - Quando há melão de Portugal e de Espanha, eu escolho sempre o de Portugal.*

*Mariana D. - Eu também.*

*PEI - Por que é que vocês fazem isso?"*

*Mariana D. - Estamos a ajudar o nosso...*

*David - Estamos a ajudar o ambiente porque os camiões não têm que andar tanto e não poluem tanto." (Transcrição da entrevista do grupo 6)*

Quanto ao reconhecimento da organização do supermercado codificaram-se 12 evidências de que os alunos identificam os vários setores existentes e reconhecem alguns produtos de cada setor. A maioria das evidências registadas foi no dia da visita ao supermercado, não se notando dificuldade, por parte das crianças, no preenchimento das grelhas (anexo 6.6.2 ao anexo 6.6.5), nem na apresentação das suas conclusões aos colegas. Elegemos o exemplo de um dos alunos com Necessidades Educativas Especiais que participou na sessão da visita ao supermercado (sessão n.º 3) e no jogo final (sessão n.º 15) e conseguiu identificar alguns produtos de cada um dos setores.

*"Peixaria - peixe, sardinha, Talho - carne, frango; frutas e legumes - maçã, alho francês e nabo; padaria - pão" (João M.) (Notas de campo da sessão n.º 15 - 12 de dezembro de 2012)*

Relativamente à embalagem dos produtos contabilizámos dez evidências em que os alunos referiram que a embalagem era de plástico, cartão ou papel e em alguns casos especificavam que eram embalagens Tetra Pak<sup>6</sup>, facto relacionado com o exemplo dado pela professora-investigadora durante a apresentação de uma atividade (sessão n.º 3).

Por último, em relação à categoria de reconhecer a diferença entre a marca e o produto, em alguns casos os alunos sentiram dificuldade na distinção entre produto e marca, referindo a marca quando lhes era solicitado o produto. Contudo, durante a entrevista realizada após três meses da implementação do projeto, registaram-se algumas evidências de que os alunos já reconheciam a diferença entre marca e produto e corrigiam-se ou corrigiam os seus colegas. Os excertos seguintes ilustram essas evidências.

*"PE Filipa - Então e neste panfleto, que produtos é que estão a ser publicitados?"(...)*

*Pedro - Ruffles.*

*Bárbara - É mais batatas fritas" (Transcrição da entrevista do grupo 2)*

*"PE Filipa - E nos panfletos do supermercado, vamos pensar que isto é um panfleto do supermercado, que produtos estão aqui publicitados?"*

*Ândria - O Yoco, quer dizer o iogurte." (Transcrição da entrevista do grupo 3)*

Confrontando-se os dados codificados relativamente ao **ato de compra** com os dados recolhidos antes da implementação do projeto, através dos inquéritos por questionário podemos constatar que os critérios que as crianças tinham em consideração na hora de escolher um produto alimentar são diferentes dos critérios referidos durante a entrevista, realizada três meses após o projeto. Antes da implementação, a maioria dos alunos assinalou o preço como muito importante e metade dos alunos referiu a marca como importante mas apenas oito alunos referiram a origem como importante e sete a embalagem como importante. Contudo, a origem e

---

<sup>6</sup> Embalagens feitas de cartão, polietileno e alumínio que garantem conveniência no consumo, abertura fácil e um bom prazo de validade. Protegem o sabor dos alimentos e protegem o ambiente. Estas embalagens podem ser recicladas numa fábrica de produção de pasta de papel porque quando mergulhadas em água, “as fibras de celulose que compõem o cartão libertam-se do plástico e do alumínio e os diferentes materiais, em separado, podem transformar-se em novos produtos” (Tetra Pak, s.d.).

a embalagem são critérios que agora são considerados importantes, tanto a nível económico como ambiental e alguns alunos referem que os têm em conta nos seus hábitos de consumo, como se pode constatar no exemplo seguinte.

*"PEI - Então e depois do projeto e de tudo o que aprendemos, o que é que têm em conta agora quando escolhem um produto alimentar? (...)*

*Tomás - Penso sempre primeiro, vejo sempre primeiro o preço. Mas também a marca, de onde é que veio."* (Transcrição da entrevista do grupo 5)

Passando para o **momento do pós compra**, a categoria concebida tinha como objetivo identificar evidências de que os alunos reconhecem que as decisões do consumo alimentar têm consequências, em especial, a nível da pegada ecológica. Nesta categoria apenas se registaram três evidências o que pode ser indicativo que nem todos os alunos reconhecem que as decisões do consumo alimentar têm consequências. Porém, pelas consequências identificadas e pela análise que os alunos fazem das suas ações/comportamentos (descrita na subsecção seguinte) podemos concluir que há alguns alunos que desenvolveram esta aprendizagem.

*"PEI - E no fim das compras o que acontece? O que produzimos?*

*Quando compramos produtos com mais embalagens, fazemos mais lixo"* (Tiago) (Notas de campo da sessão n.º 13 - 11 de dezembro de 2012)

Como conclusão podemos afirmar que os alunos evidenciaram desenvolver aprendizagens ao nível dos conhecimentos, acerca da temática do consumo, nas três fases cruciais desse processo: antes, durante e após o ato de compra.

### **5.2.2 Evidências das aprendizagens desenvolvidas ao nível das capacidades**

Nesta segunda subsecção apresentamos a análise de dados que possibilita conhecer o impacto do projeto no desenvolvimento de aprendizagens ao nível das capacidades. Esta foi a segunda dimensão que registou maior número de evidências de aprendizagens, representando 18% do total das evidências de aprendizagens. Na Tabela 4 apresenta-se a divisão dessas aprendizagens pelas categorias de análise definidas.

Categorias de análise	Alunos	Pais	Total
Comparar a informação de um anúncio publicitário e do rótulo do produto.	5	0	5
Comparar produtos com base no preço por quilograma ou litro.	21	1	22
Comparar produtos pela informação presente no rótulo.	15	0	15
Analisar ações/comportamentos que contribuem para a diminuição da pegada ecológica.	35	0	35
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>1</b>	<b>79</b>

**Tabela 4 - Evidências das aprendizagens desenvolvidas ao nível das capacidades.**

À semelhança das aprendizagens desenvolvidas ao nível dos conhecimentos, as aprendizagens desenvolvidas ao nível das capacidades foram divididas nos três momentos mais relevantes do consumo: antes, durante e após o ato de compra. Começando pelo momento **antes da compra**, a comparação entre a informação veiculada no anúncio publicitário e a informação presente no rótulo foi a categoria concebida para se compreender se os alunos analisam a publicidade e a confrontam com as características do produto. Registaram-se 5 evidências de que os alunos fizeram este exercício de comparação e “memorizaram” os resultados, mobilizando-os mais tarde. Apresenta-se em seguida um exemplo de uma evidência da comparação entre a informação veiculada no anúncio e no produto.

*PEI - O que aprendemos com a análise da publicidade?*

*"No vídeo do Bongo eles diziam que não tinha muito açúcar mas depois tinha"*

*(Daniel) (Notas de campo da sessão n.º 13 – 11 de dezembro de 2012)*

Passando para o **ato de compra**, na categoria da análise do preço dos produtos por litro ou quilograma, os alunos demonstraram ser capazes de fazer esta análise (22 evidências), sendo que em alguns casos fizeram-no de forma autónoma. O excerto seguinte ilustra o caso de um desses casos em que o aluno foi às compras com o pai e registou o preço de alguns produtos.

*"Sumo - preço por litro: 1,25 euros*

*Feijão - preço por litro: 1,00 euro*

*Esparguete - preço por quilograma: 0,84 euros*

*Maionese - preço por quilograma: 3,16 euros*

*Manteiga - preço por quilograma: 5,50 euros"* (Pedro, transcrição do blogue da turma - As compras da Bárbara e do Pedro, 21 de novembro de 2012)

Ainda no ato de compra codificaram-se evidências de que os alunos comparam produtos idênticos, tendo por base a análise crítica da informação presente no rótulo, em particular, a informação nutricional. Para esta categoria foram codificadas 15 evidências e, tal como no exemplo seguinte, os alunos comparam os produtos partindo da análise dos rótulos, sobretudo da informação nutricional:

*“Tomás- Primeiro aqui está hidratos de carbono 22g e aqui está 23. Aqui está “dos quais açucarados” e aqui está 4,6 e aqui tá 11, por isso, acho que a caixa de cereais A era melhor. E depois aqui nas gorduras totais está aqui na caixa de cereais B está 2,0g e nas gorduras totais da caixa de cereais A está 0,8g.”*  
(Transcrição da entrevista do grupo 5)

Relativamente ao **momento pós-consumo**, registamos 35 evidências de que os alunos analisaram as ações/comportamentos ao nível das consequências do consumo, numa perspetiva da diminuição da pegada ecológica. Muitas das evidências foram codificadas na sessão n.º 13 onde foi sugerido aos alunos que enquanto cidadãos-consumidores se comprometessem a fazer algo que diminuísse a pegada ecológica. Durante as entrevistas alguns alunos também revelaram que analisaram e alteraram os seus comportamentos.

*Lara: Eu comprava uns iogurtes que tinham três embalagens: tinham uma que era tipo um saco, tinha outro que era um cartão e depois ainda tinha as embalagens. Passei a comprar outros, que são vêm os iogurtes mesmo. Só têm uma embalagem.* (Transcrição da entrevista do grupo 4)

Concluindo, pode afirmar-se que os alunos revelaram evidências de aprendizagens ao nível das capacidades relativas à temática do consumo, nas três fases desse processo: antes, durante e após o ato de compra.

### **5.2.3 Evidências de aprendizagens desenvolvidas ao nível das atitudes e valores**

Nesta terceira subsecção pretendemos analisar as evidências do desenvolvimento de aprendizagens ao nível das atitudes e valores. Esta foi a dimensão que registou menor número de

evidências de aprendizagens, representando 11% do total. Na matriz seguinte (Tabela 5) apresenta-se a divisão dessas aprendizagens por categorias de análise.

Categorias de análise	Alunos	Pais	POC	Total
Mudança nos hábitos de consumo	29	1	0	30
Interesse/motivação em mudar de atitude	15	0	0	15
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>45</b>

Tabela 5 - Evidências das aprendizagens desenvolvidas ao nível das atitudes e valores.

Ao nível das atitudes e valores, registamos menos evidências que nas outras dimensões, porém, as evidências registadas são muito importantes dado que refletem uma mudança nos hábitos de consumo, através de uma atitude mais consciente, crítica e responsável.

Na categoria onde analisámos o interesse/motivação em mudar de atitude codificámos evidências de que os alunos têm interesse em mudar de atitude, apesar de por alguns impedimentos essa mudança não acontecer. As evidências codificadas dizem sobretudo respeito às mudanças que os alunos dizem que fariam nos lanches se fossem eles os responsáveis por essa escolha. Além disso há evidências de mudanças ao nível dos hábitos de consumo, em especial nos que conduzem ao aumento da pegada ecológica. Em seguida apresenta-se um exemplo de cada um dos casos referidos anteriormente.

*"Tomás - A mim não. Era todos dias uma fruta, no final sempre. Em primeiro comia pão, padas normais com fiambre e queijo. E depois também trazia uma fruta para dar mais energia." (Transcrição da entrevista do grupo 3)*

*"Ândria - Nos iogurtes, eu digo à minha mãe para não comprar aqueles com aquelas duas embalagens, com a cartão e a de plástico.*

*PE Filipa - Porquê?*

*Ândria - Porque não se produz tanto lixo." (Transcrição da entrevista do grupo 3)*

Por último, a categoria que analisa a mudança dos hábitos de consumo comporta 29 evidências relacionadas com mudanças nos comportamentos que influenciam a pegada ecológica, nos hábitos alimentares e nos de consumo. Para além das crianças, que afirmaram nas entrevistas que mudaram de hábitos, há alguns excertos relativos a desafios do blogue onde as crianças juntamente com os pais repensaram os seus hábitos e contam esse processo.



*“Eu, a minha mãe e o meu irmão Gui fomos às compras hoje. Comprámos alguns alimentos tais como: clementinas e maçãs (nacionais), leite, água, atum, iogurtes, natas, bolachas, salsichas, isto tudo da marca do Pingo Doce, por ser mais barata que as outras, e pelas informações nutricionais, está tudo dentro dos conformes : ) , o arroz é nacional (Ribatejo) e muito bom! Seguimos a lista das compras como é normal, mas hoje comprámos mais um docinho além das bolachas ; ). Foi só um chocolatinho. Um pecadinho levezinho. (Transcrição do blogue da turma - As compras da Bárbara e do Pedro, 21 de novembro de 2012)*

*“Marta: Sim, eu mudei. Quando eu vou às compras com o meu pai digo-lhe sempre para ver a origem do produto, o preço em quilograma e em litro. Agora, a partir daí já não está nada no meu controlo”. (Transcrição da entrevista do grupo 1)*

*“Bárbara: Eu tentei gastar menos tempo no banho e no aquecedor. Eu tinha muito pouco mas tentei diminuir ainda mais.” (Transcrição da entrevista do grupo 2)*

Esta mudança de hábitos de consumo alimentar está também patente na análise efetuada individualmente e globalmente aos lanches das crianças da turma. Os dados foram recolhidos ao longo de cinco semanas através de tabelas concebidas para o efeito. Em seguida apresenta-se uma breve análise desses lanches e a análise completa encontra-se no anexo 23.

Analisando assim a evolução dos lanches da turma, na 1.ª semana, os alimentos registados com maior frequência foram o leite escolar, o iogurte e os bolos. Nesta semana registou-se ainda a quase ausência de fruta (surgiu menos que 5 vezes, sendo que são 20 alunos que registam o lanche em 5 manhãs). Ao nível das embalagens, registamos que os alunos separam o pacote do leite e do iogurte e colocam no ecoponto amarelo. As crianças que consumiram bolo, geralmente traziam-no embrulhado num guardanapo ou em papel de alumínio (e colocavam no lixo comum) e as bolachas eram trazidas em saqueta individuais de plástico que também eram colocadas no embalão. Da 1.ª para a 4.ª semana registaram-se várias mudanças com o iogurte, o leite escolar e a fruta a serem os três alimentos mais consumidos no lanche da manhã, o último com 11 registos. O leite branco e o leite de soja surgem na lista de alimentos consumidos, substituindo o leite achocolatado que nas primeiras semanas era o alimento mais consumido. Já na 5.ª semana, talvez por ser a última semana de aulas houve novamente algumas

exceções na alimentação e o leite escolar voltou a ser o alimento mais consumido, seguido do iogurte e das bolachas. O consumo de fruta diminuiu um pouco e as bolachas e os bolos voltaram a ser opções registadas pelas crianças. Porém, após três meses do fim da implementação do projeto de intervenção-investigação realizámos uma entrevista à professora orientadora cooperante que nos referiu que os hábitos de consumo alimentar das crianças mudaram efetivamente e que essa mudança ficou patente nos lanches. Além disso referiu que a equipa de saúde escolar do centro de saúde de Aveiro, que tinha identificado a turma no ano anterior por ter lanches não saudáveis, realizou esta análise dois meses após o fim do projeto e obteve resultados mais positivos (anexo 1.2). Desses resultados salientamos que apenas 6 crianças tiveram um lanche não saudável, havendo o registo dos cinco dias da semana. Além disso houve uma criança que levou para a escola dois lanches menos saudáveis e apenas uma teve o registo de lanches não saudáveis em três dias. Isto significa que, mais de metade das crianças da turma (12 crianças) tiveram lanches saudáveis durante os cinco dias de registo.

Após a apresentação da análise de dados das aprendizagens desenvolvidas ao nível das atitudes e valores podemos afirmar que há evidências de que os alunos mudaram algumas das suas atitudes, em especial, ao nível dos hábitos de consumo, tendo sido este projeto potenciador de atitudes mais conscientes, críticas e responsáveis por parte das crianças.

### **5.3 Impacte do projeto de intervenção-investigação no envolvimento dos encarregados de educação**

Nesta subsecção apresentamos a análise global do envolvimento dos pais no projeto de intervenção-investigação, quer ao nível da sua participação em algumas sessões como através da interação no blogue da turma.

Relativamente ao envolvimento dos pais, registaram-se inúmeras evidências do seu envolvimento, pelas crianças, pelos próprios pais e pela professora orientadora cooperante, que demonstram que o envolvimento foi uma realidade. Este foi mais evidente nas interações no blogue, através dos comentários e da resposta aos desafios, nas mudanças nos hábitos de consumo alimentar, referidas pelas crianças na entrevista e na presença na sessão de apresentação e no *workshop* de alimentação saudável (sessão n.º 7).

Começando pela interação no blogue, quatro pais participaram com os filhos nos desafios da semana propostos no blogue, dos quais salientamos a participação do David e da mãe no desafio “A sopa mais deliciosa do mundo”.

*“O David e a mãe foram os primeiros a dar resposta ao desafio! Enviaram-nos a receita da "sopa de ovo" e algumas fotos para abrir o apetite... Obrigado, parabéns pela participação! Continuamos à espera de mais sopinhas deliciosas...*

*Sopa de ovo*

*Ingredientes:*

*3 Batatas; 1 Cebola grande; 2 ou 3 Cenouras; 1/2 Chuchu; 1/2 Courgette*

*Levam-se os legumes partidos fininhos ao lume, num tacho com água, sal e azeite.*

*Depois de bem cozidos, reduz-se a puré. À parte cozem-se os ovos (1 por pessoa).*

*Picam-se os ovos e deitam-se no puré.*

*Nota: É uma sopa muito fácil de fazer e rápida e fica muito bonita no prato.”*

*(Transcrição do blogue da turma – Sopa de ovo - 12 de novembro de 2012)*

Além disso foram contabilizados 14 comentários no blogue onde os pais comentaram, com os filhos ou sozinhos, partilhando receitas, blogues de outros projetos, comentando o projeto em si ou confirmando a sua participação no *workshop*. Destacam-se dois desses comentários, um comentário feito apenas por um pai e um onde a mãe veio ao blogue com a filha e partilhou uma dica relativa ao ingrediente que tinha sido explorado nessa semana.

*“Excelente reportagem! Este blogue tem muita dinâmica, bem organizado, e com potencial, se se conseguir criar um espírito jornalístico entre os 9+11:) Parabéns aos mentores e dinamizadores desta bonita iniciativa!” (Transcrição do blogue da turma - Sessão com os jogadores do Beira-Mar sobre alimentação saudável - 24 de novembro de 2012)*

*“Uma amiga minha faz as castanhas da seguinte maneira: Dá o golpe nas castanhas e coloca-as no forno no tabuleiro em cima com o grill ligado a uma temperatura entre 180 a 200 graus. Passados alguns minutos quando começam a ficar com casca um pouco queimada, retiram-se e embrulham-se num pano turco para suarem um pouco. Experimentámos e gostámos, a casca saiu mais facilmente. Cristina & Luana. P.S. A Luana adora castanhas.” (Transcrição do blogue da turma - Ingrediente da semana: castanha - 14 de novembro de 2012)*

Quanto à presença em sessões do projeto, na sessão de apresentação realizada no dia 31 de outubro, à exceção de um, estiveram presentes todos os encarregados de educação, sendo que em dois casos se encontravam presentes o pai e a mãe das crianças. Na sessão do *workshop* de alimentação saudável participaram 17 pais, faltando apenas dois por motivo de doença dos filhos e um por falta de disponibilidade do próprio.

Na entrevista realizada à professora orientadora cooperante, simultaneamente professora titular da turma, salientamos o envolvimento dos pais que foi considerado pela mesma como significativo e o momento em que sentiu os pais mais unidos e envolvidos, o que considerou relevante.

*“Considero que houve um envolvimento da família muito significativo atendendo à sua participação/empenho nos desafios colocados no blogue semanalmente, na sua participação nas atividades desenvolvidas em turma, na adesão ao workshop de culinária saudável, não descurando igualmente a partilha, o convívio e consequentemente uma "aproximação" entre todos (até à data difícil de conseguir).”* (Transcrição da entrevista da professora orientadora cooperante)

Podemos concluir que ocorreu um envolvimento dos pais dos alunos no projeto de intervenção-investigação e que esse teve repercussão nos hábitos de alimentação e de consumo das crianças. Esse envolvimento ficou patente nas mudanças dos lanches das crianças, na resposta aos desafios do blogue e nos comentários realizados pelas crianças durante o período de observação da Prática Pedagógica e nas entrevistas. Assim, podemos afirmar que o projeto foi além das paredes da sala de aula, destacando ainda a presença da comunicação social na sessão da visita dos jogadores de futebol do Beira-Mar (sessão n.º 6) que teve forte impacto nas crianças mas também nos pais, sendo que alguns, por exemplo, guardaram os recortes de jornal que os filhos trouxeram para mostrar aos colegas.

#### **5.4 Impacte do projeto de intervenção-investigação no desenvolvimento profissional da futura docente**

Nesta secção apresentamos o desenvolvimento profissional da professora-investigadora enquanto professora e investigadora que concebeu e implementou a sequência didática. Para a

análise do desenvolvimento profissional da professora-investigadora realizámos uma meta-reflexão, tendo em conta as dimensões do conhecimento profissional e a importância da conceção e implementação do projeto de intervenção-investigação. Para que esta análise fosse o mais rigorosa e imparcial possível, esta compreende a análise da opinião de diferentes intervenientes, nomeadamente da própria professora-investigadora, da professora orientadora cooperante e da professora orientadora de Prática Pedagógica Supervisionada.

Começando a análise do desenvolvimento profissional e, tendo em conta as dimensões do conhecimento profissional traçadas por Shulman (1987), optou-se por fazer uma pequena introdução de cada dimensão analisada e eleger apenas uma evidência do desenvolvimento para cada uma delas.

Antes da implementação do projeto, no momento da preparação e planificação das sessões e na procura de resposta para algumas questões colocadas pelos alunos, recorreremos à pesquisa em diferentes fontes para dissipar algumas dúvidas ou aprofundar determinados conteúdos desenvolvendo o **conhecimento do conteúdo**.

*“No meu caso, sinto que houve uma ligeira melhoria aquando da reformulação das planificações, incluindo um enquadramento teórico. Além disso, a necessidade de pesquisar e selecionar alguns sites para consulta e seleção de informação sobre determinada temática, por parte dos alunos, obrigou a este discernimento quanto às fontes recomendadas. Acima de tudo considero importante “beber” de várias fontes mas ter um olhar crítico sobre as mesmas e não limitar a pesquisa apenas a um livro, como acontece com os professores que se centram apenas no manual.”*  
(Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)

No momento da planificação, foi ainda necessário um **conhecimento do curriculum**, mas um conhecimento que não fosse centrado apenas nos conteúdos mas que fizesse uma abordagem integrada do currículo, implicando o desenvolvimento de aprendizagens ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores.

*“Todavia, com a reformulação ou revogação de alguns programas, currículos e metas de aprendizagem, as orientações são confusas e a sua leitura é difícil para os próprios professores, que acabam por trabalhar à luz de documentos já extintos. A nossa opção (da díade) foi tentar relacionar todas as áreas em atividades mais transversais que implicassem a mobilização de diferentes*

*conhecimentos, ao nível dos conteúdos, capacidades e atitudes e valores. Isto é, olhar para o currículo através de "uma concepção de currículo que procura relações em todas as direcções, e que devido a esse tipo de união especial, é dado o nome integração curricular" (Beane, 1997 referenciado em Beane, 2003, p. 94)."* (Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)

Quanto à organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem, revelou-se crucial um **conhecimento pedagógico geral** que possibilitasse uma boa gestão do tempo, dos diferentes ritmos das crianças e uma organização das atividades e da própria sala de aula.

*"Quanto à gestão dos diferentes ritmos das crianças e à gestão do tempo, penso que tanto eu como a minha colega de diáde nos apercebemos que deveríamos desenvolver estratégias para colmatar essas diferenças e optamos assim por, em alguns momentos, pedir aos alunos, que já terminaram as suas tarefas, que ajudem os colegas que estão mais atrasados. Esta estratégia não pretende tirar-nos trabalho ou ocupar as crianças mas sim permitir que a colaboração entre pares aconteça e ambos possam aprender com a mesma."* (Transcrição da reflexão intermédia da Prática Pedagógica – 11 de novembro de 2012)

Em relação ao conhecimento dos fins sublinho a importância da definição de aprendizagens para que a planificação das atividades seja enquadrada teoricamente e metodologicamente.

*Sinto que evolui muito quanto ao conhecimento dos fins, com a necessidade de definir aprendizagens ao nível dos conteúdos, capacidades e valores e ainda objetivos para cada atividade, na fase de planificação. Agora sinto que é crucial compreendermos o que queremos fazer aprender antes de planificar, porque só com as aprendizagens esperadas se consegue avaliar a pertinência da atividade e as estratégias que irão ser mobilizadas.* (Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)

Além disso é importante que se conheçam os valores educacionais e que se respeitem todos e cada um com as suas especificidades e para isso é importante um **conhecimento dos aprendentes**.

*“Também me preocupei com o acompanhamento individual dos alunos nas diversas tarefas e em dar um feedback dos seus resultados, fazendo-os refletir, reformular ou corrigir algumas tarefas mas também dando os parabéns sempre que as atividades eram realizadas corretamente, de forma crítica e criativa. Além disso senti necessidade de manter os alunos em tarefas produtivas e implicados e em alguns casos planifiquei atividades extra ou sugeri que ajudassem os colegas quando terminassem um trabalho anterior”.* (Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)

Quanto à capacidade de tornar qualquer conteúdo compreensível pelos aprendentes, **conhecimento pedagógico de conteúdo**, sentimos que era necessário que as atividades fossem significativas e que houvesse uma preparação prévia acerca dos conteúdos, por parte do professor. Além disso é bom sabermos factos ou curiosidades acerca de determinada temática, que se possam dizer às crianças motivando-as para a pesquisa ou aprofundamento desse conteúdo.

*“A questão é que nem sempre somos capazes de ensinar um determinado conteúdo, apesar de que o dominemos. Há quem defenda que só sabemos algo realmente bem quando o explicamos a outra pessoa, mas a verdade é que senti que, apesar das ideias estarem claras para mim, quando as tentava explicar nem sempre funcionava. Nesses momentos revelaram-se fundamentais algumas notas que fazia todos os dias à noite, pensando em possíveis respostas e possíveis ligações que poderia fazer entre as ideias e a atividade planeada.”* (Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)

O **conhecimento dos contextos**, última dimensão do conhecimento profissional definida por Shulman (1987), revela-se crucial no revestimento de significado das aprendizagens, mas também na articulação escola-comunidade.

*“A nível do projeto de intervenção-investigação, sentimos que, tendo em conta esta dimensão, foi importante a visita ao supermercado Pingo Doce, a visita dos jogadores do Beira-Mar à escola e o workshop com uma nutricionista do distrito que trabalha na cidade. Esta ideia é sustentada pela afirmação de Iran-Nejad,*

*McKeachie & Berliner (1990 citados em Beane, 2003) "Quanto mais um acontecimento é, significativo, mais profunda ou elaboradamente processado, mais situado em contexto, e mais enraizado num conhecimento cultural, de fundo, metacognitivo e pessoal, mais rapidamente é compreendido, aprendido e recordado" (p.95) ". (Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)*

Em relação ao **conhecimento sobre si próprio**, registaram-se evidências não só pela própria professora-investigadora como pela professora orientadora cooperante e a professora orientadora de Prática Pedagógica Supervisionada.

*"No desenvolvimento da aula, tenho noção que falo demasiado rápido e que muitas vezes tenho que encontrar outras estratégias para que os alunos compreendam o que digo, como pedir a algum aluno que repita o que eu disse com palavras suas. Além disso, temo usar, por vezes, palavras demasiado difíceis e por isso tenho a preocupação de ir introduzindo alguns sinónimos ou de ir associando essa palavra a alguma já conhecida ou explorada noutra momento. No que se refere às questões colocadas, tento ser clara e reformulo-as sempre que necessário para que as respostas não sejam influenciadas pela má compreensão das mesmas. No desenvolvimento da aula e na gestão da sala tenho ainda especial atenção na circulação pela sala para ter visibilidade de toda a turma, sem prejuízo da atenção individualizada. Na existência de um aluno que perturba o normal desenrolar da aula, uma das estratégias utilizadas é colocar uma questão relacionada com a temática ao aluno que está a perturbar e fazê-lo compreender que estava a ter um comportamento desadequado sem ter de chamá-lo à atenção. Desta forma não o repreendo mas implico-o no processo e faço com que ele mesmo analise a sua postura na sala." (Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)*

*"Demonstra conhecimento nas diferentes vertentes e sobretudo de uma profissional aberta, responsável e dinâmica." (POC num comentário à reflexão final de Prática Pedagógica Supervisionada)*



*“Revela responsabilidade, atitude crítica, ação comprometida e vontade de fazer sempre mais e melhor.”* (POPPS no comentário ao portfolio reflexivo realizado no âmbito da Prática Pedagógica Supervisionada)

Por último, tivemos em conta a importância da articulação entre os projetos da díade, o trabalho em equipa e o impacto no desenvolvimento profissional da professora orientadora cooperante. Salientamos assim duas evidências, uma da professora-investigadora e uma da professora orientadora cooperante.

*“Em primeiro lugar, senti que foi importante a ligação entre os dois projetos, o meu e o da minha colega, que se mostraram perfeitamente compatíveis. Assim, se um dia aprendiam os nutrientes necessários para uma alimentação saudável, no outro aprendiam os critérios que deveriam ter em conta para escolher produtos ricos nesses nutrientes, os cuidados que deviam ter com o lixo produzido ao comprá-los e as consequências, para o ambiente, da sua produção. Além disso, o verdadeiro trabalho em equipa e a cumplicidade entre a díade, o acompanhamento e ajuda dado pela orientadora cooperante e as reflexões guiadas pelas orientadoras da universidade revelaram-se essenciais para o desenvolvimento do projeto.”* (Transcrição da reflexão final de Prática Pedagógica - 20 de dezembro de 2012)

*“Promoveu o meu desenvolvimento profissional: os meus conhecimentos científicos e didáticos melhoraram, proporcionou troca de experiências e momentos de reflexão e de reformulação de práticas. Se a implementação deste projeto resultou de um trabalho em equipa, em que todos estão implicados, então também teve impacto no desenvolvimento profissional das estagiárias e deste modo melhorou as suas competências enquanto futuras professoras e enquanto investigadoras.”* (Transcrição da entrevista à professora orientadora cooperante)

Terminada a análise do impacto do projeto no desenvolvimento profissional da futura docente revelou-se crucial a análise do desenvolvimento de competências enquanto investigadora. Retomando a citação de Alarcão, referida no capítulo 1 deste relatório, “todo o professor verdadeiramente merecedor deste nome é, no seu fundo, um investigador e a sua investigação tem íntima relação com a sua função de professor” (Alarcão, 2001, p. 24). A

investigação revela-se assim crucial na atribuição de sentido às experiências vivenciadas na Prática Pedagógica através do desenvolvimento profissional e da fundamentação das práticas com base no conhecimento de outros.

Alarcão (2001) enunciou um conjunto de competências essenciais à vivência dos professores-investigadores dividindo-as e sistematizando-as por **atitudes, competências de ação, competências metodológicas e competências de comunicação**.

Começando pelas **atitudes**, a autora elenca algumas como o espírito aberto, o compromisso, o respeito pelas ideias do outro e a capacidade de se sentir questionado. Estas atitudes foram mencionadas em comentários de reflexões pelas orientadoras, como citado anteriormente na dimensão do “conhecimento sobre si próprio”. Já nas **competências de ação**, Alarcão (2001) destaca a colaboração, a capacidade de trabalhar em grupo e a decisão no desenvolvimento, execução e avaliação de projetos, competências desenvolvidas através da articulação dos projetos da díade, das reuniões efetuadas com as professoras orientadoras e ao longo da conceção, implementação e avaliação deste projeto.

Ao nível das **competências metodológicas**, na recolha de dados foi importante a observação, a formulação de questões de investigação e a leitura e aprofundamento acerca das técnicas e instrumentos de recolhas de dados. Isto porque, mesmo que já fossem usadas antes, não havia conhecimento que eram técnicas de investigação e desconheciam-se também os procedimentos a adotar. A observação, a compilação documental, o inquérito por questionário e o inquérito por entrevista foram as técnicas adotadas e implicaram aprofundamento teórico para a conceção das grelhas de observação, para a conceção do questionário e do guião da entrevista. Nesta fase sentimos falta de experiência em investigação em alguns aspetos como a importância da vídeo-gravação, como instrumento de apoio à técnica da observação. Assim, foi crucial nesta fase o apoio das professoras orientadoras que alertaram para a importância da vídeo-gravação e das notas de campo e nos ajudaram na conceção do questionário e do guião da entrevista, colmatando algumas lacunas.

Na análise dos dados foi igualmente importante a descoberta e utilização de alguns *softwares* que tornaram a análise mais rigorosa e possibilitaram uma abordagem mais aprofundada dos dados. Destaca-se o *webQDA*, software de análise qualitativa que funcionou como instrumento de apoio à técnica de análise de conteúdo e o IBM SPSS, *software* de análise quantitativa que foi adotado como instrumento de apoio à análise quantitativa dos questionários.

Por último, quanto às **competências de comunicação**, em específico a clareza do discurso e o diálogo argumentativo e interpretativo, destacamos o facto de a professora-investigadora, no

início do projeto de intervenção-investigação, ter alguma dificuldade em falar pausadamente e além disso ser pouco explícita nas informações ou explicações no decorrer de algumas atividades. Contudo, ao longo do projeto houve um esforço por colmatar essa falha e aos poucos o discurso ficou mais claro. Quanto ao diálogo argumentativo e interpretativo, a reflexão realizada no fim de cada sessão foi potenciadora do pensamento crítico e da argumentação, dado que analisávamos os pontos mais positivos e menos positivos de cada sessão e justificávamos as opções adotadas.

Concluindo, podemos afirmar que houve desenvolvimento profissional da professora-investigadora tanto como professora onde desempenhou a Prática Pedagógica Supervisionada, como enquanto investigadora que concebeu, implementou e avaliou a sequência didática.

## **5.5 Considerações finais**

Nesta secção pretendemos enumerar as conclusões que foram alcançadas com este trabalho, fazendo-se primeiro uma sistematização de todo o percurso que foi realizado.

Começámos por traçar uma questão e objetivos de intervenção-investigação que orientaram todo o trabalho desenvolvido. Em seguida fizemos uma análise das orientações teóricas de suporte, de modo a fundamentar a pertinência da temática em estudo e orientar a conceção da sequência didática. A análise das orientações teóricas de referência realizou-se ao longo de todo o projeto de intervenção-investigação, sempre que sentíamos que era necessário fundamentar alguma opção, procurar saber mais sobre alguma temática ou saber o que já tinha sido feito anteriormente. Em seguida passámos para a caracterização dos hábitos de alimentação e de consumo dos alunos e dos pais, através da implementação dos inquéritos por questionário. Tendo em conta os dados obtidos, a questão e os objetivos de intervenção-investigação, conceberam-se as 15 sessões da sequência didática. Além disso traçámos algumas estratégias potenciadoras do envolvimento dos pais, como a sessão de apresentação do projeto e uma reestruturação e reativação do blogue da turma. Após a conceção das sessões passámos à calendarização das mesmas, através de um cronograma que foi sofrendo algumas alterações, de forma a dar coerência entre os dois projetos e a considerar as aprendizagens já desenvolvidas.

Entre outubro e dezembro de 2012 desenvolvemos as sessões da sequência didática e atualizámos o blogue, recolhendo nesta fase dados que foram corroborados com os recolhidos nas entrevistas realizadas em março, três meses após a implementação do projeto. A fase de avaliação decorreu ao longo de todo o projeto de intervenção-investigação mas foi mais aprofundada no fim da implementação da sequência didática, quer ao nível do desenvolvimento

de aprendizagens pelas crianças, como no envolvimento dos encarregados de educação ou no desenvolvimento profissional da professora-investigadora.

Começando pela confrontação entre os dados recolhidos antes da implementação do projeto de intervenção-investigação, através dos inquéritos por questionário, com os dados recolhidos após o fim da implementação do projeto, há evidências de que alguns hábitos de consumo das crianças e dos seus encarregados de educação sofreram alterações.

Focando-nos nas crianças, antes da implementação do projeto de intervenção-investigação, mais de dois terços afirmaram que iam às compras com os seus encarregados de educação. Relativamente à frequência da compra de bens alimentares, a superfície que as crianças assinalaram como sendo a que realizavam mais compras alimentares foi o supermercado e a que realizavam menos compras foi a internet, sendo esta opção assinalada apenas por uma criança. Quanto aos critérios considerados mais importantes na escolha de um produto alimentar destacaram o preço, a marca e o conselho de um amigo e o critério considerado menos importante era ser publicitado na televisão. Já no fim do projeto de intervenção-investigação, apesar de não conseguirmos confrontar todos os dados, podemos afirmar que se registaram mudanças nos hábitos de consumo, sobretudo nas ações/comportamentos que influenciam a pegada ecológica, como a separação do lixo, a poupança de água ou a poupança de energia elétrica. Além disso, após a implementação do projeto, as crianças afirmaram que na hora de escolher um produto alimentar têm agora em conta o preço por litro ou quilograma, a informação nutricional, a origem e a marca (privilegiando agora a marca branca).

Quanto aos encarregados de educação, no que respeita à caracterização dos hábitos de consumo, antes da implementação do projeto, concluímos que todos realizam compras alimentares e que 15 levam os seus educandos consigo. O motivo da participação dos educandos mais referido pelos encarregados de educação foi aprender critérios de seleção dos produtos e a nível da participação efetiva, os encarregados referem que os educandos participam sobretudo na seleção dos produtos, na ajuda no transporte das compras e na elaboração da lista de compras. Quanto à frequência de compra de bens alimentares, a superfície mais registada com a frequência semanal foi o supermercado, seguido da frutaria e do hipermercado. Os critérios tidos em consideração na hora de escolher um produto alimentar são a confiança, o preço e a origem. Relativamente à publicidade, 15 encarregados de educação afirmam que a publicidade não influencia as suas escolhas mas 14 consideram que esta tem influência nas escolhas dos seus educandos. Após a implementação do projeto, algumas crianças afirmaram que vão às compras com os encarregados de educação e que lhes sugerem ter mais atenção à marca, ao preço e à

origem dos produtos. Por outro lado, há crianças que afirmam que são os encarregados de educação que alertam para comportamentos que estes têm e que contribuem para o aumento da sua pegada ecológica.

Após a confrontação dos dados obtidos antes e após a implementação da sequência didática fizemos uma síntese das evidências dos efeitos do projeto de intervenção-investigação nas crianças, nos pais e na professora- investigadora.

Nas crianças, estes efeitos revelaram-se através das evidências do desenvolvimento de aprendizagens, ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores. Estas evidências foram registadas nas sessões da sequência didática mas também em iniciativas que levaram o projeto para além da sala de aula, como foi o caso do blogue da turma. A interação com a comunidade, através da visita ao supermercado (contexto não formal) e da visita dos jogadores de futebol do Beira-Mar à escola atribuiu significado às aprendizagens e fez com que as crianças sentissem que a aprendizagem pode acontecer em diversos contextos através de diferentes opções metodológicas. Durante a entrevista a um dos grupos surgiu a possibilidade de questionar os alunos acerca do que tinham achado do projeto e as crianças referiram a importância das aprendizagens, da diversidade de contextos e atividades e do impacto na vida futura. Destacamos e apresentamos em seguida um excerto dessa entrevista.

*Marta: “Foi um projeto bastante interessante e que tivemos várias atividades. (...) Porque, pela nossa alimentação, devemos ter cuidado com aquilo que comemos e também podemos ajudar os nossos pais a dizer o que é que é melhor para comprar no supermercado. Gostei muito daquilo que nós fizemos, praticamente no último dia, a performance. Gostei muito porque à medida que íamos treinando gostei muito porque íamo-nos divertindo e aprendíamos sobre as coisas mais importantes. E eu gosto muito de dançar e também fiz um diálogo da comida ser saudável.”*

*Mariana R.: “Gostei do projeto, aprendemos coisas interessantes sobre a alimentação que são necessárias para o resto da nossa vida.”*

*Tiago: “Achei muita piada até porque às vezes brincávamos com coisas importantes até, em vez de aprendermos sempre na sala, aprendermos até de vez*

*em quando fazíamos coisas engraçadas que era visitas de estudo, como fizemos ao Pingo Doce e também gostei do outro jogo da pegada ecológica.” (Transcrição da entrevista do grupo 1)*

Ao nível do impacte no envolvimento dos pais foi importante a interação no blogue, sendo essa realizada muitas vezes em família e atribuindo ainda mais significado ao processo de aprendizagem das crianças. Além disso foi importante a interação entre os diferentes pais na sessão de apresentação do projeto e no dia do *workshop* de alimentação saudável. Este envolvimento da família foi também considerado importante pela professora titular da turma que tinha evidenciado este aspeto como uma dificuldade durante os anos em que esteve responsável pela turma. Por último registar que, se os hábitos de alimentação e consumo das crianças mudaram, os pais tiveram de estar sensibilizados para a importância dessa mudança. Em especial, ao nível dos lanches e dos desafios do blogue, a mudança de hábitos de alimentação e de consumo alimentar foi visível. Em seguida apresentamos alguns excertos das entrevistas onde os alunos falam sobre o envolvimento dos pais no projeto, através das compras alimentares, da mudança de comportamentos que influenciam a pegada ecológica e na mudança dos lanches.

*Marta - "Eu gostei muito do projeto, foi até melhor para nós e também para os nossos pais e gostei das atividades que fizemos ao longo do projeto. (...) Quando eu vou às compras com o meu pai digo-lhe sempre para ver a origem do produto, o preço em quilograma e em litro. Agora, a partir daí já não está nada no meu controlo”.*

*Tiago – “Só o meu pai é que me tem andado a dizer para eu demorar menos tempo a tomar banho. Já consegui demorar só 100 segundos”.*

*Patrícia – “Eu antes comia croissants em vez de pão e depois disse ao meu pai para gastá-los todos e para não comprar mais”.*

*David - “Eu não sei quais são as marcas que a minha mãe compra, mas havia um iogurte que ela gostava... Ela gostava muito de Activia mas agora já compra um iogurte mais barato... e também é melhor. Sabe melhor do que o Activia, que eu já provei”.*

João R.- *"Tomo atenção aos preços. E digo assim- "Ó mãe, este está muito caro, não leves!"*". (Transcrição das entrevistas – 5 de março de 2013)

Por último salientamos que, de todas as evidências registadas, a mais importante foi o reconhecimento por parte das crianças e pais do impacto do projeto e este ter resultado em aprendizagens pelas crianças a vários níveis. O reconhecimento da evolução foi expresso também pelas professoras orientadoras e pretendemos que este relatório expresse a importância entre intervenção e investigação no desenvolvimento profissional e na atribuição de significado às aprendizagens desenvolvidas pelos vários intervenientes.

Focando-nos agora na pertinência da educação para o consumo alimentar, esta é uma via da educação que está intrinsecamente relacionada com uma preocupação sobre o estilo de vida das crianças e, por isso, enquadra-se na educação para a cidadania. A educação com orientação CTS permite que todas as crianças obtenham um melhor conhecimento da Ciência e compreendam as suas inter-relações com a Tecnologia e a Sociedade, de forma a melhorarem as suas condições de vida. Face ao exposto, a educação para o consumo alimentar com orientação CTS possibilita uma exploração da temática com vista à melhoria da qualidade de vida das crianças.

Após a conceção, implementação e avaliação do impacto deste projeto de intervenção-investigação podemos afirmar que, apesar de este ter sido desenvolvido apenas durante sete semanas, permitiu atingir os objetivos e responder à questão de intervenção-investigação. Esta temática revelou-se crucial no desenvolvimento de aprendizagens pelas crianças contribuindo para que se tornassem cidadãos mais conscientes, responsáveis e críticos nas suas escolhas de consumo alimentar. Assim, a temática explorada aliada à diversidade de opções metodológicas fez com que este projeto contribuísse para o desenvolvimento e divulgação da educação com orientação CTS valorizando o ensino contextualizado e centrado no quotidiano das crianças.

Tendo em conta o anteriormente mencionado, pensamos que o projeto confirmou as mais-valias da educação com orientação CTS, nomeadamente na educação para o consumo alimentar, uma temática que alia a alimentação, fundamental na sobrevivência e na saúde de qualquer indivíduo e, o consumo, um fenómeno que caracteriza a sociedade em que vivemos. Esta orientação privilegia uma diferenciação no modo de ensinar procurando a contextualização das aprendizagens e a diversidade de metodologias e de contextos onde se pode aprender.

Todavia, apesar do empenho e do rigor aplicado na concepção e implementação desta sequência didática, o presente projeto de intervenção-investigação teve alguns aspetos menos positivos que se constituíram como limitações do projeto de intervenção-investigação. Destes aspetos salientamos a nossa inexperiência enquanto professoras e enquanto investigadoras, tendo sido esta apenas a segunda vez que estivemos num contexto educacional, como estagiárias, mas a primeira vez que estivemos no 1.º Ciclo a exercer o papel de professoras e, simultaneamente de investigadoras, desenvolvendo um projeto desta natureza. Além disso, o fator período de tempo, destinado tanto à concepção como à implementação do projeto, constituiu uma limitação por ser tão reduzido. Dado que os resultados da implementação deste tipo de estratégia não são imediatos, consideramos que as conclusões que apresentamos são apenas reflexo das evidências registadas ao longo do projeto e constituem uma pequena amostra dos resultados que poderíamos obter num maior período de tempo. Contudo, apesar dessa limitação, os resultados são bastante satisfatórios e as entrevistas, realizadas três meses após o fim da implementação do projeto, serviram para corroborar os dados obtidos e comprovaram que este projeto teve impacto na vida das crianças, pelo menos a curto e médio prazo, principalmente nos seus hábitos alimentares e de consumo. Se o período de tempo fosse mais alargado investiríamos na exploração de outros aspetos do consumo alimentar, como por exemplo, a fase de produção e transporte dos alimentos que, apesar de terem sido aspetos trabalhados com as crianças, foram-no de forma superficial. Além disso apostaríamos na exploração das consequências ambientais, económicas e sociais das diferentes fases de consumo, tendo em vista o desenvolvimento sustentável e explorando as diferentes medidas/ações que se podem realizar no dia-a-dia contribuindo para a diminuição da gravidade dessas consequências. De realçar que relacionado com as consequências do consumo, foi explorado o conceito de pegada ecológica, o cálculo da pegada de cada criança e realizado o levantamento de possíveis medidas para diminuir o tamanho e repercussão dessa mesma pegada. Contudo, todas estas questões foram apenas desenvolvidas numa única sessão e de forma muito breve.

Decorrente do processo de concepção da sequência didática também surgiram algumas limitações como foi o caso da elaboração das planificações que apenas eram revistas, antes da sua implementação, pela professora orientadora cooperante e nem sempre com o tempo necessário para uma análise aprofundada. Esta limitação deveu-se ao facto da concepção da sequência didática decorrer durante o período de Prática Pedagógica Supervisionada e existirem outros conteúdos para explorar e outras atividades para preparar e implementar com as crianças.



Quanto à construção do instrumento de análise de dados, embora este tenha sido feito com o máximo de rigor possível, foi construído pela professora-investigadora que concebeu e implementou a sequência didática. Contudo, nessa análise, tiveram-se em conta os vários intervenientes envolvidos no projeto e as suas afirmações registadas ao longo do projeto.

Apesar das limitações referidas, podemos afirmar que este projeto foi importante para todos os intervenientes e é uma boa base de trabalho para docentes ou futuros docentes do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Esta sequência didática poderá ser importante para professores que se interessem pela educação para o consumo, como importante dimensão da educação para a cidadania, e vejam na educação com orientação CTS uma forma de atribuir significado às aprendizagens alcançadas. Contudo, esta sequência foi concebida e implementada tendo em conta o contexto da turma e, por isso mesmo, teria de ser adaptada ao contexto em questão, analisando-se em primeiro lugar os hábitos de consumo das crianças, os conhecimentos e capacidades acerca da temática e as atitudes e valores já desenvolvidas.

Além disso, este projeto poderá motivar outros professores a conceberem outros projetos de intervenção-investigação onde explorem outras temáticas mas também com a orientação CTS. Em síntese, estamos convictas de que a implementação deste tipo de projetos pode ser bastante positiva, para as crianças, para os pais e para o professor, na medida em que se parte do contexto e de uma problemática do dia-a-dia para se desenvolverem aprendizagens e para articular a comunidade com a escola.

Assim sendo, pretendemos que este trabalho seja uma fonte de ideias úteis para os profissionais de educação e, ao mesmo tempo, abra portas para uma reflexão mais profunda sobre as potencialidades da educação em Ciências com orientação CTS e da educação para o consumo alimentar, enquanto temática crucial nos dias de hoje e na sociedade em que vivemos.

Terminamos esta etapa conscientes de que implementar um projeto desta natureza requer esforço, dedicação, comprometimento, persistência e rigor por parte do professor-investigador mas os resultados são bastante satisfatórios para todos os intervenientes. Hoje, somos professores e investigadores com mais experiência mas também mais abertos à mudança e à inovação na forma de ensinar e também de aprender. Como futuras profissionais de educação necessitamos de desafios, de experiências, de dificuldades e acima de tudo de reflexão para que possamos ser cada dia melhores profissionais e melhores pessoas pois trabalharemos com as crianças de hoje e os homens de amanhã. O mundo precisa de cidadãos mais conscientes, ativos, envolvidos e críticos e estamos certas que este projeto contribuiu para essa mudança.





## 6. Referências bibliográficas

Afonso, M. (2008). *A Educação Científica no 1º Ciclo do Ensino Básico: Das teorias às práticas*. Porto: Porto Editora.

Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora.

Alarcão, I. (2001). Professor-investigador. Que sentido? Que formação? in *Formação profissional de professores no ensino superior* (pp. 21-30). Porto: Porto Editora.

Assembleia da República. (1996). Lei n.º24/96. Lisboa: Diário da República. Recuperado de <http://dre.pt/pdf1s/1996/07/176A00/21842189.pdf>.

Bardin, L. (1991). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Barrett, H. (2006). Using Electronic Portfolios for Classroom Assessment. *Connected Newsletter*, 13(2), 4-6.

Bonil, J., Calafell, G., Fonolleda, M. & Querol, M. (2008). *¿El chocolate es dulce para todo el mundo?*. Artigo apresentado nas V Seminário Ibérico CTS no Ensino das Ciências, Universidade de Aveiro.

Candeias, V., Nunes, E., Morais, C., Cabral, M. & Silva, P. (2005). *Princípios para uma alimentação saudável*. Lisboa: Direcção Geral da Saúde.

Carmo, H., & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da investigação: guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

Centro de Investigação Didáctica e Tecnologia na Formação de Formadores [CIDTFF] & Esfera Crítica. (s.d.). webQDA. Recuperado em 22 de janeiro de 2013, de [www.webqda.com](http://www.webqda.com)

Costa, M., Gil, H., Trigo, A., Santos, M., Pires, T., Almeida, V., Ferraz, H. & Mota, R. (2006). *Guião de Educação do Consumidor*. Recuperado de <http://www.rcc.gov.pt/SiteCollectionDocuments/Guiao-Consumidor-DGIDC2006.pdf>

Direção-Geral da Educação. (2012). *Educação para a Cidadania: linhas orientadoras*. Lisboa. Faculdade de Ciências de Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto. (s.d.). *A nova roda dos alimentos...um guia para a escolha alimentar diária*. Recuperado de <http://www.dgs.pt/default.aspx?cn=5518554061236154AAAAAAA>.

Ferraz, A. P., & Belhot, R. (2010). Taxonomia de bloom: revisão teórica e apresentação das adequações do instrumento para definição de objetivos instrucionais. *Gestão e Produção*, São Carlos, 17(2), 421-431.

Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa: Monitor.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (2008). *Investigação qualitativa: fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Educação alimentar*, VOL. 22 (n.º2) Julho/Dezembro, 43-55.

Macedo, S. (2011). *Os Hábitos Alimentares de Crianças do 1.ª CEB: O Caso dos Lanches Escolares*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Martins, G. (2006). *Estudo de Caso: uma estratégia de pesquisa*. São Paulo: Atlas.

Millán, G., Chávez, M., Villa, N. & Calleja, E. (2008). Los ácidos, las bases, lo que comes y tu salud. Artigo apresentado no V Seminário Ibérico CTS no Ensino das Ciências, Universidade de Aveiro.

National Research Council [NRC]. (1996). *National Science Education Standards*. Washington, DC: The National Academies Press.

Nunes, E. & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde.

Oliveira, M. (2003). *Consumidores de palmo e meio: a criança e a família perante o consumo*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade do Minho, Braga.

Paixão, F., Santos, M. & Praia, J. (2008). Cidadania, Cultura Científica e Problemática CTS: Obstáculos e um Desafio da Actualidade. *Ciência-Tecnologia-Sociedade no Ensino das Ciências - Educação científica e desenvolvimento sustentável* (pp. 190-192). Aveiro: Universidade de Aveiro - Departamento de Didáctica e Tecnologia Educativa.

Pérez Serrano, G. (2007). *Investigación cualitativa: retos e interrogantes* (4ª ed. Vol. II). Madrid: La Muralla.

Pujol, R. (2003). *Didáctica de las ciencias en la educación primaria* (Vol. 4). Madrid: Editorial Síntesis.

Quina, J. (2007). *Educação para o uso sustentável da água na perspectiva CTS*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Rodrigues, A. (2011). *A educação em ciências no ensino básico em ambientes integrados de formação*. Tese de Doutoramento não publicada, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Rodrigues, C. (2009). Identidade e publicidade: estímulos e representações do jovem. *Rumores-Revista de Comunicação, Linguagem e Mídias*, 2(2).

Sá-Chaves, I. (2000). *Formação, conhecimento e supervisão: contributos nas áreas da formação e professores e de outros profissionais*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Santos, L. (2005). *Hábitos Alimentares de Crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico - um estudo de caso*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade do Minho, Braga.

Silva, A. (2007). *Educação em Ciências no 1º CEB: Desenvolvimento de Competências em Contextos CTSA*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade de Aveiro, Aveiro.

Tetra Pak. (s.d.). *Composição da embalagem*. Recuperado em 18 de março de 2013, de <http://tetrapak.groundlogic.se/lifeofapackage/pt/what-its-made-of/>

UNICEF. (s.d.). *Direitos da Criança*. Recuperado em agosto de 2012, de <http://www.unicef.pt/artigo.php?mid=18101111&m=2>

Vieira, R., Tenreiro-Vieira, C., & Martins, I. (2011). *A educação em ciências com orientação CTS: actividades para o ensino básico*. Porto: Areal Editores.

Vilelas, J. (2009). *Investigação. O Processo de Construção do Conhecimento* (1ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

**ANEXOS**





# 1. Registo dos lanches pelo Centro de Saúde de Aveiro

## 1.1 Registo dos lanches antes da implementação do projeto de intervenção-investigação

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - LANCHES SAUDÁVEIS** *para estudo*

Centro de Infância/Escola: \_\_\_\_\_ Sala / Ano / Turma: **9/3<sup>a</sup> Ano B** Data: 09/01/2012 a 13/01/2012

Nome	2 <sup>a</sup> feira-9	3 <sup>a</sup> feira-10	4 <sup>a</sup> feira-11	5 <sup>a</sup> feira-12	6 <sup>a</sup> feira-13
<i>maria</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>arlene</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>clara</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>atália</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>laniel</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>sid</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>ric</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>ro</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>ro</i>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>si</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>lar</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>maria</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>maria</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>ak</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>lúcia</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>ro</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>maria</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>apo</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<i>mas</i>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>

Baixo Vouga II 20  
 Centro de Saúde de Aveiro

CÓDIGO: Saudável =  Não Saudável =  Faltou =  Não lanchou =



## 2. Excerto das notas de campo realizadas no período de observação

**Notas de campo de dia 24 de setembro de 2012 (1.º dia de observação):** “A maioria dos lanches não eram opções saudáveis: bolachas, sobretudo de chocolate, *snack's* de chocolate, cereais de chocolate, bolos, leite achocolatado ou sumos de pacote, mas existiram alguns alunos que trouxeram pão com queijo ou iogurtes, sobretudo líquidos. As opções de lanche não eram também “amigas do ambiente”, pois tratavam-se sobretudo de bolachas ou *snack's* em pacotes individuais. Alguns alunos traziam o lanche embrulhado em folha de alumínio, embora tenha observado que alguns traziam recipientes de plástico. No final do lanche a grande maioria dos alunos realizou a separação do lixo, colocando as embalagens nos ecopontos correspondentes, pelo que esta deve ser uma prática regular”.

**Notas de campo de dia 26 de setembro de 2012:** “Em termos de “heróis” da animação, a *Hello Kitty* é uma das personagens preferidas das meninas, enquanto o *Ben10* ou os *Angry Birds* se destacam entre os rapazes”.

**Notas de campo de dia 16 de Outubro de 2012 (visita de estudo):** “Na dinâmica da chegada à escola, apercebemo-nos da quantidade de coisas que as crianças levavam, quer para as suas refeições, quer para entretenimento, desde máquinas fotográficas a mp3, telemóveis, livros e revistas. (...) “No que toca ao consumo, apercebemo-nos de algumas situações, como por exemplo, dois rapazes dizerem-nos que as batatas dele eram verdadeiras porque eram da marca verdadeira (*Ruffles*) e as do colega eram falsas (marca *Dia*). Este aspeto pode já revelar um interesse pelas marcas mais populares e um desprezo pelas marcas brancas”. (...) “Constatámos que há diferenças socioeconómicas dentro da turma pois algumas crianças levaram imenso dinheiro para comprar recordações e outras não levaram nada. Não vemos este facto como algo estritamente económico pois algumas crianças podiam ter possibilidades e não levaram. Vemos sim como uma decisão dos pais que relaciona a sua situação económica com a sua opinião acerca do dinheiro que dão aos filhos mas acabou por se tornar uma dificuldade para nós. Isto porque, enquanto algumas crianças iam à loja, as outras tinham de esperar. Além disso a maioria das crianças comprava sem ter um objetivo nem noção do dinheiro que gastavam, fazendo-o de forma leviana, impulsiva e pouco refletida. As crianças afirmavam que iam comprar o que houvesse, não tendo um objetivo nem refletindo na utilidade dos objetos o que pode significar algo quer em relação às suas atitudes consumistas quer à gestão que fazem do dinheiro”.

**Notas de campo de dia 10 de outubro (uma sessão sobre os Descobrimientos):** “Uma das observações interessantes que um aluno fez, foi questionar como é que as pessoas na altura cozinhavam, como era a sua alimentação, a propósito de um comentário que, se fosse atualmente, poderia comer *donut's* para se animar”.



### 3. Inquérito por questionário para os alunos

#### Questionário para os alunos

Caro aluno(a),

Precisamos que respondas a este questionário para identificarmos os teus hábitos alimentares (parte II) e de consumo (parte III). Ao responder ao questionário, tem em atenção o seguinte:

1. A resposta ao questionário é individual.
2. Lê com atenção as indicações de resposta para cada questão.
3. Neste questionário não há respostas certas ou erradas.

Obrigado, desde já, pela tua colaboração,  
Filipa e Sónia

#### Parte I – Identificação do aluno

Indica o teu nome: \_\_\_\_\_

#### Parte II – Hábitos alimentares

2. Assinala com um (x) o local onde costumavas fazer as tuas refeições, durante a semana:

	a)	b)	c)	d)	e)	
	Casa	Restaurant	Casa de	Cantina	Outro	
	onde vivo	e ou café	familiar	da		
				escola		
2.1. Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Indica qual: _____
2.2. Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Indica qual: _____
2.3. Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Indica qual: _____

**3. Assinala com um (x) o local onde costumavas fazer as tuas refeições durante o fim-de-semana.**

	a)	b)	c)	d)	e)	
	Casa onde vivo	Restaurant e ou café	Casa de familiar	Cantina da escola	Outro	
2.1. Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Indica qual: _____
2.2. Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Indica qual: _____
2.3. Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Indica qual: _____

**4. Assinala com um (x) o que comeste durante o dia de ontem.**

**4.1. Ao pequeno-almoço**

a) Leite simples	<input type="checkbox"/>	g) Pão simples	<input type="checkbox"/>
b) Leite com café	<input type="checkbox"/>	h) _____ Pão com _____	<input type="checkbox"/>
c) Leite com chocolate	<input type="checkbox"/>	i) Croissant ou bolo	<input type="checkbox"/>
d) Sumo	<input type="checkbox"/>	j) Cereais	<input type="checkbox"/>
e) Água	<input type="checkbox"/>	k) Outro(s) Indica quais _____	<input type="checkbox"/>
f) Iogurte	<input type="checkbox"/>	l) Não tomei nada o pequeno-almoço.	<input type="checkbox"/>

**4.2. A meio da manhã**

a) Leite simples	<input type="checkbox"/>	h) Pão simples	<input type="checkbox"/>
b) Leite com café	<input type="checkbox"/>	i) Pão com _____	<input type="checkbox"/>
c) Leite com chocolate	<input type="checkbox"/>	j) Croissant ou bolo	<input type="checkbox"/>
d) Sumo	<input type="checkbox"/>	k) Bolachas	<input type="checkbox"/>
e) Água	<input type="checkbox"/>	l) Cereais ou barra de cereais	<input type="checkbox"/>
f) Iogurte	<input type="checkbox"/>	m) Outro(s) Indica quais _____	<input type="checkbox"/>
g) Fruta	<input type="checkbox"/>	n) Não comi a meio da manhã.	<input type="checkbox"/>

### 4.3. Almoço

- |                    |                          |                                  |                          |
|--------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| a) Sopa            | <input type="checkbox"/> | i) Doce (ex. mousse, bolo)       | <input type="checkbox"/> |
| b) Salada          | <input type="checkbox"/> | j) Fruta                         | <input type="checkbox"/> |
| c) Legumes cozidos | <input type="checkbox"/> | k) Água                          | <input type="checkbox"/> |
| d) Carne           | <input type="checkbox"/> | l) Sumo sem gás                  | <input type="checkbox"/> |
| e) Peixe           | <input type="checkbox"/> | m) Sumo com gás                  | <input type="checkbox"/> |
| f) Arroz           | <input type="checkbox"/> | n) Chá                           | <input type="checkbox"/> |
| g) Massa           | <input type="checkbox"/> | o) Outro(s). Indique quais _____ | <input type="checkbox"/> |
| h) Batata          | <input type="checkbox"/> | p) Não comi nada ao almoço.      | <input type="checkbox"/> |

### 4.4. Ao lanche

- |                        |                          |                                  |                          |
|------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| a) Leite simples       | <input type="checkbox"/> | i) Pão simples                   | <input type="checkbox"/> |
| b) Leite com café      | <input type="checkbox"/> | j) Pão com _____                 | <input type="checkbox"/> |
| c) Leite com chocolate | <input type="checkbox"/> | k) Croissant ou bolo             | <input type="checkbox"/> |
| d) Sumo                | <input type="checkbox"/> | l) Bolachas                      | <input type="checkbox"/> |
| e) Água                | <input type="checkbox"/> | m) Barra de cereais              | <input type="checkbox"/> |
| f) Iogurte             | <input type="checkbox"/> | n) Outro(s). Indique quais _____ | <input type="checkbox"/> |
| g) Fruta               | <input type="checkbox"/> | o) Não comi nada ao lanche.      | <input type="checkbox"/> |

### 4.5. Ao jantar

- |                    |                          |                                  |                          |
|--------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| a) Sopa            | <input type="checkbox"/> | i) Doce (ex. mousse, bolo)       | <input type="checkbox"/> |
| b) Salada          | <input type="checkbox"/> | j) Fruta                         | <input type="checkbox"/> |
| c) Legumes cozidos | <input type="checkbox"/> | k) Água                          | <input type="checkbox"/> |
| d) Carne           | <input type="checkbox"/> | l) Sumo sem gás                  | <input type="checkbox"/> |
| e) Peixe           | <input type="checkbox"/> | m) Sumo com gás                  | <input type="checkbox"/> |
| f) Arroz           | <input type="checkbox"/> | n) Chá                           | <input type="checkbox"/> |
| g) Massa           | <input type="checkbox"/> | o) Outro(s). Indique quais _____ | <input type="checkbox"/> |
| h) Batata          | <input type="checkbox"/> | p) Não comi nada ao jantar.      | <input type="checkbox"/> |

**5. As tuas refeições do dia de ontem correspondem ao que habitualmente comes?**

- a) Sim       b) Não
- 

**5.1. Se respondeste não, justifica a tua resposta.**

---

**6. Assinala com um (x) a frequência com que costumas ir aos restaurantes abaixo descritos.**

	Nunca	Uma a duas vezes por mês	Duas a quatro vezes por mês	Quatro a seis vezes por mês	Mais do que seis vezes por mês	Todos os dias
a) Pizzaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Restaurante de fast-food (ex: McDonald's)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Restaurante de comida tradicional portuguesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Restaurante chinês	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Churrascaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Marisqueira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Outro(s). Indica qual: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Para ti, o que é uma alimentação saudável?**

---

---

---

---

**Parte III – Hábitos de consumo**

**8. Vais às compras de alimentos com os teus pais?**

- a) Sim       b) Não



**8.1. Tendo em consideração a lista de locais abaixo apresentada, assinala com um (x) a frequência com que realizas compras alimentares com os teus pais, em cada um dos locais.**

	Uma vez por mês	Duas vezes por mês	Uma vez por semana	Uma vez por dia	Nunca	Outro(s) Indica a frequência
a) Hipermercado (exemplo: Jumbo ou Continente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b) Supermercado (exemplo: Pingo Doce ou Minipreço)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c) Mercado (exemplo: Mercado de Santiago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d) Frutaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
e) Peixaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
f) Talho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
g) mercearia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
h) Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
i) Outro(s). Indica quais: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**8.2. Da lista de critérios de escolha dos alimentos apresentada, assinala a importância que atribuis a cada um deles, assinalando com um (x) a tua resposta.**

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
a) Conselho de um amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Embalagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Marca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Origem do produto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Preço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Ser publicitado na televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Ser um produto novo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Outro(s) indica quais: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigado pela tua colaboração.

5 de novembro de 2012

### 3.1 Matriz do inquérito por questionário

<b>Estrutura</b>	<b>Objetivo da questão</b>	<b>Questão</b>
<b>Parte I: Identificação dos alunos</b>	Identificar os alunos pelo nome.	1
<b>Parte II: Hábitos alimentares</b>	Identificar o local onde habitualmente os alunos fazem as refeições principais do dia (à semana e ao fim-de-semana).	2 e 3
	Caracterizar a dieta alimentar dos alunos nas diferentes refeições do dia, tendo em conta os alimentos escolhidos nas refeições do dia anterior.	4
	Averiguar se as refeições do dia anterior correspondem ao habitual e identificar o motivo.	5
	Identificar a frequência da ida a restaurantes vários.	6
	Identificar as ideias que as crianças têm acerca de alimentação saudável.	7
<b>Parte III: Hábitos de consumo</b>	Averiguar a participação dos alunos nas rotinas de compra de bens alimentares.	8
	Averiguar que estabelecimentos comerciais são escolhidos pelos alunos e pelas suas famílias para a compra de bens alimentares.	8.1.
	Averiguar a frequência com que os alunos visitam estabelecimentos comerciais vários na compra de bens alimentares.	8.1
	Averiguar a importância de diferentes critérios na compra de bens alimentares.	8.2.

#### 4. Inquérito por questionário para os encarregados de educação

##### Questionário para encarregados de educação

Somos alunas do Mestrado de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e, presentemente, estamos a realizar a nossa Prática Pedagógica Supervisionada na sala da professora Aurora Dias. No âmbito de Seminário de Investigação Educacional iremos desenvolver um projeto de intervenção-investigação sobre a alimentação, nas vertentes da educação para a saúde e da educação para o consumo. É nosso objetivo identificar os hábitos alimentares e de consumo da turma, pelo que solicitamos a sua colaboração para responder ao presente questionário. As respostas serão apenas usadas para fins investigativos.

Obrigado, desde já, pela sua colaboração,

Filipa e Sónia.

##### Parte I – Caracterização do encarregado de educação

##### 1.1. Identifique o grau de parentesco que tem com o aluno. Assinale com um (x).

Pai

Mãe

Avó/ Avô

Outro.

Indique

qual: \_\_\_\_\_

##### 1.2. Indique a sua profissão:

---

##### 1.3. Assinale com um (x) as suas habilitações literárias

a) 1.º Ciclo

b) 2.º Ciclo

c) 3.º Ciclo

d) Ensino Secundário

e) Licenciatura

f) Mestrado

g) Doutoramento

h) Outra. Indique qual: \_\_\_\_\_

## Parte II - Hábitos alimentares

2. Assinale com um (x) o local onde habitualmente realiza as suas refeições durante a semana.

	a)	b)	c)	d)	e)		
	Casa onde vive	Restaurante ou café	Casa de familiar	Local de trabalho	Outro.		
2.1. Pequeno- almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Indique qual:	_____
2.2. Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Indique qual:	_____
2.3. Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Indique qual:	_____

3. Assinale com um (x) o local onde habitualmente realiza as suas refeições durante o fim-de-semana.

	a)	b)	c)	d)	e)		
	Casa onde vive	Restaurante ou café	Casa de familiar	Local de trabalho	Outro.		
3.1. Pequeno- almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Indique qual:	_____
3.2. Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Indique qual:	_____
3.3. Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Indique qual:	_____

**4. Assinale com um (x) os alimentos que comeu durante o dia de ontem.**

**4.1. Ao pequeno-almoço**

- |                        |                          |                                  |                          |
|------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| a) Leite simples       | <input type="checkbox"/> | h) Pão simples                   | <input type="checkbox"/> |
| b) Leite com café      | <input type="checkbox"/> | i) Pão com _____                 | <input type="checkbox"/> |
| c) Leite com chocolate | <input type="checkbox"/> | j) Croissant ou bolo             | <input type="checkbox"/> |
| d) Café                | <input type="checkbox"/> | k) Fruta                         | <input type="checkbox"/> |
| e) Sumo                | <input type="checkbox"/> | l) Cereais                       | <input type="checkbox"/> |
| f) Água                | <input type="checkbox"/> | m) Outro(s). Indique quais _____ | <input type="checkbox"/> |
| g) Iogurte             | <input type="checkbox"/> | n) Não tomei o pequeno-almoço.   | <input type="checkbox"/> |

**4.2. A meio da manhã**

- |                        |                          |                                   |                          |
|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| a) Leite simples       | <input type="checkbox"/> | i) Pão simples                    | <input type="checkbox"/> |
| b) Leite com café      | <input type="checkbox"/> | j) Pão com _____                  | <input type="checkbox"/> |
| c) Leite com chocolate | <input type="checkbox"/> | k) Croissant ou bolo              | <input type="checkbox"/> |
| d) Café                | <input type="checkbox"/> | l) Bolachas                       | <input type="checkbox"/> |
| e) Sumo                | <input type="checkbox"/> | m) Barra de cereais               | <input type="checkbox"/> |
| f) Água                | <input type="checkbox"/> | n) Outro(s). Indique quais _____  | <input type="checkbox"/> |
| g) Iogurte             | <input type="checkbox"/> | o) Não comi nada a meio da manhã. | <input type="checkbox"/> |
| h) Fruta               | <input type="checkbox"/> |                                   |                          |

**4.3. Almoço**

- |                             |                          |                                  |                          |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| a) Sopa                     | <input type="checkbox"/> | j) Fruta                         | <input type="checkbox"/> |
| b) Salada                   | <input type="checkbox"/> | k) Água                          | <input type="checkbox"/> |
| c) Legumes cozidos          | <input type="checkbox"/> | l) Sumo sem gás                  | <input type="checkbox"/> |
| d) Carne                    | <input type="checkbox"/> | m) Sumo com gás                  | <input type="checkbox"/> |
| e) Peixe                    | <input type="checkbox"/> | n) Vinho ou cerveja              | <input type="checkbox"/> |
| f) Arroz                    | <input type="checkbox"/> | o) Café                          | <input type="checkbox"/> |
| g) Massa                    | <input type="checkbox"/> | p) Chá                           | <input type="checkbox"/> |
| h) Batata                   | <input type="checkbox"/> | q) Outro(s). Indique quais _____ | <input type="checkbox"/> |
| i) Doce (ex.: mousse, bolo) | <input type="checkbox"/> | r) Não comi nada ao almoço.      | <input type="checkbox"/> |

#### 4.4. Ao lanche

- |                        |                          |                                  |                          |
|------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| a) Leite simples       | <input type="checkbox"/> | i) Pão simples                   | <input type="checkbox"/> |
| b) Leite com café      | <input type="checkbox"/> | j) Pão com _____                 | <input type="checkbox"/> |
| c) Leite com chocolate | <input type="checkbox"/> | k) Croissant ou bolo             | <input type="checkbox"/> |
| d) Café                | <input type="checkbox"/> | l) Bolachas                      | <input type="checkbox"/> |
| e) Sumo                | <input type="checkbox"/> | m) Barra de cereais              | <input type="checkbox"/> |
| f) Água                | <input type="checkbox"/> | n) Outro(s). Indique quais _____ | <input type="checkbox"/> |
| g) Iogurte             | <input type="checkbox"/> | o) Não comi nada ao lanche.      | <input type="checkbox"/> |
| h) Fruta               | <input type="checkbox"/> |                                  |                          |

#### 4.5. Ao jantar

- |                    |                          |                                  |                          |
|--------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| a) Sopa            | <input type="checkbox"/> | j) Fruta                         | <input type="checkbox"/> |
| b) Salada          | <input type="checkbox"/> | k) Água                          | <input type="checkbox"/> |
| c) Legumes cozidos | <input type="checkbox"/> | l) Sumo sem gás                  | <input type="checkbox"/> |
| d) Carne           | <input type="checkbox"/> | m) Sumo com gás                  | <input type="checkbox"/> |
| e) Peixe           | <input type="checkbox"/> | n) Vinho ou cerveja              | <input type="checkbox"/> |
| f) Arroz           | <input type="checkbox"/> | o) Café                          | <input type="checkbox"/> |
| g) Massa           | <input type="checkbox"/> | p) Chá                           | <input type="checkbox"/> |
| h) Batata          | <input type="checkbox"/> | q) Outro(s). Indique quais _____ | <input type="checkbox"/> |
| i) Doce            | <input type="checkbox"/> | r) Não comi nada ao jantar.      | <input type="checkbox"/> |

#### 5. As suas refeições do dia de ontem correspondem ao que habitualmente come?

- a) Sim  b) Não

#### 5.1. Se respondeu não, justifique a sua resposta.

---

---

6. Assinale com um (x) a frequência com que a sua família costuma ir aos restaurantes abaixo descritos.

	Nunca	Uma a duas vezes por mês	Duas a quatro vezes por mês	Quatro a seis vezes por mês	Mais do que seis vezes por mês	Todos os dias
h) Pizzaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Restaurante de <i>fast-food</i> (ex: <i>McDonald's</i> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Restaurante de comida tradicional portuguesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Restaurante chinês	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Churrascaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Marisqueira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Outro(s). Indique qual: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Para si, o que significa ter uma alimentação saudável?

---



---

8. Na sua opinião, o que dificulta mais a prática de uma alimentação saudável? Avalie a influência de cada um dos fatores enunciados, identificando-a com um (x).

	Não Influencia	Influencia pouco	Influencia parcialmente	Influencia muito	Não tenho opinião formada
a) Falta de tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Motivos económicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Falta de conhecimento relativo à prática de uma alimentação saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Dificuldade na gestão dos interesses e necessidades dos diferentes elementos do agregado familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Outro(s). Indique quais: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Considera que os hábitos e comportamentos alimentares do seu educando são os mais adequados? Justifique.

---

---

---

9.1. Refira o que acha que pode fazer para ajudar o seu educando a melhorar os seus hábitos e comportamentos alimentares.

---

---

---

### Parte III – Hábitos de consumo

10. Costuma realizar as compras de bens alimentares de sua casa?

a) Sim  b) Não

10.1. O seu educando costuma participar na compra de bens alimentares?

a) Sim  b) Não

10.2. Justifique a resposta 10.1. assinalando com um (x) o motivo da participação ou não do seu educando nas compras alimentares.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| a) Comodidade                                 | <input type="checkbox"/> |
| b) Interesse/ falta de interesse do educando  | <input type="checkbox"/> |
| c) Aprender critérios de seleção dos produtos | <input type="checkbox"/> |
| d) Outro (s). Indique qual:                   | <input type="checkbox"/> |

10.3. Se respondeu sim na 10.2, indique de que forma o seu educando participa na compra de bens alimentares.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| a) Participação na elaboração da lista das compras.                                 | <input type="checkbox"/> |
| b) Participação na seleção de produtos alimentares.                                 | <input type="checkbox"/> |
| c) Acompanhamento na ida às compras, sem se envolver no ato de seleção de produtos. | <input type="checkbox"/> |
| d) Ajuda no transporte das compras.   | <input type="checkbox"/> |
| e) Outro (s). Indique qual:   | <input type="checkbox"/> |



**11. Assinale com um (x) a frequência com que realiza a compra de bens alimentares nos locais abaixo descritos.**

	Uma vez por mês	Duas vezes por mês	Uma vez por semana	Uma vez por dia	Nunca	Outro(s) Indica a frequência
a) Hipermercado (ex.: Jumbo ou Continente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Supermercado (ex.: Pingo Doce ou Minipreço)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Mercado (ex.: Mercado de Santiago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Frutaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Peixaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Talho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) mercearia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Outro(s). Indique quais:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**12. Da lista de critérios de escolha dos alimentos apresentada, assinale a importância que atribui a cada um deles, assinalando com um (x) .**

	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Não tenho opinião formada
i) Confiança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Conselho de um amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Embalagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Marca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Origem do produto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Pedido dos seus filhos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Preço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Ser publicitado na televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) Ser um produto novo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) Outro(s). Indique quais:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**13. Considera que a publicidade influencia as escolhas alimentares do seu educando?**

a) Sim  b) Não

**13.1. E as suas escolhas alimentares, são influenciadas pela publicidade?**

a) Sim  b) Não

Obrigado pela sua colaboração.

31 de outubro de 2012

#### 4.1 Matriz do inquérito por questionário

Estrutura	Objetivo da questão	Questão
<b>Parte I: Caracterização do encarregado de educação</b>	Caracterizar os indivíduos quanto ao grau de parentesco que tem com o aluno, à profissão e às habilitações literárias.	1
<b>Parte II: Hábitos alimentares</b>	Identificar o local onde habitualmente os encarregados de educação fazem as suas refeições ao longo do dia (pequeno-almoço, almoço e jantar), quer à semana como ao fim-de-semana.	2 e 3
	Caracterizar a dieta alimentar dos encarregados de educação nas diferentes refeições do dia anterior.	4
	Averiguar se esta dieta alimentar (correspondente ao dia anterior) corresponde ao habitual.	5
	Averiguar a frequência com que a família costuma frequentar restaurantes diversos.	6
	Identificar as ideias que os encarregados de educação têm acerca de alimentação saudável.	7
	Averiguar os motivos que são impeditivos da prática de uma alimentação saudável.	8
	Averiguar se os encarregados de educação entendem que a alimentação dos seus educandos é saudável.	9
	Identificar possíveis ideias dos encarregados de educação para a melhoria da alimentação dos seus educandos	9.1.
<b>Parte III: Hábitos de consumo</b>	Averiguar se os encarregados de educação costumam realizar as compras de bens alimentares.	10
	Averiguar a participação dos educandos no processo de compra de bens alimentares.	10.1
	Averiguar o motivo pelo qual os educandos participam ou não no processo de compra de bens alimentares e em que consiste essa participação.	10.2
	Averiguar a frequência com que os encarregados de educação realizam compra de bens alimentares em estabelecimentos comerciais diversos.	11
	Averiguar que critérios são privilegiados na compra de bens alimentares.	12
	Averiguar se os encarregados de educação consideram a publicidade como fator que influencia as escolhas alimentares do seu educando.	13
	Identificar se os encarregados de educação consideram que a publicidade os influencia nas suas próprias escolhas alimentares.	13.1



## 5. Sessão de apresentação do projeto de intervenção-investigação

Trabalho realizado

por:

Filipa Oliveira

Sónia Santos

Orientação:

Ana Rodrigues

Carlota Thomaz

Aurora Dias



Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico  
Escola do 1.º Ciclo das Barrocas  
Ano letivo 2012/13



Fonte: www.gettyimages.pt

**Sequência didática de cariz CTS para alunos do 1.º CEB sobre alimentação no âmbito da:**

- educação para a saúde
- educação para o consumo

31 de outubro de 2012

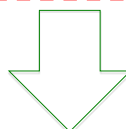
Esquema

síntese do

projeto

**ALIMENTAÇÃO E  
CONSUMO**

Análise dos hábitos de alimentação e consumo dos alunos



**Sequência didática**



Avaliação do impacto desta sequência didática nas aprendizagens dos alunos e no nosso desenvolvimento profissional.



Objetivos da  
sequência  
didática



**Objetivos estruturantes do projeto:**

- Sensibilizar os alunos para a importância de uma alimentação saudável;
- Sensibilizar os alunos para a importância de um consumo consciente, crítico e responsável;

Atividades  
previstas para  
envolver a  
família



❖ **Desafios no blogue:**

- Pesquisas sobre hábitos alimentares e de consumo dos avós quando eram crianças;
- Investigação da origem dos produtos em diferentes superfícies comerciais;
- Concurso de slogan publicitário acerca de um alimento saudável: vídeo, fotografia ou texto, criado pelas crianças e pelos pais;
- Partilha de receitas relativas ao “produto da semana”.

Atividades  
previstas para  
envolver os  
encarregados  
de educação



- ❖ **Workshop sobre alimentação saudável com uma nutricionista;**
- ❖ **Almoço ou jantar convívio com receitas saudáveis.**

**Fim.**





## 6. Sessão n.º 1 - Ingrediente da semana: abóbora

### 6.1 Planificação da sessão n.º 1

#### Contextualização

Este ingrediente foi explorado através da sua associação com a celebração do Halloween. Esta opção teve em conta o facto de esta celebração não ser uma tradição nacional, optando-se por uma análise mais focada no legume. A exploração foi realizada através de uma apresentação em PowerPoint e da confeção de queques de abóbora.

#### Enquadramento teórico

A abóbora é muito mais que um símbolo da celebração de Halloween. É um produto hortícola com grande versatilidade a nível culinário e pode ser usado em todo o tipo de pratos. Desde as entradas, *snacks*, sopas, pratos e sobremesas, a abóbora é aproveitada desde o recheio à casca mas principalmente as sementes. O uso da abóbora na sopa é ainda uma forma de “não ficarmos reféns da batata” e evita a “ingestão de mais hidratos de carbono” (Carvalho, 2011). A nível da informação nutricional, a abóbora é rica em vitamina A e tem uma potencialidade enquanto antioxidante além dos efeitos benéficos na prevenção de problemas relacionados com a visão. As sementes da abóbora juntamente com a polpa, acrescentam ferro, zinco, magnésio e fósforo à sua informação nutricional. Estas são ainda “boas fontes de proteína e gorduras insaturadas”(Carvalho, 2011). Os “compostos alcalóides presentes nestas sementes, aliados às suas generosas quantidades de zinco, têm sido associados à diminuição da hipertrofia prostática benigna”(Carvalho, 2011). Este problema não é maligno mas afeta um número significativo de homens e acarreta vários sintomas desagradáveis. Tradicionalmente, a “abóbora era cultivada em conjunto com o milho e o feijão, pois beneficiava das sombras providenciadas pelo primeiro e da absorção de azoto pelo segundo”(Carvalho, 2011). Contudo, a abóbora tem uma maior quantidade de compostos fenólicos que os outros e tem uma melhoria no controlo dos níveis de glicemia e pressão arterial.

#### Referências bibliográficas

Carvalho, P. (2011). Dicionário dos Alimentos: A de Azeite. *Público*. Recuperado em 10 de dezembro de 2012, de [http://lifestyle.publico.pt/dicionario/297788\\_a-de-azeite](http://lifestyle.publico.pt/dicionario/297788_a-de-azeite)

<p style="text-align: center;"><b>Data: 31-10-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de intervenção-investigação (9h00min-10h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta sessão é dar a conhecer um alimento, a abóbora, quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades, associando-o à celebração do Halloween.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>b) Ler e interpretar receitas.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
“Corre, corre cabacinha”	Leitura e projeção do <i>audiobook</i> “Corre, corre cabacinha”, questionando-se primeiro se as crianças conhecem a história. Durante a leitura do livro incentivar as crianças a repetirem o verso da “abóbora”. Diálogo acerca da mensagem principal da história e sobre a utilidade da abóbora nos dias de hoje e a sua associação com o Halloween. Contextualizar a confeção dos bolos referindo que os bolos são uma das possibilidades gastronómicas de se usar a abóbora. Ver de que grupo da roda dos alimentos faz parte, a sua origem e as variedades existentes. (a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro interativo</li> <li>• <i>Audiobook</i> “Corre, corre cabacinha”</li> </ul>
Queques de abóbora	Leitura da receita de queques de abóbora, abordando as quantidades de cada um dos ingredientes, os vários passos, o tempo de confeção e o número de pessoas para que é feita. A confeção da mesma será feita com a ajuda de todos os alunos da turma. (b)	

## 6.2 Descrição da sessão n.º 1

A descrição desta sessão foi realizada, partindo da minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora que dinamizou a sessão e de um diálogo com a minha colega, enquanto professora estagiária observadora.

Esta sessão começou com um diálogo acerca de um legume que é natural nesta época e mediático pela sua utilização decorativa, em especial, no *Halloween*. Como era dia 31 de outubro, em vez de me focar em tradições que não são nacionais, optei por uma análise mais focada do legume. Através de uma pequena apresentação em *PowerPoint* questionei os alunos acerca das abóboras que conheciam, tendo por base uma imagem (com vários tipos de abóbora). Os alunos apenas apontavam para o desenho, não reconhecendo os diferentes tipos pelo seu nome. No *slide* seguinte explorei com os alunos os nomes dos cinco principais tipos de abóbora e mostrei imagens de alguns deles. Em seguida explorei aspetos relativos ao nível nutricional e às várias utilizações na alimentação. As informações mais pertinentes foram registadas no quadro e os alunos escreveram no caderno.

Em seguida, li uma receita de queques de abóbora e registei no quadro para que todos os alunos pudessem escrever a receita no seu caderno. Contudo, a receita que foi registada no quadro era ligeiramente diferente da receita lida porque, conforme eu lia os ingredientes necessários para a receita, os alunos tinham de fazer o cálculo mental e referirem o dobro da quantidade lida. Esta alteração teve a ver com o número de alunos pois a receita tinha de dar para todos provarem os queques. Quando todos já tinham copiado a receita fomos para a sala da Unidade de Apoio à Multideficiência, onde começámos a confeccionar os queques de abóbora, com a ajuda de todos os alunos, incluindo o João e a Tatiana (alunos com NEE). De forma organizada, cada aluno era chamado para ler uma parte da receita e realizar a ação descrita na mesma.

Por falta de tempo, o painel foi elaborado por mim com a informação presente na apresentação em *PowerPoint* e a receita dos queques. porque nesse dia houve uma sessão de apresentação do projeto de intervenção-investigação aos encarregados de educação e assim os pais tomaram conhecimento do tipo de tarefas que seriam realizadas ao longo do projeto. Além disso, da parte da tarde, a POC leu a história “Corre, corre cabacinha” e todos os alunos puderam provar os queques de abóbora.

## 6.3 Reflexão da sessão n.º 1

Esta reflexão foi realizada partindo da minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora e das notas de campos recolhidas pela outra professora estagiária.

Esta sessão foi uma das que sofreu mais alterações entre a planificação e o que realmente aconteceu mas o balanço final foi positivo. Os alunos gostaram dos queques, mesmo aqueles que ao princípio se negavam provar por não gostarem de abóbora. Além disso, mostraram-se surpreendidos com as várias possibilidades de utilização da abóbora, principalmente em sobremesas e como acompanhamento de pratos, como os purés de abóbora.

Penso que esta foi a melhor opção para explorar a abóbora pois os alunos não costumam ter os legumes como alimentos presentes na sua dieta diária e muito menos como alimentos preferidos. Com a exploração das suas variedades, propriedades, informação nutricional e utilização, para além das aprendizagens serem mais transversais, podem resultar na adoção de novos hábitos alimentares, com a introdução dos alimentos explorados na dieta alimentar. Isto porque, se os alunos gostaram dos queques de abóbora, apesar de inicialmente acharem que não gostam de abóbora, pode conduzi-los a repensar a sua ideia. Apesar de poder ser um pequeno passo, este pode levá-los a experimentar este legume através de outros pratos.

## 6.4 Anexos da sessão n.º 1: apresentação em PowerPoint

### A abóbora



### Tipos de abóbora

Existem 5 espécies de abóbora domesticadas:

- ❖ Abóbora-menina
- ❖ Abóbora-gila ou chila
- ❖ Abóbora-almiscarada
- ❖ Abóbora-porqueira e Aboborinhas: medula, cocozelle, zucchini ou courgette, concha ou alcachofra-de-jerusalém, bolota, pescoço torto e Pescoço direito
- ❖ Abóboras mexicanas

### Courgette



### Abóbora-bolota



### Informação nutricional e utilização

• As abóboras contêm hidratos de carbono, cálcio, ferro e potássio e são uma fonte razoável de vitaminas A e C.

• São muito versáteis existindo receitas de sopas, doces, tartes, bolos, purés e como acompanhamento em alguns pratos de carne e peixe;

• As sementes de abóbora também se comem e por vezes come-se abóbora crua.

## **7. Sessão n.º 2 - Ingrediente da semana: castanha**

### **7.1 Planificação da sessão n.º 2**

#### **Contextualização**

Como nesta semana se celebrou o magusto na escola, o ingrediente da semana foia castanha. Esta fruta foi explorada através de uma atividade de pesquisa e respetiva partilha à turma. Os aspetos explorados foram a informação nutricional, a utilização na gastronomia e a sua importância ao longo da história da humanidade.

#### **Enquadramento teórico**

Segundo Pedro Carvalho, “A castanha, é mais do que um alimento, é um marco do nosso calendário” (2011). A verdade é que, para além do São Martinho, dias de chuva, frio e lareira lembram esta semente que tanta estima tem no nosso país. A castanha é habitualmente incluída no grupo dos frutos secos como as nozes, as amêndoas ou as avelãs mas todas elas não são frutos e sim sementes de frutos. Assim, a castanha é a semente do castanheiro e proveniente do seu fruto: o ouriço. Dos alimentos mais antigos da humanidade, há dados que comprovam a sua existência há cerca de 8 mil anos. Constituiu um importante contributo calórico no Homem pré-histórico e os gregos e romanos comiam-na, conservando-a em mel. Em relação a Portugal, sabe-se que no século XVII, a castanha era dos “farináceos” mais consumidos na alimentação dos beirões e transmontanos, substituindo o pão e as batatas. Hoje em dia é quase impossível que tal aconteça pois não existem castanhas durante todo o ano.

Nutricionalmente, a castanha é um fornecedor “primordial” de amido - hidratos de carbono de absorção lenta (50% da sua constituição e quase o dobro da batata); tem uma quantidade apreciável de fibra e proteína, sendo boa no controlo do apetite; tem pouca gordura; possui razoáveis quantidades de vitaminas do grupo B, C, cobre e manganésio e é ainda uma boa fonte de potássio (indicado para combater a hipertensão arterial). Além disso, como não contém glúten, são um excelente alimento para celíacos. A castanha tem ainda aplicações na medicina por ter “propriedades curativas e profiláticas, adstringentes, sedativas, tónicas, vitamínicas, remineralizantes e estomáquicas”(Lage, 2007).

Sob o ponto de vista alimentar é muito versátil podendo ser comida crua, cozida ou assada e ainda incorporar sopas, purés, ser acompanhamento de carne ou peixe, estufados ou saladas e ingrediente para fabrico de pão e doçaria. No momento da compra, deve ter-se em atenção o estado da pele da castanha, que deve ser brilhante e intacta (sem cortes). Para conservar em casa deve ser num local fresco e seco e podem ser congeladas, tanto cruas como assadas, aguentando cerca de 6 meses.

É um produto nacional de excelente valor nutricional e é muitas vezes apelidado de “petróleo da região transmontana” por apresentar inúmeros benefícios nutricionais. A China é o maior produtor do mundo com 70% da produção mundial sendo que Europa é responsável por 12% da produção mundial e desses 3% são portugueses.

### Referências bibliográficas

Carvalho, P. (2011b). Dicionário dos alimentos: C de Castanha. *Público*. Recuperado em 9 de novembro de 2012, de [http://lifestyle.publico.pt/dicionario/296683\\_c-de-castanha](http://lifestyle.publico.pt/dicionario/296683_c-de-castanha)

Lage, J. (2007). A castanha. Recuperado em 9 de novembro de 2012, de Câmara Municipal de Mirandela: <http://www.cm-mirandela.pt/index.php?oid=3624&id>

Data: 12-11-2012

Planificação diária

Projeto de Intervenção-Investigação e Tecnologias da Informação e da Comunicação (11h00min-12h00min e 13h30min-14h30min)

<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta sessão é explorar a origem da castanha, a sua época natural, a informação nutricional, a utilização na gastronomia, características e algumas curiosidades, através de uma atividade de pesquisa em alguns sites sugeridos.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<b>Ao nível dos conhecimentos:</b> a) Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades; b) Identificar as informações principais de um texto e averiguar a sua pertinência; <b>Ao nível das capacidades:</b> c) Pesquisar e selecionar informação em endereços de internet; d) Debater ideias. <b>Ao nível das atitudes e valores:</b> e) Espírito de entreajuda em trabalho de pares.	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Pesquisa acerca do ingrediente da semana	A proposta de atividade na área das TIC estará integrada no projeto, na medida em que se realizará uma pesquisa acerca do ingrediente da semana: a castanha. Essa pesquisa será contextualizada criando-se uma comparação com o ingrediente anterior, a abóbora e, focando-se a importância de conhecermos produtos que estão inseridos na gastronomia portuguesa e na nossa cultura. Assim, as crianças irão trabalhar de forma individual ou em pares nos casos das crianças que não têm computador. O objetivo é procurar informação acerca da castanha num dos sites propostos e a escolha dos sites	• Computador "Magalhães"

	visou a diversidade e simultaneamente a veracidade das informações. São eles: Público, educare.pt, Observatório dos Mercados Agrícolas e das Importações Agro-Alimentares, Vaqueiro, Rota da Castanha (Universidade de Trás-os-Montes), Câmara Municipal de Mirandela e Junior.te. (a) (b) (c) (d) (e)	
Registo das informações mais importantes	Antes da pesquisa, as crianças serão informadas acerca do objetivo do trabalho que é pesquisar, selecionar e registar as informações mais importantes acerca da castanha. Os tópicos que os alunos deverão seguir serão registados no quadro e copiados para o caderno diário. Os tópicos serão: a origem, a época natural, informação nutricional, utilização gastronómica, provérbios e curiosidades e nem todos encontrarão informações para todos. A pesquisa será orientada, de forma individual, para que as crianças não se afastem do objetivo do trabalho. Se algum grupo terminar antes pode procurar receitas onde as castanhas sejam um dos ingredientes. (a) (b) (d) (e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> <li>• Caderno diário</li> </ul>
Sistematização das informações	Por fim as informações serão sistematizadas no quadro para que todos os alunos possam ter contacto com as diferentes informações. Contudo, os alunos não terão de as copiar pois será elaborado e afixado um cartaz expositor da sala com as principais informações recolhidas. Esse cartaz será elaborado pelas crianças e semelhante ao elaborado sobre a abóbora. Assim, uns alunos escreverão a informação e outros complementarão com desenhos ou colagens. (a)  No fim dessa atividade as crianças irão para o Magusto juntamente com os outros alunos da escola.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagens alusivas ao Outono</li> <li>• Cartolina</li> <li>• Marcadores</li> </ul>



## **7.2 Descrição da sessão n.º 2**

A descrição desta sessão foi realizada por mim, enquanto PEI, partindo da minha observação participante e de algumas notas de campo.

Este ingrediente da semana foi escolhido por estarmos no outono, a época do ano em que se come mais esta semente e porque neste dia se celebrou o São Martinho na escola. O objetivo era que os alunos, em pares, realizassem uma atividade de pesquisa referente a este alimento, selecionassem a informação mais pertinente e a registassem tendo em conta um conjunto de tópicos dados anteriormente.

De forma a contextualizar a sessão comecei por relembrar o ingrediente trabalhado na semana anterior - a abóbora - e salientar a importância de conhecermos produtos que estão inseridos na nossa gastronomia e na nossa cultura. Em seguida formaram-se os pares de trabalho, sendo que o critério começou por ser a proximidade das crianças na sala, salvo raras exceções em que a orientadora cooperante alertou para o facto desses pares poderem ser mais conflituosos. Depois, de forma aleatória, informei os alunos do site que deveriam consultar e procurar informação. A escolha dos sites privilegiou a diversidade e a pertinência das informações, e foram eles: o site do Público, educare.pt, Vaqueiro, Câmara Municipal de Mirandela e Junior.te.

Antes da pesquisa, informei as crianças acerca do objetivo da sessão, que era consultar os sites, selecionar e registar a informação mais pertinente tendo em conta determinados tópicos. Os tópicos foram registados no quadro, com o título “A castanha” e os alunos copiaram-nos para o caderno e foram: a origem da castanha, a época natural, a informação nutricional a utilização gastronómica, provérbios e curiosidades. Durante a pesquisa, a professora estagiária investigadora foi circulando pela sala e esclarecendo algumas dúvidas que as crianças tinham acerca dos textos ou das informações que deveriam selecionar.

Por fim, as informações foram registadas no quadro, de forma a que todos os alunos pudessem corrigir as suas e acrescentar as dos colegas. A informação redigida no quadro foi imprimida e integrou o cartaz do painel “Ingrediente da semana”. Por falta de tempo, os alunos não ajudaram na construção deste painel. No fim da sessão, os alunos foram para o exterior da escola para o Magusto: comer castanhas e conviver com os restantes alunos.

## **7.3 Reflexão da sessão n.º 2**

A descrição desta sessão foi realizada por mim, enquanto PEI, partindo da minha observação participante e de algumas notas de campo.

Este ingrediente da semana foi escolhido por estarmos no outono, a época do ano em que se come mais esta semente e porque neste dia se celebrou o São Martinho na escola. O objetivo era que os alunos, em pares, realizassem uma atividade de pesquisa referente a este alimento, selecionassem a informação mais pertinente e a registassem tendo em conta um conjunto de tópicos dados anteriormente.

De forma a contextualizar a sessão comecei por relembrar o ingrediente trabalhado na semana anterior - a abóbora - e salientar a importância de conhecermos produtos que estão inseridos na nossa gastronomia e na nossa cultura. Em seguida formaram-se os pares de trabalho,

sendo que o critério começou por ser a proximidade das crianças na sala, salvo raras exceções em que a orientadora cooperante alertou para o facto desses pares poderem ser mais conflituosos. Depois, de forma aleatória, informei os alunos do site que deveriam consultar e procurar informação. A escolha dos sites privilegiou a diversidade e a pertinência das informações, e foram eles: o site do Público, educare.pt, Vaqueiro, Câmara Municipal de Mirandela e Junior.te.

Antes da pesquisa, informei as crianças acerca do objetivo da sessão, que era consultar os sites, selecionar e registar a informação mais pertinente tendo em conta determinados tópicos. Os tópicos foram registados no quadro, com o título “A castanha” e os alunos copiaram-nos para o caderno e foram: a origem da castanha, a época natural, a informação nutricional a utilização gastronómica, provérbios e curiosidades. Durante a pesquisa, a professora estagiária investigadora foi circulando pela sala e esclarecendo algumas dúvidas que as crianças tinham acerca dos textos ou das informações que deveriam selecionar.

Por fim, as informações foram registadas no quadro, de forma a que todos os alunos pudessem corrigir as suas e acrescentar as dos colegas. A informação redigida no quadro foi imprimida e integrou o cartaz do painel “Ingrediente da semana”. Por falta de tempo, os alunos não ajudaram na construção deste painel. No fim da sessão, os alunos foram para o exterior da escola para o Magusto: comer castanhas e conviver com os restantes alunos.

## **8. Sessão n.º 3- "Uma viagem ao mundo das compras"**

### **8.1 Planificação da sessão n.º 3**

#### **Contextualização**

Esta sessão consistiu numa visita ao supermercado Pingo Doce, por ser a superfície comercial mais próximo da escola. O intuito da visita foi explorar, no mesmo dia, vários aspetos relativos ao consumo: a organização do supermercado e os seus setores e a análise de rótulos e comparação entre produtos, tendo em conta critérios como o preço, a informação nutricional, os ingredientes e o tipo de embalagem.

#### **Enquadramento teórico**

A visita ao supermercado revelou-se pertinente pela importância deste local como um dos contextos mais pertinentes no desenvolvimento de aprendizagens relativas ao consumo. As crianças, apesar de não terem poder financeiro, também são cidadãos-consumidoras pois, desde “que nos sejam fornecidos bens, prestados serviços ou transmitidos quaisquer direitos destinados a uso não profissional” somos consumidores (Costa *et al.*, 2006, p.49). As crianças, tal como todos os outros consumidores, têm assim “o direito a uma informação completa sobre o peso, a composição, os ingredientes e se alguns deles são susceptíveis de avivar alergias, modos de utilização, entre outros requisitos” (Costa *et al.*, 2006, p.38). Considera-se por isso revelante numa educação para o consumo, onde as crianças possam aprender critérios a ter em conta na hora de comprar algo mas também aprender a ler e analisar um rótulo.

Esta visita ao supermercado permitiu que se explorasse a organização do mesmo, se identificassem os diferentes setores e os produtos existentes em cada um, bem como se explorassem alguns critérios na escolha dos produtos a comprar.

#### **Referências bibliográficas**

Costa, M., Gil, H., Trigo, A., Santos, M., Pires, T., Almeida, V., Ferraz, H., Mota, R. (2006). *Guião de Educação do Consumidor*. Lisboa: Ministério da Educação & Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

<p style="text-align: center;"><b>Data: 13-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de Intervenção-Investigação (9h00min-10h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta sessão é sensibilizar os alunos para a importância de um consumo consciente, crítico e responsável, explorando-se diferentes aspetos a ter em conta nas escolhas enquanto consumidores.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Identificar a organização do supermercado por diferentes setores;</p> <p>b) Identificar o tipo de produtos em cada setor;</p> <p>c) Identificar a marca dos produtos;</p> <p>d) Identificar a origem de diferentes produtos;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>e) Analisar as embalagens dos produtos: tipo de informações presentes e tipo de embalagem (material e possibilidade de reciclagem);</p> <p>f) Analisar rótulos de embalagens, segundo critérios previamente definidos: ingredientes, quantidade dos seus componentes (proteínas, hidratos de carbono, fibras alimentares, lípidos, sódio, vitaminas e cálcio) e preço por quilograma/litro;</p> <p>g) Registrar informação;</p> <p>h) Comparar diferentes produtos tendo em conta a informação presente nos rótulos;</p> <p>i) Comunicar à turma os registos sobre a visita ao supermercado;</p> <p>j) Debater ideias;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>k) Interesse pela procura de informação sobre os alimentos.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Contextualização da atividade	Antes da visita é necessário que a mesma seja contextualizada e que as crianças a vejam como uma forma de aprendizagem enquanto cidadãos-consumidores. Dessa forma, começar-se-á por identificar o que as crianças já sabem acerca do supermercado, da sua organização, dos aspetos a ter em conta antes de ir às compras e do tipo de produtos que poderão encontrar. Essas ideias devem ser registadas no cartaz onde no centro terá o título “Uma viagem ao mundo das compras: visita ao Pingo Doce” e do lado esquerdo registar-se-á o que os alunos sabem antes da visita e do outro o que aprenderam.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartolina</li> </ul>

Grelhas de registo	Em seguida, dividir-se-á as crianças por grupos, uma vez que, cada grupo trabalhará um dos aspetos relativos à visita. Cada grupo terá 5 elementos e a escolha dos grupos será feita com a ajuda da professora da turma, de forma a se integrarem os alunos com NEE. Para cada grupo existe uma grelha, com tarefas e objetivos diferentes, sendo que os aspetos contemplados são os setores e o tipo de produtos disponíveis no supermercado, a origem de alguns produtos, o tipo de publicidade e de promoções, os rótulos e o preço por quantidade (quilograma ou litro) de alguns produtos. Cada aluno receberá a grelha correspondente ao seu grupo, antes do início da visita, para que se possam esclarecer possíveis dúvidas e clarificar as tarefas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo</li> </ul>
Ida ao supermercado	As crianças lancharão na escola e depois seguir-se-á a pé até ao Pingo Doce, de forma a se realizarem as tarefas propostas, explicitadas na sala de aula. Antes da saída, os alunos serão questionados acerca dos cuidados que têm de ter no percurso de forma a se relembrar que terão de circular dois a dois ou em fila, sempre nos passeios e apenas passarão nas passadeiras. Na chegada ao supermercado dialogar-se-á acerca do tipo de comportamento que deverão ter na superfície comercial e relembrar-se-á a tarefa de cada grupo. Eu, a minha colega de estágio, a professora da turma e a professora de Educação Especial acompanharemos os grupos e tentaremos orientar a atenção dos alunos, para determinados aspetos. Os alunos deverão preencher as suas grelhas de registo durante a visita. (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (h) (k)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo</li> <li>• Canetas</li> </ul>
Regresso à escola	No regresso à escola será necessário que os grupos se reúnam e que encontrem uma maneira de sistematizar a informação recolhida de forma a comunicarem aos colegas. Para organizar as apresentações as crianças devem ser orientadas por três tópicos que deverão ter em conta: o que eu vi, o que aprendi e o que poderei mudar a partir de agora enquanto consumidor. (g) (j)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhas brancas</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Lápis</li> </ul>
Apresentação oral dos trabalhos	Cada grupo deverá apresentar o seu trabalho referindo todos os aspetos que descobriu acerca da proposta que lhe foi atribuída e os aspetos mais importantes deverão ir sendo registados no cartaz começado de manhã. (i)	

## 8.2 Descrição da sessão n.º 3

A seguinte descrição foi realizada, tendo em conta a minha observação participante enquanto professora estagiária responsável pela sessão, bem como de algumas notas de campo recolhidas, tanto por mim, como pela minha colega de estágio, enquanto observadora não participante.

A sessão começou com uma pequena contextualização onde dialoguei com as crianças acerca do consumo e do que iríamos ver no supermercado Pingo Doce das Barrocas. Começámos assim com um levantamento das ideias prévias das crianças acerca dos tópicos em que nos iríamos focar ao longo da visita. De forma a orientar essas respostas, os alunos foram questionados acerca do que entendiam por consumo, como pensavam que o supermercado estava organizado, que tipo de produtos havia em cada um dos setores e o que sabiam acerca desses produtos. O trabalho foi contextualizado através do questionário inicial, onde relembrei os alunos que o mesmo estava dividido em duas partes e referi que esta atividade estava relacionada com a segunda parte, relativa aos hábitos de consumo.

As crianças começaram por referir o que entendiam por consumo: “É quando consumimos um pouquinho de tudo mas em pequenas quantidades” (Tiago). Em seguida, um dos alunos referiu que achava que já tinha feito uma atividade semelhante pois: “No ATL fizemos uma atividade em que comprávamos coisas e depois avaliávamos o que escolhíamos” (Tomás).

Em seguida, um aluno afirmou que: “O supermercado está muito bem organizado.” (Tiago), sendo que alguns identificaram os setores que se lembravam como os “congelados” e a “padaria”. O Pedro referiu que: “O único produto que sei onde está são as batatas fritas” e o Zé disse: “Quero ficar com a secção dos chocolates”, mesmo antes de saberem que tipo de atividade iríamos realizar.

No levantamento das ideias prévias relativas às marcas vendidas no supermercado, um dos alunos referiu que: “a marca branca (Pingo Doce) é sempre mais barata que a “real” (Tiago). Outro aluno continuou dizendo: “Há a marca do Pingo Doce que é a marca branca e depois há as outras, as reais, que são as melhores. Por exemplo, os queijos vêm do Norte e do Alentejo e os do Pingo Doce são feitos lá, no Pingo Doce. Têm outra marca.” (Pedro). Estas ideias foram registadas no quadro para serem confrontadas com as aprendizagens pós-visita.

Em seguida, os alunos foram divididos em três grupos, sendo que estes tinham seis ou sete elementos. A orientadora cooperante, a minha colega de estágio e eu acompanhámos, respetivamente, os grupos 1, 2 e 3 (anexo 6.5.1). O grupo 1 era acompanhado ainda pela professora de Educação Especial que deu apoio aos dois alunos com NEE, integrados neste grupo. Apresentaram-se as grelhas de registo (anexo 6.5.2, 6.5.3 e 6.5.4) que contemplavam a identificação dos diferentes setores do supermercado, os produtos disponíveis em cada um e a sua origem, a comparação de dois produtos através da análise dos rótulos e preço. Cada aluno recebeu a grelha de registo correspondente ao seu grupo e teve a oportunidade de a ler e verificar se tinha dúvidas acerca de algum ponto. Os alunos com NEE tiveram uma grelha diferente, adaptada da grelha do grupo 1 (anexo 6.5.5), pela professora de Educação Especial (e discutida com a diáde e a orientadora cooperante). Após um período de leitura individual das grelhas, todos os alunos tiveram oportunidade de esclarecer as suas dúvidas.

Antes da saída dialogou-se ainda acerca dos cuidados a ter no percurso entre a escola e o supermercado, referindo-se às crianças alguns cuidados como atravessar a rua sempre pelas passeadeiras, andar sempre nos passeios e andar dois a dois.

Saímos da escola e na chegada ao supermercado lembrámos o responsável pela loja (que tinha sido informado no dia anterior) da nossa visita. Os alunos lancharam no exterior e tiramos uma fotografia de turma para que este momento pudesse ser lembrado mais tarde. Por volta das 10h30 iniciámos a visita.

Cada grupo seguiu com a professora responsável e, tendo como ferramenta principal de trabalho, a grelha de registo correspondente. Os alunos iam tomando notas acerca dos tópicos fornecidos previamente e iam levantando algumas questões acerca do seu trabalho, de forma a esclarecer dúvidas ou a aprender mais. Além disso, os professores iam chamando a atenção das crianças para pormenores que outros grupos estavam a explorar ou outros aspetos que lhes pareciam relevantes. Este esforço deveu-se à necessidade de se rentabilizar esta oportunidade de contacto com um importante contexto de consumo. Estes aspetos eram relativos à origem dos produtos, à informação nutricional, à organização do supermercado, ao preço do produto, ao preço por litro/quilograma e ainda ao tipo de embalagens.

No fim da visita regressámos a pé para a escola e os alunos acabaram por nem entrar na sala pois já era hora de almoço.

Da parte da tarde, as informações relativas à observação e às aprendizagens desenvolvidas foram sistematizadas (anexo 6.5.6), registando-se as informações que cada grupo registou e comunicou à turma. Essas informações iam sendo escritas no quadro e confrontadas com as ideias registadas antes da visita. Um dos alunos que no início disse que “a marca branca é sempre mais barata que a “real”” (Tiago) reformulou a sua ideia dizendo que “Se comprares mais quantidade de marca branca do que de outra, claro que a branca é mais cara.”, referindo-se à relação preço por quilograma ou por litro. Apesar da ideia estar confusa, o aluno queria referir-se à importância de se saber a quantidade para se saber se o preço é maior ou menor.

Os alunos abordaram as questões relacionadas com os rótulos e o Tiago disse que no rótulo das “pipocas para o micro-ondas tem, por exemplo, como se pode fazer.” (Tiago) e a Ândria acrescentou que os rótulos podem ter também “data de validade”. Em relação à origem dos produtos, os alunos referiram a origem dos produtos, referindo, por exemplo, que as maçãs eram de Espanha e o bacalhau da Noruega.

No dia seguinte, foi elaborado e exposto um painel com toda a informação recolhida e as principais aprendizagens realizadas.

### **8.3 Reflexão da sessão n.º 3**

Esta reflexão foi realizada por mim, enquanto professora estagiária responsável pela sessão, tendo em conta o diálogo realizado no fim da visita com a minha colega de estágio e com a orientadora cooperante.

Esta foi a primeira sessão centrada na temática do consumo alimentar e o objetivo era organizar uma visita a um contexto de aprendizagem significativo para se explorarem diversas questões relacionadas com o consumo. Contudo, a quase inexistência de projetos acerca desta temática dificultou a planificação e optei por dialogar com a professora orientadora de Seminário

(POS) acerca de anteriores trabalhos acerca da temática. Em seguida, elaborei umas grelhas que foram sendo corrigidas pela professora orientadora cooperante (POC). Todavia, como estas não foram testadas antes da visita, em alguns casos senti que as tarefas propostas condicionaram as aprendizagens desenvolvidas.

Antes da saída da escola foi importante o levantamento das ideias prévias das crianças para que no fim se pudesse realizar o confronto com as aprendizagens desenvolvidas. Durante o percurso para o supermercado algumas crianças recusaram em dar a mão ao colega e queriam trocar de lugar, gerando um pouco de confusão.

A visita começou e, apenas no fim, pude voltar a refletir acerca dos aspetos a mudar pois durante a visita estive atenta apenas ao grupo pelo qual estava responsável. Desses aspetos a mudar saliento o tipo de grelhas que cada grupo tinha de preencher pois, apesar de duas delas serem mais intuitivas e simples, a terceira era mais complexa e contribuiu para o desinteresse dos alunos. Assim, se reformulasse a atividade, alteraria a grelha de registo do grupo 3 (anexo 6.5.4) e colocaria apenas os tópicos de “nome do produto”, “marca” “preço por quilograma ou por litro”. Depois pediria que registassem as informações existentes numa embalagem e os alunos poderiam registar, por exemplo, as informações nutricionais, o modo de conservação e preparação, a publicidade, entre outras informações que existissem na embalagem.

Além disso, senti que, durante a sistematização das aprendizagens, deveria ter abordado melhor o motivo de ser importante comprar produtos portugueses sempre que existe produção nacional. Isto porque, os alunos saberem que devem comprar produtos nacionais sem saberem o motivo ou o objetivo, não é tão significativo, nem sinónimo de aprendizagem. Como alternativa, podia ter explorado com os alunos alguns desses motivos como os sociais, focando a questão da escravidão ou da exploração de mão-de-obra barata em alguns países; os económicos, devido à importância de se comprarem produtos portugueses para a economia portuguesa, e ambientais devido ao aumento da pegada ecológica com o transporte de produtos de uns países para outros, quando existem no nosso país. Estes aspetos poderão ser trabalhados, ao longo do projeto, no desenvolvimento de outras atividades.

Apesar desses aspetos menos positivos, durante a sistematização das aprendizagens, as crianças demonstraram interesse em participar no diálogo e em comunicar as suas ideias e referiram inúmeros aspetos que aprenderam durante a visita.

## **8.4 Notas de campo da sessão n.º 3**

### **Pré-visita: levantamento das ideias prévias**

- *(O que é o consumo?)* “Quando consumimos um pouquinho de tudo mas em pequenas quantidades.” (Tiago)
- “No ATL fizemos uma atividade em que comprávamos coisas e depois avaliávamos o que escolhíamos.” (Tomás)
- “O supermercado está muito bem organizado.” (Tiago)



- “O único produto que sei onde está são as batatas fritas.” (Pedro)
- “Quero ficar com a secção dos chocolates.” (Zé)
- “Há a marca do Pingo Doce que é a marca branca e depois há as outras, as reais, que são as melhores. Por exemplo, os queijos vêm do Norte e do Alentejo e os do Pingo Doce são feitos lá, no Pingo Doce. Têm outra marca.” (Pedro)
- “A marca do Pingo Doce chama-se marca branca.” (Pedro)

#### **Pós-visita: registo das aprendizagens**

- “Se comprares mais quantidade de marca branca do que de outra, claro que a branca é mais cara.” (Tiago)
- “Nas pipocas para o micro-ondas tem, por exemplo, como se pode fazer.” (Tiago)
- *(O que contém as embalagens?)* “Data de validade” (Ândria)

### **8.5 Avaliação da sessão n.º 3**

#### **1. Identificar a organização do supermercado por diferentes setores:**

- Identificou 4 setores do supermercado: frutas e legumes, talho, peixaria e padaria. (Ândria)  
 Identificou 4 setores do supermercado: frutas e legumes, talho, peixaria e padaria. (Daniel)  
 Identificou 4 setores do supermercado: frutas e legumes, talho, peixaria e padaria. (David)  
 Identificou 4 setores do supermercado: frutas e legumes, talho, peixaria e padaria. (João R.)  
 Identificou 4 setores do supermercado: frutas e legumes, talho, peixaria e padaria. (Mariana R.)

#### **2. Identificar o tipo de produtos em cada setor:**

- Identificou pelo menos 2 alimentos por setor, no supermercado. (Ândria)  
 Identificou pelo menos 2 alimentos por setor, no supermercado. (Daniel)  
 Identificou pelo menos 2 alimentos por setor, no supermercado. (David)  
 Identificou pelo menos 2 alimentos por setor, no supermercado. (João R.)  
 Identificou pelo menos 2 alimentos por setor, no supermercado. (Mariana R.)

#### **3. Identificar a marca dos produtos;**

- Referiu apenas a marca dos produtos do talho e nos da padaria referiu o tipo de produto. (Ândria)  
 Nos alimentos que não tinham informação da marca, escreveu Pingo Doce e apenas referiu mal a marca dos produtos da peixaria. (Daniel)  
 Nos alimentos que tinham essa informação referiu bem a marca. No caso do pão referiu o tipo ao invés da marca. (David)  
 Nos alimentos que tinham essa informação identificou bem a marca. (João R.)

Nos alimentos que tinham essa informação identificou bem a marca. Apenas não colocou marca nos produtos da peixaria e nos das frutas e legumes porque os produtos não têm essa informação. (Mariana R.)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Bárbara)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Beatriz)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Catarina)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (José)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Lara)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Pedro)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Tiago)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Patrícia)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Luana)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (João V.)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Tomás)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Mariana D.)

Identificou bem a marca de todos os produtos. (Marta)

#### **4. Identificar a origem de diferentes produtos:**

Identificou a origem (país ou região) de todos os produtos. (Ândria)

Identificou a origem (país ou região) de todos os produtos. (Daniel)

Identificou a origem de todos os produtos, referindo que pão era feito em Aveiro porque aparecia “Pingo Doce”. (Daniel)

Identificou a origem de todos os produtos, apenas se enganou na origem dos produtos da padaria, escrevendo o tipo de produto, ao invés da origem. (João R.)

Identificou a origem (país ou região) de todos os produtos. (Mariana R.)

#### **5. Identificar o material da embalagem (possibilidade de reciclagem):**

Referiu o tipo de embalagem do produto. (Bárbara)

Referiu o tipo de embalagem do produto. (Beatriz)

Referiu o tipo de embalagem do produto. (Catarina)

Referiu o tipo de embalagem do produto. (José)

Referiu o tipo de embalagem do produto. (Lara)

Referiu o tipo de embalagem do produto. (Pedro)

Referiu o tipo de embalagem do produto. (Tiago)

#### **6. Analisar o preço dos produtos tendo por base o preço por litro/quilograma.**

Referiu o preço por l/kg. (Bárbara)

Referiu o preço por l/kg. (Beatriz)

Referiu o preço por l/kg. (Catarina)

Referiu o preço por l/kg. (José)

Referiu o preço por l/kg. (Lara)

Referiu o preço por l/kg. (Pedro)

Referiu o preço por l/kg. (Tiago)

## 7. Saber procurar informações do produto (ingredientes, informação nutricional e preço por quilograma ou litro).

Identificou a informação nutricional e o preço por litro/quilograma. (Patrícia)

Identificou a informação nutricional e o preço por litro/quilograma. Contudo, por vezes colocou a informação fora do local. (Luana)

Identificou a informação nutricional e o preço por litro/quilograma. (João V.)

Identificou a informação nutricional e o preço por litro/quilograma. (Tomás)

Identificou a informação nutricional e o preço por litro/quilograma. (Mariana D.)

Identificou a informação nutricional e o preço por litro/quilograma. (Marta)

## 8.6 Anexos da sessão n.º 3

### 8.6.1 Constituição dos grupos de trabalho

Grupo 1 – Prof. Aurora e prof. Margarida	Grupo 2 – PE Sónia	Grupo 3 –PE Filipa
Ândria	Bárbara	Luana
Daniel	Beatriz	Mariana Dias
David	Catarina	Marta
João Moutinho	Lara	João Vítor
João Ricardo	Pedro	Patrícia
Mariana Rebelo	Tiago	Tomás
Tatiana	Zé	

### 8.6.2 Grelha de registo do grupo 1

**Proposta de atividade:** Ao chegar ao Pingo Doce, o teu grupo tem uma missão: tentar identificar os diferentes sectores do supermercado que têm **produtos alimentares** e os produtos que existem em cada um desses setores. Além disso tem de tentar localizar esses setores, referindo, por exemplo, se estão logo na entrada, se estão no fundo da loja ou se têm um local próprio mas que quase parece uma “nova loja dentro do Pingo Doce”. Com as tuas conclusões, vai preenchendo a tabela. Bom trabalho.

Setores do supermercado	Produtos alimentares	Marca	Origem País/cidade

### 8.6.3 Grelha de registo do grupo 2

**Proposta de atividade:** Ao chegar ao Pingo Doce, o teu grupo terá uma missão: anotar algumas marcas que conhecem e identificar de que produtos são essas marcas. Por exemplo, se encontram uma embalagem de leite Mimosa colocam Mimosa na coluna das marcas e leite na coluna dos produtos. Devem estar atentos às diferenças de preços entre os produtos dessas marcas e os produtos da marca Pingo Doce e ir tomando notas. Bom trabalho.

<b>Marcas</b>	<b>Produto</b>	<b>Preço por litro/ quilograma</b>	<b>Embalagem</b>
<b>Exemplo:</b> Mimosa	Leite	0,59	-Embalagem Tetrapack; -Tem indicações nutricionais.

### 8.6.4 Grelha de registo do grupo 3

**Proposta de atividade:** Ao chegar ao Pingo Doce a missão do teu grupo será descobrir a diferença entre o preço, os ingredientes e os nutrientes de dois produtos do mesmo tipo. Para isso terão de escolher dois pacotes de leite e duas caixas de cereais, de marcas diferentes e preencher o preço por quilograma ou por litro, os ingredientes de cada um e a respetiva informação nutricional. Bom trabalho.

<b>Leite A</b>	<b>Leite B</b>
<b>Marca:</b>	<b>Marca:</b>
<b>Ingredientes:</b>	<b>Ingredientes:</b>
<b>Informação nutricional:</b>	<b>Informação nutricional:</b>
<b>Proteínas:</b>	<b>Proteínas:</b>
<b>Hidratos de Carbono:</b>	<b>Hidratos de Carbono:</b>
<b>Lípidos:</b>	<b>Lípidos:</b>
<b>Fibras Alimentares:</b>	<b>Fibras Alimentares:</b>
<b>Sódio:</b>	<b>Sódio:</b>
<b>Vitamina:</b>	<b>Vitamina:</b>
<b>Cálcio:</b>	<b>Cálcio:</b>
<b>Outros:</b>	<b>Outros:</b>
<b>Preço por litro:</b>	<b>Preço por litro:</b>

Cereais A	Cereais B
Ingredientes:	Ingredientes:
Informação nutricional:	Informação nutricional:
Proteínas:	Proteínas:
Hidratos de Carbono:	Hidratos de Carbono:
Lípidos:	Lípidos:
Fibras Alimentares:	Fibras Alimentares:
Sódio:	Sódio:
Vitamina:	Vitamina:
Cálcio:	Cálcio:
Outros:	Outros:
Preço por quilograma:	Preço por quilograma:

### 8.6.5 Grelha de registo dos alunos com NEE




#### Proposta de atividade

Assinala com um (x):




#### O que posso comprar no setor da FRUTAS E LEGUMES:

#### O que posso comprar no setor da PADARIA:

### O que posso comprar no setor da PEIXARIA:

### O que posso comprar no setor do TALHO:

## 8.6.6 Registo no caderno dos alunos

### Aprendizagens gerais:

No supermercado Pingo Doce encontrámos 5 setores: talho, frutas e legumes, peixaria, padaria e charcutaria.

Talho: Frango e almôndegas (porco e peru e carne de bovino).

Peixaria: Chocos frescos, peixe-espada, bacalhau e polvo.

Frutas e legumes: Melão, maçã, uvas, maracujá, côcos.

Padaria: Pão, pão de centeio, bolo de bolacha, pão de trigo e pão de sementes.

Charcutaria: fiambre, presunto e chouriço.

### Origem do produto:

Uvas – Espanha

Maracujá – Colômbia

Amendoins – Califórnia e Estados Unidos da América

Lima e melão – Brasil

Pepino e peru – Portugal

Chuchu – Costa Rica

### **Embalagens**

- Todos os produtos têm indicação de preço por quilograma ou por litro.
- Na maioria das vezes, a marca branca - pingão doce – é a mais barata que os outros.
- Todos os produtos têm nutrientes mas alguns não têm informação nutricional porque não tem embalagens.
- A maioria das embalagens é da Tetra Pak por isso pode ser reciclada e colocada no ecoponto amarelo
- As embalagens que vimos têm ingredientes, data de validade, informação nutricional (nutrientes: cálcio, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sódio, entre outros), modo de cozinhar e modo de conservar.





## 9. Sessão n.º 4 - Conceção artística de um logótipo

### 9.1 Planificação da sessão n.º 4

#### Contextualização

Esta sessão teve como intuito a criação de um logótipo para o projeto de intervenção-investigação, sendo que se considera que o logótipo é um elemento importante para o projeto, de forma a identificá-lo, comunicar a sua missão e os seus valores e criar uma relação com o público ao qual é dirigido.

#### Enquadramento teórico

O logótipo afirma-se como “o sinal adequado a identificar uma entidade” (...), sendo o “modo pelo qual esta pretende ser conhecida junto do público. O logótipo pode ser constituído por um sinal ou conjunto de sinais susceptíveis de representação gráfica, nomeadamente por elementos nominativos, figurativos ou por uma combinação de ambos” (Instituto Nacional da Propriedade Industrial, s.d.)

Segundo Alesandrini (1985), a mente humana pode aprender muito mais depressa e de forma mais eficaz a partir de informação apresentada sob a forma pictural do que verbal. Edell e Staelin (1983) e Peter (1989) (citados em Henderson & Cote, 1998) acrescentam que as figuras captam melhor a atenção, são processadas mais facilmente, e requerem menos recursos mentais do que o material verbal. Assim sendo, e tal como Botton, Armegaud & Praneuf (1997) referem, cada logótipo distingue-se pelos seus caracteres tipográficos e a sua caligrafia, pela utilização de uma ou mais cores e pela presença ou não de um desenho. Quando o logótipo inclui um desenho associado ao nome e à sua expressão visual é frequente chamar-lhe símbolo.

#### Referências bibliográficas

Alesandrini, L. (1985). Strategies that influence memory for an advertising communication. *Information Processing Research in Advertising* (pp. 65-82). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Botton, M., Cegarra, J.-J., Armegaud, F. & Praneuf, M. (1997). *Le nom de Marque: Creation et Stratégies de Marque*. Paris: Ediscience.

Henderson, P., & Cote, J. (1998). Guidelines for selecting and modifying logos. *Journal of Marketing*, 62, 14-30.

Instituto Nacional da Propriedade Industrial. (s.d.). Marcas e patentes. Consultado em 3 de março de 2013, de <http://www.marcasepatentes.pt/index.php?section=154>

<p style="text-align: center;"><b>Data: 13-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de Intervenção-Investigação (14h30min-15h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta atividade é identificar as ideias das crianças acerca dos conceitos de alimentação e consumo através da criação de um logótipo do projeto.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>a) Comunicar ideias;</p> <p>b) Comunicar e expressar ideias através do desenho;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>c) Revelar autonomia na criação do logótipo;</p> <p>d) Revelar criatividade na criação do logótipo.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Chuva de ideias acerca dos conceitos alimentação e consumo	A atividade iniciará com uma chuva de ideias acerca dos conceitos de “alimentação”, “saúde” e “consumo”. As três palavras serão escritas no quadro branco e sugerir-se-á aos alunos que refiram palavras que se lembram quando pensam nestas três palavras. As ideias serão ser dialogadas com as crianças tentando compreender de que forma as crianças encontram estas relações. (a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> </ul>
Reprodução das ideias	No fim desse registo de ideias, propor-se-á às crianças que, de forma individual, desenhem um símbolo ou uma personagem que represente essas ideias, explicando que a essa imagem se dá o nome de logótipo. As crianças serão ainda informadas acerca do objetivo desta atividade que é criar um símbolo para o projeto e esta tarefa deverá ser vista como um desafio. Os trabalhos que ficarem por terminar poderão ser terminados em casa e as crianças não deverão colocar o seu nome nos desenhos. No dia seguinte, sem estas saberem, os desenhos circularão pelas outras duas turmas do 4.º ano de forma a se eleger o logotipo do projeto. (b) (c) (d)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhas brancas</li> <li>• Lápis de cor</li> </ul>

## 9.2 Descrição da sessão n.º 4

A descrição desta sessão foi realizada, tendo em conta a minha observação participante, enquanto professora estagiária investigadora que dinamizou a sessão.

A atividade começou com uma chuva de ideias através das palavras “alimentação”, “saúde” e “consumo”, de modo a identificar e reunir as ideias das crianças acerca destes conceitos. Relativamente à alimentação, os alunos referiram: alimentos saudáveis: legumes, sopa, fruta; cozinhar; comida; comer/alimentar-se; conserva e alimentação saudável. Já na saúde, os alunos disseram: comprimidos; medicina; estar bem/ bem-estar. Para o consumo, os alunos referiram desafios; consumir; compras; gastar e quantidade.

De seguida, propus que cada um aluno desenhasse um logótipo ou símbolo para o projeto, sendo que se explicou de forma breve o que era cada um destes e onde surgiria esse logótipo, tendo-se referido que iria constar do blogue da turma. Foi também referenciado que os alunos não deveriam colocar o nome no trabalho, mas não se explicitou de que forma o logótipo iria ser escolhido.

A maior parte dos alunos não concluiu a tarefa na aula, pelo que os trabalhos foram todos levados para casa para terminar com a ajuda das famílias, mesmo aqueles que diziam já ter terminado.

Por sugestão da professora titular da turma, a escolha do logótipo foi realizada mediante uma votação efetuada entre os alunos das restantes turmas do 4.º ano de escolaridade da escola, sem que os alunos da turma tivessem conhecimento e estes fossem sem identificação. Desse modo, a escolha foi imparcial, valorizando-se o aspeto criativo da obra e não a popularidade do seu autor.

De forma facilitar e a tornar mais rigorosa a análise dos logótipos, criaram-se cinco questões que foram colocadas às crianças, para que elas pudessem falar sobre o seu logótipo e nas mensagens nele presentes. As questões foram: “Que elementos da alimentação saudável constam no teu logótipo e porque os escolheste?”; “Que elementos do consumo alimentar responsável constam no teu logótipo e porque os escolheste?”; “Tens alguma mensagem escrita no teu logótipo e porque a escolheste?”; “Porque escolheste as cores utilizadas?”; “Que aprendizagens utilizaste para criar o logótipo?”.

## 9.3 Reflexão da sessão n.º 4

A reflexão foi realizada, segundo a minha observação participante, enquanto professora estagiária que dinamizou a sessão.

No momento da chuva de ideias sobre alimentação, consumo e saúde, as crianças pareceram cansadas, pouco criativas e com dificuldade em compreender o que era pedido. Este facto pode ser explicado pela forma como a atividade foi apresentada e explicada aos alunos, dado que os alunos não foram muito além de palavras da mesma família. Por exemplo, “alimentação - alimentar”, “consumo - consumir” ou “saúde – alimentação saudável”. Além disso, ao nível das expressões artísticas, muitas crianças não conseguiram expressar através do desenho aquilo que pensavam acerca dos conceitos, copiando as ideias dos colegas do lado. Contudo, a

atividade revelou-se positiva no sentido em que permitiu compreender o motivo pelo qual os alunos não estão muito motivados quando têm de desenhar, pois comparam muito os seus trabalhos com o dos colegas e assumem que apenas um ou dois consegue realizar o trabalho com qualidade, dizendo frases como “é impossível bater o desenho da Catarina, da Marta e da Bárbara” ou “que seca, eu nem um garfo consigo desenhar”. Estas frases permitem-nos concluir que os alunos têm alguns problemas de autoconfiança, já referidos e discutidos com a professora orientadora cooperante.

A professora estagiária observadora não participante destaca que o facto da sessão se ter realizado ao final do dia contribuiu para o cansaço e para a falta de motivação de alguns alunos. Além disso realça o pouco investimento feito ao nível da explicitação do conceito de logótipo e símbolo, sugerindo uma apresentação em *PowerPoint* com alguns exemplos, procurando interpretá-los com os alunos. Por último salienta que o facto de se ter dito aos alunos que o logótipo ou símbolo iria para o blogue da turma condicionou os alunos que fizeram um logótipo para o blogue, e não tanto para o projeto.

#### **9.4 Anexos da sessão n.º 4 - Análise das respostas dos alunos**

##### **Que elementos da alimentação saudável constam no teu logótipo e porque os escolheste?**

- Batatas, cenouras, azeite, água, cebola, alho francês porque acho que fazem bem. (Ândria)
- Sim: ovo, bacalhau, batatas e couve e escolhi-os a pensar no Natal. (Bárbara)
- Os elementos que estão no logótipo são a fruta porque da roda dos alimentos gosto mais da fruta. (Beatriz)
- A única “coisa” sobre a alimentação é a própria palavra alimentação. (Catarina)
- Eu escolhi frutas e frango. (Daniel)
- Os elementos que constam do meu logótipo são o consumo, a alimentação e a saúde porque foram os temas abordados nas aulas. (David)
- Os elementos que fazem parte do meu logótipo são: bolachas, água, sumo de ananás, maçãs, batatas doces, peras, bananas e uvas e escolhi porque são todos da roda dos alimentos, são saudáveis e gosto. (João R.)
- O elemento da alimentação saudável é o pão porque é o que como antes dos treinos de futebol porque sei que é preciso comer hidratos de carbono antes de fazer exercício. (João V.)
- Não pus comida no meu logótipo. (José)
- Os alimentos da alimentação saudável que constam no meu logótipo são: couve, maçã, maçã, carne, alface, tomate, banana, laranja, ovos cozidos e feijão porque são saudáveis. (Lara)
- Os alimentos que constam do meu logótipo são: cenoura, banana, limão, alface, pepinos, pimentos, maçã, feijão, melão, tomate, batatas e água. Eu escolhi estes alimentos porque têm vitaminas, que são saudáveis ao nosso organismo. (Luana)
- Os alimentos da alimentação saudável que constam no meu logótipo são: maçã, pera, tomate, arroz, carne, alface, sopa e água porque faz parte da alimentação. (Mariana D.)
- Nenhum, mas tenho talheres e panela. (Mariana R.)
- Fruta e cereais porque devem fazer parte de uma alimentação saudável. (Marta)

- Os elementos da alimentação saudável que constam no meu logótipo são: limão, maçã, morango, manga, alface, pão, banana, laranja, pera, massa e frango, porque é uma refeição saudável, é quase completa e responsável. (Patrícia)
- Brócolos porque é um vegetal, a massa porque é hidratos de carbono e cebola porque gosto. (Pedro)
- Os alimentos saudáveis são: a alface, o arroz e a carne e escolhi-os porque é um prato que eu gosto de comer. (Tiago)
- Ovo estrelado, carne, arroz e tomates bebés (cherries) e pus porque um ovo não faz mal, carne e arroz para ficar mais completa e tomate como salada. (Tomás)

**Que elementos do consumo alimentar responsável constam no teu logótipo e porque os escolheste?**

- Batatas, cenouras, azeite, água, cebola, alho francês porque acho que fazem bem. (Ândria)
- Não tenho nenhum. (Bárbara)
- Não tenho. (Beatriz)
- A única “coisa” sobre o consumo é a própria palavra consumo. (Catarina)
- Eu escolhi a massa porque é saudável. (Daniel)
- O elemento do consumo alimentar responsável que eu escolhi foi uma maçã porque as maçãs são saudáveis. (David)
- As batatas fritas. (João R.)
- O elemento alimentar responsável do meu logótipo é o pão porque preciso de hidratos de carbono. (João V.)
- Mais uma vez não pus comida no meu logótipo. (José)
- Não tenho nada sobre o consumo alimentar no meu logótipo. (Lara)
- No meu logótipo não pus nenhum alimento responsável, por exemplo: carne, manteiga, queijo... (Luana)
- Não tenho nada sobre o consumo alimentar no meu logótipo. (Mariana D.)
- Não tenho. (Mariana R.)
- Fruta porque é rica em vitaminas e cereais são as fibras. (Marta)
- Os elementos do consumo alimentar responsável que constam no meu logótipo são: limão, maçã, morango, manga, alface, pão, banana, laranja, pera, massa e frango porque é saudável, é quase completa e responsável. (Patrícia)
- Não tem. (Pedro)
- Não constam no meu logótipo. (Tiago)
- O tomate porque assim tem salada. (Tomás)

**Tens alguma mensagem escrita no teu logótipo e porque a escolheste?**

- Não. (Ândria)
- Sim, tenho para dar uma informação. “Alimentos para todos mas saudáveis! Um pouco de tudo e temos um bem extra. Não te esqueças da água pois é importante. Consumo para ter de comer. Amigos da saúde. 9+11=4ºB”. (Bárbara)

- Eu tenho duas mensagens. A primeira é A.S. C. Porque o desenho deveria ser feito com as palavras alimentação, saúde e consumo. A segunda é 9+11=4.ºano porque é o nome do nosso blogue. (Beatriz)
- Tenho: consumo, alimentação, saúde e 9+11=4.ºano, escolhi estas palavras porque consumo, alimentação e saúde era o tema e 9+11=4.ºano porque é o nome do nosso blogue. (Catarina)
- Não. (Daniel)
- Sim, escolhi aquelas mensagens (Ser saudáveis; temos de nos alimentar; consumir; roda dos alimentos; saúde; alimentação) porque têm a ver com o que falamos na escola. (David)
- Não. (João R.)
- Não tenho nenhuma mensagem no meu logótipo. (João V.)
- De mensagem pus o nome do blogue e as palavras saúde, consumo e alimentação. (José)
- Não. (Lara)
- Eu escrevi: “saúde”, “alimentação” e “consumo”. As letras destas palavras são as formas dos frutos e legumes. (Luana)
- Sim (9+11=4.ºB), porque é o nome do nosso blogue. (Mariana D.)
- Sim. 9+11=4.ºano – 9 rapazes e 11 raparigas = 4.ºB. (Mariana R.)
- Tenho “Numa alimentação saudável” porque achei que era mais adequado a este tema.(Marta)
- No meu logótipo não tenho nada escrito, só o nome do blogue. (Patrícia)
- Sim, C.S.A. : consumo, saúde e alimentação. (Pedro)
- Saúde, consumo e alimentação porque é fundamental para o bem-estar de uma pessoa. (Tiago)
- Sim, pus “Bom apetite!” porque com um prato destes era preciso ter. (Tomás)

#### **Porque escolheste as cores utilizadas?**

- Porque são as cores dos legumes. (Ândria)
- Utilizei estas cores porque acho que é a pensar nos legumes. (Bárbara)
- Eu escolhi as cores reais. (Beatriz)
- Escolhi as cores utilizadas porque o amarelo de fundo e os talheres azuis, laranjas e vermelhos porque é o fundo do blogue da turma. (Catarina)
- Porque eu gosto muito destas cores. (Daniel)
- Escolhi o dourado e o preto porque juntos sobressaem. (David)
- Porque são cores da natureza. (João R.)
- Porque precisava de fazer umas estrelas, o céu e o pão. (João V.)
- O azul é vistoso e o vermelho é a cor do Benfica. (José)
- Eu escolhi as cores utilizadas porque preferi por as cores reais das coisas e porque preferi que as cores combinassem. (Patrícia)
- Escolhi estas cores porque são as cores reais dessas coisas. (Lara)
- Eu escolhi as cores de acordo com as cores dos alimentos. (Luana)
- Escolhi estas cores porque são as minhas favoritas. (Mariana D.)
- Para ficar colorido. (Mariana R.)
- Porque eram originais e bastante coloridas. (Marta)
- Não sei. (Pedro)

- Eu escolhi estas cores porque são as cores das comidas que desenhei e porque são alegres. (Tiago)
- Porque é a cor própria dos alimentos. (Tomás)

**Que aprendizagens utilizaste para criar o logótipo?**

- Porque aprendi que os legumes e a sopa fazem bem. (Ândria)
- Usei as aprendizagens que falámos. (Bárbara)
- Eu utilizei uma cara feliz porque devemos comer uma alimentação variada e se fizermos isso ficamos felizes e bem dispostos. (Beatriz)
- Eu não utilizei nenhuma aprendizagens para criar o logótipo. (Catarina).
- Para criar o meu logótipo usei os conhecimentos que adquiri nas aulas sobre alimentação saudável. (David)
- Alimentação saudável. (João R.)
- As aprendizagens que utilizei foi que tenho que comer hidratos de carbono antes de fazer exercício. (João V.)
- Eu não utilizei aprendizagens. (José)
- As aprendizagens que utilizei para criar o logótipo foram a roda dos alimentos. (Lara)
- Eu fui buscar as letras à forma dos alimentos. (Luana)
- A aprendizagem que utilizei para criar o logótipo foi a alimentação saudável. (Mariana D.)
- Talheres – alimentação. Panela – alimentação. (Mariana R.)
- Porque na escola e em casa sempre me ensinaram que a fruta é muito saudável. (Marta)
- Para fazer o logótipo eu utilizei o que aprendi nas aulas sobre alimentação saudável. (Patrícia)
- Utilizei a aprendizagem da roda dos alimentos. (Pedro)
- O logótipo tem alimentos saudáveis e  $9+11=4.$ ºano quer dizer 9 rapazes + 11 raparigas = à nossa turma 4.ºano. (Tiago)
- Que tinha de ser saudável, variada e completa. (Tomás)





## 10. Sessão n.º 5 - Ingrediente da semana: ovo

### 10.1 Planificação da sessão n.º 5

#### Contextualização

Esta semana, o ingrediente explorado foi o ovo. Era nossa intenção explorar um alimento de cada um dos grupos da Roda, de modo que os alunos compreendam que necessitamos de todos os alimentos, desde que nas quantidades adequadas. A escolha do ovo justificou-se, pois as proteínas são determinantes para se ter músculos saudáveis, temática que será explorada esta semana em Estudo do Meio.

#### Enquadramento teórico

Em relação ao ingrediente da semana, o ovo, abordar-se-á a sua **constituição, informação nutricional, características e tradições e simbolismos**.

Começando pela sua **constituição**, o ovo constituído pela gema e a clara: a primeira, mais fluída, esbranquiçada e transparente rodeia a segunda, de cor amarelada e de aspeto globular; protegido por uma casca de aspeto poroso e frágil (Vaqueiro, s.d.). Já a nível **nutricional**, o ovo é um alimento rico em gordura e colesterol, sobretudo na gema; possui as proteínas de melhor qualidade na alimentação humana; é rico em vitaminas A, D, K, B2, B12; rico em minerais, como o folato, e também para o selénio, zinco e iodo; contribui para a manutenção de músculos saudáveis e contribui de forma significativa para cobrir as necessidades nutritivas de crianças pequenas e adolescentes durante a sua fase de crescimento. Em Portugal, o seu consumo não chega a um por dia (Carvalho, 2011). Quando este é consumido em quantidades superiores a sete por semana pode aumentar os riscos de mortalidade em indivíduos com diabetes. Quanto às suas **características**, é um alimento de fácil digestão, de baixo custo, muito usado na doçaria, mas muitas vezes esquecido na composição de um prato principal. No que toca a **tradições e simbolismos**, os celtas, gregos, egípcios, fenícios, chineses e muitas outras civilizações acreditavam que o mundo havia nascido de um ovo. Já na tradição cristã surge com o simbolismo de renovação e de vida e é um símbolo da Páscoa. Em muitos países europeus, ainda hoje há a crença de que comer esse alimento no domingo de Páscoa traz saúde e sorte durante todo o resto do ano. Já nos Estados Unidos existe uma tradição da caça ao ovo por altura da Páscoa. Estes são ainda utilizados para atividades de expressão plástica, sendo coloridos e decorados, sobretudo na Páscoa e por essa altura existem muitos, feitos de chocolate.

#### Referências bibliográficas

Carvalho, P. (2011). Dicionário dos alimentos: O de Ovo. *Público*. Recuperado em 15 de novembro de 2012, de [http://lifestyle.publico.pt/dicionario/303530\\_o-de-ovo](http://lifestyle.publico.pt/dicionario/303530_o-de-ovo)

Vaqueiro. (s.d.). Ingredientes: Ovo. Consultado em 15 de novembro de 2012, de [http://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/19#ing\\_zone](http://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/19#ing_zone)

<p style="text-align: center;"><b>Data: 20-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de Intervenção-Investigação e Expressão Plástica (14h30min às 15h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	A atividade tem como objetivo explorar o ingrediente da semana, abordando a sua constituição, informação nutricional, características e tradições e simbolismos, através de um jogo e da decoração de ovos de cartolina com recurso a colagem.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Identificar a constituição, informação nutricional, características, tradições e simbolismos do ovo através de um jogo;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>b) Realizar colagens, utilizando diferentes recursos materiais;</p> <p>c) Organizar e cuidar da limpeza da sala;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>d) Revelar autonomia na colagem;</p> <p>e) Revelar criatividade na colagem.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Contextualização	A professora começará por dialogar com os alunos acerca do ingrediente da semana, referindo que é um alimento que ajuda a manter músculos saudáveis, mas que tem outras características, que vão descobrir através de um jogo. Distribui, de seguida, uma pista a cada aluno, que se constitui informações sobre o ingrediente da semana (constituição, informação nutricional, características e tradições e simbolismos associados). Cada aluno deverá lê-la silenciosamente e pensar que alimento julga ser. A professora questiona os alunos sobre em que alimento ou alimentos pensaram, registando as respostas no quadro. Cada aluno lê a sua pista em voz alta, de modo a dialogarem sobre as informações relativas ao ovo. (a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> <li>• Pistas impressas</li> </ul>
Organização do painel e decoração de ovos	A professora distribui ovos em cartolina para os alunos decorarem, colando botões, papéis coloridos, tecidos e fitas várias. Entretanto, com a ajuda dos alunos que terminarem mais cedo, organiza o	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovos de cartolina</li> </ul>

	painel sobre o ingrediente da semana, utilizando os ovos que estiverem prontos e as informações sobre o ovo, previamente impressas. (b) (c) (d) (e)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Botões, papéis, tecidos, fitas e cola</li><li>• Informações para o painel</li></ul>
--	---	---

## 10.2 Descrição da sessão n.º 5

A seguinte descrição foi realizada através da observação participante da professora estagiária investigadora que dinamizou a sessão.

Começou-se por se dialogar com os alunos sobre o ingrediente da semana, referindo que é um alimento que ajuda a manter músculos saudáveis, mas que tem outras características que os alunos iriam descobrir através de um jogo. Em seguida distribuiu-se uma pista a cada aluno, contendo informações sobre o ingrediente. As pistas distribuídas foram: alimento rico em gordura e colesterol, sobretudo numa das suas partes; em Portugal, o seu consumo não chega a um por dia; quando consumido em quantidades superiores a sete por semana pode aumentar os riscos de mortalidade em indivíduos com diabetes; possui as proteínas de melhor qualidade na alimentação humana; alimento rico em vitaminas A, D, K, B2, B12; alimento rico em minerais, como o folato, e também para o selénio, zinco e iodo; muito usado na doçaria, mas muitas vezes esquecido na composição de um prato principal; protegido por uma casca de aspeto poroso e frágil; tem duas constituintes: a primeira, mais fluída, esbranquiçada e transparente rodeia a segunda, de cor amarelada e de aspeto globular; contribui de forma significativa para cobrir as necessidades nutritivas de crianças pequenas e adolescentes durante a sua fase de crescimento; é um alimento de fácil digestão; é um alimento de baixo custo; na tradição cristã surge com o simbolismo de renovação e de vida; os celtas, gregos, egípcios, fenícios, chineses e muitas outras civilizações acreditavam que o mundo havia nascido de um; em muitos países europeus, ainda hoje há a crença de que comer esse alimento no Domingo de Páscoa traz saúde e sorte durante todo o resto do ano; são utilizados para atividades de expressão plástica, sendo coloridos e decorados; nos Estados Unidos existem uma tradição de os caçar; por altura da Páscoa, existem muitos, feitos de chocolate.

Cada aluno leu a sua pista silenciosamente e pensou que alimento julgava ser. A professora responsável pela sessão questionou os alunos sobre que alimentos tinham pensado, registando as suas respostas no quadro. Cada aluno leu a sua pista em voz alta, de modo a dialogarem sobre as informações relativas ao ovo. Os alunos referiram pensar ser a amêndoa, o ovo ou o ovo de chocolate, distinguindo estes últimos. Por fim, sistematizou-se as ideias apresentadas, dizendo-se aos alunos que se tratava do ovo. Depois do jogo, referiu-se aos alunos que iriam decorar ovos para enfeitar o painel do “Ingrediente da semana”. Os alunos foram separados por grupos e os objetos e materiais necessários para a atividade (ovos em cartolina, botões, papéis coloridos, tecidos e fitas de vários tipos) foram entregues a cada grupo. O aluno responsável pelo material distribuiu as colas e as tesouras. No final, os ovos foram deixados a secar e alguns alunos colaboraram na limpeza da sala.

### 10.3 Reflexão da sessão n.º 5

A presente reflexão foi realizada com base no diálogo entre a professora estagiária investigadora, responsável pela sessão, eu, enquanto professora estagiária observadora e a POC.

Relativamente aos aspetos positivos, a realização de um jogo para descobrir o Ingrediente da semana foi importante dado que os alunos têm alguma dificuldade em interpretar informação. Geralmente partem do ingrediente para a pesquisa das suas características, pelo que sentiram dificuldade em fazer o processo inverso. Desta feita, é importante “desconstruir” a forma como apresentamos determinadas situações aos alunos, pois contribui para que estes sejam desafiados e estimulem o raciocínio.

Dos aspetos menos positivos, a professora estagiária investigadora sublinhou que houve alguma agitação durante o período da tarde. Apesar de esta ter tentado ter uma postura firme, nem sempre houve a tranquilidade desejável na sala de aula. Tal justifica-se na sua opinião por vários fatores, tais como: o facto dos alunos terem tido uma visita de estudo na parte da manhã, o que contribui para que os alunos estejam mais enérgicos; a ausência da professora titular da sala, em alguns momentos, o que faz com que os alunos tenham tendência para testar a autoridade da professora estagiária que gere a aula e por esta atividade contemplar um trabalho de Expressão Plástica, que implica uma ambiência de sala de aula menos formal. A atividade de Expressão Plástica foi importante para os alunos pela oportunidade de se expressarem livremente, com recurso à colagem de objetos e recursos materiais diversos ou pelo desenho. Mas foi também importante para a professora responsável pela atividade observar que muitos dos alunos não se conseguem concentrar no processo artístico em si, perdendo muito tempo a discutir o que o colega tem/fez. Constatou ainda que alguns alunos têm muita dificuldade em partilhar e muita necessidade de fazer “melhor” que o outro, acrescentando o fator da competitividade a atividades que não possuem esse cariz. Além disso notou que alguns alunos têm dificuldade em criarem de forma espontânea e livre, sentindo-se mais confortáveis quando têm de seguir um plano. Essa situação pode acontecer pela inexperiência neste tipo de trabalhos ou pelo facto dos alunos não gostarem das áreas artísticas. A professora destacou também que, apesar de ter existido um esforço para agilizar a distribuição dos recursos materiais e a formação de grupos, houve alguma confusão, sendo que os alunos contribuíram pouco para a manutenção do espaço organizado e para a arrumação dos recursos materiais no final.

Ao nível do ingrediente da semana, o objetivo da díade tem sido diversificar as atividades para manter os alunos interessados e implicados, bem como para que as aprendizagens desenvolvidas sejam também diversificadas.



## 11. Sessão n.º 6 - Visita dos jogadores do Beira-Mar

### 11.1 Planificação da sessão .º 6

#### Contextualização

A sessão sobre alimentação saudável com os jogadores de futebol do Beira-Mar foi contextualizada com o tema dos músculos, abordado em Estudo do Meio, e com a análise de uma notícia que refere os cuidados a ter para a manutenção de músculos saudáveis. A pertinência da exploração da temática da alimentação, através de uma entrevista a jogadores de futebol prende-se com a importância de uma alimentação saudável na aptidão para a prática de exercício físico e pelo gosto de alguns alunos por futebol.

#### Enquadramento teórico

Como contextualização para a análise da notícia sobre músculos saudáveis, esteve a temática dos músculos, abordada ao nível do Estudo do Meio. Foram abordados os músculos e o sistema muscular, explorando a sua **definição**: órgãos que sob a influência de estímulos nervosos realizam contrações, influenciando o movimento. Existem mais de 600 músculos no corpo humano, sendo estes responsáveis por quase metade do seu peso (Walker, 2008). Dentro das suas funções, destacam-se o movimento e a postura, a proteção e a temperatura corporal (Zaller, 2007). Existem músculos **voluntários**: músculos ligados aos ossos por tendões e que podem ser movimentados de acordo com a sua vontade e **involuntários**: cumprem funções vitais no sistema respiratório, digestivo e cardiovascular.

Na Língua Portuguesa foi consultada a brochura “O Ensino da Leitura- Compreensão de Textos” de Inês Sim-Sim (2007), debruçando-se a leitura sobre as estratégias no ensino da compreensão de textos informativos.

#### Referências bibliográficas

Sim-Sim, I. (2007). *O ensino da leitura: a compreensão de textos*. Lisboa: Ministério da Educação

Walker, R. (2008). *Corpo Humano*. Porto: Civilização Editores.

Zaller, J. (2007). *O corpo humano como nunca o viu*. Atlanta: Premier Exhibitions.

<p style="text-align: center;"><b>Data: 21-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Língua Portuguesa e Projeto de Intervenção-Investigação (9h00min às 10h30min – 14h00min às 15h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo da atividade é analisar uma notícia sobre músculos saudáveis, elaborar questões para uma conversa com os jogadores do Beira-Mar e realizar uma sessão sobre alimentação e consumo saudável com jogadores do Beira-Mar.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Identificar os cuidados a ter com os músculos;</p> <p>b) Reconhecer o significado de dieta alimentar;</p> <p>c) Reconhecer a importância de uma alimentação saudável e de um consumo alimentar consciente;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>d) Formular perguntas;</p> <p>e) Estruturar uma entrevista;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>f) Respeitar a opinião do colega;</p> <p>g) Reflexão crítica.</p>	
Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Análise de uma notícia sobre músculos saudáveis	Como forma de contextualização da atividade, a professora deve dialogar com os alunos sobre o tema abordado, questionando-os sobre que órgãos e que sistema falaram no dia anterior; que ingredientes contribuem para a manutenção de músculos saudáveis e que nutrientes possuem. Deve, posteriormente, referir que vão ler um texto que os vai ajudar a saber mais sobre músculos saudáveis, distribuindo o texto pelos alunos. Solicitar a leitura do texto em voz alta pelos alunos indicados pela professora e questionar a turma acerca de que texto se trata. De seguida, deve registar no quadro as várias características do texto, que quer que os alunos identifiquem: título, autor, fonte e data. Os alunos devem registar individualmente, fazendo-se depois a correção no quadro. A professora deverá questionar oralmente os alunos sobre o assunto do texto, de modo que identifiquem a problemática abordada e as soluções apontadas, com os respetivos exemplos práticos. Deverá registar esta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notícia</li> </ul> <p>“Exercício e alimentação certa para ter músculos saudáveis”</p>



	<p>informação no quadro de forma esquemática, que os alunos deverão passar para o caderno. A professora deverá circular pela sala, de modo a corrigir a ortografia e a verificar a organização do caderno. A professora deverá solicitar que os alunos procurem e sublinhem no texto a palavra dieta, questionando-os sobre o seu significado. As informações serão registadas no quadro. Se necessário, desconstruir a ideia de dieta enquanto privação de determinados alimentos como forma de perder peso mas introduzir a palavra dieta associada a um regime alimentar. A professora pode, para isso, solicitar a um aluno que procure no dicionário o significado da palavra. (a) (b)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> <li>• Caderno diário</li> </ul>
<p>Preparação das perguntas para os jogadores do Beira-Mar</p>	<p>A professora deverá dialogar com os alunos sobre outros textos informativos (entrevistas, reportagens) e questioná-los sobre as formas de obter informação, referindo que fazer entrevistas ou assistir a conferências de imprensa são modos de recolher informação sobre determinado tema. A professora questiona os alunos sobre o evento que vai decorrer da parte da tarde, dialogando com eles sobre a necessidade de elaborarem questões para colocarem aos atletas convidados e que terão que ser contextualizadas pelo tema do projeto. De seguida, realizará uma chuva de ideias com palavras pertinentes para essas perguntas (alimentação saudável, músculos, exercício físico, lesões, etc.). De seguida, os alunos deverão juntar-se para trabalhar a pares, pensando em perguntas pertinentes e registando-as no caderno. A professora vai circulando pelos grupos, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido e esclarecer dúvidas. Por fim, os grupos apresentam as suas sugestões que a professora vai registando no quadro. Essas questões serão posteriormente passadas para o caderno diário, de modo que cada aluno seja responsável por realizar uma das questões. Depois de distribuídas as questões, estas deverão ser agrupadas por temas e estes organizados de acordo com a ordem com que vão ser apresentados, estruturando a entrevista/ sessão. (d) (e) (f) (g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> <li>• Caderno diário</li> </ul>
<p>Sessão com os jogadores do Beira-Mar</p>	<p>A professora deverá organizar a sala, de modo a criar uma mesa no topo da sala para os atletas do Beira-Mar se sentarem. Assim que a comitiva do clube chegar e, mediante aviso do assessor de imprensa, a professora deverá recebê-los, fazendo as apresentações ao coordenador da escola e acompanhando-os à sala de aula. Deverá também fazer uma breve apresentação, introduzindo o tema abordado, bem como agradecendo a presença dos jogadores. De seguida, a professora deve solicitar aos jogadores que se apresentem e aos alunos que iniciem a sessão pela ordem combinada, solicitando também que se apresentem e que coloquem a respetiva questão. No final da sessão, os jogadores irão realizar uma sessão de autógrafos e distribuir bilhetes para o próximo jogo do Beira-Mar. (c)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caderno diário</li> <li>• Máquina fotográfica</li> <li>Máquina de filmar</li> </ul>

## 11.2 Descrição da sessão n.º 6

A seguinte descrição foi realizada, tendo em conta a observação participante da professora estagiária investigadora responsável pela sessão (minha colega de diáde), bem como algumas notas de campo recolhidas por mim, enquanto professora estagiária observadora.

A sessão com os atletas do Beira-Mar começou por ser preparada com os alunos no período da manhã. Após a análise de uma notícia sobre músculos saudáveis, dialogou-se com os alunos sobre outros textos informativos, como por exemplo, as entrevistas ou as reportagens. De seguida, questionou-se os alunos sobre as formas de obter informação, referindo-se que fazer entrevistas ou assistir a conferências de imprensa são modos de recolher informação sobre determinado tema. Posteriormente, informou-se os alunos sobre a visita dos jogadores do Beira-Mar, a decorrer da parte da tarde, dialogando-se com eles sobre a necessidade de elaborarem questões para colocarem aos atletas convidados, contextualizadas pelo tema do projeto. De seguida, realizou-se uma chuva de ideias com palavras pertinentes para essas perguntas, sendo que os alunos referiram: alimentação saudável, músculos, treinos e lesões. Os alunos juntaram-se com o colega do lado, para trabalhar a pares, pensando em perguntas pertinentes e criativas, registando-as no caderno. Por fim, os grupos apresentaram as suas sugestões para que a professora estagiária investigadora pudesse registar as questões no quadro. Algumas questões eram repetidas, pelo que apenas se registaram as perguntas ainda não realizadas, sendo que essas questões foram posteriormente distribuídas pelos alunos pela ordem com que foram apresentando as suas propostas. Seguidamente, os alunos organizaram as perguntas por temas e estruturaram os blocos de perguntas pela ordem que consideraram ser a mais lógica: primeiro, o tema da dieta alimentar (por ser o tema principal da conversa com os atletas); seguidamente os músculos (por ter sido o tema abordado durante a semana), depois as lesões e os treinos (porque se relacionam com os músculos) e, por fim, uma categoria, que designaram por diversos (contendo algumas questões sobre o percurso de cada um). Tendo em conta a ordem destes blocos de perguntas, dispuseram-se os alunos, de forma a cada um saber quando teria de falar e, tornando-se a entrevista mais coesa. A sessão, agendada para as 14h00 min, teve início com a receção à comitiva do Beira-Mar (os jogadores Jaime, Joãozinho e Abel Camará e o assessor de imprensa Luís Viegas) e à comunicação social convidada, realizada pelo professor coordenador da escola e pela professora estagiária responsável pela sessão. Ao mesmo tempo, eu, a orientadora cooperante e os alunos preparámos a sala de aula para receber os atletas. A professora estagiária responsável fez as apresentações, agradecendo a presença de todos e apresentando o tema da conversa. De seguida, os jogadores apresentaram-se, referindo o seu nome e a posição em que jogam e teve início a conversa. Pela ordem estipulada previamente, os alunos apresentaram-se e colocaram as suas perguntas aos jogadores (anexo 3.1.). No final das questões, os atletas ausentaram-se para responder às perguntas dos jornalistas presentes, voltando à sala para tirarem algumas fotografias com a turma e distribuírem fotografias autografadas pelos alunos. Seguidamente, os jogadores ofereceram uma bandeira autografada, por todo o plantel, à escola e esta foi entregue ao professor coordenador. Os jogadores distribuíram ainda convites para o jogo seguinte a todos os alunos da turma, deixando ainda convites para os restantes alunos da escola. Como a Tatiana, aluna com NEE não se encontrava na sala, os jogadores ainda visitaram a Unidade de Apoio à Multideficiência, todavia, não se encontrava ninguém naquele horário.

### 11.3 Reflexão da sessão n.º 6

A presente reflexão foi realizada pela professora estagiária investigadora, responsável pela sessão tendo em conta o diálogo comigo, enquanto professora estagiária observadora, bem como com a professora orientadora cooperante, que também assistiu à sessão.

A professora estagiária investigadora, responsável pela sessão, ao refletir sobre a sessão, na fase de elaboração das questões, centrou-se na distribuição das perguntas, pois sentiu que seria mais significativo cada aluno ficar com a pergunta que elaborou, e não com uma questão formulada por um outro par. Apesar de nem todos se mostrarem incomodados por fazer uma pergunta diferente da que tinham proposto, houve alunos que ficaram desiludidos, pois teriam gosto em serem eles a formular determinada questão. Contudo, optou-se por não se abrir exceções. Tal como a professora orientadora cooperante sugeriu, seria pertinente o estabelecimento de um tempo com os alunos para a elaboração das perguntas, pois permitiria que os alunos gerissem o seu tempo, se concentrassem na tarefa a realizar, existindo menos dispersão.

Relativamente à sessão com os atletas, tanto eu como a professora responsável pela sessão julgámos que, em termos de organização correu bem, pois os alunos estiveram, de uma forma geral, desinibidos e entusiasmados ao fazer as perguntas. Seguiram a ordem prevista da colocação de questões de forma dinâmica, não se registando tempos “mortos”.

### 11.4 Transcrição da vídeo gravação da sessão n.º 6

**Mariana R.:** Quando eram pequenos, tinham uma alimentação saudável?

**Joãozinho:** Eu não, comia todo o tipo de porcarias.

**Bárbara:** Costumavam comer sopa quando eram pequenos?

**Joãozinho:** Não, não gostava nada de sopa.

**Jaime:** Não gostava muito mas os meus pais insistiam para que tivéssemos uma alimentação saudável, comendo sopa, legumes e fruta.

**Beatriz:** E hoje em dia, gostam de sopa?

**Joãozinho:** Hoje sim, hoje como sopa todos os dias.

**Jaime:** Sim, hoje em dia comemos sempre sopa porque temos consciência que é muito importante para sermos atletas e pessoas saudáveis.

**João V.:** O que comem antes dos treinos e dos jogos?

**Jaime:** Antes dos treinos procuramos tomar sempre um bom pequeno-almoço para nos preparar para o exercício físico. Antes dos jogos comemos sempre frango com esparguete. O frango, por ser de fácil digestão, e a massa por causa dos hidratos de carbono.

**Abel Camará:** Mas acompanhamos sempre com salada e fruta, porque as vitaminas também são importantes.

**José:** Que tipo de dieta fazem?

**Jaime:** Eu entendo por dieta aquilo que como diariamente, por isso, posso dizer que procuro ter uma dieta completa, equilibrada e variada.

**Mariana D.:** Que tipo de exercícios fazem nos treinos?

**Joãozinho:** Para além dos exercícios com bola, fazemos exercícios que nos preparem, a nível físico, para o jogo que temos no fim-de-semana.

**Catarina:** Que cuidados têm com os músculos?

**Joãozinho:** Muito descanso. Não quer dizer que a gente não saia para beber um café, para passear um bocado no shopping mas tudo a seu tempo, pois há horas para tudo. Temos que descansar e muito porque o desgaste também é muito.

**Abel Camará:** O nosso corpo é o nosso instrumento de trabalho, por isso temos que o preservar.

**Jaime:** Além disso, temos treinos todos os dias e os treinos são direcionados para que os nossos músculos se sintam bem no dia da semana em que vamos ter competição. Tal como os meus colegas referiram, o descanso e a alimentação reunidos fazem com que nos sintamos bem e preparados para os jogos.

**Joãozinho:** Para os músculos estarem bem também é necessário ter em atenção os dentes, pois se estiverem estragados estamos mais suscetíveis a rasgar o músculo ou ter uma lesão grave.

**Daniel:** A alimentação é importante para os músculos?

**Joãozinho:** Claro que sim pois tudo o que ingerimos condiciona o nosso corpo. Se comermos tudo à base de sal, ou muitas pizzas, hambúrgueres ou fritos, isso reflete-se na saúde dos músculos e do nosso corpo, de forma geral.

**Abel Camará:** A fruta também é importante, por exemplo, a banana que tem muito magnésio evita que tenhamos caibras. Comemos, muitas vezes, antes dos jogos.

**Marta:** Em que músculos costumam ter mais lesões?

**Joãozinho:** Eu, graças a Deus, nunca tive.

**Jaime:** Também nunca tive nenhuma lesão muscular. Dores musculares sim, a cada dia que passa.

**Abel Camará:** Até hoje não tivemos mas pelo que vejo nos meus colegas muitas das lesões são nos adutores, que é na parte de trás da coxa.

**Pedro:** Em que parte do corpo estão mais protegidos em relação às lesões?

**Joãozinho:** Quando estamos com dores, por exemplo, na coxa, usamos uma coxa elástica para apertar o músculo e não sentirmos tanta dor. No pé é igual: quando sentimos alguma dor ligamos o pé para sustentar mais a dor.

**Abel Camará:** Usamos também as caneleiras para proteger as canelas, mais expostas a pontapés.

**Tiago:** Qual foi a lesão mais grave que tiveram e quanto tempo estiveram parados?

**Jaime:** A lesão mais grave que tive foi debaixo do pé e estive parados dois meses e a treinar condicionado dois meses.

**Abel Camará:** A lesão mais grave que tive até hoje foi no joelho e estive um mês e meio parado.

**Joãozinho:** A mim, a única coisa que me fez parar foi um choque de cabeça, onde abri o sobrolho, levei oito pontos e fiquei quinze dias para recuperar.

**Ândria:** Que tipo de exercícios e alongamentos fazem com mais frequência?

**Jaime:** Durante os treinos articulamos sempre a parte com bola com paragens para alongar os músculos mais utilizados: os gêmeos, as coxas e nos adutores, as partes posteriores das coxas, pois esses exercícios ajudam a evitar lesões.

**Tomás:** Quantos treinos fazem por dia?

**Joãozinho:** Na pré-época fazemos sempre dois por dia e agora, que a época já está em andamento fazemos um treino por dia, sempre de manhã.

**Abel Camará:** Tem a ver com as cargas de esforço. Na pré-época, como os nossos músculos estiveram muito tempo parados, temos que ter mais treinos mas durante a época as cargas têm que ser diferentes.

**Lara:** Há quanto tempo jogam futebol?

**Jaime:** Eu jogo futebol desde os sete anos e comecei na Académica de Santarém, que é a minha terra, pois sou natural de Santarém.

**Joãozinho:** Eu desde os oito no Olivais Sul, em Lisboa.

**Abel Camará:** Desde os dez. Estive na formação do Benfica um ano mas depois jogava no Real de Massamá.

**João R.:** Porque é que escolheram esta profissão?

**Joãozinho:** Escolhi esta profissão porque acho que quando saí da barriga da minha mãe já estava uma bola de futebol ao meu lado. Desde pequenino que sempre gostei de futebol, via futebol, ia aos jogos com o meu avô. Foi isto que escolhi e que sempre quis ser mas não é fácil, pois temos que lutar muito para chegar onde chegámos e sempre com o sonho de chegar mais longe.

**Jaime:** Eu, ao contrário do Joãozinho, não tinha uma família muito adepta de futebol, pois gostavam mais de touros do que de futebol. Como o meu irmão jogava futebol, eu acabei por

começar também porque tinha gosto e queria seguir as pisadas dele. Fui também sempre estudando: neste momento estudo e sou jogador de futebol, que é a coisa que mais gosto de fazer.

**Abel Camará:** A minha história é mais ou menos como a do Jaime, tirando a parte dos touros. Comecei também por influência do meu irmão.

**Luana:** Ser jogador de futebol é muito cansativo?

**Joãozinho:** Não. Cansa depois do treino e do jogo, mas não vimos a profissão pelo lado cansativo. Foi isto que escolhemos fazer e, por isso, aceitamos o que vier de bom grado.

**Jaime:** Não nos cansa porque fazemos o que gostamos. Nunca ouviste dizer que “quem corre por gosto, não cansa?” Se tivemos o privilégio de ter como profissão aquilo que sempre adorámos, é muito bom.

**Abel Camará:** Todas as manhãs, quando nos levantamos para o treino temos que estar gratos porque há milhares de pessoas, e jovens aqui, que queriam estar no nosso lugar. Mas também temos que ter muita força mental e saber lidar com as críticas. Nem Deus que é perfeito agrada a toda a gente, quanto mais nós...

**Joãozinho:** Temos que saber lidar com a crítica. Neste momento estamos em último, toda a gente nos critica. O ano passado estávamos bem, ninguém criticava. A nós passa-nos ao lado porque não é isso que vai fazer a nossa vida.

**Jaime:** A mensagem importante a destacar para estes alunos, que ainda são pequenos, muitos deles desportistas, futebolistas ou praticantes de outras modalidades, é que na nossa vida temos momentos bons, mas também momentos maus, em que nos apetece desistir, chorar ou dizer “estou farto disto”. Mas é nesses momentos é que se veem os verdadeiros guerreiros e as pessoas que lutam por aquilo que gostam.

**David:** Gostam de jogar no Beira-Mar e de viver em Aveiro?

**Joãozinho:** Gosto de jogar e de viver aqui. Ao princípio, foi complicado, andava um bocado perdido, pois é uma terra diferente da minha. Sou de Lisboa, da capital e lá há mais gente, mais movimento, por isso foi uma realidade nova. Mas adaptei-me rápido e já vivo aqui há perto de dois anos.

**Jaime:** Estou em Aveiro há cerca de sete anos. Vim para cá com dezassete anos, ainda andava no liceu. Para mim foi fácil a adaptação porque era um puto sonhador e as coisas correram bem.

**Abel Camará:** Também sou de Lisboa, como o Joãozinho e também foi difícil quando cá cheguei.

**João M. (com a ajuda da POC):** Gostam de jogar futebol? São do Beira-Mar?

**Jaime:** Sim, gostamos muito e jogamos no Beira-Mar, o clube da cidade.

## 11.5 Anexos da sessão n.º 6 - Divulgação da sessão na comunicação social

# Alimentação saudável leva jogadores à escola

Abel Camará, Jaime e Joãozinho, futebolistas do Beira-Mar, visitaram, na tarde de ontem, a Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

**FUTEBOL/LIGA ZON SAGRES**

Sérgio Loureiro

Atletas profissionais, com refeições cuidadas e rigorosas, explicaram à pequenada de que forma se pode fazer, diariamente, uma alimentação saudável. Abel Camará, Jaime e Joãozinho sentaram-se sobre duas mesas pequenas e, de frente para a turma, responderam às diversas questões.

A sinceridade esteve sempre presente e, com isso, ficou a saber-se que Joãozinho, por exemplo, quando era pequeno comia de tudo... que não era permitido. "Eu não fazia uma alimentação saudável. Comia quase toda a 'portaria", disse, numa clara alusão aos excessos de doces que ingeria. Facto pouco recomendável, comungado por Abel Camará. "Desde pequeno que como aquilo que me faz bem. Os meus pais tiveram sempre esse cuidado", aludiu Jaime.

A curiosidade dos alunos da Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas incidiu sobre os seus gostos, do porquê de serem jogadores de futebol, ou que sentimentos tinham pelo Beira-Mar. A jovem plateia ouviu atentamente as respostas e os conselhos dos ídolos.

No ensinamento, os três "professores" alertaram para a neces-

crucial. É apenas mais um encontro que vamos tentar vencer".

A linha de pensamento de Camará foi seguida por Joãozinho. "Temos que ter concentração máxima numa partida que quere-

**"VAMOS TER PELA FRENTE UMA EQUIPA BEM ORGANIZADA, JOVEM E FORTE"**

mos vencer. Ainda só vamos para a 1.ª jornada e depois ficam a faltar mais 20 jogos", sublinhou sem, contudo, deixar uma palavra de confiança: "A qualidade, na nossa equipa, está toda lá e há-de vir ao de cima para sairmos da situação em que nos encontramos. Vamos ter pela frente uma equipa bem organizada, jovem e forte, mas que queremos derrotar".

A retórica de Jaime não fugiu ao que os seus colegas afirmaram. "Estamos focados no desafio de sexta-feira, penso que estamos preparados para vencer e tudo faremos para que isso aconteça. Pressão? Essa existe onde há ordenados em atraso. É só mais um jogo no seguimento da vitória que obtivemos para a Taça de Portugal, do bom resultado na Madeira e para a Taça da Liga. Se não virmos, não será o fim do mundo", afirmou o dono da camisola "14".

terem um autógrafa e cumprimentar as "estrelas" dos relvados.

**Jogo com o Guimarães não tira o sono aos atletas**

Disponíveis para a comunicação social, o trio de atletas abordou o encontro de amanhã, a partir das 20.15 horas, diante do Vitória de Guimarães.

Um confronto para o qual, segundo Camará, "a lição está bem estudada desde segunda-feira". "Estamos confiantes e julgo que vamos conseguir um bom resultado", reforçou. Questionado se este jogo era fulcral, o avançado desvalorizou: "Não acho que seja

Joãozinho, Jaime e Abel Camará falaram a uma "plateia" especial



Figura 1 - Notícia do jornal "Diário de Aveiro", publicada a 22 de novembro de 2012



Figura 2 - Notícia do "Jornal de Notícias", publicada a 22 de novembro de 2012



Figura 3 - Notícia do jornal "A Bola", publicada a 22 de novembro de 2012





Figura 4 - Notícia do jornal "Record", publicada a 22 de novembro de 2012

#### Notícias divulgadas online:

- Site do Beira-Mar: <http://beirmar.pt/beirmar/2012/11/21/trio-aurinegro-em-aula-sobre-alimentacao/>
- Diário de Aveiro: <http://www.diarioaveiro.pt/noticias/alimentacao-saudavel-leva-jogadores-escola>
- A Bola: <http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=365768>
- Record: [http://www.record.xl.pt/Futebol/Nacional/1a\\_liga/beira\\_mar/interior\\_premium.aspx?content\\_id=789869](http://www.record.xl.pt/Futebol/Nacional/1a_liga/beira_mar/interior_premium.aspx?content_id=789869)



## 12. Sessão n.º 7 - *Workshop* de alimentação saudável

### 12.1 Planificação da sessão n.º 7

#### Contextualização

A realização do *workshop* de alimentação saudável inseriu-se numa lógica de envolvimento dos alunos e das suas famílias, em torno de uma atividade relacionada com a alimentação saudável e o consumo responsável. A sua realização nesta semana prendeu-se, por um lado, com a disponibilidade manifestada pela maioria dos pais da turma e, por outro, contextualiza-se com uma sessão desenvolvida na mesma semana. Nessa sessão, os alunos investigaram sobre os nutrientes e as suas funções e analisaram os seus hábitos alimentares. Assim, as crianças ficaram mais conscientes em relação ao seu consumo alimentar, carências e excessos, ao nível dos nutrientes e alimentos de cada grupo da nova Roda dos Alimentos.

#### Enquadramento teórico

A conceção do *workshop* foi realizada pelas professoras-investigadoras, pela orientadora cooperante e pela nutricionista Diana Saraiva. Assim, o intuito era realizar uma sessão dividida em duas partes: uma primeira parte teórica simples e objetiva, que consciencializasse alunos e pais para a importância de uma alimentação e consumo saudáveis e uma segunda parte de cariz mais prático, onde se elaborassem opções de lanches saudáveis. Desta forma, a primeira parte teve como base uma apresentação em *PowerPoint*<sup>1</sup> realizada pela nutricionista Diana Saraiva. Esta contemplou uma abordagem à importância de estilos de vida saudáveis, identificando a obesidade como a epidemia do século XXI e Portugal como um país problemático no que toca a este aspeto, registando números preocupantes de obesidade e pré-obesidade no contexto europeu. A obesidade é responsável por inúmeras doenças e problemas de saúde, tais como: doenças respiratórias, cancro, diabetes, dislipidemias, doenças osteoarticulares, depressão, DCV e HTA. A alimentação saudável não deve desligar-se de um estilo de vida saudável, como a prática regular de exercício físico e não deve ser encarada como uma prática difícil ou especial. De acordo com a nova Roda dos Alimentos, a alimentação saudável deve ser completa (comer alimentos de todos os grupos da roda e beber água diariamente), equilibrada (comer maior quantidade dos alimentos pertencentes às maiores fatias da roda e menor quantidade dos pertencentes às fatias mais pequenas) e variada (comer alimentos dentro de cada grupo, variando diariamente e dentro das épocas do ano). Dentro dos cereais, tubérculos e derivados, constam alimentos como: pão de trigo/centeio/mistura, broa, pão de forma, tostas de trigo (devendo-se preferir o pão escuro), cereais de pequeno-almoço (devendo preferir-se os não açucarados, do tipo *corn flakes*), bolacha maria e bolacha de água e sal, batata, arroz e massa. Nos produtos hortícolas, devem consumir-se livremente saladas, legumes e hortaliças, crus e cozinhados, existindo especial destaque para a importância da sopa. Esta deve ser de legumes, temperada com azeite e sem conter carne ou peixe. As vantagens da ingestão de sopa passam por ser de fácil digestão; regular o apetite e

---

<sup>1</sup> Apresentação em *PowerPoint* apresentada pela nutricionista Diana Saraiva, no *Workshop* de Alimentação Saudável, realizado no dia 24 de novembro de 2012 para a turma B do 4.º ano de escolaridade da Escola Básica das Barrocas.

saciar; ser de baixo valor calórico; prevenir a obesidade; ser rica em vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes; regular o trânsito intestinal e ser reguladora dos níveis de colesterol. Na fruta, o destaque vai para a importância de comer 3 a 5 peças por dia, devendo-se variar e podendo-se ingerir também sumos naturais de fruta. Nos óleos e gorduras, ressalva-se que o azeite é a melhor gordura para cozinhar e temperar as saladas e legumes/hortaliças e que se deve preferir as gorduras de origem vegetal. O leite e derivados devem consumir-se diariamente: leite meio gordo, iogurtes de aromas, queijo, queijo fresco e requeijão. Na carne, pescado e ovos, salienta-se que se deve alternar entre carne, peixe e ovos; que se deve retirar a pele e as gorduras visíveis, que se deve preferir carnes magras, como frango, peru, coelho, porco e cabrito e que se deve comer peixe gordo duas vezes por semana, referindo as quantidades aproximadas que se deve ingerir. As leguminosas são referidas como alternativa ao arroz, massa ou batata como fonte de hidratos de carbono ou da carne, peixe e ovos como fonte de proteína. Deve ser ainda consumida água ao longo do dia, perfazendo um total entre 0,9l e 1,8l, o que equivale a cerca de oito copos por dia. Relativamente à alimentação ao longo do dia, refere-se que, em média, devem fazer-se seis refeições diárias, não devendo existir um intervalo de tempo maior do que 3h/3h30min entre estas. O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, pois deve fornecer energia, ajudar na concentração, ajudar nas tarefas de ler, contar e escrever e controlar a fome. Dele devem constar: pão ou cereais, leite e uma peça de fruta. Ao lanche da manhã ou da tarde deve preferir-se leite, iogurte ou fruta, acompanhado de bolachas ou pão acompanhado, por exemplo, com queijo, fiambre ou manteiga. Alguns exemplos de merendas saudáveis são: pão com uma fatia de queijo e um iogurte de aromas, pão com pouca manteiga e uma peça de fruta ou bolacha Maria/bolacha de água e sal com um copo de leite. Ao almoço e ao jantar deve fazer-se as refeições num ambiente calmo e descontraído e mastigar bem os alimentos. Deve sempre começar-se pela sopa, o prato deve ser variado e conter sempre maior porção de hortícolas, sendo que a sobremesa deve ser fruta. A ceia deve ser uma refeição a fazer, de modo a evitar estar muitas horas com o estômago vazio. Dela podem constar leite, iogurte sólido ou líquido e pão ou bolachas Maria e de água e sal. Os principais erros cometidos na alimentação prendem-se com: saltar refeições, ingerir muitos fritos e salgados, ingerir muito açúcar e alimentos açucarados, muitos sumos e refrigerantes, pouca fruta e hortícolas, pouco leite e iogurtes, combinar mal os alimentos, beber bebidas alcoólicas, comer porções demasiado grandes e fazer refeições fora de casa, sobretudo em restaurantes *fast food*. Há alimentos pouco saudáveis, que devem evitar consumir-se: açúcar, mel, marmelada, doces e geleias; bolos, chocolates, pastéis, folhados, gomas e gelados; enchidos, fumados e produtos de charcutaria; bebidas alcoólicas; refrigerantes e bebidas açucaradas; molhos e natas e pizzas, hambúrgueres e cachorros. Como alertas finais, destaca-se a presença de excesso de açúcar em alimentos como chocolate de leite, cereais de chocolate, leite achocolatado, iogurtes de pedaços, refrigerantes ou néctares de pêsego. Além disso alerta-se para a diferença, em termos económicos, de praticar uma alimentação mais saudável. Por fim, sublinha-se a importância de comer de forma saudável, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos; praticar exercício físico regularmente; fazer as refeições em família num ambiente tranquilo; comer lentamente e mastigar bem os alimentos, beber água ao longo do dia e cozinhar de forma saudável.

<p style="text-align: center;"><b>24-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de intervenção - investigação (14h30min às 16h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta sessão é sensibilizar os alunos e as suas famílias para a importância de uma alimentação e de um consumo consciente e envolver a família na preparação de lanches saudáveis.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Identificar a relação entre alimentação e saúde;</li> <li>b) Identificar as características de uma alimentação saudável segundo a nova Roda dos Alimentos: completa, equilibrada e variada;</li> <li>c) Reconhecer as escolhas mais saudáveis e as quantidades recomendadas de cada grupo da nova Roda dos Alimentos;</li> <li>d) Reconhecer a importância da distribuição das refeições ao longo do dia;</li> <li>e) Reconhecer os principais erros ou obstáculos à prática de uma alimentação saudável, bem como os alimentos a evitar;</li> <li>f) Reconhecer que a alimentação saudável é economicamente compensadora;</li> </ul> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>g) Formular questões, de modo a esclarecer alguma dúvida;</li> <li>h) Comparar o valor nutricional de vários alimentos;</li> <li>i) Analisar os seus hábitos de alimentação e os da família;</li> </ul> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>j) Curiosidade;</li> <li>k) Reflexão crítica.</li> </ul>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>

Preparação e receção aos pais	O <i>workshop</i> decorrerá em dois espaços distintos, sendo que a primeira parte, de cariz mais teórico, decorrerá na sala de aula, e a segunda, de índole de mais prática, realizar-se-á no espaço que serve de refeitório à escola. No <i>hall</i> da escola montar-se-á um painel de boas vindas, decorando-se o local e as escadas. À entrada da sala de aula, colocar-se à uma mesa de receção aos pais, com infusões e biscoitos caseiros, de modo a acolhê-los assim que forem chegando e antes de começar a palestra. O refeitório estará dividido em várias estações, tendo cada uma os utensílios e alimentos necessários à elaboração lanche. Existirá uma mesa de apoio com os outros utensílios necessários ao lanche: colheres, garfos, pratos, copos e guardanapos; uma mesa corrida para o lanche e um espaço para lavar as mãos, com os recursos necessários.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro interativo;</li> <li>• Utensílios e alimentos para a elaboração dos lanches;</li> <li>• BI dos alimentos;</li> <li>• Recursos de higiene e limpeza;</li> <li>• Motivos de decoração;</li> </ul>
Parte I – apresentação teórica	A apresentação do evento ficará a cargo do coordenador da escola, sendo que a partir daí será a nutricionista Diana Saraiva a conduzir esta parte do <i>workshop</i> , recorrendo a uma apresentação em <i>PowerPoint</i> . Durante a apresentação, esta deverá incentivar a participação dos pais, colocando dúvidas ou fazendo comentários. No final da mesma, a professora cooperante realizará os agradecimentos e a delegada de turma entregará as lembranças da turma para a nutricionista. (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (j) (k)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro interativo;</li> <li>• Lembrança para a nutricionista: caderno de receitas e saco de biscoitos;</li> </ul>
Parte II – Elaboração dos lanches	Na segunda parte do <i>workshop</i> todos são convidados a lavar as mãos. De seguida, alunos e pais serão divididos em grupos e convidados a passar por todas as estações existentes: sumos, batidos de fruta e espetadas de fruta; espetadas de tomate cherry e queijo mozzarella; sandes de queijo, fiambre e alface com vários tipos de pão de forma; mistura de iogurte natural, gelatinas e flocos variados ( <i>corn flakes</i> , integrais e muesli). À medida que vão preparando as várias opções de lanche, estas são colocadas na mesa para o lanche partilhado no final. As professoras-investigadoras, a professora orientadora cooperante e a nutricionista vão circulando, de modo a orientar, prestar o apoio necessário e esclarecer alguma questão, devendo também incentivar a que analisem os bilhetes de identidade (BI) dos alimentos, distribuídos pelas várias estações. (g) (h) (k)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utensílios e alimentos para a elaboração dos lanches</li> <li>• BI dos alimentos</li> <li>• Recursos de higiene e limpeza</li> </ul>

Despedida	No final do lanche, os pais serão convidados a assinar o Livro de Honra com a sua opinião acerca do evento, sendo-lhes entregue um certificado de participação, elaborado pelas professoras-investigadoras e assinado pela professora orientadora cooperante e pela nutricionista convidada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livro de Honra</li> <li>• Certificado de participação</li> </ul>
-----------	--	---

## 12.2 Descrição da sessão n.º 7

A descrição do *workshop* foi realizada tendo em conta a observação participante das professoras-investigadoras.

O *workshop* de alimentação realizou-se no dia 24 de novembro de 2012, das 14h30min às 16h30min e contou com a participação da nutricionista Diana Saraiva. Para além dos alunos e das suas famílias, que compareceram todos, com exceção da Ândria e David, por se encontrarem doentes e da Patrícia, por falta de disponibilidade da mãe, estiveram presentes a vice-presidente do Conselho de Administração Provisório (CAP), o coordenador da escola, as professoras de Educação Especial da turma e algumas assistentes operacionais.

Em termos logísticos, este foi organizado da seguinte forma: um placard de boas-vindas montado no átrio da escola; uma mesa de receção, contendo bolachas caseiras de canela e infusão de limonete. A parte da palestra foi dinamizada na sala de aula, enquanto os alimentos estavam distribuídos por grupos, consoante o lanche a preparar. Nas várias estações existentes, estavam também os B.I.'s de alguns alimentos com o valor nutricional das várias opções dentro desse alimento, para pais e filhos poderem analisar e comparar.

Os pais e restantes convidados foram chegando a partir das 14h15min e foram-se juntando no átrio da escola. Apesar de termos montado a mesa com a infusão e as bolachas para que os pais pudessem provar e conviver antes da palestra, quando subiram, optaram por não se juntar à volta dessa mesa.

A receção e as apresentações ficaram a cargo do professor coordenador da escola, que explicou, de forma sucinta, o intuito da ação e apresentou a nutricionista Diana Saraiva, que conduziu a palestra, a partir daí. A nutricionista fez uma breve introdução teórica ao tema, contemplando a relação entre alimentação e saúde; as características de uma alimentação saudável segundo a nova Roda dos Alimentos; as escolhas mais saudáveis e as quantidades recomendadas dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos; a distribuição das refeições ao longo do dia; os principais erros, que são obstáculos à prática de uma alimentação saudável; os alimentos a evitar e a relação entre alimentação saudável e o aspeto económico. Ao longo da sessão, a nutricionista foi incentivando os pais a colocarem questões, todavia, poucos pais participaram. A mãe da Luana perguntou acerca da diferença existente entre a margarina e a manteiga, questionando até que ponto a margarina é uma opção mais saudável, uma vez que ao analisar o seu rótulo, se constata que contém muito mais aditivos do que a manteiga. A nutricionista esclareceu que ambas contêm sensivelmente o mesmo teor de gordura. Considera-se a margarina como mais saudável por ter uma gordura de origem vegetal, contudo, ressaltou que a margarina é um alimento muito mais artificial, pois tem o intuito de aproximar, em termos de sabor, ao da manteiga. Referiu ainda que para as crianças não há, em princípio, problema em comer a manteiga, desde que nas quantidades recomendadas, e que adultos e pessoas que apresentem problemas de colesterol devem preferir a margarina. A mãe do José perguntou que utilização se podia fazer das lentilhas, pois disse não conhecer essa leguminosa, sendo que a nutricionista sublinhou que são utilizadas sobretudo em sopas e saladas. A mãe do Tiago perguntou em que altura do dia se devem comer as castanhas, ao que a nutricionista respondeu que, apesar de ser considerado um fruto, a castanha tem um valor nutricional muito diferente da fruta. Esclareceu ainda que em termos de valor nutricional a castanha se assemelha a alimentos



pertencentes ao grupo dos cereais e derivados e tubérculos, como, por exemplo, a batata. Dessa forma, deve comer-se, por exemplo, como acompanhamento da proteína. A mãe do Daniel fez uma pergunta acerca do valor nutricional do queijo creme, um alimento que os filhos apreciam. A nutricionista afirmou que é uma opção mais saudável do que a manteiga mas que relativamente ao queijo, o desejável é consumir o queijo flamengo (30% de gordura), ou ainda o queijo fresco ou requeijão. O pai da Marta perguntou a opinião da nutricionista sobre as consequências de crianças praticarem uma alimentação vegetariana, ao que esta respondeu não aconselhar. Começou por explicar que existem vários tipos de alimentação vegetariana (as que apenas excluem carne e peixe ou as *vegan* – que incluem convicções ideológicas e excluem todos os alimentos de origem animal, tanto na alimentação, como no vestuário) e que existem alguns nutrientes, presentes na carne e no peixe, que não se podem substituir por outros, de origem vegetal.

No final da palestra, a orientadora cooperante agradeceu a presença de todos e referiu que a segunda parte da sessão teria como intuito a preparação de lanches saudáveis, envolvendo pais e filhos. A delegada de turma, a Marta, entregou uma pequena lembrança à nutricionista Diana Saraiva, um saquinho de biscoitos caseiros e um caderno de receitas, feito pelos alunos da turma.

Na segunda parte da sessão houve alguma confusão, pois a nutricionista ficou durante algum tempo a responder a questões individualmente a alguns pais que a procuraram e não conseguiu monitorizar a preparação dos lanches. Tanto a díade, como a POC e professora de Educação Especial, fomos procurando acompanhar a elaboração dos lanches em cada estação, mas foi difícil acompanhar todo o processo pois tínhamos também de atender às restantes solicitações dos pais. Foram sobretudo os alunos que os prepararam e comeram o lanche realizado, sendo que a maioria dos pais preferiu beber um chá ou comer um biscoito. O livro de honra foi passando por alguns pais, que o preencheram com as suas opiniões e sugestões. No final, existia um diploma de participação para cada alunos e sua família, mas este só foi entregue durante a semana.

### **12.3 Reflexão da sessão n.º 7**

A reflexão teve como base o diálogo entre as professoras-investigadoras e POC, envolvidas na sessão.

O *workshop* afirmou-se como uma atividade importante para envolver pais e filhos em torno da temática da alimentação e consumo saudáveis e foi ainda um momento importante de partilha de experiências e de convívio para as famílias. A parte da palestra foi importante, pois permitiu, através de uma apresentação sucinta e objetiva, sensibilizar os alunos e os pais para a importância de uma alimentação saudável. Para além de uma apresentação muito rica visualmente, pelas cores e imagens utilizadas, a nutricionista apresentou-a de forma muito clara e objetiva, interpellando frequentemente à participação dos pais (para colocarem questões ou fazerem observações e comentários).

A parte a reformular prende-se sobretudo com a dinâmica da segunda parte da sessão: a elaboração de lanches saudáveis. Como muitos pais quiseram falar com a nutricionista individualmente, esta não conseguiu prestar o apoio necessário às várias estações. Assim, se

podéssemos reformular a atividade, teríamos informado os pais das várias estações existentes, antes de sair da sala, e as equipas de trabalho teriam sido organizadas, atribuindo-se um tempo para cada estação, de modo que todos pudessem realizar todas as propostas de lanche. Deveríamos ter dado a indicação de que os lanches preparados seriam apenas comidos no final, ao invés do que foi acontecendo, com os alunos a preparem os lanches e a comê-los de seguida.

No final, não se realizou a distribuição dos certificados de participação, nem se conseguiu pedir e lembrar a todos os pais que preenchessem o livro de honra, pelo que não se recolheram tantos comentários como os desejados.

## 12.4 Anexos da sessão n.º 7

### 12.4.1 Cartaz de divulgação do *workshop*



Cartaz de divulgação do Workshop de Culinária Saudável, organizado pela Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas, em parceria com a Universidade de Aveiro. O evento ocorrerá no sábado, 24 de novembro, das 14h30min às 16h30min. É destinado a alunos e pais, com o objetivo de trazer boa disposição e avaral (opcional). O nutricionista responsável é Diana Saraiva.

ESCOLA BÁSICA DO 1.º CICLO DAS BARROCAS

# Workshop de Culinária Saudável

Sábado, 24 de novembro

Das 14h30min às 16h30min

- Para alunos e pais
- Trazer boa disposição e avaral (opcional)
- Contamos consigo!



NUTRICIONISTA: DIANA SARAIVA

## 12.4.2 Apresentação em *PowerPoint* apresentada no *workshop*



**WORKSHOP  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

Escola Básica das Barrocas - Aveiro  
Turma B 4º Ano

24 Novembro 2012

**dianaSaraiva**  
nutricionista

t. 916 523 557  
e. dianarsaraiva@msn.com

The slide features a central collage of various healthy food items including fruits, vegetables, grains, and proteins. The collage is surrounded by four cartoon children: a girl on the left, a boy on the right, and two children at the top corners. The entire slide is framed by a yellow border.

**Diapositivo 1**

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Porque é importante?

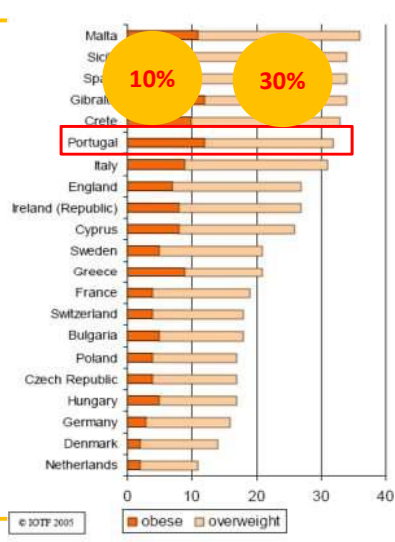
**OBESIDADE**

**Epidemia do século XXI**

**Na Europa...**

Prevalência de pré-obesidade e obesidade

Crianças 7 a 11 anos



Diapositivo 2

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Porque é importante?



Diapositivo 3

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

## Alimentação e exercício físico



### Diapositivo 4

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Roda dos Alimentos  
FCNAUP | Instituto do Consumidor

### Diapositivo 5

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



### COMPLETA

Comer alimentos de todos os grupos da roda e beber água diariamente

### EQUILIBRADA

Comer maior quantidade dos alimentos pertencentes às maiores fatias da roda e menor quantidade dos pertencentes às fatias mais pequenas

### VARIADA

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente e nas diferentes épocas do ano



Roda dos Alimentos  
FCNAUP | Instituto do Consumidor

## Diapositivo 6

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Roda dos Alimentos



Pref erir pão de mistura



### CEREAIS E TUBÉRCULOS

**Pão trigo/ centeio/ mistura**

**Broa**

**Pão de forma**

**Tostas de trigo**

**Cereais de pequeno – almoço** não açucarados  
(tipo Corn Flakes)

**Bolachas Maria ou Bolachas água e sal**

**Batata/ arroz/ massa**

## Diapositivo 7



HORTÍCOLAS

Abóbora - Alho - Alho francês -  
Alface - Cenoura - Cebola -  
Courgette - Couve - Tomate -  
Nabo - Feijão verde - Brócolos -  
Beringela - Beterraba - Couves -  
Grelos - Espinafres ...

CONSUMIR LIVREMENTE...  
Saladas  
Legumes e Hortaliças  
crus e cozinhados



Diapositivo 8



SOPA



De legumes

Temperar com azeite

Sem carne/peixe

Fácil digestão  
Regula o apetite e sacia  
Baixo valor calórico  
Previne obesidade  
Rica em vitaminas, minerais, fibras e  
substâncias antioxidantes  
Regula o trânsito intestinal  
Reguladora dos níveis de colesterol

Diapositivo 9

**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

## Roda dos Alimentos



**COMER EM MÉDIA 3  
A 4 PEÇAS DE FRUTA  
POR DIA**



**Maçã, pêra, laranja, pêssego, ameixa,  
kiwi, ananás, tangerina, melão,  
melancia, meloa, morangos, banana  
pequena, cerejas, dióspiro, figos, uvas**

**Sumo natural de fruta**

**Diapositivo 10**

**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

## Roda dos Alimentos



**O AZEITE É A MELHOR  
GORDURA PARA COZINHAR  
E TEMPERAR AS SALADAS  
E LEGUMES/ HORTALIÇAS**



**Azeite  
Óleos alimentares  
Manteiga/ margarina**

**PREFERIR AS GORDURAS  
DE ORIGEM VEGETAL**

**Diapositivo 11**



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Roda dos Alimentos



CONSUMIR DIARIAMENTE



LEITE E DERIVADOS

Leite meio gordo  
Iogurtes aromas  
Queijo  
Queijo fresco  
Requeijão

Diapositivo 12

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Roda dos Alimentos



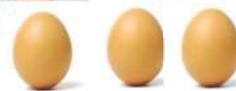
Alternar entre carne,  
peixe e ovos

Retirar a pele e as  
gorduras visíveis



CARNE / PEIXE / OVOS

QUAL A QUANTIDADE?



Peixe gordo 2x/ semana

Preferir carnes magras  
FRANGO, PERÚ,  
COELHO, PORCO,  
CABRITO

Diapositivo 13

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Roda dos Alimentos



LEGUMINOSAS

ALTERNATIVA AO ARROZ,  
MASSA OU BATATA COMO  
FONTE DE HIDRATOS DE  
CARBONO OU DA CARNE,  
PEIXE E OVOS COMO FONTE  
DE PROTÉINA

Feijão  
Grão de bico  
Ervilhas  
Favas  
Lentilhas  
Milho  
Soja

Diapositivo 14

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Roda dos Alimentos



ÁGUA

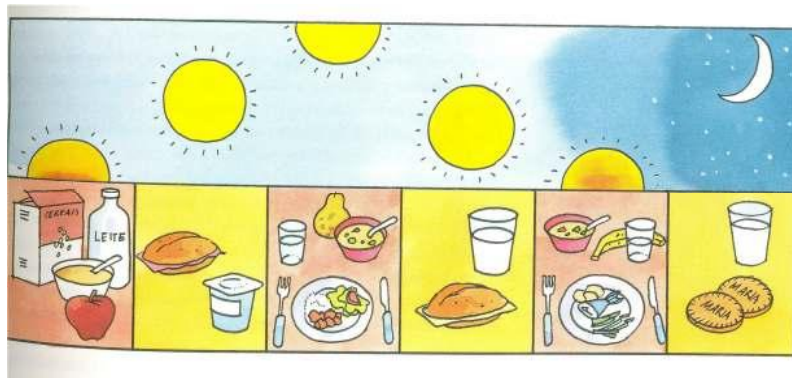
0,9L - 1,8L/dia



Diapositivo 15

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como comer ao longo do dia?



Diapositivo 16

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como comer ao longo do dia?



PEQUENO-ALMOÇO

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA



Diapositivo 17

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Como comer ao longo do dia?**

**PEQUENO-ALMOÇO**

*Refeição mais importante do dia!  
Não esquecer!!*

Leite  
+  
Pão ou cereais de pequeno almoço  
+  
Fruta

Dá-te muita energia  
Faz-te ficar mais atento nas aulas  
Ajuda-te a ler, fazer contas e escrever  
Ajuda-te a controlar a fome



Diapositivo 18


**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**O que comer?**

**LANCHE DA MANHÃ**

**LANCHE DA TARDE**

Leite ou iogurte ou fruta  
+  
Pão ou bolachas



Diapositivo 19

**MERENDAS  
SAUDÁVEIS**

**EXEMPLOS**

- 1 Pão com 1 fatia fina de queijo + iogurte sólido de aromas



- 2 Pão com pouca manteiga + 1 peça de fruta



- 3 Bolachas Maria ou Bolachas de água e sal + copo de leite (200ml)



Diapositivo 20

**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

**Como comer ao longo do dia?**



ALMOÇO

JANTAR

Faz as refeições num ambiente calmo e descontraído, em família

Come devagar e mastiga bem os alimentos

Começar sempre pela sopa!!!



Sopa  
+  
Prato  
+  
Fruta



Diapositivo 21

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Como comer ao longo do dia?

🕒 **ALMOÇO**

🕒 **JANTAR**



Diapositivo 22

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Como comer ao longo do dia?

🕒 **CEIA**

**Antes de ir dormir**

**Evita que estejas muitas horas com o estômago vazio**



**Leite ou iogurte**  
+  
**Pão ou bolachas**



Diapositivo 23

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Principais erros**

- ✦ Saltar refeições
- ✦ Muitos fritos e salgados
- ✦ Muito açúcar e alimentos açucarados
- ✦ Muitos sumos e refrigerantes
- ✦ Pouca fruta e hortícolas
- ✦ Pouco leite e iogurtes
- ✦ Combinar mal os alimentos
- ✦ Bebidas alcoólicas
- ✦ Elevado tamanho das porções
- ✦ Fazer refeições fora de casa, especialmente em restaurantes *fast food*



**Diapositivo 24**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**Alimentos POUCO SAUDÁVEIS que  
deves EVITAR CONSUMIR**

	Açúcar, mel, marmelada, doces e geleias		
	Bolos, chocolates, folhados, pastéis, gomas, gelados		Refrigerantes e bebidas açucaradas
	Enchidos e fumados Produtos de charcutaria		Molhos, natas
	Bebidas alcoólicas		Hambúrguer, cachorros, pizzas

**Diapositivo 25**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**QUANTIDADE DE AÇÚCAR DE ALGUNS ALIMENTOS...**

ALIMENTO	Nº. PACOTES AÇÚCAR
Chocolate de leite (50g)	3,2
Cereais de chocolate (4 c. sopa)	2,8
Leite achocolatado (200ml)	2,8
Iogurte de pedaços (125g)	2,3
Refrigerantes (200ml)	5,4
Néctar de pêsego (150ml)	3,6



Diapositivo 26

**MERENDAS SAUDÁVEIS**

**...E EM TERMOS ECONÓMICOS**

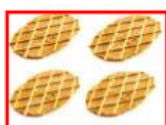


**Croissant de Chocolate**

0,60€/un

**Pão de mistura 50g**

0,10€/un



**Bolacha de Manteiga**

0,25€/saqueta de 4 bolachas

**Bolacha "Maria"**

0,10€/saqueta de 4 bolachas



**Bolachas de Chocolate**

0,32€/saqueta de 2 bolachas

**Bolachas de água e sal**

0,13€/saqueta de 4 bolachas



Diapositivo 27



**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

Não se esqueça de...

Comer de forma saudável, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

Praticar exercício físico regularmente

Fazer as refeições em família, num ambiente tranquilo

Comer lentamente e mastigar bem os alimentos

Beber água ao longo do dia

Cozinhar de forma saudável

Diapositivo 28

**WORKSHOP  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**



**dianaSaraiva**  
nutricionista

t. 916 523 557  
e. dianarsaraiva@msn.com

Diapositivo 29

### 12.4.3 BI dos alimentos, presentes em cada estação

#### BI DOS ALIMENTOS

#### Pão

100g	PÃO DE TRIGO	PÃO DE CENTEIO	PÃO DE MISTURA
Calorias	289Kcal	263Kcal	270Kcal
Gordura	2,2g	0,8g	1,4g
Hidratos de carbono	57,4g	56,4g	53,8g
Proteína	8,4g	6g	9g

dianaSaraiva  
nutricionista

t. 916 523 557  
e. dianarsaraiva@msn.com

#### BI DOS ALIMENTOS

#### Cereais

CEREAIS DE MILHO TOSTADOS (100g)		CEREAIS AÇUCARADOS (100g)		CEREAIS CHOCOLATE (100g)	
Calorias	378 kcal	Calorias	408kcal	Calorias	399kcal
Gordura	0,9g	Gordura	9,5g	Gordura	3,5g
Hidratos de carbono	84g	Hidratos de carbono	66,1g	Hidratos de carbono	83g
Açúcares	8g	Açúcares	21,1	Açúcares	35,6g
Proteína	7g	Proteína	10,5g	Proteína	6,8g

dianaSaraiva  
nutricionista

t. 916 523 557  
e. dianarsaraiva@msn.com

**BI DOS ALIMENTOS****Leite**

200ML	LEITE MEIO GORDO	LEITE COM CHOCOLATE
Calorias	94kcal	141Kcal
Gordura	3,2g	2,2g
Hidratos de carbono	9,8g	23,6g
Proteína	6,6g	6,8g
Cálcio	224mg	234mg
Fósforo	162mg	180mg
Vitamina A	44µg	-

dianaSaraiva

nutricionista

t. 916 523 557

e. dianarsaraiva@msn.com

**BI DOS ALIMENTOS****Iogurtes**

	IOGURTE LÍQUIDO MEIO GORDO (175ML)	IOGURTE SÓLIDO MEIO GORDO (125g)
Calorias	119Kcal	100Kcal
Gordura	0,4g	1,8g
Hidratos de carbono	23,5g	16,6g
Proteína	5,4g	4,4g
Cálcio	208mg	163mg

dianaSaraiva

nutricionista

t. 916 523 557

e. dianarsaraiva@msn.com

**BI DOS ALIMENTOS****Fruta**

100G	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	PÊSSEGO
Calorias	95 kcal	57kcal	42kcal	38kcal
Gordura	0,4g	0,5g	0,2g	0,3g
Hidratos de carbono	21,8g	13,4g	8.9g	8,1g
Proteína	1,6g	0,2g	1,1g	0,6g

dianaSaraiva

nutricionista

t. 916 523 557

e. dianarsaraiva@msn.com

**BI DOS ALIMENTOS****Bolos**

100G	CALORIAS (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURA (G)
Bolo de arroz	404	62,7	4,4	14,8
Bola de Berlim sem creme	399	43,7	6,8	21,5
<i>Croissant</i>	416	42,2	7,6	23,5
Bolo de Chocolate	456	47	7,4	26,4
Pastel de nata	298	48,5	2,9	10,2
Éclair chocolate	376	36,5	4,1	23,8
Jesuíta	515	54	4,1	31,.2
Queque	407	53,8	6,7	18,2

dianaSaraiva

nutricionista

t. 916 523 557

e. dianarsaraiva@msn.com

**BI DOS ALIMENTOS****Acompanhamentos  
para o pão**

100G	CALORIAS (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTEÍNAS (G)	GORDURA (G)
Mortadela	379	1,7	18,3	33,2
Paio	288	0	29,2	19
Presunto	215	0	25	12,8
Fiambre de porco	303	0,5	18	25,5
Fiambre de peru	119	1,4	16	5,4
Queijo Flamengo 30% gordura	247	0,2	30	14
Queijo creme para barrar	262	6,9	9,3	22
Queijo fresco	145	5	12	8
Requeijão	187	5,1	13	13
Manteiga	739	0,7	0,1	81,8
Marmelada	271	69,7	0,1	0
Mel	309	78	0,5	0
Doce de morango	228	60,5	0,2	0
Creme para barrar de cacau e avelãs	539	54,7	5,9	33,3

Diana Saraiva  
nutricionista

## 12.4.4 Certificado de participação



### 12.4.5 Registo dos pais no livro de honra

“Um bem haja pelo empenho, pela clareza de exposição e pelo acolhimento. Extremamente significativo no contexto que atravessamos. Obrigada! Ana Cravo”

“Gostei. Adorei!” (Marta)


“Bela e diferente tarde de sábado. Pai da Marta!”

“Gostei, adorei. Beatriz”

“Gostei muito da palestra e aprendi muitas coisas importantes. Parabéns pela iniciativa e repitam. Mariana R., pai e mãe 24/11/12”

“Obrigada pelo convite e pela iniciativa. Catarina Ribeiro e Tomás Cardoso”

“Obrigada pelos conselhos! E foi fundamental serem, também, as crianças a ouvi-los. Creio que me será mais fácil convencer o Zé Miguel daqui em diante! Teresa xxx”

“Adorei!   
Lara”

“O tema Alimentação Saudável é sempre um tema bastante interessante a debater! Gostei! Andreia G. “

“Gostámos muito. Achamos a iniciativa muito importante para que se consiga mudar as mentalidades para uma alimentação realmente mais saudável. Cristina e Luana”

“Gostei muito da palestra. Fiquei a saber outras coisas. Façam mais workshops porque são interessantes. Aprende-se sempre coisas novas e convive-se. Célia Teixeira (mãe da Bárbara)”





## **13. Sessão n.º 8 - Análise de um vídeo publicitário do sumo Bongo**

### **13.1 Planificação da sessão n.º 8**

#### **Contextualização**

Esta sessão consistiu na análise de um vídeo publicitário do sumo Bongo, com o intuito de os alunos ficarem sensibilizados para a importância de uma atitude crítica perante a publicidade, confrontando a informação veiculada no vídeo com a presente no rótulo do produto. Esta sessão realizou-se na mesma semana em que os alunos visitaram uma fábrica local (camisaria) e tiveram contacto com as várias fases de produção de um produto, até este chegar às mãos do consumidor.

#### **Enquadramento teórico**

A seleção deste vídeo publicitário justifica-se pelo facto do sumo da marca Bongo ser um dos sumos mais consumido pelas crianças, inclusive pelas da turma, e pela presença deste vídeo na televisão nacional.

Magalhães salienta que “O argumento principal quanto aos elementos do próprio spot que conduzem à sua memorização reside no reconhecimento de uma das características mais marcantes: a utilização de animação, histórias, humor e a promoção de divertimento” (Magalhães, 2008, p. 1837). O spot do Bongo, escolhido para ser analisado pelas crianças, ilustra bem esta característica pois passa a mensagem, através de uma história que se passa na selva, com muita diversão pelo meio e tem “personagens de banda desenhada que misturam características humanas e animais” (Magalhães, 2008, p. 1837). Além disso, este spot tem um aspeto sonoro que “serve de elemento para introduzir redundância” e um aspeto visual através do “uso das cores, fortes e bem definidas” que nos prende ao ecrã (Magalhães, 2008, p. 1837).

Já a música no spot é um “apelo à atenção e ao sentido de ritmo, mais do que às características do próprio produto”, como se pode confirmar através da leitura da letra da música (Magalhães, 2008, p. 1837). Desta forma, a letra tem uma mensagem explícita e favorável ao produto “acompanhada por uma composição musical construída para fortalecer o laço de divertimento e associação pretendido” (Magalhães, 2008, p. 1837).

“Um Bongo” acaba assim por ter um jingle bem concebido de forma a “manter viva a imagem do produto, permanecendo activo para além da campanha publicitária e transportando-a através de algum tempo para a voz do espectador comum” (Magalhães, 2008, p. 1838). Dessa forma se justifica que miúdos ou graúdos conheçam esta música e que a cantem sempre que o spot passa na televisão.

É importante ainda destacar que o spot “Um Bongo” trata-se da recuperação de um “spot anterior a 2000, com alteração da estrutura imagética e formal mas com a mesma estrutura sonora” (Magalhães, 2008, p. 1838). Este facto permite a “identificação imediata do produto, tanto pelas crianças de hoje como (e talvez principalmente) pelas crianças de ontem que podem ainda recordar o jingle” (Magalhães, 2008, p. 1838) e assim podem aderir de novo ao produto que tinha entretanto desaparecido do mercado.

<p style="text-align: center;"><b>Data: 27-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de intervenção-investigação (13h30min-14h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta sessão é sensibilizar as crianças para a importância de uma análise crítica da publicidade, analisando-se um vídeo publicitário e confrontando-o com as verdadeiras características do produto.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Identificar o produto e a marca publicitada;</p> <p>b) Identificar as personagens presentes no vídeo;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>c) Analisar criticamente a informação veiculada num vídeo publicitário;</p> <p>d) Analisar criticamente a informação presente no rótulo;</p> <p>e) Confrontar as ideias veiculadas no vídeo com as informações presentes no rótulo do sumo;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>f) Reflexão crítica.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Contextualização	Esta atividade partirá de uma pergunta acerca das várias formas de se publicitar um produto. O diálogo começará pelas questões “como têm conhecimento de um produto novo?”, “como sabem que algum produto mudou alguma característica?”. As crianças poderão ir respondendo, desde publicidades na televisão, na rádio, nos panfletos entregues no correio, publicidade feita pessoa a pessoa no supermercado, entre outras. Partindo das ideias das crianças que devem ser escritas no quadro, tal como a pergunta, propor às crianças ver uma publicidade em vídeo ( <a href="#">Bongo</a> ) que passa na televisão e que publicita um produto que lhes é conhecido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo</li> <li>• Quadro interativo</li> <li>• Vídeo publicitário</li> </ul>
Fase 1: Visualização	Numa primeira fase, os alunos irão ver o vídeo, sem qualquer tipo de orientação, de forma a estarem mais concentradas no global. Apenas direi que devem estar atentos a todos os pormenores para que depois me possam contar o que aconteceu no vídeo.	

Fase 2: Observação	Na segunda fase, os alunos voltarão a ver o vídeo mas já com orientações para essa observação. Os tópicos deverão ser abordados em primeiro lugar e só depois será projetado o vídeo. Nesta fase pretende-se que os alunos observem e identifiquem pormenores como o produto publicitado, a marca, as imagens, as personagens, o contexto, os sons e a temática recriada no vídeo (pergunta 1 na grelha). (a) (b) (c)	
Fase 3: Compreensão e Análise	Nesta terceira fase pretende-se que os alunos analisem e compreendam as imagens e se envolvam num processo de desconstrução dos significados implícitos. No seguimento dessa ideia, as crianças terão um conjunto de imagens projetadas no quadro e deverão, na folha de registo, descrevê-las, caracterizando as personagens e caracterizando o espaço físico. Além disso, a letra do vídeo será projetada e os alunos farão uma pequena análise da mesma através de um pequeno texto que resuma as ideias principais (pergunta 2 na grelha). (c)	
Fase 5: Transformar	Nesta quinta e última fase, os alunos serão convidados a descreverem como será o produto segundo a publicidade e a compararem as suas ideias com a informação presente no rótulo. Após a confrontação dos dados e um breve diálogo, os alunos deverão tentar recriar a canção que incorpora o vídeo de forma a ser mais fiel à realidade e a “publicitar” o verdadeiro produto. (c) (d) (e) (f)	

## 13.2 Descrição da sessão n.º 8

Esta descrição foi realizada tendo em conta a minha observação participante, enquanto PEI responsável pela sessão, a observação não participante da minha colega de diáde, bem como a transcrição da vídeo gravação da sessão.

Esta atividade organizou-se em cinco fases, para além da contextualização, sendo a principal ferramenta de trabalho, uma grelha de análise do vídeo, adaptada de uma grelha de análise de revistas juvenis<sup>2</sup>. Na contextualização, começou-se por referir a visita ao supermercado, pretendendo-se que fossem as crianças a descobrir a temática que iria ser explorada. A PEI lembrou os alunos que já tinham falado dessa temática e que esta estava relacionada com as promoções que viam ou com algumas frases presentes nas embalagens. Um dos alunos referiu que iríamos explorar as promoções e a PEI prosseguiu tentando que os alunos criassem uma ligação entre as promoções e a palavra a descobrir, associando também aos panfletos que os alunos recebem em casa. O Tiago respondeu que a relação era “com o marketing” e a PEI continuou “com o marketing e ...”, respondendo o aluno “publicidade”. Depois dos alunos saberem que iríamos explorar a publicidade, a PEI começou por fazer um levantamento dos locais/espacos onde os alunos já tinham contactado com a publicidade de determinado produto. Os alunos referiram vários espacos “Os que costumamos receber no correio” (Lara); “Na televisão (José); Há pessoas que às vezes quando estamos na rua dão publicidade” (Bárbara); “Às vezes antes de entrarmos na loja tem lá montes dessas coisas” (Tiago); “Naquelas paragens de autocarros onde há os bancos há sempre” (João V.); “Nos jornais” (Mariana D.); “No *youtube*, quando vais ver vídeos, aparece assim publicidade” (Pedro); “Nas revistas” (Daniel); “Às vezes quando estamos a andar na rua há placards enormes” (Bárbara); “Nas paredes na rua” (Lara) e “Na rádio” (Catarina). As ideias das crianças foram sendo registadas no quadro (anexo 5.2.).

Em seguida, questionou-se as crianças acerca das publicidades que conheciam, através de uma frase, música ou vídeo. Os alunos foram referindo vários slogans ou marcas. Por exemplo, o Pedro referiu a “Garnier” e o João V. disse que sabia a publicidade da PSP (PlayStation Portable). Ao nível dos slogans, o João V. referiu o da Dodot “Dodot super suave”; a Marta referiu o do “Custo Justo”, cantando “Custo justo, ponto pt”; já o José disse que “Leve 3, pague 2” e o Pedro referiu a publicidade da OLX “OLX, é para a menina e para o menino, oh oh!” A Lara lembrou-se do slogan do Pingo Doce “Pingo Doce, venha cá...”; o Tomás lembrou-se do Minipreço “Só paga mais quem quer”; a Marta referiu que havia um do continente que era com a Popota e a Luana prosseguiu com a canção “A popota está no continente”; o Tiago disse que sabia o da Mediamarkt “Mediamarkt, eu é que não sou parvo.” E o Daniel recordou o do Spiderman “Spiderman foi visto em toda a cidade”. A PEI filtrou ainda mais a opção de slogans e propôs que referissem apenas os relativos a alimentos,. Os alunos referiram o anúncio do Pingo Doce “Venha ao Pingo Doce de janeiro a janeiro...” (João R.); um do bacalhau “Aproveite, o bacalhau está a metade do preço”

---

<sup>2</sup> Adaptado de Teixeira, F., Marques, F.M., Sá, P., Vilar-Correia, M.R., Couceiro, F., Folhas, D., Portugal, S., Silva, I.V., Cardoso, S., Vilaça, T., Frias, A. & A. Lopes, P. (2010). *Sexualidade e género nas revistas juvenis: o caso da Bravo*, inserido no Projeto de Investigação Sexualidade e Género no Discurso dos Media, em curso no CIDTFF da Universidade de Aveiro

(Bárbara) e por último um do Intermarché “Na quarta vamos para o talho e depois para a peixaria que está com desconto” (Pedro).

Em seguida, a PEI apresentou aos alunos a atividade, informando que em primeiro lugar iriam ver um vídeo acerca de um produto que deviam conhecer e tinham de estar atentos a todos os pormenores. Nesta primeira fase de análise intitulada de “visualização” pretendia-se que os alunos apenas vissem o vídeo, sem um objetivo definido. No fim da primeira visualização perguntou-se aos alunos se conheciam o vídeo e informou-se que veriam o vídeo uma segunda vez mas tendo em conta um conjunto de tópicos que teriam de responder no fim. Para uma maior compreensão do objetivo desta segunda fase, intitulada de “observação”, entregou-se a cada aluno uma grelha de registo e explicou-se cada um dos tópicos que teriam de preencher nessa grelha. Os alunos tinham de observar e registar na grelha de apoio à análise da publicidade (anexo 5.1.): a história principal do vídeo; o produto que estava a ser publicitado; a marca desse produto; o público-alvo a quem era dirigido o vídeo; algumas informações acerca do produto; as personagens; o ambiente em que o vídeo decorre e, por fim, o tipo de sons presentes. Os alunos foram registando as informações, chamando a PEI para ajudar no esclarecimento de algumas dúvidas, em especial, quanto à história do vídeo, às informações referentes ao produto e ao tipo de sons. Após algumas explicações, dadas individualmente, os alunos preencheram todos os tópicos da ficha. No fim desse preenchimento, a PEI corrigiu oralmente cada questão, propondo a alguns alunos que lessem a sua resposta, de forma a tornar o processo mais rápido e organizando e promovendo a participação de todos.

Numa terceira fase intitulada de “compreensão e análise” pretendeu-se que os alunos analisassem o vídeo através de um conjunto de imagens retiradas do mesmo. A ideia era que reconstruíssem a mensagem principal, partindo das imagens, sendo que essas continham algumas personagens, o produto publicitado e uma imagem com a marca do produto, no ambiente onde se passa o vídeo: a selva (anexo 5.1., questão 2). A PEI leu a proposta de exercício à turma e sugeriu que em primeiro lugar recontassem a história do vídeo, oralmente e em grande grupo, e depois cada um a escreveria individualmente.

Quando todos os alunos terminaram, não se fez correção do registo dos alunos porque a atividade foi realizada em grande grupo, oralmente. Sugeriu-se assim aos alunos que passassem para a terceira pergunta onde tinham a letra da música presente no vídeo. A tarefa era escrever um pequeno texto onde descrevessem a história que a música conta, as indicações do produto que são referenciadas e as indicações sobre as personagens (anexo 5.1., questão 3). Na quarta fase “interpretar e valorar”, a PEI dialogou com os alunos acerca das emoções que sentiam ao ver o vídeo e a maioria dos alunos referiu que era um “vídeo alegre” e “quando se vê fica-se bem-disposto”.

Na quinta e última fase, os alunos tiveram acesso a uma embalagem do sumo “Bongo”, com o rótulo correspondente e tinham de analisar a informação presente no mesmo, confrontando-a com as indicações dadas durante o vídeo. Durante esse diálogo procurou-se focar a atenção dos alunos na quantidade de açúcar visto que a publicidade dizia “sem adição de açúcar”. Apesar de este não estar presente na lista de ingredientes podia ler-se na informação nutricional, no tópico dos hidratos de carbono, que este tinha um teor de açúcar considerável. Isto é, apesar do açúcar não constar da lista de ingredientes e da publicidade veicular a mensagem que é um sumo sem adição de açúcar, este aparece na informação nutricional

presente no rótulo do produto. A PEI dialogou com os alunos acerca deste facto, tendo alguns dito que a publicidade era “mentirosa”. Na última fase, intitulada de “transformar” era suposto haver uma reformulação da publicidade, propondo-se aos alunos que recriassem o vídeo, referindo apenas as informações presentes no rótulo. Contudo, por falta de tempo, esta fase não se realizou.

### **13.3 Reflexão da sessão nº 8**

Esta reflexão foi realizada tendo em conta as minhas observações e notas de campo enquanto professora estagiária investigadora, responsável pela sessão, bem como a transcrição do vídeo da sessão.

À semelhança da visita ao supermercado, esta sessão foi um pouco difícil de preparar pela quase ausência de trabalhos realizados nesta temática e com alunos desta idade. Por este motivo, as grelhas de análise foram elaboradas partindo-se de umas grelhas de análise de revistas juvenis. Contudo, desta vez, as grelhas ficaram mais claras e o objetivo mais explícito. Além disso tentou-se sempre explicar o objetivo de cada pergunta, antes do seu preenchimento.

Com a resposta às várias questões foi possível identificar-se as ideias prévias dos alunos, em relação à publicidade e, após o levantamento dessas ideias, confrontá-las com as informações presentes no rótulo do produto. No preenchimento dessa grelha, respostas como “o público-alvo são as crianças que irão pedir aos pais para comprar” ou “o vídeo é divertido para pensarmos que bebemos o sumo e ficamos alegres e fortes” foram importantes para nos apercebermos que o assunto publicidade não era totalmente novidade para as crianças.

Quanto aos aspetos positivos da sessão realço a importância da sessão acerca da publicidade na identificação das ideias prévias das crianças e do diálogo acerca da necessidade de um olhar crítico. Além disso, saliento a interajuda entre alguns pares de alunos no desenrolar das atividades.

Ao nível dos aspetos negativos, realço a falta de aprofundamento teórico que senti ao nível do texto publicitário e a falta de tempo para reformular o vídeo publicitário pois era algo que podia ser muito significativo para os alunos. Esta atividade permitiria averiguar as ideias com que as crianças tinham ficado da publicidade e da comparação com as verdadeiras características do produto. Se tivesse de reformular a atividade tentaria ser mais clara e geria melhor o tempo, de forma a poder realizar a quinta fase da análise do vídeo publicitário, relativa à reformulação do vídeo publicitário.

### **13.4 Transcrição da vídeo gravação da sessão n.º 8**

PEI - Então, vamos falar acerca de uma coisa hoje que tem a ver com o consumo e que quando nós fomos ao supermercado até tínhamos falado dessa palavra. Alguém disse que havia lá muitas promoções, que apareciam muitas frases e palavras nas embalagens e isso tem a ver com o quê?

Zé - Promoções?

PEI - Sim mas promoções está relacionado com o quê? Por exemplo, aqueles panfletos que recebemos em casa...

Tiago - Com marketing.

PEI - Com marketing e ...

Tiago – Publicidade.

PEI - Então hoje vamos falar da publicidade e em primeiro lugar vamos ver... De que formas é que costumam ver publicidade? (a professora foi registando no quadro enquanto, de forma organizada, os alunos iam levantando o dedo e dizendo a sua ideia).

Lara - Os que costumamos receber no correio.

Zé – Na televisão.

Bárbara - Há pessoas que às vezes quando estamos na rua dão publicidade.

David – Eu já fugi desses senhores.

Tiago - Às vezes antes de entrarmos na loja tem lá montes dessas coisas.

PEI – Pois, panfletos.

João V. - Naquelas paragens de autocarros onde há os bancos há sempre.

Professora Aurora – Sabes como é que isso se chama? Mupis (Mobiliário Urbano para Informação).

Zé- No Porto e em Lisboa aquilo é eletrónico e tem uma imagem e passado um tempo muda para outra.

Mariana D. – Nos jornais.

Pedro – No youtube quando vais ver vídeos aparece assim publicidade.

Daniel – Nas revistas.

Bárbara – Às vezes quando estamos a andar na rua há placards enormes

PEI - E mais? Quando vocês vêm para a escola?

Lara – Nas paredes na rua.

PEI - E mais? Quando vêm de carro...

Catarina - Na rádio.

PEI - Então e de que produtos é que vocês se lembram de alguma frase ou de algum vídeo, algum produto que vocês costumam ver, por exemplo, na televisão?

Lara – Brinquedos. Ouvi assim “notícia de última hora...” (ruído)

Pedro – Da Garnier.

João V. – da PSP.

PEI - Mas algo que vocês se lembrem, mesmo uma frase...Eu há um bocadinho até ouvi o Pedro a dizer. Aquelas frases que a publicidade diz ou um vídeo...

João V. - Dodot super suave.

Marta – Há uma que é assim, “custo justo, ponto pt” (a cantar).

Zé - Leve 3, pague 2.

Pedro – “OLX, é para a menina e para o menino, oh oh”!

(começaram-se todos a rir)

PEI – Eu não me estou a rir. (e esperei que todos parassem)

Lara – “Pingo Doce, venha cá”.

Tomás – Eu lembrava-me de uma do minipreço “Só paga mais quem quer”.

Marta –Acho que há uma musica do continente que é com a Popota.

Luana – “A popota está no continente”

Tiago – da mediamarkt “Mediamarkt, eu é que não sou parvo.”

Daniel - Há uma do spiderman “Spiderman foi visto em toda a cidade ”

PEI - E de alimentos, lembram-se de alguma publicidade?

João R. – “Venha ao Pingo Doce de janeiro a janeiro...”

Bárbara – aproveite, o bacalhau está a metade do preço.

Pedro - Eu sei uma. Na quarta vamos para o talho e depois para a peixaria que está com desconto.  
(Intermarché)

PEI - Ok, muito bem. O que vocês vão agora ver é um vídeo publicitário que se calhar alguns conhecem... (coloquei o vídeo)

Agora vamos ver de novo e vão estar atentos a todos os pormenores porque no fim vão ter de responder a um conjunto de perguntas sobre esta publicidade

Zé – Eu já sei a resposta a uma pergunta (eu ainda não tinha entregue a ficha). Só sei que tem 100% de açúcar.

Tiago- Não, não tem 100% de açúcar.

PEI – (explicação antes da entrega da grelha) Eu vou-vos dar uma grelha, vocês só vão preencher a parte da frente e se houver dúvidas respondo agora que vocês vão responder individualmente. Isto é para avaliar individualmente. Vão, “indicar a história principal do vídeo”, basta uma frase onde dizem o que vos parece que aconteceu; “indicar o produto que está a ser publicitado”; depois vão “indicar a marca do produto”; depois vão “indicar o público-alvo” para quem vos parece que esta publicidade é dirigida, para quem foi feita, para que tipo de pessoas; depois vão “indicar as informações acerca do produto”, as informações que o vídeo vos diz acerca do produto; depois vão “caracterizar o ambiente em que decorre”, onde é que decorre e como é que é esse sítio e depois vão “indicar o tipo de sons”, todos os sons que vocês foram ouvindo, se é um animal, uma música, se é alegre ou aborrecido. Vão fazer este trabalho individualmente e em silêncio. Vão escrever o nome, a data e vão responder á pergunta 1.

Zé - Só à 1?

PEI – A pergunta 1 tem as várias alíneas.

(Enquanto os alunos preencheram a sua grelha, preenchi uma com o João M. – aluno com NEE – fazendo uma pequena adaptação das perguntas)

PEI - Quem já acabou, vai copiando para o caderno, o que está no quadro.

(tempo para os alunos responderem a todas as questões)

PEI - Agora vamos ler todas as respostas que vocês têm e não quero que corrijam nada na ficha porque todas as respostas estão certas porque são as vossas ideias. Por isso o que vamos fazer é discutir as nossas ideias mas vocês não corrigem nada, está bem? Então na primeira “indica a história principal do vídeo”, Mariana Dias?

Mariana D. - Os animais começaram a inventar um Bongo.

PEI - João Vítor o que tens escrito?

João V. - Que é um bongo muito bom.

PEI - Achas que era essa a história?

João V. - Era o que eles diziam.

PEI - E mais, Bárbara?

Bárbara - A história principal do vídeo é a falar de um sumo tropical.



Marta – Eu escrevi que os animais fizeram um bongo.  
Catarina – Os animais da selva criaram outro sumo “bongo”.  
Beatriz - Que os animais inventaram um bongo 100% fruta.  
PEI – Então, na verdade tínhamos um conjunto de animais que estava na selva e que criaram um sumo que é sem adição de açúcar. 100% fruta e sem adição de açúcar. Depois “indica o produto que está a ser publicitado”, Patrícia.  
Patrícia- um sumo de fruta.  
Bárbara - O produto é um bongo.  
PEI – O produto não é um bongo, o produto é o sumo.  
Bárbara – Então, eu pus bongo ou sumo de frutas.  
PEI - Mas o produto é um sumo. É como vocês quando compram batatas fritas: o produto é as batatas fritas, se é da marca lays ou rufles ou do minipreço, isso é a marca, está bem? Depois, “indica o público-alvo a quem se dirige”.  
Mariana D. – Consumidores  
Bárbara – A mesma coisa.  
Marta – Às crianças.  
Zé – Aos consumidores e aos compradores.  
PEI - Os consumidores são quem?  
Tiago – São as pessoas que compram.  
PEI - E as crianças? São consumidores ou não?  
Pedro - Sim, são.  
Zé - Porque eu compro croissants.  
PEI - Sim, também. Mas o facto de vocês irem com os vossos pais as compras e dizerem que querem algo para os vossos pais comprarem, vocês também estão envolvidos no processo de compra. E então, estão as duas certas?  
Pedro – Estão certas.  
PEI - Sim, estão as duas certas mas se calhar é mais dirigido às crianças porque se calhar iam achar mais graça. Então continuando, “Identifica as informações acerca do produto”, Tiago?  
Tiago – É feito de fruta e sem adição de açúcar.  
Mas a fruta tem açúcar ou não?  
(alunos) – Sim.  
PEI - Muito bem. Não tem é adição de outros açúcares.  
Pedro – E é novo.  
Lara - E era muito doce.  
PEI - E as personagens?  
João V. - Um rinoceronte, uma girafa, um elefante, um macaco, uma cobra, um hipopótamo.  
Mais alguém tem algum?  
Beatriz - Um urso.  
Catarina – Professora, eu escrevi de outra maneira. Escrevi os animais da selva.  
PEI - Também está correto. Depois “carateriza o ambiente em que decorre”  
Patrícia – na selva.  
PEI - Muito bem. “Identifica o tipo de sons”  
Tomás – Os animais a cantar, os macacos a fazerem uaaa...

João V.- Eu ouvi sons de passarinhos.

Beatriz – A música.

E acho que foi a Mariana que escreveu que eram pessoas a fazer vozes de animais. Porquê? Os animais falam?

Alunos – Não.

(Quando a correção de toda a pergunta 1 estava feita passou-se para a segunda pergunta.)

PEI - Vão virar a página e diz assim “descreve o vídeo publicitário partindo das imagens que se encontram de seguida”. O que responderam na primeira pergunta da história, de forma muito breve, vão explicar melhor aqui. Olham para estas imagens e vão fazer uma pequena história sobre a publicidade. Vão fazer isso individualmente mas antes de escreverem, vamos só em grupo dizer o que aconteceu. Luana como começou o vídeo?

Luana - Com uma música.

PEI - Depois apareceu o quê?

Luana - A dizer um bongo.

Depois vão aparecendo o quê?

David – Animais.

PEI - Vão aparecendo os vários animais e depois frutos. E no fim, Ândria?

Ândria – Dois pacotes de sumo de bongo e diz que é novo e sem adição de açúcar.

PEI - Então, depois destas informações vocês vão escrever nestas linhas o que fomos dizendo deste conjunto de imagens. E contam como se fosse uma história.

(tempo de resolução dos exercícios)

PEI – Quem já acabou eu vou dar aqui outra folha e vocês vão ter aqui a letra da música e diz aqui “Lendo agora a letra da música do vídeo, escreve em algumas linhas a mensagem que te parece que a música tenta transmitir e pormenores que dá acerca do produto publicitado. Podes seguir os seguintes tópicos: a) história que a música conta; b) indicações sobre o produto e c) indicações sobre a(s)personagens”. O que vocês vão fazer é colocar a) e responder ao que é pedido, b) e responder e c) o mesmo ou fazem um texto onde falam acerca dos 3 tópicos.

## 13.5 Avaliação da sessão n.º 8

Transcrição das respostas às questões colocadas para análise de um vídeo publicitário.

### 1. Características gerais do vídeo publicitário

#### 1.1. Indica a história principal do vídeo:

“Indica-nos que há muitos frutos e não tem açúcar”. (Ândria)

“A história principal do vídeo é a falar de um sumo tropical” (Bárbara)

“Que os animais inventaram um bongo 100% fruta.” (Beatriz)

“Os animais da selva criaram outro sumo “bongo”.” (Catarina)

“É sobre frutas e um sumo.” (Daniel)

“Animais que criaram um sumo.” (David)

“Os animais da selva inventaram um sumo sem açúcar.” (João R.)

“É que é um bongo muito bom.” (João V.)

“Os animais puseram-se a inventar.” (José)

“Um conjunto de animais a cantar para atrair pessoas.” (Lara)  
“Os animais o bongo.” (Luana)  
“Os animais começam a inventar e a dizer um bongo.” (Mariana D.)  
“Conjunto de animais que estreiam um sumo a inventar.” (Mariana R.)  
“Que os animais fizeram bongo.” (Marta)  
“Publicidade” (Patrícia)  
“É a história de um grupo de animais que inventaram um sumo.” (Pedro)  
“A história principal do vídeo é a falar de um sumo tropical.” (Tiago)  
“Os animais começaram a inventar e deu um sumo.” (Tomás)

### **1.2. Indica o produto que está a ser publicitado**

“O fruto é um sumo.” (Ândria)  
“O produto é um bongo ou sumo de frutas.” (Bárbara)  
“O produto que está a ser publicitado é o sumo.” (Beatriz)  
“O sumo.” (Catarina)  
“Ananás, pêssego e manga.” (Daniel)  
“Um sumo.” (David)  
“Sumo.” (João R.)  
“Um sumo.” (João V.)  
“Sumo.” (José)  
“Um sumo de frutas (bongo).” (Lara)  
“O sumo.” (Luana)  
“Um sumo fruta.” (Mariana D.)  
“Sumo.” (Mariana R.)  
“O sumo.” (Marta)  
“Sumo de frutas” (Patrícia)  
“Sumo.” (Pedro)  
“Um sumo de fruta.” (Tiago)  
“Um sumo.” (Tomás)  
Para o João M. a pergunta foi adaptada – Qual é o produto que aparece?  
“sumos” (João Moutinho)

### **1.3. Indica a marca do produto.**

“A marca é o Bongo.” (**Ândria**)  
“A marca é Bongo.” (**Bárbara**)  
“A marca é o Bongo.” (Beatriz)  
“É “bongo”.” (Catarina)  
“Um bongo” (Daniel)  
“Bongo” (David)  
“Bongo.” (João M.)  
“É “bongo”.” (João R.)  
“Bongo.” (João V.)  
“Um bongo.” (José)

“Um bongo.” (Lara)  
“O Bongo” (Luana)  
“Um bongo.” Mariana D.  
“Bongo.” (Mariana R.)  
“Bongo.” (Marta)  
“Um Bongo.” (Patrícia)  
“Bongo.” (Pedro)  
“Bongo.” (Tiago)  
“Um Bongo.” (Tomás)

#### **1.4. Indica o público-alvo a que se dirige.**

“A várias pessoas e algumas são crianças.” (Ândria)  
“As crianças.” (Bárbara)  
“Crianças.” (Beatriz)  
“Dirige-se às crianças para que as crianças peçam aos pais para comprar.” (Catarina)  
Não respondeu. (Daniel)  
“Compradores e consumidores.” (David)  
“Para as crianças.” (David)  
“Para as crianças.” (João R.)  
“Aos consumidores.” (João V.)  
“Aos consumidores.” (José)  
“Crianças” (Lara)  
“Crianças” (Luana)  
“Consumidores.” (Mariana R.)  
“As crianças.” (Marta)  
“Consumidores” (Patrícia)  
“As pessoas, as crianças” (Pedro)  
“As crianças” (Tiago)  
“Consumidores.” (Tomás)  
“Ao Porfírio (aluno da Unidade que costuma passar parte dos dia com o João)” (João M.)

#### **1.5. Identifica as informações acerca do produto**

“100% de fruta e não tem adição de açúcar.” (Ândria)  
“Diz que é feito de frutas e não tem adição de açúcar; 100% de fruta.” (Bárbara)  
“É 100% de fruta sem adição de açúcar.” (Beatriz)  
“É 100% sem adição de açúcar.” (Catarina)  
Não respondeu. (Daniel)  
“Sem calorias, 100% de fruta, o novo sabor da selva e 100% natural.” (David)  
“Sem açúcar.” (João R.)  
“Que não tem açúcar que é 100% de fruta que é um bom sabor da selva e que é muito doce por dentro.” (João V.)  
“Sem adição de açúcar, é novo, 100% de fruta.” (José)  
“100% de fruta, sem adição de açúcar , muito doce, novo.” (Lara)

“Sem açúcar.” (Luana)  
“É um sumo novo que tem 100% de açúcar.” (Mariana D.)  
“100% de fruta, sem adição de açúcar.” (Mariana R.)  
“Sumo de fruta, sem adição de açúcar” (Marta)  
“100% de fruta, tem personagens, açúcar.” (Patrícia)  
“100% de fruta, sem adição de açúcar e é novo.” (Pedro)  
“É feito de fruta e sem adição de açúcar.” (Tiago)  
“É um sumo, novo, tem 100% de fruta e só tem fruta.” (Tomás)

### **1.6. Identifica as personagens**

“As personagens são: a girafa, o elefante, rinoceronte, gorila, serpente, hipopótamo e o urso.” (Ândria)  
“O rinoceronte, a girafa, o elefante, o hipopótamo, o gorila, a serpente e o urso.” (Bárbara)  
“O elefante, rinoceronte, macaco, girafa, urso, hipopótamo (animais).” (Beatriz)  
“As personagens são os animais da selva.” (Catarina)  
“Rinoceronte, gorila, um urso, serpente, girafa” (Daniel)  
“Gorila, serpente, girafa, elefante, rinoceronte, hipopótamo, urso.” (David)  
“Zebra, girafa, elefante, rinoceronte, cobra, gorila e hipopótamo.” (João R.)  
“Um rinoceronte, uma girafa, um elefante, um macaco, uma cobra, um hipopótamo.” (João V.)  
“Um urso, elefante, rinoceronte, girafa, cobra, gorila e hipopótamo.” (José)  
“Uma girafa, um gorila, um rinoceronte, uma serpente, um elefante, um urso, um hipopótamo.” (Lara)  
“A girafa, o rinoceronte, o macaco, a cobra, o elefante, o urso e o gorila.” (Luana)  
“Rinoceronte, girafa, cobra, gorila, urso e elefante.” (Mariana D.)  
“Rinoceronte, girafa, macaco, elefante” (Mariana R.)  
“O elefante, o gorila, a girafa, rinoceronte (os animais).” (Marta)  
“Girafa, serpente, gorila, hipopótamo, rinoceronte e urso.” (Patrícia)  
“Um rinoceronte, girafa, cobra, urso, gorila e hipopótamo.” (Pedro)  
“Girafa, rinoceronte, macaco, serpente, hipopótamo, elefante e urso.” (Tiago)  
“Gorila, serpente, rinoceronte, hipopótamo, urso, girafa e elefante” (Tomás)  
A pergunta foi ligeiramente alterada “Que animais aparecem no vídeo?” – “Hipopótamo, macaco, crocodilo, cobra, girafa, leão e zebra” (João M.)

### **1.7. Caracteriza o ambiente que decorre**

“É na selva, tem muitas árvores.” (Ândria)  
“Decorre num ambiente da selva.” (Bárbara)  
“A selva.” (Beatriz)  
“É na selva com animais da selva.” (Catarina)  
Não respondeu. (Daniel)  
“Selva.” (David)  
Como era o vídeo? - “Divertido” (João M.)  
“Na selva.” (João R.)  
“Selva” (João V.)

“Selva” (José)  
“Selva” (Lara)  
“Na selva.” (Luana)  
“Na selva.” (Mariana D.)  
“Selva” (Patrícia)  
“Numa selva” (Pedro)  
“Selva” (Tiago)  
“Na selva” (Tomás)

### **1.8. Identifica o tipo de sons**

“Música e animais a falar.” (Ândria)  
“São sons de animais a cantar e o som da selva.” (Bárbara)  
“Música” (Beatriz)  
“Há uma música mexida” (Catarina)  
Não respondeu. (Daniel)  
“Música de tambores e animais.” (David)  
Não respondeu. (João R.)  
“De passarinhos do elefante do rinoceronte.” (João V.)  
“Os animais.” (José)  
“Música (fala dos animais), som de animais e algumas falas.” (Lara)  
“Dos animais.” (Luana)  
“A música.” (Mariana D.)  
“Sons de pessoas a falar pelos animais.” (Mariana R.)  
“Música.” (Marta)  
“Com ritmo, hip/hop, alegre, mexida” (Patrícia)  
“Os animais a cantar com música” (Pedro)  
“Tambores e animais a cantar e o som da selva.” (Tiago)  
“Selva.” (Tomás)

### 13.6 Anexos da sessão n.º 8 - Grelha de apoio à análise ao vídeo publicitário

Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

1- Características gerais do vídeo publicitário	
1.1. Indica a história principal do vídeo	
1.2. Indica o produto que está a ser publicitado	
1.3. Indica a marca do produto	
1.4. Indica o público-alvo a que se dirige	
1.5. Identifica as informações acerca do produto	
1.6. Identifica as personagens	
1.7. Caracteriza o ambiente em que decorre	
1.8. Identifica o tipo de sons	

2. <u>Descreve o vídeo publicitário, partindo das imagens que se encontram de seguida:</u>		
		
		





## 14. Sessão n.º 9 - Ingrediente da semana: pão

### 14.1 Planificação da sessão n.º 8

#### Contextualização

Esta sessão consistiu na exploração do pão, enquanto ingrediente da semana por fazer parte do grupo dos cereais, tubérculos e derivados (grupo que ainda não tinha sido explorado), por ser o alimento mais comum da alimentação do ser humano, e pela importância que teve e continua a ter na história, ao nível de factos mas também de lendas e mitos.

#### Enquadramento teórico

Ao longo da história, o pão foi importante na vida de várias civilizações. Segundo os historiadores o pão terá surgido juntamente com o cultivo do trigo, na região da Mesopotâmia, onde atualmente está situado o Iraque. Pensa-se que os primeiros pães eram feitos de farinha misturada ao fruto do carvalho (chamado bolota ou noz). Mas o pão levedado foi apenas inventado há cerca de 6000 anos no Egipto com a descoberta da fermentação. As primeiras padarias surgiram em Jerusalém pois os hebreus, após o contato com os egípcios, aprenderam melhores técnicas de fabricação e obtiveram a receita. No século XVII, a França tornou-se um destaque mundial na fabricação de pães, desenvolvendo técnicas aprimoradas de panificação.

Segundo Carvalho (2012), o pão é o alimento mais antigo da humanidade e provavelmente o mais consumido no mundo. É um alimento de fácil digestão, feito a partir de uma “mistura simples de farinha, sal e água” (Vaqueiro, s.d.). Quando ingerimos um pão, o amido presente começa a ser digerido praticamente mal entra a boca por uma enzima chamada amilase salivar (ou ptialina). A digestão continua no estômago e termina no duodeno com a “ajuda da amilase do pâncreas” (Vaqueiro, s.d.-b). A glicose, galactose e frutose que resultam deste processo entram na corrente sanguínea e ajudam o cérebro, os músculos e outros órgãos e tecidos a funcionarem corretamente. Por esse motivo, o consumo de pão é recomendado a “atletas e no pequeno-almoço de crianças antes de irem para a escola” (Vaqueiro, s.d.). No mesmo *site* podemos ler que as populações em que os cereais e os seus derivados são a base da sua alimentação possuem “menos situações e doenças associadas”, ao contrário das populações que consomem habitualmente grandes quantidades de gordura.

A nível nutricional, o pão é uma importante fonte de “vitaminas do complexo B e de minerais” (Vaqueiro, s.d.) e o seu maior defeito relaciona-se com a excessiva quantidade de sal. Para resolver este problema foi estabelecido um limite legal de quantidade de sal que pode ser usado na confeção do pão.

O pão não é todo igual, havendo vários tipos de pão que estão dependentes da farinha que é usada na sua confeção. Dessas farinhas salienta-se a farinha de trigo, o centeio, o milho, a aveia e a cevada de farinhas. As diferenças revelam-se assim a nível nutricional e não tanto a nível calórico, uma vez que, por exemplo, os pães de mistura (farinha de trigo e centeio) ou integrais possuem um maior teor de vitaminas e minerais e, principalmente, uma maior quantidade de fibra.

Segundo Carvalho (2012), um dos melhores critérios para escolher o pão é escolher os que “dão mais trabalho a comer”. Destes salientam-se o pão de centeio, o de mistura, o de água,

prokorn<sup>3</sup> e da avó por serem mais equilibrados nutricionalmente que o pão branco, o pão-de-leite, o pão de forma ou as regueifas. Ao nível das curiosidades, salienta-se o dia 16 de outubro como dia mundial do pão e o facto da Organização Mundial da Saúde recomendar que as pessoas comam 50 kg de pão num ano. O país que mais come pão é Marrocos, sendo que em média cada marroquino come 100 kg de pão por ano.

### **Referências bibliográficas**

Carvalho, P. (2012). Dicionário dos alimentos: P de Pão. *Público*. Recuperado em , de [http://lifestyle.publico.pt/dicionario/302637\\_p-de-pao](http://lifestyle.publico.pt/dicionario/302637_p-de-pao)

Vaqueiro. (s.d.). Ingredientes: Pão. Recuperado em 24 de novembro de 2012, de [http://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/30#ing\\_zone](http://www.vaqueiro.pt/ajuda-na-cozinha/ingredientes/30#ing_zone)

---

<sup>3</sup> Prokorn é um pão feito de trigo com cereais e sementes, rico em fibras.

<p style="text-align: center;"><b>Data: 28-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Estudo do Meio (9h00min-10h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta atividade é conhecer o pão quanto à sua origem, importância ao longo da história, informação nutricional, tipos de pão, utilização na gastronomia e curiosidades. Além disso, dar a conhecer aos alunos os ingredientes necessários e o processo de confeção.	
<b>Aprendizagens realizadas</b>	<b>Ao nível dos conhecimentos:</b> a) Conhecer o pão quanto à sua origem e importância ao longo da história, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades.	
Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Ingrediente da semana: pão	Esta manhã começará de forma diferente com a dinamização da atividade feita por uma aluna e pela sua mãe que ensinarão os alunos da turma a fazer pão. Assim, começaremos por apresentar de forma breve o ingrediente da semana, através de uma apresentação em <i>PowerPoint</i> onde serão focados tópicos como as características, informação nutricional, os diferentes tipos de pão e algumas curiosidades acerca do mesmo. No fim, essas informações já estarão impressas e serão colocadas no painel do “Ingrediente da semana”. Após a apresentação os alunos terão a oportunidade de contactar com todos os ingredientes necessários para a confeção e também com uma porção de massa já levedada. Cada um irá moldar o seu pão e, no fim, todos os pães serão colocados no forno da escola e as crianças terão oportunidade de provar o pão feito por elas. (a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informações impressas para o painel</li> <li>• Quadro interativo</li> <li>• Ingredientes para o pão</li> </ul>

## 14.2 Descrição da sessão n.º 9

A descrição da sessão foi realizada, tendo em conta a minha observação participante, enquanto PEI, responsável pela sessão, e a observação não participante da minha colega de estágio, bem como algumas notas de campo retiradas por ambas. Tive ainda em conta um diálogo com a POC no fim da sessão que focou os aspetos mais positivos e alguns a mudar.

Esta sessão foi dinamizada por uma aluna e pela sua mãe e, por isso, a planificação era bastante flexível. Assim, as duas “organizadoras” da sessão, a Luana e a mãe começaram por apresentar a atividade que iriam desenvolver, bem como todos os recursos necessários.

A aluna começou por dizer: “Bom dia, hoje vamos fazer pão e por isso vamos precisar de 300ml de água, de 2 colheres de chá de azeite, 1 colher de café de sal, 560g de farinha, 12,5 g de fermento, sementes de sésamo e linhaça”. Enquanto a Luana dizia os ingredientes necessários, a mãe mostrava à turma esses mesmos ingredientes. No fim, a Luana passou por todos os lugares com os frascos das sementes de sésamo e linhaça para os alunos que nunca tinham contactado com estas sementes poderem ver o seu aspeto.

A mãe Cristina contou aos alunos que tinha trazido uma máquina de fazer pão onde se podem colocar todos os ingredientes, escolher um programa e a máquina faz tudo sozinha. Contudo, explicou que a opção para este dia tinha sido acordar mais cedo, colocar os ingredientes na máquina, que os misturou e deixou a massa a levedar.

Luana - “Sabem o que é levedar? Levedar significa que o fermento que vamos colocar vai fazer com que a massa cresça e o pão fique fofo. Se não utilizássemos o fermento, o pão ficava duro e ainda nos partia um dente”. A Luana continuou a explicação: “Colocam-se os ingredientes na máquina do pão pela seguinte ordem: água, azeite, sal, farinha e fermento. Programa-se a máquina para pão normal. Passado uma 1h30min, depois da massa levedar, moldam-se os pães e dispõe-se num tabuleiro. Pincelam-se com leite e colocam-se as sementes em cima.”

No fim dessa explicação, a Luana começou a moldar os pães e a pincelar e o João Moutinho ajudou-a a colocar as sementes. No fim, os pães foram colocados num tabuleiro e a Luana informou: “Agora vão ao forno mais ou menos 30 minutos.”

Enquanto a professora Margarida, professora de Educação Especial, levou os pães para colocar no forno da sala da Unidade de Apoio à Multideficiência, a mãe da Luana centrou-se nas vantagens da conceção do pão caseiro. Começou por perguntar: “Sabem quanto custa fazer pão? Estes pães todos (23) custam mais ou menos 0,60 €, incluindo o gasto de luz. Se fôssemos comprar à padaria custavam cerca de 1,30€.” Os alunos mostraram-se surpreendidos e a Luana continuou: “Além de que estes pães são mais saudáveis porque não têm açúcar nem outros produtos que as padarias usam para o pão crescer mais e ficar saboroso. Este pão tem uma gordura vegetal que é o azeite, que a Diana (nutricionista) nos falou no sábado”. Estas intervenções foram esclarecendo os alunos e tornaram a atividade ainda mais significativa.

Enquanto a professora Margarida não regressava com os pães e a mãe da Luana arrumava todos os recursos materiais, a Luana quis ainda informar os colegas sobre a variedade de possibilidades de uso da máquina. Informou os colegas que “Podemos fazer pão com o que nos apetecer: pão com passas, nozes, avelãs, outras sementes, integral, com farinha de milho, pães-de-leite e ainda massa de pizza ou bolo de iogurte. Escolhemos fazer os pães à mão mas a máquina também faz o pão sozinha, basta escolher o programa e assim temos pão fresco todos

os dias. Na máquina fica com a forma de um pão de forma, ou seja um paralelepípedo retangular”.

Neste momento, a professora estagiária responsável pela sessão optou por dialogar com os alunos sobre outros aspetos do pão como a importância ao longo da história, informação nutricional e curiosidades. Começou-se com uma questão relativa ao aparecimento do pão: “Sabem onde foram feitos os primeiros pães?”, ao que alunos responderam “França”, “Egipto”, “China”, “Japão”, entre outros. Respondeu-se aos alunos, referindo que os historiadores pensam que o pão terá surgido com o cultivo do trigo, numa região denominada de Mesopotâmia onde atualmente se situa o Iraque. Este pão era feito com farinha misturada com bolota ou noz. Acrescentou-se que o pão fermentado, como o conhecemos, apenas surgiu no Egipto há 6000 anos. Introduziu-se uma nova questão: “Sabem onde surgiram as primeiras padarias?”. Os alunos voltaram a dizer vários países, sem acertarem, e respondi que tinha sido em Jerusalém após o contacto dos egípcios com os hebreus, onde os segundos aprenderam as melhores técnicas de fabricação. Salientou-se ainda a importância de França como principal país fabricante de pão no século XVII.

Quanto à informação nutricional, perguntou-se aos alunos a que grupo da Roda dos Alimentos pertencia o pão e responderam que era ao grupo dos cereais, sendo que alguns responderam de forma mais completa “grupo dos cereais, tubérculos e derivados”. No seguimento desta ideia concluímos que o pão era rico em hidratos de carbono e afirmou-se que este era também uma importante fonte de vitaminas do complexo B e de minerais. Contudo, salvaguardou-se que a informação nutricional variava de pão para pão dependendo da farinha que é utilizada na sua confeção.

Ao nível das tradições, informou-se que o dia 16 de outubro é o dia em que se celebra o dia mundial do pão; que a Organização Mundial da Saúde recomenda que as pessoas comam 50 kg de pão por ano e que o país que mais come pão é Marrocos sendo que, em média, cada marroquino come 100 kg de pão por ano.

Por fim, dialogou-se acerca da utilização do pão na gastronomia, referindo que este pode ser usado em açordas, sobremesas como as rabanadas, migas ou comido com algum acompanhamento (por exemplo, manteiga, queijo, fiambre ou doce).

A mãe da Luana voltou a intervir dizendo que existe um museu do pão em Seia que é muito bonito e que valia a pena visitar. A PEI responsável pela sessão acrescentou que, bem mais perto, em Ul (Oliveira de Azeméis) existe um Parque Temático Molinológico onde os visitantes podem ver todo o processo, desde a moagem da farinha à conceção do famoso pão de Ul e ainda prová-lo.

Entretanto, a Luana passou a receita do pão no quadro interativo e os colegas copiaram-na para o caderno diário. Pouco tempo depois, a professora Margarida chegou com o pão e a mãe da Luana já tinha tudo pronto na mesa: uma toalha, uma cestinha para o pão, doce de abóbora e manteiga para tornar esta iguaria ainda mais deliciosa. Todos os alunos puderam provar o pão, simples ou com acompanhamentos.

Antes de terminar a sessão, a Luana quis relembrar alguns cuidados a ter antes da confeção do pão, que se tinha esquecido no início da sessão.

Luana – “Antes de iniciamos, temos que cumprir algumas regras: 1.º amarrar o cabelo ou usar touca; 2.º lavar as mãos com sabão e 3.º colocar um avental.

No fim, a Luana e a mãe disseram que esperavam que tivéssemos gostado da atividade e todos os alunos agradeceram a iniciativa. A Luana levou a mãe à porta e os alunos saíram para o intervalo.

### **14.3 Reflexão da sessão n.º 9**

A reflexão foi realizada, tendo em conta a minha observação participante enquanto PEI responsável pela sessão, bem como as notas de campo recolhidas pela minha colega de estágio, enquanto observadora não participante.

Esta sessão, apesar de não ter sido preparada pela professora e sim por uma aluna e a sua mãe, dificultou o momento de planificação, dado que apenas as ideias gerais tinham sido discutidas. Contudo, o balanço foi positivo e, para além dos alunos terem acompanhado todo o processo de produção do pão e terem descoberto algumas curiosidades acerca do mesmo, puderam prová-lo no fim. Além disso, a articulação entre os diferentes intervenientes (Luana e a mãe, a díade e a POC) permitiram que esta atividade fosse mais diversificada, por articular diferentes explorações do mesmo alimento. Essa articulação permitiu um alargamento do tipo de aprendizagens desenvolvidas. Assim, a Luana e a mãe deram-nos a conhecer os ingredientes necessários para a confeção do pão, todas as fases desse processo e as variedades de pão que se pode fazer em casa. Referiram ainda as vantagens económicas e a nível de saúde da confeção caseira. Já a POC, lembrou a importância da fermentação que tinham aprendido numa visita anterior à padaria e à Fábrica do Centro de Ciência Viva de Aveiro. Por último, abordei algumas características relativas ao pão e à sua importância ao longo da história, pesquisadas anteriormente. Os alunos estiveram motivados e foram participativos ao longo dos diálogos.

No fim da atividade, cheguei à conclusão que estas interações entre a escola e as famílias são muito positivas, para ambas as partes. A partilha de conhecimentos é potenciada pela diversidade de pessoas que têm em comum o mesmo objetivo: o bem-estar e o desenvolvimento das crianças. Por isso mesmo considera-se que esta deve ser uma prática comum nas escolas.

## 14.4 Anexos da sessão n.º 9 - Fotografias do processo de conceção

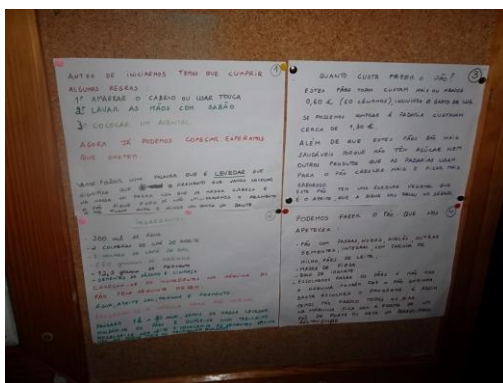


Figura 5 - Guião da sessão exposto na sala



Figura 6 - A Luana e a mãe a moldarem os pães.



Figura 8 - Os pães a serem pincelados.



Figura 7 - Os pães de sementes prontos.





## **15. Sessão n.º 10 - Ingrediente da semana: leguminosas**

### **15.1 Planificação da sessão n.º 10**

#### **Contextualização**

Nesta semana, o ingrediente da semana explorado não foi apenas um ingrediente mas um grupo da Roda dos Alimentos: as leguminosas. Esta escolha prendeu-se com o facto das leguminosas serem o grupo da roda dos alimentos menos contemplado nas refeições diárias dos alunos. Tal verificou-se numa atividade, realizada em sala de aula, acerca dos hábitos alimentares dos alunos e através dos questionários realizados, antes da implementação do projeto de intervenção-investigação. Desta feita, pretendeu-se que os alunos efetuassem uma pesquisa sobre as características gerais das leguminosas, bem como uma pesquisa mais específica ao nível das leguminosas mais consumidas na nossa alimentação (feijão, lentilha, ervilha, fava, grão de bico e soja).

#### **Enquadramento teórico**

Relativamente ao Ingrediente da semana, abordar-se-ão as leguminosas, como sendo grãos de vagens e alimentos muito nutritivos. Estas são ricas em alguns aminoácidos essenciais e pobres noutros. Por isso não se pode dizer que as leguminosas são ricas em proteínas nem ser ingeridas como alimentos proteicos. Devem ser ingeridas associadas a outros alimentos que completem essas deficiências, por exemplo, com cereais. Esta dupla (cereal + leguminosa) pode, ela sim, ser considerada uma boa fonte proteica. A digestibilidade das leguminosas otimiza-se se as mesmas forem ingeridas em associação com cereais e vegetais e não com proteínas animais (carne ou peixe). O potencial nutritivo das leguminosas que puderem ser germinadas aumenta exponencialmente.

Ao nível da compra das leguminosas, a maioria das lojas especializadas vendem-nas em duas formas: grão e farinha. A forma mais adequada para comprar as leguminosas é em grão, pois mantém o seu potencial nutritivo por muito mais tempo, conservando-se melhor no armazenamento prolongado. Deve escolher-se as lojas onde existe muita rotatividade de produtos, para evitar correr o risco de adquirir leguminosas velhas. Além disso deve-se preferir leguminosas de produção biológica e provenientes de sementes não manipuladas geneticamente, pois está comprovado que esse tipo de alterações podem ter consequências graves e algumas desconhecidas para quem as consome. No que toca à conservação, os grãos inteiros devem ser armazenados em recipientes estanques, em locais frios e secos. Estes não devem ser armazenados mais do que seis meses pois tornam-se mais duros e difíceis de cozinhar. Já as leguminosas que se vendem enlatadas e de conserva já cozidas, normalmente, contêm conservantes e perdem muitos dos seus nutrientes. Assim, é preferível adquirir o grão cru e cozinhá-lo em casa e o ideal seria cozinhá-lo e comê-lo no momento. No entanto, com a vida moderna o tempo escasseia cada vez mais e esta técnica acaba por se tornar impossível. A solução pode passar por demolhar uma grande quantidade e cozê-la, congelando-a em seguida em pequenas doses para serem utilizadas em cada refeição. Esta solução é mais saudável que a ingestão das leguminosas enlatadas. Para se cozinharem as leguminosas secas, estas devem ser demolhadas para uma mais rápida cozedura, sendo que esta deve ser em lume brando e no

menor tempo possível (Netnatura, s.d.). Deve ter-se ainda em atenção pequenas pedras e areias que podem estar junto das leguminosas. As leguminosas cozidas que não forem congeladas, podem ser conservadas no frigorífico e utilizadas num prazo máximo de cinco dias.

Em relação às leguminosas, nesta sessão investigar-se-á de modo particular as características e os benefícios para a saúde das seguintes: feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, fava e soja (Rodrigues & Guedes, s.d.).

### **Referências bibliográficas**

Netnatura. (s.d.). Leguminosas. Recuperado em 29 de novembro de 2012, de <http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=32>

Rodrigues, S. & Guedes, C. (s.d.). Guia nutricional de alimentos: leguminosas. Recuperado em 29 de novembro de 2012, de <http://www.alimentacaosaudavel.org/Leguminosas.html>

03-12-2012 Planificação diária Projeto de Intervenção-Investigação e Tecnologias da Informação e Comunicação (13h30min às 14h30min)		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo da atividade é realizar uma pesquisa sobre a definição, valor nutricional, condições de aquisição, armazenamento e preparação das leguminosas, pesquisando ainda informação sobre determinadas leguminosas, em específico: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão-de-bico e soja.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Conhecer as leguminosas quanto à sua definição, valor nutricional, condições de aquisição, armazenamento e preparação;</p> <p>b) Reconhecer as características, valor nutricional e benefícios para a saúde de algumas leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão-de-bico e soja;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>c) Analisar gráficos;</p> <p>d) Pesquisar na Internet informações relativas a um tema através de endereços fornecidos pelo professor;</p> <p>e) Selecionar a informação resultante de pesquisas digitais, identificando as ideias centrais do conteúdo e verificando a sua pertinência face aos objetivos da pesquisa;</p> <p>f) Organizar, em conjunto com o professor, a informação selecionada, recorrendo a ferramentas digitais adequadas;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>g) Respeitar a opinião do colega;</p> <p>h) Curiosidade em conhecer mais acerca de alimentos da nova Roda dos Alimentos.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Contextualização	Análise de um gráfico com a média da turma sobre “Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e variada?”. Diálogo sobre as principais conclusões a retirar do gráfico: que grupos da nova Roda dos Alimentos a turma precisa de aumentar/ diminuir o consumo; que grupos come de forma saudável e que grupos são	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gráfico com média da turma</li> </ul>

	<p>mais os mais esquecidos. Partindo das conclusões retiradas do gráfico, falar com a turma sobre as leguminosas: o que são, qual a sua função no organismo e que alimentos fazem parte deste grupo, registando as ideias das crianças no quadro. Informar os alunos que, no intuito de homenagear as leguminosas, enquanto grupo geralmente mais esquecido da nova Roda dos Alimentos, estas serão o Ingrediente da semana. (c)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> </ul>
Trabalho de pares	<p>Dividir a turma em pares, de modo a que façam uma pesquisa sobre as leguminosas de forma geral e algumas leguminosas de modo mais particular. Assim, a pesquisa divide-se em nove pares, sendo um responsável por pesquisar sobre o conceito de leguminosas e o seu valor nutricional; um sobre como adquirir as leguminosas; outro sobre como armazenar e preparar as leguminosas. Existirão ainda seis grupos, cada um responsável por pesquisar acerca de uma leguminosa: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão de bico e soja. Cada grupo deverá elaborar um documento <i>Word</i> com as informações recolhidas, que posteriormente serão impressas para elaborar um painel sobre o Ingrediente da Semana, juntamente com saquinhos contendo cada uma das leguminosas secas. Antes de começar a atividade, a professora escreve, no quadro, os vários temas de trabalho, bem como, os sítios a pesquisar (<a href="#">Viva Saudável</a> e <a href="#">Alimentação Saudável</a>) devendo ainda informar que cada par terá 20 minutos para realizar a tarefa. Entretanto, a professora deverá circular pelos grupos, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido e a esclarecer possíveis dúvidas. (a) (b) (d) (e) (f) (h) (i)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> <li>• Computador “Magalhães” com acesso à internet.</li> </ul>
Sistematização	<p>Cada grupo deverá ler em voz alta as informações recolhidas, de modo a partilhar com os colegas as aprendizagens realizadas. Elaboração do painel sobre o Ingrediente da Semana. (g)</p>	

## 15.2 Descrição da sessão n.º 10

A seguinte descrição foi realizada tendo em conta a observação participante da professora estagiária investigadora que dinamizou a sessão, bem como as minhas notas de campo, enquanto observadora não participante.

Começou-se por projetar um gráfico com a média da turma dos alimentos comidos durante três dias, divididos por grupos da roda dos alimentos, realizado a partir dos dados recolhidos na atividade “Será que tenho uma alimentação completa, equilibrada e variada?”. Seguiu-se um diálogo com os alunos sobre as principais conclusões a retirar do gráfico, orientando pelas seguintes questões: “Que grupos da nova Roda dos Alimentos a turma precisa de aumentar/ diminuir o consumo?; “Que grupos come de forma saudável?” e “Que grupos são mais os mais esquecidos?”. Partindo das conclusões emergentes da análise do gráfico, falou-se com a turma sobre as leguminosas, informando-os que, no intuito de as homenagear enquanto grupo geralmente mais esquecido da nova Roda dos Alimentos, não teriam apenas um alimento como ingrediente da semana mas todo o grupo.

De seguida, referiu-se que iam fazer um trabalho de pesquisa a pares, criados com a ajuda da POC, e explicou-se o objetivo, em que consistia e a duração do mesmo (20 minutos). Posteriormente escreveu-se no quadro interativo a lista dos temas e o endereço dos sítios<sup>4</sup> que deviam consultar, de modo a recolher a informação solicitada. Assim, a pesquisa dividiu-se em nove pares, ficando o David e a Ândria responsáveis por pesquisar o conceito de leguminosas e o seu valor nutricional; a Beatriz e a Mariana Dias debruçaram-se sobre o modo de adquirir e armazenar as leguminosas e o Tiago e a Marta sobre como armazenar e preparar as leguminosas. Existiram ainda seis grupos, cada um responsável por pesquisar uma leguminosa: a Lara e o João Ricardo sobre o feijão, a Catarina e o Pedro sobre a lentilha, o Daniel e a Mariana Rebelo sobre a ervilha, a Luana e o José sobre a fava, o Tomás e a Bárbara sobre o grão-de-bico e o João Vítor e a Patrícia sobre a soja. Entretanto, a PEI responsável pela sessão foi circulando pelos grupos, de modo a monitorizar o trabalho desenvolvido e a esclarecer possíveis dúvidas.

No final, recolheram-se os trabalhos para uma *pen* e a POC questionou os vários grupos sobre o que tinham aprendido com a atividade. Cada grupo elaborou um documento *Word* com as informações recolhidas, que foram posteriormente impressas para elaborar um painel sobre o Ingrediente da Semana, juntamente com saquinhos contendo cada uma das leguminosas secas.

## 15.3 Reflexão da sessão n.º 10

A reflexão foi realizada pela professora estagiária investigadora responsável pela sessão, tendo em conta a sua observação participante, bem como as notas de campo recolhidas por mim, enquanto professora estagiária observadora não participante.

---

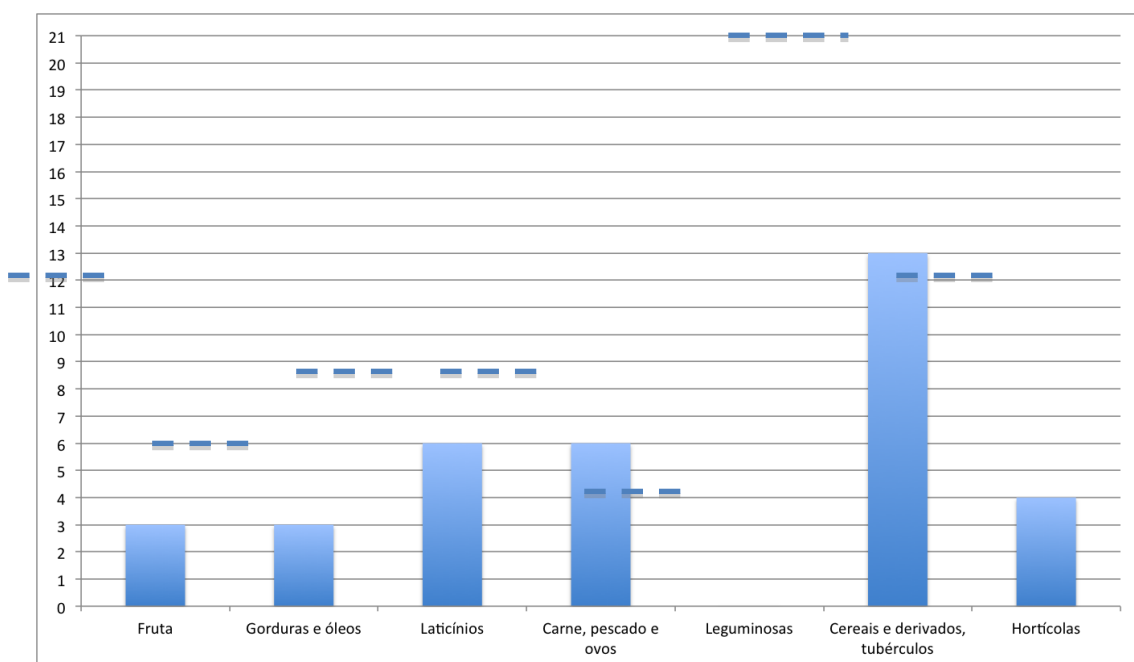
<sup>4</sup> Viva Saudável (<http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=32>) e Alimentação Saudável (<http://www.alimentacaosaudavel.org/Leguminosas.html>)

Assim, nesta atividade a PEI responsável pela sessão destacou como ponto positivo a organização da mesma, uma vez que a atividade foi explicitada desde início, abordando-se não só o que e como fazer, mas também o objetivo da atividade. Além disso, houve ordem na distribuição dos pares e as várias fases da sessão foram acontecendo de forma estruturada.

Na sistematização realizada no final da manhã, verificou-se que alguns alunos se limitaram a “copiar” informação, centrando-se em aspetos mais estéticos do trabalho e, não tanto com a seleção de informação pertinente, tendo em conta o objetivo da atividade. A PEI julga que este facto teria sido minimizado se se tivesse realizado a apresentação dos trabalhos à turma, tal como estava previsto. Esse momento permitiria, não só a consolidação das aprendizagens, por parte do grupo, como a partilha de informação com os restantes colegas e o desenvolvimento da capacidade de comunicação. Todavia não houve tempo disponível para a realizar.

## 15.4 Anexos da sessão n.º 10

### 15.4.1 Gráfico com a média da alimentação da turma durante 3 dias



## 15.4.2 Trabalhos de pesquisa realizados pelos alunos

# Leguminosas



- A maioria das lojas especializadas em leguminosas, vendem-nas em duas formas (grão e farinha). A forma mais adequada para comprar as leguminosas é em grão, pois mantém o seu potencial nutritivo por muito mais tempo, conservando-se melhor no armazenamento prolongado.
- Deve escolher-se as lojas onde existe muita rotatividade de produtos, para evitar correr o risco de adquirir leguminosas velhas.
- Prefira, sempre que possível leguminosas de produção biológica e provenientes de sementes não manipuladas geneticamente, pois cada vez está mais comprovado que esse tipo de alterações podem ter consequências graves e algumas desconhecidas para quem as consome.
- Os grãos inteiros devem ser armazenados em recipientes estanques, em locais frios e secos. Não devem ser armazenados mais que 6 meses, pois tornam-se mais duros e difíceis de cozinhar.
- As leguminosas que se vendem enlatadas e de conserva já cozidas, normalmente contêm conservantes e já perderam muitos dos seus nutrientes. Assim, é preferível adquirir o grão cru e cozinhá-lo em casa. O ideal seria cozinhar o grão e comê-lo de seguida. No entanto, com a vida moderna o tempo para preparar as refeições escasseia e essa técnica torna-se impossível. De qualquer modo pode sempre demolhar-se uma grande quantidade e cozê-la, congelando-a em seguida em pequenas doses para serem utilizadas em cada refeição. É preferível os congelados ao enlatados.
- As leguminosas secas devem ser demolhadas para uma mais rápida cozedura
- A cozedura das leguminosas deve ser em lume brando, e no menor tempo possível.
- Deve ter-se em atenção às pequenas pedras e areias que podem vir junto com as leguminosas.
- As leguminosas cozidas que não forem congeladas, podem ser conservadas em frio e utilizadas até ao prazo máximo de 5 dias

*Trabalho realizado por Tiago e Marta*

## Leguminosas

As leguminosas são ricas em alguns aminoácidos essenciais e pobres noutros. Daí que não pode dizer-se que as leguminosas são ricas em proteínas nem ser ingeridas como alimentos proteicos. Devem, isso, ser ingeridas associadas com outros alimentos que completem essas deficiências, por exemplo, com cereais. Esta dupla (cereal + leguminosa) pode, ela sim, ser considerada uma boa fonte proteica.

- A digestibilidade das leguminosas optimiza-se se as mesmas forem ingeridas em associação com cereais e vegetais e não com proteínas animais (carne ou peixe).
- O potencial nutritivo das leguminosas que puderem ser germinadas aumenta exponencialmente (15 a 20 vezes).



Trabalho realizado por: *David e Ândria*



## Como adquirir e armazenar as leguminosas:

- A maioria das lojas especializadas em leguminosas, vendem-nas em duas formas (grão e farinha). A forma mais adequada para comprar as leguminosas é em grão, pois mantém o seu potencial nutritivo por muito mais tempo, conservando-se melhor no armazenamento prolongado.
- Deve escolher-se as lojas onde existe muita rotatividade de produtos, para evitar correr o risco de adquirir leguminosas velhas.

Sempre que possível leguminosas de produção biológica não manipuladas geneticamente, pois cada vez está mais comprovado que esse tipo de alterações podem ter consequências.

### Curiosidades

É preferível os congelados ao enlatados.

- As leguminosas secas devem ser demolidas para uma mais rápida cozedura
- A cozedura das leguminosas deve ser em lume brando, e no menor tempo possível.
- Deve ter-se em atenção às pequenas pedras e areias que podem vir junto com as leguminosas.
- As leguminosas cozidas que não forem congeladas, podem ser conservadas em frio e utilizadas até ao prazo máximo de 5 dias

Trabalho realizado por: **Beatriz e Mariana Dias**



2



2

## “A Lentilha”?

As lentilhas classificam-se conforme são grandes ou pequenas em tamanho com dúzias de variedades para cada uma que se cultiva. Enquanto os tipos mais comuns são verdes ou castanhas, as lentilhas também estão disponíveis nas cores preto, amarelo vermelho e laranja. São vendidos inteiros ou cortados em metades. Os diferentes tipos oferecem consistências variáveis, com os verdes e castanhos retendo melhor a sua forma após a cozedura, enquanto os outros se tornam mais macios e pastosos. Embora o sabor difiram ligeiramente entre as variedades, apresentam geralmente um denso sabor semelhante a nozes.

### Curiosidades:

São bastante nutritivas no que diz respeito ao seu contributo para a nutrição humana.

As lentilhas são leguminosas, sementes de uma planta cujo nome botânico é *Lens esculenta*. Crescem em vagens que contêm uma ou duas sementes.

Estes discos redondos, ovais ou em forma de coração são pequenos em tamanho, muitas vezes menores que a ponta de borracha de um lápis.

### Benefícios para a Saúde

- Anemia
- Prisão de Ventre
- Diabetes
- Colesterol
- Gravidez



Feito por: Catarina Isabel de Oliveira Ferreira e Pedro Barreto

## Ervilhas secas

Quando não se encontram ervilhas frescas ou quando se quer provar um legume de sabor mais agreste e forte, as ervilhas secas são perfeitas. Encontram-se inteiros ou cortados, estes apropriadamente chamados «ervilhas cortadas». Enquanto geralmente associamos ervilhas secas a uma cor verde profunda, também aparecem numa cor amarela, que oferecem um sabor mais delicado e são do tipo geralmente preferido nos países da Europa do Norte.

Os ervilhas secas são produzidos colhendo as sementes quando estão totalmente maduras e secando-as em seguida.



### Benefícios para a Saúde

- Benefícios Cardiovasculares
- Sistema Nervoso



☐

Trabalho realizado pela aluna: Mariana Rebelo

aluno: Daniel Dias

## Leguminosas - Feijão branco

O feijão branco é um feijão pequeno, do tamanho de uma ervilha, de cor branco-creme. São feijões de sabor suave, densos e macios. Tal como outros feijões comuns, o feijão branco é uma das 13 mil espécies da família das leguminosas, ou plantas que produzem vagens comestíveis. Misturado com cereais integrais, como o arroz, o feijão branco, no que respeita à nutrição, proporciona proteínas de alta qualidade, virtualmente sem gordura.

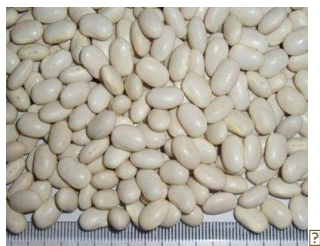


Figura 1 - feijão branco

### Benefícios para a Saúde

- Doenças da Pele
- Colesterol
- Prisão de Ventre
- Afecções do Cólon
- Hipertensão Arterial • Anemias e Convalescenças
- Ação Favorável sobre os Foliculos Capilares



Figura 2 - feijão branco na lata



Figura 3 - feijão branco

Trabalho realizado por: Lara João Ricardo

## SOJA

A soja, deliciosa e saborigemente semelhante às nozes, é cultivada na China há mais de mil anos. Nas últimas notícias em relação à versatilidade culinária da soja e aos benefícios excepcionais para a saúde, é um fenómeno relativamente recente no Ocidente.

Durante todo o ano estão disponíveis diferentes variedades desta leguminosa verdadeiramente fantástica. A soja é a leguminosa mais cultivada e utilizada em todo o mundo e um dos alimentos mais bem pesquisados e saudáveis disponíveis na atualidade. Como outras leguminosas, a soja cresce em vagens, contendo sementes comestíveis. Embora pensemos nelas como sendo verdes, as sementes podem ser também amarelas, e as tanhas ou pretas.

A textura da soja é tão moldável que pode ser processada de diferentes formas, sendo mais fácil de frutar e ela na nossa alimentação diária. Há soja fresca (também conhecida como *edamame*), sementes de soja secas, leite de soja, nozes de soja, *tofu*, *tempeh* (carne de soja), farinha de soja, *natto* (soja fermentada), miso... e está em continua. Com o seu delicioso sabor e nozes e cariz deliciosamente nutritivo, esta leguminosa, conhecida cientificamente como *Glycine max*, consegue proporcionar o maior dos prazeres e o melhor das saúdes.

### Benefício para a Saúde

- Regularização do Ciclo Menstrual
- Alívio dos Sintomas Menopáusicos
- Colesterol
- Diminuição do Risco de Cancro da Mama
- Arteriosclerose
- Trombose
- Osteoporose
- Insuficiência Renal
- Diarreia Infantil
- Alergia Infantil

?

Feito por João Vítor e Patrícia.

?

## Leguminosas: as favas

Como as favas são muitas vezes associadas ao guisado *succotash*, um prato tradicional dos Nativos americanos que combina estes deliciosos feijões com milho, muitas pessoas pensam que elas são originárias dos Estados Unidos. Na verdade, as favas vêm do Peru, país da América do Sul.

A vagem da fava é rasa, alongada e ligeiramente curvada, medindo em média (3 inches) de comprimento. No interior das vagens residem entre duas a quatro sementes rasas com forma de rim que são aquilo a que habitualmente nos referimos como favas. As sementes são geralmente de cor creme ou verde apesar de algumas variedades incluírem cores como o branco, vermelho, roxo, castanho ou preto. As favas têm um sabor amido, semelhante ao da batata e uma textura granulada mas ligeiramente amanteigada.

O nome científico das favas é *Phaseolus lunatus*.



Trabalho realizado por: Luana e José

## **16. Sessão n.º 11 - Ingrediente da semana: azeite**

### **16.1 Planificação da sessão n.º 11**

#### **Contextualização**

Um dos ingredientes desta semana foi o azeite. A escolha deste alimento prendeu-se, por um lado, com a aproximação do Natal e a sua relação com esta data e, por outro, por pertencer ao grupo das gorduras e óleos, grupo que ainda não tinha sido explorado.

O azeite foi explorado a partir de uma história intitulada de “As filhós do Natal” de Antoine Saint-Exupéry, sendo que cada aluno leu umas das personagens/narradores. Esta atividade incluiu o João Moutinho (aluno com NEE) que fez o relato da história com a correspondência de imagens de animais com imagens de alimentos. Com a aproximação do Natal, esta história pretendeu não só dar um pouco de “magia” ao Natal mas também ser o mote para a exploração deste alimento que é um dos mais saudáveis do grupo das gorduras e óleos.

#### **Enquadramento teórico**

O azeite integra o grupo das gorduras e óleos. Este grupo representa 2% da roda e essa percentagem corresponde a uma a três porções por dia. Concretamente, uma porção desse grupo pode ser equivalente a uma colher de sopa de azeite/óleo (10 g), 1 colher de chá de banha (10 g), 4 colheres de sopa de nata (30 ml), 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15 g). As gorduras são importantes pois estas fazem parte da constituição das membranas celulares e células cerebrais e desempenham um papel de relevo na manutenção de múltiplas funções bioquímicas e na resposta do sistema imunológico (Netnatura, s.d.). Além disso, a quantidade e o tipo de lípidos que ingerimos é importante para a manutenção das nossas capacidades de memória, concentração e criatividade e condicionam também a capacidade de reagirmos ao *stress* e evitarmos a depressão. São ainda determinantes na qualidade e padrão do nosso sono. Assim, entende-se que há uma relação entre as gorduras alimentares consumidas e a saúde de cada pessoa.

As gorduras podem ser classificadas de duas formas: quanto à sua proveniência ou quanto à sua estrutura química. Em relação à primeira classificação, as gorduras podem ser animais ou vegetais. Os produtos de origem animal são, na generalidade, ricos em gordura, exceto o leite e os produtos lácteos desnatados, o peixe branco e carne muito branca. Os outros alimentos são ricos em ácidos gordos saturados que aumentam a produção de colesterol no organismo e no sangue. Já os produtos de origem vegetal, à exceção dos frutos secos oleaginosos, são pobres em gorduras. Este tipo de gordura têm vantagens pois têm ácidos gordos insaturados que reduzem o colesterol no sangue e contêm substâncias benéficas para o organismo, como a vitamina E.

Em relação à classificação relativa à estrutura química, as gorduras podem ser saturadas, monoinsaturadas e poliinsaturadas. As gorduras saturadas são provenientes de produtos de origem animal e de alguns de origem vegetal como o coco e a palma. Contudo, estes dois alimentos têm um tipo de gordura que não contribui para o aumento do colesterol. Estas gorduras, à temperatura ambiente, estão em estado sólido, depositando-se muitas vezes nos

tecidos do corpo causando obesidade ou nas artérias, provocando arteriosclerose. Como estas não são necessárias para o bom funcionamento do corpo, quando menos se consumir melhor.

No geral, as gorduras servem fonte e reserva de energia, além de facilitarem, no intestino, a absorção de vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K. Como o organismo é capaz de produzir as suas próprias gorduras através de dos hidratos de carbono e proteínas, não há problemas de carência. Já o excesso de gorduras, principalmente as de origem animal pode provocar obesidade e colesterol.

O azeite é uma gordura monoinsaturada e como é um equilíbrio entre as gorduras saturadas e as gorduras polinsaturadas, é um “dos responsáveis pelos seus efeitos benéficos na saúde”. O principal ácido gordo do azeite, o ácido oleico, por ser mais resistente à oxidação do que os seus congêneres polinsaturados, reduz os níveis de colesterol total e LDL (“mau” colesterol) e aumenta a fração HDL (“bom” colesterol) (Carvalho, 2011). Além disso, os compostos fenólicos encontrados no azeite têm propriedades anti-inflamatórias tornando as membranas celulares mais fluidas e resistentes. Este efeito protetor permite uma diminuição dos valores de pressão arterial, ajuda na prevenção de vários tipos de cancro e no fortalecimento do sistema imunitário. A garantia de que o azeite é estável traduz-se na sua utilização culinária pois aguenta as “temperaturas altas atingidas no processo de fritura sem degradação” (Carvalho, 2011). A preferência pelo azeite extra virgem apresenta sustentação sensorial e nutricional pois como não necessita de refinação, este azeite de qualidade superior, “mantém intacto o seu cheiro e sabor (...) e mantém as suas propriedades antioxidantes ao não perder carotenos e vitamina E” (Carvalho, 2011).

O azeite pode ser usado como molho de saladas, em junção com o vinagre, por exemplo, como acompanhamento do pão em vez da manteiga, como ingrediente para se fritar alguns alimentos ou em substituição da manteiga em alguns bolos ou bolachas.

Como curiosidade, a oliveira, árvore que origina a azeitona e que por sua vez dá origem ao azeite, é símbolo de regeneração, imortalidade e sabedoria. O azeite é assim conhecido por ser o “baluarte das dietas mediterrânicas”<sup>5</sup> pois tem características muito próprias.

## Referências bibliográficas

Carvalho, P. (2011). Dicionário dos Alimentos: A de Azeite. *Público*. Recuperado em 10 de dezembro de [http://lifestyle.publico.pt/dicionario/297788\\_a-de-azeite](http://lifestyle.publico.pt/dicionario/297788_a-de-azeite)

Netnatura. (s.d.). Gorduras alimentares. Recuperado em 10 de dezembro de 2012, de <http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=26>

---

<sup>5</sup> Dieta mediterrânica - padrão alimentar conhecido pela melhoria na qualidade de vida dos seus aderentes. Nesta dieta, o azeite, os cereais integrais, os hortofrutícolas, os frutos gordos e quantidades moderadas de vinho tinto, laticínios, carnes magras e peixe juntam-se e pensa-se que contribuem para a “menor incidência de doenças cardiovasculares, cancro e declínio cognitivo associado à idade nos povos da bacia mediterrânica” (Carvalho, 2011).



<p style="text-align: center;"><b>Data: 10-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de intervenção-investigação (11h00min-12h00min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo desta sessão é explorar o ingrediente da semana, o azeite, relacionando-o com a sua utilização na época de Natal e, partindo de uma história intitulada “As filhós de Natal”.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades;</p> <p>b) Reconhecer o grupo da Roda dos Alimentos em que determinado alimento está inserido;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>c) Selecionar as ideias principais de um texto;</p> <p>d) Relacionar duas imagens segundo um dado critério.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Contextualização	A atividade deve ser contextualizada começando-se por dialogar com os alunos acerca da época em que estamos e dos alimentos/pratos que costumam consumir nesses dias. No seguimento do diálogo introduzir as filhós e perguntar se os alunos conhecem e se costumam comer. Se os alunos responderem positivamente questionar acerca dos ingredientes necessários para a confeção desse doce. Registrar, no quadro, as ideias das crianças.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcador</li> <li>• Quadro branco</li> </ul>
Leitura da história	Apresentar a história “As filhós do Natal”, perguntando se os alunos conhecem o livro “O Príncipezinho” e referindo que o autor da história é o mesmo. Convidar onze alunos para lerem a história, sendo que cada um será uma das personagens da história (cão, gato, rato, coruja, milho, galinha, abelha, velhinha e 3 narradores). A história será treinada em voz baixa pelos alunos e iniciar-se-á a leitura em voz alta. (d)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhas com a história “As filhós de Natal”</li> </ul>
Diálogo acerca da história	No fim da leitura, o conto desenvolver-se-á de forma ao João Moutinho poder reconstruir a história, através de imagens, relacionando as personagens com os ingredientes da receita. Assim, ele terá um conjunto de imagens de animais e um de ingredientes e, com a ajuda de <i>bost-ik</i> , irá colocando os animais em correspondência com os ingredientes. No fim, o João recontará a história com o auxílio das imagens e essas serão coladas em folhas brancas, fazendo-se um livro da história. (d) (f)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagens de animais</li> <li>• Imagens de ingredientes</li> </ul>

Análise da história	De seguida, projetarei algumas questões de análise do texto que os alunos escreverão no caderno e, no fim, corrigir-se-á no quadro. As questões terão a ver com: os ingredientes necessários para a confeção das filhós e o grupo alimentar a que pertencem; os personagens que intervém na história; a relação entre os animais e, por último, a moral da história. No fim da correção focar-me-ei na gordura presente na história: o azeite. (e) (b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro branco</li> <li>• Textos relativos ao azeite</li> </ul>
Ingrediente da semana: azeite	Nesta fase, irei colocando várias questões dirigindo o diálogo para o ingrediente da semana: “Que outro tipo de gorduras conhecem?”, “O que se lembram da nutricionista falar acerca deste grupo alimentar?”. Após o diálogo acerca destas questões distribuirei pelos alunos um conjunto de informações acerca deste ingrediente para que estas possam ler à turma e de forma breve mas objetiva aprenderem mais sobre este ingrediente. No fim, far-se-á a sistematização das aprendizagens, registando no quadro as informações principais que os alunos vão mencionando durante o diálogo. (a) (b)	

## 16.2 Descrição da sessão n.º 11

Esta sessão foi descrita por mim, enquanto professora estagiária investigadora que dinamizou a sessão, tendo por base a minha observação participante. Além disso, no fim da sessão, o diálogo com a POC e a minha colega foi importante na perceção dos aspetos positivos e menos positivos da sessão.

Esta sessão começou, enquanto alguns alunos ainda terminavam uma tarefa anterior, e esta acabou por não ser contextualizada. Assim, foram-se distribuindo as personagens pelos alunos, sendo promovida a escolha pelos próprios alunos. Em seguida distribui-se o texto pelos alunos e explicou-se o objetivo da atividade e explicitou-se o modo como iria decorrer. Os alunos começaram por treinar a leitura do excerto correspondente à sua personagem, em voz baixa. Quando todos os alunos tinham feito esse treino, pelo menos uma vez, iniciámos a leitura da história “As filhós de Natal”.

No fim da história, começou-se por perguntar aos alunos se conheciam o livro “O Príncipezinho” e referir que o autor desse livro, Antoine Saint-Exupéry, era o mesmo que tinha escrito este texto. Em seguida, orientou-se o diálogo para as ideias principais da história, colocando-se questões como “Qual foi o problema que desencadeou a história?” e “Por que é que a velhinha não tinha os ingredientes necessários para as filhós?”. Os alunos foram respondendo e em seguida chamou-se ao quadro o João Moutinho (aluno com NEE) para realizar uma atividade de reconto da história. O objetivo era que ele fizesse esse reconto através da correspondência das imagens dos animais com os ingredientes que cada um trouxe à velhinha.

De forma a ajudar o aluno na recriação dessa história, foi pedido aos alunos que tivessem lido a fala de um dos animais que se levantassem e colocassem à frente do quadro. Pela ordem como surgiram na história, sugeriu-se que relembassem o animal que tinham representado e o ingrediente que levaram à velhinha. Depois de todos falarem acerca do seu papel na história, o João teve acesso a um conjunto de imagens de animais e outro de imagens de alimentos. O objetivo da atividade foi explicitado e consistia na correspondência de uma das imagens de cada um dos conjuntos. Com a ajuda de fita-cola, o João foi colando no quadro o ingrediente em frente ao animal. No fim, recontou a história e, com a ajuda da POC repetiu o trabalho de correspondência, colando as imagens numas folhas brancas e fazendo um livro da história.

Para os restantes alunos, escreveu-se no quadro um conjunto de questões que deveriam responder no caderno. Contudo, como já havia pouco tempo, respondeu-se oralmente em grande grupo e as respostas foram sendo registadas no quadro pela professora estagiária responsável pela sessão. No fim, todos os alunos copiaram essas respostas para o seu caderno. As questões foram: “Que personagens intervêm na história?”, “Que ingredientes são necessários para a confeção das filhós?”, “São que grupo da roda dos alimentos?” e “Qual é a mensagem principal da história?”.

Por falta de tempo a sessão acabou nesta fase. Contudo, no dia seguinte, retomou-se a sessão e os alunos foram questionados relativamente aos grupos da roda dos alimentos que ainda não se tinha explorado. Os alunos referiram os laticínios e o grupo das gorduras e óleos. De seguida questionou-se os alunos acerca de qual era o alimento do grupo das gorduras e óleos que fazia parte dos ingredientes necessários para a confeção das filhós. Os alunos responderam o azeite e neste momento lembrou-se o que a nutricionista tinha falado acerca das gorduras e

óleos. No fim da atividade chegou-se à conclusão que este grupo é o mais pequeno da Roda dos Alimentos e que o azeite é uma das gorduras mais saudáveis.

### 16.3 Reflexão da sessão n.º 11

A reflexão teve em conta a minha observação participante, enquanto professora que dinamizou a sessão, bem como as notas de campo realizadas pela minha colega, enquanto observadora não participante e uma reunião no fim da sessão com a POC.

Como aspeto menos positivo, realço o facto de não ter cumprido toda a planificação, por falta de tempo. Contudo, como reformulação da sessão apenas teria gerido melhor o tempo dada a época do ano e a riqueza da mensagem da história. Assim, com uma atividade tinha a hipótese de explorar uma história de Natal com uma mensagem forte ao nível das relações, da interajuda e do trabalho de equipa e, simultaneamente, podia relacioná-la com o ingrediente da semana ao invés de trabalhar o ingrediente de forma isolada. Pela experiência que tinha, trabalhar uma história que contextualiza uma temática e não explorá-la é um erro. Como tal optei por começar pela análise do texto e só depois explorar o azeite, enquanto ingrediente da semana.

Além disso, como no dia seguinte consegui falar sobre os aspetos mais importantes deste ingrediente, a atividade acabou por ficar concluída. Recordou-se ainda o *workshop* em que tínhamos abordado alguns pormenores relativos a cada grupo da Roda dos Alimentos e, em específico, explorado o grupo das gorduras e óleos e o caso especial do azeite. Assim, senti que o ingrediente foi explorado e que as informações principais ficaram explícitas.

### 16.4 Anexos da sessão nº 11

#### 16.4.1 História “As filhós de Natal”

**(Narrador 1)** Era uma vez uma velhinha que morava na última casa da aldeia, e como sempre acontece às pessoas que vivem sós, costumava pensar em voz alta. O tempo do Natal estava a chegar e a velhinha certo dia lamentou-se:

**(Velhinha)** - Ai, já amanhã é a véspera de Natal e pela primeira vez na minha vida não vou comer filhós! Mas como havia eu de as amassar? Não tenho força nestes braços para pegar na abóbora que está em cima do muro... Não posso subir a uma escada para apanhar as laranjas, o reumatismo não me deixa ir ao moinho buscar farinha, nem à loja comprar azeite... Para mais, as malucas das galinhas escondem os ovos lá pelos campos... E o mel acabou-se quando me constipei e tive de o tomar às colheres para curar a tosse.

**(Narrador 2)** Dizia aquilo, mas bem se via que estava triste, porque gostava muito de filhós. Todos os velinhos gostam de coisas doces. Naturalmente porque já têm poucos dentes e os doces derretem-se na boca sem ser preciso mastigá-los. Um cão que passava em frente da casa, ouviu-a e ficou cheio de pena.

**(Cão)** - Coitada da velhinha! Se eu pudesse, ajudava-a...

**(Narrador 3)** Olhou para o muro e viu a abóbora grande, redonda, cor-de-laranja.

**(Cão)** - Sou muito bem capaz de a atirar ao chão — ladrou o cão lá para consigo. — Assim soubesse trepar às árvores que também lhe apanhava as laranjas.

**(Narrador 3)** Foi então que se lembrou do gato que andava em cima do telhado e chamou-o:

**(Cão)** - Ó gato, queres ajudar a velhinha a fazer filhós?

**(Gato)** - Eu?! De que maneira?

**(Cão)** - Podes trepar à laranjeira e apanhar-lhe duas laranjas.

**(Narrador 4)** O gato miou logo que sim, e o cão contou-lhe o que também pensava fazer.

**(Gato)** - Bom, mas ainda falta a farinha.

**(Cão)** - Pois falta! - ladrou o cão.

**(Gato)** - Há por aí um rato que deve conhecer todos os cantos do moinho e pode arranjá-la. Vou falar com ele.

**(Narrador 4)** E o gato pôs-se à procura do rato. Não foi difícil encontrá-lo, a espreitar à entrada do seu buracinho.

**(Gato)** - Ó rato, queres ajudar a velhinha a fazer filhós?

**(Rato)** - Eu?! De que maneira?

**(Gato)** - Podes ir ao moinho e trazer-lhe farinha.

**(Narrador 5)** O rato soltou dois guinchinhos que queriam dizer "sim, sim", mas perguntou por sua vez:

**(Rato)** - E o azeite?

**(Gato)** - É verdade! Falta o azeite ainda.

**(Rato)** - Eu conheço uma coruja que mora na torre da igreja. Talvez ela consiga arranjar algum. Vou pedir-lho.

**(Narrador 5)** E o rato meteu por um carreirinho que ia ter à igreja da aldeia. Subiu os degraus da torre, e lá no alto foi encontrar a coruja a dormir. Chamou por ela:

**(Rato)** - Ó coruja, queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

**(Coruja)** - Eu?! De que maneira?

**(Rato)** - Podias dar-lhe uma pinguinha de azeite.

**(Coruja)** - O azeite não é meu, é de Nosso Senhor; mas como é para a velhinha festejar o Natal, tenho a certeza de que Ele não se vai importar. Que eu para mim nunca lhe bebi nem uma gota, apesar do que muita gente pensa a meu respeito.

**(Rato)** - Bom. O azeite está garantido.

**(Coruja)** - Sim, mas então os ovos? - piou a coruja.

**(Rato)** - Pois é, faltam ainda os ovos, mas as malucas das galinhas escondem-nos bem escondidos.

**(Coruja)** - Talvez o milhafre que vê muito bem ao longe possa dar um jeito. Nós ainda somos parentes; vou falar com ele.

**(Narrador 6)** E a coruja foi em busca do milhafre. Custava-lhe um bocado a aguentar nos olhos a claridade do dia a que não estava habituada, mas para ajudar a velhinha, valia a pena o sacrifício. Lá muito no alto, ao pé das nuvens, viu um milhafre a peneirar, de asas abertas. Peneirar, chama-se ao voo quase parado dos milhafres, quando andam à procura de caça.

**(Coruja)** - Ó milhafre! - gritou a coruja. Tu queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

**(Milhafre)** - Eu?! De que maneira?

**(Coruja)** - Vê se descobres o sítio onde as galinhas escondem os ovos.

**(Milhafre)** - Está bem — respondeu o milhafre. Mas onde se vai arranjar o mel?

**(Coruja)** - É verdade! O mel...

**(Milhafre)** - Deixa que eu pergunto às galinhas se por acaso viram alguma abelha. **(Narrador 7)** Enquanto a coruja voltava para a sua torre, o milhafre começou lentamente a descer de lá aos saltos, sempre de olhos bem abertos até que por fim avistou três ovos escondidos numas moitas. Baixou mais e veio pousar num terreno onde uma galinha depenicava

**(Milhafre)** - Olá, galinha! Queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

**(Galinha)** - Eu?! De que maneira?

**(Milhafre)** - Oferecendo-lhe alguns dos teus ovos.

**(Galinha)** - Com todo o gosto – cacarejou a galinha.

**(Milhafre)** – Mas ainda falta outra coisa, que é o mel. Não encontraste por aí nenhuma abelha?

**(Galinha)** - As abelhas no Inverno pouco saem do cortiço... Mas agora me lembro de que vi uma delas, meio entorpecida de frio, acolá nas urzes. Assim lá esteja ainda.

**(Narrador 8)** E a galinha dirigiu-se ao sítio indicado, pezinho cauteloso à frente um do outro, cabecinha à banda ora virada à direita, ora virada à esquerda. A abelha continuava, sonolenta e friorenta, poisada numa haste.

**(Galinha)** - Ó abelha queres ajudar a velhinha a fazer as filhós?

**(Abelha)** - Eu?! De que maneira?

**(Galinha)** - Dando-lhe um bocadinho de mel. É só o que falta.

**(Abelha)** – Nesta altura do ano há pouco, mas temos ainda uma pequena reserva, e como é só para uma pessoa, arranja-se. Vou buscá-lo.

**(Narrador 9)** Zumbiu a abelha, levantando voo com alguma dificuldade.

**(Galinha)** – Se tens frio e estás cansada, pousa na minha cabeça que eu levo-te ao cortiço – ofereceu a galinha.

**(Abelha)** – Aceito e agradeço – respondeu a abelha.

**(Narrador 10)** Na véspera de Natal, quando a velhinha se levantou foi encontrar na cozinha a abóbora, as laranjas, a farinha, o azeite, os ovos e o mel necessários para fazer as suas filhós.

(Não me perguntem como foi que os animais transportaram tudo para ali. Nas histórias estas coisas acontecem, mas ninguém sabe como...)

**(Velhinha)** – Milagre de Natal! – exclamou a velhinha.

**(Narrador 10)** E foi cozer a abóbora, descascar as laranjas, amassar os ovos com a farinha, fritar as filhós...e à ceia enquanto as comia, regadas com mel, repetia sempre:

**(Velhinha)** - Milagre de Natal! Milagre de Natal!

**(Narrador 11)** - Para mim, o verdadeiro milagre de Natal foi outro: foi o cão não ter mordido no gato, o gato e a coruja não terem querido comer o rato, o milhafre não ter levado a galinha, a galinha não ter comido a abelha, a abelha não a ter picado e todos, sem desconfiança uns dos outros e em paz, terem juntado a sua boa vontade para que a velhinha pudesse comer as suas filhós na noite santa de Natal.

**Antoine de Saint-Exupéry**

## 16.4.2 Registo dos cadernos dos alunos

1. As personagens que intervém na história são: a velhinha, o cão, o gato, o rato, a coruja, o milhafre, a galinha e a abelha.

2. Para a confeção das filhós são necessários;

- Abobora (produtos hortícolas);
- As laranjas (frutas);
- Farinha (cereais, derivados e tubérculos);
- Azeite (óleos e gorduras);
- Ovos (carne, pescado e ovos);
- Mel (não faz parte da Roda dos Alimentos).

3. A mensagem principal da história é que nos devemos ajudar uns aos outros e devemos trabalhar em conjunto. Para isso às vezes trabalhamos com pessoas que gostamos e que não gostamos.





## **17. Sessão n.º 12 - Conceção e apresentação de uma performance artística**

### **17.1 Planificação da sessão n.º 12**

#### **Contextualização**

Esta sessão, realizada na última semana de estágio, surgiu como uma atividade integradora que permitia sistematizar, mobilizar e avaliar as aprendizagens desenvolvidas e ainda como forma de colmatar as escassas oportunidades para trabalhar ao nível das Expressões. A nível curricular, as Expressões acabam por ser desvalorizadas relativamente a outras áreas disciplinares e a d'ade sentiu que era crucial explorar-se com os alunos esta área. Assim, o intuito era avaliar as aprendizagens realizadas no projeto de intervenção-investigação e, simultaneamente, desenvolver capacidades expressivas nos alunos.

#### **Enquadramento teórico**

A conceção e apresentação da performance artística deve-se à enorme importância que a d'ade atribui às artes e às expressões artísticas no desenvolvimento das crianças, pois “temos de criar ambientes – nas nossas escolas, nos nossos locais de trabalho, nos nossos serviços públicos – onde cada um se sinta inspirado a crescer criativamente” (Robinson, 2009, p. 13). A escola devia ser o lugar privilegiado para emergência do interesse pelas artes e, como não a d'ade não conseguiu trabalhá-las como desejaria ao longo do nosso projeto, optou por terminar o estágio com esta performance. A pertinência de atividades como está relacionada com a importância da educação artística, neste caso, a expressão dramática também veiculada em documentos oficiais. Assim, e segundo o Currículo Nacional (que já não se encontra em vigor):

*“a educação artística é essencial para o crescimento intelectual, social, físico e emocional das crianças e jovens. Sendo a actividade dramática fortemente globalizadora, contemplando as dimensões plástica, sonora, da palavra e do movimento em acção, torna-se uma área privilegiada na educação artística”*(Ministério da Educação, 2001).

#### **Referências bibliográficas**

Ministério da Educação. (2001). *Currículo Nacional do Ensino Básico. Competências essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação.

Robinson, K. (2009). *O Elemento*. Porto: Porto Editora.

<p style="text-align: center;"><b>Data: 10-12-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de Intervenção-Investigação e Expressões Artísticas e Motoras (14h30min-15h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo da atividade é conceber uma performance artística, inspirada nas aprendizagens realizadas ao longo do projeto e nas aptidões e gostos de cada aluno.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b>  a) Reconhecer e mobilizar as aprendizagens realizadas durante o projeto de intervenção-investigação;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b>  b) Desenvolver capacidades expressivas e artísticas, ao nível da música, dança e teatro;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores</b>  c) Respeitar os colegas.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Apresentação da atividade	Esta tarde começará um pouco mais tarde pois, das 13h30min às 14h00min, os alunos receberão as funcionárias da Aveicorte que virão à exposição dos trabalhos realizados nessa empresa e também conhecer a escola. A atividade começará com a apresentação da convidada da tarde, a Diana Santos, uma professora de teatro que irá ajudar na conceção da performance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola de basquetebol</li> <li>• Bola de futebol</li> <li>• Folhas brancas e caneta para a escrita das falas e da música</li> <li>• Rádio</li> </ul>
Jogos de Expressão Dramática	Para que as crianças fiquem mais descontraídas e concentradas na atividade de expressão dramática começar-se-á por realizar alguns jogos de expressão dramática. Esses jogos serão orientados pela professora Diana. (b)	
Performance	Para começar a conceber a performance, as crianças serão distribuídas por cinco grupos: música (Tomás, João Ricardo, Patrícia, Daniel e José), teatro (David, Pedro, Catarina, Bárbara), dança (Mariana Dias, Luana, Marta, Ândria e Lara), desporto (Beatriz, Mariana Rebelo, João Vítor, Tiago) e mensagens (Tatiana e João). A minha colega de estágio, a professora Diana, eu, a POC e a professora de Educação Especial encarregar-nos-emos de um dos grupos orientando a conceção de cada uma das partes e incidindo nas "entradas e saídas", no lugar que cada um ocupará e no seu papel na performance. Apesar desta conceção ser feita com as crianças, os diferentes grupos terão já um plano semiestruturado das atividades que irão ter de realizar durante a performance sendo que,	

	<p>globalmente, o grupo da música terá de criar a letra para a música que o Tomás tocará, o grupo da dança realizará uma coreografia, o grupo do desporto entrará realizando pequenos diálogos relacionando a alimentação saudável e o consumo com o desporto e o grupo do teatro irá intervindo nos espaços “mortos” com pequenas encenações e diálogos. O grupo das mensagens, onde estão os dois alunos com NEE, irá passando com mensagens em cartazes, relativas ao projeto, sendo que esses cartazes conterão imagens relativas às suas aprendizagens. (a) (b) (c)</p>	
--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>Data: 14-12-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de Intervenção-Investigação e Expressões Artísticas e Motoras (9h00min-10h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo da atividade é apresentar uma performance artística, inspirada nas aprendizagens realizadas ao longo do projeto e nas aptidões e gostos de cada aluno, às restantes turmas do 4.º ano de escolaridade da escola.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<b>Ao nível das capacidades</b> d) Ser expressivo na apresentação da performance;	
Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Apresentação da performance	Começa-se por organizar a sala, de modo a receber os alunos e professoras convidados, movendo as mesas e as cadeiras e criando espaço livre no centro. Os alunos são organizados por grupos e levados para o laboratório, onde se vestem e organizam os adereços que utilizam. Entretanto, os alunos das turmas convidadas vão chegando e sentando-se nos lugares a eles destinados. A PEI Sónia fica responsável pelo PowerPoint e música; a PEI Filipa pelas entradas e saídas e a POC por prestar o apoio necessário na organização dos alunos. Após a apresentação da performance, a POC agradece a presença das turmas e estas voltam às suas salas. As professoras organizam uma mesa com um lanche para os alunos da turma: bolachinhas caseiras de azeite e sumo natural. (d)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação em <i>PowerPoint</i> da performance</li> <li>• Guarda-roupa e adereços</li> </ul>

## 17.2 Descrição da sessão n.º 12

A descrição da sessão foi realizada tendo em conta a observação participante das professoras estagiárias investigadoras.

A performance foi antecedida por um breve aquecimento e um jogo de concentração e desinibição, dinamizado pela professora de teatro, Diana Santos, convidada para participar na sessão. Os alunos realizaram o Jogo do Carteiro, que consistiu em formar uma roda e sentar os alunos no chão. Um aluno, o José, foi escolhido pela professora Diana para começar o jogo, dizendo a frase: “Sou o carteiro e trago cartas para...” (devendo a frase ser terminada pelo aluno, como por exemplo, para meninos loiros). Os alunos foram gradualmente mostrando-se mais desinibidos e disponíveis para a atividade, pois participavam cada vez de forma mais efetiva e eram mais criativos nas condições que impunham.

De seguida, passou-se para a apresentação e conceção da performance, com as crianças a serem distribuídas por cinco grupos, de acordo com os seus gostos e aptidões. Assim, formou-se um grupo da música (Tomás, João Ricardo, Daniel e José), um grupo do teatro (David, Pedro, Catarina, Bárbara), um grupo da dança (Mariana Dias, Luana, Marta, Ândria, Patrícia e Lara), um do desporto (Beatriz, Mariana Rebelo, João Vítor, Tiago) e um com mensagens relativas ao projeto (Tatiana e João). Eu, a minha colega de prática, a professora Diana e a orientadora cooperante encarregámo-nos de cada um dos grupos, orientando a conceção de cada uma das partes e incidindo também nas “entradas e saídas”, no lugar que cada um ocuparia e no seu papel na performance. Apesar desta conceção ter sido feita com as crianças, optou-se, devido ao tempo ser escasso, por os alunos terem já um plano semiestruturado das atividades, realizado por mim e pela minha colega de prática, com indicações fornecidas pela orientadora cooperante e com algumas dicas dadas pela professora de teatro. Assim, o grupo da música criou uma letra nova para a música “Voar”, que o Tomás sabia tocar na guitarra; o grupo da dança realizou uma coreografia com alguns diálogos sobre alimentação, saúde e consumo; o grupo do desporto fez uma pequena demonstração de futebol e basquetebol, introduzindo frases sobre a importância de músculos saudáveis e o grupo do teatro concebeu um pequeno teatro dentro da temática do projeto. Os alunos com NEE, como a professora de educação especial não pôde estar presente, no dia da conceção foram estando de forma mais livre com os colegas do outro grupo, sendo que optaram por estar a maior parte do tempo junto do grupo da dança. No final desse dia, cada grupo apresentou a sua parte da performance à restante turma. Dois dias depois, retomou-se os ensaios, de modo a verificar quais os ajustes a fazer, decidindo-se que iriam existir dois momentos de interlúdio. Estes seriam introduzidos entre as várias partes da performance, de modo a que esta fosse mais dinâmica, optando-se também por escolher dois apresentadores. Os alunos destacados para esses momentos foram escolhidos tendo em conta os alunos que ainda não participaram, de forma mais individualizada, este ano letivo em apresentações. Desde logo se percebeu que a Tatiana não estaria presente, pois encontrava-se doente. Por questões de tempo, o cartaz do João não foi realizado com ele, o que se mostrou como um ponto menos positivo da apresentação. Os alunos retomaram os ensaios no dia seguinte, trazendo já os adereços e roupas necessários.

A apresentação foi feita no último dia de aulas, pelas 9h30min e decorreu na sala de aula da turma, por não existir disponibilidade no ginásio. Convidaram-se as outras duas turmas para

assistir, estando também a professora titular de uma das turmas e a professora de educação especial. No final, os alunos de todas as turmas pediram para se dançar de novo a música utilizada na dança e convidaram as professoras a participar na coreografia. De seguida, os alunos das outras turmas regressaram à sala (com exceção dos alunos da professora Alexandra que estava a faltar e ficaram na nossa sala) e organizou-se um lanche com biscoitos de azeite e sumo.

### **17.3 Reflexão da sessão n.º 12**

A reflexão foi realizada tendo em conta o diálogo entre as professoras estagiárias investigadoras que acompanharam o processo de conceção e a sua apresentação, isto é, a díade, a POC e a professora de teatro.

Em relação aos pontos positivos, realçamos a surpresa que tivemos na conceção da performance, sendo que os alunos, em menos de uma hora, elaboraram a sua apresentação. Este trabalho foi realizado em grupo e apesar de existir uma professora a orientar cada grupo, as ideias trabalhadas foram dadas pelas crianças. Os alunos mostraram-se muito empenhados e este aspeto pode estar relacionado com a valorização dos gostos e aptidões dos alunos por determinadas áreas como é o caso, por exemplo, do Tomás pela música, ou da Mariana pelo basquetebol. Além disso, como é um tipo de atividade em que os alunos estão responsáveis por criarem algo novo, sentem que estão a ser responsabilizados mas também que a sua criatividade está a ser valorizada. Assim, exceto o João Ricardo que estava mais desligado da tarefa e do Daniel que referiu que preferia estar no grupo da dança (e estava no da música), as outras crianças pareciam estar muito implicadas na atividade e esse facto evidenciou-se ao longo das suas apresentações à turma.

Relativamente aos pontos menos positivos sublinhamos o facto dos alunos NEE não terem sido envolvidos de forma mais efetiva na conceção da performance porque, a Tatiana adoeceu e o João acabou por não participar na elaboração do cartaz. Todavia estas situações ficaram a dever-se à ausência de recursos humanos disponíveis e à escassez de tempo.

### **17.4 Anexos da sessão n.º 12**

#### **17.4.1 Guião da performance**

*Zé:* Bom dia a todos, e antes de mais, obrigado por terem aceite o nosso convite.

*Beatriz:* O tema do nosso projeto é a alimentação saudável e o consumo alimentar consciente.

*Zé:* Vamos apresentar uma performance, que traduz o que aprendemos, mas também o que somos e o que gostamos.

*Beatriz:* Tudo começa com um Pai Natal muito especial...

#### **TEATRO “SOS Pai Natal”**

##### **Personagens:**

Pai Natal – Pedro

Mãe Natal – Bárbara  
Duende do rap – David  
Rena Rudolfa – Catarina

**Cenário:**

Uma mesa, com uma colher de pau, um medidor, uma caneca, três pacotes de leite, legumes e frutas de plástico.

**Diálogo:**

*Pai Natal* (dirigindo-se à plateia): Tenho fato vermelho, barbas brancas, gosto de chocolate, ando de trenó e tenho a barriga grande! Adivinha quem sou eu!

*Duende*: Era Natal, o trenó estava mal... A rena tinha uma ferida fatal! Despenharam-se num bananal, o Pai Natal lesionou-se num abdominal!

*Mãe Natal*: Com mil árvores de Natal! O Pai Natal está mal...

*Pai Natal*: Ai minha querida rena, magoei-me no abdominal...

*Rena*: Eu não sou uma rena, sou a Rudolfa!

*Pai Natal*: Pronto Rudolfa.

*Mãe Natal*: Querido devias estar a descansar, vou fazer-te a minha especialidade. Anda Rudolfa!  
(*dirigem-se para a mesa*)

*Rena*: Ele devia ir para o ginásio!

*Duende*: A Mãe Natal foi fazer a sua comida especial e o Pai Natal a mudar de canal! Nem sequer se preocupou com o abdominal!

*Mãe Natal*: Vou-te dizer a receita!

*Rena*: Sim, diz qual é, diz!

*Mãe Natal*: Primeiro neve do Polo Norte, conhecida também como leite; segundo: flocos de neve, também conhecido como dois legumes; terceiro: bolas de neve que é como quem diz fruta: duas!  
Mexer muito bem e põe-se no copo!

(*Entretanto, a rena vai fazendo o batido e depois coloca-o na caneca e dá ao Pai Natal, que bebe*).

*Mãe Natal*: Toma querido.

*Pai Natal:* Sinto que emagreci um quilo.

*Duende* (usando uma calculadora): Na verdade, acho que só emagreceu um grama senhor!

*Todos:* Feliz Natal saudável! Feliz Natal saudável! A todos um Feliz Natal saudável!!

O João passa com um cartaz a dizer “Este Natal cuidado com os excessos!”

### **DANÇA “Comer com style”**

As alunas Marta, Luana, Lara, Patrícia, Ândria e Mariana Dias entram, três de cada lado, e chocam umas com as outras, dizendo:

*Todas:* Puff!! Falta a comida!!

*Marta:* Mas tem de ser saudável!

*Mariana D. :* Temos que ser consumidores conscientes!

*Patrícia:* Mas para isso é preciso esforçarmo-nos!

*Lara:* Temos que ter em atenção as escolhas que fazemos!

*Luana:* Doces... só às vezes!

*Ândria:* Para termos uma alimentação saudável, é preciso que ela seja equilibrada, variada e completa!

*Todas:* Tá-se!!

De seguida, realizam uma coreografia, ao som da música “Gangnam Style” do rapper sul-coreano Psy.

### **Interlúdio da comida**

*Tomás:* Bárbara, queres ir lá para fora jogar ao carteiro?

*Bárbara:* Não, estou muito maldisposta...

*Tomás:* Então, mas o que comeste ao lanche?

*Bárbara:* Foi um bollycao, e um leite achocolatado, extra chocolate!

*Tomás:* Uggggghhhh... Não sabes que devemos comer um lanche mais saudável? Por exemplo, um pão com queijo, um iogurte e uma maçã! Tenho aqui uma, queres?

*Bárbara:* Sim, pode ser! E depois vamos jogar!

**DESPORTO “Músculos saudáveis”** com diálogos elaborados pela Beatriz, Mariana Rebelo, João Vítor e Tiago, que vieram equipados com os equipamentos do Basquetebol dos Galitos e do Futebol do Beira-Mar.

*Tiago:* Antes de um jogo ou de um treino comemos alimentos ricos em proteínas e de fácil digestão: massa sem sal, frango e uma sobremesa bem docinha!

*João Vítor:* Pois vamos precisar de muita energia para fintar, passar, driblar e outras coisas mais! Mas não nos podemos esquecer que todos os dias água devemos beber, sopa, carne ou peixe e uma peça de fruta devemos comer!



*Mariana Rebelo:* Também precisamos de comer bananas, pois têm magnésio e ajudam a não ter caibras e lesões.

*Beatriz:* Se um bom desportista queres ser, músculos fortes e saudáveis tens que ter!

*Todos:* Nunca te podes esquecer que uma alimentação completa, variada e equilibrada vai-te fortalecer!

### **Interlúdio das compras**

O Daniel passa com o carrinho das compras, apressado!

*Mariana:* Daniel, espera! Tens a certeza que compraste tudo o que precisas para o pequeno-almoço?

*Daniel:* Sim, queres ver? Tenho aqui pão fresco da padaria, queijo e leite do supermercado e fruta do mercado!

*Mariana:* Boa! Vai ser uma refeição deliciosa!

**MÚSICA “Voar com a alimentação”**, escrita e cantada pelo Daniel, João Ricardo e José, acompanhados na guitarra pelo Tomás. A canção está projetada e os restantes alunos cantam também.

“Eu não queria comer a fruta, mas a mãe obrigou  
Depois era a hora da sopa e o paladar não gostou  
Mas quando chegou outubro, comecei a aprender  
E agora já sei ser saudável, falta só pôr-me a mexer

#### *Refrão*

Ó meu anjo da guarda, faz-me ser um miúdo saudável  
Comer alimentos de todos os grupos e variar

Aprendi os grupos da Roda e a analisar as dietas  
Depois fui ao supermercado e estive a analisar preços  
Em cada semana conheci um dos ingredientes  
E com os desafios do blogue, até os pais aprenderam

#### *Refrão*

Variar, experimentar coisas novas  
Comer seis vezes ao dia dos vários grupos  
Ensinar os outros e continuar a aprender  
Para ser saudável e responsável”

No final, todos entram e os apresentadores dizem:

*Beatriz:* Esta viagem chegou ao fim mas levamos na bagagem novas descobertas e muitas aprendizagens.

*Zé:* Conhecemos mais acerca da sopa, explorámos a roda dos alimentos, elaborámos ementas, visitámos o supermercado, analisámos um vídeo publicitário, calculámos a nossa pegada ecológica e muitas coisas mais... Por isso, sabemos que ...

*Todos:* Para seres um miúdo saudável, tens de ser um consumidor responsável!

### 17.4.1 Apresentação projetada durante a performance



## PROJETO SAÚDE ALIMENTAÇÃO E CONSUMO

Turma B do 4.º Ano de Escolaridade das Barrocas



Diapositivo 1

# Teatro



## “SOS Pai Natal”

Criado e interpretado por:

- Bárbara;
- Catarina;
- David e
- Pedro.



Diapositivo 2

# Uma viagem pelo projeto...



“Abrir o apetite para a sopa!”



“Viagem ao mundo das compras”



“Hábitos alimentares saudáveis a ganharem músculo”



“Sessão sobre alimentação saudável com os atletas do Beira-Mar”

Diapositivo 3

# Dança

“Comer com style”



Coreografia e dança por:

- Ândria; Lara
- Luana; Marta
- Mariana Dias e Patrícia.



Diapositivo 4



“Workshop Culinária Saudável”



“Cidadão consumidor”



“Uma ementa diária ideal”



“Cálculo da pegada ecológica”

Diapositivo 5

# Desporto

“Músculos saudáveis”

Diálogos por:

- Beatriz
- Mariana
- João Vítor
- Tiago



Diapositivo 6

# Ingredientes da semana



Diapositivo 7

# Música

Eu não queria comer a fruta, mas a mãe obrigou  
Depois era a hora da sopa e o paladar não gostou  
Mas quando chegou outubro, comecei a aprender  
E agora já sei ser saudável, falta só pôr-me a mexer

## Refrão

Ó meu anjo da guarda, faz-me ser um miúdo saudável  
Comer alimentos de todos os grupos e variar

Aprendi os grupos da Roda e a analisar as dietas  
Depois fui ao supermercado e estive a analisar preços  
Em cada semana conheci um dos ingredientes  
E com os desafios do blogue, até os pais aprenderam

## Refrão

Variar, experimentar coisas novas  
Comer seis vezes ao dia dos vários grupos  
Ensinar os outros e continuar a aprender  
Para ser saudável e responsável

## Refrão



“Voar com a alimentação”

Letra escrita por:

□ Daniel; João Ricardo;

José e Tomás

Diapositivo 8

# Obrigado pela presença!

## Boas festas!



Diapositivo 9

## **18. Sessão n.º 13 - Cálculo da Pegada Ecológica**

### **18.1 Planificação da sessão n.º 13**

#### **Contextualização**

Esta sessão foi realizada apenas na última semana de Prática Pedagógica pois, depois de se ter explorado com as crianças, os seus hábitos de alimentação e de consumo, sentiu-se necessidade de refletir acerca dessas consequências desses hábitos, a nível ambiental. Assim, depois de se ter analisado os hábitos de consumo, de se visitar um supermercado, analisar as embalagens de alguns produtos (rótulos e informação nutricional), bem como um vídeo publicitário, faltava apenas a componente das consequências do consumo alimentar. Apesar dessas consequências serem sociais, económicas e ambientais, esta sessão centrou-se apenas nas consequências a nível ambiental, através do cálculo da pegada ecológica dos alunos e de um diálogo acerca das possíveis intervenções para se diminuir essa mesma pegada.

No fim, propôs-se às crianças que fizessem um compromisso individual, para que não só ficassem sensibilizadas para a importância da mudança dos seus comportamentos mas se sentissem também responsáveis pela sua pegada e pelas repercussões que esta tem para o planeta Terra. Esta sessão teve assim como objetivo sensibilizar os alunos para um consumo consciente, crítico e responsável.

#### **Enquadramento teórico**

A relação do ser humano/ natureza sempre foi desigual, no sentido em que a natureza dava tudo o que tinha e o Homem ia usando sem se preocupar com a sustentabilidade dos recursos. Além disso, “problemas como o crescimento demográfico e a desigual distribuição da população humana, as assimetrias entre grupos humanos, os níveis e padrões de consumo de parte da sociedade e o seu impacte ambiental, social e económico generalizados tornam notória a situação de emergência planetária a que chegámos e que temos de enfrentar (Bybee, 1991; Gil-Pérez e Vilches, 2001; Orr, 1995; Praia et al., 2001; WCED, 1987 referenciados em Sá, 2008).

A sociedade de consumo produz muitos resíduos e gasta muitos recursos naturais para satisfazer as suas necessidades e os seus desejos e, atualmente, a “quantidade de resíduos produzidos resultantes das várias etapas de produção dos produtos que usamos é tal que ultrapassamos, em muito, a capacidade de carga do Planeta” (Martins et al., 2010, p. 18). Isto é, o Planeta já não tem capacidade para transformar e reintroduzir os compostos desses resíduos nos ciclos naturais. A educação para o desenvolvimento sustentável revela-se assim imprescindível e está intrinsecamente relacionada com a educação para o consumo.

Neste sentido, a pegada ecológica, termo criado em 1990 por Mathis Wackernagel e William Rees, é internacionalmente conhecida como “umas das formas de medir a utilização, pelo [H]omem, dos recursos naturais do [P]laneta” (Scarpa, Soares, & Galvão, 2012, p. 6). A pegada está diretamente relacionada com o desenvolvimento sustentável e, por isso, considera-se importante que os cidadãos reconheçam a sua pegada e compreendam a importância da adoção de comportamentos mais racionais. Só dessa forma se proporcionará um acesso mais equitativo aos recursos naturais, sem se condicionar o desenvolvimento natural do planeta.

## Referências bibliográficas

Martins, I., Veiga, L., Teixeira, F., Tenreiro-Vieira, C., Vieira, R. M., Rodrigues, A., Couceiro, F. & Sá, P. (2010). *Sustentabilidade na Terra: guião didático para professores* (1.ª ed. Vol. 7). Lisboa: Ministério da Educação.

Sá, P. (2008). *Educação para o desenvolvimento sustentável no 1º CEB : contributos da formação de professores*. Doutoramento, Universidade de Aveiro, Aveiro. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10773/1457>

Scarpa, F., Soares, A. P. & Galvão, J. (2012). *Pegada ecológica: qual é a sua?* (1.ª ed.). São José dos Campos: Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE).



<p style="text-align: center;"><b>Data: 11-12-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de intervenção-investigação (09h00min-10h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo da atividade é sensibilizar os alunos para um consumo consciente, crítico e responsável, através do cálculo da pegada ecológica, e da exploração de possíveis atitudes que contribuam para a diminuição da pegada ecológica.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Identificar as consequências do consumo (nas fases de produção, consumo e pós-consumo), incidindo na questão ambiental;</p> <p>b) Conhecer o significado de pegada ecológica;</p> <p>c) Reconhecer ações ou comportamentos que influenciam o valor da pegada ecológica;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>d) Comunicar e debater ideias;</p> <p>e) Analisar criticamente a informação veiculada num vídeo publicitário;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>f) Estar disposto a mudar de atitude para contribuir para um Planeta mais sustentável.</p>	
Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Contextualização	A atividade começará com uma sistematização dos assuntos abordados relativamente à temática do consumo, relembrando a visita ao supermercado Pingo Doce e a análise da publicidade “Bongo”. Seguir-se-á um diálogo com os alunos acerca dessas sessões e questionar-se-á acerca das consequências do consumo. Registrar-se-ão as consequências que os alunos mencionam, escrevendo no quadro “as consequências do consumo”. O diálogo irá sendo orientado com questões como: “Que consequências há ao longo da produção? E no momento do transporte dos produtos? E após o consumo?”. (a) (d)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartão de pacotes de leite</li> <li>• Compromissos</li> <li>• Marcador</li> <li>• Quadro branco</li> <li>• Questionário “Pegada Ecológica”</li> </ul>
Cálculo da Pegada Ecológica	Após o registo e diálogo sobre essas possíveis consequências, dialogar-se-á com as crianças acerca do termo “pegada ecológica” e, que significado poderá ter, partindo dos conhecimentos que têm acerca das palavras “pegada” e “ecologia”. Depois de se discutir com os alunos o significado deste termo sugerir que preencham o questionário relativo ao cálculo da sua pegada ecológica. Este	

	<p>questionário deve ser respondido individualmente e a PEI irá passando pelos lugares para ajudar no caso da existência de dúvidas. Após a resposta ao questionário comparar-se-ão os resultados obtidos e questionar-se-ão os alunos sobre: “Por que é que é acham que o resultado é dado em número de planetas? Há mais espaço para ocupar que o de um planeta? Os alimentos ocupam espaço? E os resíduos?.</p> <p>De seguida sugerir-se-á às crianças que organizem as questões do inquérito em categorias que serão registadas no quadro em formato de tabela. Assim, numa coluna ficarão as categorias e, na outra, as possíveis intervenções para se diminuir a pegada ecológica. Desse modo introduzir-se-ão questões como “O que podemos fazer para diminuir a pegada ecológica?”; “Como podemos diminuir o consumo doméstico de água?”; “Que critérios devo ter em conta quando vou às compras para não aumentar muito a minha pegada?” (b) (c) (d).</p>	
<p>Vídeo “Sociedade Ponto Verde” e compromisso</p>	<p>No fim, mostrar-se-á às crianças uma imagem que representa a quantidade de água utilizada a produção de alguns bens alimentares e um vídeo para promover a reflexão acerca da questão da importância da separação e reciclagem dos resíduos (<a href="http://www.youtube.com/watch?v=wvs0P6PDVqo">http://www.youtube.com/watch?v=wvs0P6PDVqo</a>). No fim, de forma a sensibilizar os alunos para a importância de comportamentos que contribuam para um Planeta mais sustentável, entregar-se-á a cada aluno um compromisso em que cada um escreverá algo que pretende mudar para diminuir a pegada ecológica. Cada um terá de o preencher e ficará com uma espécie de cartão de identificação de cidadão-consumidor responsável. O papel será colado num pedaço de pacote de leite para relacionar com a reutilização de resíduos. (f)</p>	

## 18.2 Descrição da sessão n.º 13

Esta sessão foi descrita partindo-se das observações e notas de campo recolhidas por mim, enquanto professora estagiária investigadora e pela minha colega, enquanto professora estagiária observadora.

Esta atividade teve como ponto de partida um diálogo com os alunos acerca das sessões realizadas anteriormente, sistematizando-se os assuntos abordados relativamente à temática do consumo. Nesta fase lembrou-se a visita ao supermercado Pingo Doce e a análise da publicidade do sumo “Bongo” e questionou-se os alunos acerca das aprendizagens realizadas nestas sessões. Em relação à sessão do Pingo Doce referiram que aprenderam “o preço por quilograma/litro” (Marta) e “tratámos produtos de todos os países” (Pedro). Já na sessão da análise do vídeo publicitário, um aluno referiu que “No vídeo do Bongo eles diziam que não tinha muito açúcar mas depois tinha” (Daniel).

Após a mobilização das aprendizagens, questionaram-se os alunos acerca das consequências do consumo, incentivado pela publicidade (explorada na sessão da análise do vídeo do Bongo) e presente no ato da compra (explorado na sessão da visita ao supermercado). Os alunos foram mencionando algumas consequências que iam sendo registadas no quadro com o título: “as consequências do consumo” (anexo 16.7.3). Contudo as consequências mencionadas centravam-se na questão dos resíduos “quando compramos produtos com mais embalagens, fazemos mais lixo” (Tiago).

De forma a alargar o leque das consequências referidas, o diálogo foi orientado com questões como: “Que consequências há ao longo da produção? E no momento do transporte dos produtos? E após o consumo?”. Assim, os alunos referiram aspetos relacionados com a importância dos produtos nacionais: “Comprar produtos portugueses porque assim gastávamos menos porque não tínhamos de importar e poluímos menos porque os carros tinham que andar menos para trazer os produtos” (David) e “Se comprarmos produtos portugueses ajudamos. Se comprarmos em quantidade também fica mais barato” (Tiago). Em relação à origem dos produtos, referi que havia três tipos de consequências do consumo “económicas” (como o Tiago referiu), “ambientais” (devido ao transporte como o David referiu) e “sociais”, explicando que este terceiro tipo de consequência estava relacionado com a exploração de mão-de-obra barata que existe em alguns países.

Após o registo das consequências a nível de transporte e da quantidade de resíduos produzidos, questionou-se os alunos acerca da existência de outras consequências do consumo. Os alunos referiram outras consequências mas um pouco desconexas do consumo, por exemplo, “deitar lixo para o chão”, “o papel é mais porco que as laranjas”, “presentes de cão pelo chão”, “derrame de petróleo no mar” e apenas um aluno referiu um aspeto relacionado com o consumo, mais concretamente, com a fase de produção “fumo das fábricas”.

Após o registo e diálogo sobre essas consequências, questionou-se as crianças sobre o conhecimento da expressão “pegada ecológica” e sobre o seu significado. Como as crianças apenas tinham ouvido falar deste termo, optei por dividir a expressão e questioná-las acerca da palavra “pegada”. Os alunos partilharam as suas ideias como “é a forma da sola de um pé” (Tiago), “rasto que deixamos quando estamos a andar” (David), ou “marca”. Neste momento sublinhou-se a ideia a pegada pode não ser de seres humanos mas também de animais. Em

seguida, explorou-se a palavra “ecológica” e os alunos afirmaram que esta era relativa a algo “ecologia” (Marta). Como as crianças tinham menos ideias que em relação à palavra pegada, pediu-se a uma aluna, Luana, para procurar o significado da palavra ecologia no dicionário e a aluna leu: “a relação entre o ser humano e o ambiente”.

Após a aprendizagem do significado das duas palavras isoladas dialogou-se acerca do que poderia significar a expressão que juntava essas duas palavras. Os alunos responderam que era a “pegada de uma pessoa ecológica” (David), “ser ecológico é poupar” (Tomás) e “rasto ecológico” (David). Como as ideias estavam um pouco confusas, reformulou-se a questão tentando-se ajudar os alunos a compreenderem o significado da expressão e estes referiram que pegada ecológica era uma marca que deixávamos no ambiente com as nossas atitudes/comportamentos. Assim, o Tiago referiu que era a “pegada do relacionamento entre nós e o ambiente” e acrescentou que essa pegada podia ser “por exemplo, reciclar todos os dias”, referindo-se ao ato de separação do lixo. De forma a garantir a compreensão da expressão, questionou-se os alunos acerca do tamanho da pegada “Acham que devemos ter uma pegada grande ou pequena?” e o mesmo aluno, o Tiago, respondeu que devia ser “gigante”, associando a algo positivo. Referiu-se assim aos alunos que a pegada ecológica era a marca que deixávamos no ambiente e que esta devia ser pequena e não “gigante”, referindo ainda que na atividade seguinte explorar-se-ia melhor esta ideia, calculando a pegada ecológica de cada um.

No fim do diálogo que serviu de contextualização, passou-se à segunda fase da sessão: a resposta ao questionário relativo ao cálculo da pegada ecológica (anexo 16.7.1). Este questionário foi preenchido individualmente e a PEI foi circulando pela sala, de forma a responder a possíveis dúvidas dos alunos. Alguns alunos foram compreendendo o objetivo do questionário e ao se aperceberem que as suas atitudes não eram amigas do ambiente, demonstravam preocupação, não querendo escolher nenhuma das opções. Por exemplo, uma aluna perguntou “Professora, como é que eu respondo aqui? É que eu não separo [o lixo] porque não tenho ecopontos em casa mas eu preocupo-me com isso” (Beatriz). Outra aluna teve uma preocupação semelhante “Professora, aqui (questão 7) eu não sei o que responder. No Verão eu nunca ligo os aquecedores mas, no Inverno, a minha casa é tão gelada que eu tenho de ligar” (Lara). Outros alunos tiveram dúvidas na compreensão das perguntas ou sentiram que as opções que lhes eram dadas não se ajustavam aos seus comportamentos. Por exemplo, a Ândria perguntou “Professora, nesta pergunta (questão 4) não sei qual resposta escolher porque eu também tenho máquina de secar”. Já a Marta disse: “Professora, eu aqui (questão 5) não sei mesmo o que responder que eu não compro estas coisas com o meu pai” e “Nesta pergunta (questão 11) depende, às vezes vivo com a mãe e somos 3 e às vezes vivo com o pai e somos 3. Ah! Afinal somos sempre 3”. Já o João Vítor perguntou “Professora o que são estas lâmpadas economizadoras?”. A PEI referiu que eram umas “que até demoram mais tempo a ligar ao início e não gastam tanta energia.” E o João disse “Deve ser uma que o meu pai tem na churrasqueira, demora a ligar mas tem uma luz tão potente”. Neste momento, a PEI explicou que estas podiam ser potentes mas não serem economizadoras.

Após a resposta ao questionário projetou-se, no quadro, uma tabela que compreendia combinações entre as alíneas respondidas e determinada pontuação. Depois os alunos somavam as várias pontuações e obtinham o tamanho da sua pegada ecológica. Quando todos já tinham chegado a um valor, mostrou-se um *slide* onde estavam quatro textos relativos a quatro intervalos de pontos onde as crianças se deveriam localizar, tendo em conta a sua pontuação.

Seguiu-se um diálogo com algumas questões orientadoras como “Por que é que é acham que o resultado é dado em número de planetas?”, “Quantos Planetas eram necessários se todos tivessem um comportamento semelhante a vocês?”, “Há mais espaço para ocupar que o de um Planeta?” e “O que pode acontecer se continuarmos a ter esta pegada ecológica?”. As três primeiras questões acabaram por ficar apenas no ar como mote de reflexão, respondendo os alunos apenas à última. O Pedro referiu que podia acontecer “um tsunami de lixo”.

Enquanto alguns alunos ainda terminavam a leitura do texto relativo à sua pontuação, sugeriu-se aos restantes que organizassem as questões do questionário por categorias. O exemplo dado foi a questão relativa ao “consumo de carne” que podia estar na categoria “alimentação”. Para uma melhor gestão do tempo, sugeriu-se que, mesmo sem todos terem categorizado as questões, se aproveitasse o trabalho de um dos alunos e se avançasse para a segunda fase. Esse aluno referiu a primeira categoria intitulada de “compras” e que foi reformulada pela turma para “consumo”. Escreveu-se essa categoria na coluna esquerda com o título de “categorias” e na coluna da direita colocou-se “possíveis intervenções para diminuir a pegada ecológica”, sugerindo-se aos alunos que referissem comportamentos ou medidas que podiam diminuir a pegada. Durante o preenchimento dessa coluna lembrou-se que o ato de consumo abrangia três momentos: a produção, o transporte e o pós-consumo (produção de resíduos). As respostas foram “para melhorar devemos ter em atenção as embalagens” (Catarina) e “ter em conta o número de sacos/embalagens que tem” (Tiago).

As questões foram-se especificando, perguntando-se aos alunos o motivo de haver uma questão relativa ao consumo de carne e o que se devia fazer para se diminuir o consumo desse produto, diminuindo-se a pegada. Os alunos responderam “porque devemos ter em conta a roda dos alimentos” (Zé); “para não matarmos muitos animais” (David); “devemos ser vegetarianos, comer alface” (Zé); “comer ovos” (Lara); “variar” (Pedro); “se matarmos animais terrestres porque os peixes há muitos” (Pedro) e “se fizermos mais pontes para as gazelas atravessarem o rio, o crocodilo fica sem comida” (Pedro). Para terminar esta atividade questionou-se os alunos acerca dos comportamentos que devemos ter no pós-consumo e a Ândria respondeu: “separar o lixo, fazer a compostagem ou dar aos animais” e o Pedro disse: “O meu pai que é artista faz coisas com as caixas, reutilizar”.

Por falta de tempo, a atividade teve de terminar nesta categoria, não se tendo registado possíveis intervenções para diminuir a pegada ecológica noutras categorias. Contudo dialogou-se com os alunos acerca de algumas delas como o gasto de menos energia, desligando-se os aparelhos eletrónicos quando estes não estão a ser utilizados ou colocando-os em *stand by*.

Após o intervalo mostrou-se uma imagem relativa ao gasto de água na produção de alguns produtos, sensibilizando-se para a quantidade de água gasta na produção, por exemplo, de um quilograma de carne. Assim, as crianças puderam compreender, por exemplo, a questão relativa à frequência do consumo de carne e a importância de variar a alimentação, até numa perspetiva ambiental. Apenas ficou por mostrar o vídeo da Sociedade Ponto Verde, relativa a uma campanha intitulada de “Numa hora” que pretende sensibilizar para a quantidade de embalagens recicladas em Portugal por hora. Este vídeo apesar de publicitário demonstra uma preocupação ambiental incentivando à continuação da prática da separação de lixo.

No fim, para sistematizar as aprendizagens desenvolvidas e responsabilizar as crianças pelas suas atitudes e comportamentos, entregou-se a cada criança um compromisso (anexo

16.7.2) onde tinham de registar uma medida que iriam tomar de forma a diminuir a sua pegada ecológica. Esse compromisso tem um formato semelhante a um cartão de identificação e pretende identificar os alunos enquanto cidadãos-consumidores. Esse compromisso foi levado para casa por cada criança e sugeriu-se que cada um o terminasse, da forma mais criativa que conseguisse.

Em anexo (ver anexo 16.4) encontram-se algumas notas de campo que serviram como suporte da descrição da sessão e ilustram algumas aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, bem como os compromissos de cada aluno (anexo 16.7.2).

### **18.3 Reflexão da sessão n.º 13**

Esta reflexão foi realizada por mim, enquanto professora estagiária investigadora, partindo da minha observação participante e de algumas notas de campo recolhidas pela minha colega de estágio.

Refletindo acerca desta sessão, senti que existiram três aspetos que deveria reformular. O primeiro relaciona-se com a dificuldade que tive em envolver os alunos durante todo o processo pois, apesar de partir das ideias das crianças, sinto que as podia ter envolvido mais no registo dessas ideias, escrevendo frases ditas por elas, ao invés da minha interpretação das mesmas. Podia ainda convidá-las a serem elas a registarem as suas ideias no quadro. O segundo aspeto tem a ver com a não explicitação dos objetivos das atividades, o que fez com que os alunos nem sempre compreendessem a ligação entre as diversas atividades. Apesar de pensar nesse fio condutor e na ligação entre a contextualização, a exploração das diferentes fases da atividade e o compromisso realizado pelos alunos, esta ideia não foi partilhada com as crianças e por isso não ficou clara. O terceiro e último aspeto é relativo a algumas questões do questionário relativo ao cálculo da pegada ecológica como, por exemplo, as questões relativas ao número de habitantes da cidade, à área das casas ou aos critérios utilizados na escolha de lâmpadas e eletrodomésticos. Tal acontece porque estas questões são complexas e tratam assuntos que não são tão explorados com as crianças. Todavia, senti que se retirasse algumas destas questões, o questionário ficaria incompleto e a solução encontrada foi ajudar as crianças na resposta a essas questões. Por exemplo, mencionei o número de habitantes da cidade de Aveiro; dei como referência para a questão da área da casa o número de quartos que correspondia em média a cada área e expliquei o que eram lâmpadas economizadoras.

Reformulando a atividade dava um maior enfoque às questões ambientais e explicitaria às crianças, antes do início da atividade, o fio condutor da mesma. Dessa forma, os alunos compreenderiam o objetivo da atividade e esta seria mais significativa pois compreenderiam a importância de analisarmos as nossas atitudes. Ao mudarmos as nossas atitudes ou comportamentos contribuimos para um mundo mais sustentável.

### **18.4 Notas de campo da sessão n.º 13**

PEI - Que atividades já realizámos acerca de consumo?

PEI - O que aprendemos com a visita ao Pingo Doce? O que fizemos?

“O preço por quilograma/litro” (Marta)

“Tratámos produtos de todos os países” (Pedro)

PEI - O que aprendemos com a análise da publicidade?

“No vídeo do Bongo eles diziam que não tinha muito açúcar mas depois tinha” (Daniel)

PEI - E no fim das compras o que acontece? O que produzimos?

“Quando compramos produtos com mais embalagens, fazemos mais lixo” (Tiago)

PEI - E mais consequências do consumo? Por exemplo, porque devemos comprar produtos portugueses?

“Comprar produtos portugueses porque assim gastávamos menos porque não tínhamos de importar e poluíamos menos porque os carros tinham que andar menos para trazer os produtos”. (David)

“Se comprarmos produtos portugueses ajudamos. Se comprarmos em quantidade também fica mais barato”. (Tiago)

A PEI sistematizou os motivos pelo quais se devem comprar produtos portugueses: económicos, ambientais e acrescentou os motivos sociais relativos à exploração da mão-de-obra barata. Em seguida questionou os alunos acerca da existência de outros motivos relacionados com o consumo que eram prejudiciais para o ambiente.

“Deitar lixo para o chão” (aluno)

A PEI questionou acerca do motivo de não dever colocar lixo para o chão mas referindo que era menos grave colocar-se as cascas de laranjas. Questionou os alunos acerca do motivo que fazia com que tal afirmação fosse verdadeira.

“o papel é mais porco do que as laranjas”. (Tiago)

A PEI falou acerca da decomposição e os alunos continuaram a referir consequências do consumo.

“Presentes de cão pelo chão” (Pedro)

“Fumo das fábricas” (Aluno)

“Derrame de petróleo no mar” (José)

A PEI falou acerca das consequências ambientais no momento de produção, como era o caso das fábricas e questionou acerca do que era preciso para fazer um chocolate. Os alunos referiram vários ingredientes: “leite, cacau e água” e a PEI disse-lhes que mais tarde lhes mostraria a quantidade de água necessária para a produção de um chocolate. Em seguida referiu que iriam tratar de um assunto que se intitulava de pegada ecológica e questionei acerca do significado da palavra pegada. Os alunos referiram as suas ideias.

A pegada é:

“É a forma da sola de um pé” (Tiago)

“Rasto que deixamos quando estamos a andar” (Aluno)

“Uma marca” (Aluno)

A PEI questionou se as pegadas eram apenas marcas de pessoas e referiu que também existiam pegadas de animais. Em seguida questionou os alunos acerca do significado da palavra ecológica mas estes começaram por começar por explorar o significado de ecológica.

“Ecologia” (Marta)

“Ser ecológico é poupar” (Tomás)

“Pegada de uma pessoa ecológica” (David)

“Rasto ecológico” (David)

Em seguida, a Luana leu o significado da palavra ecologia no dicionário e a PEI pediu que os alunos a relacionassem com a palavra pegada, chegando ao significado da expressão “pegada ecológica”.

A pegada ecológica é:

“Pegada do relacionamento entre nós e o ambiente” (Tiago)

“Por exemplo, reciclar todos os dias” (Tiago)

(A PEI questionou acerca de como deveria ser a nossa pegada - “A nossa pegada deve ser pequena ou grande?”)

Gigante (Tiago) – O aluno associou esta ideia a algo positivo.

Durante o cálculo da pegada através de um questionário, os alunos foram chamando a PEI para esclarecer dúvidas.

“Professora como é que eu respondo aqui (questão 3)? É que eu não separo porque não tenho ecopontos em casa mas eu preocupo-me com isso?” (Beatriz)

“Professora aqui (questão 7) eu não sei o que responder. No Verão eu nunca ligo os aquecedores mas no inverno a minha casa é tão gelada que eu tenho de ligar” (Lara)

“Professora nesta pergunta (questão 4), não sei qual resposta escolher porque eu também tenho máquina de secar”. (Ândria)

“Professora eu aqui não sei mesmo o que responder que eu não compro estas coisas com o meu pai” (Marta) – A PEI aconselhou que a aluna não respondesse à questão.

“Professora o que são estas lâmpadas economizadoras?” e eu disse: “São umas que até demoram mais tempo a ligar ao início e não gastam tanta energia”; e o aluno disse: “Deve ser uma que o meu pai tem na churrasqueira, demora a ligar mas tem uma luz tão forte” (João Vítor) – A PEI interpretou que se tratavam de focos e explicou que essas lâmpadas podiam ser potentes e não serem economizadoras.

“Nesta pergunta (11), depende, às vezes vivo com a mãe e somos 3 e às vezes vivo com o pai e somos 3. Ah! Afinal somos 3” (Marta)

“Quantas horas se demora daqui aos Açores e dos Açores aqui?” – referindo-se à pergunta 15 (Catarina)

Os alunos apresentaram muitas dúvidas na pergunta 2 e depois de se explicar que tipos de alimentos podiam comprar pré-preparados como as sopas, pizzas, bacalhaus que são congelados, muitos diziam que não compravam nada, exceto as pizzas.

Discussão dos resultados

(A PEI questionou “O que pode acontecer se continuarmos a ter esta pegada ecológica?”)

“Um tsunami de lixo” (Pedro)

“Derramações de óleo mudaram o clima” (José)

A PEI falou acerca do degelo dos glaciares e os alunos disseram já tinham ouvido falar de alguma coisa. Passou-se à fase de categorização das questões do questionário e a primeira categoria referida pelo Pedro foi “compras”. Começou-se por pedir aos alunos que dessem ideias acerca de possíveis intervenções para diminuir a pegada nessa categoria. As crianças iam dando ideias mas a PEI é que as escrevia no quadro, nem sempre utilizando as mesmas palavras mas mantendo a ideia.

“Para melhorar devemos ter em atenção as embalagens” (Catarina)

“Ter em conta o número de sacos/embalagens que tem” (Tiago)



A PEI questionou porque motivo existia no questionário uma questão acerca do consumo de carne e o que deveríamos fazer para diminuir esse consumo diminuindo assim a pegada.

“Porque devemos ter em conta a roda dos alimentos” (José)

“Para não matarmos muitos animais” (David)

“Devemos ser vegetarianos, comer alface” (José)

“Comer ovos” (Lara)

“Variar” (Pedro)

“Se matarmos animais terrestres porque os peixes há muitos.” (Pedro)

“Se fizermos umas pontes para as gazelas atravessarem o rio, o crocodilo fica sem comida.” (Pedro)

A PEI questionou os alunos acerca das consequências do pós-consumo e o que normalmente se fazia com as embalagens.

“Separar o lixo, fazer a compostagem ou dar aos animais” (Ândria)

“O meu pai que é artista faz coisas com as caixas, reutilizar” (Pedro)

## 18.5 Reunião da sessão n.º 13

Esta reunião foi realizada no fim da sessão com a professora estagiária investigadora, a professora estagiária observadora, a orientadora cooperante e a orientadora de Prática Pedagógica Supervisionada.

### POP:

- O objetivo da atividade não ficou muito claro.
- Podia ter perguntado às crianças como deveria escrever as informações, em vez de ser eu a escrever. Assim envolvia-as mais em todo o processo.
- Sugestão de leitura acerca de ensino centrado no professor e ensino centrado na criança.
- Não se deve dar a resposta aos alunos.
- Conhecimento passivo não é mobilizado.

## 18.6 Avaliação da sessão n.º 13

### Ao nível dos conteúdos:

**Identificar as consequências do consumo (nas fases de produção, transporte, consumo e pós-consumo), incidindo na questão ambiental;**

Sim, referiu que podia acontecer um “um tsunami de lixo”. (Pedro)

Sim, referiu a maior produção de lixo quando compramos produtos com mais embalagens. (Tiago)

**Reconhecer ações ou comportamentos que influenciam o valor da pegada ecológica**

Sim, identificou a separação do lixo nos ecopontos, a compostagem e dar os restos de alimentos aos animais como contributo positivo na diminuição da pegada (Ândria).

Sim, referiu que para diminuirmos a pagada devemos ter em atenção as embalagens. (Catarina)

Sim, referiu que comprar produtos portugueses diminui a poluição feita pelos carros. (David)  
Sim, referiu a reutilização como uma ação para diminuir a pagada e deu o caso do pai. (Pedro)  
Sim, referiu que devemos ter em conta o número de sacos/embalagens. (Tiago)

#### **Ao nível das capacidades:**

##### **Comunicar e debater ideias;**

Participou na partilha de ideias sobre comportamentos atitudes/procedimentos que diminuem o valor da pegada ecológica. (Ândria)  
Participou na partilha de ideias sobre comportamentos atitudes/procedimentos que diminuem o valor da pegada ecológica. (Catarina)  
Participou no diálogo acerca de aprendizagens adquiridas anteriormente. (Daniel)  
Foi um dos alunos que participou mais ao longo da sessão, dando ideias acerca dos vários tópicos. (David)  
Partilhou ideias para diminuir as consequências do consumo alimentar no ambiente. (José)  
Partilhou ideias para diminuir as consequências do consumo alimentar no ambiente. (Lara)  
Participou no diálogo acerca de aprendizagens adquiridas anteriormente (Marta)  
Foi um dos alunos que participou mais ao longo da sessão, dando ideias acerca dos vários tópicos. (Pedro)  
Foi um dos alunos que participou mais ao longo da sessão, dando ideias acerca dos vários tópicos. (Tiago)  
Deu a sua ideia acerca da palavra “ecologia”. (Tomás)

#### **Ao nível das atitudes e valores:**

##### **Estar disposto a mudar de atitude para contribuir para um Planeta mais sustentável.**

“Reciclar o lixo” (Ândria)  
“Comprometo-me a mudar a pegada ecológica em minha casa” (Bárbara)  
“Reciclar mais” (Beatriz)  
“Usar menos eletrodomésticos” (Catarina)  
“Ajudar mais a minha mãe” (Daniel)  
“Deixar o computador a hibernar quando não estou em casa” (Lara)  
“Não ligar o aquecedor” (Luana)  
“Não partir nada” – corrigiu – “Não deixar a água sempre a correr” (João R.)  
“Mudar os hábitos como produzir menos lixo” (João V.)  
“Inventar um carro que para andar temos de pedalar e tem rádio, horas, temperatura, mudanças e GPS” (José)  
“Não gastar muita luz, apagando as luzes quando saio de lá” (Mariana D.)  
“Mudar os meus hábitos” (Marta)  
“Gastar ainda menos eletricidade” (Patrícia)  
“Não poluir nada” (Pedro)  
“Diminuir quando vou ao supermercado de comprar produtos de menor embalagens e tetra pak” (Tiago)  
“Não atirar papel para o chão” (Tomás)

## 18.7 Anexos da sessão n.º 13

### 18.7.1 Questionário para calcular a pegada ecológica

“Calcula a tua pegada ecológica”

#### 1) Ao fazer compras no supermercado:

- A) Compro tudo que tenho vontade, sem prestar atenção no preço, na marca ou na embalagem;
- B) Uso apenas o preço como critério de escolha;
- C) Presto atenção se os produtos de uma determinada marca são ligados a alguma empresa que não respeita o meio ambiente ou questões sociais;
- D) Procuro considerar preço e qualidade, além de escolher produtos que venham em embalagens recicláveis e que respeitem critérios ambientais e sociais.

#### 2) Entre os alimentos que normalmente consumo que quantidade é pré-preparada, embalada ou importada?

- A) Quase todos;
- B) Metade;
- C) Muito poucos;
- D) Quase nenhuns. A maior parte dos alimentos que consumo não é pré-preparada nem embalada e tem origem na região onde vivo.

#### 3) O que acontece com o lixo produzido na tua casa?

- A) Não me preocupo muito com o lixo;
- B) Tudo é colocado em sacos recolhidos por uma empresa de lixo, mas não faço a menor ideia para onde vai;
- C) O que é reciclável é separado e o lixo orgânico é colocado no contentor comum;
- D) O lixo em que é possível encaminhado para a reciclagem e o lixo orgânico encaminhado para a compostagem (transformação em adubo).

#### 4) Que eletrodomésticos utilizas em casa (escolhe a opção que mais se pareça com a situação de tua casa)?

- A) Televisão, frigorífico, arca congeladora, máquina de lavar roupa e microondas;
- B) Televisão, frigorífico e máquina de lavar roupa;
- C) Televisão, frigorífico e microondas;
- D) Televisão e frigorífico.

#### 5) Quando vais às compras com os teus pais, eles escolhem os eletrodomésticos e as lâmpadas, tendo em conta as informações referentes à eficiência energética do produto (se o produto consome menos energia)?

- A) Não. Compram sempre as lâmpadas e os eletrodomésticos que estiverem mais baratos;
- B) Utilizam lâmpadas economizadoras (fluorescentes), mas não se preocupam com a eficiência energética dos eletrodomésticos;
- C) Compram eletrodomésticos que consomem menos energia e utilizam lâmpadas economizadoras (fluorescentes);

D) Sim. Só utilizo lâmpadas economizadoras e compro os eletrodomésticos que consomem menos energia.

**6) Deixas a luz, aparelhagens ou rádios, computadores ou televisão ligados quando não estão a ser utilizados?**

A) Sim. Deixo as luzes acesas, computador e televisão ligados, mesmo quando não os estou a utilizar;

B) Deixo a luz ligada quando sei que passados poucos minutos vou voltar ao local;

C) Deixo o computador ligado, mas desligo o monitor quando não estou a utilizá-lo;

D) Não. Desligo sempre os aparelhos e as lâmpadas quando não estou a utilizá-los, ou deixo o computador em estado de hibernação (stand by).

**7) Quantas vezes por semana, em média, ligam o ar condicionado ou aquecedores em casa?**

A) Praticamente todos os dias;

B) Entre três e quatro vezes;

C) Entre uma e duas vezes por semana;

D) Não tenho ar condicionado nem aquecedores.

**8) Quanto tempo levas, em média, a tomar banho diariamente?**

A) Mais de 20 minutos;

B) Entre 10 e 20 minutos;

C) Entre 10 e 5 minutos;

D) Menos de 5 minutos.

**9) Quando escovas os dentes:**

A) A torneira permanece aberta o tempo todo;

B) A torneira é aberta apenas para molhar a escova e na hora de enxaguar a boca.

**10) Quantos habitantes vivem na tua cidade?**

A) Acima de 500 mil pessoas;

B) De 100 mil a 500 mil pessoas;

C) De 20 mil a 100 mil pessoas;

D) Menos de 20 mil pessoas.

**11) Quantas pessoas vivem na tua casa ou apartamento?**

A) 1 pessoa;

B) 2 pessoas;

C) 3 pessoas;

D) 4 pessoas ou mais.

**12) Qual é a área da tua casa/apartamento?**

A) 170 metros quadrados ou mais;

B) De 100 a 170 metros quadrados (3 quartos);

- C) De 50 a 100 metros quadrados (2 quartos);
- D) 50 metros quadrados ou menos (1 quarto).

**13) Com que frequência consumes produtos de origem animal (carne, peixe, ovos, laticínios)?**

- A) Como carne todos os dias;
- B) Como carne uma ou duas vezes por semana;
- C) Como carne raramente, mas ovos/laticínios quase todos os dias;
- D) Nunca (vegetariano).

**14) Qual o tipo de transporte que mais utilizas?**

- A) Ando sempre de carro com os meus pais;
- B) Os meus pais têm carro, mas tentamos andar a pé nos percursos mais curtos e privilegiamos o uso de transportes públicos sempre que possível;
- C) Não temos carro e usamos transportes públicos;
- D) Não temos carro, usamos transporte coletivo quando é necessário, mas andamos muito a pé ou de bicicleta.

**15) Por ano, quantas horas andas de avião?**

- A) Acima de 50 horas;
- B) 25 horas;
- C) 10 horas;
- D) Nunca ando de avião.

Calcula a tua pegada

Chegou o momento de conheceres o impacto dos teus hábitos diários na natureza. Circunda a pontuação que tens em cada pergunta e no fim soma os valores de cada opção marcada. O valor dir-te-á o tamanho estimado da tua pegada ecológica.

Questão 1	Questão 2	Questão 3	Questão 4	Questão 5
a 4	a 4	a 4	a 4	a 4
b 3	b 3	b 3	b 3	b 3
c 2	c 2	c 2	c 2	c 2
d 1	d 1	d 1	d 1	d 1

Questão 6	Questão 7	Questão 8	Questão 9	Questão 10
a 4	a 4	a 4	a 4	a 8
b 3	b 3	b 3	b 3	b 6
c 2	c 2	c 2	c 2	c 4
d 1	d 1	d 1	d 1	d 2

Questão 11	Questão 12	Questão 13	Questão 14	Questão 15
a 8	a 8	a 8	a 8	a 12
b 6	b 6	b 6	b 6	b 9
c 4	c 4	c 4	c 4	c 6
d 2	d 2	d 2	d 2	d 3

A tua pegada é...

▪ **Até 23 pontos:** Parabéns! O teu estilo de vida tem em conta a saúde do planeta! Sabes equilibrar o uso dos recursos com sabedoria e se todos no planeta tivessem um estilo de vida

como o teu, conseguiríamos manter a vida na Terra sem esgotamento dos recursos. Que tal convidares mais pessoas e partilhar a tua experiência? Podes ajudar outras pessoas a encontrar um padrão mais justo e sustentável também!

▪ **De 24 a 44 pontos:** A tua pegada está um pouco acima da capacidade do planeta. Podes reavaliar algumas das tuas opções do quotidiano. Se todos no planeta tivessem um estilo de vida como o teu, precisaríamos de dois planetas Terra. Algumas mudanças e ajustes podem levar-te a um estilo de vida mais sustentável, que traga menos impactos à Natureza. Se te poderes juntar a outras pessoas pode ser mais fácil!

▪ **de 45 à 66 pontos:** Se todos no planeta tivessem um estilo de vida como o seu, seriam necessários três planetas Terra. Neste ritmo o planeta não vai aguentar! Que tal fazeres uma reavaliação dos teus hábitos quotidianos hoje mesmo? Dá uma olhada nas sugestões dos teus colegas para diminuir a tua pegada e mobilizar mais pessoas!

▪ **de 67 à 88 pontos:** Alerta total! Se todos no planeta tivessem um estilo de vida como o seu, seriam necessárias quatro planetas Terra. A tua pegada está entre os padrões mais insustentáveis do mundo! É urgente reavaliar teu jeito de viver. O teu padrão de consumo e hábitos de vida estão a causar danos à vida na Terra e a ameaçar o futuro. Mas não desanimes, nunca é tarde para começar a mudar.

## 18.7.2 Compromisso dos alunos

Eu, \_\_\_\_\_ como cidadão-consumidor, irei tentar \_\_\_\_\_ para diminuir a minha pegada ecológica e tornar o mundo mais sustentável.

## 18.7.3 Registo do caderno dos alunos

Pegada – marca que os seres vivos deixam.

Ecologia – disciplina que estuda a relação entre os seres vivos e o ambiente.

<b>Categorias</b>	<b>Intervenções para diminuição da pegada ecológica</b>
Compras - consumo	Escolher embalagens recicláveis (por exemplo tetra pak);
	Comprar produtos com menos embalagens;

	Escolher produtos nacionais para se poluir com menos com o transporte dos produtos;
	Variar alimentação e comer apenas o necessário, sem desperdiçar;
	Ter em conta a validade dos produtos;
	Devemos separar as embalagens que dão para reciclar;
	Dar aos animais os restos ou fazer a compostagem e podemos reutilizar algumas embalagens.

#### 18.7.4 Transcrição dos compromissos dos alunos

“Não gastar muita luz, apagando as luzes quando saio de lá” (Mariana Dias)

“Deixar o computador a hibernar quando não estou em casa” (Lara)

“Não poluir nada” (Pedro)

“Não atirar papel para o chão” (Tomás)

“Não ligar o aquecedor” (Luana)

“Não partir nada” – corrigiu – “Não deixar a água sempre a correr” (João Ricardo)

“Mudar os meus hábitos” (Marta)

“Ajudar mais a minha mãe” (Daniel)

“Reciclar mais” (Beatriz)

“Usar menos eletrodomésticos” (Catarina)

“Inventar um carro que para andar temos de pedalar e tem rádio, horas, temperatura, mudanças e GPS” (Zé)

“Diminuir quando vou ao supermercado de comprar produtos de menor embalagens e tetra pak” (Tiago)

“Gastar ainda menos eletricidade” (Patrícia)

“Mudar os hábitos como produzir menos lixo” (João Vítor)

“Reciclar o lixo” (Ândria)

“Comprometo-me a mudar a pegada ecológica em minha casa” (Bárbara)

## **19. Sessão 14 - Ingrediente da semana: leite**

### **19.1 Planificação da sessão n.º 14**

#### **Contextualização**

O leite foi um dos ingredientes da semana explorado na última semana de estágio. A escolha destes dois ingredientes prendeu-se com a sua ligação ao Natal e ao facto de pertencerem aos dois grupos que faltava explorar da Roda dos Alimentos.

O leite foi explorado através de uma história intitulada de “O ciclo do leite” de Cristina Quental e Mariana Magalhães e ilustrações de Sandra Serra. A Tatiana, aluna da turma com NEE e que usufrui de vários momentos na Unidade de Apoio à Multideficiência e de outras terapias, ia contar uma adaptação da história através da linguagem Picture Communication Symbols (PCS) e de um digitalizador. Contudo, como ficou doente, tal acabou por não acontecer e explorou-se a história original “O ciclo do leite” através da projeção e leitura do livro pela PEI responsável pela sessão.

#### **Enquadramento teórico**

O leite é o alimento que nos acolhe à nascença e que nos acompanha durante os primeiros meses de vida. É por isso um alimento que carrega “uma poderosa carga emocional, sendo através dele que o bebé experimenta os primeiros contactos com o mundo: vínculo mãe-filho” (Mimosa, s.d.). Segundo Carvalho (2012), “uma das maiores provas da importância do leite na alimentação humana passa pela necessidade da sua mimetização nutricional para aqueles que não querem ou não o podem consumir, tendo como pano de fundo a soja”. Contudo, há quem questione o facto de continuarmos a beber leite enquanto adultos pois somos os únicos mamíferos que o fazemos.

Ao longo da história e com a evolução tecnológica, no século XX, o leite passou a ser pasteurizado e ultrapasteurizado, não se perdendo os seus benefícios, o que facilitou “o acesso e conduziu à massificação do seu consumo não só como alimento de validade curta, mas também de média ou longa duração.

Assim, hoje o leite é um dos “alimentos mais completos, quer em termos nutricionais, quer em termos da multiplicidade de utilizações que pode ter” (Mimosa, s.d.). E por isso mesmo, é muitas vezes consumido ao pequeno-almoço, lanche ou como substituto de refeições mais completas,

Em termos nutricionais, o leite, tal como os restantes laticínios, é rico em cálcio mas é o alimento que nos permite uma melhor absorção. Contudo, há estudos bioquímicos que demonstram que o “cálcio do leite praticamente não é absorvido” (Netnatura, s.d.) e assim percebe-se porque há pessoas que apresentam osteoporose e bebem muitos litros de leite. Esses estudos demonstram também que “mais de 90% da espécie humana deixa de produzir, por volta dos 10-12 anos (alguns mais cedo) a enzima responsável pela digestão do leite” (Netnatura, s.d.). Tal faz com que o leite não seja digerido corretamente e origina o aparecimento de casos de intolerância expressa ao leite.

Ao nível da gordura, apesar dessa ser maioritariamente saturada, parte destes ácidos gordos, não possuem o mesmo efeito hipercolesterolémico que outros alimentos provenientes de



animais. A opção nos adultos deve assim recair no leite meio-gordo ou magro pois, apesar do magro ter menos gordura, tem também menos vitamina A.

Ao nível dos benefícios, a “ingestão do copo de leite antes de deitar é já um clássico, mas, ao contrário de outros, este hábito ancestral tem sustentação científica uma vez que o teor do leite em triptofano melhora a qualidade do sono”, sendo que tem um efeito relaxante (Carvalho, 2012). Além disso, a Mimosa<sup>6</sup> enumera cinco razões pelas quais devemos beber leite: tem poucas calorias e muitos nutrientes; hidrata-nos; ajuda-nos a ter ossos saudáveis por ser rico em cálcio; é acessível a quase todos pelo seu preço e é versátil e saboroso pois existem leites achocolatados ou com sabores a fruta, podem ser bebidos com café, usados na preparação de batidos e na confeção de algumas sobremesas. Além disso, é uma boa bebida para os momentos pós-competitivos, na redução do risco de cáries e na redução da sintomatologia típica da síndrome pré-menstrual. Assim, há quem defenda que, apesar de todas as críticas, “Nunca é bom quando viramos as costas a quem nos ajudou a crescer!” (Carvalho, 2012).

### Referências bibliográficas

Carvalho, P. (2012). Dicionário dos Alimentos: L de Leite. *Público*. Recuperado em 7 de dezembro de 2012, de <http://www.alimentacaosaudavel.org/lacticios.html>

Mimosa. (s.d.). Leite. Recuperado em 7 de dezembro de 2012, de <http://www.mimosa.com.pt/cnam/tudo-sobre-o-leite/leite/>

Netnatura. (s.d.). Lácteos. Recuperado em 7 de dezembro de 2012, de <http://www.vivasaudavel.pt/gca/index.php?id=36>

---

<sup>6</sup> Marca de leite comercializada em Portugal.

<p style="text-align: center;"><b>Data: 11-11-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de intervenção-investigação (13h30min-14h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	Esta atividade tem como objetivo explorar um dos ingredientes da semana, o leite, partindo de uma história lida através de um digitalizador e da transcrição das frases em linguagem Picture Communication Symbols (PCS).	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conhecimentos:</b></p> <p>a) Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades;</p> <p>b) Reconhecer o grupo da Roda dos Alimentos em que determinado alimento está inserido.</p>	
<b>Fases da sessão</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>
Contextualização	A atividade começará com um pequeno diálogo, revendo os ingredientes da semana já trabalhados. Seguidamente, questionar-se-á os alunos acerca do grupo de alimentos que ainda não explorámos, através de um ingrediente. A resposta certa será o grupo dos laticínios e o ingrediente será o leite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digitalizador</li> <li>• Placas com as imagens</li> <li>• Quadro interativo</li> </ul>
Leitura da história	Continuar a sessão referindo que este ingrediente será trabalhado de forma diferente sendo que quem o apresentará será a Tatiana, aluna da turma mas que passa muito tempo na Unidade de Apoio à Multideficiência. Assim, começar-se-á por projetar as frases relativas à história (adaptada do livro “O ciclo do leite”) e a Tatiana, com a ajuda do digitalizador, irá contando a história. Estas frases, apresentadas como a história de “O leite”, contarão todo o processo, desde que o leite é retirado das vacas até que é comprado, em pacotes ou garrafas, e consumido em nossas casas.	
Diálogo acerca da história	No fim da leitura da história, a Tatiana irá fazer algumas questões relativas ao texto, introduzindo os tópicos que serão abordados de seguida. As questões serão: “Como é que é tirado o leite?”, “Para onde vai o leite?”, “O leite na fábrica é tratado?” “Como é que compramos o leite?” e “O leite faz bem?”. Estas questões têm como objetivo introduzir alguns tópicos e conceitos relativos ao leite, sendo os principais: as formas de tirar o leite das vacas, o processo de tratamento do leite – pasteurização – o empacotamento, a informação nutricional e os derivados do leite. No fim das questões, a Tatiana voltará para a Unidade e abordar-se-ão, de forma mais profunda, esses tópicos. No fim, as frases “lidas” pela Tatiana serão impressas, uma por folha e convidar-se-ão os alunos a ilustrarem essas frases construindo-se um livro intitulado “O leite”.(a) (b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informações relativas ao leite e à história</li> <li>• Quadro interativo</li> </ul>

## 19.2 Descrição da sessão n.º 14

A descrição desta sessão teve como suporte as minhas observações e notas de campo, enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão e a observação não participante e notas de campo da minha colega de estágio.

Esta sessão tinha sido planificada para que a Tatiana (aluna com NEE que integra a turma mas que usufrui de várias terapias na Unidade de Apoio à Multideficiência) pudesse realizar a atividade com os colegas. Contudo, motivos de doença a aluna faltou e a atividade teve de ser alterada no momento.

Dessa forma, a sessão começou com um pequeno diálogo, pedindo-se aos alunos para referirem todos os ingredientes da semana já trabalhados e a que grupo da Roda dos Alimentos é que estes pertenciam. Os alunos chegaram à conclusão que apenas faltava o grupo dos laticínios e informei que o ingrediente da semana seria o leite. A história preparada era uma adaptação para a linguagem PCS do livro “O ciclo do leite”. Por isso optei por projetar o *audiobook* desse livro e ler a história às crianças. No fim da leitura do livro dialogou-se com as crianças acerca das ideias principais do livro, isto é, das várias fases do ciclo de produção do leite. Este diálogo foi orientado com questões como: “Como é tirado o leite?”, “Para onde vai o leite quando é tirado às vacas?”, “O leite na fábrica é tratado?” e “Como é que compramos o leite quando vamos ao supermercado?”.

Com as questões referidas, anteriormente, abordaram-se as diferentes fases da produção do leite, antes de este chegar à fábrica: a pastagem de vacas; a sua ordenha (manual ou automática); o encher das bilhas com leite e o seu transporte até ao posto do leite onde a qualidade é controlada; o encher de um depósito com o leite já controlado e o seu transporte num camião-cisterna para a fábrica. Já na fábrica, o livro abordava o processo de pasteurização e a produção dos derivados do leite. Quanto às palavras ou expressões exploradas foram: ordenha, pasteurização, derivados do leite, camião-cisterna e bilha.

No fim desta exploração do livro, os alunos realizaram uma atividade de Expressão Plástica em que desenharam e recortaram moldes de alguns elementos referentes ao Natal (estrelas, botas, bengalinas e sinos) em embalagens de leite. Com dois moldes iguais colados, um no outro, esses moldes ficavam prateados e lembravam as cores do Natal. Contudo, alguns alunos preferiram colar papel brilhante vermelho e verde. Todas essas criações ficaram na sala para depois a professora criar um móbil.

## 19.3 Reflexão da sessão n.º 14

Esta reflexão foi realizada pela PEI, responsável pela sessão, tendo em conta a sua observação participante e as notas de campo recolhidas pela colega de estágio, enquanto observadora não participante.

Esta sessão implicou alguma flexibilidade por parte da PEI mas acima de tudo uma boa articulação a díade e a POC dado que apenas se soube que a Tatiana (aluna com NEE) estava doente na hora da sessão começar e rapidamente se teve de alterar a sessão. Nesse momento o

importante foi ter o objetivo da atividade presente e pensar nas diferentes possibilidades de exploração para que mesmo se sendo flexível não se abdicasse do momento de aprendizagem.

A POC teve um papel crucial, colocando questões aos alunos que foram importantes para que estes se centrassem nas ideias principais mas também para que a díade se apercebesse das aprendizagens desenvolvidas pelas crianças e as suas dificuldades.



## **20. Sessão n.º 15 - Jogo "Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?"**

### **20.1 Planificação da sessão n.º 15**

#### **Contextualização**

Esta sessão teve como intuito mobilizar, sistematizar e avaliar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação através de um jogo com desafios relativos às principais sessões desenvolvidas.

#### **Enquadramento teórico**

Apesar de se ter consultado alguma bibliografia para a conceção do jogo, inclusive alguma referenciada ao longo das sessões anteriores, nesta sessão centra-se o enquadramento teórico para a importância do jogo enquanto situação de aprendizagem.

A escolha do jogo, enquanto estratégia didática, foi refletida em grupo e pareceu-nos a melhor opção por ter uma componente mais lúdica e por sentirmos necessidade de diversificar nas estratégias utilizadas. Segundo Kishimoto (1999), “a dimensão educativa surge quando as situações lúdicas são intencionalmente criadas com vista a estimular certos tipos de aprendizagem” (referenciado em Barreto, Mettrau, & Silva, 2007, p. 452). Neste caso, a intenção era mobilizar, sistematizar e avaliar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação, aplicando as aprendizagens num contexto mais significativo para as crianças, não deixando que o conhecimento construído fosse passivo.

As atividades foram inspiradas em algumas atividades do livro “Preparamos un menú”<sup>7</sup> e em atividades do programa educativo “Apetece-me”<sup>8</sup>.

#### **Referências bibliográficas**

Barreto, M., Mettrau, M., & Silva, A. (2007). O lúdico no processo de ensino-aprendizagem das ciências. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 88, 445-458.

---

<sup>7</sup> Porras, J., & Ruiz, G. (2011). *Preparamos un menú*. Madrid: Espasa Libros.

<sup>8</sup> Uma iniciativa da Nestlé Portugal, em parceria com a Direção-Geral da Educação do Ministério da Educação e Ciência, que faculta às escolas informação sobre os temas: Alimentação, Nutrição, Saúde e Bem-Estar. Este programa foi consultado em <http://www.apetece-me.pt/>, no dia 5 de dezembro de 2012.

<p style="text-align: center;"><b>Data: 12-12-2012</b>  <b>Planificação diária</b>  <b>Projeto de Intervenção-Investigação (9h00min-10h30min)</b></p>		
<b>Objetivo da atividade</b>	O objetivo da atividade é mobilizar, sistematizar e avaliar todas as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto de intervenção-investigação.	
<b>Principais aprendizagens</b>	<p><b>Ao nível dos conteúdos:</b></p> <p>a) Identificar os produtos presentes em cada um dos setores do supermercado;</p> <p>b) Identificar o grupo da Roda dos Alimentos a que pertencem determinados produtos alimentares;</p> <p>c) Identificar os nutrientes que prevalecem em cada um dos alimentos ou grupos da nova Roda dos Alimentos;</p> <p>d) Reconhecer as propriedades e as funções dos nutrientes (energética, plástica e reguladora);</p> <p>e) Reconhecer as características de uma alimentação saudável: completa, equilibrada e variada;</p> <p>f) Saber os critérios que devem ser tidos em conta na escolha de um produto;</p> <p>g) Reconhecer comportamentos que afetem a pegada ecológica;</p> <p>h) Reconhecer que a alteração dos comportamentos quotidianos pode diminuir a pegada ecológica;</p> <p>i) Identificar as aprendizagens realizadas ao longo do projeto de intervenção-investigação;</p> <p><b>Ao nível das capacidades:</b></p> <p>j) Analisar uma ementa;</p> <p>k) Comparar rótulos de um mesmo produto, de marcas diferentes, quanto à informação nutricional;</p> <p>l) Efetuar registos em grelhas;</p> <p><b>Ao nível das atitudes e valores:</b></p> <p>m) Reflexão crítica.</p>	
Fases da sessão	Descrição das Atividades	Recursos
Apresentação do jogo	O jogo será contextualizado, explicando-se que este será um “teste” a todas as aprendizagens desenvolvidas ao longo do projeto. Dessa forma pretende-se que todos os alunos vejam as perguntas que os colegas vão respondendo e vão aprendendo com as suas respostas. Assim, os alunos serão divididos em dois grupos, sendo que cada equipa fica com dez jogadores. A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolas numeradas</li> <li>• Cartões com os desafios</li> </ul>

	escolha das equipas será feita por dois rapazes (que vão chamando colegas para a sua equipa até todos terem uma, sendo que este critério tem sido utilizado sempre, e uma semana são as meninas e outra são os meninos).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embalagens de vidro, plástico, papel e outros materiais</li> </ul>
Jogo “Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?”	<p>Este jogo será disputado então por duas equipas, escrevendo-se no quadro o nome do “chefe” de equipa e registando-se os pontos da mesma. Existirão 4 mesas, cada uma com 5 desafios e um saco com bolas numeradas de 1 a 20. Cada aluno poderá jogar sendo que vão jogando, alternadamente, os jogadores das duas equipas. Assim, cada um tira uma bola do saco e vê o número que lhe calhou, esse número estará associado a uma das mesas e a um desafio:</p> <p><i>Bolas de 1 a 5 - mesa 1 - desafios relativos à roda dos alimentos; (a) (b) (c) (d) (e)</i></p> <p><i>Bolas de 5 a 10 – mesa 2 - desafios relativos às ementas saudáveis; (j) (m)</i></p> <p><i>Bolas 11 a 15 – mesa 3 – desafios relativos ao supermercado; (f) (k)</i></p> <p><i>Bolas 16 a 20 – mesa 4 – desafios relativos à pegada ecológica. (g) (h)</i></p>	
Sistematização das aprendizagens	No fim de todos terem jogado e de somarem os pontos das diferentes equipas, dar-se-á, a cada aluno, uma folha onde deverão registar as aprendizagens realizadas ao longo do projeto e lembradas através do jogo. Esse registo será feito de duas formas diferentes: de forma mais aberta numa questão referente a cada uma das mesas (cada um responderá em relação à mesa que esteve) e de forma mais fechada, assinalando o nível de aprendizagem que alcançou, relativamente ao projeto. (i) (l)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folhas de registo das aprendizagens</li> </ul>



## 20.2 Descrição da sessão n.º 15

Esta sessão foi descrita a partir da minha observação participante enquanto professora estagiária investigadora responsável pela sessão, de algumas notas de campo recolhidas, tanto por mim, como pela minha colega de estágio, pela análise de algumas respostas dadas aos desafios e pela análise da transcrição da vídeo gravação de parte da sessão.

Esta sessão começou com uma contextualização e explicou-se que o jogo ia ser sobre tudo o que se tinha explorado ao longo do projeto, de forma a averiguar o que cada um tinha aprendido. Dessa forma pretendia-se que os alunos vissem o jogo, não apenas pelo lado lúdico mas, também, como um às aprendizagens desenvolvidas. Começou-se por referir que todos os desafios serviriam como forma de aprendizagem porque quando os colegas respondessem, os outros podiam analisar e avaliar a resposta e, até, propor uma nova resposta.

Em primeiro lugar criaram-se duas equipas onde dois rapazes (os “chefes de equipa”), eleitos pela PEI que dinamizou a sessão, foram nomeando colegas para a sua equipa e esses nomes foram registados no quadro. Este critério foi uma forma de manter a coerência da seleção de equipas utilizada nas atividades de expressões (sendo que uma semana eram as meninas e na outra os meninos). Este critério permitiu uma imparcialidade das professoras uma vez que foram os próprios alunos a tomarem as suas decisões e evitando assim condicionamentos nos resultados.

Em seguida explicou-se que o jogo teria 20 desafios divididos em quatro grupos: do número 1 ao 5 - roda dos alimentos; do número 5 ao 10 - ementas saudáveis; do número 11 ao 15 - pegada ecológica e do número 16 ao 20 - visita ao supermercado. O número dos desafios estava escrito em bolas e todas foram colocadas dentro de um saco. Cada aluno podia tirar uma bola com um número que correspondia a determinado desafio. Os desafios não eram iguais, nem em complexidade nem em tipo de atividade e por isso o tempo de cada desafio era diferente. Numa mesa de apoio estava uma tabela com o número do desafio, os recursos necessários e o tempo respetivo para cada desafio, podendo este ser de um ou dois minutos (anexo 1). Na mesma mesa estavam os recursos necessários à realização de cada desafio (anexo 3). Neste momento de explicação, um dos alunos levantou uma questão sobre o tipo de trabalho em equipa: “professora, a equipa pode estar reunida?”. Referiu-se que os desafios seriam individuais e que apenas a pontuação seria coletiva. Neste momento explicou-se ainda que “No final de todos jogarem, vão ter uma grelha para referirem as aprendizagens que desenvolveram neste jogo e ao longo do projeto”. A POC sublinhou que as aprendizagens que os alunos iriam desenvolver seriam com o seu desafio mas também com os desafios e respostas dos colegas, ou seja, apesar de responderem apenas a um desafio, ao ouvirem as respostas dos colegas aos seus desafios podiam aprender mais.

Depois das dúvidas esclarecidas, a equipa liderada pelo Zé começou a jogar e o primeiro aluno foi mesmo o “chefe de equipa”. O jogo foi decorrendo sendo que as equipas foram jogando alternadamente, os chefes de equipa foram os primeiros a jogar e seguiam-se os colegas, pela ordem que tinham integrado o grupo. Ao longo do jogo a PEI responsável pela sessão foi alertando para a importância de se ouvirem as respostas dos colegas para se poder ajudar na correção dos mesmos e para se poder aprender com os colegas. Assim, as intervenções dos alunos foram um importante contributo na mobilização e avaliação das aprendizagens. No

decorrer do jogo, quando uma das alunas ia começar o seu desafio a professora responsável pela sessão disse: “Pronto tens 1 minuto...a partir de agora” e a Bárbara disse “Ai professora parece que estamos num programa de televisão. Vai começar...agora!”. A professora respondeu que se tinha esquecido de referir mas que o jogo tinha sido inspirado num programa de televisão e que se chamava “Quem ser mais saudável e um consumidor mais responsável?”.

Depois de todos os alunos terem respondido ao seu desafio, fez-se a soma das pontuações dos vários elementos das equipas e encontrou-se a equipa vencedora. Contudo, explicou-se ao alunos que o mais importante não era ganhar mas sim era aprender com todos os desafios e por isso não existiam prémios para os vencedores.

De forma a se realizar uma avaliação mais concreta das aprendizagens desenvolvidas ao longo de todo o projeto e com este jogo, entregou-se a cada aluno uma grelha de registo das aprendizagens. Numa primeira fase, os alunos deveriam situar-se na questão “eu sou capaz...” numa escala de “sim, muito bem”, “sim, bem”, “sim, com dificuldades”, “não, ainda não sou capaz”, “não sei responder”. As afirmações eram relativas a aprendizagens ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e valores e às quatro categorias exploradas ao longo do jogo “roda dos alimentos”, “ementas saudáveis”, “visita ao supermercado” e “pegada ecológica”. No fim desse registo, os alunos passavam à segunda fase onde tinham de completar uma frase relativa ao desafio realizado: “Com o desafio número...da categoria...aprendi que.....”.

Em anexo encontram-se os desafios colocados aos alunos, as notas de campo (com as respostas dos alunos aos desafios), a transcrição da vídeo gravação e a avaliação da sessão.

### **20.3 Reflexão da sessão n.º 15**

Esta reflexão foi realizada por mim, enquanto PEI responsável pela sessão, tendo o diálogo com a minha colega de estágio e a POC que estiveram presentes na sessão.

O jogo acabou por ser desenvolvido de forma diferente à sua planificação dado que a considerei que a dinâmica das quatro mesas com desafios diferentes e os alunos a circularem pelas mesmas poderia gerar confusão e, por isso, optei por colocar tudo na mesma mesa e o jogo acabou por se centrar mais em mim. Esta opção teve vantagens e desvantagens porque, se por um lado se consegui ter uma perceção privilegiada de todas as dificuldades mas também de todas as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, por outro, os alunos perderam gradualmente o interesse pelo jogo pelo facto de estarem dispersos, de não conseguirem acompanhar os desafios resolvidos pelos colegas e de não haver competição.

A atividade reformulada podia manter a ideia inicial de quatro mesas mas com desafios semelhantes umas das outras e em cada mesa ficava um grupo. No fim anunciar-se-ia a pontuação final de cada equipa. Dessa forma, os alunos ficariam mais ansiosos por conhecer o resultado e poderiam implicar-se mais na resposta aos desafios.

Quanto à pontuação, no caso de dúvida sugeriu-se aos alunos que ajudassem nessa decisão mas os alunos nem sempre eram parciais e defendiam que os colegas deveriam perder meio ponto só porque não tinham nomeado um pequeno aspeto, como por exemplo, a água na ementa do almoço. Neste caso, teve de recorrer-se ao diálogo e explorar com os alunos os vários aspetos que deveriam ter em conta na sua decisão.

Em relação aos desafios, nem todos tinham o mesmo grau de dificuldade, o que dificultou a tarefa a alguns alunos, sentindo-se estes um pouco injustiçados. Numa reformulação da atividade, talvez repensasse alguns desafios para que todos tivessem um grau de dificuldade semelhante.

O jogo foi um momento importante para a identificação de algumas dificuldades dos alunos, como é o caso da função dos diferentes nutrientes e ainda pintar essa função nos diferentes grupos da Roda dos Alimentos. O jogo serviu ainda para explorar alguns tópicos que não foram abordados durante o projeto mas que pareciam importantes. No final, apesar de o lado lúdico poder ter sido mais potenciado, o jogo foi uma importante ferramenta de monitorização dos projetos de intervenção-investigação.

## 20.4 Transcrição da sessão n.º 15

PEI - “Este jogo tem 20 desafios que estão divididos em quatro grupos. Um dos grupos é a roda dos alimentos, o outro grupo é as ementas saudáveis, o outro é a pegada ecológica que falámos ontem e o outro é a visita ao supermercado. Vai-vos calhar um desafio, eu vou-vos buscar um cartãozinho correspondente a esse desafio e vocês vão ter um aprova. Há provas que são um bocadinho maiores e outras que vão ter um minuto. Esta ampulheta aqui (a PEI mostrou) vai medir um minuto e se tivermos de fazer 2 minutos, voltamos a virar.”

Tiago – “Professora, nós, a equipa pode estar reunida?”

PEI – “Não, apesar de jogarem em equipa, cada um irá realizar a atividade de forma individual, está bem? No final de todos jogarem, vão ter uma grelha para dizer as aprendizagens que fizeram neste jogo e que fizeram ao longo do projeto todo, está bem? Mas isso é só no fim. Então, quem é que é o primeiro, Zé, da tua equipa? Podes ser tu?”

Professora Aurora - “Só vou explicar depois na grelha. As aprendizagens que realizarão neste jogo, quer a professora dizer que, por exemplo, imaginem que há uma pergunta que é colocada e ali a Ândria até nem sabia, pode ficar a aprender, quando ouve a resposta fica a saber. Está entendido? Portanto, as aprendizagens que são feitas neste jogo são com as respostas que vocês ouvem dos vossos colegas às perguntas que vocês não sabiam. Ah professora, outra coisa, o João pode ir para esta equipa, porque esta equipa tem menos um e eu tenho um desafio para o João.”

PEI - “Então és tu o primeiro, Zé? Podes tirar uma bolinha e ver o que te calhou.”

Zé - “Número 6”

PEI - “Podes ler o desafio, lê alto para os teus colegas ouvirem”

Zé - “Ementas saudáveis, desafio 6. Cria uma ementa para um almoço saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos”

PEI - Por isso, não podem fazer como da outra vez fizeram que meteram a sopa em último e primeiro a sobremesa. Têm de pôr por ordem. Então tens 2 minutos para escrever aqui a ementa e depois vamos ver em grupo se a ementa estava boa.

Professora Aurora - Saudável e por ordem

PEI - 2 minutos, a partir de agora.

Zé – Espere, mas é um almoço ou um dia inteiro? Só o almoço, é o que diz aí.

PEI - Vocês vão pensando o que é que ele poderia escrever para depois corrigirmos aqui em grupo se a ementa está bem ou não, está bem? Temos de negociar depois se lhe damos um ponto ou não.

*(silêncio)*

PEI – Vamos ver a ementa do Zé. O Zé escreveu sopa de legumes, frango estufado com arroz, ervilhas e milho e uma salada de fruta. O que é que vocês acham?

Lara – Falta uma coisa.

PEI - O que é que falta?

Lara - A água.

Mais alguma coisa?

David – Falta fruta para comer à sobremesa.

PEI - Tem a salada de fruta. Então, damos um ponto ou não ao zé?

A turma – Sim.

Bárbara – Faltava a água.

Professora Aurora - É na refeição que a água é fundamental ou ao longo do dia?

Turma – Ao longo do dia.

Professora Aurora - Achas que porque ele não consumiu na refeição, achas que não é uma ementa saudável, bárbara?

Bárbara – Acho que não é saudável.

Tiago – Professora, mas ele também meteu água na sopa por isso

Professora Aurora - Pois, está a ingerir a água.

PEI - O grupo do David quem é o primeiro a jogar?

David - Sou eu.

PEI - Qual é o número, David?

David – 1 – “Coloca a etiqueta dos seguintes alimentos na roda dos alimentos”

PEI - Vais ter de colar esses ingredientes aqui na roda, no respetivo setor. E tens 1 minuto a partir de agora.

PEI - Acabou o tempo. Vais ter de dizer aos teus colegas onde é que colocaste cada alimento.

*(Alguma agitação porque não teve de colar e apenas pôr a imagem por cima e era injusto mas a professora aurora explicou que o objetivo era colocar no sitio certo e apenas num minuto não dava para colar. E que se continuassem com isso tirava-se um ponto por não terem colocado a água.)*

PEI - Então diz aos teus colegas onde é que colocaste cada alimento.

David - Nas gorduras e óleos, o azeite; frutas romãs, produtos hortícolas foi a couve, leguminosas foi feijão preto, carne, pescado e ovos foi ovo, laticínios foi iogurte, cereais, derivados e tubérculos foi esparguete. Está correto ou não, o que o David fez?

PEI - Está correto ou não?

Turma - Sim

PEI - Zé, quem joga da tua equipa?

Zé - Tiago

PEI – Tira um.

Tiago - Calhou o 4.

PEI - Este é um bocadinho mais difícil. Lê o desafio.

Tiago - Desafio 4, escreve dois alimentos que sejam ricos em cada um dos seguintes nutrientes.

PEI - Ele tem ali os nutrientes e vai ter de escrever dois alimentos que sejam ricos em cada um dos nutrientes. Vai ter 2 minutos porque é uma tarefa que ele vai ter de pensar um bocadinho mais. Então vamos lá começar.

Professora Aurora – ele pode consultar o caderno?

PEI - Podes consultar o caderno, se tiver alguma informação, e ver ali a roda dos alimentos. Vai pensando, os hidratos de carbono qual e a função deles?

Tiago - Fazer mal.

PEI - Fazer mal?

Tiago - Então, são maus.

PEI - Os hidratos de carbono são maus?

*(Silêncio)*

PEI - Uma pista, antes dos jogadores irem jogar futebol ele tem de comer hidratos de carbono

Tiago - Doces.

PEI - Será que é doces?

Tiago - É, doce.

Sónia - As proteínas, lembra-te o que é que nós falamos das proteínas. Qual foi o ingrediente da semana.

Tiago - Um dos ingredientes da semana?

Sónia - Nós já falámos. Fizemos um de cada grupo, por isso pensa, é mais fácil se fores por aí.

PEI - Está o desenho ali atrás desse ingrediente. Estão lá vários. Já acabou o tempo. Calma que o Tiago tem algumas respostas. Ele vai dizer as que tem e vamos ajudar a ver aqueles que faltavam.

Tiago - Então, nos hidratos de carbono tenho doces.

PEI - Doce que tipo de doce?

Tiago - Doces.

PEI - Os doces têm muitos hidratos de carbono e até costuma aparecer nos rótulos assim “dos quais açúcares” mas há alimentos que nós falámos que têm hidratos de carbono.

Lara - O pão.

Pedro - A batata.

PEI - Mas há outro que os jogadores até disseram que comiam antes do jogo?

Pedro – Frango.

PEI - Não.

Tiago – Massa.

Professora Aurora - Massa e tu até tiveste lá em baixo a falar isso comigo (conceção da performance).

PEI - As proteínas? As proteínas o Tiago não pôs nada. O que é eu falei que tinha muitas proteínas? Foi um dos ingredientes da semana...

Pedro – Ovo.

PEI - O ovo e qual é que também tem proteínas?

Sónia - Há um grupo.

Professora aurora - Há um grupo que tem sempre proteínas.

PEI - Carne, peixe, ovos. Nos lípidos, o que é que tu puseste?

Tiago - Azeite e manteiga.

PEI - Esses estão bem.

Tiago - Vitaminas meti laranja e tangerina.

Tiago - Nos sais minerais (por exemplo, cálcio, fósforo, ferro, potássio) não meti nada.

PEI - Alguém se lembra?

(não sei) - Leite.

PEI - Sim, leite tem cálcio

PEI - Há algo na roda que nós dissemos que não vamos falar...

Ândria – Água.

Sónia - E as frutas

PEI - O Tiago tem 5 respostas em 10 possíveis. Que pontuação lhe damos?

Pedro - ½ ponto

PEI - Damos ½ ponto então. Agora é o Pedro. Pedro, tira tu.

Pedro - Desafio 12.

PEI - Para este desafio tem 2 minutos e é... lê.

Pedro - “Visita ao supermercado, desafio 12: Compara os dois rótulos que te são apresentados e relativos ao mesmo produto. No teu caso, os rótulos são relativos a dois tipos de cereais.”

PEI - Então o Pedro tem dois minutos para analisar e para ver o que é que ele acha que devia comer ao pequeno-almoço. Tem de estar atentos que pode-vos calhar um desafio parecido e assim aprendem.

Professora Aurora - Olha o Tiago nunca mais se esquece dos sais minerais e da proteína animal, pois não?

PEI - Este jogo é para aprender, não é para ganhar. E é para nós percebermos o que ensinamos bem e o que ensinamos mal e o que vocês aprenderam. Algumas coisas também podemos não ter ensinado muito bem. Tens de explicar aos teus colegas aquele que te parece mais saudável e porquê.

Pedro - Este (cereais com chocolate).

PEI - Então explica à turma o porquê.

Pedro - Proteínas.

PEI - Proteínas...qual é que tinha mais?

Pedro - Este.

PEI - E mais?

Pedro - Hidratos de carbono

PEI - E quantos é que têm?

Pedro - (Corn flakes) 84 e (cereais de chocolate) 77

PEI - E quanto açúcar?

Pedro - (Corn flakes) 6, 4

PEI - E valor energético?

Pedro - 376 e 378

PEI - Então, este tem mais açúcar, tem mais calorias e gordura? Os lípidos?

Pedro – Quantidade de lípidos.

PEI - Então o Pedro disse que este era mais saudável mas tem mais açúcar, tem mais lípidos e tem mais calorias.

Professora Aurora - Lípidos que é o quê, patricia?

Patrícia - Não sei.

Professora Aurora - Viu, não ouviu. O que é que são, Tomás?

Tomás – Não sei.

PEI Então, este (chocolate) tinha mais fibra que este mas de resto... Qual é que vos parece saudável?

Sónia - O que é que vocês olhavam no rótulo para saber se era saudável ou não?

Aluno - Primeiro o açúcar,

Tiago - Depois as vitaminas

PEI - Então vamos ver as vitaminas. Vitaminas e minerais. Por exemplo, a vitamina B12, este tinha 12 e este 0, 85. Só que este depois tem muitas vitaminas aqui. Mas nós já sabemos, se é um cereal, não são tão ricos se calhar em vitaminas, não é?

Professora Aurora - Então, pensem lá, então tem muitas calorias, tem lípidos que são o quê, Luana? Mariana Dias, o que é que os lípidos são? Beatriz, o que é que os lípidos são? Os lípidos é como se fossem quê?

Tiago – gorduras

Mariana Dias – gorduras.

Professora Aurora - Então, tem mais quantidades de gordura. Olhem para a roda dos alimentos, o que é que vocês acham que é mais saudável.

PEI - Este era um bocadinho mais saudável porque tinha menos açúcar, tinha menos gordura e apesar de algumas coisas parecer que este tem mais (cereais de chocolate), como as fibras e assim, são coisas que não são tão importantes quando estamos a analisar, se calhar os cereais para o pequeno-almoço e agora posso-vos dizer que este era do corn flakes que foi um dos que a Diana (nutricionista) disse que era bom para comermos de manhã e este aqui era do chocapic, está bem? Então acham que o que Pedro vai ficar com quantos pontos?

Lara – 0.

PEI – Agora é a Beatriz.

Beatriz - O 10.

PEI - Podes ler o desafio 10. Tem de estar silêncio para ela pensar.

Beatriz - Ementas Saudáveis: desafio 10. Compara as duas ementas que te são apresentadas e refere a que te parece mais saudável e porquê.

PEI - Pronto, tens 1 minuto para analisar as ementas e tens de dizer aos teus colegas qual é que é mais saudável. A partir de agora.

Luana - Ai professora, parece que estamos num programa de televisão. Vai começar: agora!

PEI - É que eu esqueci-me de dizer que isto foi inspirado num programa de televisão.

Turma – Ah!!!

PEI Então este jogo chama-se “Quem quer ser mais saudável e um consumidor mais responsável?” Acabou o tempo. Vais ter de dizer a que te parece mais saudável.

Beatriz – Acho que é esta.

Então vais ler aos teus colegas a que te parece mais saudável e vais ter de explicar porquê?

Beatriz - Sopa de ovo, bacalhau cozido, batatas e couve e um fiozinho de azeite. E a sobremesa era maçã cozida.

PEI - E a outra? O que é que tinha de diferente?

Beatriz - Era mousse de chocolate.

PEI - E o que é que poderia não estar assim muito muito correto?

Beatriz - Frango grelhado

PEI - Frango grelhado achas que não era muito correto? Olha, lê por exemplo a sopa.

Beatriz - Canja de galinha.

PEI - É feita com o quê?

Beatriz - Com frango e com massa.

PEI - E no prato principal temos só o quê? No grupo dos hidratos de carbono onde já tínhamos a massa temos o quê?

Beatriz - Arroz

PEI - E na canja de galinha tínhamos o frango e no prato principal?

Beatriz - Frango grelhado.

PEI - Acham que estamos a comer as porções certas ou não?

Turma – Não.

PEI - Então, estamos a comer o quê?

Tiago – Não estávamos a ter uma alimentação variada

Professora Aurora - Mas o que é que estava a mais? Vamos lá pensar

Ândria – o frango.

PEI - O que é que o frango tem? Ainda há bocado o Tiago aprendeu?

Tiago – proteínas.

PEI - E a massa e o arroz? Tem o quê?

Daniel - Hidratos de carbono.

PEI - Por isso se calhar essa não estava muito saudável não era só pela mousse de chocolate, era porque repetia essas coisas duas vezes, está bem? Então, damos um ponto à Beatriz. Agora é a Catarina.

Catarina – 19 - Qual destas pessoas teria a menor pegada ecológica?

A – Desliga sempre a luz quando sai do quarto, só abre a torneira para molhar a escova e passar os dentes por água e anda de carro mas as viagens pequenas faz a pé.

B – Anda sempre a pé, não separa o lixo e coloca tudo no mesmo contentor, tem o aquecedor ligado o dia inteiro e come carne todos os dias.

## 20.5 Notas de campo da sessão n.º 15

**Equipa 1:** Beatriz, Daniel, Lara, Mariana D., Mariana R., Patrícia, Tiago, Tomás, Zé

**Equipa 2:** Ândria, Bárbara, Catarina, David, Luana, Marta, João R., João M., Pedro

### Respostas aos desafios:

Desafio 2: Soube identificar o grupo dos seguintes alimentos: banana (frutas), pão (cereais, derivados e tubérculos), abóbora (produtos hortícolas), bacalhau (carne, pescado e ovos), leite (laticínios) e óleo (óleos e gorduras) e apenas não sabia qual o grupo da roda dos alimentos em que a soja estava inserida. (Marta)

Desafio 3: Função energética – hidratos de carbono e fruta (corretos); Função plástica – leguminosas (correto); Função reguladora – produtos hortícolas e água (Bárbara)



Desafio 4 “Hidratos de carbono: doces; Proteínas: nada; Lípidos ou gorduras: azeite e manteiga; Vitaminas: laranja e tangerina; Sais minerais: nada” (Tiago)

Desafio 5: A alimentação deve ser... “variada” (Daniel) e “equilibrada e completa” (acrescentou a Ândria)

Desafio 6: “Ementa para um almoço saudável: sopa de legumes, frango estufado com arroz, ervilhas e milho e uma salada de fruta” (José)

Desafio 7: Ementa de pequeno-almoço saudável: Leite branco, pão com margarina (Ândria).

Desafio 8: “Ementa para um jantar saudável: Água, Sopa, Salada de tomate, Fruta” (João Ricardo)

A Lara acrescentou que faltava o prato principal e o Tiago referiu que podia ser frango com batata cozida.

Desafio 9: Riscou o presunto por a ementa já ter carne e este ser muito gorduroso, bem como o azeite e substituiu as batatas fritas por batatas cozidas. (A PEI expliquei que um bocadinho de azeite não fazia mal.) (Mariana Dias)

Desafio 10: Na análise da ementa referiu que “o que está mal é a mousse de chocolate”(Beatriz)

Desafio 11: Indicar um setor, um produto desse setor e especificar: “Peixaria – peixe – sardinha; Talho – batatas – carne – frango; Frutas e legumes – maçã, alho francês e nabo; Padaria – pão” (João Moutinho)

Desafio 14: Critérios a ter em conta na hora das compras: “Origem, preço e embalagem” (Lara)

A Beatriz acrescentou que faltava uma peça de fruta.

Desafio 16: Na separação do lixo não espalmou e não separou as tampas, ou para o plástico ou para o garrafão de tampas que a turma está a recolher para uma campanha solidária. Contudo separou bem as outras embalagens. (Mariana R.)

Desafio 17: Separou bem todas as embalagens e apenas errou apenas a embalagem de leite escolar (Tomás)

Desafio 18: Para diminuir a pegada ecológica “Produzir menos luz (A PEI explicou que era gastar menos e não produzir menos); Produzir menos lixo; Só ligar a água a lavar os dentes quando é necessário (Patrícia)

Desafio 20: Quais as atitudes que contribuem para o aumento da pegada ecológica? “Anda de carro (A PEI explicou que ele trabalhava a 20km por isso não estava mal.); Nunca separa o lixo” (Luana) A Lara acrescentou que essa pessoa come sopa pré-preparada e devia fazer em casa pois está a produzir mais lixo.

## 20.6 Avaliação da sessão n.º 15

### Aprendizagens esperadas:

#### **Roda dos Alimentos**

- 1 - Reconhecer características e propriedades dos nutrientes.
- 2 - Identificar os nutrientes que prevalecem em cada um dos grupos da nova Roda dos Alimentos.
- 3- Reconhecer as características de uma alimentação saudável, segundo a nova Roda dos Alimentos.
- 4 - Analisar os seus hábitos alimentares com sentido crítico.
- 5 - Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional, utilização na gastronomia e curiosidades.

### **Ementas saudáveis**

6 - Reconhecer e mobilizar características de uma alimentação saudável.

7 - Elaborar uma ementa diária saudável.

8 - Evidenciar espírito crítico na elaboração e análise de ementas diárias saudáveis.

9 - Demonstrar curiosidade acerca das características de alimentos e grupos da nova Roda dos Alimentos.

### **Pegada Ecológica**

10 - Identificar as consequências do consumo (produção, transporte, consumo e pós-consumo), incidindo na questão ambiental;

11 - Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que aumentam o valor da pegada ecológica;

12 - Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que ajudem na diminuição do valor da pegada ecológica;

13 - Reconhecer que a alteração dos comportamentos quotidianos pode diminuir a pegada ecológica;

14 - Calcular a pegada ecológica, partindo de um questionário;

15 - Comprometer-se a mudar alguns desses comportamentos para contribuir para um planeta mais sustentável;

### **Visita ao supermercado**

16 - Identificar os diferentes setores do supermercado e os tipos de produto que estão em cada um;

17 - Averiguar a origem de uma lista de diferentes produtos alimentares;

18 - Identificar *slogans* publicitários e promoções que incentivam ao consumo;

19 - Identificar os tipos de comportamentos enquanto consumidores e identificar as mudanças possíveis;

20 - Comparar os rótulos e o preço de um mesmo produto de marcas diferentes;

21 - Atribuir valor aos produtos nacionais;

### Escala de resposta:

1- Sim, muito bem.

2- Sim, bem.

3- Sim, com dificuldades.

4- Não, ainda não sou capaz.

5- Não sei responder.

\*- Não respondeu

Questão 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ândria	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Bárbara	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	*	2	3	2	3
Beatriz	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2
Catarina	3	3	1	1	3	2	5	2	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	1	5
Daniel	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
David	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1
João R.	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	5	2	2	1	5
João V.	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	4	1	1	1	2	1	2
José	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	2	1
Lara	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
Luana	Não esteve presente na sessão.																				
Mariana D.	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2/4	2	2
Mariana R.	3	2	2	2	2	2	1	2	3	*	*	*	*	*	*	2	2	3	2	2	2
Marta	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2
Patrícia	3	2	3	3	5	3	2	4	4	5	3	*	2	1	2	1	4	3	3	4	2
Pedro	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2
Tiago	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
Tomás	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2

“Com o desafio n.º 4 da mesa n.º 2 aprendi que nas ementas tenho de colocar uma fruta principal ao pequeno-almoço.” (Ândria)

“Com o desafio n.º 3 da mesa n.º 1 aprendi melhor que os alimentos têm várias funções para o nosso corpo e também aprendi que há coisas da Roda dos Alimentos que são mais difíceis.” (Bárbara)

“Com o desafio n.º 10 da mesa n.º 2 aprendi como se pode analisar melhor uma ementa e porque que é uma e não é outra. E com o desafio da Mariana Rebelo aprendi que também posso reciclar as rolhas (tampas).” (Beatriz)

“Com o desafio n.º 19 da mesa n.º 4 aprendi que a utilizar o que se sabia sobre a pegada ecológica com o desafio de outro colega lembrei-me a espalmar os pacotes.” (Catarina)  
Não respondeu. (Daniel)

“Com o desafio n.º 1 da mesa n.º 1 aprendi a identificar produtos e pô-los no grupo certo.” (David)

“Com o desafio n.º 8 da mesa n.º 2 aprendi que devemos separar as rolhas (tampas).” (João R.)  
Não respondeu (João V.)

“Com o desafio n.º 6 da mesa n.º 2 aprendi que é fácil fazer uma ementa saudável.” (José)

“Com o desafio n.º 14 da mesa n.º 3 aprendi a usar as aprendizagens, que aprendi com a visita ao pingo doce, neste jogo.” (Lara)

“Com o desafio n.º 9 da mesa n.º 2 aprendi que podemos “pôr um fiosinho” de azeite na comida e que devemos amachucar o lixo antes de o deitar.” (Mariana D.)

“Com o desafio n.º 17 da mesa 4 aprendi que se deve espalmar as embalagens antes de ir para o contentor e que não faz mal pôr um fiozinho de azeite na salada.” (Mariana R.)

“Com o desafio n.º 2 da mesa n.º 1 aprendi a analisar a minha pegada ecológica.” (Marta)

“Com o desafio n.º 18 da mesa n.º 4 aprendi com o meu colega que se deve primeiro tirar a rolha, espalmar o pacote e arrumar no lixo certo a rolha e depois o pacote.” (Patrícia)

“Com o desafio n.º 12 da mesa n.º 3 aprendi que se comparar logo os lípidos e as gorduras vesse logo qual é o pior.” (Pedro)

“Com o desafio n.º 4 da mesa n.º 1 aprendi alguns alimentos que são ricos em alguns nutrientes, por exemplo, sais minerais, proteínas.” (Tiago)

“Com o desafio n.º 16 da mesa n.º 4 aprendi que os pacotes de leite são no amarelo, deve-se espalmar e tirar as tampas.” (Tomás)

## 20.7 Anexos da sessão n.º 15

### 20.7.1 Tabela com os desafios, recursos necessários e tempo disponível

Desafio	Recursos necessários	Tempo
1	Etiquetas de alimentos Imagem da Roda dos Alimentos	1 min
2	Etiquetas de alimentos Imagem da Roda dos Alimentos	1 min
3	Marcadores Roda dos Alimentos	2 min
4	Tabela com o nome dos nutrientes e correspondência com os alimentos	2 min
5	Cartão do desafio e lápis	1 min
6	Folha branca e lápis	2 min
7	Folha branca e lápis	2 min
8	Folha branca e lápis	2 min
9	Ementa de almoço para corrigir	2 min
10	Duas ementas de almoço (para comparação)	2 min
11	Nome dos setores do supermercado e imagens de alimentos para a correspondência	2 min
12	Dois rótulos de pacotes de leite	2 min
13	Dois rótulos de embalagens de cereais	2 min
14	Cartão do desafio	1 min
15	Nome dos setores do supermercado e imagens de alimentos para a correspondência	2 min
16	Algumas embalagens de papel, plástico e vidro 3 ecopontos, caixote do lixo comum e garrafão das tampinhas	1 min
17	Algumas embalagens de papel, plástico e vidro 3 ecopontos, caixote do lixo comum e garrafão das tampinhas	1 min
18	Cartão do desafio	1 min

19	Cartão do desafio	1min
20	Cartão do desafio	1 min

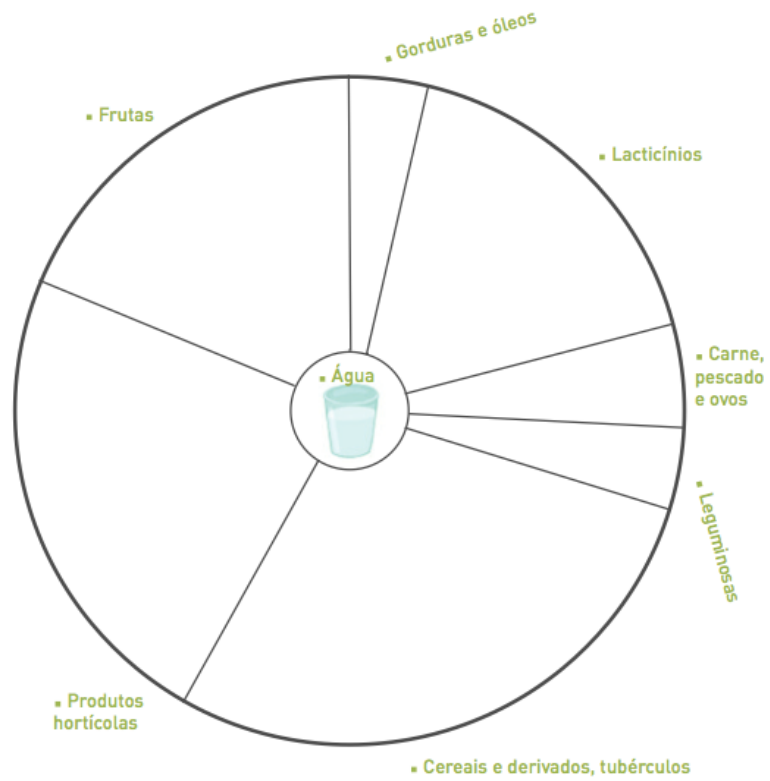
## 20.7.2 Desafios propostos no jogo

<p style="text-align: center;"><b>Roda dos Alimentos</b></p> <p><b>Desafio 1:</b> Coloca a etiqueta referentes aos seguintes alimentos na roda dos alimentos. Banana, feijão preto, abóbora, bacalhau, esparguete, leite, óleo e água.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Roda dos Alimentos</b></p> <p><b>Desafio 2:</b> Coloca a etiqueta referentes aos seguintes alimentos na roda dos alimentos. Romã, lentilha, azeite, alface, arroz, ovo, queijo e água.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Roda dos Alimentos</b></p> <p><b>Desafio 3:</b> Pinta a roda dos alimentos segundo as funções que ela representa: de verde a função energética, de azul a função reguladora e a vermelho a função plástica ou estrutural.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Roda dos Alimentos</b></p> <p><b>Desafio 4:</b> Escreve dois alimentos que sejam ricos em cada um dos seguintes nutrientes.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Roda dos Alimentos</b></p> <p><b>Desafio 5:</b> Completa a seguinte afirmação: <i>Uma alimentação saudável deve ser:</i></p> <p>a) b) c)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ementas Saudáveis</b></p> <p><b>Desafio 6:</b> Cria uma ementa para um almoço saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ementas Saudáveis</b></p> <p><b>Desafio 7:</b> Cria uma ementa para um pequeno-almoço saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ementas Saudáveis</b></p> <p><b>Desafio 8:</b> Cria uma ementa para um jantar saudável, sabendo que terás de colocar os alimentos que te parecem os mais corretos mas também pela ordem que têm de ser consumidos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ementas Saudáveis</b></p> <p><b>Desafio 9:</b> Corrige a seguinte ementa, escrevendo os alimentos que faltam, riscando os que te parece que estão errados e substituindo alguns por outros.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ementas Saudáveis</b></p> <p><b>Desafio 10:</b> Compara as duas ementas que te são apresentadas e refere a que te parece mais saudável e porquê.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Visita ao supermercado</b></p> <p><b>Desafio 11:</b> Tendo em conta os nomes dos diferentes setores do supermercado, “arruma” os diferentes alimentos nesses setores.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Visita ao supermercado</b></p> <p><b>Desafio 12:</b> Compara os dois rótulos que te são apresentados e relativos ao mesmo produto. No teu caso, os rótulos são relativos a dois tipos de cereais.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Visita ao supermercado</b></p> <p><b>Desafio 13:</b> Compara os dois rótulos que te são apresentados e relativos ao mesmo produto. No teu caso, os rótulos são relativos a dois pacotes de leite.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Visita ao supermercado</b></p> <p><b>Desafio 14:</b> Que critérios devemos ter em conta na escolha de um produto? Refere os 3 principais.</p>

<p align="center"><b>Pegada Ecológica</b></p> <p><b>Desafio 16:</b> Coloca as seguintes embalagens num dos contentores (ecoponto amarelo, azul, verde ou lixo comum).</p>	<p align="center"><b>Pegada Ecológica</b></p> <p><b>Desafio 17:</b> Coloca as seguintes embalagens num dos contentores (ecoponto amarelo, azul, verde ou lixo comum).</p>
<p align="center"><b>Pegada Ecológica</b></p> <p><b>Desafio 18:</b> Enumera 3 possíveis intervenções para diminuir a pegada ecológica.</p>	<p align="center"><b>Pegada Ecológica</b></p> <p><b>Desafio 19: Qual destas pessoas teria a menor pegada ecológica?</b></p> <p>A – Desliga sempre a luz quando sai do quarto, só abre a torneira para molhar a escova e passar os dentes por água e anda de carro mas as viagens pequenas faz a pé.</p> <p>B – Anda sempre a pé, não separa o lixo e coloca tudo no mesmo contentor, tem o aquecedor ligado o dia inteiro e come carne todos os dias.</p>
<p align="center"><b>Pegada Ecológica</b></p> <p><b>Desafio 20: O que é que esta pessoa podia mudar?</b></p> <p>A- Anda de carro porque trabalha a 20 km de casa, nunca separa o lixo, come sempre sopa pré-preparada e desliga o computador quando não o está a usar.</p>	<p align="center"><b>Visita ao supermercado</b></p> <p><b>Desafio 15:</b> Tendo em conta os nomes dos diferentes setores do supermercado, “arruma” os diferentes alimentos nesses setores.</p>

## 20.7.3 Recursos necessários para o jogo

### 20.7.3.1 Etiquetas dos alimentos e roda dos alimentos para o desafio 1 e 2



Romã	Banana
Feijão preto	Soja
Esparguete	Pão
Couve	Abóbora
Bacalhau	Ovo
Leite	logurte
Óleo	Azeite

### 20.7.3.2 Roda dos Alimentos para o desafio 3





<b>Hidratos de carbono</b>	
<b>Proteínas</b>	
<b>Lípidos ou gorduras</b>	
<b>Vitaminas</b>	
<b>Sais minerais (por exemplo, cálcio, fósforo, ferro, potássio)</b>	

### 20.7.3.3 Tabela dos nutrientes para o desafio 4

### 20.7.3.4 Ementa de almoço para o desafio 9

<i>Ementa para almoço</i>
<i>ENTRADAS</i>
<i>Melão com presunto</i>
<i>PRATO PRINCIPAL</i>
<i>Salada de pepino, tomate e rebentos de soja com azeite</i>
<i>Batatas fritas com bife grelhado</i>
<i>SOBREMESA</i>
<i>Banana</i>

### 20.7.3.5 Ementas de almoço para o desafio 10

<i>Ementa para almoço</i>
<i>ENTRADAS</i>
<i>Canja de galinha</i>
<i>PRATO PRINCIPAL</i>
<i>Salada de alface, tomate e milho com azeite</i>
<i>Arroz com frango grelhado</i>
<i>SOBREMESA</i>
<i>Mousse de chocolate</i>

*Ementa para almoço*

*ENTRADAS*

*Sopa de ovo*

*PRATO PRINCIPAL*

*Bacalhau cozido, com batatas e couve cozidas e azeite*

*SOBREMESA*

*Maçã cozida*

**20.7.3.6 Setores do supermercado para os desafios 11 e 15**

PADARIA
FRUTAS E LEGUMES
TALHO
PEIXARIA

**20.7.3.7 Rótulo de dois pacotes de leite para o desafio 12**

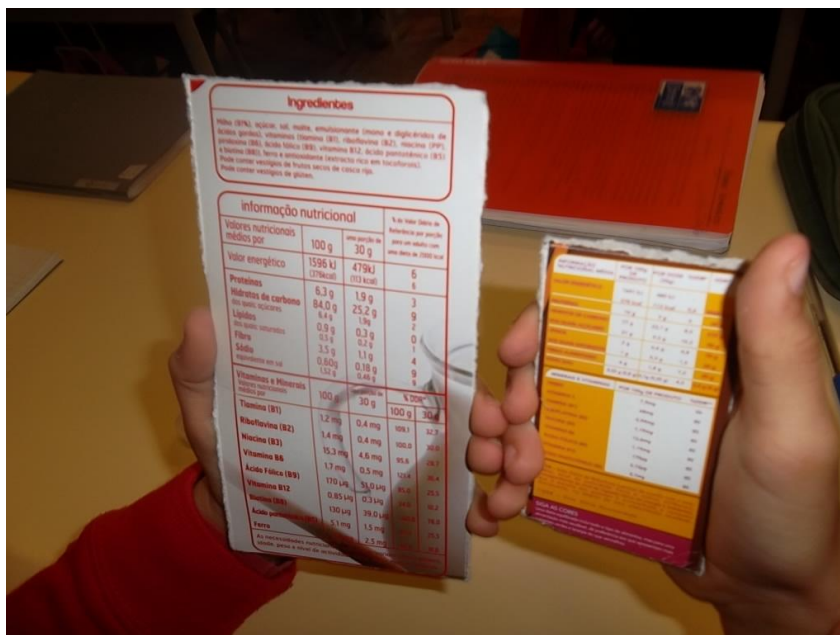
Leite A <sup>9</sup>	
Informação nutricional	Por 100 ml
Valor energético	33 kcal
Proteínas	3,2 g
Hidratos de carbono	4,8 g
Dos quais açúcares	4,8 g
Lípidos	0,1 g
Dos quais saturados	vestígios
Sódio	0,05 g

Leite B <sup>10</sup>	
Informação nutricional	Por 100 ml
Valor energético	46 kcal
Proteínas	3,3 g
Hidratos de carbono	4,0
Dos quais açúcares	4,0 g
Lípidos	1,5 g
Dos quais saturados	1,1 g
Sódio	0,10 g

<sup>9</sup> O pacote de leite A era relativo a um pacote de leite magro (Dia).

<sup>10</sup> O pacote de leite B era relativo a um pacote de leite UHT meio gordo homogeneizado (Auchan).

### 20.7.3.8 Rótulo de dois pacotes de cereais<sup>11</sup> para o desafio 13



### 20.8 Grelha de autoavaliação das aprendizagens

Sou capaz de:	Sim, muito bem	Sim, bem	Sim, com dificuldades	Não, ainda não sou capaz	Não sei responder
<b>Roda dos Alimentos</b>					
Reconhecer características e propriedades dos nutrientes;					
Identificar os nutrientes que prevalecem em cada um dos grupos da nova Roda dos Alimentos;					
Reconhecer as características de uma alimentação saudável, segundo a nova Roda dos Alimentos.					
Analisar os seus hábitos alimentares com sentido crítico.					
Conhecer um alimento quanto à sua constituição, informação nutricional,					

<sup>11</sup> O rótulo da esquerda é relativo a um pacote de cereais Corn Flakes da marca Auchan e o da direita de um pacote de cereais de chocolate do Continente (infantil).

utilização na gastronomia e curiosidades;					
<b>Ementas Saudáveis</b>					
Reconhecer e mobilizar características de uma alimentação saudável.					
Elaborar uma ementa diária saudável.					
Evidenciar espírito crítico na elaboração e análise de ementas diárias saudáveis.					
Demonstrar curiosidade acerca das características de alimentos e grupos da nova Roda dos Alimentos.					
<b>Pegada ecológica</b>					
Identificar as consequências do consumo (produção, transporte, consumo e pós-consumo), incidindo na questão ambiental;					
Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que aumentam o valor da pegada ecológica;					
Identificar comportamentos/atitudes/procedimentos que ajudem na diminuição do valor da pegada ecológica;					
Reconhecer que a alteração dos comportamentos quotidianos pode diminuir a pegada ecológica;					
Calcular a pegada ecológica, partindo de um questionário;					
Comprometer-se a mudar alguns desses comportamentos para contribuir para um planeta mais sustentável;					
<b>Visita ao supermercado</b>					
Identificar os diferentes setores do supermercado e os tipos de produto que estão em cada um;					
Averiguar a origem de uma lista de diferentes produtos alimentares;					
Identificar <i>slogans</i> publicitários e promoções que incentivam ao consumo;					
Identificar os tipos de comportamentos enquanto consumidores e identificar as mudanças possíveis;					
Comparar os rótulos e o preço de um mesmo produto de marcas diferentes;					
Atribuir valor aos produtos nacionais;					

## 21. Tabela de registo dos lanches

Lanches – Semana de \_\_ a \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013

<b>Nomes</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
Ândria					
Bárbara					
Beatriz					
Catarina					
Daniel					
David					
João M.					
João R.					
João V.					
José					
Lara					
Luana					
Mariana D.					
Mariana R.					
Marta					
Patrícia					
Pedro					
Tatiana					
Tiago					
Tomás					



## 22. Entrevista aos alunos

### 22.1 Guião da entrevista aos alunos

Data:

Hora:

Local:

Entrevistadores:

Nome dos alunos entrevistados:

#### Pontos prévios à entrevista:

- Agradecer a presença e disponibilidade para a entrevista;
- Esclarecimento do motivo e intuito da entrevista;
- Explicação da importância das respostas para a investigação acerca do projeto de intervenção-investigação;
- Explicação da necessidade de usarem o gravador e de falarem um de cada vez.

#### Definição dos objetivos da entrevista:

	<b>Categoria de análise</b>	<b>Questões</b>
Impacte da sequência didática nas aprendizagens das crianças	Saber critérios a ter em conta na hora de selecionar/comprar um produto alimentar (tipo de embalagem e sobre embalagem e informação nutricional – teor de açúcar e gordura.) Reconhecer que o país/região de origem do produto é um critério a ter em conta, particularmente em questões ambientais.	Depois do projeto que desenvolvemos e de tudo o que aprendemos, o que tens em conta quando tens de escolher um produto alimentar? Como fazes quando estás indeciso entre dois produtos, duas caixas de cereais, por exemplo? Tens em conta a origem dos produtos? Porquê?
	Saber que para comparar preços os produtos têm de ter a mesma unidade de medida (preço por quilograma ou litro). Analisar criticamente a informação presente no rótulo de um produto alimentar.	(Colocar a imagem de 3 caixas de cereais, com quantidades diferentes (200gr, 300gr e 500gr), com informação do preço por caixa e do preço por litro e quilograma e informação nutricional.) Qual destas caixas de cereais é a mais barata? Tendo em conta a informação presente nestes rótulos, qual é que consideras mais saudável? Porquê?

	<p>Saber de que formas se pode publicitar um produto.</p> <p>Identificar a marca do produto.</p> <p>Reconhecer a diferença entre a marca e o produto.</p>	<p>Lembras-te da sessão onde analisamos o vídeo do bongo e falamos sobre publicidade? De que formas te lembras que se pode publicitar um produto? Neste panfleto estão a publicitar que produtos? E que marcas?</p>
	<p>Conhecer o significado de pegada ecológica.</p> <p>Reconhecer que as decisões de consumo alimentar têm consequências a nível da pegada ecológica.</p> <p>Reconhecer ações/comportamentos que contribuem para a diminuição do valor da pegada ecológica.</p>	<p>Lembras-te de calcularmos a pegada ecológica através de um questionário? Como é que fizemos? A que conclusões chegámos? Desde que começou o projeto, o que fizeste para diminuir a tua pegada ecológica?</p>
	<p>Estar disposto a mudar de atitude, tornando-se um consumidor mais responsável.</p>	<p>Desde que começou o projeto ajudas mais na hora das compras? O que mudou nos teus hábitos de consumo? E nos hábitos de consumo dos teus pais?</p>

	<b>Objetivo</b>	<b>Questões</b>
<p>Impacte da sequência didática nas aprendizagens relativas à alimentação saudável</p>	<p>Averiguar o impacte das aprendizagens ao nível das capacidades.</p>	<p>Como explicarias o projeto sobre alimentação saudável a um menino de outra escola? O que dizias?</p> <p>Por que é que consideras que este projeto foi importante ter acontecido? O que aprendeste com ele?</p> <p>Destas ementas (fornecer aos alunos) qual escolherias e porquê.</p>
	<p>Averiguar o impacte das aprendizagens ao nível dos conhecimentos.</p>	<p>Por exemplo, o que aprendeste sobre o que é uma dieta alimentar?</p> <p>Com aquilo que aprendeste, consegues dizer quais os erros que cometemos, por vezes, na nossa alimentação diária?</p> <p>Podemos pedir-te para</p>



		<p>desenhares a Roda dos Alimentos? (Fornecer uma folha A3 ao aluno).</p> <p>Coloca a legenda nos grupos que desenhaste (fornecer os títulos aos alunos).</p> <p>Coloca estes alimentos no grupo respetivo (fornecer imagens dos alimentos aos alunos).</p> <p>Lembras-te ainda de que nutrientes falámos?</p> <p>E das funções que desempenham no nosso organismo?</p>
	<p>Averiguar o impacto das aprendizagens relativas às atitudes e valores.</p>	<p>Desde que começámos o nosso projeto, achas que mudaste os teus hábitos alimentares? Porquê?</p> <p>(Se sim) Que alimentos deixaste de comer tantas vezes e que alimentos passaste a comer mais vezes? E as marcas que consumes são as mesmas antes e depois do projeto?</p> <p>Quem decide o lanche que trazes para a escola? Sempre fosse assim, até na altura que em registávamos o lanche? Se fosses apenas tu a decidir, mudarias alguma coisa? O quê?</p>

Pontos subsequentes à entrevista:

- Interrogar os alunos acerca de alguma possível questão que gostassem de ter abordado;
- Agradecer a disponibilidade demonstrada durante a entrevista.

## 22.2 Ordem das perguntas na entrevista aos alunos

- Agora que já passou algum tempo, como explicarias o projeto sobre alimentação saudável e consumo responsável a um menino de outra escola? O que dizias?

- Por que é que consideras que este projeto foi importante ter acontecido? O que aprendeste com ele?
- Depois do projeto que desenvolvemos e de tudo o que aprendemos, o que tens em conta quando tens de escolher um produto alimentar? Como fazes quando estás indeciso entre dois produtos, duas caixas de cereais, por exemplo? Tens em conta a origem dos produtos? Porquê?
- Qual destas caixas de cereais é a mais barata? (Colocar a imagem de 3 caixas de cereais, com quantidades diferentes - 200gr, 300gr e 500gr - com informação do preço por caixa e do preço por litro e quilograma e informação nutricional).
- Destas ementas (fornecer aos alunos) qual escolherias? Porquê?
- Por exemplo, o que aprendeste sobre o que é uma dieta alimentar?
- Com aquilo que aprendeste, consegues dizer quais os erros que cometemos, por vezes, na nossa alimentação diária?
- Podemos pedir-te para desenhares a Roda dos Alimentos e colocares a legenda nos grupos que desenhaste? (Fornecer uma folha A4 e os títulos aos alunos). Coloca também estes alimentos no grupo da Roda a que pertencem (fornecer imagens dos alimentos aos alunos).
- Lembras-te ainda de que nutrientes falámos?
- E das funções que desempenham no nosso organismo?
- Tendo em conta a informação presente nestes rótulos (fornecer dois rótulos das caixas de cereais), qual é que consideras mais saudável? Porquê?
- Lembras-te da sessão onde analisámos o vídeo do Bongo e falámos sobre publicidade? De que formas te lembras que se pode publicitar um produto?
- Neste panfleto (fornecer panfleto) estão a publicitar que produtos? E que marcas?
- Lembras-te de calcularmos a pegada ecológica através de um questionário? Como é que fizemos? A que conclusões chegámos? Desde que começou o projeto, o que fizeste para diminuir a tua pegada ecológica?
- Desde que começou o projeto ajudas mais na hora das compras? O que mudou nos teus hábitos de consumo? E nos hábitos de consumo dos teus pais?
- E em relação aos teus hábitos alimentares, achas que mudaram? Porquê?
- (Se sim) Que alimentos deixaste de comer tantas vezes e que alimentos passaste a comer mais vezes? E as marcas que consumes são as mesmas antes e depois do projeto?
- Quem decide o lanche que trazes para a escola? Sempre fosse assim, até na altura que em registávamos o lanche?
- Se fosses apenas tu a decidir, mudarias alguma coisa? O quê?

### 22.3 Transcrição da entrevista ao grupo 1

**Data:** 5 de março de 2013

**Hora:** 14h30

**Local:** Biblioteca da Escola

**Entrevistadores:** Professora Estagiária Investigadora Filipa (PEI)

**Entrevistados:** Marta, Mariana R. e Tiago

**PEI** - Agora que já passou algum tempo desde que o projeto acabou, como é que vocês explicavam a um colega, estes projeto sobre alimentação saudável e consumo responsável?

**Marta** – Foi um projeto bastante interessante e que tivemos várias atividades.

**Mariana R.** - Aprendemos várias coisas, sobre a publicidade que é enganosa, sobre a roda dos alimentos...

**PEI** – E porque é que consideraram que este projeto foi importante?

**Marta** – Porque, pela nossa alimentação, devemos ter cuidado com aquilo que comemos e também podemos ajudar os nossos pais a dizer o que é que é melhor para comprar no supermercado.

**Tiago** – Gastar menos lixo possível, não comprar embalagens de iogurtes que trazem montes de plásticos e papéis.

**PEI** – E mais coisas que aprenderam...

**Marta** – E que também aprendemos os preços em quilograma, em litro e depois atrás tem a dizer as calorias, os açúcares e essas coisas.

**PEI**- Atrás de quê? Da embalagem?

**Marta**- Sim, eu já não me lembrava muito bem do nome.

**Tiago** – Rótulo.

**PEI** – Então e depois do projeto e de tudo o que aprenderam, o que é que vocês têm em conta quando querem escolher um produto alimentar? Por exemplo, quando vocês vão as compras e estão indecisos entre duas caixas de cereais, por exemplo, o que é que vocês têm em conta?

**Marta** - Primeiro, claro, temos de poupar no máximo e vemos talvez com o preço, não é? Depois vemos as calorias, uns tem mais do que outras e depois era melhor fazemos a escolha mais saudável.

**Tiago** – Sobretudo temos de ver se gostamos do produto.

**PEI**- E como é que tu vês se gostas do produto?

**Tiago** – Vendo no rótulo quais é que são os ingredientes que tem esse produto.

**PEI** – E vocês têm em conta a origem dos produtos?

**Marta** – Sim, mais vale comprar cá de Portugal.

**PEI**- Porquê?

**Marta** – Porque, normalmente,...ai já não sei.

**Tiago** – Porque ajudamos o nosso país, ajudamos no sentido do dinheiro e do consumo e se nós estivermos a dar dinheiro aos outros países, obrigamos a que Portugal traga mais comida para cá, por exemplo, uvas, de outros países para cá. E se nós tivermos a comer do nosso, pode ser que faça publicidade a alguém e que assim obrigue essa a pessoa a dizer que compra ao seu país e esse país compra-nos a nós.

**PEI** - E tu Mariana, também tens em conta a origem dos produtos?

**Mariana R.** – Sim, também ajuda Portugal.

**PEI**- E vocês veem só o país ou também veem a região?

**Marta** - Eu costumo mais ver o país, não é bem a região.

**PEI** - E onde é que encontram essa informação?

**Marta** - Normalmente isso tem lá a dizer, nas etiquetas onde tem quanto é que custa, tem lá a dizer a origem do produto.

**PEI** – Muito bem. Então agora, queria-vos fazer aqui um desafio. Destas 3 caixas de cereais (anexo das caixas), que vocês podiam encontrar numa caixa de supermercado, qual é que vos parece mais barata?

**Marta. Tiago e Mariana R.** - A mais barata é a B.

**PEI** – E porquê? Como é que vocês fizeram para saber?

**Tiago** – Porque, como o preço por quilo é mais barato, o próprio produto tem de ser mais barato.

**Marta** – Mas pela imagem é tipo Chocapic que não faz nada bem, por causa do chocolate.

**PEI** – Mas estas imagens só pus para parecer uma caixa de cereais. Mas tu não escolherias esta, por ser Chocapic?

**Marta** – Ela é barata, isso traz uma vantagem mas depois há outra [razão] que não faz bem.

**Tiago** - Aconselhava a comprar a A, acho que é a mais saudável. Sim porque o C é Estrelitas e o A parece ser Corn Flakes.

**PEI** – Está bem mas aqui só tem a informação mais do preço mas aqui, que vocês têm mais informação, qual destas caixas de cereais é que vos parece a mais saudável (anexo das caixas)?

**Tiago** - A “A”.

**PEI**- Porquê?

**Tiago** - Porque ainda me lembro das caixas e a B era o Chocapic.

**PEI** – Não, estas não são as mesmas, estas são outras caixas de cereais.

**Marta** - Mas mesmo assim, eu acho que a A é a mais saudável porque nas gorduras totais, aqui (B) é 2,0g e aqui são 0,8g (A).

**PEI** - E tu Mariana, qual é que escolhias?

**Mariana R.** - A B porque dos quais açúcares, esta é só 11g (B) e a A tem 4,6g.

**PEI** - Então e qual é que tem mais?

**Mariana R.** - É a A.

**Tiago** – A que tem mais açúcares é a B porque 4,6g são 4 unidades e 6 décimas por isso este como tem 11 unidades, é a B que tem mais açúcares. E a minha opinião é comprar a caixa A porque a caixa A tem menos de valor energético e hidratos de carbono.

**Marta** – E na fibra alimentar tem mais.

**Tiago** – E nas proteínas também tem mais.

**PEI** – Muito bem. Então, e destas ementas de lanche, qual é a ementa que vos parece mais saudável?

**Marta** - Eu escolhia a ementa 1 porque, primeiro, até o sumo natural faz assim alguma vantagem e o pão de sementes acho que é mais saudável que aquele totalmente branco.

**PEI** - E tu, Mariana?

**Mariana R. R.** - Também é a ementa 1 porque a ementa 2 tem sumo de pacote.

**Marta** - E esse tem mais calorias.

**Tiago** - Tem mais açúcar.

**PEI**- E destas ementas do jantar?

**Marta** – Eu aqui também acho que é a ementa 1 porque a ementa 1 tem sopa de legumes que é saudável, tem morangos que é uma fruta, que faz bem, também há salada que faz bem. E depois a ementa 2 tem pudim flan que já não é assim tão saudável como os morangos.

**Tiago** - É como os bolinhos de bacalhau com esparguete, bolinhos de bacalhau como é uma coisa frita e pode até já ser congelada, do Pingo Doce e pode ser per... pode fazer mal à saúde.

**PEI** - Prejudicial, era o que querias dizer?

**Tiago** – Sim, era isso.

**Mariana R.** - E a ementa 2 não tem salada.

**PEI** – E o que é que vocês se lembram da dieta alimentar?

**Marta** - A dieta alimentar não é a dieta, a dieta de ficar assim só a comer coisas dessas e assim, a dieta alimentar acho que era consumir com consciência do que estamos a fazer. Eu não me lembro muito bem mas acho que era mais ou menos assim.

**PEI** - E tu Mariana, o que é que te lembras?

**Mariana R.** – Que se devia de comer de forma equilibrada, variada e completa.

**PEI**- E tu Tiago?

**Tiago** – Acho que era em vez de comermos coisas fritas ou coisas que venham já do supermercado, por exemplo, temos horta e em vez de comprarmos alface, tirávamos da terra.

**PEI** – Então é isso que vocês acham que é a dieta alimentar?

**Mariana R.** – Eu acho que era outra coisa.

**Marta** – Eu não sei se a resposta está totalmente correta.

**PEI** – Isso pode ser uma dieta alimentar saudável mas dieta alimentar é tudo aquilo que nós comemos, saudável ou não saudável. Então e que erros é que se lembram de cometermos na nossa alimentação diária?

**Marta** – comer chocolate.

**Tiago** - De vez em quando trazíamos batatas fritas e isso é muito mas mesmo muito mau.

**Marta** - Tudo o que envolva açúcar só podemos comer de vez em quando, não é todos os dias.

**Mariana R.** – Em vez de trazermos bolachas com chocolate com recheio podemos trazer bolachas de água e sal.

**Marta** - De vez em quando também bebemos sumos a mais e na entrada ninguém come sopa e a sopa é uma coisa essencial.

**PEI** – Agora o que vos ia pedir era para desenharem uma Roda dos Alimentos.

(Enquanto desenhavam.)

**Tiago** – Água no meio que é uma das coisas mais importantes.

**Marta** – Depois temos as hortaliças.

**Tiago** – Depois há as “tuberculosas” se não me engano.

**Marta** – depois há o azeite.

**Tiago** - É o pão.

**Tiago** - Os legumes.

**Marta** - Os tubérculos.

**Tiago** - O peixinho, os ovos e a carniinha.

**Tiago** – As massas.

**Marta** – Falta a fruta e a hortaliça.

**Tiago** – Hortaliça? Isso são os legumes que são aqui. Desenha um legume para nós sabermos o que é?

**Marta** - Um legume? Eu não sei desenhar.

**Tiago** - Desenha uma alface.

**Tiago** - Falta agora aquele onde é o milho e isso tudo. E ainda falta o azeite, seis e... sete que é os laticínios. São 7, sem contar com a água.

**PEI**- Agora vão colocar estas etiquetas, mais ou menos, onde são estes grupos.

**Marta** - Nós temos as leguminosas? Temos o feijão?

**Tiago** – Temos.

**PEI** – E agora o que vocês vão ter de fazer é colocar estas imagens de alimentos perto dos diferentes grupos.

**Tiago** - Preenchemos tudo.

**Marta** - Agora só queremos que isto esteja bem.

**PEI** – Vocês agora vão-me dizer o que colocaram em cada grupo.

**Marta** - Na fruta metemos pera, maçã e banana.

**Mariana R.** – Nas hortícolas metemos alface, cenoura e tomate.

**Tiago** - Nos cereais e derivados, tubérculos metemos massa, batata e arroz.

**Marta** - Depois, na carne, no pescado e nos ovos metemos peixe, carne e ovo, diz-se logo pelo nome.

**Mariana R. R.** – Nas leguminosas metemos feijão, grão-de-bico e ervilhas.

**Tiago** – Nos laticínios metemos vários tipos de queijo, iogurte e leite.

**PEI** – Isto não é queijo, é manteiga.

**Tiago** – Pensava que era um queijo, então é aqui (gorduras e óleos).

**Marta** – nas gorduras e nos óleos acrescentamos agora a manteiga, o azeite e o óleo.

**PEI** – Depois de falarmos desta roda, que nutrientes é que vocês se lembram de termos falado?

**Marta** – Eu acho que agora deu-me uma branca.

**PEI**- Aqui (atividade de comparação de dois produtos), até vimos a informação nutricional, não vos ajuda?

**Tiago** – proteínas.

**PEI**- Proteínas é um nutriente ou não?

**Marta** - Ora, proteínas...talvez fibra alimentar.

**Tiago** - Hidratos de carbono.

**Marta** - Não, hidratos de carbono não.

**Tiago** – valor energético.

**Marta** - Não, não sei.

**PEI** - Então não se lembram que funções é que esses nutrientes tinham, pois não? Por exemplo, que funções é que tinham as proteínas?

**Tiago** – Proteger, se é pro...se é proteínas é capaz de ser proteger. Bem, não sei se era proteger ou dar forças, é assim uma coisa.

**Marta** – Eu acho que as proteínas dão-nos força.

**PEI** – Lembram-se da sessão que analisamos o vídeo do Bongo? Sobre a publicidade?

**Marta** – Sim.

**PEI** - De que formas é que vocês se lembram que nós podemos ver um produto a ser publicitado?

**Marta** – Nas revistas dos supermercados.

**Mariana R.** - Na televisão.

**Tiago** – Entre um programa e outro.

**Marta** - E também há assim, de vez em quando, uns posters espalhados na rua.

**Tiago** - No correio e também há, mas não é tanto de produtos, quando eu estou no Algarve, que é aqueles aviões com letras.

**PEI** – Então vamos pensar que isto era um panfleto do supermercado, que produtos é que estão aqui a publicitar?

**Marta** – logurte, sumos

**Mariana R.** – Arroz.

**Marta** - Batata frita.

**PEI** - E que marcas é que estão a publicitar?

**Tiago** – Continente, Yoco, Nacional,

**Marta** – Ruffles.

**Tiago** – Ativia.

**Mariana R.** – Fastio.

**PEI**- E qual era o produto dessa marca, Mariana?

**Mariana R.** - Água.

**PEI** - Então e da pegada ecológica, vocês lembram-se de termos calculado a pegada ecológica?

**Marta** – Tinham lá umas perguntas numa ficha, e tinham acerca de quanto tempo demorávamos a tomar banho, se em casa tínhamos o amarelo e assim, o lixo verde.

**PEI**- Os ecopontos?

**Marta** - Sim, e tinha lá várias perguntas sobre isso e depois as estagiárias somaram os pontos...

**Tiago** - No quadro interativo tinha lá as perguntas e depois tinha a resposta A, B, C e D e depois tinha quanto valia cada uma dessas respostas.

**Marta** - E depois nós juntamos os pontos.

**PEI**- E a que conclusões é que chegámos, Mariana?

**Mariana R.** - Eu faltei a essa sessão.

**Marta** - Chegámos a conclusão que no meu tinha assim “se as pessoas vivessem tudo como na tua vida precisávamos de dois planetas” ou então dizia “fantástico, se as pessoas vivessem assim como tu o nosso Planeta era ótimo”.

**PEI** – E é possível termos dois Planetas?

**Marta** - Não, e depois o Planeta ficava todo poluído.

**PEI**- E tu lembras-te o que é que tinhas de fazer para diminuir a tua pegada?

**Marta** - Sim, eu tinha de demorar menos tempo a tomar banho, depois tinha, por exemplo, tinha lá escrito, uma pergunta acerca dos eletrodomésticos e depois nós tínhamos de responder à medida que aquilo ia aparecendo mas só que eu já não me lembro da maior parte das perguntas de lá.

**PEI**- Então, e que é que vocês fizeram desde esse questionário para diminuir a pegada ecológica?

**Tiago** - Nada. Só o meu pai é que me tem andado a dizer para eu demorar menos tempo a tomar banho. Já consegui demorar só 100 segundos.

**PEI**- E tu, Mariana, fizeste alguma coisa?

**Mariana R.** – Nada.

**PEI**- E tu, Marta?

**Marta** - A tomar banho e quando lavo os dentes fecho sempre a torneira.

**PEI** – E em relação a irem às compras, mudou alguma coisa nos vossos hábitos de consumo?

**Marta** – Sim, eu mudei. Quando eu vou às compras com o meu pai digo-lhe sempre para ver a origem do produto, o preço em quilograma e em litro. Agora, a partir daí já não está nada no meu controlo.

**PEI-** E ele costuma seguir o que tu dizes?

**Marta** - De vez em quando sim, e depois nos cereais também vemos as calorias e essas coisas todas.

**PEI-** E tu Mariana, mudaste alguma coisa?

**Mariana R.** - Estou mais atenta no preço, nas calorias, comprar coisas mais saudáveis e na origem.

**PEI-** E tu, Tiago?

**Tiago** - Passado um mês andei sempre a ver, sempre que ia ao supermercado andei sempre a ver o preço por quilo e a comparar e a ver qual é que seria o mais barato de todos. Mas depois compravas o mais barato, ou não?

**PEI-** Mas depois compravas o mais barato ou não?

**Tiago** – Eu comprava o mais barato, dizia à minha mãe. Agora até já nem é preciso muito porque nós agora já temos visto que a marca branca era sempre a melhor, não era bem melhor, era a mais barata e às vezes a que fazia melhor.

**Marta** – Desde que fomos lá à visita do Pingo Doce, eu vou sempre ver a origem do produto, o preço em quilograma, em litro...

**PEI-** E em relação aos vossos hábitos alimentares, o que é que vocês acham que mudou?

**Marta** – é assim, eu nem costumo gostar de estar sempre a ir ao *Mc Donalds* e não sei quê, não sei que mais, eu nem gosto muito de *Mc Donalds*. Eu como, só de vez em quando, um franguinho, uma batatinha frita, mas é só de vez em quando, de resto como peixe ou carne ou assim.

**PEI-** Mas mudou alguma coisa, desde que começámos o projeto, nos teus lanches ou assim?

**Marta** - Sim, eu comecei a trazer uma maçã e a variar de lanche. A trazer uma maçã, depois um pão.

**PEI-** E tu Mariana, mudou alguma coisa?

**Mariana R.** - Sim, comecei a trazer bolachas de água e sal, fruta variada e pão com fiambre e alface.

**PEI-** O que é que tu costumavas trazer antes?

**Mariana R.** - Bolachas Chiquilim e iogurte e não trazia fruta.

**PEI-** E tu Tiago, mudou alguma coisa os teus hábitos alimentares?

**Tiago** - Quando disse a minha mãe não sei bem mas acho que deve ter mudado alguma coisa, de manhã de vez em quando é que é um doce mas à tarde costuma ser sempre uma banana, uma maçã, uma fruta.

**PEI-** E os vossos pais ainda falam lá em casa do projeto?

**Marta** - Não, mas só que o meu pai diz sempre para que eu não gosto nada de chocolate e que faço bem porque é melhor ser saudável que andar sempre a comer batatas fritas e assim.

**PEI-** E os teus pais, Mariana? Falam alguma coisa do projeto? Mudou alguma coisa nos hábitos alimentares deles?

**Mariana R.** - Sim, comidas mais saudáveis, comer fruta, comer sopa a todos os jantares e mais nada.

**PEI-** E tu, Tiago?

**Tiago** - Não falam, não falam muito do produto mas agora já não tem andado a comer como nós comemos. Por exemplo, ainda ontem eu comi arroz com frango e os meus pais comeram arroz com frango e brócolos.

**PEI** – E as marcas que vocês compravam antes e agora são as mesmas ou não?



**Tiago** – É assim, é por causa que a marca que eu comprava antigamente era, por exemplo, quando era no continente era a marca do continente, quando era no pingo doce, era a marca do pingo doce e agora continua.

**PEI**- E tu, Mariana? Mudou alguma coisa?

**Mariana R.** - Não, compro sempre a marca branca.

**Marta** - Eu tinha mudado agora no fiambre porque eu comprava assim um fiambre de carne de porco e agora estou a comprar um fiambre que é mais saudável que é de frango, acho eu, que é mais claro e isso significa que é mais saudável, e é mais saudável. E ate porque o meu pai é praticamente vegetariano, não é bem mas é mais ou menos.

**PEI** – E quem é que decide o que lanche trazem para escola? Quem é que decidia antes e quem é que decide agora?

**Marta** – Os meus pais são sempre os que escolhem o lanche mas eles sabem o que fazem.

**PEI**- E tu, Mariana?

**Mariana R.** - Era a minha mãe e continua a ser a minha mãe.

**PEI**- E tu, Tiago?

**Tiago** - Era a minha mãe e continua a ser a minha mãe.

**PEI**- E se fossem vocês a decidirem os lanches mudava alguma coisa?

**Tiago** - Se calhar ainda mudava, em vez de, agora compramos lá umas panquecas que estavam em promoção e agora a minha mãe manda-me sempre e se calhar se fosse eu não mandava sempre. Por exemplo, dois dias por semana ou então três: segunda, quarta e sexta, que era para ser, por exemplo, dois dias da semana sempre a comer uma fruta até faz melhor.

**PEI**- E se fosses tu a decidir, Mariana, mudavas alguma coisa?

**Mariana R.** - Sim, punha fruta, punha coisas saudáveis.

**PEI**- E tu Marta?

**Marta** - Bem, eu agora tenho andado a pensar para pedir ao meu pai para agora trazer uma vez uma maçã, outra vez um pão e sempre assim, sucessivamente que é para mudar assim um bocado mas ...

**PEI** – Vocês querem dizer mais alguma coisa sobre o projeto?

**Marta** - Eu gostei muito do projeto, foi até melhor para nós e também para os nossos pais e gostei das atividades que fizemos ao longo do projeto.

**Mariana R.** - Gostei do projeto, aprendemos coisas interessantes sobre a alimentação que são necessárias para o resto da nossa vida.

**Tiago** - Achei muita piada até porque às vezes brincávamos com coisas importantes, até em vez de aprendermos sempre na sala, aprendermos até de vez em quando fazíamos coisas engraçadas que era visitas de estudo, como fizemos ao pingo Doce e também gostei do outro jogo da pegada ecológica.

**Marta** - Gostei muito daquilo que nós fizemos praticamente no último dia, a performance, gostei muito porque à medida que íamos treinando gostei muito porque íamo-nos divertindo e aprendíamos sobre as coisas mais importantes. E eu gosto muito de dançar e também fiz um diálogo da comida ser saudável.

## 22.4 Transcrição da entrevista ao grupo 2

**Data:** 5 de março de 2013

**Hora:** 14h50

**Local:** Biblioteca da Escola

**Entrevistadores:** Professora Estagiária Investigadora Filipa (PEI)

**Entrevistados:** Bárbara, Patrícia e Pedro

**PEI-** Então agora que passou algum tempo desde que fizemos o projeto, como é que vocês explicavam a alguém o que é que vocês fizeram neste projeto? O que é que aprenderam sobre a alimentação saudável e consumo responsável?

**Pedro** - Fomos ao Pingo Doce, fomos ver os preços.

**Bárbara** - Na comida do Pingo Doce vimos de que país era, vimos os descontos que havia, se valia a pena ou não, vimos quantos litros eram, quantas gramas eram...

**PEI-** Mas o projeto foi só a visita ao Pingo Doce?

**Bárbara** - Não, foi um bocadinho mais para a frente mas fizemos um *workshop* sobre comida saudável.

**PEI-** E mais, Patrícia?

**Bárbara** - Fomos ao Pingo Doce, também fizemos tipo um teatro.

**PEI-** A performance, sim. E mais?

**Bárbara** - Também fazíamos, tipo, a ver se o lanche era bom.

**PEI-** Registávamos o lanche, muito bem. E por que é que vocês consideram este projeto interessante, se é que consideram importante?

**Bárbara** - Sim, porque podemos ter dores de barriga ou assim e ser grave e podemos tipo morrer ou qualquer coisa.

**PEI-** Hmm, e por que é que o projeto foi importante?

**Bárbara** – ensinou-nos que as vezes não devemos estar sempre a comer açucares mas partilhar todos os conjuntos da roda dos alimentos e comer um bocadinho de tudo.

**Pedro** - É isso, variar.

**PEI-** Então, depois de tudo o que aprendemos quando agora vocês têm de escolher um produto alimentar o que é que vocês têm em conta? Por exemplo, duas caixas de cereais.

**Pedro** – Temos em conta o que está atrás, a letras pequeninas

**PEI-** Que é o quê?

**Pedro** - É o que está a dizer sobre eles, a quantidade de açúcar, ...

**Bárbara** - Os ingredientes, o preço, se tiver em desconto ver se vale a pena ou não.

**PEI-** Então se vocês vissem uma prateleira no supermercado, em que tivessem estas 3 caixas de cereais, qual é que vos parece a mais barata?

**Patrícia** - Parece a B, porque está aqui no preço da caixa.

**PEI-** E tu, Bárbara?

**Bárbara** - Para este, para o preço por quilograma.

**PEI-** E tu, Pedro?

**Pedro** - O mesmo que a Bárbara.

**PEI-** A verdade é que as 3 caixas têm quantidades diferentes e por isso pode-nos parecer mais barato e não ser por isso é melhor olharmos para o preço por quilograma. Porquê? Porque assim vemos o preço para a mesma quantidade. E em relação a esta informação nutricional de 2 caixas de cereais, se tivessem de escolher, qual é que escolhiam? Qual é a que vos parece mais saudável?

**Pedro** – Eu já sei. É a A, por causa que valor energético tem menos do que a B, hidratos de carbono também tem menos do que a B.

**Bárbara** - Dos “quais açúcares” tem menos e sempre faz melhor ter menos açúcar do que ter mais.

**PEI-** Então, açúcar é importante e mais?

**Pedro** - O que devíamos ter a mais eram as proteínas.

**PEI-** E tem mais?

**Pedro** - Tem.

**Patrícia** - E as gorduras, o A tem menos.

**PEI-** E é importante ter menos gordura?

**Patrícia** – É.

**PEI-** Então e desta ementa aqui do jantar qual é a que vos parece mais saudável?

**Bárbara e Pedro** - A 1.

**Bárbara** - Porque tem sopa de legumes é boa, a canja tem...muito óleo.

**Patrícia** - Tem muita gordura-

**Bárbara** - E o esparguete com carne é bom porque estamos na roda na parte da carne, peixe e dos ovos e estamos nos cereais. Já os bolinhos de bacalhau estamos no bacalhau e ...

**Pedro** - Estamos na parte do peixe e nos hidratos de carbono.

**Bárbara** - E depois na 1 tem salada e na 2 não tem. E esta também tem morangos e ali é pudim flan e o pudim flan é mais doce.

**Pedro** - E o resto, a água é nos dois bom.

**PEI-** Então e este lanche?

**Pedro** – É o 1.

**Bárbara** - O pão de sementes não tem tanta farinha como o pão de forma?

**PEI-** É da farinha?

**Bárbara** - Sim, e margarina e manteiga não faço a mínima ideia, esqueci-me da diferença.

**Pedro** - Eu sei, a margarina é mais “soldável” que a manteiga e o sumo natural de laranja também é mais saudável porque é natural e o embalado...Normalmente o que vem embalado não é mais “soldável”.

**PEI-** Porquê?

**Pedro** - Porque é sempre tratado e embalado.

**PEI-** E lembram-se de falarmos da dieta alimentar? Sabem o que era?

**Bárbara** - Eu acho que era quando tínhamos de comer de tudo, as coisas mais saudáveis e ter em conta a quantidade das fatias da Roda.

**PEI-** E que erros é que vocês se lembram de cometermos na nossa alimentação diária?

**Bárbara** – Comer chocolates, coisas com açúcar.

**Pedro** – A gordura, salgados.

**Bárbara** - Muita carne, mais do que a fatia da Roda dos Alimentos é, nós comemos um exagero. É pequena e nós comemos o dobro.

**PEI**– Então vocês vão agora desenhar em grupo a Roda dos Alimentos.

**Pedro** - São quantos?

**PEI**– Quantos grupos é que vocês acham que são?

**Pedro** - Hidratos de carbono, legumes, água, leguminosas, gorduras e ... acho que é mais nenhum. Não, falta a fruta e já está.

**Patrícia** - Aqui é os laticínios.

**Bárbara** - Aqui é a carne e o peixe, aqui são os feijões.

**Pedro** - Os que têm mais é os legumes e hidratos de carbono. As leguminosas é o mais pequeno.

**Bárbara** - Aqui os cereais são os maiores.

**PEI**- Coloquem então estas etiquetas perto de cada grupo, com os nomes dos grupos da Roda.

(...)

**PEI**- Agora tentem colocar estes alimentos nesses grupos.

(...)

**PEI**– O Pedro vai dizer que alimentos colocaram em cada grupo.

**Pedro** - Gorduras e óleos metemos o azeite; na fruta o tomate e a pera; hortícolas metemos a cenoura; hidratos de carbono ou cereais e derivados, tubérculos metemos batata e massa; leguminosas ervilhas e feijões; carne, pescado e ovos metemos um ovo e a carne; e depois laticínios foi iogurte e manteiga.

**PEI**- Pronto, vocês lembram-se de falarmos dos nutrientes?

**Bárbara** – Os nutrientes que cada alimento continha eram importantes.

**PEI**- E que nutrientes é que se lembram?

**Pedro** - Vitamina A, C e B; os hidratos de carbono.

**Bárbara** - Valor energético.

**PEI**- Isso era um nutriente?

**Bárbara** - Não.

**PEI**- E que funções é que esses nutrientes desempenhavam no nosso organismo?

**Pedro** - Funções boas.

**Bárbara** - Alguns ajudavam numa parte do corpo e outros noutra.

**Patrícia** – Só sei que faziam bem.

**PEI**- Davam energia os hidratos de carbono, por exemplo?

**Pedro** – Não.

**PEI**- E lembram-se de fazermos a análise do vídeo do Bongo?

**Todos** - Sim.

**PEI**- E falamos da publicidade nesse dia. De que formas é que nós podemos ver a publicidade a um produto?

**Bárbara** – A publicidade normalmente é enganadora.

**PEI**- Mas onde é que nós encontramos a publicidade?

**Patrícia** - Na net.

**Pedro** - Na televisão e nas paragens do autocarro.

**Bárbara** – No jornal.

**Pedro** - Nas paredes de algumas casas já velhas.

**PEI**- E porque é que achas que a publicidade é enganadora, Bárbara?

**Bárbara** – Porque, por exemplo, às vezes dizem que é 100% saudável e normalmente tem mais açúcar que o normal. Por exemplo, na do Bongo diziam que era 1000% de açúcar e não.

**PEI**- 100% sem adição de açúcar...

**Bárbara** - 100% sem adição de açúcar e o normal tinha menos açúcar que esse.

**PEI**- Então e neste panfleto, que produtos é que estão a ser publicitados?

**Bárbara** – logurte.

**Pedro** - Ruffles.

**Bárbara** – É mais batatas fritas.

**Bárbara** - Sumo, queijo.

**Patrícia** – Água.

**PEI**- E que marcas é que estão a ser publicitadas?

**Bárbara** – Ativia, Yoco, Ruffles, Continente.

**Patrícia** – Caçarola.

**Bárbara** – Nacional.

**Pedro** – Delvita.

**Patrícia** – Fastio.

**PEI**- E lembram-se de termos calculado a pegada ecológica? Como é que nós fizemos?

**Bárbara** - Tínhamos uma ficha e fazia perguntas e nós tínhamos de pôr A, B ou C.

**Patrícia** - E depois nós escolhíamos o que nós fazíamos sobre a eletricidade e isso.

**PEI**- E depois a que resultados é que nós chegámos?

**Bárbara** - Chegámos a que a nossa pegada tinha de diminuir porque se todos fossem como nós, precisávamos de mais Planetas.

**PEI**- E o que é que vocês fizeram desde essa sessão para diminuir a vossa pegada ecológica?

**Bárbara** - Eu tentei gastar menos tempo no banho e no aquecedor. Eu tinha muito pouco mas tentei diminuir ainda mais.

**PEI**- E tu, Patrícia?

**Patrícia** - Na televisão às vezes o meu pai diz para eu pôr ligada e outras vezes eu deixo porque já vou para lá. Mas eu já mudei?

**PEI**- Já desligas mais vezes, é isso?

**Patrícia** - Já.

**PEI**- E em relação aos hábitos de consumo, quando vocês vão às compras com os vossos pais o que é que mudou desde que começámos o projeto?

**Bárbara** - Eu agora vou sempre pôr o lixo no sítio certo, antes só me interessava em pôr no sítio mais rápido.

**Pedro** - Com o meu pai vejo sempre qual é o mais “saudável” e às vezes vejo qual é o mais saboroso.

**PEI**- E quando queres vê qual é o mais saudável, vês como?

**Pedro** - Vejo na parte de trás onde diz a energia, os açúcares, a gordura, vários.

**PEI**- E tu Patrícia, o que é que mudaste?

**Patrícia** - Disse ao meu pai que normalmente não ponha os papéis lá da gasolina no chão e isso e ele normalmente esquece-se e eu tento lembrar e digo “Fecha o vidro e põe no lixo”.

**PEI**– Mas o que é que mudou quando vais às compras?

**Patrícia** - Quando eu vou às compras,...

**Bárbara** - Posso dizer? Um dia eu fui às compras e havia uma lata de atum grande e haviam duas e o meu pai estava a pensar em levar a grande e eu disse-lhe que valia mais a pena levar duas de atum normais porque o preço era mais elevado e duas que tinham a mesma quantidade eram mais baratas. E só escolho coisas de Portugal.

**PEI**– E nos hábitos alimentares, o que é que mudou?

**Pedro** - De vez em quando como coisas saborosas e depois o resto é coisas “soldáveis”.

**PEI**- Mas o que é que mudou? O que é que comes agora e que antes não comias?

**Pedro** - Muitos legumes.

**PEI**- E o que é tu comias antes que agora já não comes? Algo que não te fazia tão bem?

**Pedro** - Como iogurtes em menor quantia.

**PEI**- Em menor quantidade?

**Pedro** - Não, tipo como menos iogurtes em cada dia.

**Bárbara** - Eu antes comia daqueles iogurtes que vêm com uma coisa em conjunto que tinha flocos de chocolate e eu agora passei a pôr Corn flakes.

**PEI**- E tu, Patrícia?

**Patrícia** - Eu antes comia croissants em vez de pão e depois disse ao meu pai para gastá-los todos e para não comprar mais.

**PEI**– E quem é que decide o vosso lanche?

**Pedro** - O meu pai.

**Bárbara** - Eu e a minha mãe.

**Patrícia** - Eu e o meu pai e quando estou com a minha mãe é só a minha mãe.

**PEI**- E das marcas que vocês compravam antes e que compram agora, mudou alguma coisa?

**Bárbara** - Normalmente eu comprava sempre a marca que era melhor e agora passei a comprar a marca mais barata.

**PEI**- Mas qual é que era a marca melhor? Porque é que era a melhor?

**Bárbara** - Por exemplo, no leite eu em vez de comprar Pingo Doce comprava o Mimoso e agora compro a Pingo Doce porque é mais barato e tem o mesmo sabor.

**Pedro** - Eu foi graças à Bárbara, daquela coisa do arroz quando ela foi ao shopping (desafio da semana no blogue) e passei a comprar aquele arroz.

**Bárbara** - E aproveito todos os descontos que há para comprar as coisas.

**PEI**– E se fossem vocês a decidir o vosso lanche mudavam alguma coisa?

**Bárbara** – Não mandava o leite achocolatado. Não gosto muito, prefiro leite só branco.

**PEI**- E tu Pedro, mudavas alguma coisa?

**Pedro** - Eu mandava uma coisa “soldável” e um bocadinho de uma coisa que eu gostasse.

**PEI**- E como é que o teu pai faz?

**Pedro** - Manda alguns dias coisas que eu gosto e outros manda pão com manteiga e isso.

**Patrícia** - Eu em vez de beber leite da escola bebia o extremo, não gosto muito, enjoa-me. E se fosse a minha mãe eu mudava muito porque a minha avó nunca compra quase nada.

**Bárbara** – E eu em vez de pôr as vezes pão com chocolate, eu agora ponho normalmente queijo ou fiambre.

**PEI**- Querem dizer mais alguma coisa sobre o projeto?

**Pedro** – Foi divertido.

**Bárbara** - Foi engraçado e foi uma coisa nova.

**Patrícia** - Foi uma coisa nova como a Bárbara disse.

**Pedro** - E também aprendi melhores coisas para a minha alimentação saudável.

**Bárbara** - Percebi que a minha pegada ecológica era muito grande e que tinha de diminuir porque não fazia a mínima ideia que era tão grande.

## 22.5 Transcrição da entrevista ao grupo 4

**Data**- 5 de março de 2013

**Hora**- 14h30

**Local**- Biblioteca da Escola

**Entrevistadores**- Professora Estagiária Investigadora Sónia (PEI)

**Entrevistados**- Beatriz, João V. e Lara.

**PEI**- Agora que já passou algum tempo do nosso projeto, como é que vocês explicavam a um menino que não fosse da nossa escola o que andámos a fazer no projeto.

**Lara**- Fizemos visitas de estudo ao Pingo Doce sobre consumo. Aprendemos que quando vamos às compras temos que ter atenção aos preços, às embalagens.

**João V**- E avisar os pais.

**Beatriz**- Também temos que ter atenção ao que comemos e à quantidade.

**PEI**- O que queres dizer com isso?

**Beatriz**- Que devemos variar, porque é melhor e tentar comer um bocado de todos os grupos da Roda dos Alimentos.

**João V**. - Devemos ter cuidado com o que consumimos.

**Lara**- Devemos ter uma alimentação variada, completa e equilibrada.

**PEI**- Porque acham que foi importante terem participado neste projeto?

**João V**. - Porque também aprendemos coisas que podemos usar.

**PEI**- No nosso dia-a-dia?

**João V**. - Sim, por exemplo, a nossa pegada ecológica.

**PEI**- Por exemplo, o que podias mudar?

**João V**. - Podia mudar muita coisa...

**PEI**- Tinhas muitas coisas mal na pegada? Diz, Beatriz.

**Beatriz**- Eu mudei mas foi sobre a alimentação.

**PEI**- Então?

**Beatriz**- Eu antes não gostava de vegetais. Não gostava e não os comia e agora já como alguns.

**PEI**- A sério? Mas comes como- na sopa, a acompanhar a comida?

**Beatriz**- As duas coisas. Tento esforçar-me para comer o que não gosto tanto, nem que seja só um bocado.

**PEI**- E porque é que tu agora fazes isso?

**Beatriz**- Porque aprendi que devemos comer um pouco de tudo e é importante para a nossa saúde.

**João V**.- Eu aprendi a comer legumes porque adoro jogar futebol e sei que me faz bem.

**PEI**- E tu Lara? Porque é que foi importante para ti o projeto?

**Lara-** Para podermos mudar a nossa alimentação, comer alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos no dia-a-dia. Por exemplo, aqueles dos feijões e isso.

**PEI-** Ah, as leguminosas?

**Lara-** Sim, agora já sei que tenho de comer e dantes esquecia-me.

**Beatriz-** Professora, hoje era feijão e eu não gosto de feijões mas lembrei-me do projeto que fizemos e comi dois.

**PEI-** Boa!

**Beatriz-** Comi um bocadinho, mas vou tentar comer cada vez mais.

**PEI-** E agora, depois do projeto e do que aprendemos, quando têm, por exemplo, de escolher um produto alimentar e estão indecisos entre dois, como fazem? Dois pacotes de cereais, por exemplo?

**João V.-** Vamos ver a... como é que aquilo se chama?

**PEI-** Podem ajudar.

**Lara-** É aquela tabela que diz... temos que procurar os que têm menos açúcar e têm menos calorias.

**Beatriz-** Também se for fruta podemos optar pelo que é nosso, em vez de ser de outra cultura.

**Lara-** De outro país.

**Beatriz-** Em vez de ser de Espanha, podemos ajudar o nosso país.

**PEI-** E porque dizes isso? Como é que nós ajudamos?

**João V.-** Podemos, em vez de comprar um produto de outro país...

**Beatriz-** Podemos ajudar o nosso.

**João V.-** E assim ajudamos nas nossas coisas económicas.

**PEI-** Então e agora destes dois rótulos de cereais, como é que vocês viam qual era o mais saudável? Qual escolhiam? (...) Então, já sabem?

**João V.-** Eu escolhia esta.

**PEI-** Escolhias a A porquê?

**João V.-** Porque tem muito menos coisas do que esta.

**Lara-** Tem menos açúcares, tem mais proteínas e menos gorduras.

**João V.-** Esta tem isto tudo menos, só estas é que tem mais.

**PEI-** E fibras, é bom ter mais ou menos?

**Beatriz-** Posso só fazer uma pergunta que não me lembro muito bem?

**PEI-** Diz lá.

**Beatriz-** Os alimentos têm coisas que nos dão. Quais são as dos cereais? Força, ou assim...

**PEI-** Ah, os nutrientes? Não sei, quem se lembra?

**Beatriz-** Eu gostava de saber porque acho que isso também inclui...

**PEI-** Alguém se lembra qual era a função dos cereais?

**João V.-** Então, fazem-nos bem! (risos)

**PEI-** E em relação a estas caixas de cereais, qual é que vocês acham que é a mais barata?

**Lara-** É esta. (B)

**PEI-** Para onde é que tu olhaste Lara?

**João V.-** Tens que olhar para este (B) porque por gramas é a mais barata.

**Lara-** Aqui (preço por quilograma) é que tens mesmo de ver se é mais barato.

**Beatriz-** Mas também deves ver a quantidade!



**PEI-** Mas para onde devem olhar para ver se é mesmo mais barato?

**Beatriz-** Eu olho para duas coisas- a quantidade e no peso, por quilogramas ou gramas. Porque pode ser mais barato mas ter mais quantidade.

**João V.-** São as mulheres que fazem as compras, por isso...

**Lara-** (Apontando para o preço por quilograma) Aqui estão todos no mesmo valor...

**PEI-** Então qual é o mais barato?

**Beatriz-** É esse (B).

**João V.-** Fui eu que disse, obrigado!

**PEI-** E destas ementas, qual é que vocês escolhiam? A ementa do lanche...

**João V. -** Esta, a um por causa da margarina. A manteiga faz mais mal.

**Beatriz-** Pois, também eu acho que é isso.

**João V.-** E também este tem sumo natural e este sumo de pacote, nunca se sabe se tem muito açúcar ou assim.

**PEI-** E lembram-se do que nós falámos do que era uma dieta alimentar?

**João V.-** Isso são elas que fazem... Eu nunca fiz dietas. Dieta é parar de comer alimentos que têm muitas gorduras.

**Lara-** Tem outro significado também. É esse outro, que também não me lembro.

**Beatriz-** Concordo com a Lara, isso tem outro significado.

**PEI-** Não se lembram? Quando vieram cá os jogadores de futebol perguntamos-lhes como é que era constituída a dieta alimentar deles. O que é que nós queríamos dizer com isso?

**João V.-** O que eles comiam antes dos jogos!

**PEI-** Não era antes dos jogos...

**Beatriz-** O que eles comiam normalmente no seu dia-a-dia.

**Lara-** Para lhes dar energia e assim.

**João V.-** Massa sem sal.

**PEI-** Sabendo isso, o que acham que é uma dieta alimentar?

**Lara-** É uma coisa que comem sempre...

**PEI-** Então a dieta alimentar era como? Era aquilo que comemos...

**Beatriz-** Diariamente!

**Lara-** Diariamente!

**PEI-** Sim, no nosso dia-a-dia. E com aquilo que aprendemos, lembram-se de alguns erros que nós cometemos na nossa alimentação?

**João V.-** Comer *bollycao* todos os dias.

**PEI-** Sim, isso é um deles. Não devemos comer muitos, quê?

**João V.-** Chocolates! Isso é que é bom...

**Beatriz-** Não variar. Eu não comia de algumas fatias, por exemplo, as leguminosas, nem vegetais.

**PEI-** Lembram-se de mais algum erro?

**João V.-** Eu até ontem comi chocolate...

**PEI-** São os doces, não é?

**Beatriz-** De vez em quando não faz mal.

**João V.-** Mas eu faço muito exercício...

**PEI-** Sim, de vez em quando não faz mal.

**Lara-** Eu não como muitos doces, não gosto muito.

**PEI-** Pedimos para trazer o lápis porque queremos que vocês desenhem a Roda dos Alimentos.  
(...)

**Beatriz-** Espera lá, quantos grupos é que há?

**Lara-** 1,2,3,4,5,6...7! Sete grupos!

(**Beatriz-** Dividiu a Roda em sete grupos, colocando os cereais e derivados, tubérculos como o maior grupo e as gorduras e óleos como o menor. Todos os grupos estavam razoavelmente proporcionais, assim como conseguiu identificar corretamente um alimento para cada grupo.

**João V.-** Dividiu a Roda em sete grupos, colocando os cereais e derivados, tubérculos como o maior grupo e as gorduras e óleos como o menor. Todos os grupos estavam razoavelmente proporcionais, assim como conseguiu identificar corretamente um alimento para cada grupo.

**Lara-** Dividiu a Roda em sete grupos, colocando os cereais e derivados, tubérculos como o maior grupo e as gorduras e óleos como o menor. Todos os grupos estavam razoavelmente proporcionais, assim como conseguiu identificar corretamente um alimento para cada grupo.)

(...)

**Lara-** Qual era o maior? Era a fruta ou as hortícolas?

**Beatriz-** Não, era os cereais.

**Lara-** Sim, mas entre a fruta e as hortícolas?

**Beatriz-** As hortícolas.

(...)

**PEI-** E ainda se lembram dos nutrientes que falámos?

**Lara-** Não.

**Beatriz-** Alguns.

**PEI-** Quais?

**Beatriz-** A fibra.

**Lara-** Vitaminas.

**Beatriz-** Proteínas.

**Lara-** Hidratos de carbono.

**PEI-** E tu João, lembras-te de mais algum?

**João V.-** Eu já nem sei o que era um nutriente...

**PEI-** Tu falaste tanto deles... Ainda no teu logótipo falaste.

**João V.-** O quê? Aquilo, tipo, do pão...

**Lara-** Hidratos de carbono.

**João V.-** Ah, yah. Hidratos de carbono, vitaminas, proteínas...

**Lara-** Já disse.

**PEI-** Então, e que funções é que esses nutrientes tinham, lembram-se?

**Lara-** As vitaminas era prevenir constipações e isso.

**João V.-** O valor energético fazia-nos ficar mais agitados.

**Lara-** Os açúcares. Energia...

(...)

**PEI-** Lembram-se da sessão em que nós analisámos a publicidade do Bongo?

**Todos-** Sim!

**PEI-** Lembram-se do que nós falámos?

**João V.-** Que era mentira! Que o que dizia que era sem adição de açúcar estava cheio de açúcar!

**Beatriz-** O que tinha açúcar, era o que tinha menos açúcar. E o que dizia que não tinha açúcar, era o que tinha mais açúcar.

**João V.-** Por isso é que eu comprei o que não tinha açúcar.

**PEI-** Então, e de que outras formas é que se pode publicitar um produto?

**Beatriz-** Canções, vídeos...

**Lara-** Correio. Revistas e isso. Cartas.

**João V.-** Internet.

**PEI-** Então e se isto fosse um panfleto, conseguem dizer que produtos estão aí publicitados?

**Beatriz-** Batatas fritas.

**João V.-** Ruffles. Yoco.

**Beatriz-** Sumo.

**João V.-** Sumo de laranja é uma porcaria.

**Beatriz-** Cogumelos, massas.

**João V.-** Arroz, bolachas.

**Beatriz-** Massas, queijo, iogurtes.

**Lara-** Água.

**Beatriz-** Crepes.

**PEI-** Então e que marcas é que estão aí?

**Beatriz-** Continente.

**Lara-** Não, isso não é.

**João V.-** Ruffles.

**Lara-** Belvita, Fastio, Ativa, Nacional.

**João V.-** Yoco.

**PEI-** Lembram-se de termos falado da pegada ecológica através daquele questionário?

**Lara-** Sim.

**PEI-** Como é que nós fizemos?

**Beatriz-** Tínhamos papéis e íamos pondo, assinalando as que nós fazíamos e, no fim, quando todos tinham acabado, tínhamos no quadro cada pergunta quantos pontos valia.

**PEI-** E a que conclusões é que nós chegámos?

**Lara-** Ninguém ajudava completamente o planeta.

**Beatriz-** Pois, era só mais ou menos.

**João V.-** A pegada ecológica era muito má, a de alguns.

**Lara-** Toda a gente, se toda a gente fosse como nós não conseguíamos viver.

**Beatriz-** O planeta não ficava nada bem.

**PEI-** Então e o que é que vocês fizeram desde essa altura para diminuir a vossa pegada ecológica?

**Lara-** Eu comecei a deixar o computador a hibernar, que dantes não fazia.

**PEI-** E tu, João?

**Lara-** E usei menos o aquecedor.

**João V.-** Quase não mudei nada...

**PEI-** E a Beatriz?

**Beatriz-** Dantes eu não desligava completamente o computador, eu deixava...

**PEI-** Não te importavas?

**Beatriz-** Sim, e dantes estava sempre no computador e a ver televisão e agora brinco mais.

(...)

**PEI-** E desde que começou o projeto, vocês costumam ajudar mais os vossos pais na hora das compras?

**João V.-** Eu nunca fiz compras.

**Lara-** Eu sim, porque nunca tenho ninguém.

**PEI-** E o que é que mudou nos vossos hábitos de consumo?

**Beatriz-** Do consumo?

**PEI-** Sim, quando vão às compras...

**Beatriz-** Ahhh...

**Lara-** Eu comprava uns iogurtes que tinham três embalagens- tinham uma que era tipo um saco, tinha outro que era um cartão e depois ainda tinha as embalagens. Passei a comprar outros, que são vêm as iogurtes mesmo. Só têm uma embalagem.

**PEI-** Boa! E tu, Beatriz?

**Beatriz-** Passei a comprar mais produtos de Portugal do que de outros países.

**Lara-** Eu também!

**Beatriz-** E fui vendo os preços por quilograma.

**PEI-** E tu João, não te lembras de nada?

**João V.-** Desde que vocês vieram para cá, que eu nunca tinha feito compras.

**Beatriz-** Nunca fizeste compras?

**João V.-** Já, quando era pequenino...

**Beatriz-** Eu vou sempre às compras.

**João V.-** A minha mãe não pode à hora que eu saio...

**PEI-** E os vossos pais já aprenderam algumas coisas sobre isso ou não? Vocês conversam sobre isto com eles?

**Beatriz-** A minha mãe é super... alimenta-se bem.

**PEI-** Mas em relação às compras, tem cuidado?

**Beatriz-** Em relação às compras tenho que pensar.

**PEI-** E tu Lara, os teus pais têm atenção ao que compram?

**Lara-** Sim, no outro dia aconteceu que estava lá marcado no sítio onde tirámos os alimentos que estavam em promoção, chegamos à caixa e eles passaram e viram que o preço estava mais alto. Já não tinha a promoção e dizia lá que tinha...

(...)

**PEI-** E na vossa alimentação, há bocado já disseram, mas o que é que mudou?

**Beatriz-** Os vegetais e as leguminosas.

**PEI-** E Tu, João? Alguma coisa mudou na tua alimentação?

**João V.-** Já estou a comer mais legumes... na sopa!

**PEI-** E houve alguns alimentos que deixaram de comer tanto e outros, que passaram a comer mais vezes? Havia coisas que comessem muito e que deixassem de comer?

**João V-** Eu estou a comer mais McDonald's.

**PEI-** E tu, Beatriz?

**Beatriz-** Carne. Comia muita carne.

**PEI-** E agora comes o quê? Peixe?

**Beatriz-** Sim, vario. No A.T.L. nós fazemos...

**João V.-** Tu não gostas de peixe...

**Beatriz-** Gosto, gosto.

**Lara-** Eu sempre gostei.

**Beatriz-** No A.T.L., por exemplo, hoje foi carne, ao jantar é peixe. Depois troca-se, sempre assim. E assim podemos ter todos uma alimentação variada.

**PEI-** E quem é que decide o lanche que vocês trazem para a escola?

**Beatriz-** A minha mãe!

**Lara-** Eu!

**João V.-** Eu!

**PEI-** Então? Porque é que és tu que decides?

**João V.-** Eu é que mando em casa?

**PEI-** O que é que costumavas dizer à mãe?

**João V.-** Faz-me um pão com fiambre e queijo. Depois doce.

**Beatriz-** Quem põe é a minha mãe mas ela tem sempre o cuidado de pôr lá coisas boas. De vez em quando põe lá algumas bolachas e, outras vezes, coisas que não são tão boas.

**PEI-** E na altura em que fazíamos a tabela dos lanches na escola, também eram os vossos pais que decidiam?

**Beatriz-** Aí era eu. E dizia- “Mãe, acho que é melhor eu levar iogurte”. Mas agora até já gosto de outro pão, dantes só gostava daquele pão branco.

**PEI-** E tu, Lara? És sempre tu que decide os lanches?

**Lara-** Sou sempre eu.

**PEI-** É? No projeto também eras tu?

**Lara-** Sim, porque eu agora levanto-me muito cedo e depois faço o lanche. E assim, quando eles se estão a vestir, eu já estou pronta.

**PEI-** Então e se fossem só vocês a decidir? Mudavam alguma coisa no vosso lanche? João, no teu caso és tu que decides...

**João V.-** Sou, mas quando éramos a fazer a tabela do lanche não. Uma vez disse que queria aqueles croissantinhos pequeninos com fiambre e queijo e depois ela passou a pôr isso sucessivamente.

**PEI-** Mas ela punha aquilo que gostavas ou tinha mais atenção ao que era saudável?

**João V.-** Punha o que eu gostava, mas às vezes punha o que era mais saudável.

**PEI-** E vocês meninas, se fossem vocês a decidir? A Lara é ela que decide, a Beatriz mais ou menos, às vezes dá opiniões... O que é que acham que podiam mudar?

**Beatriz-** Não sei professora, a minha mãe faz-me lanches bons e mais ou menos.

**PEI-** Então concordas com o que a tua mãe faz? Não mudavas nada?

**Beatriz-** Não.

## **22.6 Transcrição da entrevista ao grupo 5**

**Data-** 5 de março de 2013

**Hora-** 15h00

**Local-** Biblioteca da Escola

**Entrevistadores-** Professora Estagiária Investigadora Sónia

**Entrevistados-** Catarina, João R. e Tomás

**PEI-** Se agora viesse aqui um menino de outra escola, e vos perguntasse o que é que vocês fizeram no projeto da alimentação e do consumo, como é que vocês explicavam?

**Tomás-** Que há vários alimentos que se devem consumir em menos vezes. E há outros, que são os fundamentais, que são esses que nos temos que alimentar porque fazem bem.

**PEI-** Quais são os fundamentais?

**Tomás-** Água, é um deles. Depois também temos o peixe, a carne...

**PEI-** Catarina também queres dizer alguma coisa? Como é que tu explicavas o projeto que aconteceu? O que é que nós fizemos? E tu, João R., pensa... o que é que dizias aos meninos de outra escola o que andaste a fazer?

**João R.-** Que os chupa-chupas... não! Que há alguns alimentos que são importantes.

**PEI-** Quais é que são importantes?

**João R.-** A cenoura...a água. O café! O leite, o peixe...

**PEI-** E quais é que não são tão bons?

**João R.-** Os chupa-chupas, os chocolates...

**PEI-** E esses devemos comer quando?

**João R.-** Às vezes. Raramente, raramente...

**Tomás-** Raramente, como, por exemplo, nos dias de festa. Aí já podemos consumir mas no outro dia estamos um bocadinho com dor de barriga, mas...

**PEI-** Agora diz a Catarina. Porque é que foi importante que este projeto acontecesse na vossa turma?

**Catarina-** Para que tivéssemos uma alimentação melhor, mais saudável.

**Tomás-** E também para termos a noção das coisas que podemos consumir mais vezes.

**PEI-** Então e depois do projeto e de tudo o que aprendemos, o que é que têm em conta agora quando escolhem um produto alimentar? Quando vão ao supermercado o que é que vocês agora reparam?

**Tomás-** Penso sempre primeiro, vejo sempre primeiro o preço. Mas também a marca, de onde é que veio.

**PEI-** E tu, Catarina?

**Catarina-** Vejo de que país veio.

**PEI-** E porque é que vês isso?

**Catarina-** Se, por exemplo, comprarmos um produto de Portugal, talvez ajude também na crise.

**PEI-** E tu, João R., quando vais às compras com a mãe, para o que é que tu olhas?

**João R.-** Para os preços.

**PEI-** Sim, e mais?

**João R.-** E para onde vêm.

**PEI-** Então e olharmos para os preços, por exemplo, destes três cereais, qual é o mais barato?

(...)

**Catarina-** Caixa de cereais B.

**PEI-** Porquê?

Catarina- Porque custa 3,04€ por quilo.

**PEI-** E tu Tomás, concordas?

**Tomás-** Eu concordo neste ser mais barato. Mas não no de ser mais saudável, nesse acho que é a caixa de cereais A, os corn flakes.

**PEI-** Então e agora se olharem para estes dois rótulos, qual diriam que é o mais saudável? Há bocado era para ver o mais barato, agora o mais saudável... João R., qual é que achas que é?

**João R.-** Este!

**PEI-** O A? Porquê? Para onde é que vocês olham primeiro?

**Tomás-** Primeiro aqui está hidratos de carbono 22g e aqui está 23. Aqui está “dos quais açucarados” e aqui está 4,6 e aqui tá 11, por isso, acho que a caixa de cereais A era melhor. E depois aqui nas gorduras totais está aqui na caixa de cereais B está 2,0g e nas gorduras totais da caixa de cereais A está 0,8g.

**PEI-** Então achas que a A é mais saudável. Concordas Catarina?

Catarina- Concordo.

**PEI-** Então agora vamos ver aqui as ementas. João R., qual é que achas que é a mais saudável, a 1 ou a 2?

**João R.-** Esta.

**PEI-** A 1, porquê?

**João R.-** Porque tem morangos, água, carne moída, salada...

**PEI-** Sim, e o que é que a outra tem que não é tão bom?

**João R.-** Esparguete, tem bolinhos. De bacalhau. Canja, e o que é isto?

**PEI-** Pudim flan.

**João R.-** Ah!

**Tomás-** O que eu estou a achar é que aqui tem esparguete com carne moída e salada! E a salada é fundamental. E na 2 não tem. E também se nós compararmos o pudim flan com morangos, acho e tenho a certeza que os morangos fariam melhor.

**PEI-** Agora vão tentar desenhar aqui a Roda dos Alimentos, todos têm que dar ideias. Podem desenhar a Roda, e agora qual é o grupo maior que vão desenhar?

(...)

**Catarina-** Cereais.

(...)

**PEI-** Agora, quais são os outros grupos grandes?

Catarina- A fruta.

(...)

**PEI-** Agora a seguir?

**Tomás-** Também há a carne, peixe e ovos.

(...)

**PEI-** O resto, o que é que falta?

**João R.-** Já sei, as leguminosas!

**PEI-** As leguminosas é grande ou pequeno?

**João R.-** É grande. É mais ou menos.

**PEI-** O que é que vocês acham? As leguminosas?

**Tomás-** É assim mais pequeno.

(...)

**Catarina-** Falta as hortícolas.

**PEI-** As hortícolas é grande ou pequeno?

**Catarina-** É grande.

(...)

**PEI-** Destes três, gorduras, laticínios e hortícolas qual é o maior?

**Catarina-** Hortícolas.

**Tomás-** Exatamente.

(...)

**PEI-** Se fizessem gorduras e óleos, como faziam?

**Catarina-** Pequeno.

(...)

**PEI-** Agora quero que colem um alimento em cada grupo.

**Tomás-** Maçã é na fruta.

**PEI-** Cereais, derivados e tubérculos? Arroz, ok. João R., carne, pescado e ovos?

**João R.-** Pescado. E ovo também está aqui!

**PEI-** Só preciso de um, os outros são para outros grupos.

**Tomás-** Das leguminosas as ervilhas. (...) O grão-de-bico!

**PEI-** Hortícolas, Catarina!

**Catarina-** Alface.

**PEI-** Laticínios, João R.?

**João R.-** Leite.

**PEI-** Ok.

**PEI-** E gorduras e óleos, Tomás?

**Tomás-** O azeite ou o óleo porque assim tenho a certeza que não me estou a enganar.

**PEI-** Agora lembram-se dos nutrientes que falámos?

(...)

**PEI-** E as funções que tinham?

**Tomás-** Dar-nos energia.

(...)

**João R.-** Nutrientes? O que é isso? Banana?

**PEI-** Catarina, lembraste de algum? Ou uma função que tínhamos dito dos nutrientes?

**Tomás-** Sim, de ferro, cálcio.

**Catarina-** Proteínas.

**Tomás-** Energia.

**João R.-** A força.

**PEI-** Função energética?

(...)

**Tomás-** Tínhamos as gorduras, fibras alimentares.

**PEI-** Lembram-se de quando analisámos o vídeo do Bongo, da publicidade? O que é que nós falámos sobre isso?

**Tomás-** Perfeitamente.

**Catarina-** O Bongo sem adicionamento de açúcares tinha mais açúcar do que o normal.



**Tomás-** Era mais caro, só que não tinha açúcares. E o Bongo normal, as pessoas iam lá ao barato, que ele era mais barato e depois caíam nos açúcares.

**PEI-** Então e que outras formas é que vocês conhecem de fazer publicidade?

**Tomás-** Por exemplo, os reclames. Por exemplo, que há muitos do Mc Donald's.

**João R.-** Eu adoro Mc Donald's.

**Catarina-** No jornal.

**João R.-** No telejornal.

**Tomás-** O Bongo ainda dá.

**PEI-** No telejornal há anúncios, João R.?

**João R.-** Não.

**PEI-** Então e se eu vos desse este panfleto de publicidade, que produtos estão aqui publicitados, João R.?

**João R.-** Queijo. Iogurte. Óleo. Yoco. Batatas fritas.

**PEI-** Então e que marcas?

**João R.-** O Limiano, Continente.

**PEI-** Sim.

**Tomás-** Também há o Continente.

**PEI-** Catarina queres dizer algum que ainda não tenham dito?

**Catarina-** Fastio.

**PEI-** Em relação à pegada ecológica, como é que nós fizemos para calcular a pegada ecológica?

**Tomás-** Deram-nos uma folha e depois nós estivemos a preencher a folha que nos estavam a dar. E no fim deram os pontos de cada resposta e nós pensávamos que cada pontos mais estivéssemos, melhor era. Mas nada, era quanto menos tivéssemos.

**PEI-** Então e a que conclusões é que vocês chegaram?

**Tomás-** Para mim, cheguei que devemos fechar a luz. Também com a água, fechar a torneira.

**Catarina-** Eu percebi pela minha pegada ecológica, apesar de ter sido a que tinha menos, que mesmo assim eram precisos dois mundos, se toda a gente fosse como eu.

**PEI-** E a tua João R., não te lembras da pegada ecológica?

**João R.-** Era não abrir tantas vezes a água.

**PEI-** Ok, e desde que começou o projeto tiveram algum cuidado para diminuir a vossa pegada ecológica?

**Tomás-** Sim, tive.

**João R.-** Sim, tivemos.

**Tomás-** Estava sempre a todos os minutos a perguntar à minha mãe qual era a lâmpada que dava menos luz. Era um bocado chato mas tinha que ser.

**PEI-** Pois. E tu, Catarina?

**Catarina-** Normalmente quando vamos para a sala à noite ligamos menos luzes. Nós temos duas e ligamos, às vezes, só uma.

**PEI-** Ok. E tu João R., mudaste alguma coisa na tua casa?

**João R.-** As luzes.

**PEI-** O que é que fizeste às luzes?

**João R.-** Ai, não foi as luzes. Foi não abrir tantas vezes a água.

**PEI-** E costumam ir às compras com os vossos pais?

**João R.-** Sim.

**Tomás-** Eu vou muitas vezes.

**João R.-** Eu também.

**PEI-** E o que têm em atenção agora?

**Tomás-** Uma coisa que tive vergonha foi uma vez que fui ao supermercado e estava aos berros a dizer ao meu pai quanto dinheiro é que ele já estava a poupar.

**PEI-** Eu lembro-me de tu dizeres isso. E tu, João R., quando vais às compras, o que é que tomas atenção?

**João R.-** Tomo atenção aos preços. E digo assim- “Ó mãe, este está muito caro, não leves!”.

**PEI-** E tu, Catarina?

**Catarina-** A minha mãe às vezes comprava online.

**PEI-** E achas que isso é bom?

**Catarina-** Sim.

**PEI-** E em relação aos vossos hábitos alimentares, mudou alguma coisa nos vossos hábitos alimentares?

**Tomás-** Quando vieram cá os jogadores do Beira-Mar estiveram-me a falar do que devemos comer antes de fazer treinos.

**PEI-** E o que é que devias comer?

**Tomás-** Por exemplo, banana fazia muito bem. E antes dos treinos tem que se comer fruta para nos dar mais energia e conseguirmos aguentar o treino todo.

**PEI-** E tu, Catarina? O que é que mudaste na tua alimentação?

**Catarina-** Tenho comido mais verdes.

**PEI-** Mas quê? Salada ou na sopa?

**Catarina-** Não sei qual é o nome.

**PEI-** Mas é um legume?

**Catarina-** Não sei.

**PEI-** Mas a tua mãe faz-te na sopa ou na comida?

**Catarina-** Na comida. É quando os meus avós trazem da quinta.

**PEI-** E dantes não gostavas disso? Não comias?

(...)

**PEI-** E quando vocês trazem o lanche para a escola, quem é que decide? São vocês ou os vossos pais?

**Tomás-** Os pais decidem, dizem para levarmos aquilo e tal. Ela prepara-me na hora, antes de irmos, para quando chegarmos aqui estar fresco.

**PEI-** Mas tu dás opinião ou não?

**Tomás-** eu gosto de tudo o que ela faz.

**PEI-** E tu, Catarina?

**Catarina-** Algumas vezes é a minha mãe que faz, outras vezes sou eu.

**PEI-** Quando é a tua mãe, o que é que ela tem em conta? O que tu gostas ou o que é mais saudável?

**Catarina-** Umhas vezes põe laranjas e tangerinas. Outras vezes põe leite com chocolate e cereais.

**PEI-** E mudou alguma coisa no lanche?

**Catarina-** Põe mais tangerinas.

**PEI-** E se fossem vocês a decidir, como é que era o teu lanche?

**João R.-** Bolachas só.

**PEI-** Porquê, João R.?

**João R.-** Porque gosto mais de bolachas.

**PEI-** E tu?

**Tomás-** A mim não. Era todos dias uma fruta, no final sempre. Em primeiro comia pão, padas normais com fiambre e queijo. E depois também trazia uma fruta para dar mais energia.

**Catarina-** Eu trazia duas tangerinas e bolachas de água e sal com arroz tufado e um leite achocolatado.

## **22.7 Transcrição da entrevista ao grupo 6**

**Data-** 5 de março de 2013

**Hora-** 15h20min

**Local-** Biblioteca da Escola

**Entrevistadores-** Professora Estagiária Investigadora Sónia

**Entrevistados-** Daniel, David e Mariana D.

**PEI-** Se viesse aqui um aluno de outra escola e se lhe tivessem que explicar o nosso projeto, o que é que diziam? O que é que andámos a fazer?

**David-** Que era um projeto sobre a alimentação. Que tivemos a trabalhar com a Roda dos Alimentos... que tivemos a fazer o registo dos lanches para ver se éramos saudáveis.

**PEI-** E tu Daniel, como é que tu explicavas?

(...)

**Mariana D.-** Explicava que era uma Roda dos Alimentos, que ela faz parte da nossa saúde.

**PEI-** E tu Daniel, falavas de quê?

**Daniel-** Que não devíamos comer chocolates porque faz mal.

**David-** Comer doces!

**PEI-** Então e porque é que vocês acham que o projeto foi importante para a vossa turma e para vocês?

**David-** Para termos uma alimentação saudável.

**Mariana D.-** Eu ia dizer isso.

**PEI-** E o consumo? O que é que vocês aprenderam do consumo? (...) Quando vão às compras, por exemplo, têm em atenção algumas coisas agora?

**Mariana D.-** Sim, eu tenho muita atenção.

**PEI-** A quê, por exemplo?

**David-** Nos açúcares, nas proteínas.

**PEI-** E tu, Daniel? Quando vais às compras, em que é que reparas, que tens em atenção, agora desde que estiveste no projeto?

**Daniel-** Não comprar chocolates.

**David-** Não é não comprar, podemos comprar. Não convém é ser com muita frequência.

**Mariana D.-** Ó professora, lembras-te daquela visita quando fomos ver aquilo do leite?

**PEI-** Sim.

**Mariana D.-** Eu tenho atenção agora a isso.

**PEI-** E quando vocês têm que escolher entre dois produtos, como é que fazem? Por exemplo, duas caixas de cereais?

**David-** Eu vou ver ao valor energético... não...

**PEI-** Por exemplo, estas duas caixas de cereais.

**David-** Vou ver ao dos açúcares, proteínas. Vou ver fibra alimentar e gordura.

**PEI-** Então e qual é o mais saudável.

**Daniel-** Este é melhor (A).

**David-** Este aqui é o melhor.

**PEI-** O A?

**David-** Sim. Tem menos açúcar que o B.

**Daniel-** Tem 11 gramas e 23 gramas no outro.

**Mariana D.-** Tem 4,6 gramas.

**David-** Proteínas tem do que o B. O A tem 2,8 gramas e o B tem 2 gramas. E as gorduras tem 0,8 gramas no A e 2 gramas no B.

**PEI-** Então e destas caixas de cereais, qual é que vocês acham que é a mais barata?

(...)

**Daniel-** Esta é a mais barata (B).

**David-** É esta, é esta.

**PEI-** Porquê?

**David-** Porque pode ter menos gramas mas custa menos e paga-se menos ao quilo.

**PEI-** E essa informação, preço por quilograma, costumam ver isso no supermercado?

**David-** Eu, às vezes, vejo. Quando tem.

**Mariana D.-** Eu também.

**PEI-** E lembram-se o que é que nós dissemos que era uma dieta alimentar?

**David-** Era comer coisas saudáveis e só comer doces de vez em quando.

**PEI-** E tu Daniel, lembras-te do que nós falámos que era uma dieta.

**Daniel-** Era comer... muita fruta, peixe, legumes também.

**PEI-** E conseguem dizer alguns erros que cometemos, por vezes, na nossa alimentação?

**Daniel-** Comer muitos chocolates.

**PEI-** Comer muitos doces, sim. E mais?

**Daniel-** Comer bolos.

**Mariana D. -** Às vezes não temos atenção a isto.

**PEI-** Aos rótulos?

**David -** Às vezes não vamos ver a informação e devíamos ver.

**PEI-** E vocês têm ideia de quais são os maiores grupos da Roda dos Alimentos?

**David-** Os principais?

**PEI-** Os maiores.

**David-** Legumes e cereais.

**Daniel-** Leguminosas!

**David-** Não, é legumes. Leguminosas?!

**PEI-** E tu Mariana, quais achas que são os grupos maiores?

**Mariana D.-** Legumes.

**David-** Para mim são os legumes e são os farináceos e... cereais e...e...

**PEI-** Tubérculos?

**David-** Sim, tubérculos.

**PEI-** E os mais pequenos?

**David-** As leguminosas.

**PEI-** Mais, Daniel?

**Daniel-** Os peixes.

**David-** O peixe, a carne e os ovos.

**Daniel-** Feijão, feijão!

**David-** O feijão está nas leguminosas!

**Daniel-** Gordura! Azeite. Essas coisas.

**PEI-** E dos nutrientes, lembram-se de alguns nutrientes que nós falámos?

**Daniel-** Não.

**David-** Eu lembro-me que era fibra. Que está aqui escrito, que era fibra alimentar. Era também as gorduras que nós falámos, dos açúcares, dos hidratos de carbono.

**PEI-** E as funções, lembram-se? Eram três funções...

**Daniel-** Hidratos "carbono"...

**PEI-** Isso era o nutriente.

**David-** Eu já disse.

**PEI-** O que é que faziam ao nosso organismo?

**David-** Digestivo... não, não me lembro.

**PEI-** Então e destas ementas, qual é a mais saudável e porquê?

(...)

**David-** A ementa 1!

**PEI-** Porquê?

**Mariana D.-** Porque é pão de sementes com margarina e sumo natural de laranja!

**Daniel-** As sementes são saudáveis e a margarina também.

**David-** Eu era porque o pão de sementes... sementes, primeiro, é uma coisa natural e margarina também. Aqui na ementa 2 é pão de forma com manteiga, manteiga não é natural... é extraída da vaca, é tratada. E aqui é sumo natural de laranja, vem logo da laranja, não é sumo de pacote.

**PEI-** E aqui nesta do jantar?

(...)

**Daniel-** É este (2)!

**David-** Não, é este (1)!

**Mariana D.-** Este tem o pudim.

**PEI-** Mas é por causa do pudim?

**David-** Eu para mim é- sopa de legumes e canja são as duas iguais; esparguete com carne e bolinhos de bacalhau... bolinhos não é... não é...

**PEI-** Mas porque é que achas que bolinhos não é tão bom?

**Daniel-** Eu gosto!

**David-** Porque bolinhos é mais doce e faz pior. Salada faz bem. Morangos é uma fruta, em vez de pudim flan. Pudim flan é um doce! E água também faz bem, têm as duas água.

**PEI-** Escolhiam então a 1?

**Todos-** Sim, sim.

**PEI-** Lembram-se do que nós falámos do Bongo? O que é que vocês aprenderam?

**Daniel-** O que estava na publicidade dizia que era sem...

**David-** 100% sem açúcar!

**Daniel-** Não, eles estavam a enganar-nos!

**David-** Mas é mentira, nunca há nada 100% sem açúcar!

**Daniel-** O que andava na publicidade tinha mais açúcar do que o que não andava na publicidade.

**David-** O que dizia “sem açúcar”, “Um Bongo da selva, sem açúcar” tinha mais açúcar do que o Bongo normal. Dizia que tinha lá açúcar.

**PEI-** E em que sítios é que podemos encontrar publicidade? Que outras formas existem?

**David-** Televisão.

**Mariana D.-** Jornais, revistas.

**Daniel-** Internet! No “Book”...

**PEI-** Imaginem que isto é um panfleto, que produtos é que estão aqui publicitados?

**David-** Batatas fritas Ruffles. Sumo de manga laranja. Yoco.

**PEI-** Daniel, diz outros.

**Daniel-** Este aqui.

**PEI-** O que é isso?

**Daniel-** Activia.

**Mariana D.-** Água.

**David-** Crepes de frutos silvestres.

**PEI-** Então e que marcas é que estão aí publicitadas?

**Daniel-** Esta não é saudável, esta não ia buscar, metia fora (Batatas fritas Ruffles)...

**PEI-** Agora quero saber as marcas que estão aí.

**David-** Esta é da marca Nacional. O iogurte é Ativia.

**PEI-** Daniel, outra marca?

**Daniel-** A água é Fastio. Isto é Continente.

**David-** O arroz é Cacarola.

**Mariana D.-** Este das bolachas é Belvita.

**PEI-** Já vi que vocês sabem identificar. Outras coisas... da pegada ecológica- como é que fizemos para calcular?

**David-** Fizemos um teste que tinha lá a opção A, B e C. E depois tinha lá a dizer, por exemplo, um exemplo de um exercício que eu me lembro é- “Fico 5 minutos no banho, fico de 5 a 10 minutos no banho, fico mais de 25 minutos no banho”. Era assim um que eu me lembro...

(Entretanto, o Daniel teve de sair porque tinha de ir para o A.T.L..)

**PEI-** E o que é que vocês tinham na vossa pegada ecológica que não era assim muito bom?

**David-** Eu não me lembro bem...

**PEI-** E tu, Mariana, tinhas alguma que mudaste entretanto? Ou que tenham em atenção?

**Mariana D.-** Deixar muitas luzes acesas, agora comecei a apagar.

**PEI-** E tu, David?

**David-** Ah, já me lembrei de uma. Às vezes estava a jogar computador, ia ver televisão e não desligava o computador. Agora já desligo.

**PEI-** E desde que começou o projeto, costumam ir mais às compras com os vossos pais ou nem por isso? Ou mais ou menos igual?

**Mariana D.-** Mais ou menos igual.

**PEI-** E agora pensam em algumas coisas?

**David-** Eu quase nunca vou porque a minha mãe vai sozinha de manhã e eu estou a dormir.

**PEI-** Então e quando vão, o que é que vocês têm em atenção?

**David-** Quando eu vou reparo que está lá publicidade a dizer- “Hoje a promoção menos um euro. Leve dois, pague três!”.

**PEI-** Então e quando vão comprar, que produtos é que vocês escolhem?

**Mariana D.-** Eu antes comia uns cereais que tinham muito açúcar, agora já não escolho.

**David-** Eu antes escolhia Chocapic, mas agora já não escolho. Agora como umas bolachas saudáveis.

**PEI-** Que bolachas?

**David-** Não sei a marca.

**PEI-** Mas são de quê?

**David-** São... têm um bocadinho... acho que sabem... acho que são de ovos!

**PEI-** E têm em atenção a origem dos produtos?

**David-** Eu tenho.

**PEI-** Então e quais é que vocês escolhem?

**Mariana D.-** Eu escolho de Portugal.

**David-** Quando há melão de Portugal e de Espanha, eu escolho sempre o de Portugal.

**Mariana D.-** Eu também.

**PEI-** Por que é que vocês fazem isso?

**Mariana D.-** Estamos a ajudar o nosso...

**David-** Estamos a ajudar o ambiente porque os camiões não têm que andar tanto e não poluem tanto.

**PEI-** E em relação aos hábitos alimentares, mudaram alguma coisa?

**David-** Eu mudei. Comia muita carne, não comia muitos legumes, agora já como mais legumes.

**Mariana D.-** Eu também comia muita carne, agora já como mais peixe.

**PEI-** E havia alguma coisa que comiam muito e que deixaram de comer.

**Mariana D.-** Gelados.

**David-** Gelados nem tanto, por acaso. Só como às vezes nas férias e é poucos. Eu costumava comer sempre uma chiclete depois do almoço, lanche ou jantar. Pelo menos, uma por dia. Agora, nem sempre.

**PEI-** E as marcas mudaram?

**Mariana D.-** Para mim sim.

**David-** Eu não sei quais são as marcas que a minha mãe compra, mas havia um iogurte que ela gostava... Ela gostava muito de Ativia mas agora já compra um iogurte mais barato... e também é melhor. Sabe melhor do que o Ativia, que eu já provei.

**PEI-** E quem é que decide o lanche que vocês trazem para a escola, são vocês ou os vossos pais?

**David-** A minha mãe.

**Mariana D.-** Sou eu.

**PEI-** E o que é que costumam escolher?

**Mariana D.-** De manhã um iogurte com metade de um pão. E à tarde costumo beber leite cá da escola e um pão inteiro.

**PEI-** E na altura que estávamos a fazer a tabela dos lanches também eras tu que escolhias?

**Mariana D.-** Sim.

**PEI-** E tu, David?

**David-** Eu sempre foi a minha mãe. Ela manda-me sempre um bocadinho de bolo que ela faz de manhã e à tarde manda-me gomos de laranja num “taparueiro”. E às vezes é pão com manteiga e às vezes também me manda pão de leite com manteiga.

**PEI-** E se pudessem ser vocês a escolher?

**Mariana D.-** Eu já disse.

**PEI-** E tu, David?

**David-** Eu escolhia bolachas, às vezes, em vez de pão de leite. Porque bolachas faz melhor do que pão de leite.

**PEI-** Porquê?

**David-** O pão de leite é mais doce, tem mais açúcares, as bolachas não.



## 23. Entrevista à professora orientadora cooperante

### 23.1 Guião da entrevista à professora orientadora cooperante

Data:

Hora:

Local:

Entrevistadores:

Entrevistada:

Questões:

- Qual a pertinência de desenvolver um projeto sobre esta temática na turma?
- Que balanço faz do projeto e qual o seu impacto para a turma em questão?
- Que aprendizagens destaca como mais relevantes ao nível dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes e valores nos alunos?
- Como descreve o envolvimento das famílias no projeto? Têm evidências desse envolvimento?
- Que impacto teve o projeto no seu desenvolvimento enquanto profissional da educação? E no desenvolvimento das professoras estagiárias? Sente que este projeto as fez desenvolver enquanto futuras professoras? E enquanto investigadoras?

### 23.2 Transcrição da entrevista à professora orientadora cooperante

**Data:** 5 de março de 2013

**Hora:** 15h30

**Local:** Sala da turma

**Entrevistadores:** Professoras Estagiária Investigadoras Filipa e Sónia (PEI)

**Entrevistada:** Professora Orientadora Cooperante Aurora (POC)

**PEI Filipa e Sónia:** Qual a pertinência de desenvolver um projeto sobre esta temática na turma?

**POC Aurora:** Considero que foi pertinente desenvolver esta temática tendo em conta que “era um problema” diagnosticado na turma (com base no registo dos lanches da manhã e da tarde) e constituir como prioridade/domínio de intervenção, no projeto curricular de turma.

**PEI Filipa e Sónia:** Que balanço faz do projeto e qual o seu impacto para a turma em questão?

**POC Aurora:** Considero o balanço muito positivo, atendendo ao envolvimento dos alunos nas atividades e, ao impacto do projeto nos hábitos alimentares dos mesmos: mudaram significativamente (foi feito um registo pelo centro de saúde há cerca de 3 semanas e os resultados são satisfatórios).

**PEI Filipa e Sónia:** Que aprendizagens destaca como mais relevantes ao nível dos conhecimentos, das capacidades e das atitudes e valores nos alunos?

**POC Aurora:** Aprendizagens: reconstruíram e alargaram os seus conhecimentos relativos a uma alimentação saudável (com base na roda dos alimentos) e a importância da mesma para um bem-estar físico; adquiriram a capacidade de selecionar alimentos mais saudáveis (variados e em proporções corretas) na sua alimentação, com base num conhecimento mais fundamentado e

também numa escolha em que a qualidade/preço e a opção por produtos nacionais deve ser tida em conta. Decorrente destas aprendizagens e capacidades alcançadas pelos alunos, estes passaram a ser mais críticos e mais responsáveis enquanto cidadãos consumidores.

**PEI Filipa e Sónia:** Como descreve o envolvimento das famílias no projeto? Têm evidências desse envolvimento?

**POC Aurora:** Considero que houve um envolvimento da família muito significativo atendendo à sua participação/empenho nos desafios colocados no blogue semanalmente, na sua participação nas atividades desenvolvidas em turma, na adesão ao workshop de culinária saudável, não descurando igualmente a partilha, o convívio e conseqüentemente uma “aproximação” entre todos (até à data difícil de conseguir).

**PEI Filipa e Sónia:** Que impacto teve o projeto no seu desenvolvimento enquanto profissional da educação? E no desenvolvimento das professoras estagiárias? Sente que este projeto as fez desenvolver enquanto futuras professoras? E enquanto investigadoras?

**POC Aurora:** Promoveu o meu desenvolvimento profissional: os meus conhecimentos científicos e didáticos melhoraram, proporcionou troca de experiências e momentos de reflexão e de reformulação de práticas. Se a implementação deste projeto resultou de um trabalho em equipa, em que todos estão implicados, então também teve impacto no desenvolvimento profissional das estagiárias e deste modo melhorou as suas competências enquanto futuras professoras e enquanto investigadoras.

## **24. Reflexões realizadas no âmbito da Prática Pedagógica Supervisionada**

### **24.1 Reflexão inicial (18 de novembro de 2012)**

Neste momento sinto a necessidade de parar para poder refletir, captar o significado profundo das experiências vividas e aprender algo delas. Todo o tempo é oportuno para nos perguntarmos quem somos, onde estamos, aonde queremos ir e o que estamos dispostos a fazer para percorrer esse caminho.

A experiência no 1.º Ciclo está a ser muito diferente da vivida no Pré-Escolar. Por um lado, há diferenças significativas a nível do contexto e das dinâmicas de funcionamento e, por outro lado, também variam a personalidade e a postura das pessoas responsáveis pela turma e pela escola, assim como a atitude dos alunos e a forma como veem a nossa presença na sala. Se durante a observação do Pré-Escolar o contacto próximo com os alunos era uma constante, no 1.º Ciclo, durante a observação, tivemos uma presença mais distante e discreta. No entanto, a nossa posição no fundo da sala permite-nos estar mais atentas à conduta dos alunos, às suas interações com os colegas e com a professora, e também observar as suas principais dificuldades e interesses.

A homogeneidade da turma verifica-se apenas a nível etário já que, em termos de ritmos de aprendizagem, tempos de concentração, interesses, nível de motivação e postura, as diferenças fazem-se notar com clareza. Entre os alunos da turma podemos encontrar desde as crianças mais perfeccionistas e calmas às mais inquietas e com défices de atenção, passando também por crianças com Necessidades Educativas Especiais e outras com problemas de autoestima e de afeto. Esta turma é sem dúvida um reflexo da diversidade que existe atualmente a nível social. Detenho-me a analisar algumas questões concretas que merecem especial reflexão.

O primeiro ponto é relativo à inclusão das crianças com NEE. Pergunto-me até que ponto se pode falar de inclusão se uma criança passa apenas curtos períodos de tempo com a turma. Não seria mais vantajoso para ela que, através das atividades comuns, se promovesse a sua participação e consequente aprendizagem mediante a interação com os colegas? Mas como fazê-lo numa turma com 20 alunos? Devemos ser nós, enquanto professoras, quem trate de incentivar a integração dessas crianças no grupo ou é preferível esperar que sejam os próprios colegas a ter a iniciativa? Não tenho resposta para estas questões, mas senti a necessidade de me debruçar sobre este aspeto e refletir sobre como poderia ajudar essas crianças a sentirem-se parte integrante de um grupo, sem esquecer, evidentemente, a sua individualidade. No seguimento desta ideia, dei-me conta de que algumas crianças interagem espontaneamente com todos os colegas, tratando-os a todos da mesma forma. Outras talvez não o façam com tanta naturalidade, mas também estas, quando incentivadas, eram capazes de superar as fronteiras do seu pequeno grupo de amigos para se abrirem à relação igualitária com todos.

Lembro-me, por exemplo, de um momento em que, ao juntar as crianças em pares para a realização de um trabalho de expressão plástica, uma criança extremamente perfeccionista ficou com um colega que tem dificuldades de concentração e acaba por fazer tudo de forma rápida e trapalhona. A menina explicava ao colega como devia realizar a atividade, apesar de tentar que prevalecesse a sua ideia, ajudou-o reforçando cada passo positivo. A dinâmica dos dois foi realmente enriquecedora para mim e serviu-me para reforçar a ideia que tinha sobre a

importância dos trabalhos de grupo para criar união e coesão na turma e facilitar aos professores o acompanhamento das crianças. Porém, é crucial não nos esquecermos de dar uma atenção individualizada a todas crianças através de conversas pontuais, do acompanhamento do seu trabalho ao longo do dia ou do elogio dos seus feitos, pois algumas crianças necessitam esse reforço para crescer em confiança.

Quanto ao meu projeto de intervenção-investigação, a visita de estudo realizada durante a primeira semana foi crucial na constatação de alguns hábitos de consumo e de alimentação que também pude observar nalguns lanches no dia-a-dia das crianças. As crianças, para além de levarem almoços e lanches pouco saudáveis, com muitas embalagens e em grandes quantidades, aproveitavam esse momento para comparar o seu lanche com o dos colegas, fazendo-os sentirem-se inferiores. As marcas eram relacionadas com os “alimentos verdadeiros”, sendo que os “falsos” seriam os de marca branca. Por outro lado, ao nível do consumo, a maior prova de que as crianças não têm noções de cuidados a ter e de como o devem fazer foi a forma como gastaram o dinheiro que levavam para a visita. Em geral compraram coisas pouco úteis, sem terem noção dos preços e tão-pouco um objetivo claro.

Refletindo agora no meu papel enquanto professora estagiária da turma, sinto que não domino todos os conteúdos ou técnicas, mas reconheço a minha disponibilidade e interesse para encontrar e pôr em prática as soluções para a problemática concreta da turma. Nesta turma em concreto percebo a importância de desenvolver capacidades para fomentar o trabalho em grupo e as atitudes e valores de compreensão, interajuda e união do grupo. Neste sentido, sei que não poderei ensinar tudo, mas como dizia o professor José Pacheco numa conferência do TedxED<sup>12</sup>: “o professor não ensina aquilo que diz, o professor transmite aquilo que é”. Como tal pretendo estar totalmente disponível para aceitar as diferenças de cada criança e considerá-las fundamentais para o enriquecimento do grupo.

## **24.2 Reflexão intermédia (11 de novembro de 2012)**

Nesta fase de balanço da Prática Pedagógica pretendo refletir sobre os pontos que destaquei como mais relevantes e que se constituíram como oportunidades de crescimento e aprendizagem enquanto futura profissional de educação. Assim refletirei sobre os três momentos que considero mais importantes na minha prática: planeamento, ação e reflexão; sobre observação que continuo a fazer da turma, quer ao nível do desempenho dos alunos, quer das estratégias utilizadas pela docente na gestão da sala de aula e do processo de ensino-aprendizagem; sobre importância do projeto de intervenção-investigação e sobre a importância do envolvimento da família nesse mesmo projeto.

Segundo Isabel Roldão e Teresa Leite, o “planeamento, acção e avaliação são os eixos de qualquer situação pedagógica” (Roldão & Leite, 2010, p. 20). As autoras descrevem a finalidade destes três processos afirmando que “planeia-se em função de determinados objectivos e tendo em conta determinado contexto; age-se em função desse plano, das interações estabelecidas em situação e do feed-back que se vai recebendo; avalia-se o processo desenvolvido em relação com

---

<sup>12</sup> Conferência TedxED em Aveiro realizada no dia 1 de Outubro de 2012 na Escola Profissional de Aveiro e intitulada de “Revolução na Educação”.

os resultados e reformula-se a acção” (Roldão & Leite, 2010, p. 20). No dia-a-dia como professora estagiária deparo-me com esta necessidade de planear tendo em conta o grupo e as aprendizagens que se irão desenvolver com as propostas de atividades e tem sido uma das minhas maiores dificuldades. Em primeiro lugar, é difícil saber o que as crianças sabem e, apesar de começarmos por identificar as suas ideias prévias, a percepção que temos nunca é totalmente abrangente. Em segundo lugar como não me sinto completamente segura em todos os conteúdos que são abordados com as crianças necessito de uma grande preparação que, por vezes, o tempo não me permite.

No que diz respeito à ação há vários aspetos sobre os quais gostaria de refletir, começando pela minha postura na sala. Penso que tenho conseguido circular mais pela sala, tendo sempre visibilidade de toda a turma e podendo, desse modo, gerir rapidamente qualquer possível conflito, ajudar algum aluno e ainda fazer com que todos se apercebam que consigo ver o que estão a fazer. Contudo, como tenho alguma dificuldade em identificar as dificuldades das crianças no desenvolvimento de certas aprendizagens, têm sido cruciais as observações feitas pela orientadora cooperante e as suas intervenções através de questões feitas às crianças, referentes aos conteúdos que estão a ser explorados. Esta estratégia tem-se revelado muito eficaz para compreendermos se as crianças estão implicadas nas atividades e estão realmente a desenvolver aprendizagens pretendidas. A organização da sala de aula é outro aspeto sobre o qual tenho refletido, principalmente por causa das inúmeras alterações que a professora Aurora efetuou-se na disposição das mesas e no lugar que as crianças ocupam. Estas mudanças são importantes na forma como as crianças se sentem na sala, no tipo de interações que vão estabelecendo com os colegas e constitui ainda uma aprendizagem ao nível da adaptação à mudança. Já as tarefas que os alunos da turma desempenham como a distribuição do material são importantes momentos de autonomia em que ninguém tem de relembrar as tarefas nem há uma lista afixada na sala. Por isso mesmo considereei muito positivo, o facto do João (criança com síndrome de *down*) também estar envolvido. Continuo a observar que há um esforço pela inclusão de crianças com Necessidades Educativas Especiais (NEE) nesta turma o que é bom para todos.

Quanto à gestão dos diferentes ritmos das crianças e à gestão do tempo, penso que tanto eu como a minha colega de diáde nos apercebemos que deveríamos desenvolver estratégias para colmatar essas diferenças e optamos assim por, em alguns momentos, pedir aos alunos, que já terminaram as suas tarefas, que ajudem os colegas que estão mais atrasados. Esta estratégia não pretende tirar-nos trabalho ou ocupar as crianças mas sim permitir que a colaboração entre pares aconteça e ambos possam aprender com a mesma.

Por último, no campo da avaliação/reflexão, sinto que é necessário refletir acerca do meu papel enquanto professora e no desenvolvimento de uma das tarefas para a qual devo estar preparada: ensinar. Maria do Céu Roldão afirma que o ato de ensinar consiste em “desenvolver uma acção especializada, fundada em conhecimento próprio, de fazer com que alguém aprenda alguma coisa que se pretende e se considera necessária” (Roldão, 2009, p. 14). Para isso é necessário alguém que seja capaz de encontrar atividades e estratégias que promovam a aprendizagem, tendo a noção que tal só acontecerá se o “sujeito aprendiz” desenvolver os procedimentos de apropriação” (Roldão, 2009, pp. 14-15). No seguimento dessa ideia, a mesma autora defende que pelo facto de “aprender [ser] um processo complexo e interactivo [é] que se torna necessário um profissional de ensino – o professor” (Roldão, 2009, p. 47). Dessa forma

tenho tentado diversificar o tipo de propostas e estratégias que utilizo. Para isso são cruciais os diálogos com a orientadora cooperante, as observações que faço da minha colega e vice-versa, as reuniões com as orientadoras da universidade e algumas leituras acerca de aspetos em concreto, quer ao nível dos conteúdos, das atividades ou das atitudes. Outro instrumento que se tem revelado importante é o questionário de auto-observação de aula, disponibilizado pela nossa orientadora que, através de algumas questões, me ajuda a refletir acerca da minha Prática Pedagógica.

Neste ponto quero focar-me apenas nas crianças e em algumas particularidades que caracterizam esta turma e com as quais tenho aprendido. Em primeiro lugar a maioria dos alunos é muito curiosa e ativa, características importantes na realização de trabalhos de pesquisa e trabalhos de projeto. Se estes forem apresentados como “uma missão” e as crianças tiverem a oportunidade de apresentar os seus resultados será ainda mais importante pois sentirão que o seu trabalho produziu frutos, que sozinhas foram capazes de realizar um bom trabalho e que não há limites nas suas descobertas. Como Portugal e Laevers defendem “O princípio da livre iniciativa oferece [à criança] o espaço necessário para realizar o seu próprio trajecto de desenvolvimento” (Portugal & Laevers, 2010, p. 87) e, apesar destes autores se focarem em crianças na idade pré-escolar, o mesmo acontece com as do 1.º Ciclo. Assim, em alguns momentos, temos apostado em pesquisas individuais ou a pares e na sistematização, registo e partilha dessa informação à turma e os resultados têm sido muito satisfatórios.

Em relação às áreas em que tínhamos notado a necessidade de um maior aprofundamento das práticas e que a orientadora cooperante nos tinha falado, destaco a área das Ciências, onde temos tentado desenvolver mais trabalhos experimentais. Contudo sinto alguma relutância pelo facto de não nos sentirmos tão à vontade com o trabalho experimental, por ser algo que só aprofundamos na universidade. Mas continu

Por outro lado, continuamos a ter alguma dificuldade em tornar mais dinâmica a área das Expressões pois, devido à pressão dos exames nacionais, “sobra” pouco tempo para ela. Contudo temos tentado rentabilizá-la usando-a como consolidação de algumas aprendizagens, para a expressão de algumas ideias ou opiniões e, como um meio para se aprenderem determinados conteúdos, como foi o caso dos quadros acerca do 25 de abril. O nosso objetivo é que as artes não sejam dinamizadas apenas como uma forma de decoração mas como ativação da criatividade, da autonomia e seja um meio para se aprender. Acerca desta ideia, Albert Einstein defende que “A imaginação é mais importante que o conhecimento”<sup>13</sup> e como tal não deixaremos passar esta oportunidade para desenvolver a imaginação das crianças, tendo noção que a mesma pode ser desenvolvida através de outras áreas.

A propósito da problemática da inclusão das crianças com NEE sobre a qual me tenho debruçado nas minhas reflexões diárias (notas de campo) queria destacar um comentário feito pela orientadora cooperante que afirma que “a inclusão está na cabeça de cada um e o modo como é possível fazê-lo”. Depois deste comentário senti necessidade de ler mais sobre o assunto e encontrei um artigo em que Sanches & Teodoro referem que “o princípio fundamental das escolas inclusivas consiste em todos os alunos aprenderem juntos, sempre que possível, independentemente das dificuldades e das diferenças que apresentem. Estas escolas devem

---

<sup>13</sup> No manifesto de apresentação do TEDxYouthAveiro que decorrerá este mês no Teatro Aveirense.

reconhecer e satisfazer as necessidades diversas dos seus alunos, adaptando-se aos vários estilos e ritmos de aprendizagem, de modo a garantir um bom nível de educação para todos, através de currículos adequados, de uma boa organização escolar, de estratégias pedagógicas, de utilização de recursos e de uma cooperação com as respectivas comunidades” (Sanchez & Teodoro, 2006, pp. 69-70). Tal como os autores defendem e Ainscow (1991) já afirmava “a escola inclusiva” é uma “escola de qualidade para todos os alunos” (referenciado em Sanchez & Teodoro, 2006, p. 71) apesar de nem sempre todos fazerem ao mesmo tempo nem da mesma maneira. O importante é encarar-se a diversidade como oportunidade de aprendizagem e satisfazer-se as necessidades de todas as crianças de modo a garantir que todos possam ter direito ao acesso e sucesso escolar.

Refletindo agora acerca do meu projeto de intervenção-investigação, numa turma onde registamos já alguns comportamentos de cidadãos “influenciados” pela sociedade de consumo que se importam mais com as marcas que com o produto, que tentam ter sempre mais e melhor que os colegas, reforça-se a pertinência da adequação de um projeto de intervenção-investigação com esta temática. Tal como Joaquim Carrapiço, presidente do Instituto do Consumidor<sup>14</sup> afirma “a educação para a cidadania comporta necessariamente uma componente de educação do consumidor, multidisciplinar e transversal” (Costa et al., 2006, p. 7) . Dessa forma e, tendo acesso a essa informação através dos questionários iniciais às crianças, estas são intervenientes no processo de compras alimentares da família e, por isso mesmo, é importante, sensibilizá-las para diferentes aspetos.

No Guião de Educação do Consumidor, os autores enunciam um conjunto de ações que as crianças e jovens consumidores têm de aprender para se conseguirem defender no “caos do consumo”. Dessas destacamos “ler um rótulo”, “levar lista para as compras e respeitá-la”, “comparar preços” e “pesquisar” que são as atividades, da lista mencionada pelos autores, pretendemos trabalhar com as crianças, na escola. Contudo, o envolvimento da família será fundamental para que as aprendizagens que sejam desenvolvidas na sala sejam consolidadas em casa com a prática de algumas destas ações. Para isso, a reunião com os pais antes de começar o projeto, os questionários iniciais e a reativação do blogue foram as primeiras estratégias utilizadas e o feedback tem sido gradual mas muito positivo. Pensamos que este último será um ótimo instrumento de comunicação entre as famílias e a escola e vice-versa podendo todos aprender e crescer com esta interação.

### **24.3 Reflexão final (20 de dezembro de 2012)**

Passaram cerca de 3 meses desde que esta viagem começou na turma B do 4.º ano da Escola do 1.º Ciclo das Barrocas. Chegámos com as malas preparadas para começar esta aventura que marcaria o nosso percurso de desenvolvimento pessoal e profissional. Neste momento é fundamental parar para refletir acerca de todas as notas registadas no “diário de viagem”, analisar as experiências vividas e recolher as principais aprendizagens.

Assim, refletirei acerca de como me sinto após esta etapa, tendo em conta diferentes âmbitos: a dimensão do conhecimento profissional e o meu posicionamento nesse sentido, a

---

<sup>14</sup> Nas notas de autor do Guião de Educação do Consumidor.

minha auto-observação e a observação da minha colega de prática pedagógica quanto à gestão da sala de aula e do processo de ensino-aprendizagem, a importância do projeto de intervenção-investigação e, por último, o balanço de todo este período.

É difícil encontrar uma palavra que defina o meu estado de espírito atual. Por um lado sinto-me feliz porque pudemos realizar a maioria das atividades pensadas e por tudo o que aprendi, através de observações, pesquisas, atividades, diálogos, reuniões e reflexões. Mas por outro lado, sinto que estes momentos são demasiado efémeros e que somos uma espécie de “convidados passageiros”. Chegámos, conhecemos o contexto, os alunos e os professores, realizamos algumas atividades e, de repente, fechamos a porta e tudo volta ao “normal”. Tudo faz parte de um percurso que tem como objetivo a nossa formação como futuras profissionais de educação, mas como jovens sonhadoras sentimos sempre que podíamos fazer algo mais, que podíamos continuar este projeto, que podíamos continuar a ter um papel no processo de desenvolvimento destas crianças. Porém, há que assumir que não voltaremos a ser professoras estagiárias desta turma e que mesmo que tenhamos uma presença mais ou menos próxima, esta etapa chegou ao fim.

Ao refletir sobre a minha postura como futura professora, recordo um comentário feito a uma outra reflexão, no qual a minha orientadora de prática pedagógica afirmou que:

*“o professor, antes de ser professor é uma pessoa e essa pessoa vai influenciar a sua ação, as suas decisões quanto aos modos de organizar e gerir o processo de ensino e aprendizagem, quanto aos modos como se vai relacionar com as crianças...”<sup>15</sup>.*

Sem sombra de dúvida, esta dimensão pessoal influencia muito a nossa postura enquanto professoras e a nossa interação com os alunos. A gestão da sala e do processo de ensino e aprendizagem é sempre distinta e nunca pode ser replicada mas aprendemos sempre muito com a observação de outros intervenientes. Ponho como exemplo a minha situação pessoal, sou pouco paciente e tenho certa dificuldade em esperar que os alunos criem as suas próprias ideias. Neste sentido, se observo a orientadora cooperante, por exemplo, a dispensar mais tempo nesta tarefa e as aprendizagens ficam mais consolidadas, devo estar atenta às estratégias utilizadas para não abdicar desta fase, sem perder o ritmo da aula.

Tendo em conta esta dimensão pessoal e as outras dimensões a nível mais profissional, Lopes (2002) definiu o que seria um bom profissional,

*“um bom profissional é aquele que, para além de conhecer bem “o seu ambiente profissional” e os contextos ecológicos nos quais se movimenta, também se conhece a si próprio enquanto pessoa e profissional, por forma a progressivamente aprender a (re)construir a sua própria visão relativa ao ser profissional e ao ser pessoa (citado em Silva, 2006, p. 17).*

---

<sup>15</sup> Professora Carlota Thomaz aquando da minha reflexão intermédia referente ao dia 11 de novembro de 2012



Um professor deve conhecer o contexto onde se insere, incluindo a sala de aula, a escola, a restante comunidade educativa e, de forma mais abrangente, a comunidade onde todo o processo de ensino-aprendizagem se desenrola (cidade, país, continente, planeta). Deve também conhecer-se a si como professor e como pessoa e usar a reflexão, quer individual, quer orientada por outros (orientadores, supervisores, colegas) como ponto de partida para se aperceber das suas dificuldades mas também aptidões no decurso desse processo.

No seguimento desta ideia, Lee Shulman (1987) organizou as dimensões do conhecimento profissional em sete categorias. Idália Sá-Chaves (2000, citada em Miguéis, 2010) sintetizou-as e são elas: (1) **conhecimento de conteúdo**; (2) **conhecimento do curriculum**; (3) **conhecimento pedagógico geral**; (4) **conhecimento dos fins, objetivos e valores educacionais**; (5) **conhecimento dos aprendentes**; (6) **conhecimento pedagógico de conteúdo**; (7) **conhecimento dos contextos**. A mesma autora, Sá-Chaves (2007), partindo da análise das ideias de outros autores, identificou uma oitava dimensão do conhecimento profissional, o **conhecimento sobre si próprio** que identificou como *“a possibilidade de cada formando identificar, conhecer e controlar conscientemente as múltiplas dimensões inerentes ao acto pedagógico nele se incluindo como uma das variáveis mais decisivas e determinantes”* (citada em Miguéis, 2010, p. 35).

Sou da opinião de que a primeira dimensão citada requer muito tempo e discernimento para a eleição das fontes utilizadas. No meu caso, sinto que houve uma ligeira melhoria aquando da reformulação das planificações, incluindo um enquadramento teórico. Além disso, a necessidade de pesquisar e seleccionar alguns *sites* para consulta e seleção de informação sobre determinada temática, por parte dos alunos, obrigou a este discernimento quanto às fontes recomendadas. Acima de tudo considero importante “beber” de várias fontes mas ter um olhar crítico sobre as mesmas e não limitar a pesquisa apenas a um livro, como acontece com os professores que se centram apenas no manual.

A segunda dimensão era uma das que tinha explorado o semestre passado, com a análise e mobilização de informação para as planificações. Todavia, com a reformulação ou revogação de alguns programas, currículos e metas de aprendizagem, as orientações são confusas e a sua leitura é difícil para os próprios professores, que acabam por trabalhar à luz de documentos já extintos. A nossa opção (da díade) foi tentar relacionar todas as áreas em atividades mais transversais que implicassem a mobilização de diferentes conhecimentos, ao nível dos conteúdos, capacidades e atitudes e valores. Isto é, olhar para o currículo através de “uma concepção de currículo que procura relações em todas as direcções, e que devido a esse tipo de união especial, é dado o nome *integração curricular*” (Beane, 1997 referenciado em Beane, 2003, p. 94).

Já a terceira foi uma das dimensões às que prestei mais atenção em dois aspetos específicos. O primeiro tem a ver com a importância de dar atenção aos alunos, às suas dúvidas e à sua individualidade mas sem perder o “controlo” da turma e o segundo relaciona-se com o ter autoridade sem ter autoritário. Nos dias em que correm sinto que, cada vez mais, os alunos precisam de professores autênticos e que se preocupem com o seu bem-estar mas que não permitam comportamentos desadequados. Um professor não tem de ser severo para conseguir ter a turma calma e implicada numa atividade, mas deve ser atento aos interesses dos alunos, implicá-los ao máximo no processo de ensino e aprendizagem e dialogar quando algo corre menos bem. Contudo, sei que haverá dias em que terei menos paciência e terei de ser mais impositiva mas não quero fazer dessa atitude a minha postura predominante.

Sinto que evolui muito quanto ao conhecimento dos fins, com a necessidade de definir aprendizagens ao nível dos conteúdos, capacidades e valores e ainda objetivos para cada atividade, na fase de planificação. Agora sinto que é crucial compreendermos o que queremos fazer aprender antes de planificar, porque só com as aprendizagens esperadas se consegue avaliar a pertinência da atividade e as estratégias que irão ser mobilizadas.

Relativamente à quinta dimensão, sinto que é imprescindível partir das ideias das crianças para começar qualquer atividade. Porém, nem sempre é fácil ser flexivo e conseguir partir dessas ideias para explorar a temática planificada para o momento. A falta de experiência em sala de aula sente-se mais nestes momentos mas, nunca senti que transmitisse essa sensação às crianças. Mesmo que nalgumas ocasiões essa relação fosse menos natural, tentei sempre encontrar um fio condutor entre as ideias e a atividade.

A sexta dimensão foi um dos pontos discutidos no diálogo com as orientadoras da Universidade e com a orientadora cooperante. A questão é que nem sempre somos capazes de ensinar um determinado conteúdo, apesar de que o dominemos. Há quem defenda que só sabemos algo realmente bem quando o explicamos a outra pessoa, mas a verdade é que senti que, apesar das ideias estarem claras para mim, quando as tentava explicar nem sempre funcionava. Nesses momentos revelaram-se fundamentais algumas notas que fazia todos os dias à noite, pensando em possíveis respostas e possíveis ligações que poderia fazer entre as ideias e a atividade planeada. Mesmo assim, muitas vezes era difícil fazer essa articulação e acabava por adaptar a resposta das crianças para uma resposta que me fosse mais fácil de relacionar, apesar de não ser o mais correto.

Por último, a sétima dimensão referente aos contextos é importante no revestimento de significado das aprendizagens, mas também na articulação escola-comunidade. Nesse sentido aprendi muito com uma atividade preparada por um responsável de uma fábrica situada em frente à escola e que exporta camisas para todo o mundo. Se a empresa não tivesse tido esta ideia, possivelmente os alunos nunca teriam o conhecimento da importância desta empresa no contexto local. A nível do projeto de intervenção-investigação, sentimos que, tendo em conta esta dimensão, foi importante a visita ao supermercado Pingo Doce, a visita dos jogadores do Beira-Mar à escola e o *workshop* com uma nutricionista do distrito que trabalha na cidade. Esta ideia é sustentada pela afirmação de Iran-Nejad, McKeachie & Berliner, (1990 citados em Beane, 2003)

*“Quanto mais um acontecimento é, significativo, mais profunda ou elaboradamente processado, mais situado em contexto, e mais enraizado num conhecimento cultural, de fundo, metacognitivo e pessoal, mais rapidamente é compreendido, aprendido e recordado” (p.95)*

O **conhecimento sobre si próprio** surge *a posteriori* mas não é menos significativo, pois o professor é uma das variáveis mais importantes neste processo, já que é o responsável pela maioria das decisões. Para esta dimensão, resolvi fazer uma reflexão mais aprofundada, tendo em conta um questionário de auto-observação<sup>16</sup> da minha postura na sala, sempre influenciada pelo

---

<sup>16</sup>Questionário de auto-observação de aula. Retirado de <http://esec-arouca.pt/joomla/documentos/av/ObservacaoAula.pdf>

que sou e pelas minhas vivências. Este questionário encontra-se dividido em três partes: organização e gestão da aula, condução de alunos e comunicação não-verbal. A necessidade desta reflexão está relacionada com a importância da mesma, pois:

*“O que aprendemos através da reflexão sobre as nossas experiências torna-se um recurso para lidar com problemas, questões e outras situações, tanto pessoais quanto sociais, à medida que estas surgem no futuro” (Beane, 2003, p. 94)*

Assim, analisando esse questionário e tendo em conta a organização e gestão da aula, há vários aspetos a ter em conta, tais como a planificação e preparação da aula, o início da mesma, as questões colocadas, as instruções e explicações dadas às crianças, as atividades e conteúdos explorados e o fim da aula. Quanto à planificação, a mudança que foi feita revelou-se crucial na organização de todo o processo, em especial na perceção com que ficamos da relação entre as aprendizagens esperadas e as atividades planificadas. Este processo tornou-se mais rápido mas também mais útil, uma vez que permitiu antecipar, por exemplo, as dúvidas que as crianças poderiam ter e preparar estratégias para ajudá-las nesse momento. Além disso, tive a preocupação de partir das ideias das crianças para explorar qualquer conteúdo sendo que, dessa forma, as aprendizagens serão mais significativas e contextualizadas. Numa segunda fase, no momento de início da aula, tentei sempre chegar pontualmente, preparar os recursos necessários e estar pronta para dar início à aula quando os alunos chegavam, para que não existissem momentos mortos e para poder imprimir o ritmo desejado desde o primeiro momento. No entanto sinto alguma dificuldade na explicitação dos objetivos no início, bem como do fio condutor que as atividades terão, apesar de este existir e estar explícito na planificação.

No desenvolvimento da aula, tenho noção que falo demasiado rápido e que muitas vezes tenho que encontrar outras estratégias para que os alunos compreendam o que digo, como pedir a algum aluno que repita o que eu disse com palavras suas. Além disso, temo usar, por vezes, palavras demasiado difíceis e por isso tenho a preocupação de ir introduzindo alguns sinónimos ou de ir associando essa palavra a alguma já conhecida ou explorada noutra momento. No que se refere às questões colocadas, tento ser clara e reformulo-as sempre que necessário para que as respostas não sejam influenciadas pela má compreensão das mesmas. No desenvolvimento da aula e na gestão da sala tenho ainda especial atenção na circulação pela sala para ter visibilidade de toda a turma, sem prejuízo da atenção individualizada. Na existência de um aluno que perturba o normal desenrolar da aula, uma das estratégias utilizadas é colocar uma questão relacionada com a temática ao aluno que está a perturbar e fazê-lo compreender que estava a ter um comportamento desadequado sem ter de chamá-lo à atenção. Desta forma não o repreendo mas implico-o no processo e faço com que ele mesmo analise a sua postura na sala.

No que toca às atividades, penso que, tanto eu como a minha colega, sentimos a necessidade de diversificar as atividades mas também as metodologias utilizadas e os tipos de trabalho. Assim, se num dia tínhamos uma atividade de pesquisa em pares, no outro tínhamos uma atividade de análise em grupo ou uma atividade de escrita criativa individual. Também me preocupei com o acompanhamento individual dos alunos nas diversas tarefas e em dar um feedback dos seus resultados, fazendo-os refletir, reformular ou corrigir algumas tarefas mas também dando os parabéns sempre que as atividades eram realizadas corretamente, de forma

crítica e criativa. Além disso senti necessidade de manter os alunos em tarefas produtivas e implicados e em alguns casos planeiei atividades extra ou sugeri que ajudassem os colegas quando terminassem um trabalho anterior. Desta forma e com uma visão de toda a turma, intervindo sempre que necessário, tentei manter o ritmo de aula, levar a cabo as fases de transição de forma suave e tendo em conta os diferentes ritmos dos alunos.

O segundo ponto, relativo à condução dos alunos, relaciona-se com a gestão do seu comportamento e emoções. Nesse sentido, tento sempre dialogar com eles e estar atenta a conflitos que muitas vezes são externos à sala mas que influenciam a sua maneira de estar dentro dela. Tento demonstrar uma postura segura e firme, mas próxima aos alunos e preocupada com o seu bem-estar emocional. Muitas das interações durante os intervalos ou nos momentos mais calmos da aula (realização de trabalhos individuais) foram importantes para ir conhecendo melhor os alunos.

No terceiro e último ponto, referente à comunicação não-verbal, é num dos que tenho mais facilidade, excetuando a questão de falar muito rápido. Tento ser expressiva, comunicar através do olhar e da minha postura e manter a coerência entre as palavras e as ações.

Passando à questão da inclusão, sobre a qual já me debrucei noutros momentos, começo por citar a professora Aurora<sup>17</sup> aquando de uma dessas reflexões *“a inclusão está na cabeça de cada um”*; e a professora Carlota<sup>18</sup> completou *“é uma filosofia que pressupõe que a escola é um lugar para todos e por isso deverá reorganizar-se para que todos possam encontrar lá o seu lugar com a resposta educativa mais adequada às suas características”*. Ambas as afirmações fizeram-me refletir de forma mais ativa ao longo deste período final. Dessa forma tentei dialogar mais com a professora de Educação Especial dos dois alunos da turma e encontrar uma forma de incluir os alunos no projeto de intervenção-investigação, apesar dessa inclusão já ter acontecido na visita ao Pingo Doce, com uma atividade planificada para eles e durante alguns momentos individuais que os alunos tiveram com essa professora. No seguimento dessa ideia planeiei duas atividades, uma para cada um dos alunos, nas que, partindo da exploração de histórias, teríamos explorações diferentes para estes alunos, mas com objetivos e aprendizagens idênticos e complementares. Por motivos de doença de uma das crianças, uma delas não foi realizada mas o momento de planificação, a articulação que ocorreu com a terapeuta da fala e o pensar nessa atividade foram essenciais para compreender como todo o processo decorre e como poderei agir em momentos futuros.

Por último, quero focar-me no projeto de intervenção-investigação, no seu desenvolvimento e nas aprendizagens realizadas através do mesmo. Em primeiro lugar, senti que foi importante a ligação entre os dois projetos, o meu e o da minha colega, que se mostraram perfeitamente compatíveis. Assim, se um dia aprendiam os nutrientes necessários para uma alimentação saudável, no outro aprendiam os critérios que deveriam ter em conta para escolher produtos ricos nesses nutrientes, os cuidados que deviam ter com o lixo produzido ao comprá-los e as consequências, para o ambiente, da sua produção. Além disso, o verdadeiro trabalho em equipa e a cumplicidade entre a díade, o acompanhamento e ajuda dado pela orientadora

---

<sup>17</sup> Orientadora cooperante e professora titular num comentário à minha reflexão intermédia realizada no dia 11 de novembro de 2012.

<sup>18</sup> Orientadora de Prática Pedagógica num comentário à minha reflexão intermédia realizada no dia 11 de novembro de 2012.

cooperante e as reflexões guiadas pelas orientadoras da universidade revelaram-se essenciais para o desenvolvimento do projeto. Este processo não foi linear, nem seguimos à risca o cronograma desenhado no início, mas a constante reformulação foi fruto das permanentes reflexões e verificações dos resultados, e amadureceu ainda mais a ideia inicial. A articulação do blogue foi uma das ferramentas principais na monitorização do projeto e os resultados não podiam ser mais satisfatórios, com uma participação da maioria dos alunos e um acompanhamento próximo dos encarregados de educação. Além disso, a interação com a comunidade, quer escolar, através do placard com os ingredientes da semana e a apresentação da performance artística relativa ao projeto, quer comunidade local, com a presença dos jogadores na sala, o *workshop*, a aula de teatro dinamizada por uma professora externa ou a recolha de tampinhas para um jovem com paralisia cerebral. Todas estas ações deram ainda mais significado ao projeto e enriqueceram as aprendizagens dos alunos e as nossas. Esta ideia que temos baseia-se na importância de uma aprendizagem integradora que implica *“experiências que literalmente se tornam parte de nós próprios – experiências de aprendizagem inesquecíveis”* (Beane, 2003, p.94).

Tanto eu como a minha colega sentimos que demos o nosso melhor e que corremos muitos riscos, pela imprevisibilidade das sessões que muitas vezes planificávamos. Mas sabíamos bem que, ou fazíamos tudo o que estivesse ao nosso alcance, ou nada não teria tanto significado. Todas estas decisões e atitudes têm as suas consequências, mas estamos convencidas de que muitas delas são positivas e por isso não nos arrependemos de nada que fizemos.

Neste momento de reflexão, mas também de avaliação, o balanço é bastante positivo, com a certeza de que muitas aprendizagens foram desenvolvidas pelos diferentes intervenientes e de que a experiência ficará sempre marcada nas nossas vidas. Acredito também que o projeto não chegou ao fim devido à postura da orientadora cooperante de entrega total à profissão e pelo envolvimento que teve no seu desenvolvimento.

Por tudo isto, mesmo que os resultados nem sempre sejam visíveis, esta etapa foi superada com sucesso e será uma fonte de conhecimento para aventuras futuras.



## 25. Transcrição do blogue da turma

**Data da publicação:** Segunda-feira, 5 de novembro de 2012

**Título:** Notícia de última hora

Corpo da publicação:

Boa tarde a todos,

Somos alunos da turma B do 4º ano, da Escola Básica das Barrocas e gostaríamos de vos informar que este período iremos desenvolver um projeto no âmbito da alimentação. Com este projeto pretendemos aprender mais sobre o consumo e a saúde e, para isso, contamos com a colaboração de todos.

Aguardem notícias nossas e boas refeições,

A turma B

### **Comentários:**

Espero ansiosamente pelos vossos trabalhos. Para já vou experimentar a vossa receita dos queques de abóbora, o que comi feito por vocês estava delicioso. A mãe do Tiago (**Publicado por ana a 6 de novembro, às 19h55min**)

**Data da publicação:** Terça-feira, 6 de novembro de 2012

**Título:** O Halloween e a Abóbora

**Etiqueta:** Ingrediente da semana

**Corpo da publicação:**

A semana passada andamos perdidos entre as abóboras. Em vez das bruxas fomos conhecer melhor a abóbora porque, tal como para o Público ([http://lifestyle.publico.pt/dicionario/312414\\_a-de-abobora#.UJGOWsaxROU.facebook](http://lifestyle.publico.pt/dicionario/312414_a-de-abobora#.UJGOWsaxROU.facebook)) a "abóbora significa para nós muito mais que uma brincadeira de Halloween".

Começámos por fazer uma pesquisa acerca deste legume e descobrimos que a abóbora, fruto da aboboreira, é um legume muito rico em termos nutricionais. Possui vitamina A, C, potássio, fibras e manganésio em quantidades razoáveis, além das suas sementes serem ricas em manganésio, magnésio e fósforo. Além disso encontramos, pelo menos, seis tipos de abóboras: abóbora-menina, abóbora-chila, abóbora-almiscarada, abóbora-porqueira e aboborinhas (zucchini ou courgette, bolota, entre outras) e abóboras mexicanas.

Este legume é um potencial antioxidante, pode ajudar na melhoria do controlo dos níveis de glicemia e pressão arterial e na prevenção de problemas relacionados com a visão.

Na gastronomia, a abóbora pode aparecer em todo o lado, desde as sopas aos purés, como acompanhamento de carne ou peixe ou como ingrediente de um bolo, passando pelas suas próprias sementes, comidas secas e salgadas.

Para vos provarmos que a abóbora pode ser muito mais que uma "cabeça" iluminada, metemos mãos à massa e confeccionamos uns deliciosos "Queques de abóbora". Aqui fica a receita e algumas fotografias.

Queques de abóbora

Ingredientes:

3 ovos

125g de açúcar amarelo ou mascavado

150g de abóbora cozida e reduzida a puré

100g de farinha

Raspa de 1/2 laranja

1 colher de chá de fermento

Preparação

- Separam-se as gemas das claras;
- Batem-se as gemas com o açúcar;
- Adiciona-se o puré de abóbora, a farinha e o fermento;
- Por fim, juntam-se as claras batidas em castelo;
- Põe-se o preparado em forminhas, previamente untadas e polvilhadas (se for em formas de papel não é necessário untar);
- Levar ao forno para cozer.

Bom apetite!



Fig. 1 - A massa dos queques a ser preparada na sala da Unidade de Apoio à Multideficiência.





Fig.2 - Os queques de abóbora prontinhos a ir para o forno.

**Comentários:**

estava uma delicia espero que voltemos a repetir coisa parecida cumprimentos do Tomás **(Publicado por Anónimo a 10 de novembro, às 18h47min)**

gostamos muito queremos repetir um grande abraço do Tiago **(Publicado por Anónimo a 12 de novembro, às 12h03min)**

Olá, Estou a escrever sosinha porque os meus pais estão muito ocupados, mesmo não gostando de abóbora ou doce de abóbora gostei muito dos queques. Beijinhos da Catarina **(Publicado por Anónimo a 14 de novembro, às 16h50min)**

Catarina, Tiago e Tomás, ficamos contentes que tenham gostado:) Podem repetir em casa com os pais para eles também poderem provar. Beijinho, Filipa **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 15 de novembro, às 22:h35min)**

**Data da publicação:** Terça-feira, 6 de novembro de 2012

**Título:** Vamos ajudar a Catarina

**Corpo da publicação:**

Boa noite a todos,

A mensagem desta noite é um pouco diferente dos outros dias mas queríamos pedir a todos a colaboração para ajudar a Catarina da nossa turma a ganhar o passatempo "A Caravana da Educação Rodoviária".

É fácil, só precisam de "gostar" da página da Fundação Mapfre Portugal ([https://www.facebook.com/fundacaomapfre?v=app\\_424060797656504&app\\_data=participations](https://www.facebook.com/fundacaomapfre?v=app_424060797656504&app_data=participations)) e "votar" no desenho da Catarina Isabel Oliveira Ferreira.

Obrigada e boa sorte Catarina

**Comentários:**

Obrigada a todos pelo apoio. Boa sorte para a Barbara que agora também colocou um desenho e muito bonito. A mãe da Catarina (**Publicado por Anónimo, a 20 de novembro, às 21h32min**)

Olá, sou o Pai da Catarina. É para informar que a Catarina ganhou o passatempo a Caravana de Educação Rodoviária:) Muito obrigado a todos pelo enorme apoio! "<https://www.facebook.com/fundacaomafre?fref=ts>" Já está escolhido o grande vencedor do passatempo "Caravana de Educação Rodoviária"... Muito obrigado a todos os participantes, foi uma escolha muito difícil. MUITOS PARABÉNS à Catarina Ferreira, a grande vencedora da viagem à Eurodisney, vais poder conhecer as tuas personagens favoritas da Disney. OS MAFINHOS :D" (**Publicado por Alfredo Ferreira, a 5 de dezembro, às 18h05min**)

Boa tarde, Eu vi e partilhei logo no meu mural porque muitos amigos tinham votado e quis partilhar essa boa notícia. Fiquei muito contente pela Catarina, ela merecia porque, como nos contou a professora Aurora, ela participa em imensos desafios e por isso tinha de ser recompensada:) E o desenho estava muito bonito. Parabéns Catarina e pais\* (**Publicado por Filipa [professor estagiária], a 5 de dezembro, às 14h11min**)

**Data da publicação:** Quinta-feira, 8 de novembro de 2012

**Título:** A sopa mais deliciosa do planeta

**Etiqueta:** Desafio

**Corpo da publicação:**

Olá a todos,

o primeiro desafio consiste em confeccionar com os pais a sopa mais deliciosa alguma vez provada! Mas depois queremos que nos contem tudo: que ingredientes utilizaram, como fizeram e quais os motivos que a fazem ser a sopa mais deliciosa do planeta na vossa opinião! O desafio pode ser enviado por e-mail para [3.turmabbarrocas@gmail.com](mailto:3.turmabbarrocas@gmail.com) ou ser levado em suporte papel para a escola no início da próxima semana! Sejam criativos: para além do texto, podem juntar fotografias, desenhos ou vídeos! Ficamos à espera de colheradas de imaginação e caldinhos saborosos!...

**Comentários:**

Boa sorte para todos e fico à espera para ver essas sopinhas :) Filipa, a professora estagiária (**Publicado por Filipa, a 8 de novembro, às 20h47min**)

**Data da publicação:** Quinta-feira, 8 de novembro de 2012

**Título:** Doce de abóbora

**Corpo da publicação:**

Já está disponível para venda doce de abóbora confeccionado na Unidade de Apoio à Multideficiência! Quem estiver interessado pode deixar aqui um comentário! Desde já

agradecemos a colaboração e prometemos que o doce fará as delícias de todos...



**Comentários:**

Ainda não experimentei, mas vou comprar um. DE: Mariana Dias do 4ºB **(Publicado por Anónimo, a 10 de novembro, às 13h22min)**

Eu já comprei um. Os meus pais acabaram de o experimentar e adoraram, tenho de compra outro. Tiago **(Publicado por Anónimo, a 16 de novembro, às 22h19min)**

Que bom, Tiago :) Eu ainda não provei o meu mas a Sónia provou e gostou muito! Filipa **(Publicado por Filipa [professor estagiária], a 17 de novembro, às 10h54min)**

Eu não gosto muito de doce mas a minha mãe, a minha avó e o meu pai adoraram. Ficamos à espera de mais receitas!! Até breve. Beatriz e mãe **(Publicado por Anónimo, a 20 de novembro, às 22h04min)**

eu não gosto mas os meus pais gostam e disseram que estava muito bom. **(Publicado por catarina, a 22 de novembro, às 19h20min)**

**Data da publicação:** Quinta-feira, 8 de novembro de 2012

**Título:** Workshop de Culinária Saudável

**Corpo da publicação:**

Precisamos da ajuda de todos para decidir a data do Workshop de Culinária Saudável para pais e filhos. Tal como foi falado na reunião de pais, optámos por marcar para um sábado à tarde. A sua duração será de cerca de 2 horas, pelos que apontamos para que se realize entre as 14h30min e as 16h30min. De acordo com a disponibilidade da nutricionista

convidada, as duas opções que apresentamos são: sábado, dia 24 de novembro, ou sábado, dia 8 de dezembro. Por favor, verifiquem a vossa disponibilidade para podermos definir a data o mais brevemente possível. Contamos com a presença de todos... vai ser, com certeza, um sábado divertido e repleto de aprendizagens!



**Comentários:**

Boa noite. Sou a mãe do Daniel e o dia escolhido para o workshop é o 24 de novembro. Continuem o bom trabalho e este fds faremos a sopa que nos pedem. Segunda levará a prova. Bom fds Ana e Daniel **(Publicado por Ana Cravo, a 8 de novembro, às 21h48min)**

Olá hoje já fizemos várias coisas: votámos no desenho da Catarina e agora escolhemos a data para a tarde divertida - 24 de novembro. Até breve Tiago e mãe **(Publicado por ana, a 8 de novembro, às 22h08min)**

Olá. O sábado que nos convém mais é o 24 de novembro para o Workshop. Acho que estão a fazer um bom trabalho! David e a sua mãe **(Publicado por Anónimo, a 10 de novembro, às 20h28min)**

Boa noite. Por nós, poderá ser no dia 24 Novembro. Mariana Rebelo e família **(Publicado por Anónimo, a 11 de novembro, às 19h41min)**

olá já pensamos que o dia do workshop poderia ser no dia 24 de novembro. Isto está muito giro e interessante. Ândria e mãe! **(Publicado por Anónimo, a 12 de novembro, às 8h13min)**

Boa tarde, O nosso voto vai para o dia 24 de Novembro. Parabéns, um projeto MUITO interessante. Luana& família. **(Publicado por Anónimo, a 14 de novembro, às 16h08min)**

**Data da publicação:** Segunda-feira, 12 de novembro de 2012

**Título:** “Sopa de ovo” por David Rainho

**Etiqueta:** Desafio

**Corpo da publicação:**

O David e a mãe foram os primeiros a dar resposta ao desafio! Enviaram-nos a receita da "sopa de ovo" e algumas fotos para abrir o apetite... Obrigado, parabéns pela participação! Continuamos à espera de mais sopinhas deliciosas...

Sopa de ovo

Ingredientes:

3 Batatas

1 Cebola grande

2 ou 3 Cenouras

1\2 Chuchu

1\2 Courgette

Levam-se os legumes partidos fininhos ao lume, num tacho com água, sal e azeite. Depois de bem cozidos, reduz-se a puré.

À parte cozem-se os ovos (1 por pessoa).

Picam-se os ovos e deitam-se no puré.

Nota: É uma sopa muito fácil de fazer e rápida e fica muito bonita no prato.





**Comentários:**

Fiquei com água na boca de ver esta sopinha. Vou experimentar em minha casa :) Parabéns David e mãe. **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 12 de novembro, às 18h25min)**

Bom trabalho David e mãe! De certeza que vão inspirar muitos meninos e os seus papás a comer sopa...Obrigada pelo empenho:)! **(Publicado por Sónia [professora estagiária], a 12 de novembro, às 20h53min)**

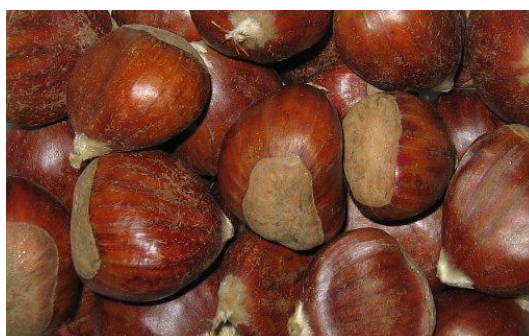
**Data da publicação:** Segunda-feira, 12 de novembro de 2012

**Título:** Ingrediente da semana: castanha

**Etiqueta:** Ingrediente da semana

**Corpo da publicação:**

Depois das nossas investigações sobre a abóbora, decidimos aproveitar o Dia de S. Martinho para tentar conhecer mais sobre a castanha... Têm alguma informação, curiosidade ou receita com castanhas que queiram partilhar?



**Comentários:**

Uma amiga minha faz as castanhas da seguinte maneira: Dá o golpe nas castanhas e coloca-as no forno no tabuleiro em cima com o grill ligado a uma temperatura entre 180 a 200 graus. Passados alguns minutos quando começam a ficar com casca um pouco queimada, retiram-se e embrulham-se num pano turco para suarem um pouco. Experimentámos e gostámos, a casca saiu mais facilmente. Cristina & Luana. p.s. A Luana adora castanhas. **(Publicado por Anónimo, a 14 de novembro, às 16h17min)**

eu tirei esta da internet: receita de bolo de castanha: ingredientes: 250 gramas de puré de castanha, 125 gramas de açúcar, 4 ovos, uma colher de chá de fermento, 1 colher de café de aroma de baunilha preparação: coze-se as castanhas e faz-se o puré, bate-se as gemas com açúcar durante 20 minutos, junta-se o aroma de baunilha e o fermento, envolve-se as claras em castelo, adiciona-se esta mistura ao puré de castanha, leva-se ao forno numa forma untada de margarina, cerca de 40 minutos e já está. beijinhos da Catarina **(Publicado por Anónimo, a 14 de novembro, às 17h10min)**

Luana e mãe, obrigado pelas dicas, não sabia essa dica do pano mas é ótimo porque tirar a casca é sempre uma tarefa aborrecida :) Catarina, obrigado pela receita, se experimentares contas-nos como fica, sim? Os outros meninos podem partilhar algumas coisas que aprendemos durante a semana. Os pais vão adorar saber. Filipa **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 15 de novembro, às 11h17min)**

Luana e mãe Cristina, oxalá tivesse lido mais cedo as vossas dicas... ontem demorei imenso tempo a descascar castanhas cozidas para fazer um bolo!! Poe isso, só hoje é que o vou preparar, depois conto como ficou! Encontrei também uma receita mais gulosa de creme gelado de castanha, espreitem em: <http://lume-brando.blogspot.pt/2012/10/o-show-cooking-e-o-creme-gelado-de.html>. Apesar do frio, parece delicioso! Obrigado pelas sugestões e boas aventuras culinárias!! Sónia. **(Publicado por Sónia [professor estagiária], a 16 de novembro, às 09h54min)**

Puré de castanha. Ingredientes: ½ kg de castanhas, 1 cebola, ½ chávena de leite vegetal (soja, aveia ou arroz), 1,5 l de água, 1 ramo de salsa, Um pouco de funcho. Preparação: Dá um golpe nas castanhas e coze-as em água durante 30 minutos. Escorre-as e descasca-as. Num tacho coloca as castanhas, a cebola picada, o funcho, o leite e a água. Põe ao lume e quando ferver reduz o lume. Cozinha uns 15 minutos e passa pela varinha mágica até estar cremoso. Adiciona a salsa picada. Acompanha com uma salada verde. Bárbara e Mãe **(Publicado por Anónimo, a 19 de novembro, às 19h23min)**

Boa noite: O João Ricardo e eu visitámos pela primeira vez este blogue...Gostámos das ideias, dos comentários e da sopa do David! Aproveitamos para enviar uma sugestão saudável...como fazer gomas caseiras para festas de aniversários. Ingredientes: - 1 pacote de gelatina de fruta - 30 grs de gelatina transparente em pó - 200 cc de água a ferver. Mistura-se as gelatinas e deita-se a água a ferver. Coloca-se de imediato no frigorífico numa taça com a altura de 3cm. Espera-se 1h. Retira-se e corta-se com desenhos a gosto. (dinossauros, por exemplo, diz o Ricardo!) Bom apetite. Mãe e João Ricardo **(Publicado por João Ricardo e Mãe, a 20 de novembro, às 22h10min)**

**Data da publicação: Segunda-feira, 12 de novembro de 2012**

**Título: Ssschlep!...**

**Corpo da publicação:**

Sopa de legumes, caldo verde, sopa de letras, sopa de alho francês, sopinhas de gato ou sopa de urso... esta história traz muitos ingredientes e sopas dentro! Vamos recordá-la?



(disponível para visualização em: <http://vimeo.com/43387307>)

Inspirem-se para fazer sopas com os pais... a sopa é um prato que pode ser muito saudável, pois: é geralmente pouco calórica e pode ser feita com ingredientes diversos; a combinação de fibras alimentares com um elevado teor em água tornam-na num bom regulador intestinal; nas crianças, constitui muitas vezes a única forma de estas ingerirem vegetais; permite aproveitar vitaminas e minerais que se perdem quando se desperdiça a água de cozedura; tem fraca probabilidade de provocar alergias; não contém as moléculas agressivas que se formam noutros processos de confeção (como nos fritos ou nos grelhados na brasa); proporciona ao organismo um bom aproveitamento dos seus nutrientes; é de fácil digestão.

**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Quinta-feira, 15 de novembro de 2012

**Título:** Desafio da semana: Vamos às compras

**Etiqueta:** Desafio

**Corpo da publicação:**

Bom dia a todos, O desafio desta semana consiste em ir às compras com os pais e identificar a origem de alguns produtos (ver se é nacional ou não), comparar as embalagens (informação nutricional, tipo de embalagem), comparar os preços e tentar mudar algo nos nossos hábitos de consumo. Não se esqueçam das dicas dadas por alguns colegas como a lista de compras! Queremos que depois nos contem o que ensinaram aos pais ou aprenderam com eles. Podem enviar fotografias ou escrever um texto a contar a vossa experiência.

O desafio pode ser enviado por e-mail para [3.turmabbarrocas@gmail.com](mailto:3.turmabbarrocas@gmail.com) ou levado em suporte de papel para a escola, no início da semana.



Sejam criativos e boas compras, senhores consumidores :)



Imagem retirada de : <http://blogdican.blogspot.pt/2011/11/pesquisa-confirma-influencia-da.html>

**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Sexta-feira, 16 de novembro de 2012

**Título:** Workshop para cozinhar, aprender e conviver

**Corpo da publicação:**

Já está marcado o Workshop de Culinária Saudável: ficou agendado para sábado, dia 24 de novembro! Contamos com a presença de todos... por favor confirmem a vossa participação! Vai ser uma tarde repleta de iguarias saudáveis, muitas aprendizagens e convívio! Não falem!!



**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Quarta-feira, 21 de novembro de 2012

**Título:** As compras da Bárbara e do Pedro

**Corpo da publicação:**

O Pedro e a Bárbara responderam-nos ontem ao desafio da semana. O Pedro foi às compras com o pai e registou o preço por litro e por quilograma de alguns produtos.

Já a Bárbara foi com a mãe e o irmão e conta-nos como aconteceu tudo. Enviou-nos também algumas fotografias.

Obrigado pela vossa participação e pelas dicas :)

Ficamos à espera de novas participações pois esta semana haverá novo desafio.

Pedro

*Sumo - preço por litro: 1,25 euros*

*Feijão - preço por litro: 1,00 euro*

*Esparguete - preço por quilograma: 0,84 euros*

*Maionese - preço por quilograma: 3,16 euros*

*Manteiga - preço por quilograma: 5,50 euros*

Bárbara

*Eu, a minha mãe e o meu irmão Gui fomos às compras hoje. Comprámos alguns alimentos tais como: clementinas e maçãs (nacionais), leite, água, atum, iogurtes, natas, bolachas, salsichas, isto tudo da marca do Pingo Doce, por ser mais barata que as outras, e pelas informações nutricionais, está tudo dentro dos conformes : ) , o arroz é nacional (Ribatejo) e muito bom! Seguimos a lista das compras como é normal, mas hoje comprámos mais um docinho além das bolachas ; ). Foi só um chocalatinho. Um pecadinho levezinho.*

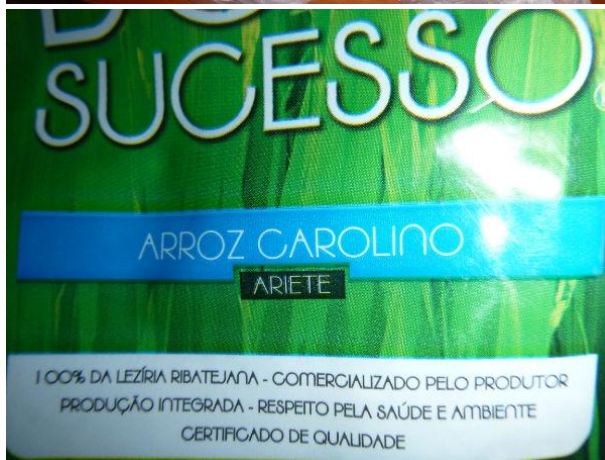
*Chegámos a casa e foi tudo arrumado nos sítios devidos. Sempre com a minha ajuda, assim como este texto foi quase todo ditado por mim, porque o meu irmão já dorme a sono solto...e de qualquer maneira não ia ajudar nada, só ajudou a comer o chocolate todo :(*

*E eu também já vou dormir pois já se faz tarde.*

*Até amanhã*

*Bjs*

*Bárbara e Célia (mãe)*

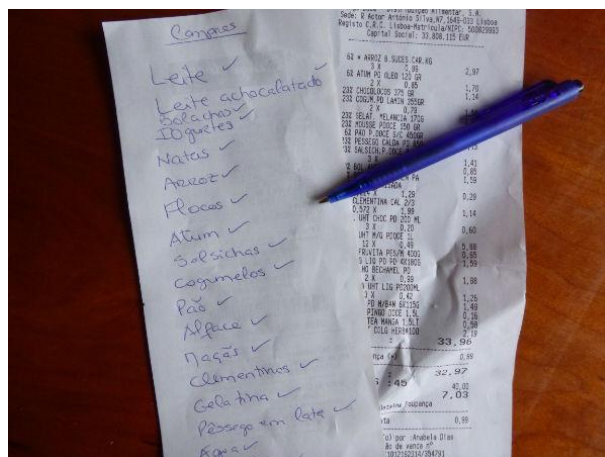


LEITE UHT MEIO GORDO HOMOGENEIZADO

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Valores Médios	Por 100 ml	Por porção (250 ml)	%VDR*
Valor energético	194 kJ 46 kcal	484 kJ 115 kcal	6%
Proteínas	3,1 g	7,8 g	
Hidratos de Carbono	4,8 g	12,0 g	
dos quais Açúcares	4,8 g	12,0 g	13%
Lípidos	1,6 g	4,0 g	6%
dos quais Saturados	0,9 g	2,3 g	11%
Fibras Alimentares	0 g	0 g	
Sódio	0,050 g	0,125 g	
Cálcio	120 mg (15% da DDR**)	300 mg (38% da DDR**)	
Equivalente em Sal	0,1 g	0,3 g	5%

Esta embalagem contém aproximadamente 4 porções.  
\*VDR tem por base uma dieta de 2000 kcal. As necessidades nutricionais variam.



### Comentários:

Obrigada Pedro e Bárbara pelo vosso empenho nos desafios... de certeza que aprendizagens que fazemos na sala de aula fazem mais sentido quando as transportamos para o nosso dia-dia:)!! Bom trabalho **(Publicado por Sónia [professora estagiária] a 25 de novembro, às 12h17min)**

Adorei o pormenor da lista de compras e da preocupação com a origem dos produtos através do código de barras, Bárbara. E o Pedro esteve bem atento aos preços. Parabéns aos dois e obrigado:) **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 25 de novembro, às 19h08min)**

**Data da publicação:** Quinta -feira, 22 de novembro de 2012

**Título: Ingrediente da semana:** Ovo

**Etiqueta:** Ingrediente da semana

**Corpo da publicação:**

O Ingrediente desta semana é o ovo, aqui ficam algumas informações úteis. Queremos saber como preferem os vossos ovos? Que receitas têm para partilhar?



### Constituição:

Constituído pela clara e gema: a primeira, mais fluída, esbranquiçada e transparente rodeia a segunda, de cor amarelada e de aspecto globular.

Protegido por uma casca de aspeto poroso e frágil.

### Informação nutricional

Alimento rico em gordura e colesterol, sobretudo na gema.

Possui as proteínas de melhor qualidade na alimentação humana.

Alimento rico em vitaminas A, D, K, B2, B12 .

Alimento rico em minerais, como o folato, e também para o selênio, zinco e iodo.

Contribui para a manutenção de músculos saudáveis.

Contribui de forma significativa para cobrir as necessidades nutritivas de crianças pequenas e adolescentes durante a sua fase de crescimento.

Em Portugal, o seu consumo não chega a um por dia.

Quando consumido em quantidades superiores a sete por semana pode aumentar os riscos de mortalidade em indivíduos com diabetes.

### **Características**

É um alimento de fácil digestão e de baixo custo.

Muito usado na doçaria, mas muitas vezes esquecido na composição de um prato principal.

### **Tradições e simbolismos**

Os celtas, gregos, egípcios, fenícios, chineses e muitas outras civilizações acreditavam que o mundo havia nascido de um ovo.

Na tradição cristã surge com o simbolismo de renovação e de vida.

É um símbolo da Páscoa.

Em muitos países europeus, ainda hoje há a crença de que comer esse alimento no domingo de Páscoa traz saúde e sorte durante todo o resto do ano. Nos Estados Unidos existem uma tradição da caça ao ovo. São utilizados para atividades de expressão plástica, sendo coloridos e decorados. Por esta altura do ano, existe, muitos de chocolate.

**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Quinta -feira, 22 de novembro de 2012

**Título:** Músculos saudáveis

**Corpo da publicação:**

Durante a semana aprendemos mais sobre os músculos...



Para sabermos como manter músculos saudáveis lemos este artigo:

[http://www.dn.pt/inicio/ciencia/interior.aspx?content\\_id=1615818&seccao=Sa%FAde](http://www.dn.pt/inicio/ciencia/interior.aspx?content_id=1615818&seccao=Sa%FAde)

E vocês, de que forma cuidam dos vossos músculos?

**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Quinta -feira, 22 de novembro de 2012

**Título:** Sessão com os jogadores do Beira- Mar sobre alimentação saudável

**Corpo da publicação:**

Esta quarta-feira recebemos a visita de alguns jogadores do Beira-Mar, Joãozinho, Jaime e Abel Camará, que nos vieram falar sobre Alimentação Saudável. Tivemos a oportunidade de ser jornalistas por um dia e também de pedir um autógrafo e uma fotografia aos craques da formação aveirense!

Desde já agradecemos a sua disponibilidade e simpatia... aqui ficam algumas fotografias para recordarmos a sessão, bem como os ecos da passagem dos jogadores pela turma na comunicação social.

**Beira-Mar** (link para: <http://beiramar.pt/beiramar/2012/11/21/trio-aurinegro-em-aula-sobre-alimentacao>)

**A Bola** (link para: <http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=365768>)

**Diário de Aveiro** (link para: <http://www.diarioaveiro.pt/noticias/alimentacao-saudavel-leva-jogadores-escola>)

**Record** (link para: [http://www.record.xl.pt/Futebol/Nacional/1a\\_liga/beira\\_mar/interior\\_premium.aspx?content\\_id=789869](http://www.record.xl.pt/Futebol/Nacional/1a_liga/beira_mar/interior_premium.aspx?content_id=789869))



Os jogadores a responderem às perguntas dos alunos.



A plateia estava bem atenta.



Os jogadores a darem os autógrafos.



Camará a distribuir os bilhetes para o jogo



Joãozinho e Abel também oferecem bilhetes.



A notícia no jornal A Bola



# Alimentação saudável leva jogadores à escola

Abel Camará, Jaime e Joãozinho, futebolistas do Beira-Mar, visitaram, na tarde de ontem, a Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
Segundo Lacerda

As letras profissionais, em atividades-sala e a respeito, estiveram à disposição de um grupo de alunos da turma do 4.º ano da Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas, na tarde de ontem. Abel Camará, Jaime e Joãozinho, jogadores do Beira-Mar, estiveram presentes à atividade para a turma, respondendo às diversas questões.

A importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar foi o tema da atividade, que contou com a presença dos jogadores do Beira-Mar, Abel Camará, Jaime e Joãozinho, que responderam às perguntas dos alunos. Os jogadores também fizeram uma demonstração de como se deve alimentar-se corretamente, mostrando a importância de beber água e de comer alimentos saudáveis.

A importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar foi o tema da atividade, que contou com a presença dos jogadores do Beira-Mar, Abel Camará, Jaime e Joãozinho, que responderam às perguntas dos alunos. Os jogadores também fizeram uma demonstração de como se deve alimentar-se corretamente, mostrando a importância de beber água e de comer alimentos saudáveis.

No momento da visita, os jogadores do Beira-Mar estiveram presentes à atividade para a turma, respondendo às diversas questões.



Joãozinho, Jaime e Abel Camará fizeram a turma "sorrir" enquanto estavam com os alunos da turma do 4.º ano da escola.

Joãozinho, Jaime e Abel Camará fizeram a turma "sorrir" enquanto estavam com os alunos da turma do 4.º ano da escola. Os jogadores também fizeram uma demonstração de como se deve alimentar-se corretamente, mostrando a importância de beber água e de comer alimentos saudáveis.

No momento da visita, os jogadores do Beira-Mar estiveram presentes à atividade para a turma, respondendo às diversas questões.

No momento da visita, os jogadores do Beira-Mar estiveram presentes à atividade para a turma, respondendo às diversas questões.

em vez de sempre estar a comer coisas saudáveis.

A falta de presença de Camará foi explicada por Joãozinho: "Tenho que ir ao trabalho no momento em que quero".

**SAÚDE PARA TODOS**  
A importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar foi o tema da atividade, que contou com a presença dos jogadores do Beira-Mar, Abel Camará, Jaime e Joãozinho, que responderam às perguntas dos alunos.

A importância da alimentação saudável para a saúde e o bem-estar foi o tema da atividade, que contou com a presença dos jogadores do Beira-Mar, Abel Camará, Jaime e Joãozinho, que responderam às perguntas dos alunos. Os jogadores também fizeram uma demonstração de como se deve alimentar-se corretamente, mostrando a importância de beber água e de comer alimentos saudáveis.

No momento da visita, os jogadores do Beira-Mar estiveram presentes à atividade para a turma, respondendo às diversas questões.

No momento da visita, os jogadores do Beira-Mar estiveram presentes à atividade para a turma, respondendo às diversas questões.

A notícia no Diário de Aveiro

## Jogadores foram à escola dar aulas

**BEIRA-MAR**

**JOÃOZINHO, JAIME CAMARÁ,** jogadores do Beira-Mar, vestiram a pele de professores, ontem, e responderam a mais de duas dezenas de perguntas dos alunos da turma do 4.º ano da Escola Básica do 1.º Ciclo das Barrocas, Aveiro, no âmbito de uma sessão sobre alimentação saudável.

"Eu sou o Vitão, jogo no Beira-Mar e sou avançado". Depois de se apresentar, o capitão, um dos futebolistas das camadas jovens do clube que se encontrava na sala, questionou os três sobre "o que comem antes dos jogos". Joãozinho respondeu que o almoço é sempre o mesmo: "Frango assado e esparguete".

Após a alimentação, e com muitas gargalhadas pelo meio, seguiram-se perguntas sobre os músculos, tema que a turma está a trabalhar na disciplina de Educação do Meio, e as lesões mais frequentes.

**Futebol é cansativo...**  
Como não podia deixar de ser, a sessão terminou com questões sobre futebol, entre as quais, se "ser jogador de futebol é muito cansativo", ou se "marcam muitos golos".

**JOANA CAPUCHO**

**LIÇÃO PARA AMANHÃ**  
No final da aula, o professor Abel Camará garantiu que "a lição para o jogo com o Vitória de Guimarães [amanhã, 20.15 horas] está a ser estudada desde segunda-feira".

A nossa turma no Jornal de Notícias



A notícia no jornal Record

**Comentários:**

estupendu oié 3=D =) **(Publicado por Anónimo, a 24 de novembro, às 14h59min)**

Excelente reportagem! Este blogue tem muita dinâmica, bem organizado, e com potencial, se se conseguir criar um espírito jornalístico entre os 9+11:) Parabéns aos mentores e dinamizadores desta bonita iniciativa! **(Publicado por Alfredo Ferreira, a 24 de novembro, às 22h30min)**

Obrigada Alfredo! Este blogue procura ser mais uma ferramenta do trabalho desenvolvido e um meio importante para estabelecer um diálogo com as famílias! Agradecemos todos os comentários pois são eles que vão também dando forma e construindo este projeto! Em relação à visita dos craques do Beira-Mar, os nossos jornalistas estiveram à altura, foi uma tarde diferente e para mais tarde recordar! **(Publicado por Sónia [professora estagiária], a 25 de novembro, às 12h11min)**

Obrigado pelo comentário ao blogue. Nós adorámos esta visita e esperamos que tenha sido significativo tanto para os jornalistas em ponto pequeno como, quem sabe, para os jogadores se aperceberem da importância que podem ter por serem exemplos para os mais novos :) Continuaremos a dinamizar o blogue e a contar-vos todas as nossas descobertas. **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 25 de novembro, às 23h25min)**

foi muito giro os jogadores do beira-mar viraem á nossa turma. foi giro e engraçado. Ândria **(Publicado por Anónimo, a 27 de novembro, às 18h21min)**

**Data da publicação:** Sexta-feira, 23 de novembro de 2012

**Título:** As “compras” na despesa da Catarina

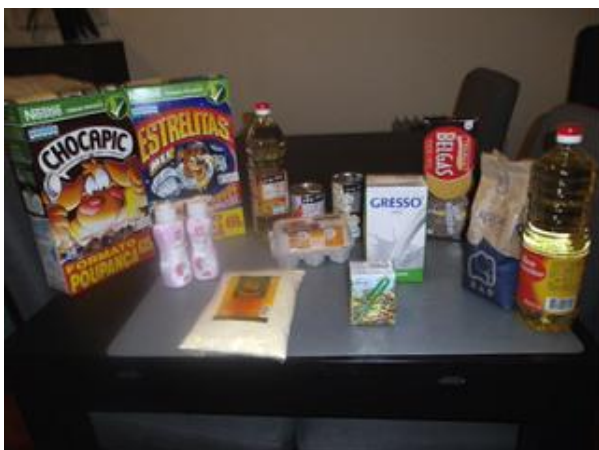
**Corpo da publicação:**

Apesar de ter demorado um bocadinho mais, a Catarina também quis participar no passatempo "Vamos às compras...". Aqui fica o texto e algumas das fotografias que nos enviou. Obrigado pela participação e boa sorte, acaba já hoje o passatempo do teu desenho :)

*Nós como não tivemos tempo para ir às compras, decidimos ir à nossa despensa e procurar os produtos que tínhamos e que eram produzidos em Portugal. Encontrámos várias coisas: ovos, leite, bolachas Belgas, cereais, óleo, açúcar, farinha de milho, sumo Compal e fruta.*

*Podemos ver que são produtos portugueses pelos rótulos que fazem publicidades como “compro o que é nosso”, pelo código de barras que começa por 560, pela bandeira portuguesa e no caso da fruta porque compramos diretamente ao produtor.*

Catarina Ferreira e pais





**Comentários:**

Parabéns Catarina e família, uma maneira diferente e cheia de imaginação de responder ao desafio!! Continuação de bom trabalho, um beijinho:!) (Publicado por Sónia [professora estagiária] a 25 de Novembro, às 12h14min)

Gostei muito desta ideia das "compras na despensa". Parabéns e obrigado pela participação Catarina e família ;) E boa sorte que esta semana já ficas a saber se vais à Disney. (Publicado por Filipa [professora estagiária] a 25 de novembro, às 18h51min)

Já agora uma explicação da estrutura numérica do código de barras: "O código EAN/UPC é um sistema internacional que auxilia na identificação inequívoca de um item a ser vendido, movimentado e armazenado, sendo o EAN-13 o mais conhecido e utilizado mundialmente. A estrutura numérica do código (que geralmente fica abaixo das barras) representa as seguintes informações (tomando-se como exemplo o código 7898357417892): os 3 primeiros dígitos representam o prefixo da organização responsável por controlar e licenciar a numeração no país (o prefixo 789 corresponde ao Brasil e 560, a Portugal); os próximos dígitos, que podem variar de 4 a 7, representam a identificação do fabricante ou empresa proprietária da marca do produto; no exemplo é 835741 (6 dígitos); os dígitos 789 representam a identificação do produto, e são atribuídos pelo fabricante; o último dígito 2 é chamado de dígito verificador e auxilia na segurança da leitura. No total o código EAN-13 deve ter 13 dígitos. Vale ressaltar que os números da empresa variam de empresa para empresa, os números que identificam o item variam de item para item e o dígito verificador deve ser recalculado a cada variação na numeração. Existem outros tipos de códigos padrões para diversas aplicações." Fonte: net (wikipedia - [http://pt.wikipedia.org/wiki/Codigo\\_barras](http://pt.wikipedia.org/wiki/Codigo_barras)). (Publicado por Alfredo Ferreira a 26 de novembro, às 22h09min)

Data da publicação: Domingo , 25 de novembro de 2012

Título: Workshop de alimentação saudável

Corpo da publicação:

Queríamos agradecer a todos os alunos, pais e familiares que fizeram do workshop, não só um momento de aprendizagem, mas também um convívio onde se partilharam dúvidas, sugestões e vivências em torno do tema "Alimentação Saudável"! Um agradecimento especial à nutricionista Diana Saraiva, bem como às funcionárias e professores que ajudaram na organização do evento e que nos brindaram com a sua presença e simpatia. Aqui ficam algumas fotografias para recordarmos a nossa tarde de sábado especial...













**Comentários:**

Parabéns pela vossa iniciativa, sobretudo pela forma cuidada e empenhada no modo como a conceberam e implementaram! Carlota (Publicado por Anónimo a 25 de novembro, às 23h18min)

Data da publicação: Segunda- feira, 26 de novembro de 2012

Título: Visita à Aveicorte

Corpo da publicação:

Hoje tivemos a oportunidade de visitar a camisaria "Aveicorte", cujas instalações ficam próximas da nossa escola. Pudemos perceber como se realiza todo o processo de confeção de uma camisa,

desde a receção da encomenda, à execução, terminando no controlo de qualidade. Ficam algumas imagens para perceberem como a visita foi interessante...







#### Comentários:

Gostei muito desta visita porque para além de conhecer novas profissões, descobri também que Aveiro tem uma fábrica que confeciona camisas para todo o mundo. Um dos responsáveis pela fábrica, o senhor Luís contou-nos que a equipa olímpica de hipismo do Japão veste camisas feitas na Aveicorte :) E vocês o que se lembram de aprender? (Publicado por Filipa [professora estagiária] a 26 de novembro, às 22h26min)

Data da publicação: Segunda- feira , 26 de novembro de 2012

Título: Aula de yoga

Corpo da publicação:

Inspire, relaxe e aproveite os próximos momentos para usufruir das fotografias da aula de Yoga que fizemos durante a tarde. Recebemos a visita da Filipa, professora de Yoga do João Ricardo, que nos brindou com momentos únicos de descoberta desta prática milenar... exercícios de postura, respiração e equilíbrio foram apenas algumas das propostas desta tarde diferente! Se ficou curioso pode visitar o espaço Surya (link para: <http://henriquesvatantryayoga.blogspot.pt/>) em Aveiro e experimentar uma prática, sem compromisso! Lembre-se que não basta um corpo são, é indispensável uma mente sã também!

Ainda se lembram do que significa o "Om Namah Shivaya"?





Comentários:

Gostei muito de experimentar, foi uma experiência nova nunca tinha experimentado. (Publicado por catarina a 27 de novembro, às 20h33min)

Data da publicação: Segunda- feira , 26 de novembro de 2012

Título: Desafio da semana: O workshop nas vossas palavras

Etiquetas : Desafio

Corpo da publicação:

Como já devem ter reparado, no final da última semana não foi colocado nenhum desafio no blogue. Tal aconteceu porque no sábado estivemos reunidos no Workshop de Culinária Saudável. Desta feita, o desafio da semana é que nos contem o que acharam desta iniciativa: do que mais gostaram, o que aprenderam e ainda dúvidas e sugestões que queiram partilhar! Ficamos à espera das vossas palavras criativas, como sempre! Quem não conseguiu comparecer, pode sempre participar, colocando questões aos colegas e pais que estiveram presentes! Lembramos também que estão sempre a tempo de participar neste ou nos anteriores desafios, enviando as vossas respostas por e-mail para [3.turmabbarrocas@gmail.com](mailto:3.turmabbarrocas@gmail.com) ou trazendo para a escola em formato papel! Bom desafio...



Sem comentários.

Data da publicação: Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

Título: Aprender a fazer pão

Corpo da publicação:

Na quarta de manhã, a Luana e a mãe vieram até à escola para nos ensinar a fazer pão.

Começámos por ver os ingredientes: água, azeite, farinha de trigo, fermento, sal, sementes de linhaça e de sésamo e a máquina de fazer pão.

A Luana explicou-nos os cuidados a ter antes de fazer o pão como lavar as mãos e apertar o cabelo e leu-nos o modo de juntar todos os ingredientes. A mãe Cristina também nos disse que já trazia a massa levedada para não perdermos tanto tempo e mostrou-nos essa massa. A Luana colocou um pouco de farinha nas mãos, fez umas bolinhas para colocar no tabuleiro, pincelou-as com a ajuda do João Moutinho e acrescentou as sementes de linhaça e de sésamo. O tabuleiro foi ao forno e ficámos a conversar acerca de algumas curiosidades do pão como a sua origem e os vários tipos existentes.

No fim provámos o pão simples, com manteiga ou com doce de abóbora, ao gosto de cada um, e estava delicioso. Vocês gostaram?

Obrigado Luana e mãe pelas novas aprendizagens.

Aqui ficam algumas fotografias da nossa "aula de culinária" :)



Os ingredientes e a máquina de fazer pão.



A Luana e a mãe a explicarem-nos o modo de confeção do pão.



A massa já levedada.





A Luana a fazer as bolinhas de pão.



O João Moutinho a pincelar o pão.



O tabuleiro pronto a ir ao forno



O delicioso pão de sementes de linhaça e sésamo.

**Comentários:**

espero que todos tenham gostado. :) **(Publicado por Cristina e Luana, a 29 de novembro, às 20h10min)**

Eu gostei muito de aprender a fazer pão e de descobrir que as sementes de linhaça podem incorporar um pão :) Obrigado mais uma vez pela participação. **(Publicado por Filipa [professora estagiária], a 30 de novembro, às 10h33min)**

**Data da publicação:** Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

**Título:** Ingrediente da semana: Pão

**Etiqueta:** Ingrediente da semana

**Corpo da publicação:**

Sabem qual é o ingrediente desta semana?

Uma pista, pensa-se que é o alimento transformado mais antigo da humanidade, foi sempre associado ao sagrado e é considerado o alimento-base da dieta alimentar de algumas populações.



<http://www.arquivodereceitas.com/wp-content/uploads/2009/09/pao.jpg>

### **Origem e história do pão**

- Segundo os historiadores o pão terá surgido juntamente com o cultivo do trigo, na região da Mesopotâmia, onde atualmente está situado o Iraque. Pensa-se que os primeiros pães fossem feitos de farinha misturada com fruto do carvalho (chamado bolota ou noz).
- Há cerca de 6000 anos foi descoberta no Egito a fermentação e inventou-se o pão levedado.
- As primeiras padarias surgiram em Jerusalém pois, após o contato com os egípcios, os hebreus aprenderam melhores técnicas de fabricação e obtiveram a receita.
- No século XVII, a França torna-se um destaque mundial na fabricação de pães, desenvolvendo técnicas aprimoradas de panificação.

### **Informação nutricional**

- Pertence a grupo dos cereais, tubérculos e derivados, o maior grupo da roda dos alimentos;
- Importante fonte de vitaminas do complexo B e de minerais;
- A informação nutricional varia de pão para pão dependendo da farinha que é utilizada na sua confeção.

### **Tradições e curiosidades**

- No dia 16 de outubro celebra-se o dia mundial do pão.
- A Organização Mundial da Saúde recomenda que as pessoas comam 50 kg de pão num ano.
- O país que mais come pão é Marrocos sendo que, em média, cada marroquino come 100 kg de pão por ano.

### **Utilização na gastronomia**

- Acompanhamento de carne e peixe;
- Açordas;
- Doces (por exemplo, rabanadas)
- Migas;
- Pão com acompanhamento (queijo, fiambre, doce, entre outros)

Conhecem algumas curiosidades acerca do pão?

Nós descobrimos um livro (link para: [http://www.levaonline.com/catalogo/detalhes\\_produto.php?id=11283](http://www.levaonline.com/catalogo/detalhes_produto.php?id=11283)) que talvez gostem.

Ficamos à espera de dicas, receitas, questões ou apenas comentários,  
Filipa

**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

**Título:** Convite para a peça de Teatro “ Crescer forte e saudável”

**Corpo da publicação:**

A nossa escola foi convidada para participar numa das ações do projeto "Missão: crescer forte e saudável" dinamizada pela rede de supermercados Lidl (link para: [http://www.lidl.pt/cps/rde/xchg/lidl\\_pt/hs.xsl/26335.htm](http://www.lidl.pt/cps/rde/xchg/lidl_pt/hs.xsl/26335.htm)) em parceria com o Chef Hernâni Ermida, a Direção-Geral da Saúde, a Direção-Geral da Educação, a Escola de Judo Nuno Delgado e o CEABN - Instituto Superior de Agronomia.

O objetivo destas ações é sensibilizar crianças, pais e encarregados de educação para a necessidade premente da adoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis, bem como incentivar a divulgação das boas práticas que lhes estão subjacentes.

Estas ações decorrerão a partir de dia 1 de dezembro em 18 distritos, onde, através de um atividade lúdica e pedagógica, as crianças terão a possibilidade de adquirir conhecimentos (imprescindíveis para o desenvolvimento de atitudes positivas face à alimentação saudável), de uma forma divertida, a importância de uma alimentação saudável e da prática de exercício físico, bem como os cuidados de higiene diários que devem adotar e como plantar os próprios alimentos.

A peça de teatro irá estar presente em Aveiro no dia 2 de Dezembro, na Biblioteca Municipal de Aveiro situada no Largo Doutor Jaime de Magalhães 3800-156 Aveiro, pelas 10h30 e a entrada é gratuita.

Fica o convite para uma manhã de domingo bem diferente :)

**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

**Título:** Bolachas saudáveis para vender

**Corpo da publicação:**

Com o intuito de ajudar a financiar o projeto e homenagear o ingrediente da semana passada (o ovo), fizemos bolachas saudáveis para vender. Quem estiver interessado pode encomendar através do blogue. Cada saquinho tem o custo de 1€. Desde já agradecemos a colaboração de todos!



#### **Comentários:**

Olá, as bolachas estavam ótimas. Eu comprei um saquinho e provei-as, sabiam maravilhosamente. Eu, a minha mãe e a minha irmã comemos as bolachas todas! Se calhar, vou comprar mais um saco para mim, outro para a minha tia e outro para a minha avó. Beatriz e mãe. **(Publicado por Anónimo, a 29 de novembro, às 22h31min)**

Olá Beatriz, Ficamos contentes que tenham gostado. Para a semana levamos mais e se quiseres podes levar :) Beijinho **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 30 de novembro, às 10h08min)**

Obrigada Beatriz! Para a semana levaremos mais bolachas para nos acompanharem nestas noites frias de inverno com um chávena de leite ou de chá bem quentinho! Beijinho. **(Publicado por Sónia [professora estagiária], a 30 de novembro, às 14h10min)**

A família da Catarina, se ainda for possível, encomenda 7 saquinhos. Rosa Oliveira (Mãe). **(Publicado por Anónimo a 4 de dezembro, às 22h34min)**

**Data da publicação:** Quarta- feira , 28 de novembro de 2012

**Título:** Desafio da semana: Criar um slogan publicitário

**Corpo da publicação:**

Esta semana demos-te mais uns dias para acabares o desafio anterior e apenas hoje lançamos o desafio da semana.

Se bem se lembram, na terça-feira estivemos a ver e a analisar um vídeo publicitário do sumo Bongo de 100% fruta (link para: <http://www.youtube.com/watch?v=RjFMGOI4Iwo>).

Hoje convidamos-te a criar um slogan e a mostrares em vídeo, fotografia ou em texto em que convenças outras pessoas a provarem um alimento que tu escolheste com a ajuda dos teus pais. Mas esse alimento tem que ser saudável e pouco comum de veres na televisão a ser publicitado. Podes, por exemplo, escolher uma fruta, um legume, uma leguminosa...Dá asas à tua imaginação e boa sorte.



**Comentários:**

Um site interessante para pequenos e graúdos! E o projeto também é bastante apelativo! <http://www.apetece-me.pt/Alunos.aspx> José Miguel e Teresa **(Publicado por Anónimo, a 4 de dezembro, às 22h42min)**

Gostamos muito deste projeto e vamos colocá-lo no separador "Com quem podemos aprender?" para que tenha um acesso facilitado para miúdos e graúdos :) Obrigado pela sugestão. Ficamos à espera da resposta ao desafio\* Filipa e Sónia (**Publicado por Filipa [professora estagiária], a 5 de dezembro, às 14:05**)

**Data da publicação:** Quarta- feira, 5 de dezembro de 2012

**Título:** Logotipo do projeto

**Corpo da publicação:**

Já há alguns dias que lançámos um desafio à turma: desenhar um logotipo para o projeto, partindo das palavras alimentação, saúde e consumo. Os trabalhos realizados foram a votos nas restantes turmas do 4.º ano e o logotipo vencedor foi o da Luana! Parabéns, bom trabalho!!



**Comentários:**

está muito giro! fantástico!!!! ândria e mãe (**Publicado por Anónimo, a 11 de dezembro, às 17h54min**)

**Data da publicação:** Quarta- feira, 5 de dezembro de 2012

**Título:** O Natal chegou à nossa sala

**Corpo da publicação:**

Ho, ho, ho... com os dotes artísticos de todos, muitas imaginação e materiais reciclados começámos a decorar a nossa sala de Natal! O que acham da nossa árvore enfeitada com sininhos feitos de caixas de ovos? Boas festas para todos...



**Comentários:**

está tão gira! mãe e lara (Publicado por Anônimo, a 7 de dezembro, às 22h13min)

Adorei essa ideia!!!! (Publicado por Marta, a 15 de dezembro, às 10h57min)

gostava de ter esta ideia (Publicado por Zé, a 15 de dezembro, às 16h10min)



**Data da publicação:** Quarta- feira, 5 de dezembro de 2012

**Título:** Bolachinhas Natalícias

**Corpo da publicação:**

Temos bolachinhas de canela disponíveis para vender! São ótimas para acompanhar uma chávena de chá quente nestes dias gelados ou ideais para uma prendinha! Podem continuar a fazer as vossas encomendas... Obrigado a todos!



**Comentários:**

estavam deliciosas! mãe e lara (Publicado por Anónimo, a 7 de dezembro, às 22h07min)

Obrigada pelo comentário e por terem comprado as bolachinhas!! Bom fim-de-semana! Mais alguém tem comentários a fazer sobre as bolachas? **(Publicado por Sónia [professora estagiária] a 8 de dezembro, às 12h41min)**

As bolachinhas estavam muito boas!!!! mãe e João Vítor **(Publicado por Anónimo a 16 de dezembro, às 22h29min)**

**Data da publicação:** Quarta- feira , 5 de Dezembro de 2012

**Título:** Ingrediente da semana: Leguminosas

**Etiqueta:** Ingrediente da semana

**Corpo da publicação:**

Para homenagear o grupo mais esquecido da nova Roda dos Alimentos, o Ingrediente da semana são as leguminosas! E vocês, costumam lembrar-se de as incluir na vossa alimentação diária?



Para sabermos mais acerca destes alimentos, fizemos uma pesquisa a pares sobre as leguminosas. Aqui ficam os trabalhos realizados...

# Leguminosas



Elaborado por: [illegible]

Las leguminosas son plantas que producen semillas que se comen y se utilizan para hacer alimentos. Son ricas en proteínas y fibra, y son una buena fuente de hierro y calcio. También son buenas para el corazón y ayudan a controlar el azúcar en la sangre. Algunas leguminosas comunes son: lentejas, garbanos, frijoles, guisantes, habas, etc.

Las leguminosas son una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra. También son ricas en hierro, calcio y otros nutrientes importantes. Son fáciles de cocinar y se pueden utilizar en una variedad de platos, desde sopas hasta ensaladas. Son una excelente opción para quienes siguen una dieta vegetariana o simplemente quieren aumentar su consumo de proteínas y fibra.

Las leguminosas son una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra. También son ricas en hierro, calcio y otros nutrientes importantes. Son fáciles de cocinar y se pueden utilizar en una variedad de platos, desde sopas hasta ensaladas. Son una excelente opción para quienes siguen una dieta vegetariana o simplemente quieren aumentar su consumo de proteínas y fibra.

Trabalho realizado por Tiago e Maria

## Leguminosas

As leguminosas são ricas em alguns aminoácidos essenciais e pobres outros. Não que não pode dizer-se que as leguminosas são ricas em proteínas não se ignorar como alimentos proteicos. Desde, isto, se ignorar associadas com outros alimentos que complementam suas deficiências, por exemplo, com cereais. Este tipo de cereal + leguminosa pode, de um, se considerar uma boa fonte proteica.

- O digestibilidade das leguminosas depende de se os mesmos foram ingeridas em associação com cereais e vegetais e não com proteínas animais (carne ou peixe).
- O potencial nutritivo das leguminosas que possuem os grãos mais amarelos aproximadamente 25 a 20 vezes).



Trabalho realizado por David e André

## Como adquirir e armazenar as leguminosas

• A maioria das feijões comercializados em leguminosas, vendem-se em duas formas (grão e farinha), e fora já está adaptado para facilitar as leguminosas e em grão, são raras, e as proteínas nutritivas por muito mais tempo, normalmente estão na forma de farinha enriquecida.

• Deve escolher-se as feijões onde existe muita variedade de produtos, para evitar comprar o maior de adquirir leguminosas novas.

Temperas que protegem leguminosas de produção biológica não necessitam previamente, pois cada vez são mais compradas que esta tipo de alimentos sempre em quantidade.

### Conservação

É preferível as congeladas ao enlatados.

• As leguminosas secas devem ser demolidas para uma mais rápida cocção.

• A maioria das leguminosas não tem um tempo longo, e devem ser sempre cozidas.

• Deve fazer-se em atenção às doenças e a evitar que podem ser geradas com as leguminosas.

• As leguminosas secas que não foram congeladas, podem ser conservadas em frio e utilizadas até ao prazo máximo de 6 dias.

Trabalho realizado por: Raquel e Mariana Telo



## SOJA

A soja, deliciosa e de sabor ligeiramente semelhante ao das nozes, é cultivada na China há mais de 5 mil anos mas só boas notícias em relação à sustentabilidade e saúde da soja e aos benefícios nutricionais para a saúde são um fenómeno relativamente recente no Ocidente.

Durante toda a sua vida disponível diferentes variedades desta leguminosa, especialmente fermentada. A soja é a leguminosa mais utilizada e utilizada em todo o mundo e um dos alimentos mais bem pesquisados e avaliados disponíveis na atualidade. Como todas as leguminosas, a soja contém um óleo, contém proteínas completas. Embora pensemos nestas como sendo vegetais, os vegetais podem ser facilmente absorvidos, digeridos e assimilados.

A textura da soja é tão variável que pode ser processada de diferentes formas, sendo mais fácil disfrutar dela na nossa alimentação diária. A soja fresca também conhecida como ananás, sementes de soja seca, leite de soja, nozes de soja, tofu, tempeh (forma de soja), farinha de soja, natto (soja fermentada), miso... e a lista continua. É com o seu delicioso sabor e na a parte do desenvolvimento nutricional, para leguminosas, com a sua identificação com a saúde, não, sempre proporcionar a maior das presentes e a melhor das saídas.

### Benefícios para a Saúde

- Regulação do Ciclo Menstrual
- Alivia dos Sintomas Menopausais
- Colesterol
- Diminuição do Risco de Cancro de Mama
- Interações
- Tensão
- Colesterol
- Insuficiência Renal
- Diabetes Infantil
- Miopia Infantil

Feito por : João Vítor e Patrícia.

## Leguminosas: as favas

Como as favas são muitas vezes associadas ao período natalício, um prato tradicional das festas familiares são sempre estas deliciosas feijões com salsão, muitas pessoas pensam que são tão simples de fazer quanto. Na verdade, as favas vêm do Peru, país da América do Sul.

A "feijão de fava" é uma variedade de feijão comestível, conhecida em inglês (2) (feijão) de comestíveis. Os feijões são legumes comestíveis que são a maioria das feijões comestíveis. Eles são muito úteis e são habitualmente mais conhecidos como feijão. Os feijões são geralmente de um verde ou verde amarelo. Os feijões variam em tamanho, desde 2 centímetros, geralmente, até 10 centímetros, com feijões com feijões com feijões, geralmente de 40 centímetros e um feijão produzido nos feijões comestíveis.

Feijão comestível das favas é conhecido como:



Trabalho realizado por: Luana e José



Grão de-bico



O nome de bico para o grão de-bico. Com a palavra, significa o formato do bico.

Grãos de bico são ricos em proteínas e são muito úteis para a saúde. Eles são conhecidos por serem ricos em fibra, ferro, zinco, cálcio e outros nutrientes.

Benefícios para a Saúde

- Digestão
- Saúde do coração
- Diabetes
- Saúde do fígado (grãos de-bico, feijão, etc.)



100 GRAMAS / 3.5 OZ DE CALORIAS				
NUTRIENTES	QUANT.	GRAMAS (%)	PERCENTUAL DO REQUERIMENTO	CLASS.
ENERGIA	163 kcal	31%	3.2	BAIXA
PROTEÍNAS	15.0g	30%	3.0	BAIXA
GLICÉRIOS	62.0g	124%	12.4	ALTA
FIBRA	12.0g	48%	2.4	BAIXA
PROTEÍNAS	15.0g	30%	3.0	BAIXA
PROTEÍNAS	15.0g	30%	3.0	BAIXA
PROTEÍNAS	15.0g	30%	3.0	BAIXA
PROTEÍNAS	15.0g	30%	3.0	BAIXA

FIM FOR-TCMÁS e SAÚDE

## "A lentilha"

As lentilhas classificam-se conforme são grandes ou pequenas em tamanho com relação às variedades, mas cada uma que se cultiva. Enquanto as lentilhas maiores são vendidas ao varejo, as lentilhas menores estão disponíveis nos supermercados, geralmente a granel. As variedades maiores ou cortadas são usadas em sopas e outros pratos tradicionais, com as lentilhas e carnes, dando muito a sua forma para a cozedura, enquanto as outras se fazem mais rápido e fáceis. Embora o sabor difiram ligeiramente entre as variedades, apresentam geralmente um doce sabor semelhante à soja.

### Curiosidades:

As lentilhas utilizadas no que diz respeito ao seu uso são para a cozinha turca.

As lentilhas são leguminosas, portanto de uma planta que produz sementes e uma raiz. Crescem em vegetais que também são os seus parentes.

Essas dicas ajudam, desde as formas de cozimento até receitas, muitas vezes, incluindo as receitas de lentilhas de um dia.

### Benefícios para a Saúde

- Anemia
- Prato de Verão
- Diabetes
- Cálcio
- Gordura



Foto por Catarina Isabel de Oliveira Pereira e foto livre

### Ervilhas secas

Quando não se encontram ervilhas frescas ou quando se quer provar um legume de sabor mais agreste e forte, as ervilhas secas são perfeitas. Encontram-se inteiras ou cortadas, estas apropriadamente chamadas «ervilhas cortadas». Enquanto geralmente associamos ervilhas secas a uma cor verde profunda, também aparecem numa cor amarela, que oferecem um sabor mais delicado e são do tipo geralmente preferido nos países da Europa do Norte.

As ervilhas secas são produzidas colhendo as sementes quando estão totalmente maduras e secando-as em seguida.



### Benefícios para a Saúde

- Benefícios Cardiovasculares
- Sistema Nervoso



Trabalho realizado pela aluna: Mariana Ribeiro

E aluno: Daniel Dias

**Leguminosas: feijão branco**

O feijão branco é um feijão pequeno, de tamanho de uma ervilha, de cor bege-creme. São feijões de sabor suave, quente e molhado. Tal como outros feijões comuns, o feijão branco é uma das 13 sementes da família das leguminosas, os plantas que produzem o gás azotado. Rico em proteínas, este cereal integral, como a arroz, o feijão branco, se que respeta a nutrição, proporciona proteínas de alta qualidade, e faz bem à sua saúde.



Feijão e feijão branco

**Benefícios para a saúde**

- + Doenças da Pele
- + Colesterol
- + Arialdo de Ventris
- + Afecções do Cólon
- + Hipertensão Arterial • Anémias e Desnutrição
- + Ação favorável sobre as Foliculas Capilares



Feijão e feijão branco cozido

Feijão e feijão branco

Trabalho realizado por: Lara e João Ricardo.

**Sem comentários.**

**Data da publicação:** Terça- feira, 11 de dezembro de 2012

**Título:** Visita das funcionárias da Aveicorte

**Corpo da publicação:**

Após a nossa visita às instalações da Aveicorte, as funcionárias da camisaria vieram conhecer as escola, ver os trabalhos realizados pelos alunos das três turmas do 4.º ano e assistir a uma breve apresentação teatral e musical, com a recriação do tema "Agulha e dedal" do filme "A canção de Lisboa". No final, distribuámos sorrisos e ainda uma pequena lembrança natalícia feita de carretas de linhas e material reciclado...









#### **Comentários:**

No início estava nervosa e tímida, mas quando já estávamos a atuar os nervos passaram. Mas foi muito fixe! lara **(Publicado por Anónimo, a 12 de dezembro, às 20h37min)**

Ainda bem que gostaram de participar e tenho a certeza que as funcionárias da Aveicorte também gostaram da vossa atuação :) E vocês, gostaram da visita à Aveicorte? **(Publicado por Filipa [professora estagiária] a 12 de dezembro, às 21h59min)**

**Data da publicação:** Terça- feira, 11 de dezembro de 2012

**Título:** Surpresa artística

**Corpo da publicação:**

Na tarde de segunda-feira recebemos a visita da Diana, professora de Teatro, que nos veio ensinar alguns exercícios de respiração, descontração e concentração. Depois dividimo-nos por grupos e estivemos a ensaiar uma surpresa para o final do ano... Fazem ideia do que será?



#### **Comentários :**

Eu adorei o primeiro jogo que fizemos (o jogo do carteiro). beijinhos da Lara **(Publicado por Anónimo, a 12 de dezembro, às 20h45min)**

Sim, o carteiro trouxe cartas para muitos de nós... foi muito divertido:)! Beijinhos **(Publicado por Sónia Santos [professora estagiária], a 13 de dezembro, às 11h41min)**

Eu adorei esse jogo! (Publicado por Marta, a 15 de dezembro, às 11h00min)

**Data da publicação:** Sexta-feira, 14 de Dezembro de 2012

**Título:** Ingrediente da semana: Azeite e Leite

**Etiqueta:** Ingrediente da semana

**Corpo da publicação:**

Esta semana já cheira a férias e por isso fomos à descoberta dos sabores de Natal...

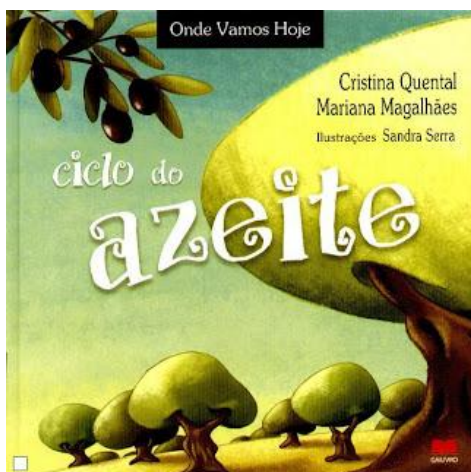
Apesar de todos termos os doces típicos das nossas cidades, vilas ou aldeias há ingredientes que nunca faltam na conceção das filhós, dos sonhos, das rabanadas, dos bilharacos...

Se o ovo e o pão são dois desses ingredientes, o leite e o azeite também são essenciais.

Na segunda-feira lemos uma história mágica "As filhós de Natal" (link para: <http://www.scribd.com/doc/43538959/Filhos-de-Natal>) e descobrimos como foi possível realizar os desejos de alguém quando todos nos empenhamos nessa tarefa. O João Moutinho ajudou-nos no reconto da história e foi muito divertido. Como o azeite entra nesta história foi o nosso primeiro ingrediente e para aprendermos mais sobre ele podemos ler a história "O ciclo do azeite" (link para: <http://www.slideshare.net/bbcosta/ciclo-do-azeite>).

Já na terça-feira, através da história "O ciclo do leite" (link para: <http://www.slideshare.net/bbcosta/ciclo-do-leite>) aprendemos novas palavras e descobrimos como é possível termos leite, para nos dar energia, todas as manhãs.

Deliciem-se com estas histórias e contem-nos como gostam de consumir estes ingredientes.



Sem comentários.

**Data da publicação:** Quinta-feira, 20 de dezembro de 2012

**Título:** Boas festas saudáveis e responsáveis

**Corpo da publicação:**

Olá a todos, queremos desejar umas boas festas, deliciosas, mas saudáveis e responsáveis ao nível consumo! Aproveitamos para agradecer à professora Aurora, aos alunos e aos pais a experiência enriquecedora que nos proporcionaram! Entretanto, deixamos uma sugestão para um centro de mesa natalício e original e ainda links para duas brochuras da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, que nos dão algumas **receitas de natal** (link para: [http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer\\_pt/docs/doc788.pdf](http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc788.pdf)) recriadas de forma mais saudável e algumas dicas para evitar o **desperdício** (link para: [http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer\\_pt/docs/doc284.pdf](http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/doc284.pdf)) nesta quadra!

Feliz Natal e um Ano repleto de deliciosos sorrisos!

Filipa e Sónia.



**Sem comentários.**



## 26. Análise dos lanches

Nesta secção procede-se a uma análise dos lanches dos alunos da turma. Estes foram registados, pelos alunos, em tabelas semanais, ao longo de cinco semanas. As tabelas tinham apenas a data e o nome dos alunos e o registo era livre, sendo que alguns alunos foram específicos, registando a marca, por exemplo, e outros mais vagos escrevendo apenas “bolachas”, sem explicitar o tipo ou a marca.

### 26.1 Análise global dos lanches da turma

Primeiramente, apresenta-se uma análise dos lanches da turma e, em seguida, especifica-se a análise, analisando-se o lanche de cada aluno. Por uma questão de organização, esta análise centra-se em três tópicos: os três alimentos mais consumidos; o aparecimento de novos alimentos, semana-a-semana e o tipo de embalagens e a origem de alguns alimentos e as consequências ambientais dessas escolhas.

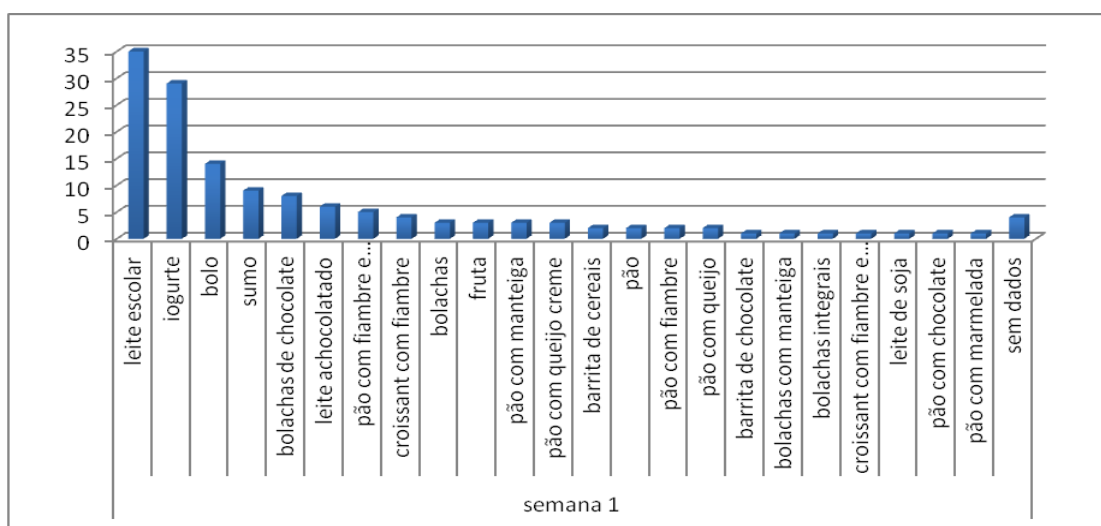


Figura 9 - Análise dos lanches da turma na 1.ª semana (12 a 14 de novembro)

Na 1.ª semana, os alimentos registados com maior frequência foram o leite escolar, o iogurte e os bolos. A opção do leite escolar é uma opção mais saudável e económica por dois motivos: económicos e nutricionais. Os primeiros estão relacionados com a sua distribuição gratuita a todos os alunos e os segundos com a quantidade de chocolate que é inferior a outros leites achocolatados que são consumidos por alguns alunos. Além disso, os laticínios são uma boa opção para o lanche da manhã. Nesta semana sublinha-se ainda a quase ausência de fruta (surge menos que 5 vezes, sendo que são 20 alunos que registam o lanche em 5 manhãs). Ao nível das embalagens, registou-se que os alunos separam o pacote do leite e do iogurte e colocam no ecoponto amarelo. As crianças que consumiram bolo, geralmente traziam-no embrulhado num guardanapo ou em papel de alumínio (e colocavam no lixo comum) e as bolachas eram trazidas em saqueta individuais de plástico que eram colocadas no embalão.

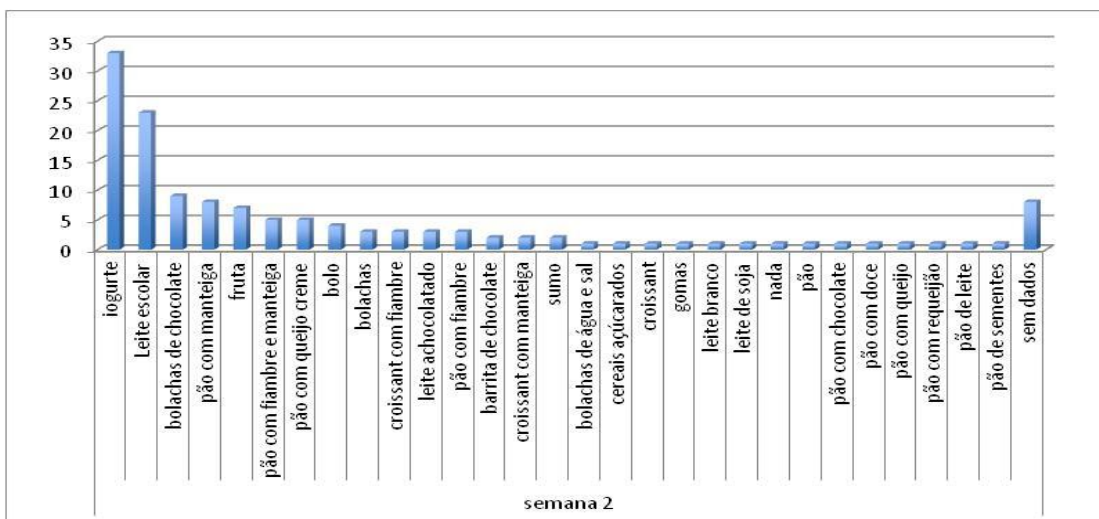


Figura 10 - Análise dos lanches da turma na 2.ª semana (19 a 21 de novembro)

Na 2.ª semana, o alimento mais consumido foi o iogurte, seguido do leite escolar e das bolachas de chocolate. Neste gráfico pode ver-se um aumento da frequência do consumo das bolachas de chocolate, em relação à semana anterior, mas também da fruta que passou de uma frequência de 3 para uma frequência de 7. O consumo de pão também aumentou, com os mais diversos acompanhamentos (fiambre, manteiga, chocolate, doce, requeijão). Contudo, é salientar a presença de alimentos pouco saudáveis e pouco adequados para o meio da manhã, mesmo sendo essa presença pontual, como foi o caso das gomas e das barritas de chocolate.

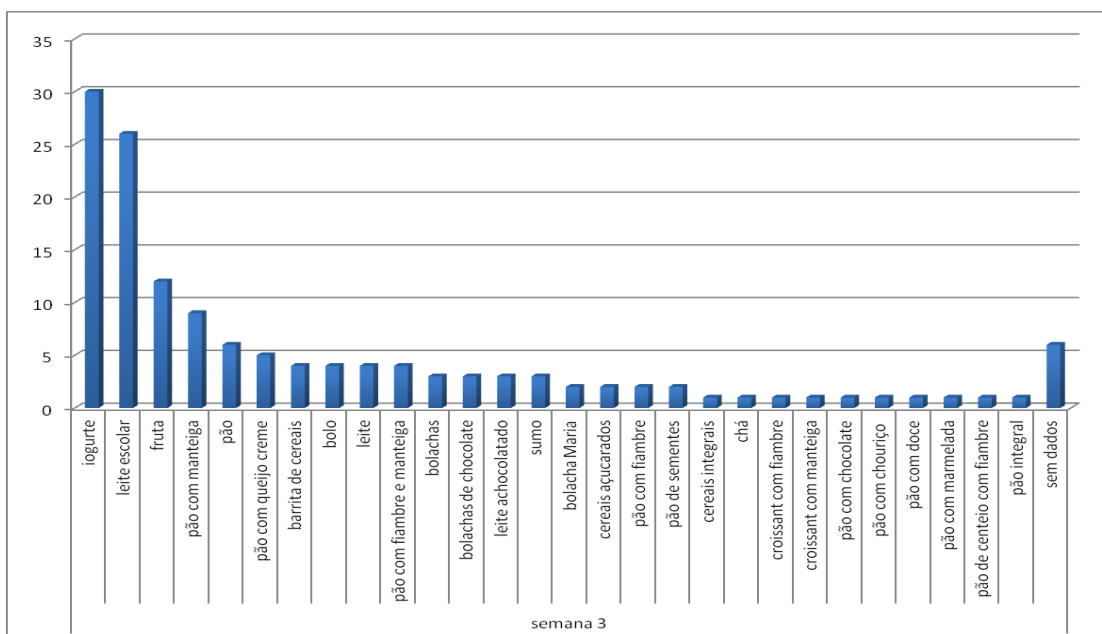


Figura 11 - Análise dos lanches da turma na 3.ª semana (26 a 28 de novembro)

Na 3.ª semana de recolha de dados, o iogurte voltou a ser o alimento mais consumido no lanche da manhã, seguido do leite escolar e da fruta que na 1.ª semana era dos alimentos menos

consumidos. O pão também foi consumido com maior frequência com diversos acompanhamentos (por ordem decrescente: manteiga, não referiu o acompanhamento, queijo creme, fiambre e manteiga, fiambre, chocolate, chouriço, doce e marmelada). Além disso, os pães foram de vários tipos: pão de sementes, de centeio ou pão integral. De registrar ainda a ocorrência de lanches menos saudáveis como bolachas de chocolate, bolos e cereais açucarados.

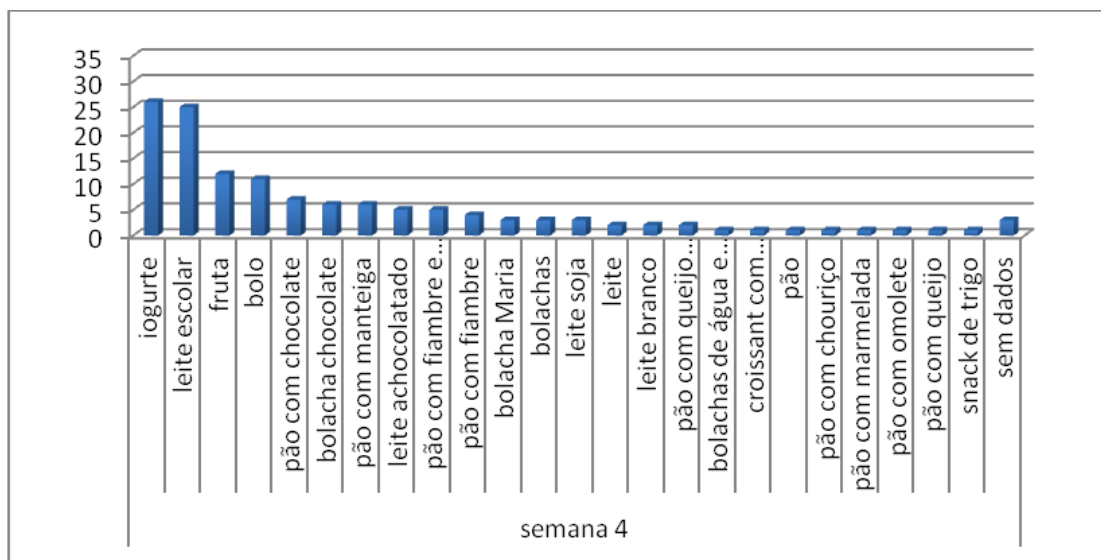


Figura 12 - Análise de lanches da turma na 4.ª semana (3 a 5 de dezembro)

Na 4.ª semana, o iogurte, o leite escolar e a fruta voltaram a ser os três alimentos mais consumidos no lanche da manhã. Apesar da frequência dos dois primeiros ter diminuído, os laticínios continuaram a ser os alimentos mais consumidos, seguidos da fruta. Os restantes alimentos mantiveram a frequência, sendo apenas menos positivo, o registo de chocolate consumido, quer no pão ou nas bolachas. Além disso, o pão com manteiga e fiambre não é das opções mais saudáveis por se combinarem dois acompanhamentos. O leite branco e o leite de soja surgem na lista de alimentos consumidos, alternado a prevalência de leite achocolatado que nas primeiras semanas era o alimento mais consumido.

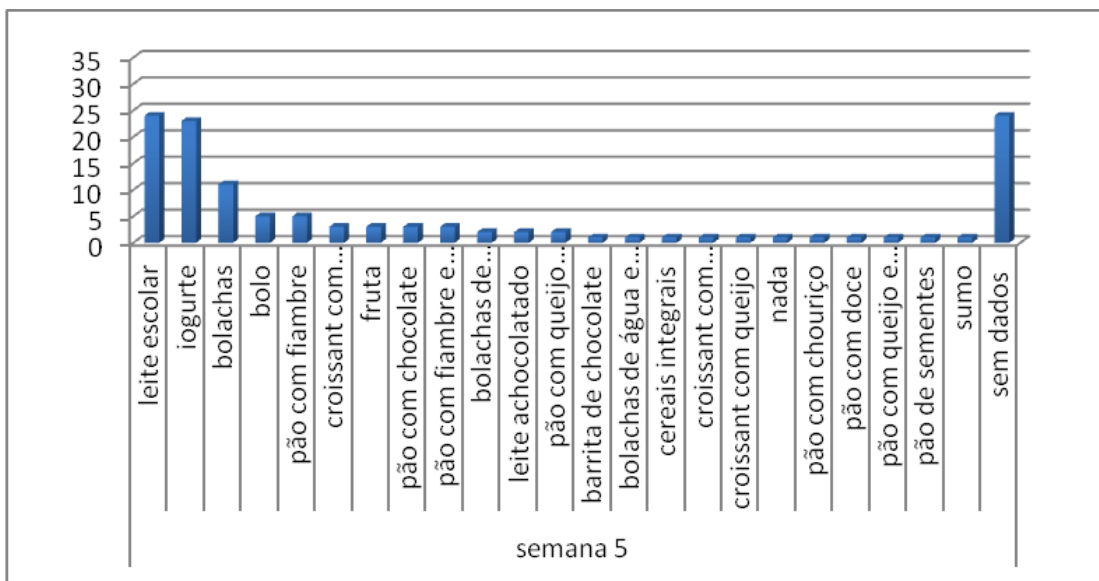


Figura 13 - Análise dos lanches da turma na 5.ª semana (10 a 12 de dezembro)

Na 5.ª semana, o leite escolar voltou a ser o alimento mais consumido, seguido do iogurte e das bolachas. O consumo de fruta diminuiu e as bolachas e os bolos voltaram a ser opções registadas pelas crianças. De referir que houve uma criança que não comeu nada num dos dias e que no último dia optamos por escrever em todos os alunos “sem dados” porque, apesar de todos os alunos terem comido bolachas de azeite e bebido sumo de fruta, muitos comeram ainda os seus lanches e estes não foram registados.

## 26.2 Análise individual dos lanches das crianças

Após a análise global dos lanches da turma, nesta subsecção apresenta-se uma análise individualizada dos lanches dos alunos que, tem em conta, as opções predominantes dos alunos, a variedade (varia dentro de alimentos do mesmo grupo e ao longo da semana/ das semanas) e a referência a marcas (consumo).

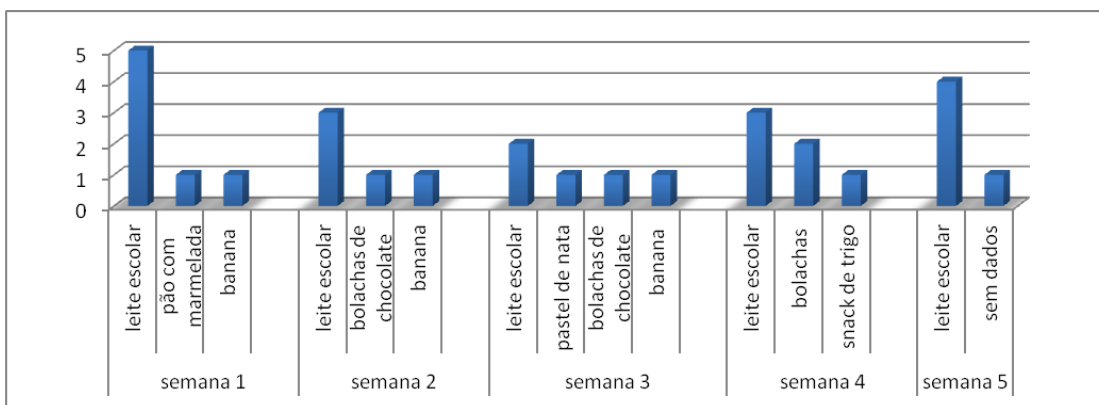
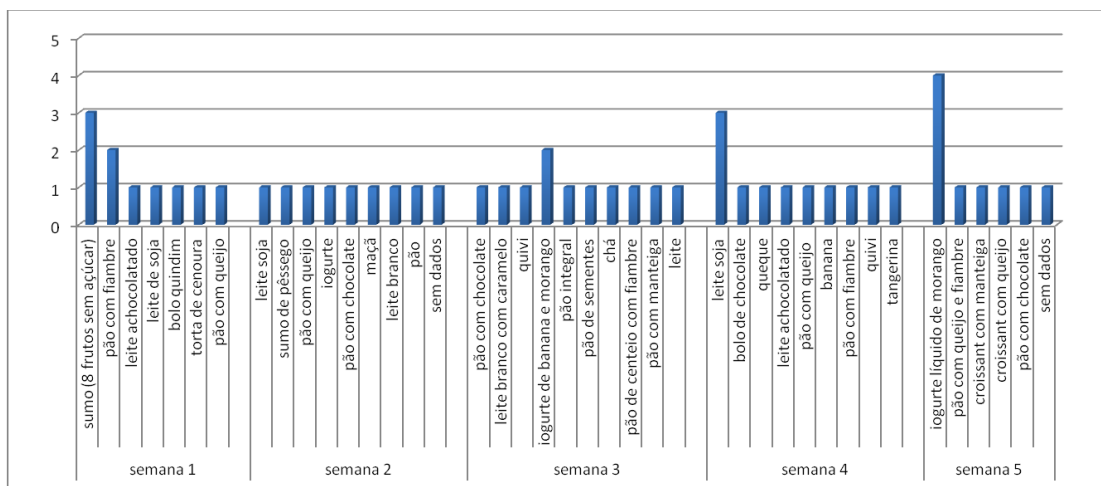


Figura 14 - Registo dos lanches da Ândria



**Ândria:** O alimento que a Ândria mais consumiu ao longo das cinco semanas foi o leite, que apesar de não assinalar, era o escolar. Na 1.<sup>a</sup> semana o consumiu todos os dias e na 5.<sup>a</sup>, bebeu-o todos os dias sem comer mais nenhum alimento. Para além do leite o acompanhamento ia variando, comendo pão com marmelada, bolachas de chocolate, pastel de nata, snack de trigo ou banana. Não fez referência a marcas.



**Figura 15 - Registo dos lanches da Bárbara.**

**Bárbara** – A Bárbara foi das alunas que mais variou nos seus lanches e foi a única a consumir determinados alimentos. Na 1.<sup>a</sup> semana, registou como lanche, sumo (indicando que este tinha 8 frutos e que era sem açúcar), pão com fiambre, leite achocolatado, leite de soja, bolo quindim, torta de cenoura e pão com queijo. Já na 2.<sup>a</sup> semana não repetiu nenhum alimento e consumiu leite de soja, sumo de pêssago, pão com queijo, iogurte, pão com chocolate, maçã, leite branco e pão simples. Na 3.<sup>a</sup> semana, em que o pão foi o ingrediente da semana, consumiu 4 vezes pão mas de tipos e com acompanhamentos diferentes: pão de sementes, pão integral, pão de centeio com fiambre, pão com manteiga e pão com chocolate. Nessa semana comeu ainda iogurte de banana e morango, leite branco com caramelo, quivi, chá e leite. Na 4.<sup>a</sup> semana levou 3 peças de fruta: tangerina, quivi e banana; pão, leite de soja e leite achocolatado. As opções menos saudáveis foram um queque e uma fatia de bolo de chocolate. Na 5.<sup>a</sup> semana bebeu iogurte líquido de morango e comeu, pão com queijo e fiambre, croissant com manteiga, croissant com queijo, croissant com manteiga e pão com chocolate. Após esta análise torna-se difícil identificar os alimentos mais consumidos, apesar do pão e do iogurte serem dos alimentos mais frequentes e de ser das alunas que comeu mais fruta. Contudo esta aluna diferencia-se dos colegas pelo consumo de alimentos como o leite de soja ou leite de sabores. Nunca fez referência a marcas.

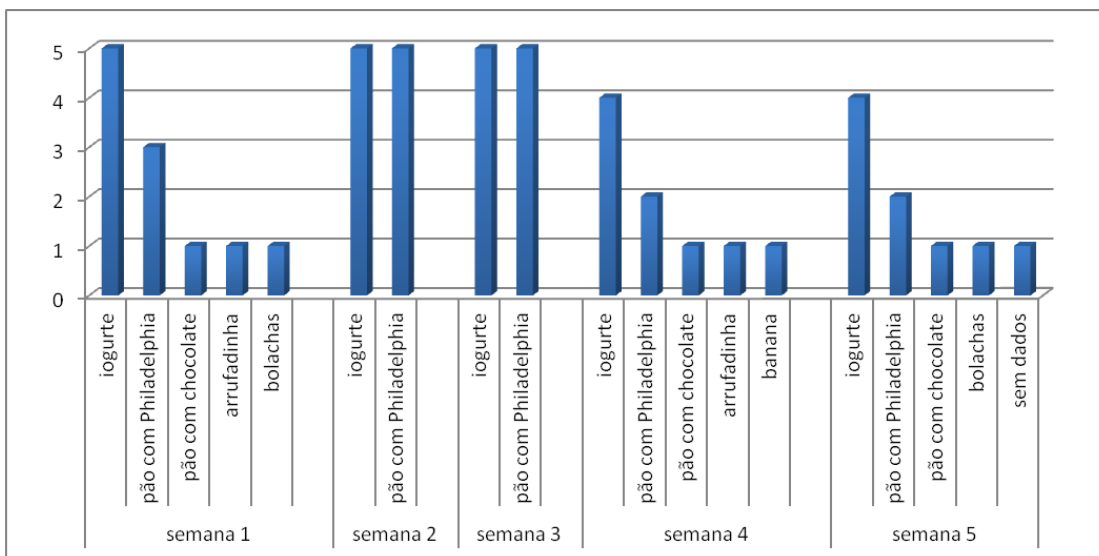


Figura 16 - Registo dos lanches da Beatriz.

**Beatriz** – A Beatriz tem um lanche pouco variado, sendo que nas três primeiras semanas comeu iogurte todos os dias, acompanhado de pão com Philadelphia, à exceção de 2 dias em que comeu arrufadinha, pão com chocolate e bolachas. Na 4.ª e na 5.ª semana, comeu iogurte 4 dias por semana acompanhado de pão com Philadelphia, pão com chocolate, arrufadinha e uma banana. A Beatriz referiu a marca Philadelphia do queijo creme.

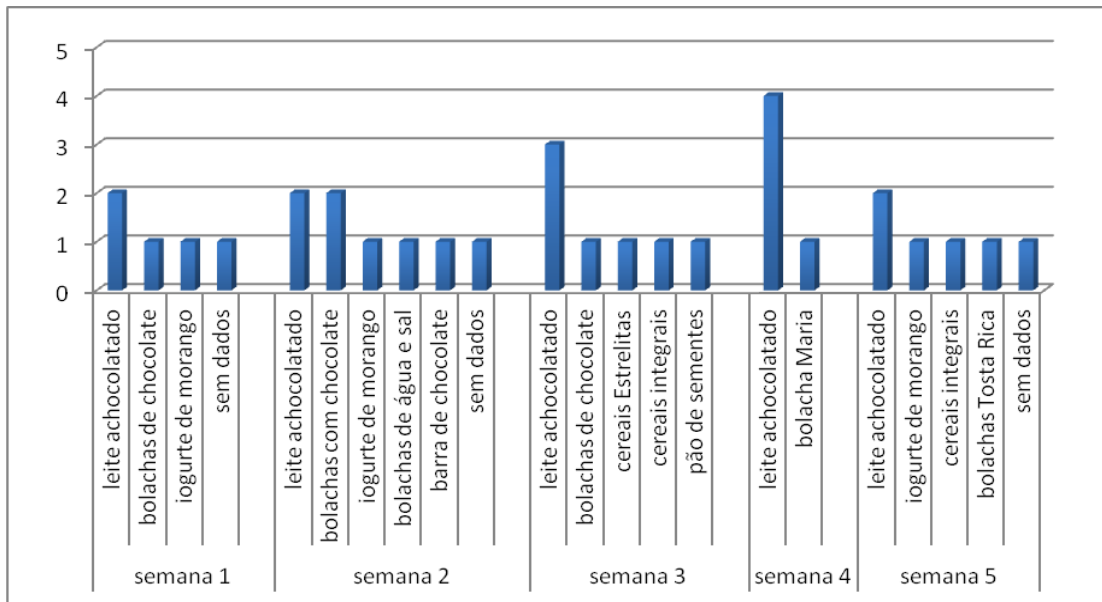


Figura 17 - Registo dos lanches da Catarina

**Catarina** – Os alimentos mais comidos pela Catarina foram o leite achocolatado, as bolachas de chocolate e o iogurte. O leite achocolatado não é o escolar e é um leite com mais chocolate e uma opção menos económica porque tem de ser comprado, ao contrário do leite escolar. Não se nota uma evolução entre a 1.ª e a 5.ª semana, em termos de escolhas mais

saudáveis, mas há uma preocupação quanto à variedade. Assim, ao longo das cinco semanas, a Catarina trouxe bolachas com chocolate, iogurte de morango, bolachas de água e sal, barra de chocolate, cereais e bolachas. Há a ausência de fruta e o pão foi consumido apenas uma vez, no dia em que todos os alunos provaram o pão feito pela Luana e pela mãe. A Catarina menciona duas marcas: Estrelitas (cereais) e Tosta Rica (bolachas).

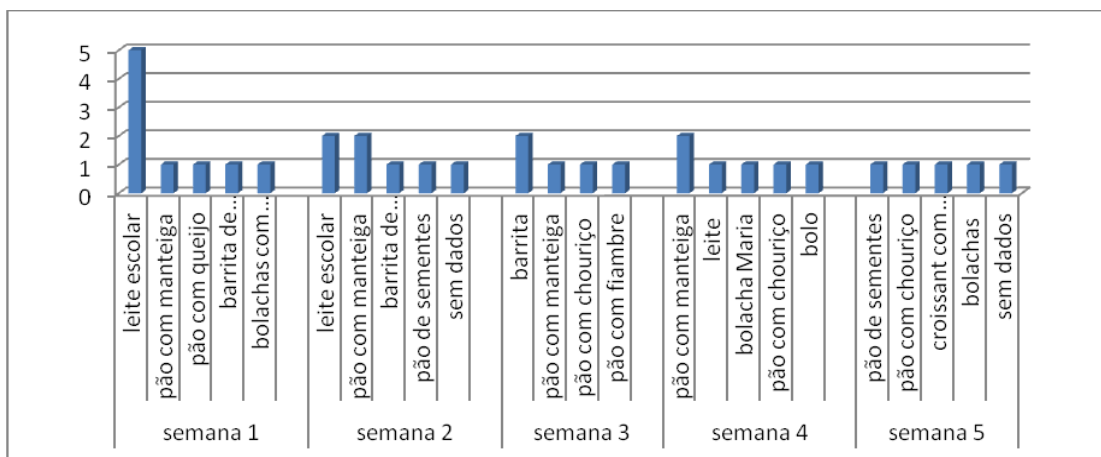


Figura 18 - Registo dos lanches do Daniel

**Daniel** – O Daniel não varia muito no seu lanche, comendo quase todas as manhãs pão com algum acompanhamento e nas primeiras semanas bebeu quase sempre leite escolar. Não se nota uma evolução nos seus lanches e há a ausência de fruta nos seus lanches. Não referiu nenhuma marca.

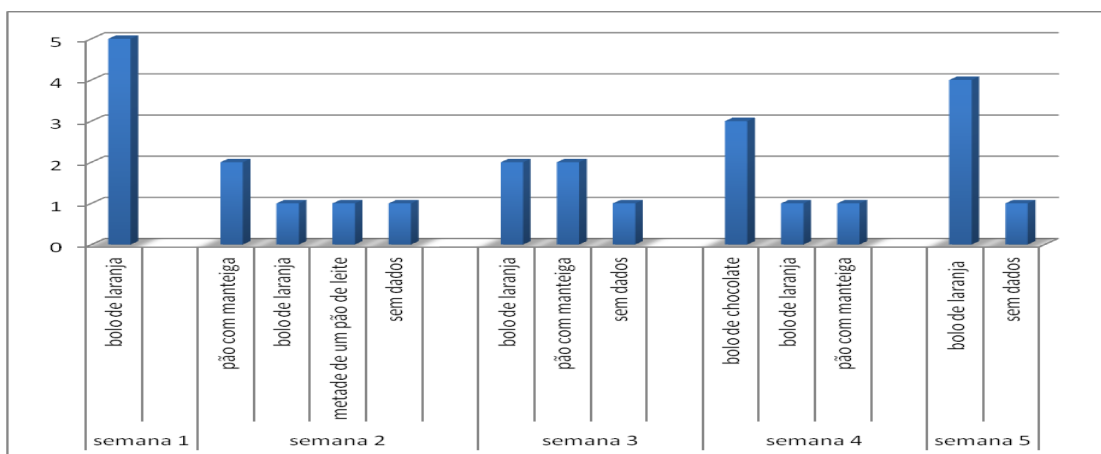


Figura 19 - Registo dos lanches do David

**David** – Os lanches do David foram os que suscitaram maior atenção na sua análise dado que, no início do projeto, era o aluno com os lanches menos saudáveis. Desde a 1.ª até à 5.ª semana foi dos alunos com uma evolução mais positiva, apesar de na análise do gráfico essa análise não ser possível de se fazer porque o aluno melhorou nos lanches da tarde e apenas foram registados os lanches da manhã. Por exemplo, da parte da tarde, o aluno trouxe fruta na maioria dos dias. Focando assim a análise nos lanches da manhã, em 25 dias de registo de

lanches, o David trouxe 16 vezes bolo, sendo que na 1.ª semana não trouxe mais nada. Os bolos eram feitos pela mãe e o aluno especificou 13 vezes que eram de laranja e 3 de chocolate. Na 3.ª e 4.ª semana comeu pão com manteiga e metade de um pão-de-leite. Não referiu nenhuma marca.

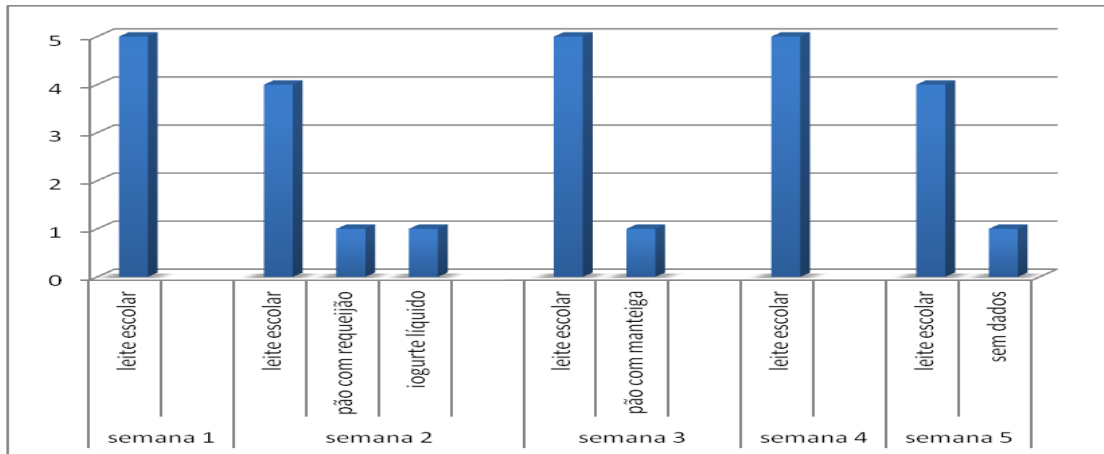


Figura 20 - Registo dos lanches do João M.

**João M.** – O João M. bebeu leite escolar todos os dias, exceto um dia na 2.ª semana e um na 5.ª semana. Apenas na 2.ª e 3.ª semana consumiu outros alimentos: pão com requeijão (que a mãe da Luana fez), iogurte líquido e pão com manteiga. Este aluno tem síndrome de *down* e apresenta excesso de peso por isso devia haver um cuidado especial com a sua alimentação. Contudo, os seus lanches eram pouco variados e nunca consumiu fruta. Esta opção pode ser influenciada por motivos económicos. No registo dos seus lanches, feito pelos colegas, não constam marcas (leite escolar e pão não têm).

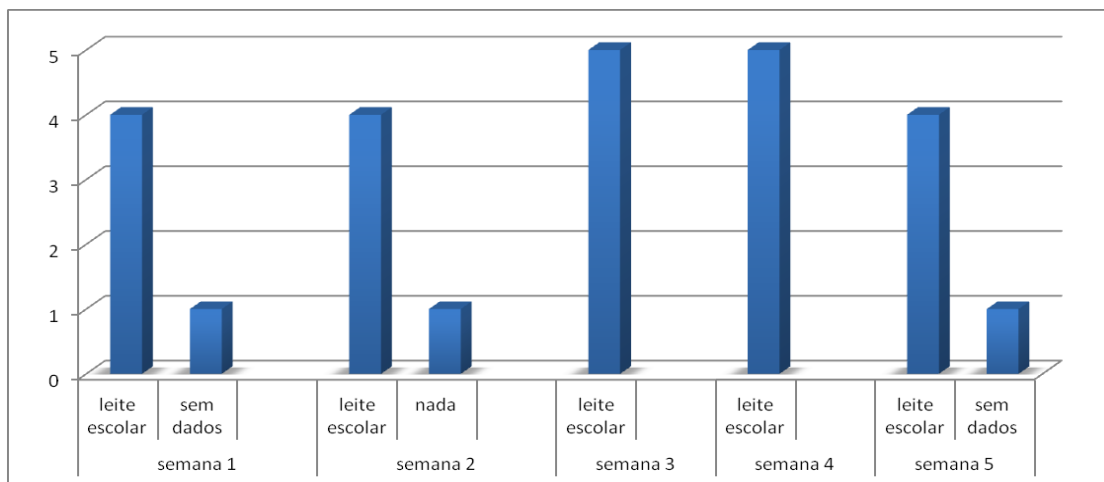


Figura 21 - Registo dos lanches do João R.

**João R.** – O João R. foi o aluno que apresentou menor variedade de lanches e bebeu leite escolar em 22 dos 25 dias registados, dado que um dia não lanchou, noutro não registou o seu lanche e noutro todas as crianças comeram bolachas e beberam sumo. Este aluno apresenta um índice de massa corporal (IMC) muito baixo dado que tem síndrome fetal alcoólica o que afeta o seu desenvolvimento.

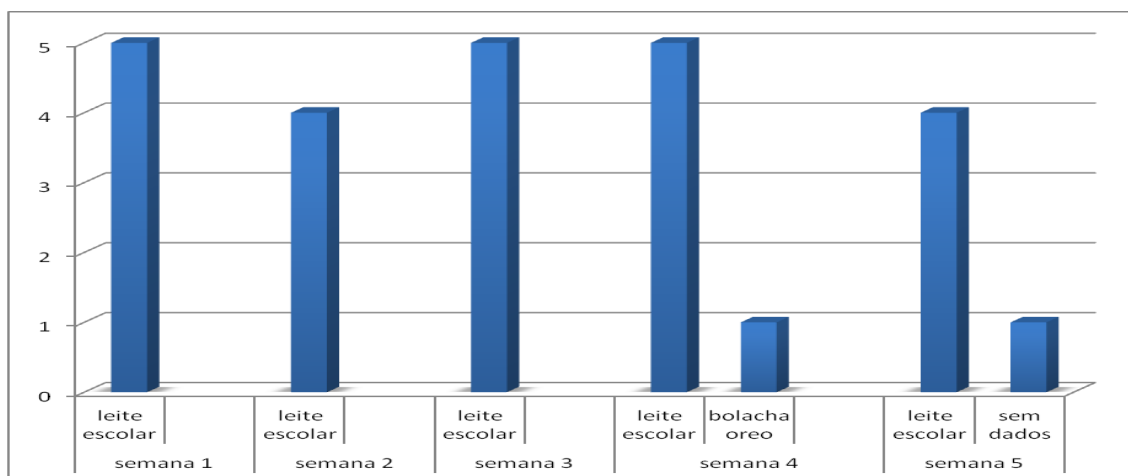


Figura 22 - Registo dos lanches do João V.

**João V.** – O João V., a par do João R. foi dos alunos que menos variou nos seus lanches. Bebeu leite escolar em 23 dos 25 dias, sendo que na 4.ª semana comeu também bolachas que referiu serem da marca Oreo. Na 3.ª e na 5.ª semana comeu alimentos diferentes como toda a turma (pão com sementes e bolachas com sumo, respetivamente). Referiu a marca Oreo.

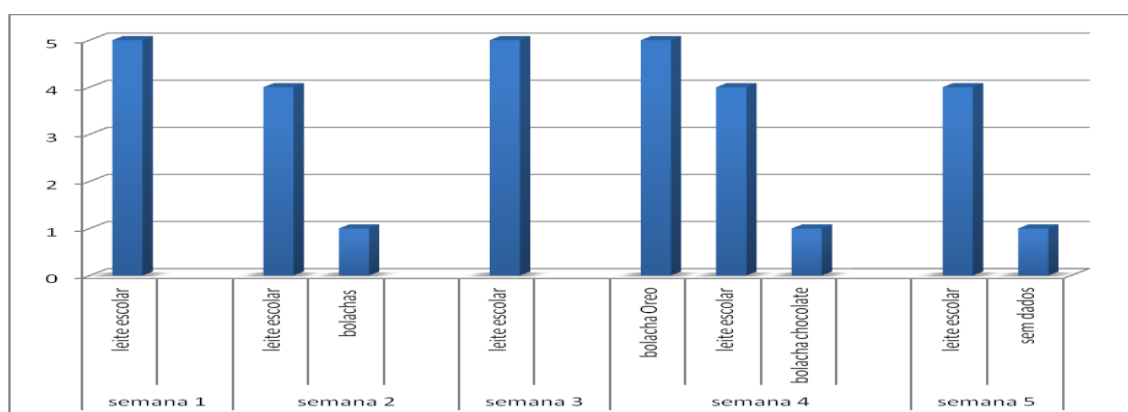


Figura 23 - Registo dos lanches do José

**José** – O José também varia pouco nos seus lanches e bebeu leite escolar em 22 dos 25 dias registados. Na 2.ª e 4.ª semana registou ainda bolachas (2.ª semana) e bolachas Oreo (todos os dias da 4.ª semana). Apenas no último dia bebeu sumo e comeu bolachas como os colegas. O aluno referiu apenas a marca Oreo.

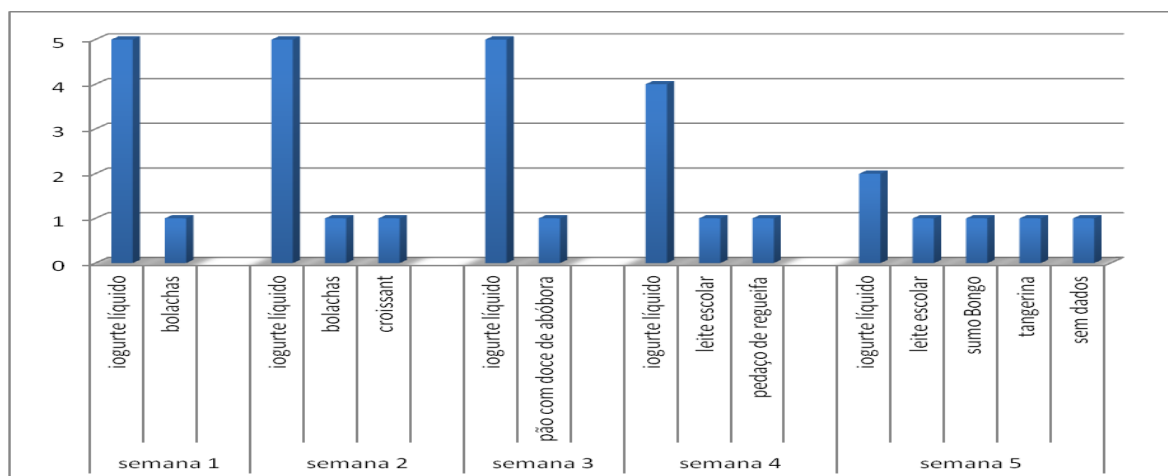


Figura 24 - Registo dos lanches da Lara

**Lara** – A Lara bebeu iogurte líquido, todos os dias, durante as três primeiras semanas e comeu ainda: bolachas (1.ª semana); bolachas e croissant (2.ª semana) e pão com doce de abóbora, feito pela Luana e a mãe (3.ª semana). Na 4.ª semana bebeu iogurte líquido em 4 dias, leite escolar num dia e comeu um pedaço de regueifa. A 5.ª semana foi a semana em que apresentou maior variedade de lanches, tendo registado: iogurte líquido, leite escolar, sumo e tangerina. A aluna referiu a marca Bongo (sumo).

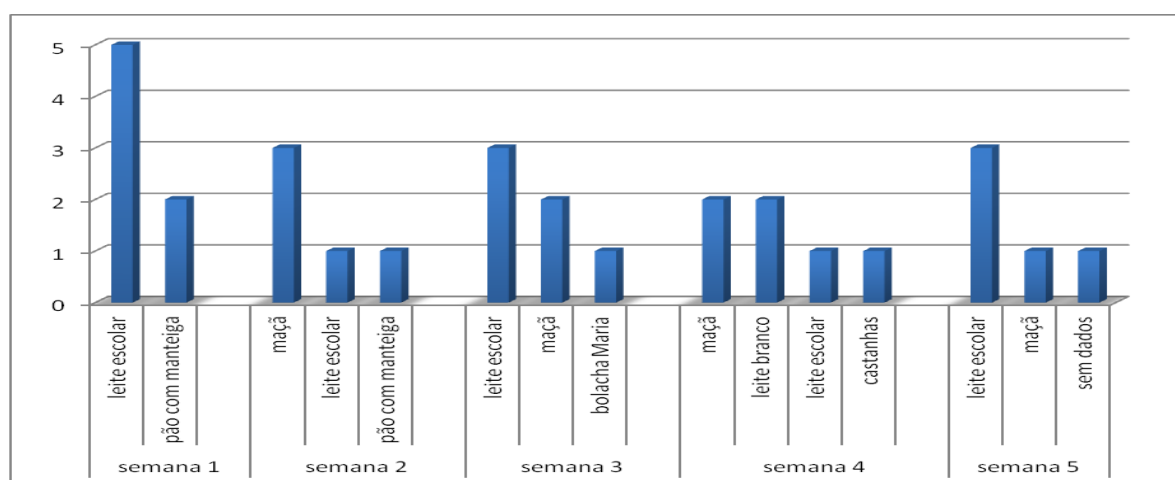


Figura 25 - Registo dos lanches da Luana

**Luana** – A Luana foi a aluna com os lanches mais saudáveis e a que comeu mais fruta. Na 1.ª semana bebeu leite escolar durante 5 dias e comeu 2 vezes pão com manteiga. Na 2.ª semana comeu 3 vezes maçã, uma vez bolacha Maria<sup>19</sup> e bebeu 3 vezes leite escolar. Na 3.ª semana comeu 2 vezes maçã, bebeu leite branco 2 vezes e uma vez leite escolar e comeu uma vez castanhas. Na 5.ª e última semana, bebeu leite escolar 3 vezes e comeu uma maçã. De salientar que as frutas consumidas são da época (castanha e maçã em Outubro, Novembro) e são

<sup>19</sup> A aluna referiu bolacha Maria e não especificou se era o tipo ou a marca da bolacha mas será analisado como o tipo de bolacha.

biológicas porque a mãe referiu num diálogo connosco que tinha uma loja biológica ao lado de casa e comprava fruta e legumes todas as semanas. A aluna não referiu marcas.

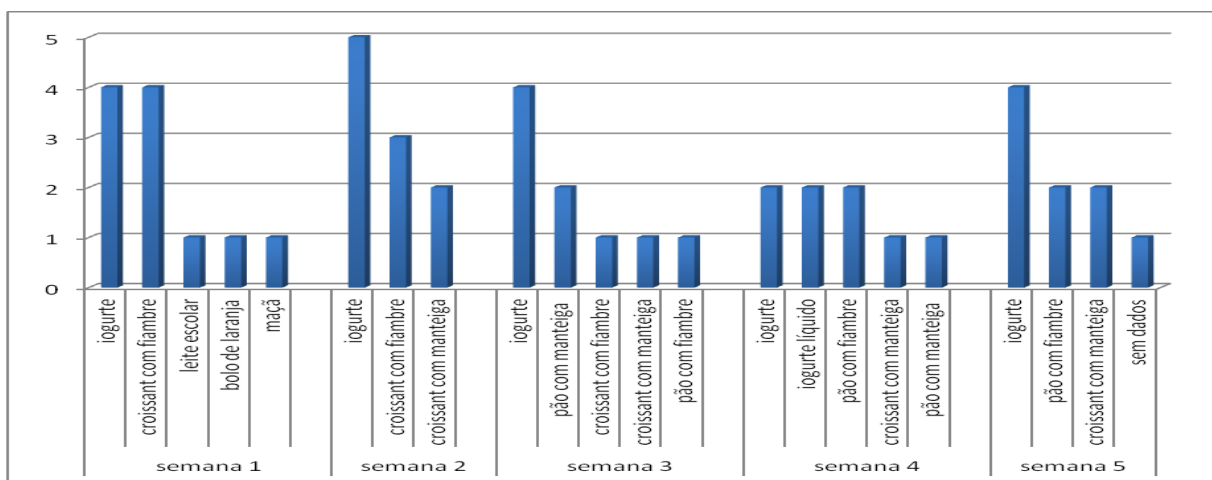


Figura 26 - Registo dos lanches da Mariana D.

**Mariana D.** – A Mariana foi das alunas que apresentou maior variedade nos seus lanches, apesar de nem sempre as opções registadas serem as mais saudáveis. O alimento privilegiado e, que não faltou em nenhuma semana, foi o iogurte tendo sido consumido 21 vezes. Na 1.ª semana a aluna comeu ainda croissant com fiambre (4 vezes) e ainda leite escolar, bolo de laranja e maçã. Na 2.ª semana comeu croissant todos os dias, 3 vezes com fiambre e 2 com manteiga. Na 3.ª semana comeu pão 2 vezes (com manteiga ou com fiambre) e 2 vezes croissant (uma com manteiga e outra com fiambre). Na 4.ª semana comeu pão 3 vezes (2 com fiambre e uma com manteiga) e apenas 1 vez croissant com manteiga. Na 5.ª e última semana, a Mariana comeu duas vezes pão com fiambre e duas vezes croissant com manteiga. Nunca referiu marcas.

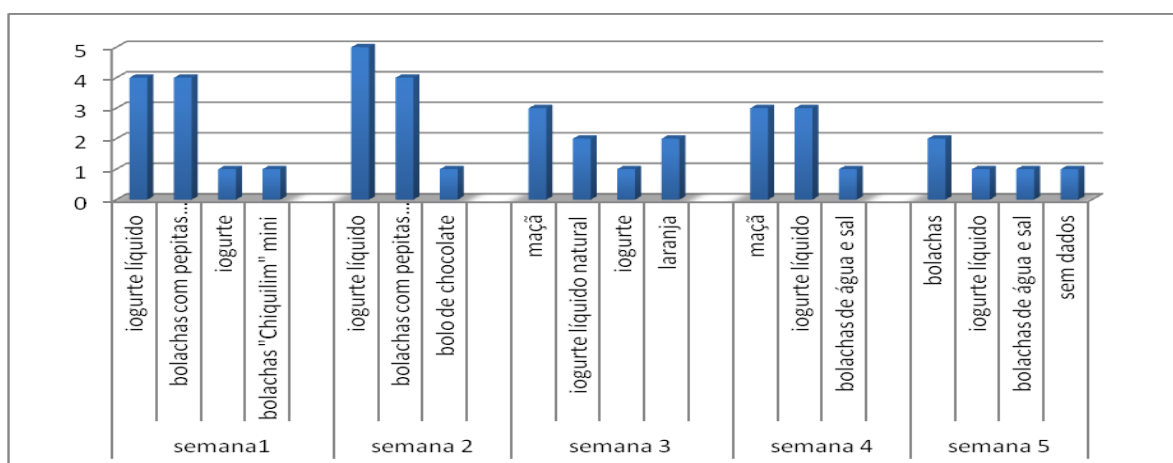


Figura 27 - Registo dos lanches da Mariana R.

**Mariana R.** – Apesar de ser menos evidente, o alimento mais presente nos lanches da Mariana e registado todas as semanas foi o iogurte. Este foi consumido 17 vezes (sólido ou

líquido). Na 1.ª semana comeu bolachas com pepitas bolachas “Chiquilim” mini<sup>20</sup> (4 dias), e no outro dia comeu bolachas de chocolate mas não referiu o tipo, nem a marca. Na 2.ª semana, o chocolate esteve muito presente nos lanches da aluna que comeu 4 vezes bolachas com pepitas de chocolate e uma vez bolo de chocolate. Na 3.ª semana comeu maçã (3 dias) e laranja (2 dias), em vez das bolachas. Esta foi a semana onde se registou a maior evolução da Mariana que optou por fruta da época às bolachas de chocolate. Esta mudança é positiva a nível nutricional, económico e ambiental (as bolachas são compradas em saquetas individuais e produzidas em fábricas) pois a mudança de lanche é mais económica, mais biológica e tem menos impacte no ambiente, mesmo sendo as embalagens das bolachas devidamente separadas e colocadas no ecoponto amarelo. Na 4.ª semana comeu maçã (3 dias) e bolachas de água e sal (um dia) e na 5.ª semana comeu 3 vezes bolachas. A Mariana foi das alunas onde se verificou uma maior evolução nos lanches e onde se pode verificar o impacte do projeto de intervenção-investigação. A aluna referiu a marca Chiquilim.

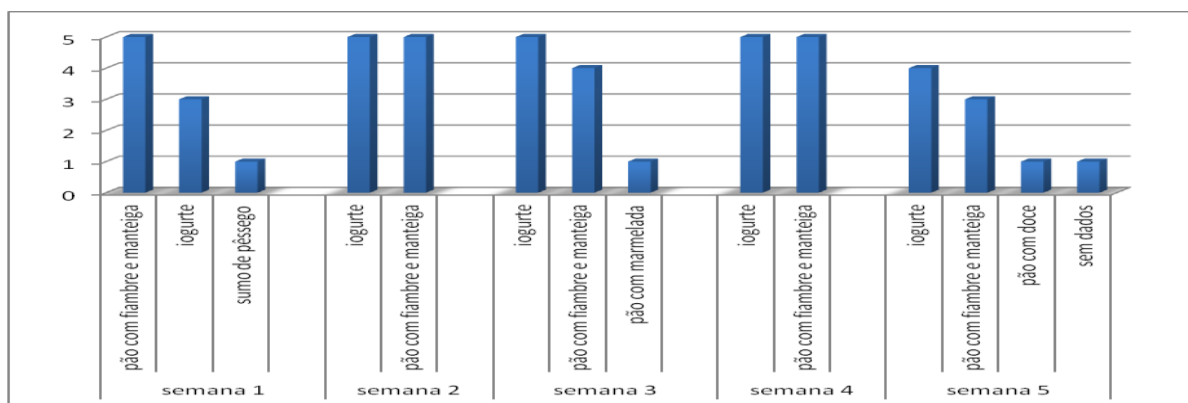


Figura 28 - Registo dos lanches da Marta

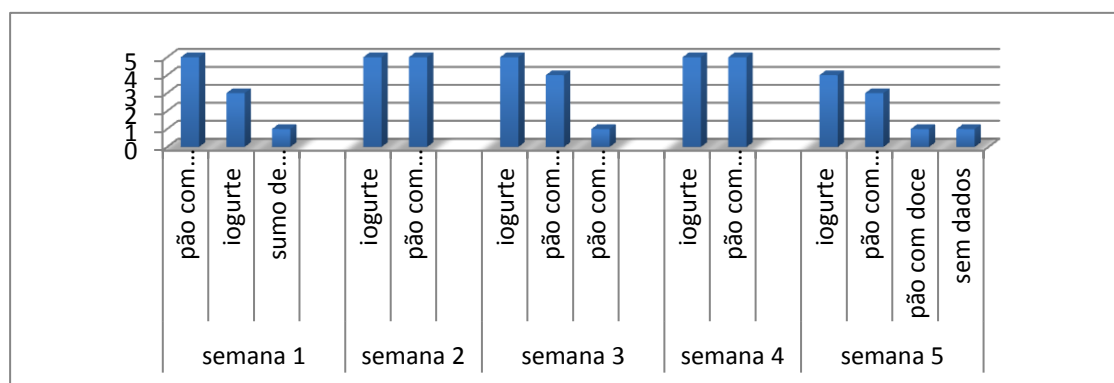


Figura 29 - Registo dos lanches da Marta

**Marta** – A Marta não era das alunas que mais suscitava atenção, contudo, não variava muito nos seus lanches e esse facto manteve-se. Assim, das 24 vezes que comeu pão, 22 vezes foi pão com fiambre e manteiga e, segundo a nutricionista Diana Saraiva, durante o *workshop* de

<sup>20</sup> Esta referência da marca e do tipo foi realizada pela aluna no registo do seu lanche.



alimentação saudável, o pão deve ter apenas um acompanhamento e este ir variando. Das 2 vezes que a Marta consumiu pão com um acompanhamento diferente, foi doce e marmelada, separadamente. Além do pão, a Marta comeu 22 vezes iogurte.

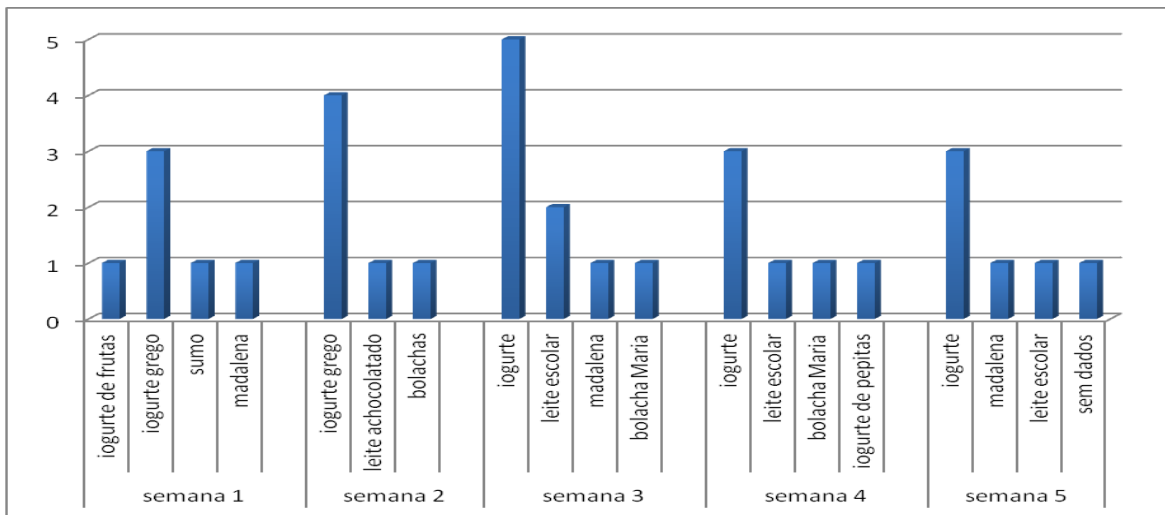


Figura 30 - Registo dos lanches da Patrícia

**Patrícia** – O alimento mais consumido pela aluna foi o iogurte que consta do registo dos lanches 20 em 25 dias (11 vezes sem especificação, 7 como iogurte grego, 1 como iogurte de pepitas e 1 como iogurte de frutas). Os outros alimentos consumidos foram: sumo (1 vez), madalena (3 vezes), leite achocolatado (1 vez), bolachas (2 vezes) e leite escolar (1 vez). Não houve mudanças no lanche da Patrícia.

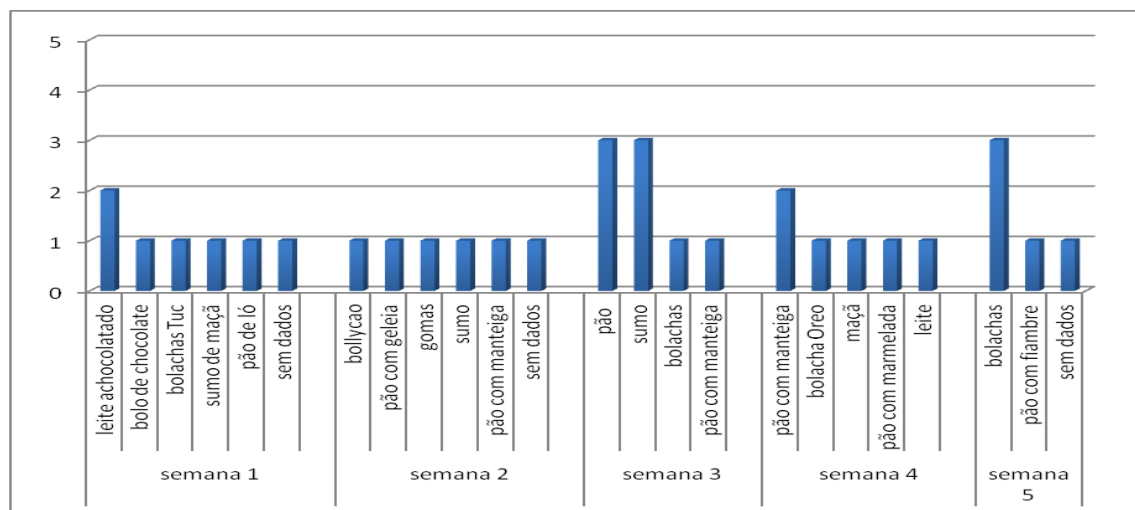


Figura 31 - Registo dos lanches do Pedro

**Pedro** – Os lanches do Pedro foram variados mas, na maioria das vezes, pouco saudáveis. Na 1.ª semana, o Pedro bebeu leite achocolatado (2 dias) e comeu ainda bolo de chocolate, bolachas TUC<sup>21</sup>, sumo de maçã e pão-de-ló. Todos estes alimentos tinham muito açúcar, à

<sup>21</sup> Marca referida pelo aluno.

exceção das bolachas TUC que têm muito sal. Na 2.ª semana o aluno comeu bollycao, pão com geleia, gomas, sumo e pão com manteiga. Já na 3.ª semana comeu pão em quatro dias (um deles com manteiga), bebeu sumo (3 vezes) e comeu uma vez bolachas. Na 4.ª semana comeu uma maçã pão (2 vezes com manteiga e uma com marmelada), bolacha Oreo e leite. Na última semana, o Pedro comeu bolachas (3 vezes) e pão com fiambre. Referiu a marca Oreo, TUC (Jacob Fruitfield) e o Bollycao (um produto da Panrico).

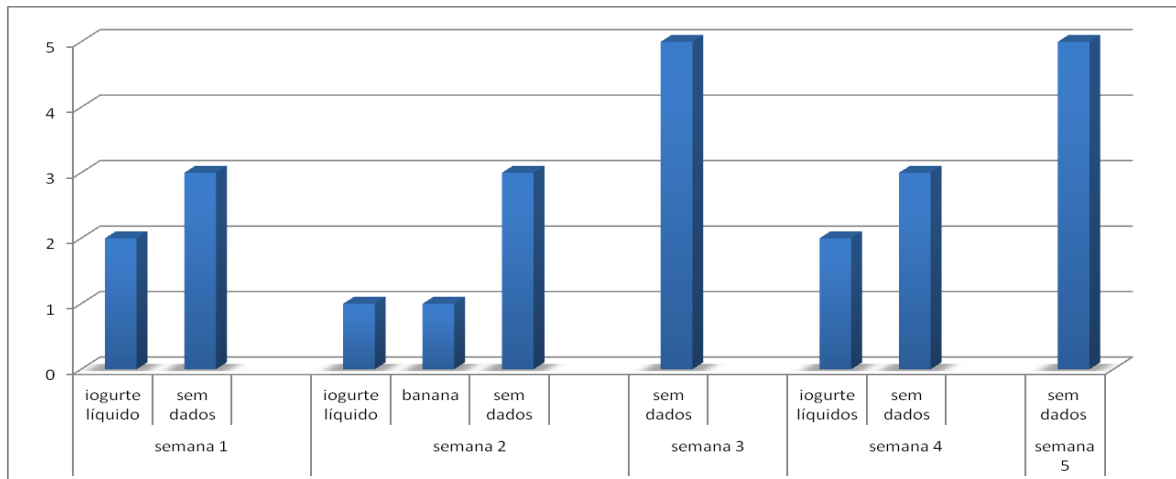


Figura 32 - Registo dos lanches da Tatiana

**Tatiana** – A Tatiana é uma aluna com Necessidades Educativas Especiais (NEE) e por isso passa a maior parte do tempo na Unidade de Apoio à Multifuncionalidade. Como tal, apenas há dados de 6 dias. Nesses lanches, a Tatiana comeu 1 vez banana e bebeu 5 vezes iogurte líquido.

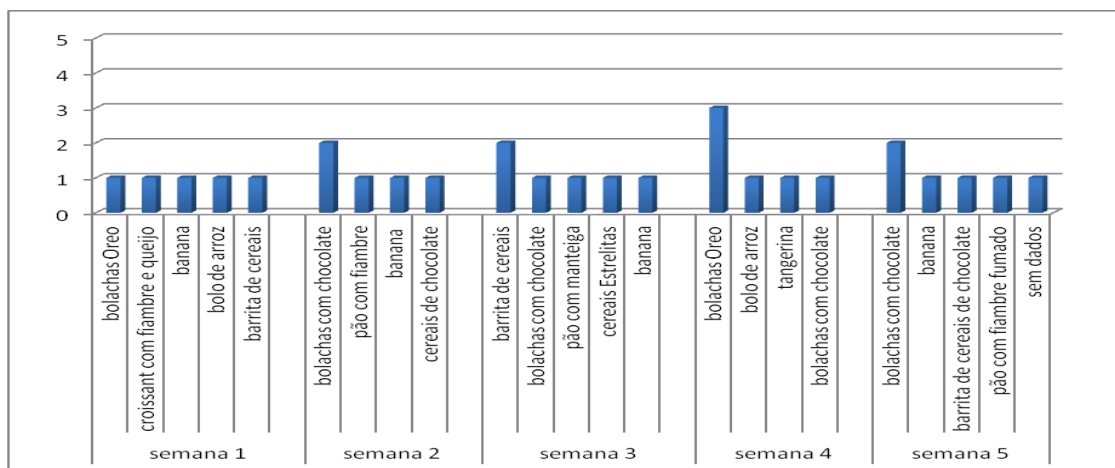


Figura 33 - Registo de lanches do Tiago

**Tiago** – O Tiago é um dos alunos que apresenta lanches mais saudáveis, contudo, esporadicamente, continua a apresentar opções pouco saudáveis. Assim, a 1.ª semana foi a

menos saudável, tendo comido uma vez cada, bolachas Oreo<sup>22</sup>, croissant com fiambre e queijo, banana, bolo de arroz e barrita de cereais. Já na 2.ª semana comeu bolachas com chocolate (2 dias), banana, pão com fiambre e cereais de chocolate. Na 3.ª semana trouxe barritas de cereais (2 dias) e bolachas com chocolate, pão com manteiga, cereais Estrelitas<sup>23</sup> e banana. Na 4.ª semana trouxe bolachas Oreo (3 dias) e bolo de arroz, tangerina e bolachas com chocolate. Na 5.ª semana comeu bolachas com chocolate (2 dias) e banana, barrita de cereais de chocolate e pão com fiambre fumado. Pode concluir-se que o Tiago é um dos alunos com maior variedade de lanches e que apresentou uma ligeira evolução. Contudo, ainda apresenta opções pouco saudáveis como a presença de chocolate em muitos dos seus lanches. O aluno referiu as marcas Oreo e Estrelitas.

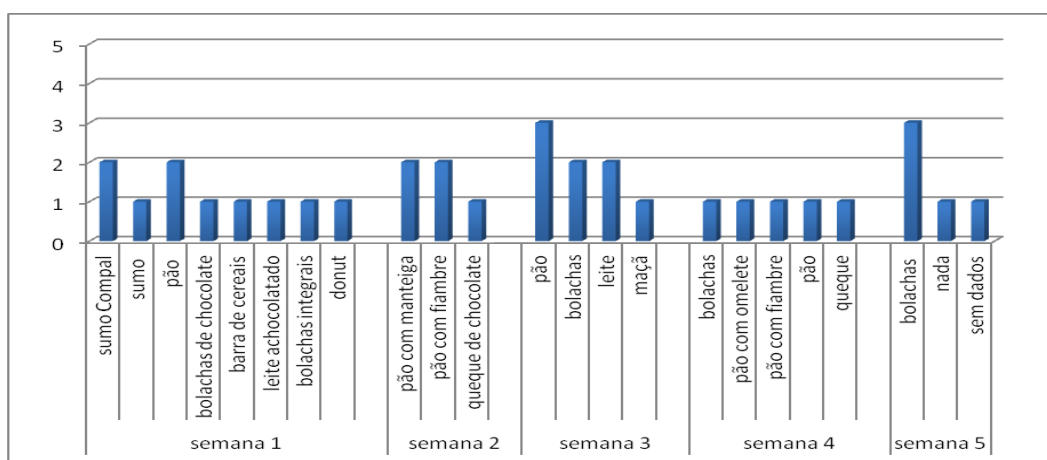


Figura 34 - Registo de lanches do Tomás

**Tomás** – O Tomás tem dois alimentos que comeu com maior frequência: pão e chocolate. Analisando as semanas de forma mais individualizada, na 1.ª, o Tomás bebeu sumo em 3 dias (em 2 dias referiu que era da marca Compal), pão, bolachas, barritas, donut, leite achocolatado e bolachas de chocolate. Já na 2.ª comeu pão em 4 dias e um queque de chocolate. Na 3.ª comeu pão em 3 dias, bolachas e leite (em 2 dias) e uma maçã. Na 4.ª comeu bolachas, pão, referindo uma vez que era com omelete e noutra com fiambre e comeu ainda um queque. Já na 5.ª semana comeu apenas bolachas e num dia não comeu nada. Não se pode dizer que houve evolução mas foi bom a diminuição de chocolate e o aparecimento de fruta. O Tomás referiu a marca Compal e a donuts (Panrico), apesar de neste último caso o nome do produto ser igual ao da marca.

Concluindo, as marcas mais referidas pelos alunos foram, por ordem decrescente, Philadelphia (17 vezes, apenas por uma aluna), Oreo (9 vezes, por 4 alunos diferentes); Estrelitas (duas vezes, por 2 alunos); Bollycao (uma vez), Chiquilim (uma vez), TUC (uma vez), Tosta Rica (uma vez) e Bongo (1 vez).

<sup>22</sup> A marca foi referida pelo aluno no registo do lanche.

<sup>23</sup> A marca foi referida pelo aluno no registo do lanche.