



Turma do 9º C - 2014-2015

Alimentação saudável e sustentável  
– o que sabem e fazem os pais?



X



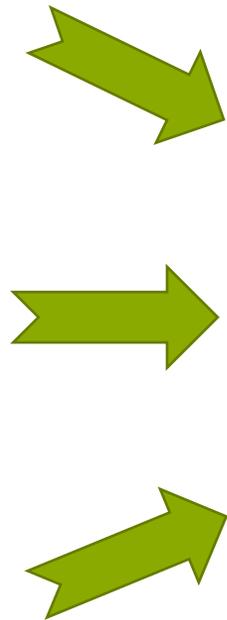


*"Uma alimentação com futuro requer o acesso, por parte de todos, a uma alimentação saudável e ecologicamente sustentável. O futuro da alimentação humana num mundo em crescimento demográfico, com dietas em rápida mutação, com escassez crescente de recursos cruciais como a água, a energia e o solo fértil, e num contexto de alterações climáticas cada vez mais visíveis, coloca hoje desafios monumentais à ciência e à tecnologia, às políticas públicas nos mais diversos domínios e a todos nós, enquanto cidadãos e consumidores."*

José Lima Santos, Isabel do Carmo, Pedro Graça, Isabel Ribeiro



## Sumário



## A situação base

### *Da alimentação saudável e do papel dos pais...*

- Durante a infância, a família e principalmente os pais são responsáveis pela formação do comportamento alimentar da criança através da aprendizagem social.
- Uma adequada introdução de novos alimentos no primeiro ano de vida, uma correta socialização alimentar e a oferta de alimentos variados e saudáveis, em ambiente alimentar agradável, permite a aquisição das preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo.
- É necessário que haja um acordo quanto aos gostos e preparações dos alimentos, evitando mostrar insatisfação na frente da criança, o que pode influenciar na hora de aceitar ou rejeitar qualquer alimento, sendo importante que os pais dêem exemplos pessoais.
- As estratégias que os pais utilizam para a criança se alimentar ou para aprender a comer determinados alimentos, podem apresentar estímulos tanto adequados como inadequados, o que vai determinar a aquisição das preferências alimentares da criança e o seu autocontrole na ingestão alimentar.
- A relação entre fatores económicos e a disponibilidade dos alimentos, é também um determinante nas escolhas alimentares da família. O custo dos alimentos é um dos fatores primordiais no processo de escolha.
- Na educação alimentar, é importante não só transmitir mensagens precisas e consistentes através dos vários meios de comunicação, nas embalagens de alimentos, mas também através dos profissionais de saúde.

## A situação base

### *Da alimentação sustentável...*

- Uma alimentação com futuro requer o acesso, por parte de todos, a uma alimentação saudável e ecologicamente sustentável.
- Têm sido abandonadas culturas tradicionais em prol de culturas altamente energéticas, uma vez que a agricultura industrial e a melhoria dos meios de transporte rápido permitiram a disponibilização massiva de hidratos de carbono e gorduras refinadas.
- É preocupante o impacto negativo: i) na saúde dos povos, com o aumento de doenças não transmissíveis (a diabetes e problemas cardiovasculares), que se estão a tornar as novas epidemias globais; ii) no meio ambiente, em que de 48.000 espécies avaliadas, 36% estão ameaçadas.
- - As dietas sustentáveis podem “promover o consumo de alimentos cuja produção consuma menos água e emita menos carbono, preservar a biodiversidade alimentar (incluindo as culturas tradicionais) contribuindo para uma transição para sistemas agrícolas que sejam eficientes do ponto de vista nutricional, amigos do ambiente e resilientes às alterações climáticas”.
- Influenciam os padrões alimentares: i) a cultura e as tradições, mais marcadas numa região que noutra; ii) o nível de instrução; iii) o poder de compra; iv) a publicidade e o papel dos mass media; v) a posição da mulher no mercado de trabalho; vi) a indústria alimentar e os “lobbies”; vii) as políticas agrícolas e comerciais bem como o papel dos intermediários”.
- A alimentação enfrentará enormes desafios no futuro próximo: saúde, ambiente, justiça social, economia, recursos, pessoas e capacidades.

## A situação base

### *Concluindo...*

- O futuro da alimentação humana num mundo em crescimento demográfico, com dietas em rápida mutação, com escassez crescente de recursos cruciais como a água, a energia e o solo fértil, e num contexto de alterações climáticas cada vez mais visíveis, coloca hoje desafios monumentais à ciência e à tecnologia, às políticas públicas nos mais diversos domínios e a todos nós, enquanto cidadãos e consumidores.
- Gerir a alimentação infantil e juvenil de forma equilibrada, ou seja, fornecer uma alimentação adequada do ponto de vista nutricional, num ambiente positivo, balanceando a energia que as crianças e jovens consomem com o desgaste energético e que seja também ecologicamente sustentável, torna-se de vital importância, de modo a evitar alterações nutricionais, dificuldades na autorregulação do apetite, problemas/doenças do comportamento alimentar e desequilíbrios ou danos ambientais.
- Os pais devem ser preparados para compreender e responderem positivamente às necessidades fisiológicas e emocionais das crianças e dos jovens, nomeadamente na alimentação.

## Objetivos gerais e específicos

O estudo pretende apurar, para os encarregados de educação dos alunos de todos os ciclos do Agrupamento de Escolas da Lousã, a dimensão estatística de dados relativos ao conhecimento e práticas no âmbito de uma alimentação saudável e sustentável, nomeadamente:

### ➤ **Objetivo Geral 1- o conhecimento sobre temáticas específicas de alimentação saudável e sustentável.**

- determinar os conhecimentos sobre alimentação saudável e sustentável.
- determinar os conhecimentos sobre a frequência e a quantidade de alimentos que se deve ingerir às refeições;
- determinar os conhecimentos sobre a compra/seleção de alimentos;
- recolher informação da perceção pessoal relativamente à alimentação saudável e sustentável.

### ➤ **Objetivo Geral 2- a adoção, no contexto familiar, de comportamentos/atitudes no domínio da alimentação saudável e sustentável.**

- identificar as práticas de aquisição/compra e confeção de alimentos;
- determinar as intenções dos pais/encarregados de educação relativamente à prática de uma alimentação saudável;
- conhecer a conceção sobre o contributo pessoal na educação alimentar dos educandos.

### ➤ **Objetivo Geral 3 - a necessidade de informação/formação na área da educação alimentar saudável e sustentável.**

- identificar a perceção relativamente à importância da sua formação, como “educadores primeiros”, em educação alimentar saudável e sustentável
- identificar necessidades de informação/formação na área da educação alimentar;
- apurar as formas/formatos de formação /informação passíveis de frequência para desenvolvimento de conhecimentos e competências na área da educação alimentar.

# Metodologia

## ➤ Universo

O universo do presente estudo é constituído pelos Encarregados de Educação de todos os alunos do Agrupamento de Escolas da Lousã, num total de 2 335 indivíduos, distribuídos do seguinte modo:

TABELA DE DISTRIBUIÇÃO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

GRAU DE ENSINO					
Pré-escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	Ensino Secundário	TOTAL
335	709	332	549	410	2 335

# Metodologia

## ➤ Amostra

No total foi calculado um total de 585 encarregados de educação para serem inquiridos.

- Foi prevista a aplicação de 585 questionários aos encarregados de educação determinados na amostragem distribuídos da seguinte forma:

TABELA DE DISTRIBUIÇÃO DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO A SER INQUIRIDOS

GRAU DE ENSINO					
Pré-escolar	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	Ensino Secundário	TOTAL
84	177	83	138	103	585

- O erro associado à amostra é aproximadamente 5% para um nível de confiança de aproximadamente 95%.

## Metodologia

### ➤ Recolha de informação

- Decorreu durante os primeiros quinze dias do mês de maio tendo os dados sido lançados na plataforma entre 20/05/2015 a 28/05/2014, um total de 568 inquéritos que corresponde a uma percentagem 96,6% da inicialmente prevista.

Entrevistador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nº de entrevistas realizadas	22	22	19	22	14	21	37	9	32	27
Entrevistador	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Nº de entrevistas realizadas	32	25	37	42	27	1	23	20	10	22
Entrevistador	21	22	23	24	25	26				
Nº de entrevistas realizadas	29	16	23	19	12	4	TOTAL = 568			

### ➤ Técnica de recolha de informação utilizada:

- Auto preenchimento, manuscrito pelos inquiridos, de um questionário apresentado em suporte de papel e enviado para casa, pelos docentes /diretores de turma dos alunos cujos encarregados de educação foram inquiridos.
- Todas as respostas aos questionários foram realizadas e/ou lançadas na plataforma da Fundação Vox populi pelos alunos do 9º C e a supervisão foi realizada pelas professoras de Ciências Naturais e Diretora de Turma.

### ➤ Supervisão

- Realizada pela professora de Ciências Naturais e Diretora de Turma do 9º C.



# Resultados dos Questionários



## Dados de classificação dos encarregados e educação inquiridos:

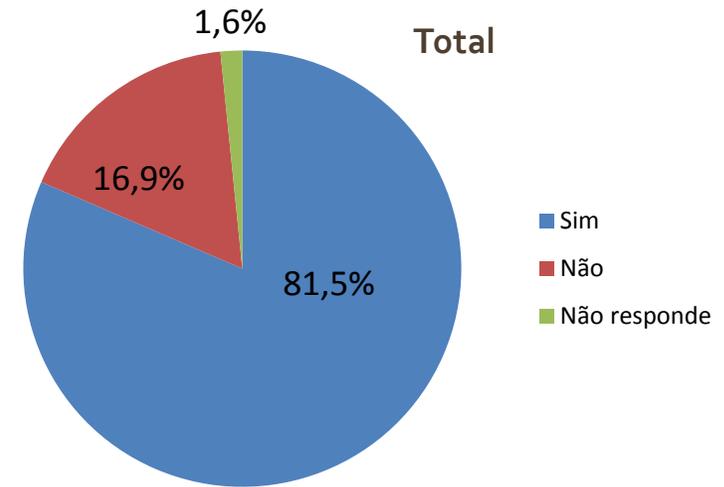
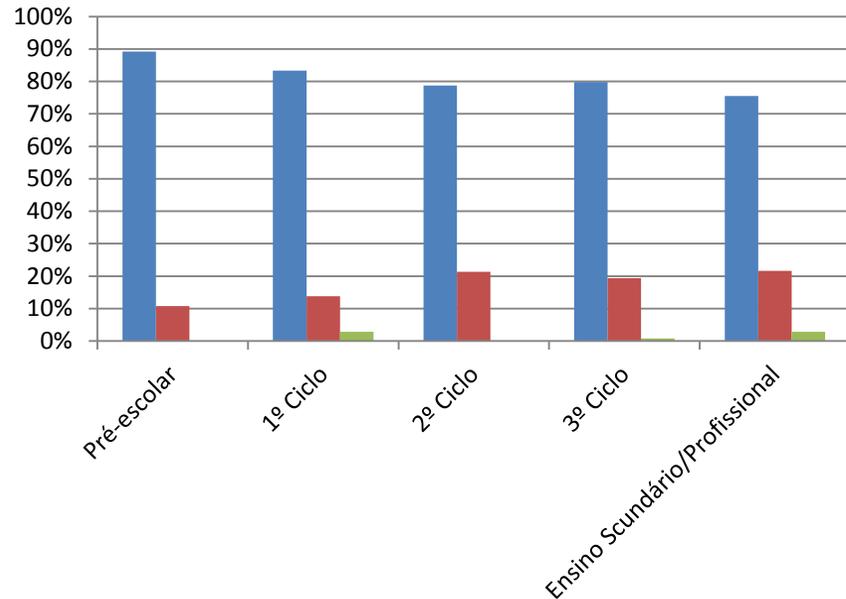
Sexo	Nº/ %
Feminino	472 83.1%
Masculino	96 16.9%
Idade	Nº/ %
Menos de 20	27 4.8%
20 a 34	77 13.6%
35 a 49	416 73.2%
50 a 64	45 7.9%
Acima dos 64 anos	3 0.5%

Situação profissional	Nº/ %
Empregado	421 74.1%
Desempregado	147 25.9%
Escolaridade	Nº/ %
1º Ciclo	21 3.7%
2º Ciclo	50 8.8%
3º Ciclo	141 24.8%
Ensino Secundário/Profissional	207 36.4%
Ensino Superior	149 26.2%

Número filhos	Nº/ %
1	201 35.4%
2	296 52.1%
3	50 8.8%
4 ou mais	21 3.7%
Ciclo do filho/educando	Nº/ %
Pré-escolar	93 16.4%
1º Ciclo	174 30.6%
2º Ciclo	75 13.2%
3º Ciclo	124 21.8%
Ensino Secundário/Profissional	102 18.0%

Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

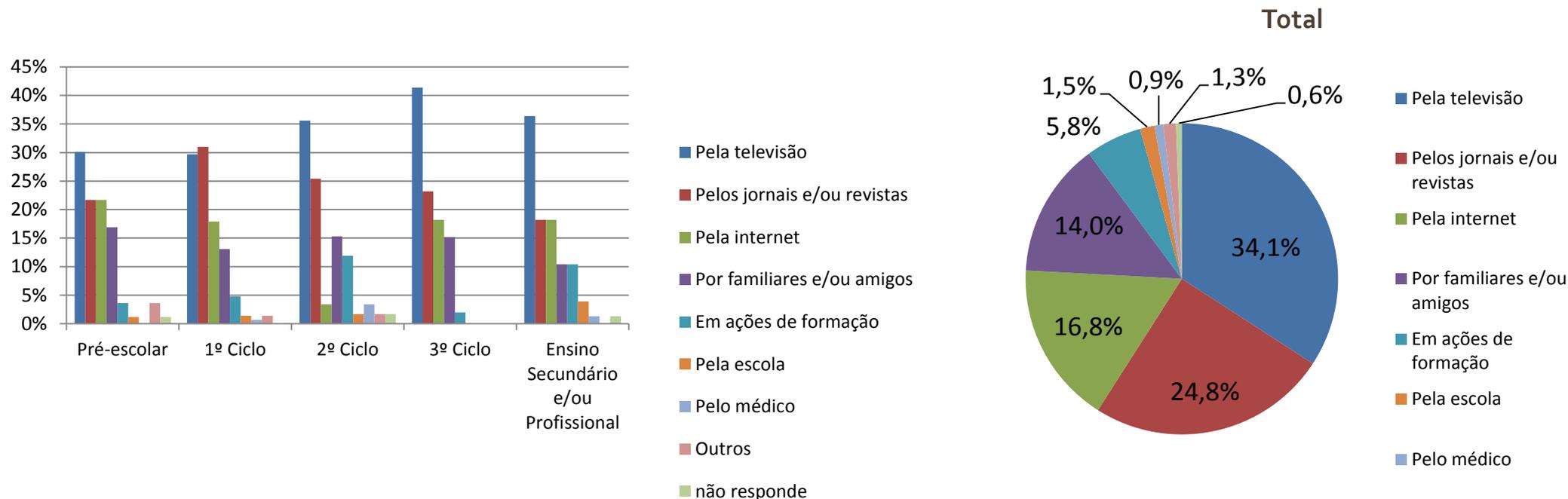
## Questão 1- Conhece ou já ouviu falar de Alimentação Saudável e Sustentável?



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- Cerca de 81,5% do total de pais/encarregados de educação inquiridos dizem conhecer ou ter ouvido falar em Alimentação Saudável e Sustentável. São os pais/encarregados de educação dos alunos do Ensino Secundário /Profissional que referem menor conhecimento relativamente àquela temática (21,6%).

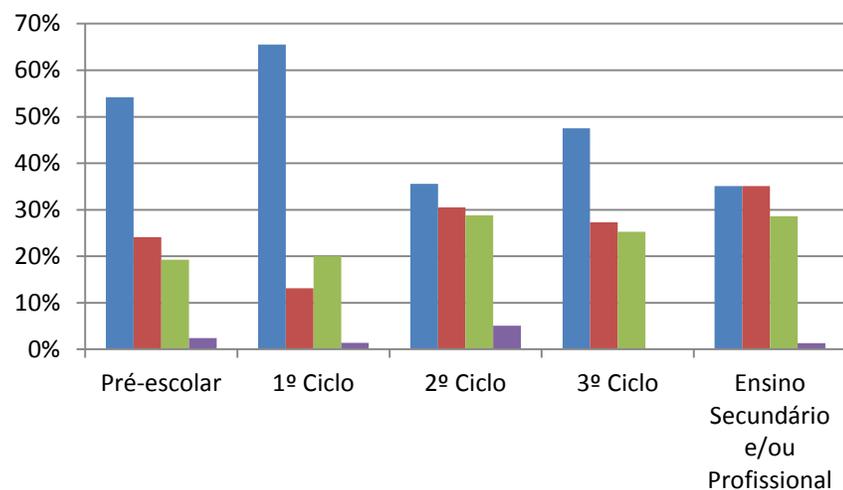
## 1.1a- Como ficou a conhecer, pela primeira vez, a designação Alimentação Saudável e Sustentável?



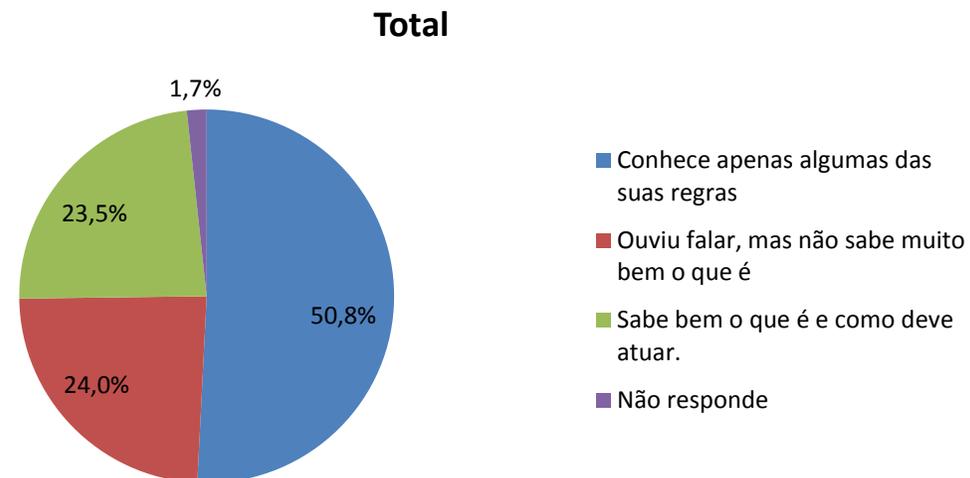
BASE: Inquiridos que conhecem/ouviram falar da designação Alimentação Saudável e Sustentável (463)

- A televisão foi a fonte de informação indicada, por 158 (34,1%) dos pais/encarregados de educação para o conhecimento da Alimentação Saudável e Sustentável, logo seguida pela indicação de jornais e/ou revistas por 115 (24,8%).

## 1.1b- Relativamente ao seu conhecimento sobre Alimentação Saudável e Sustentável:



■ Conhece apenas algumas das suas regras  
■ Ouviu falar, mas não sabe muito bem o que é  
■ Sabe bem como é e como deve atuar  
■ Não responde

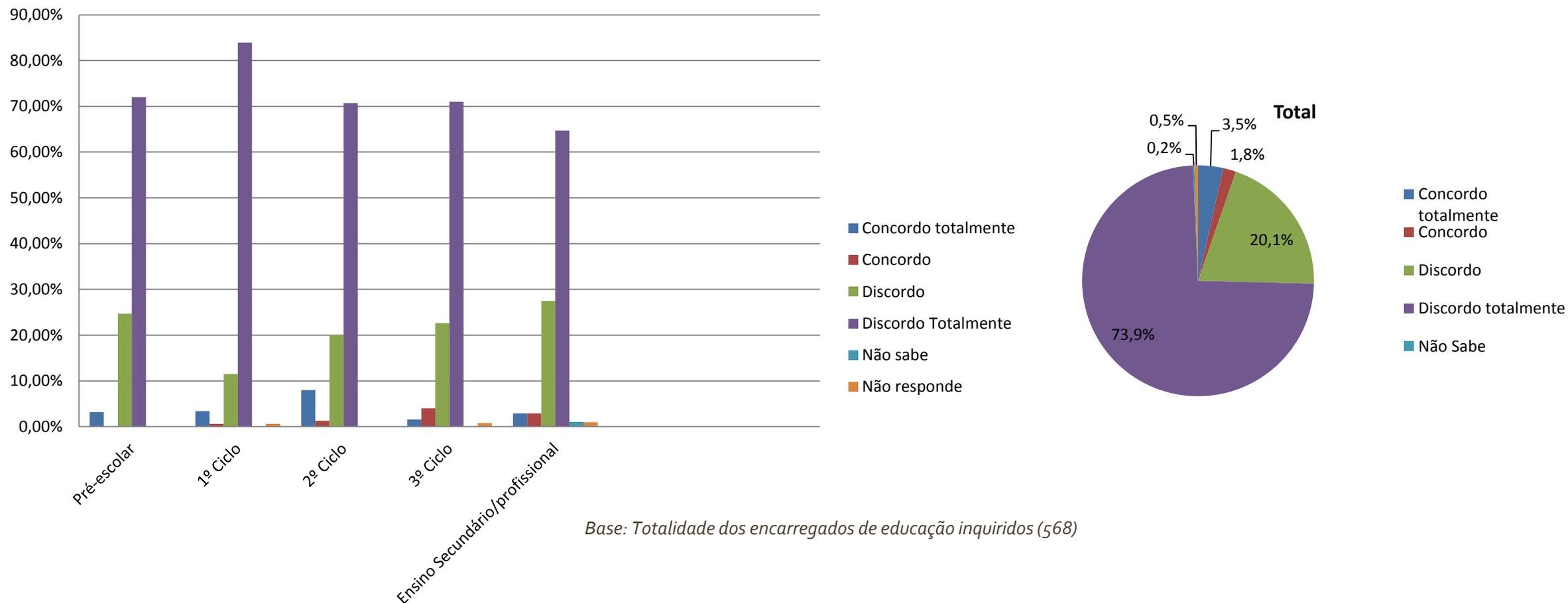


■ Conhece apenas algumas das suas regras  
■ Ouviu falar, mas não sabe muito bem o que é  
■ Sabe bem o que é e como deve atuar.  
■ Não responde

*BASE: Inquiridos que conhecem/ouviram falar da designação Alimentação Saudável e Sustentável (463)*

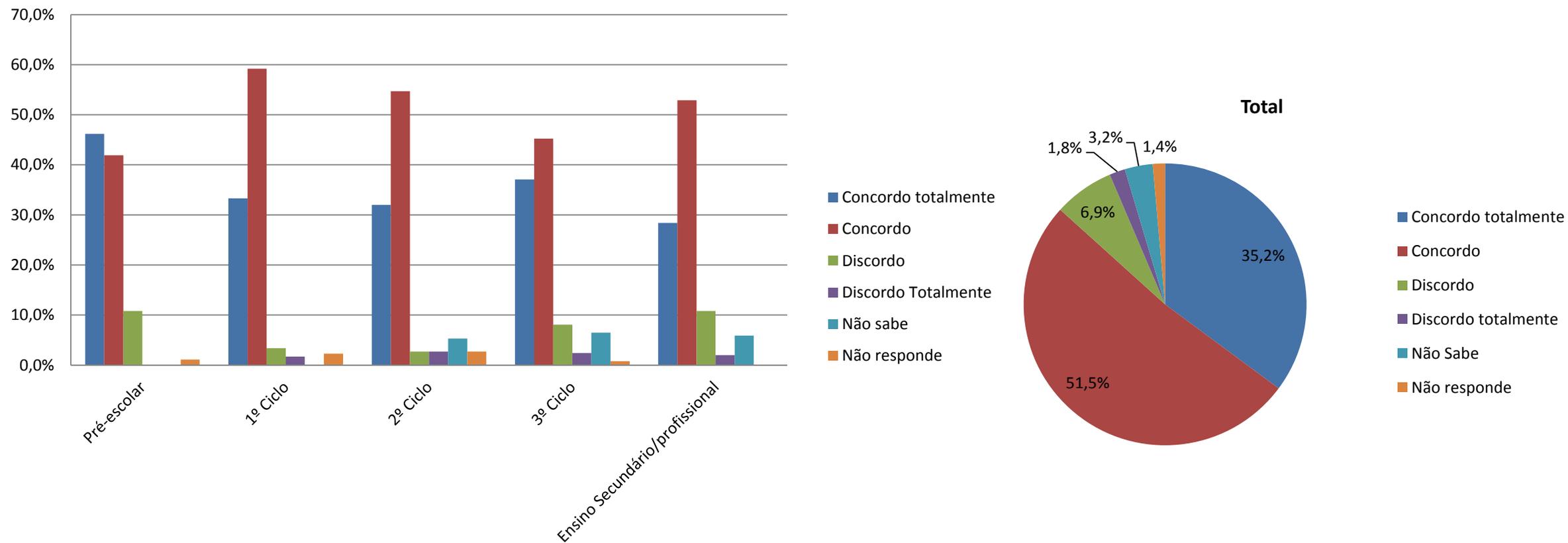
- Só 109 pais/encarregados de educação (23,5%) refere saber bem o que é a Alimentação Saudável e Sustentável e uma percentagem muito próxima (24%) indica que apesar de ter ouvido falar não sabe muito bem o que é.

## Quadro 1: 2.1. A alimentação das crianças e jovens não precisa de ser variada.



- A maior parte dos pais/encarregados de educação inquiridos (94%) de discorda totalmente e discorda relativamente à afirmação de não ser necessária uma alimentação variada para as crianças e jovens.

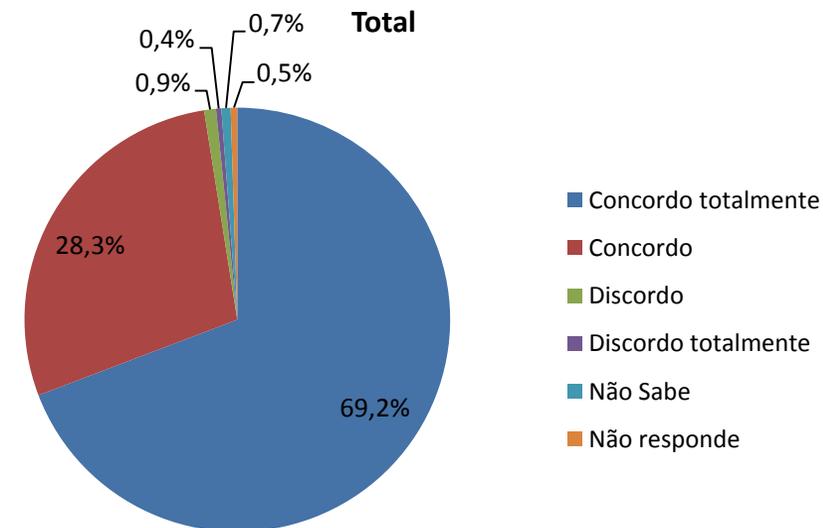
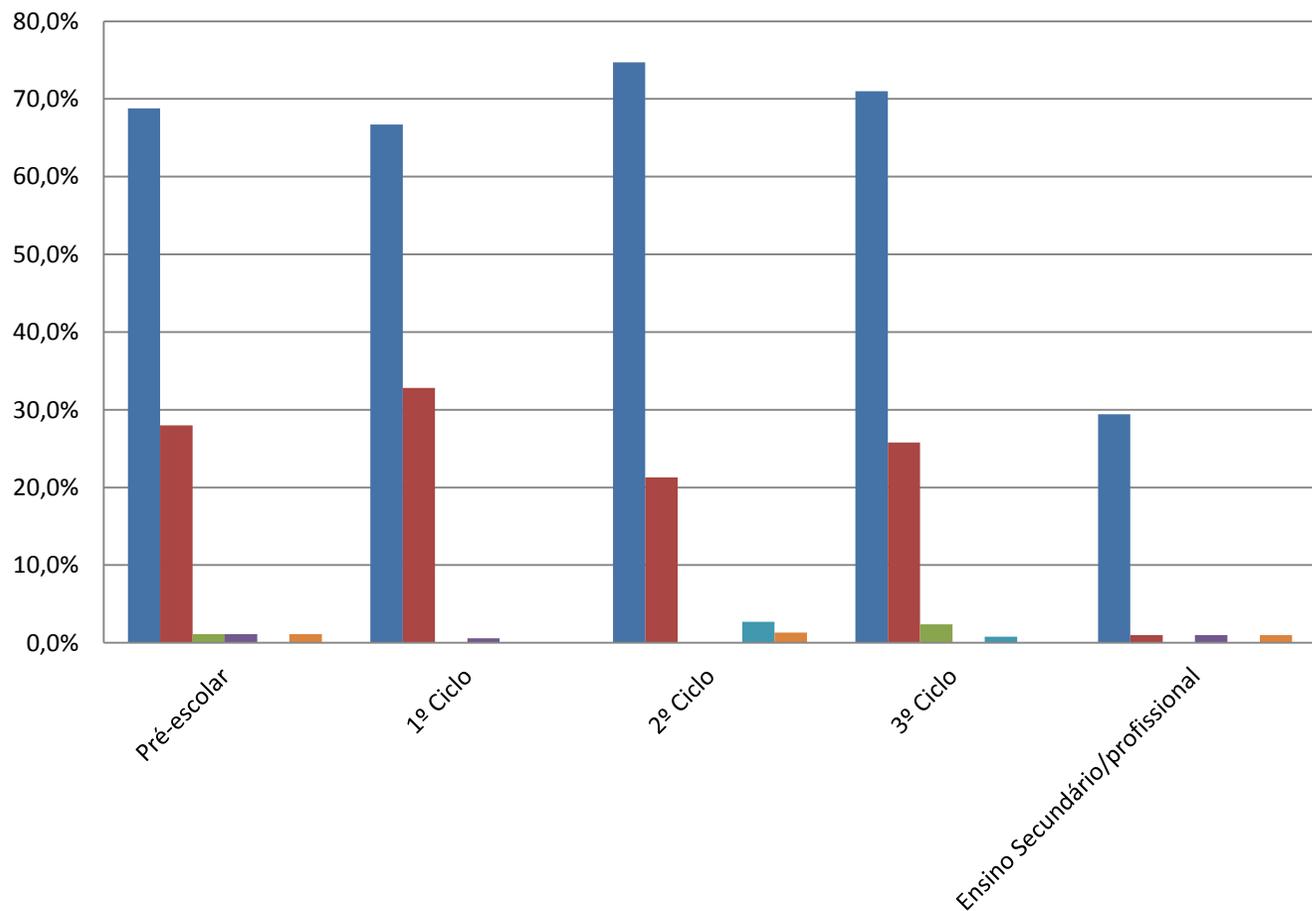
## Quadro 1: 2.2. A alimentação saudável para as crianças e jovens inclui 5-7 refeições diárias.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- A maior parte dos pais/encarregados de educação inquiridos (86,7%) apresentou a sua concordância relativamente ao facto da alimentação saudável para crianças e jovens incluir 5-7 refeições diárias.

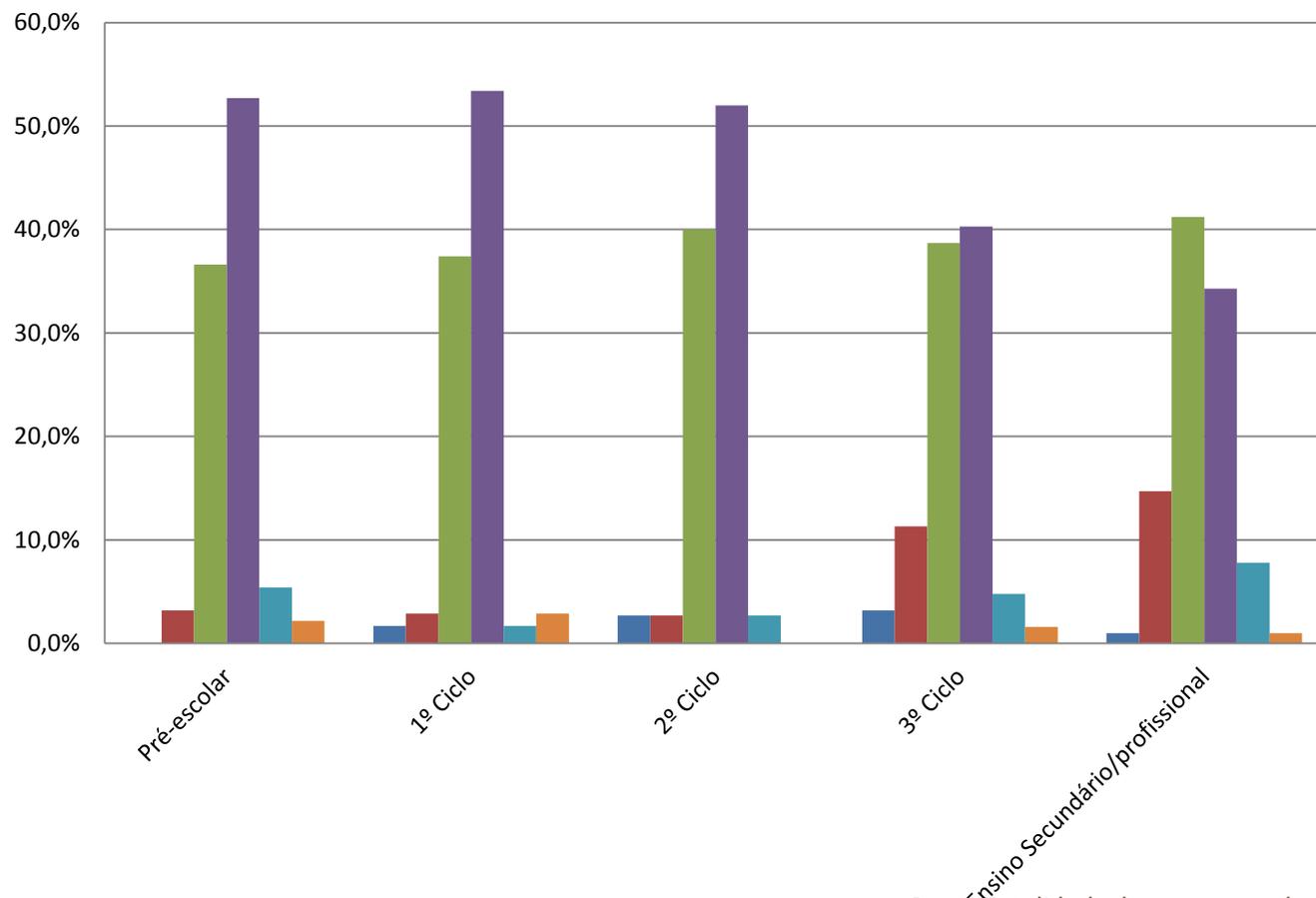
## Quadro 1: 2.3. Um bom pequeno-almoço favorece a aprendizagem na Escola.



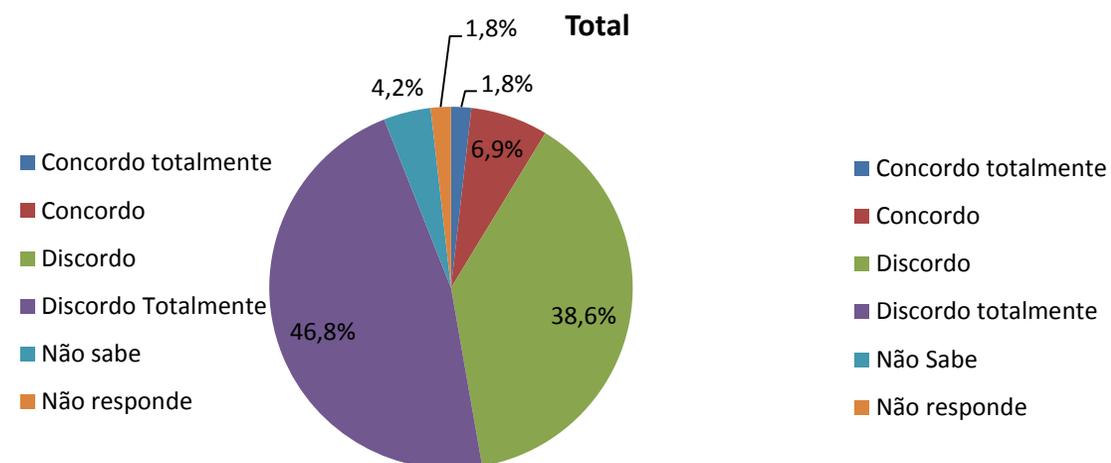
Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- 554 pais/encarregados de educação (97,5%) referiram a importância de um bom pequeno-almoço para o favorecimento da aprendizagem na Escola.

## Quadro 1: 2.4 O intervalo ideal entre as refeições é de cinco horas.

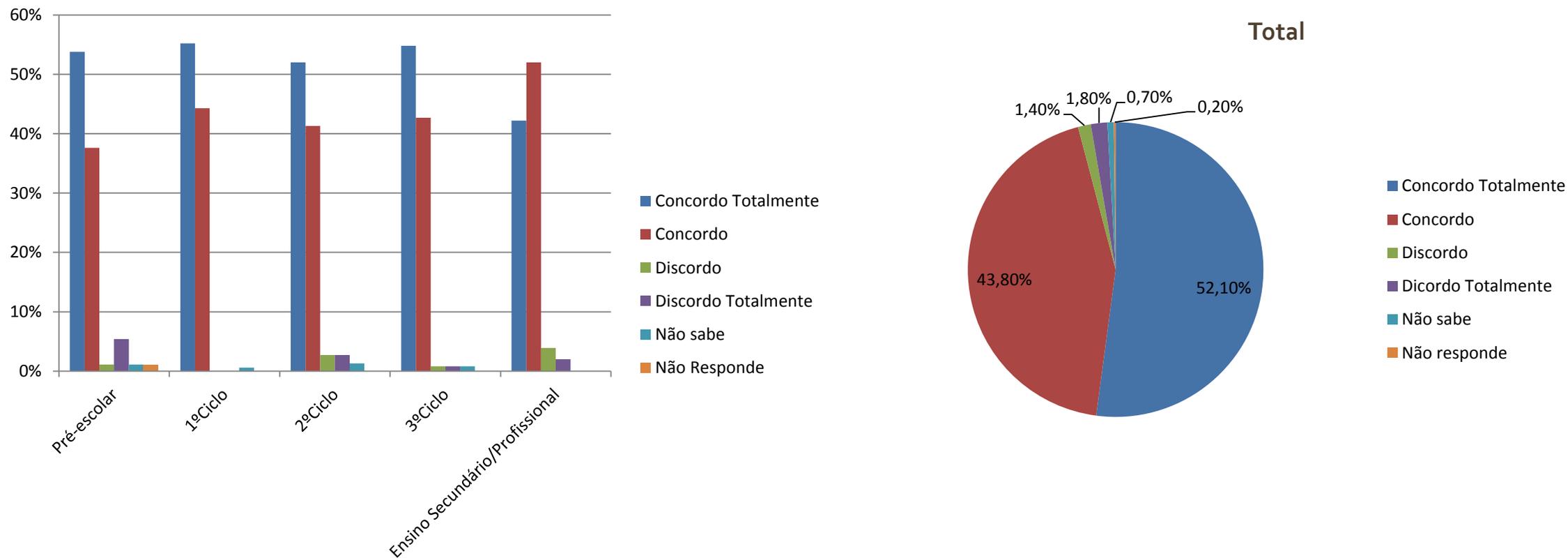


Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)



- A maior parte dos pais/encarregados de educação inquiridos (85,4%) não concorda com um intervalo entre as refeições de cinco horas. O grau de discordância é maior nos pais/encarregados de educação dos alunos do pré-escolar e do 1º Ciclo do que nos dos ciclos seguintes.

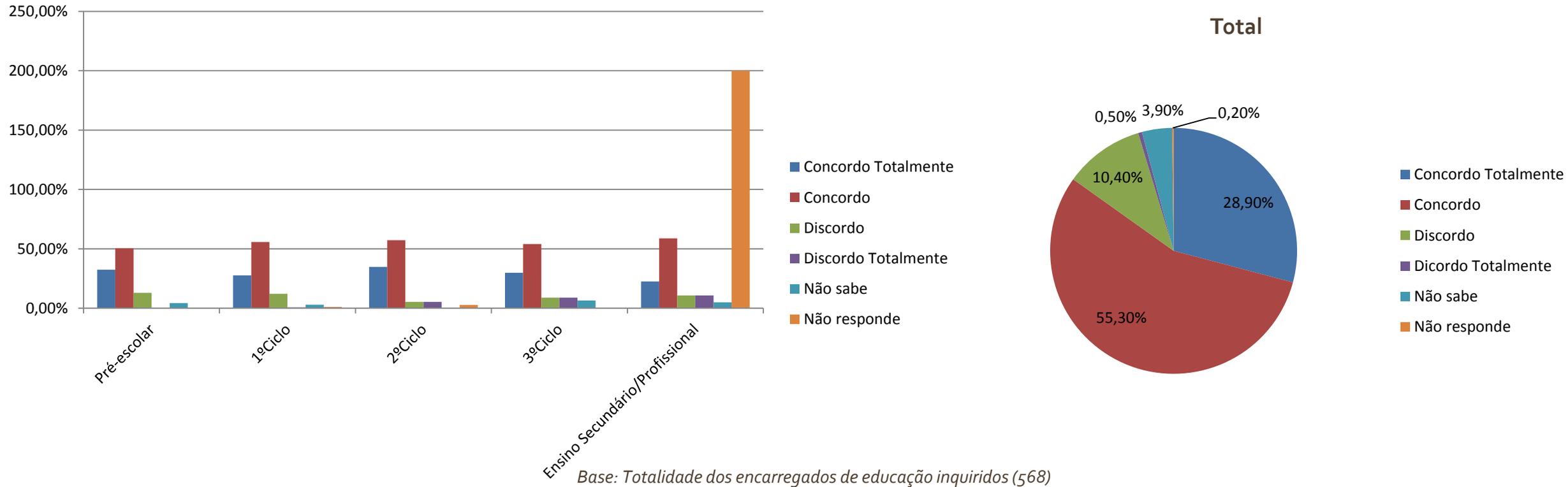
## Quadro 1: 2.5. É importante saber escolher os alimentos de qualidade e em quantidades adequadas às necessidades de cada um.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

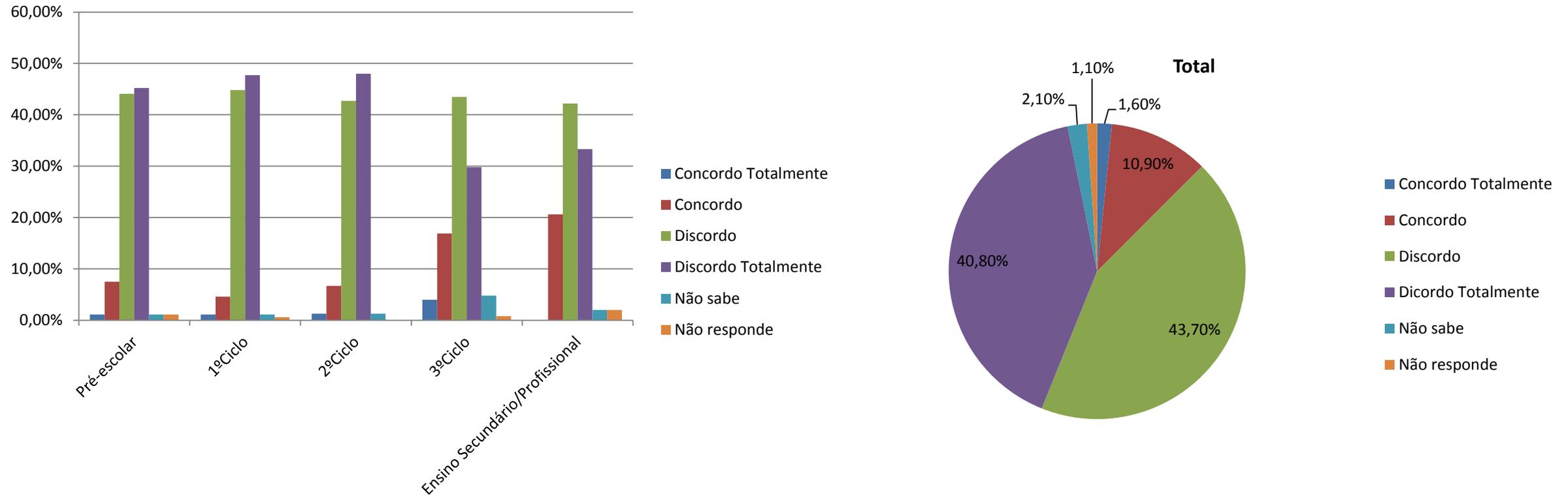
- Em todos os ciclos de ensino, mais de 90% dos pais/encarregados de educação, apresentam a sua concordância relativamente à importância de escolha dos alimentos de qualidade e em quantidades adequadas às necessidades de cada um.

## Quadro 1: 2.6. As crianças e jovens devem comer diariamente 3-5 peças de fruta.



- Dos pais/encarregados de educação inquiridos 84,2% são de opinião que as crianças e os jovens devem comer diariamente 3-5 peças de fruta, sendo a percentagem mais elevada dos encarregados de educação dos alunos do 2º ciclo.

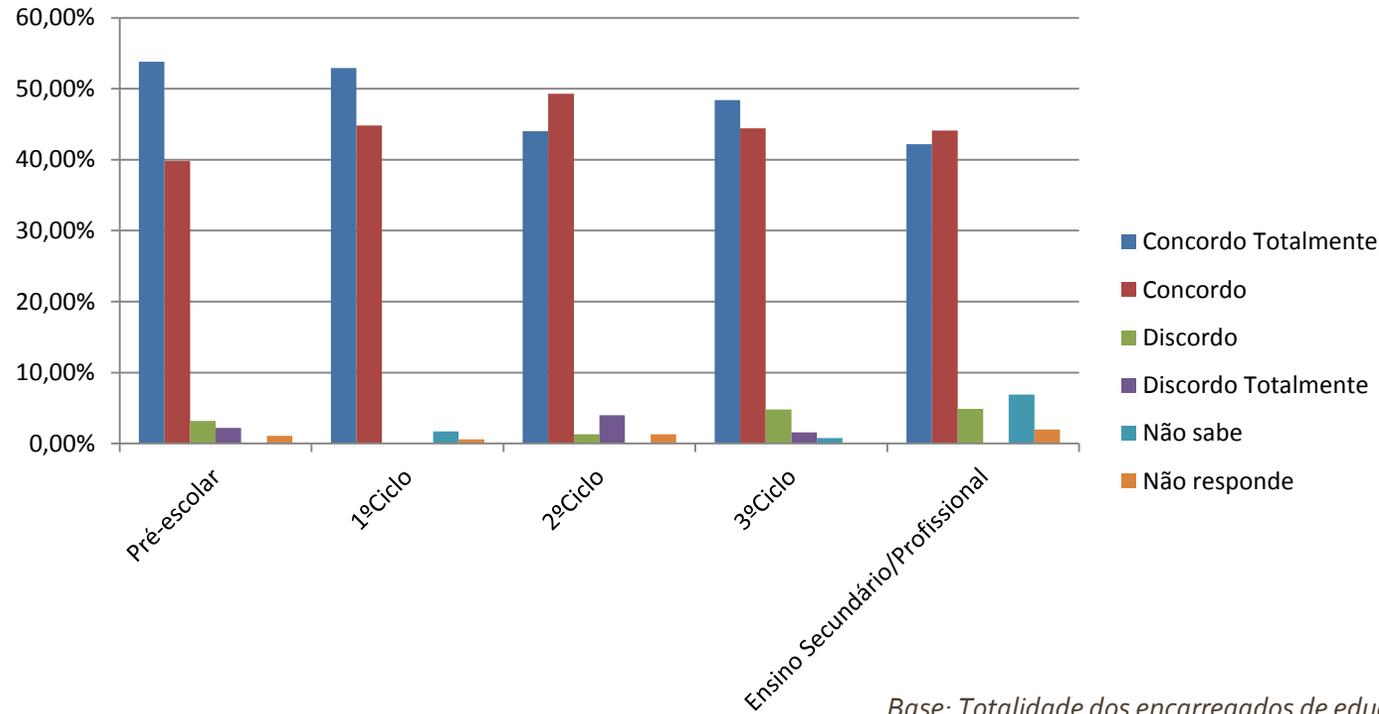
## Quadro 1: 2.7. É aconselhável que as crianças e jovens comam diariamente uma porção de doces ou bolos.



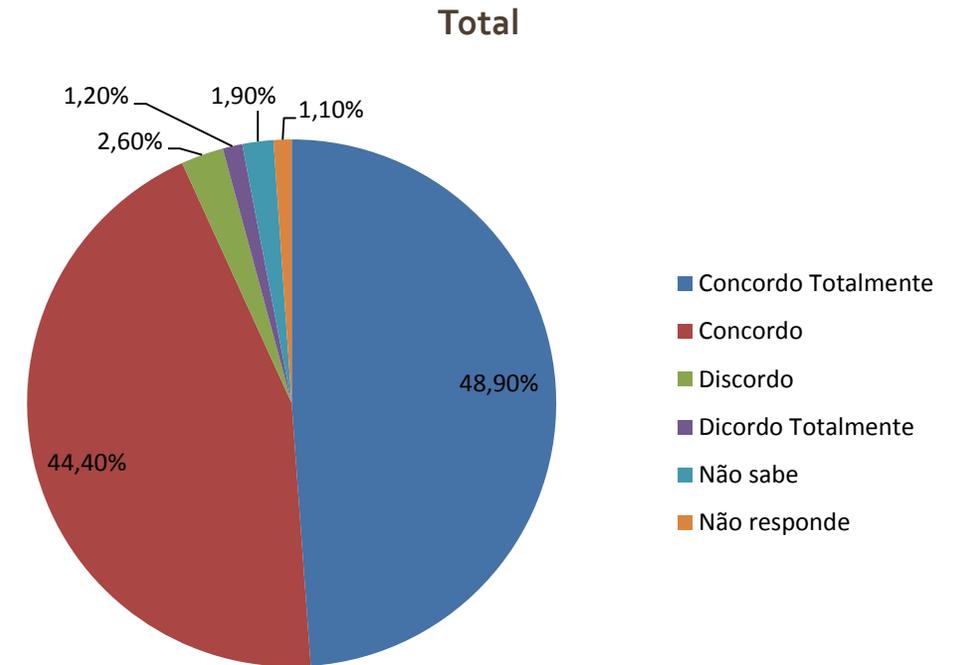
Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- Apesar da maior parte dos pais/encarregados de educação (84,5%) considerar desaconselhável a ingestão diária de doces ou bolos, 12 % ainda consideram o contrário.

## Quadro 1: 2.8. As refeições do almoço e jantar devem iniciar-se com sopa rica em hortaliças e legumes.

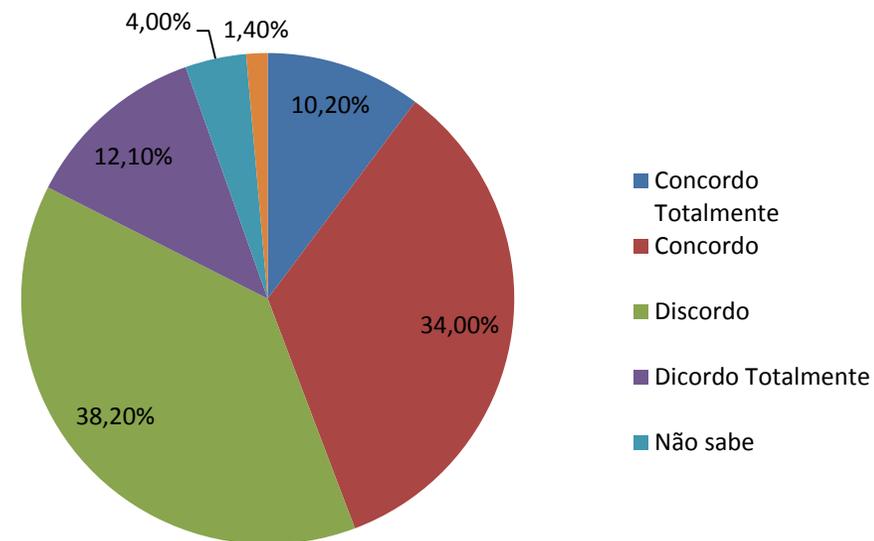
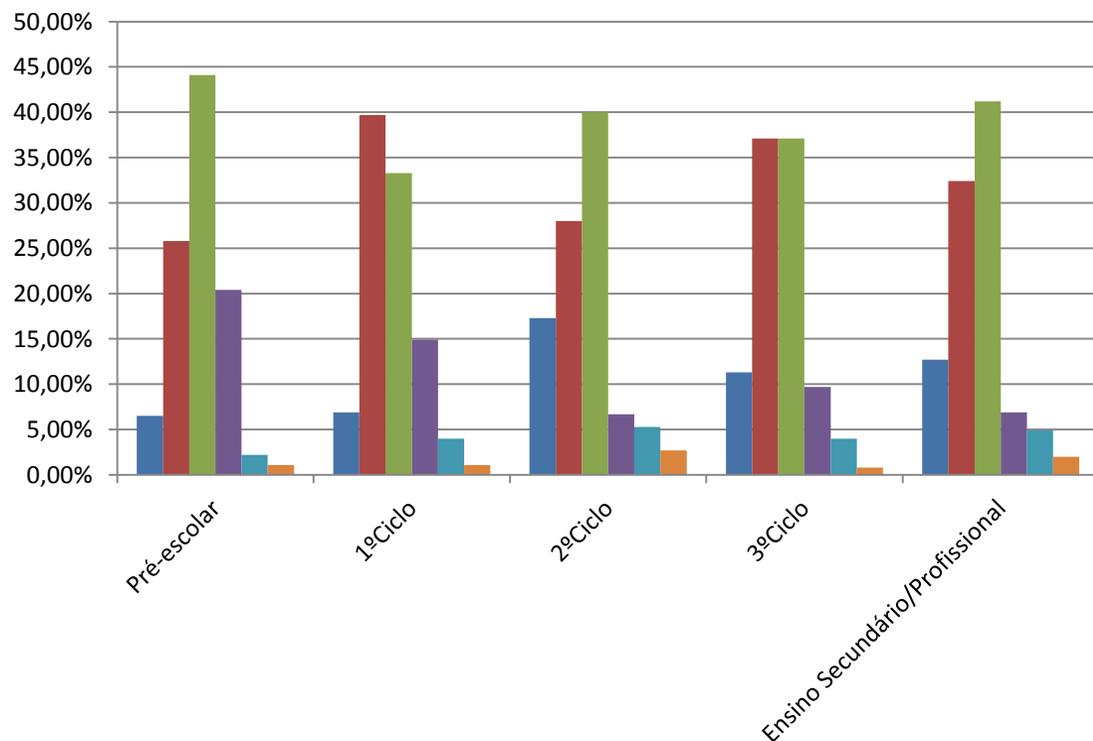


Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)



- 530 dos 568 (93,3%) pais/encarregados de educação inquiridos consideram que as refeições do almoço e do jantar devem iniciar-se com sopa rica em hortaliças e legumes.

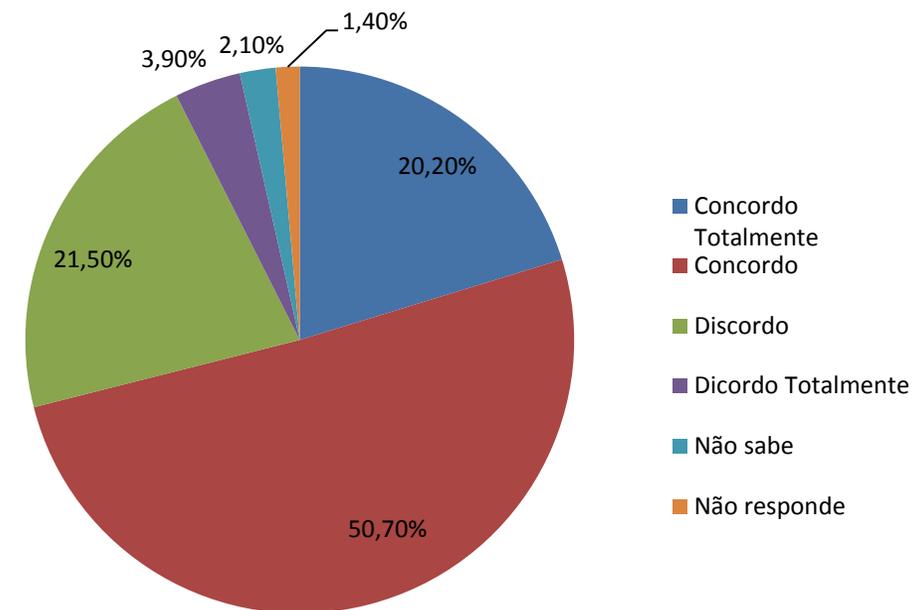
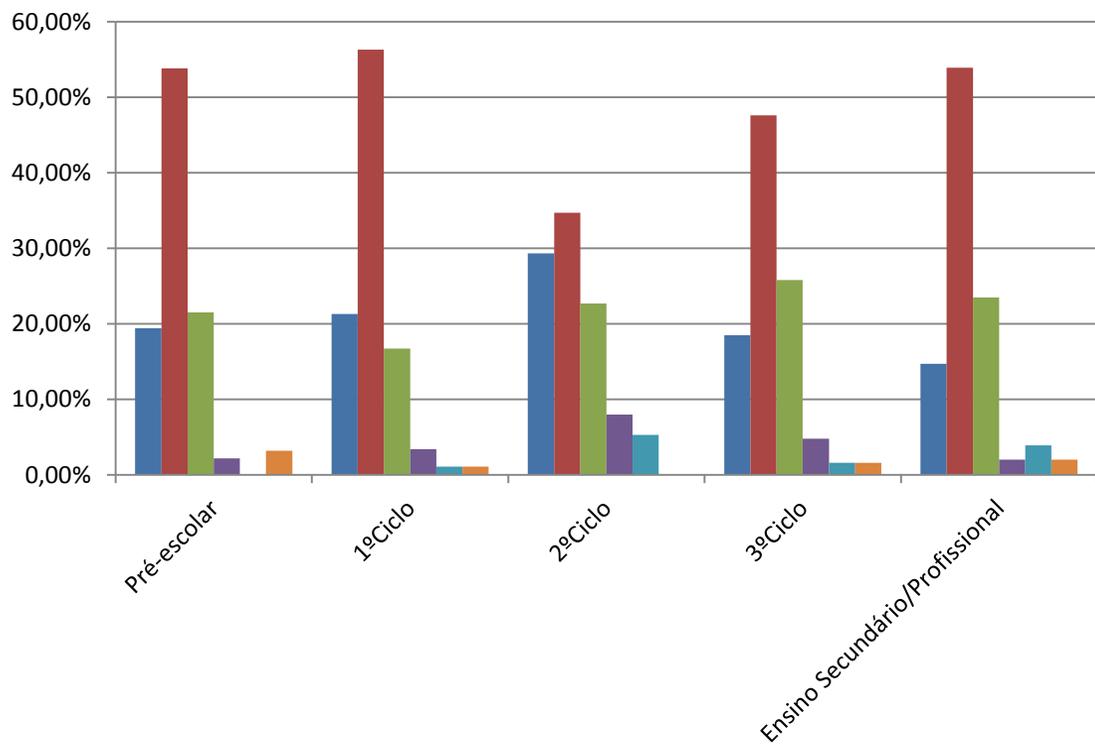
## Quadro 1: 2.9. Para uma criança ou um jovem é suficiente ingerir diariamente 1 copo de leite ou derivados.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- Só 44,2% dos pais/encarregados de educação inquiridos consideram que é suficiente uma criança ou um jovem ingerir diariamente 1 copo de leite ou derivadas e 50,3% têm opinião contrária.

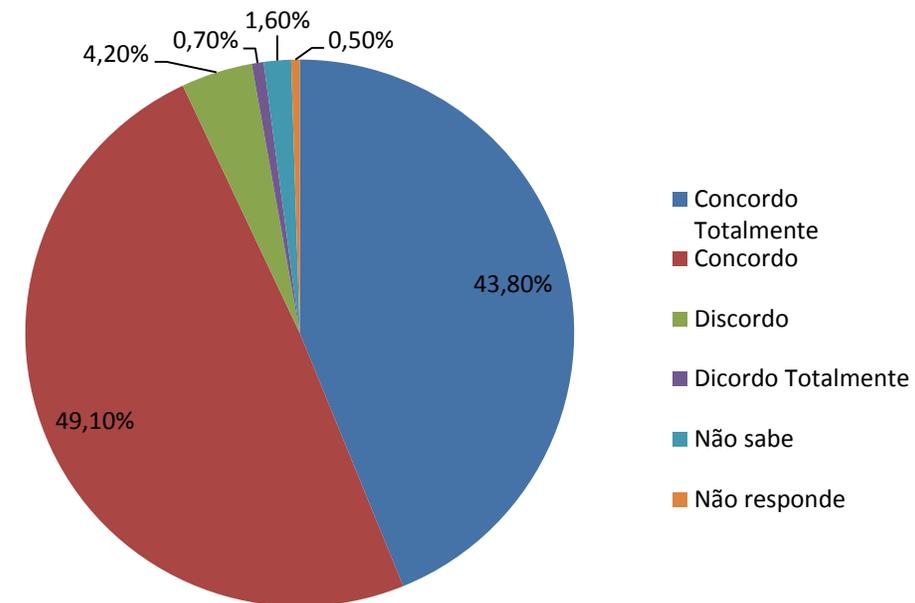
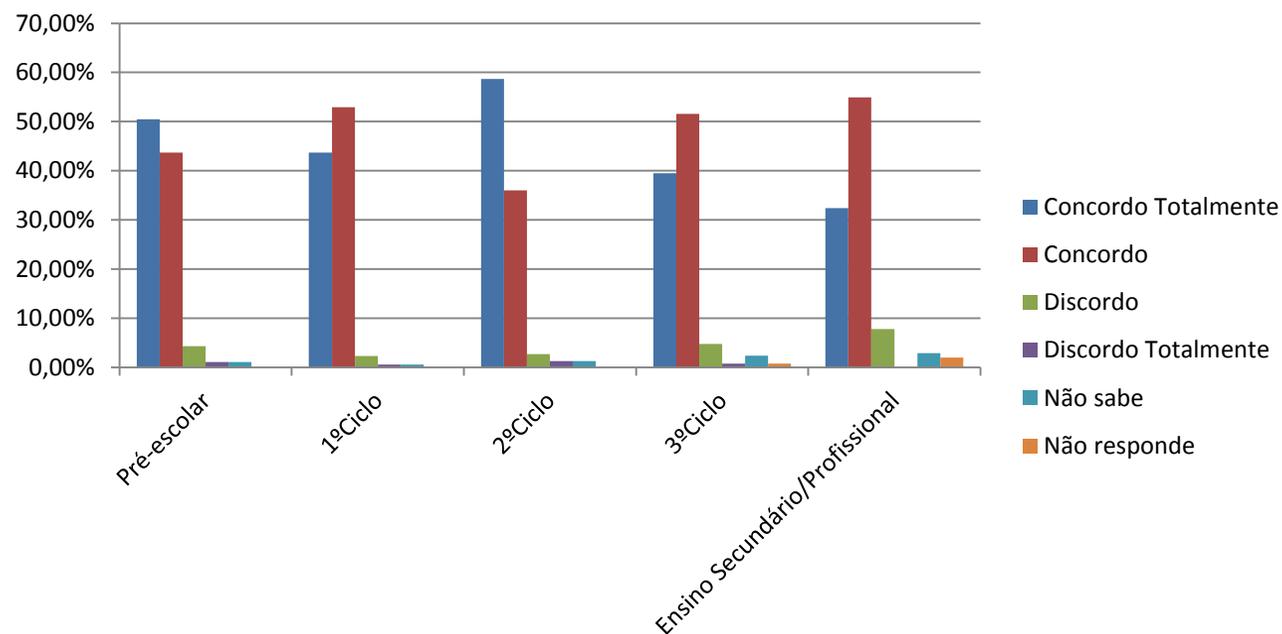
## Quadro 1: 2.10. A alimentação das crianças e jovens deve ser preferencialmente cozidos e grelhados.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- Só 70,9% dos pais/encarregados de educação inquiridos consideram que a alimentação das crianças e jovens deve ser preferencialmente cozida e grelhada. São os pais/encarregados de educação das crianças mais novas do Pré-escolar e 1º Ciclo, respetivamente 73% e 77,6% que apresentam maior concordância.

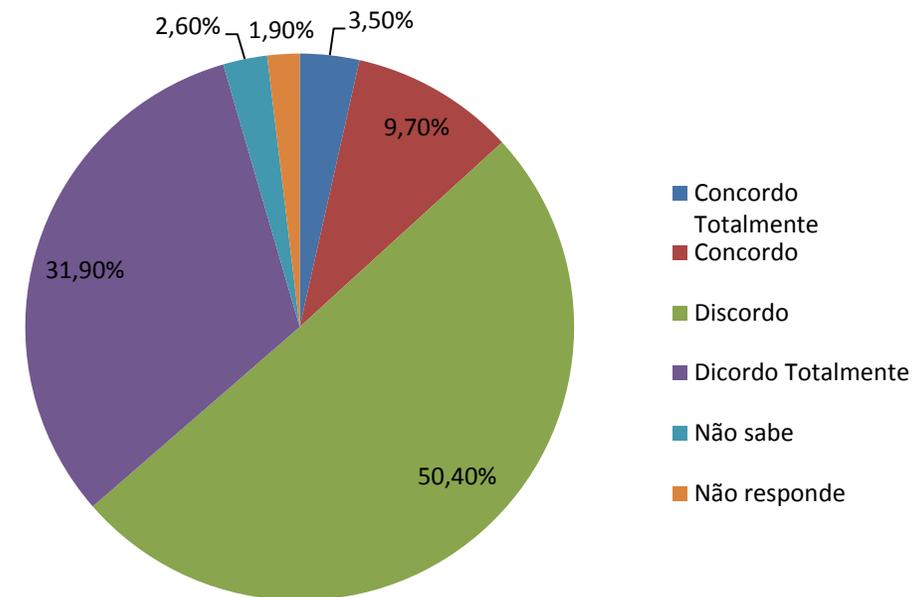
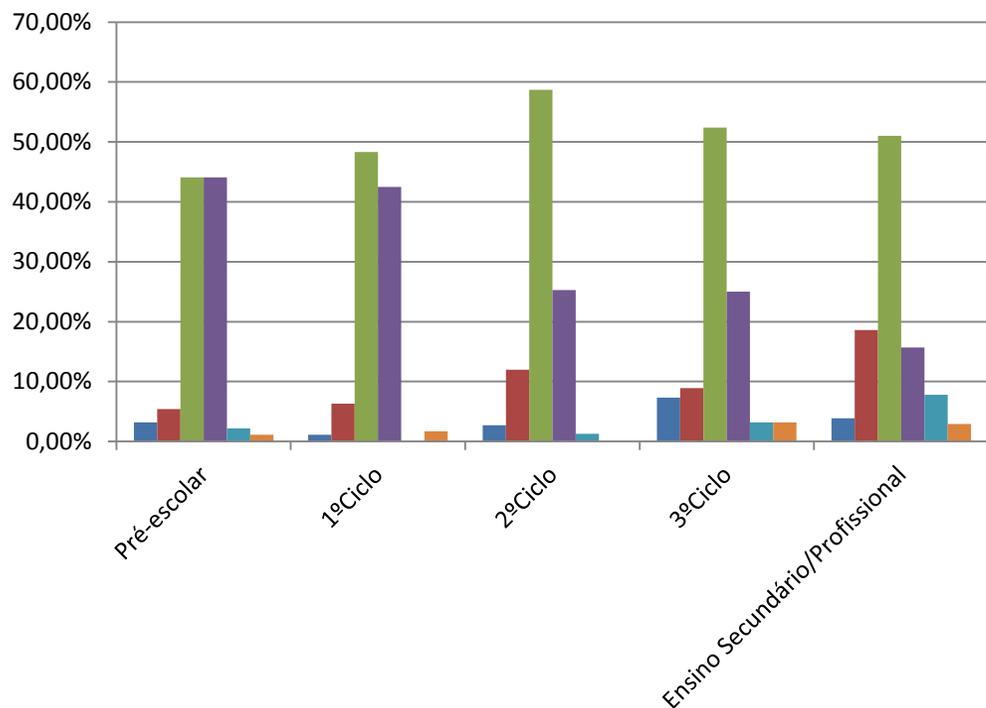
## Quadro 1: 2.11. Na alimentação das crianças e jovens deve utilizar-se pouco sal.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- A maioria dos pais/encarregados de educação inquiridos (92,9%) consideram que na alimentação das crianças e jovens deve utilizar-se pouco sal.

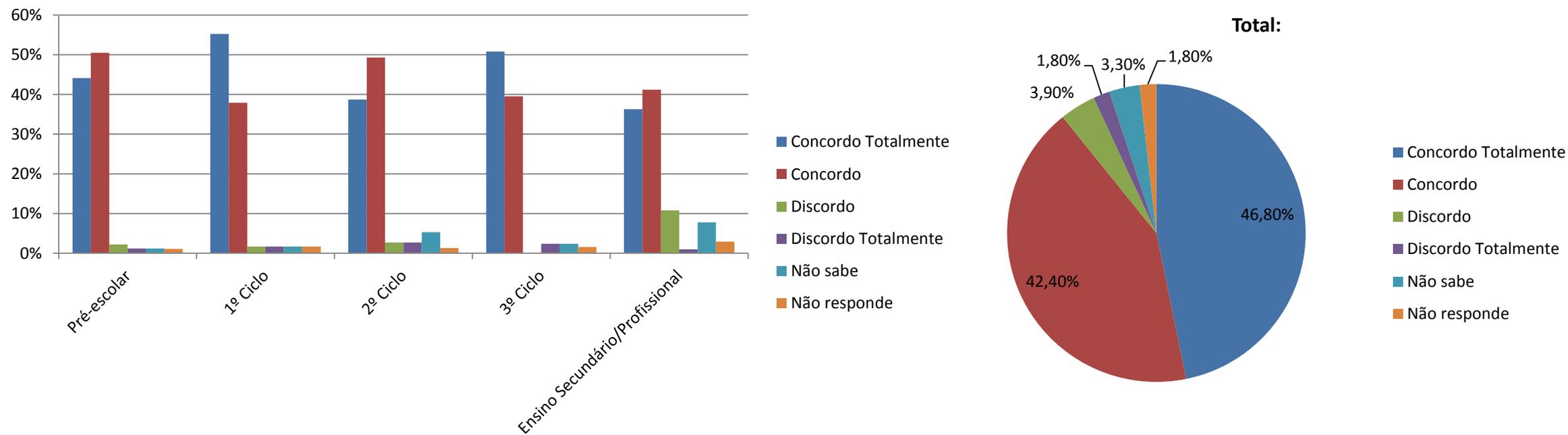
## Quadro 1: 2.12. As crianças e jovens precisam de comer refeições em grande quantidade para crescerem melhor.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- Cerca de 13% dos pais/encarregados de educação inquiridos consideram que as crianças e jovens precisam de comer refeições em grande quantidade para crescerem melhor.

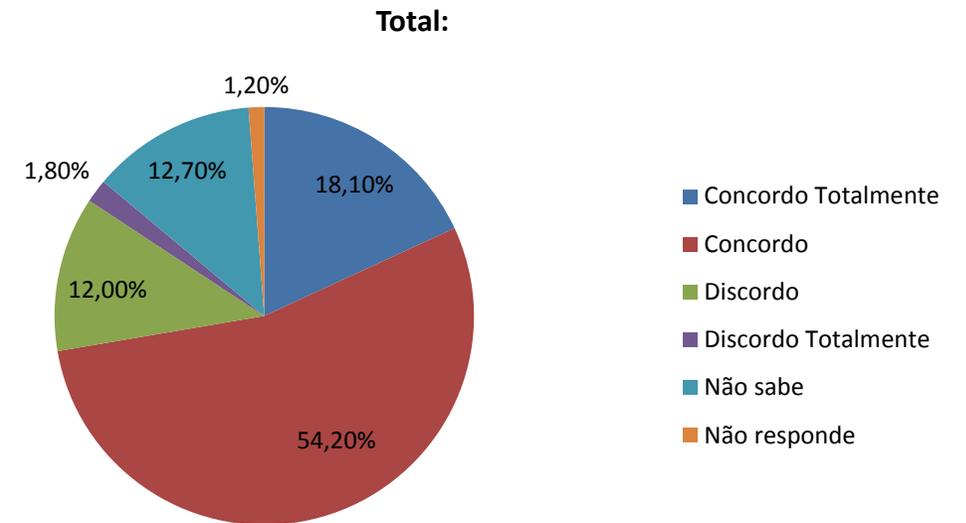
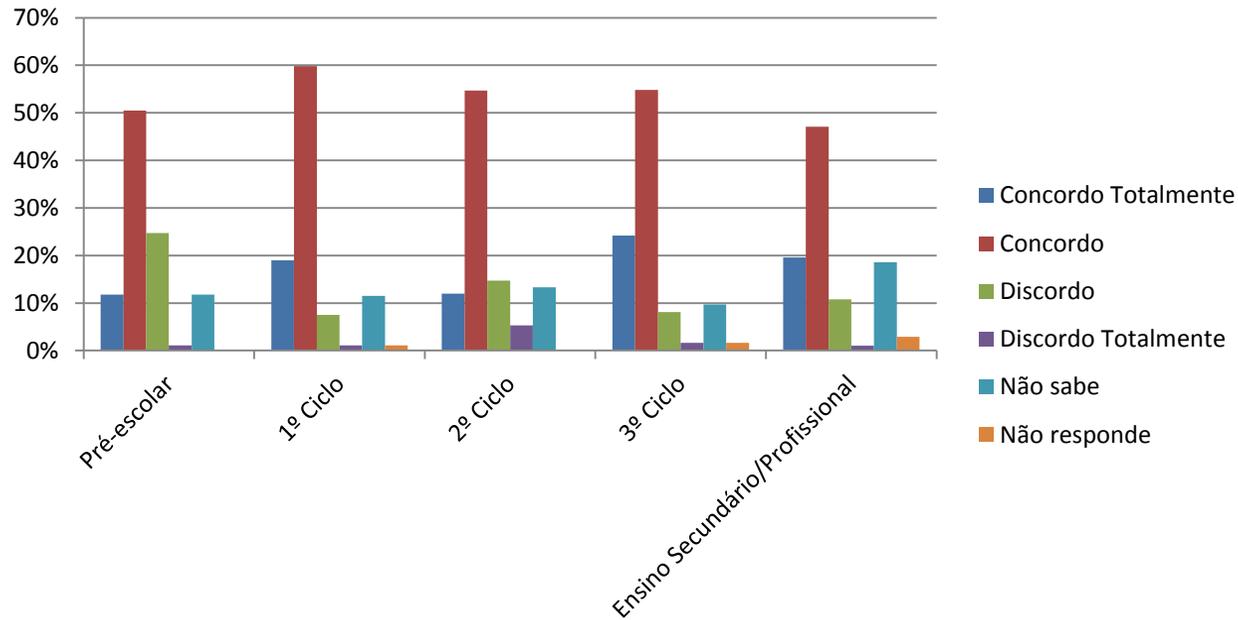
## Quadro 1: 2.13. A obesidade na infância e na adolescência aumenta o risco de obesidade na vida adulta.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- Cerca de 90% dos pais/encarregados de educação inquiridos têm conhecimento que a obesidade na infância e na adolescência aumenta o risco de obesidade na vida adulta.

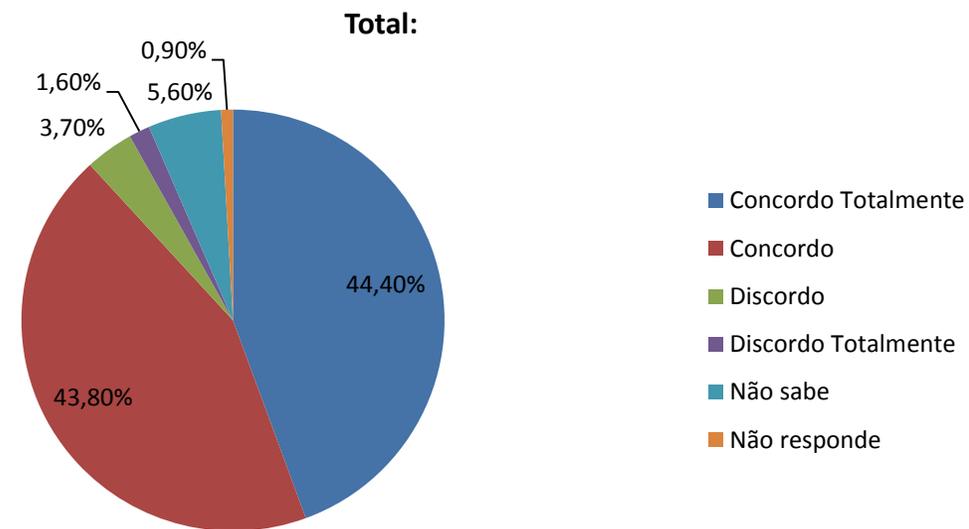
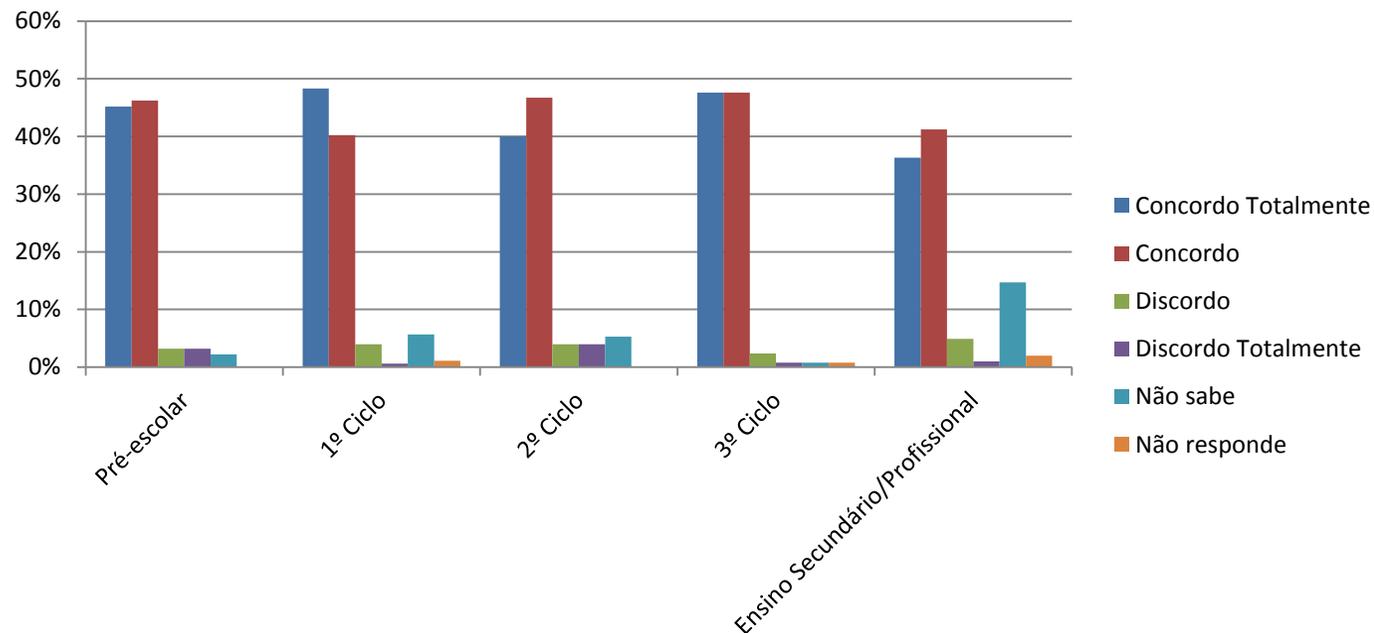
## Quadro 1: 2.14. As crianças e os jovens devem comer alimentos ricos em proteínas vegetais (feijão, grão...) pelo menos quatro vezes por semana.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- Só 72,6% dos pais/encarregados de educação inquiridos consideram que as crianças e jovens devem comer alimentos ricos em proteínas pelo menos quatro vezes por semana cerca de 13% desconhece a quantidade de proteínas vegetais que o seu filho(a)/educando(a) deve ingerir semanalmente.

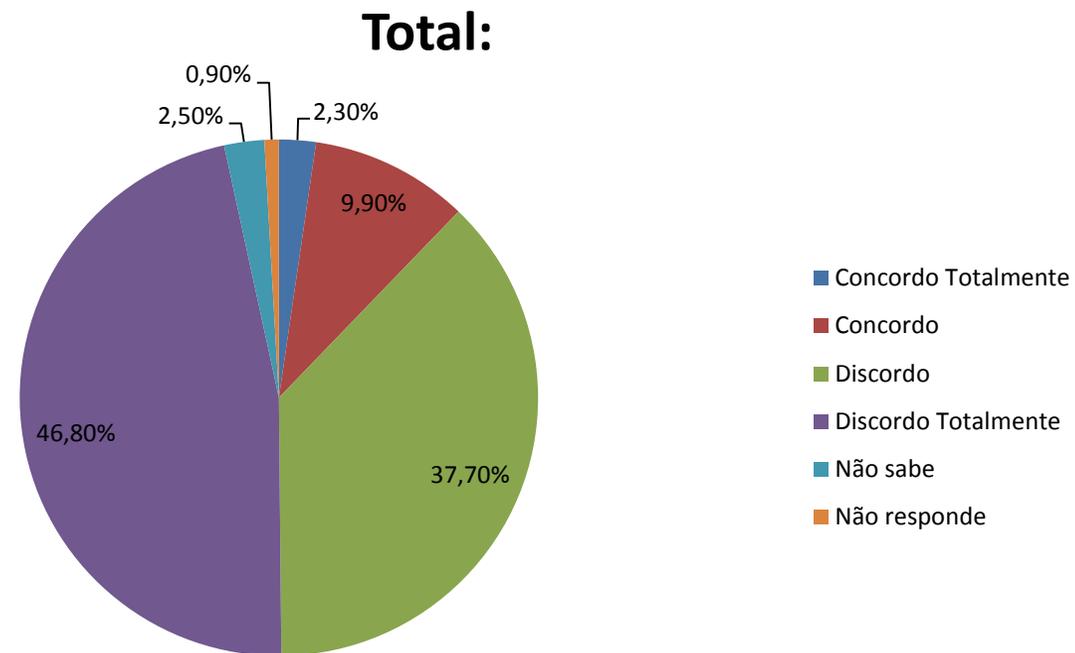
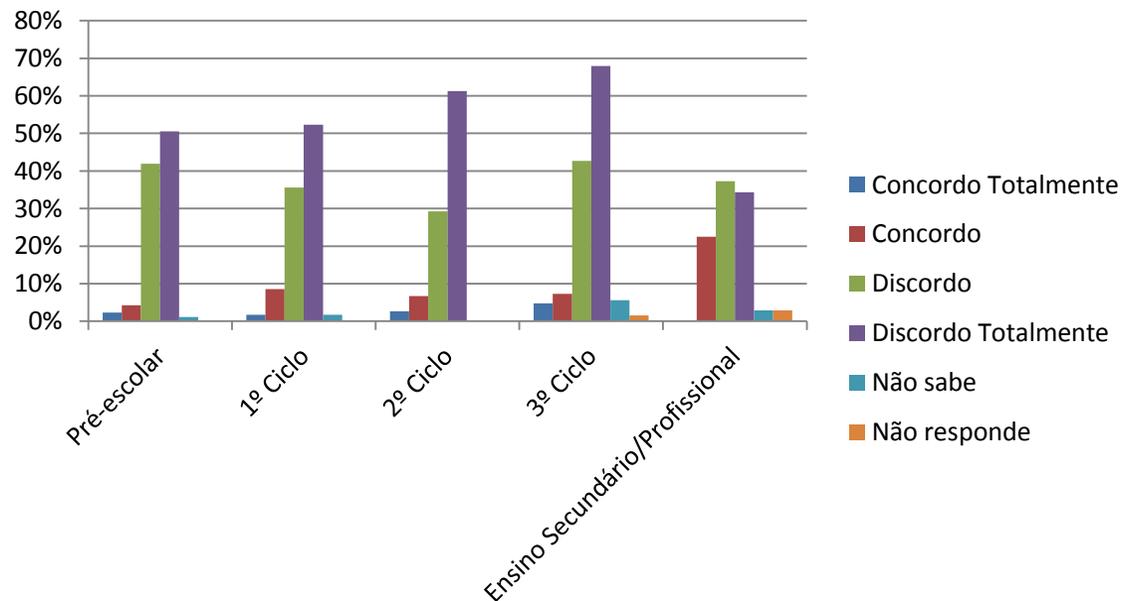
## Quadro 1: 2.15. A obesidade na infância aumenta o risco de aparecimento de diabetes.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

- 88,2% dos pais/encarregados de educação consideram que o obesidade na infância aumenta o risco de aparecimento de diabetes.

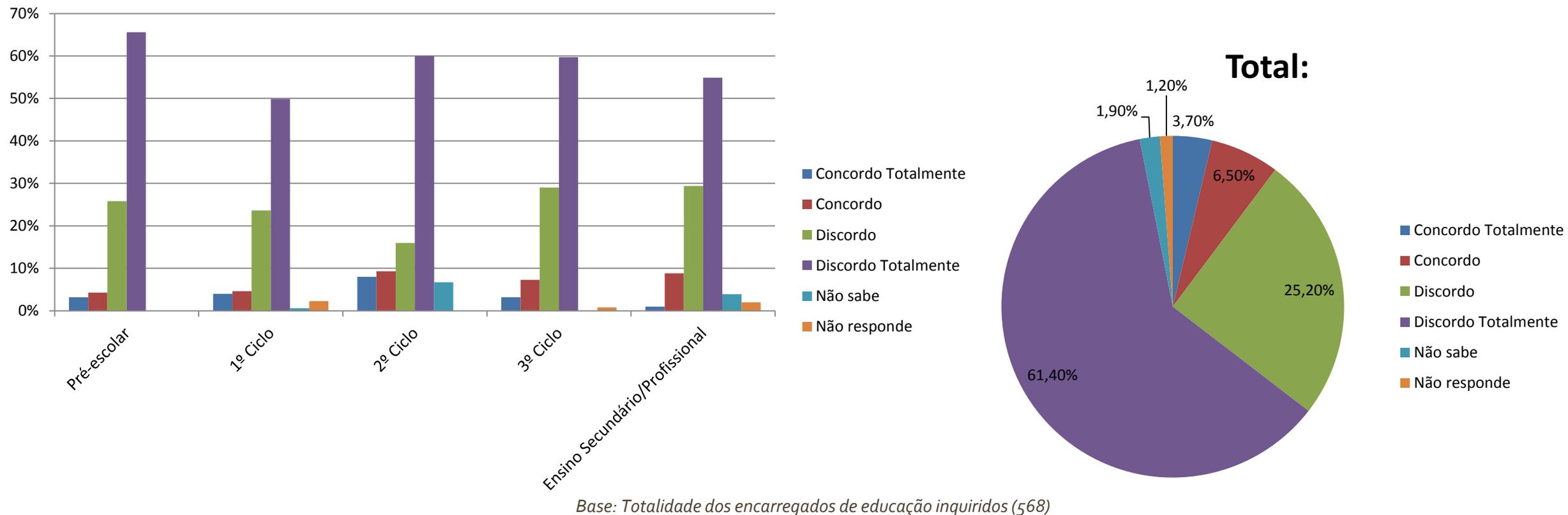
## Quadro 1: 2.16. Incluir 3-4 vezes por semana Bolicao ou outros alimentos idênticos nos lanches das crianças e jovens, não prejudica a sua saúde.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

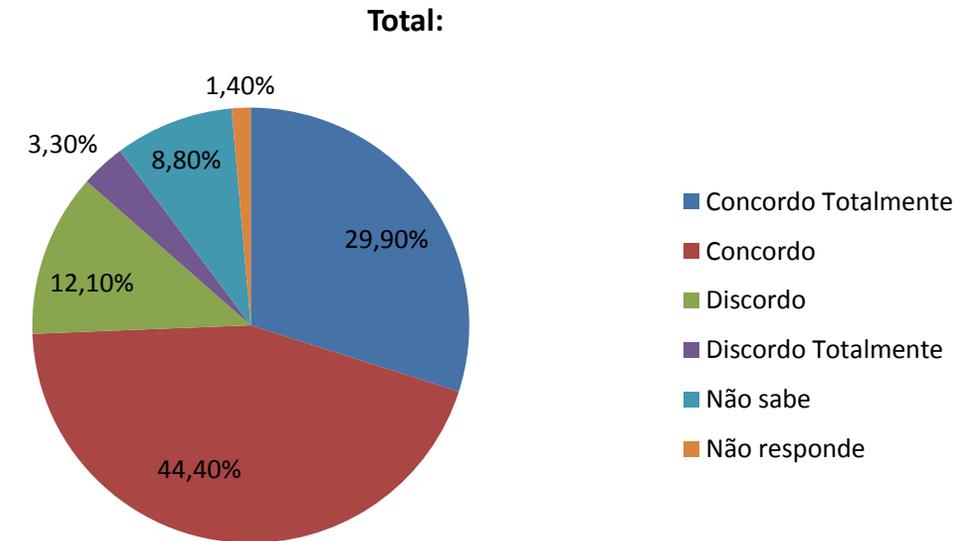
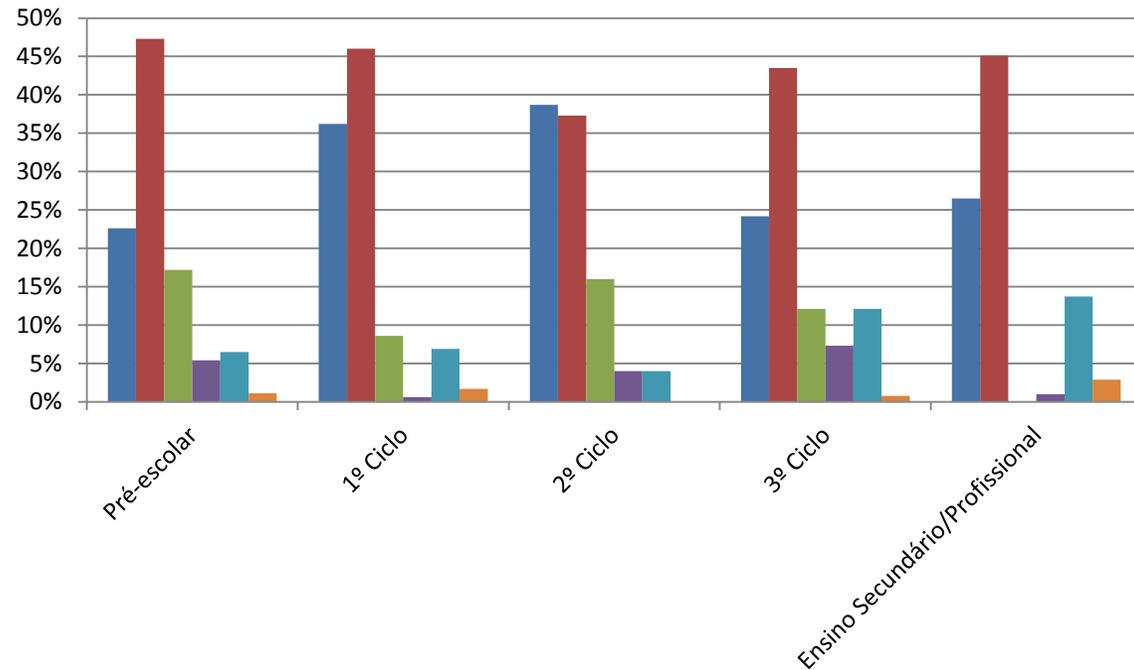
- Cerca de 10% dos pais/encarregados de educação não vê qualquer problema para a saúde o facto de se incluir 3-4 vezes por semana Bolicao ou outros alimentos idênticos nos lanches das crianças e jovens.

## Quadro 1: 2.17. A alimentação equilibrada das crianças e jovens não inclui a ingestão de água.



- Cerca de 10% dos pais/encarregados de educação não inclui a ingestão da água como elemento de uma alimentação equilibrada das crianças e jovens.

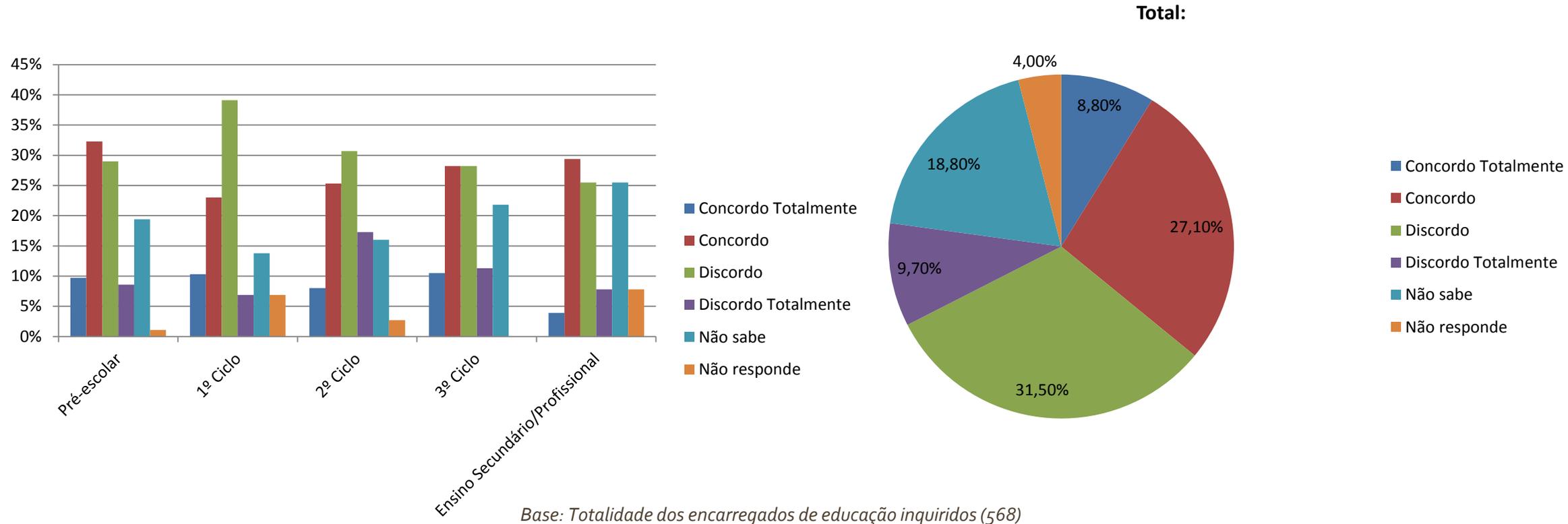
## Quadro 1: 2.18. É aconselhado comer 5 porções diárias de alimentos ricos em fibras, como as hortaliças, legumes e fruta.



Base: Totalidade dos encarregados de educação inquiridos (568)

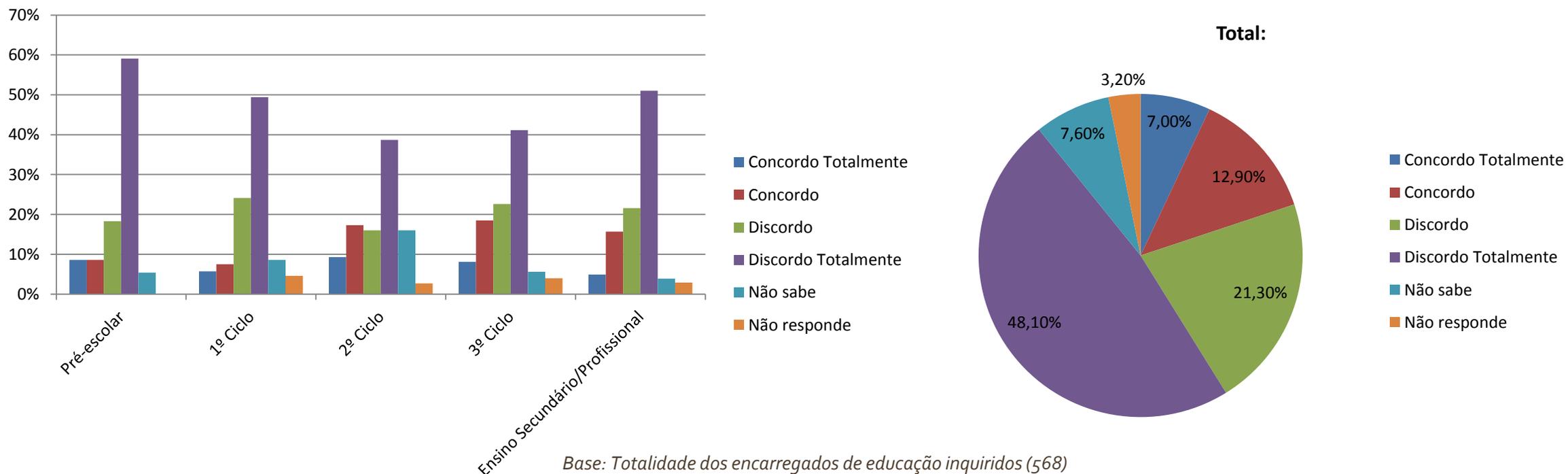
- Cerca de 16% dos pais/encarregados de educação não considera aconselhável a ingestão de 5 porções diárias de alimentos ricos em fibras, como as hortaliças, legumes e fruta.

## Quadro 1: 2.19. Para que uma criança aceite um alimento novo é recomendável insistir em oferecê-lo entre 5-10 vezes.



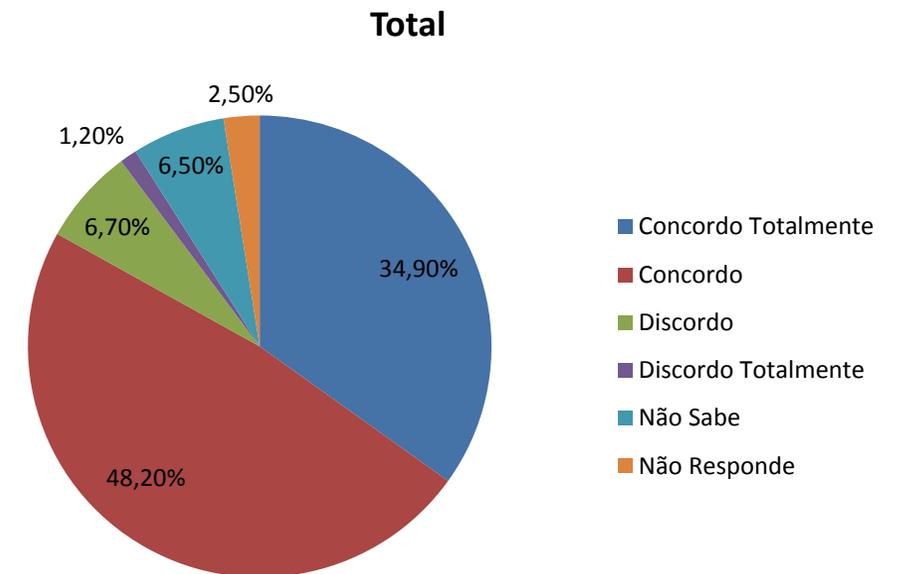
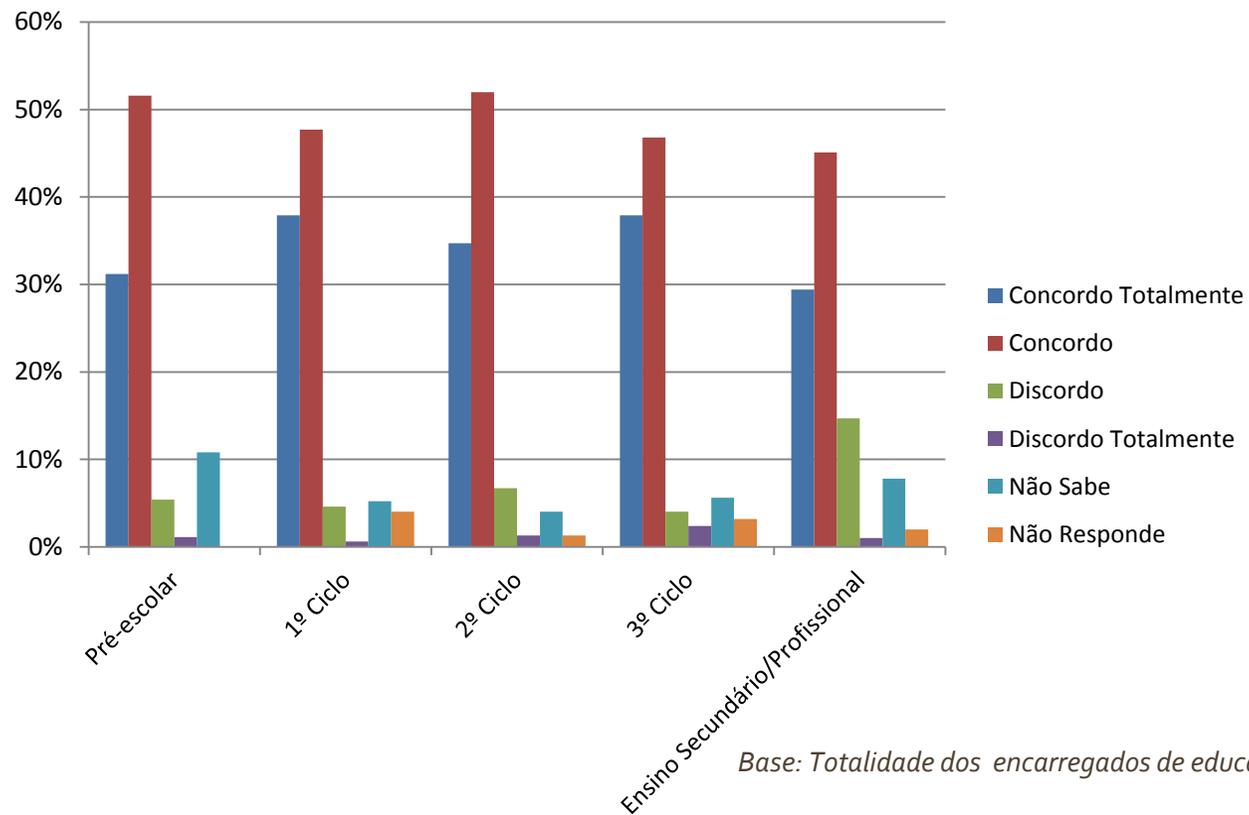
- Só 35,9% dos pais/encarregados de educação considera ser recomendável, para que uma criança aceite um alimento novo insistir em oferecê-lo entre 5-10 vezes, 41% manifesta a sua discordância relativamente a essa atuação e cerca de 18% não sabe como atuar.

## Quadro 1: 2.20. Os alimentos pobres em calorias são os designados por fast food.



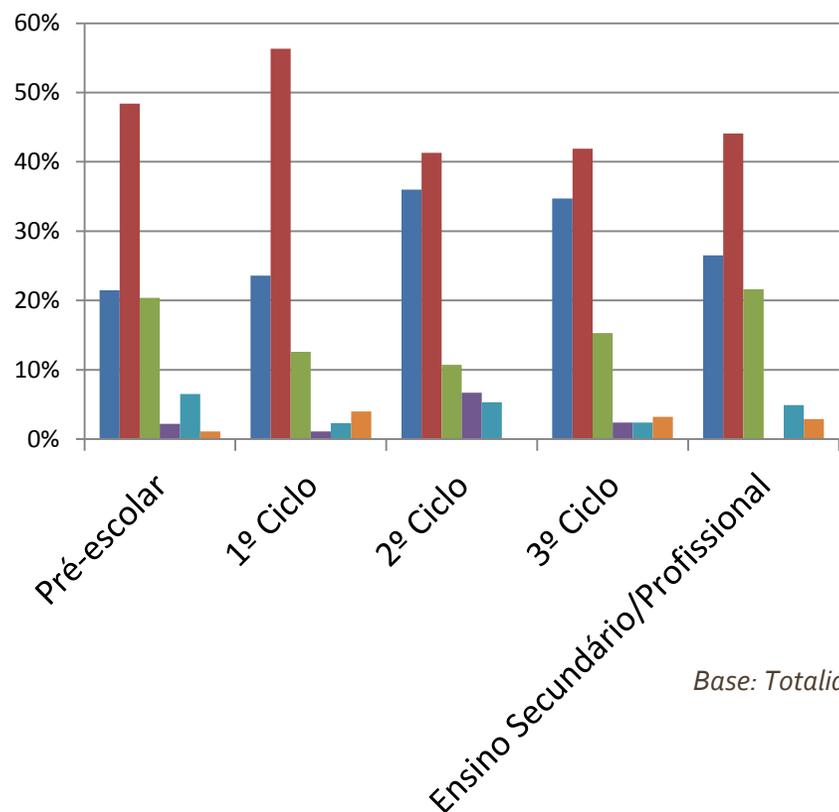
- Cerca de 20% dos pais/encarregados de educação inquiridos considera os alimentos pobres em gorduras “fast food”, essa concordância é no entanto menor para os pais/encarregados de educação dos alunos do 1º ciclo (cerca de 13%).

## Quadro 1: 2.21. O pão de mistura ou escuro é o melhor para a alimentação.

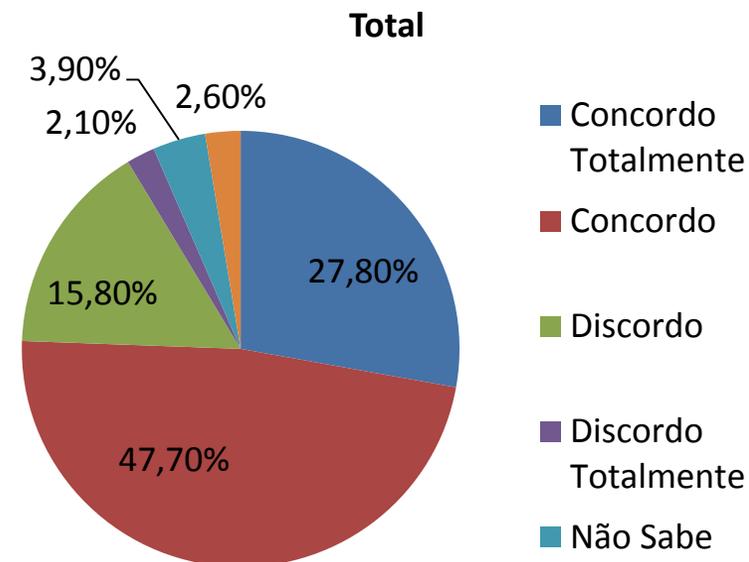


- Cerca de 7% dos pais/encarregados de educação não sabe se o pão de mistura ou escuro é o melhor para a alimentação e cerca de 8% indica a sua discordância.

## Quadro 1: 2.22. Mesmo sendo por vezes mais caros, devem ser comprados sempre produtos de agricultura biológica.

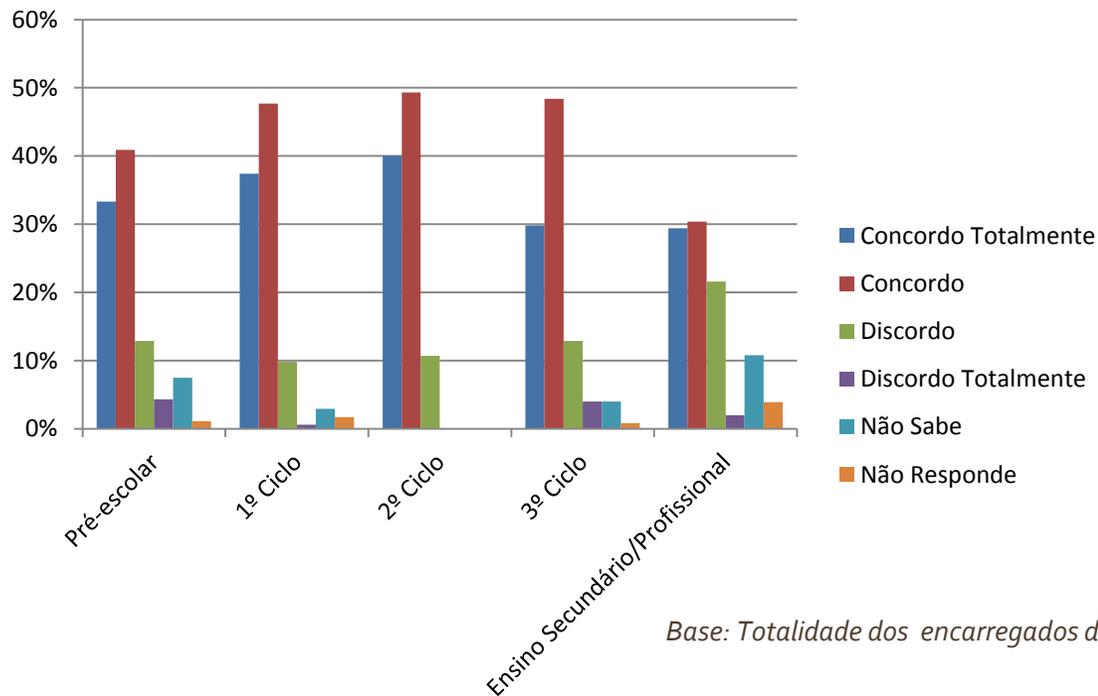


Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

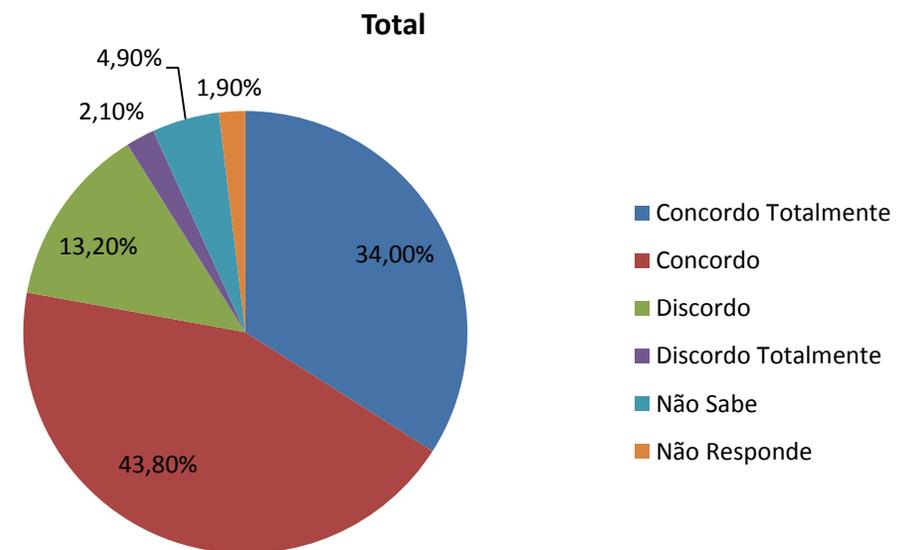


- Cerca de 76% dos pais/encarregados de educação inquiridos é favorável à compra de produtos de agricultura biológica mesmo sendo mais caros, no entanto cerca de 18% não é da mesma opinião.

## Quadro 1: 2.23. Fazer as refeições a ver TV é desaconselhado.

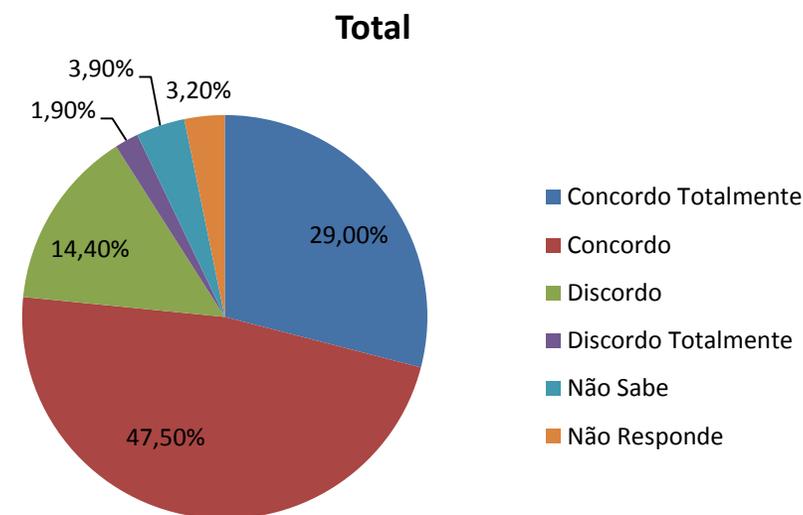
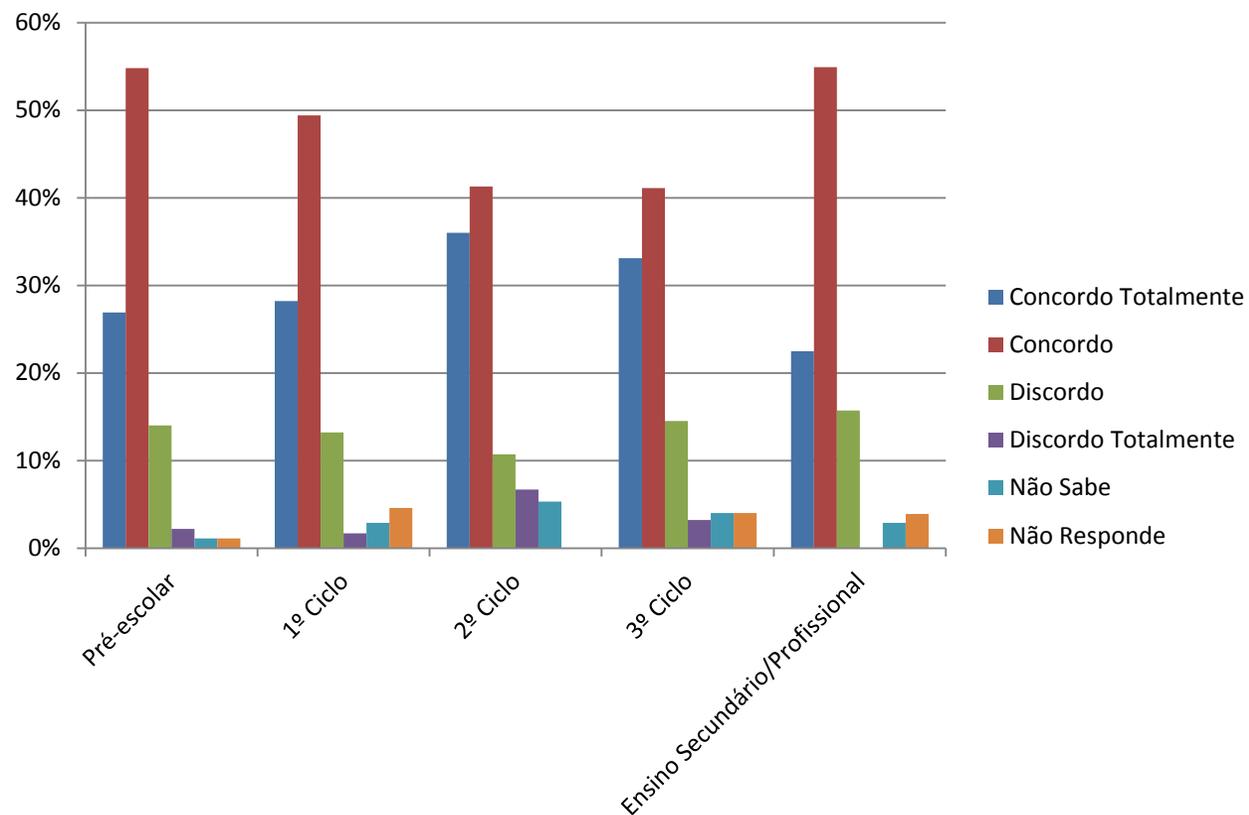


Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)



- Cerca de 15% dos pais/encarregados de educação inquiridos discorda que seja desaconselhado fazer as refeições a ver TV e essa discordância é manifestamente mais elevada nos encarregados de educação de alunos do ensino secundário /profissional (23,6%).

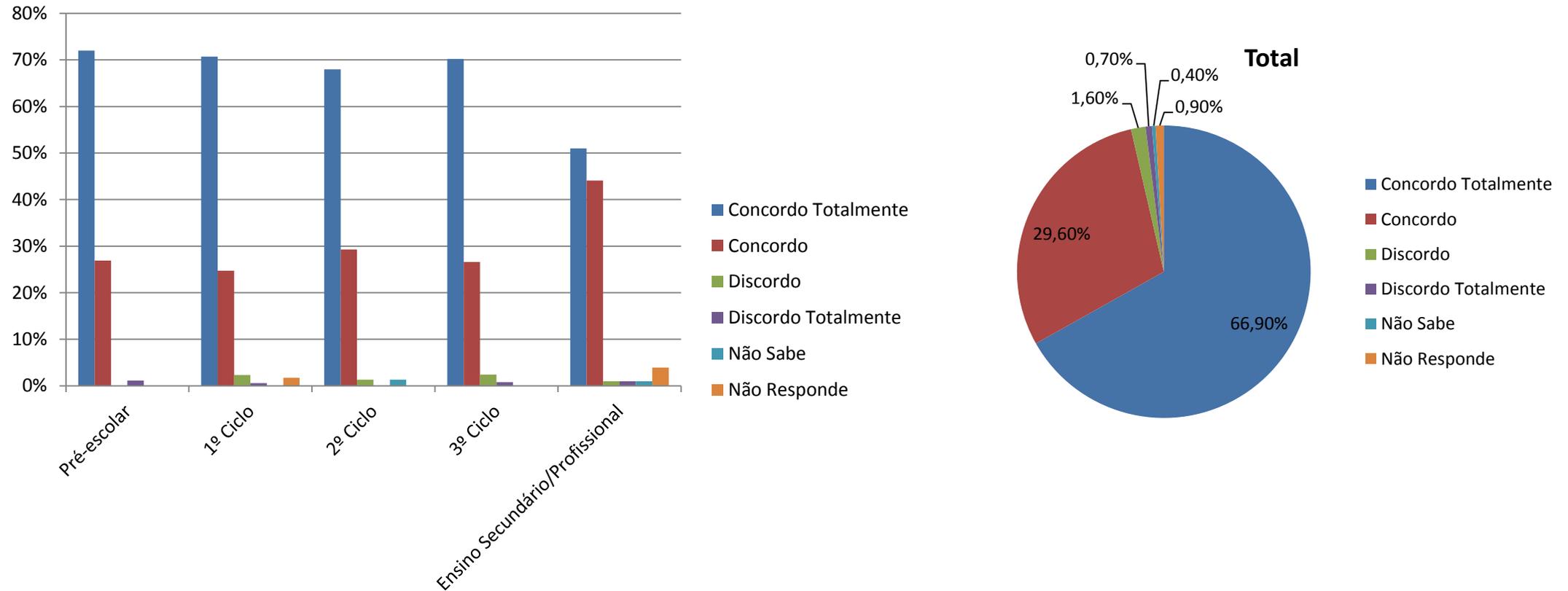
## Quadro 1: 2.24. Os produtos frescos e legumes frescos devem ser comprados preferencialmente aos produtores locais.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 76% dos pais/encarregados de educação considera que os produtos e legumes frescos devem ser comprados preferencialmente aos produtores locais.

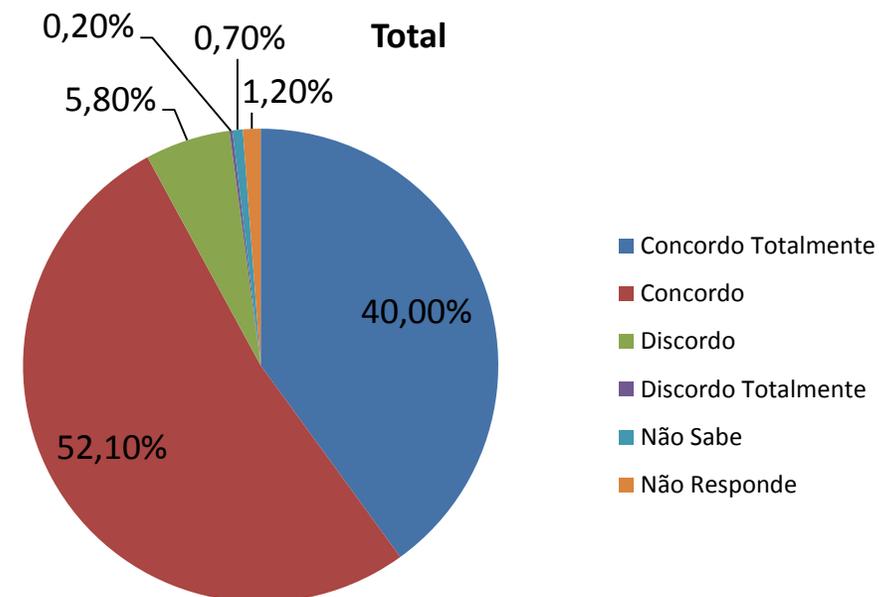
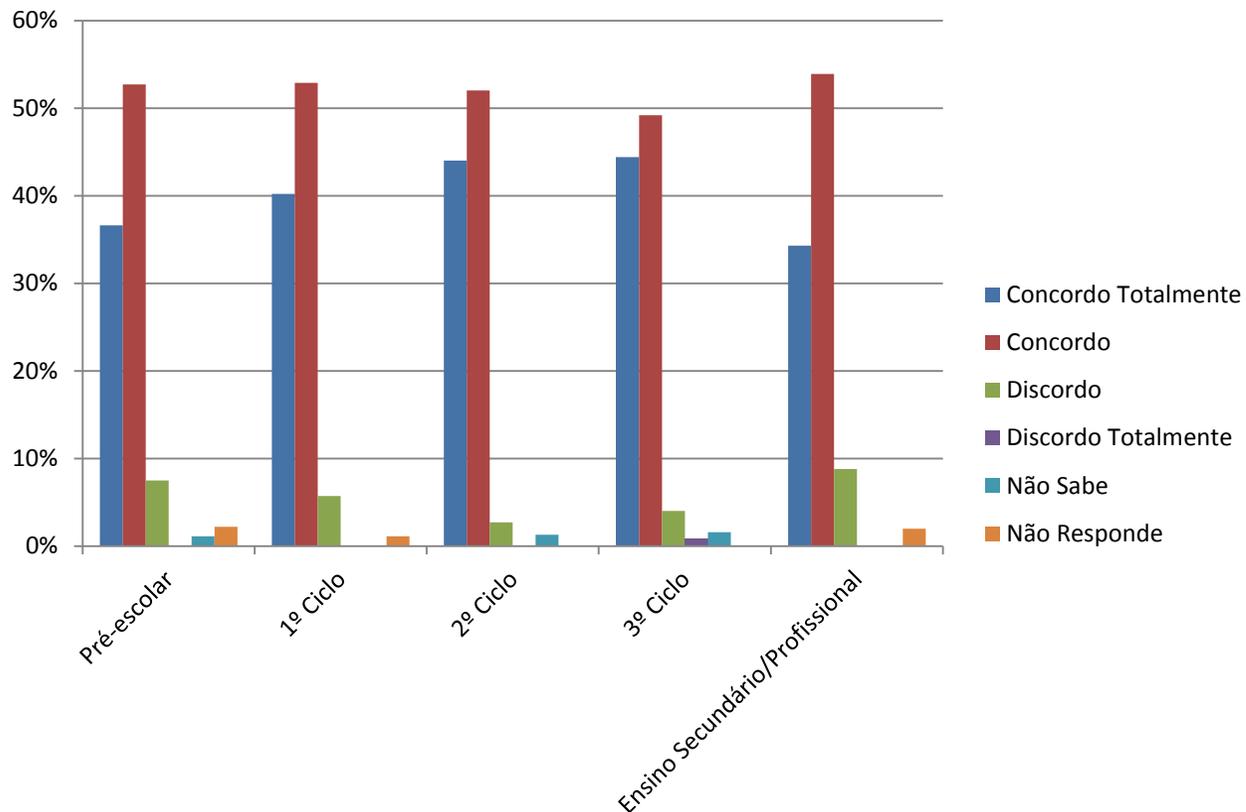
## Quadro 1: 2.25. As refeições em família são um ritual importante para pais e filhos.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- O facto das refeições em família serem um ritual importante para os pais e filhos é considerado por 96,5% dos pais/encarregados de educação inquiridos.

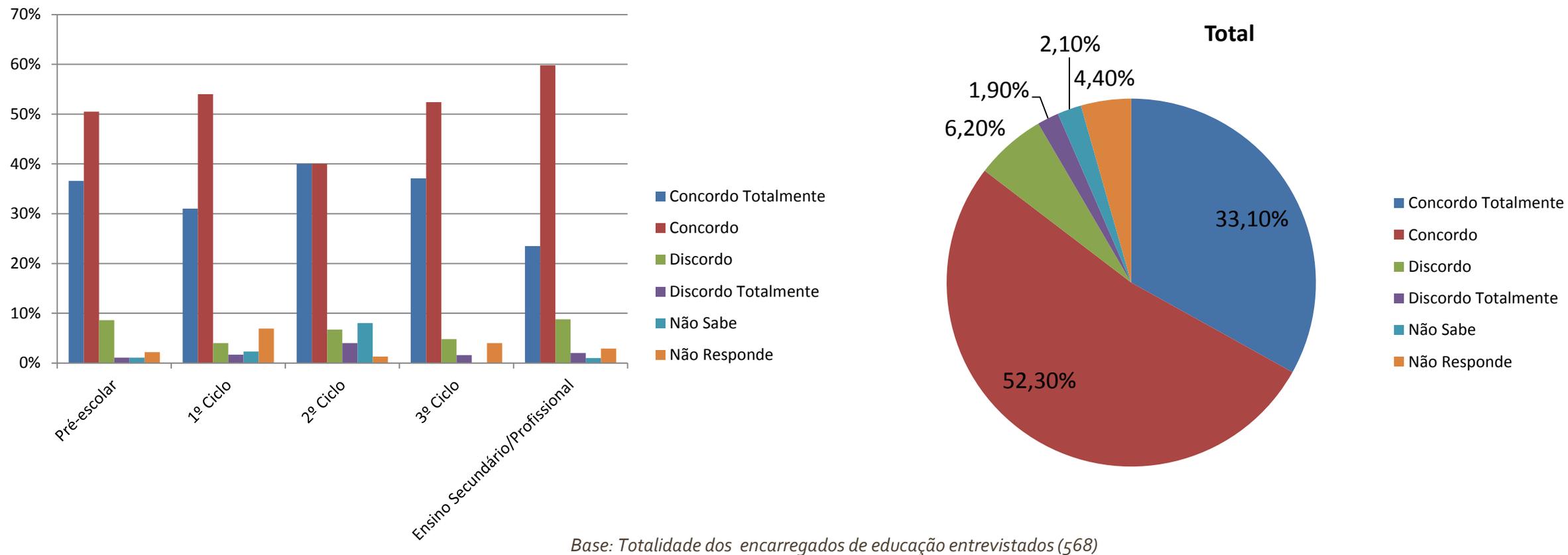
## Quadro 1: 2.26. Deve permitir-se que as crianças colaborem na confeção das refeições em casa.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

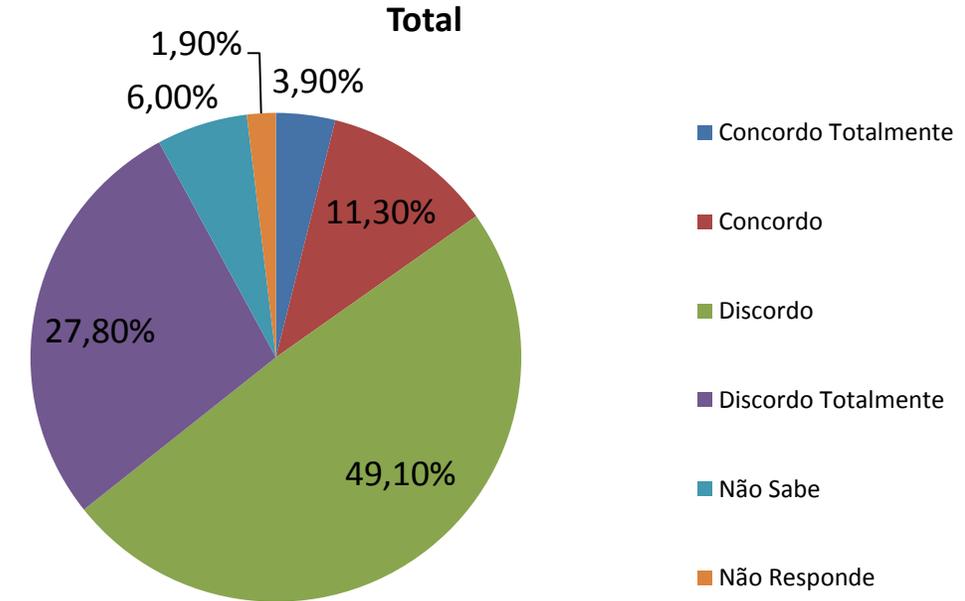
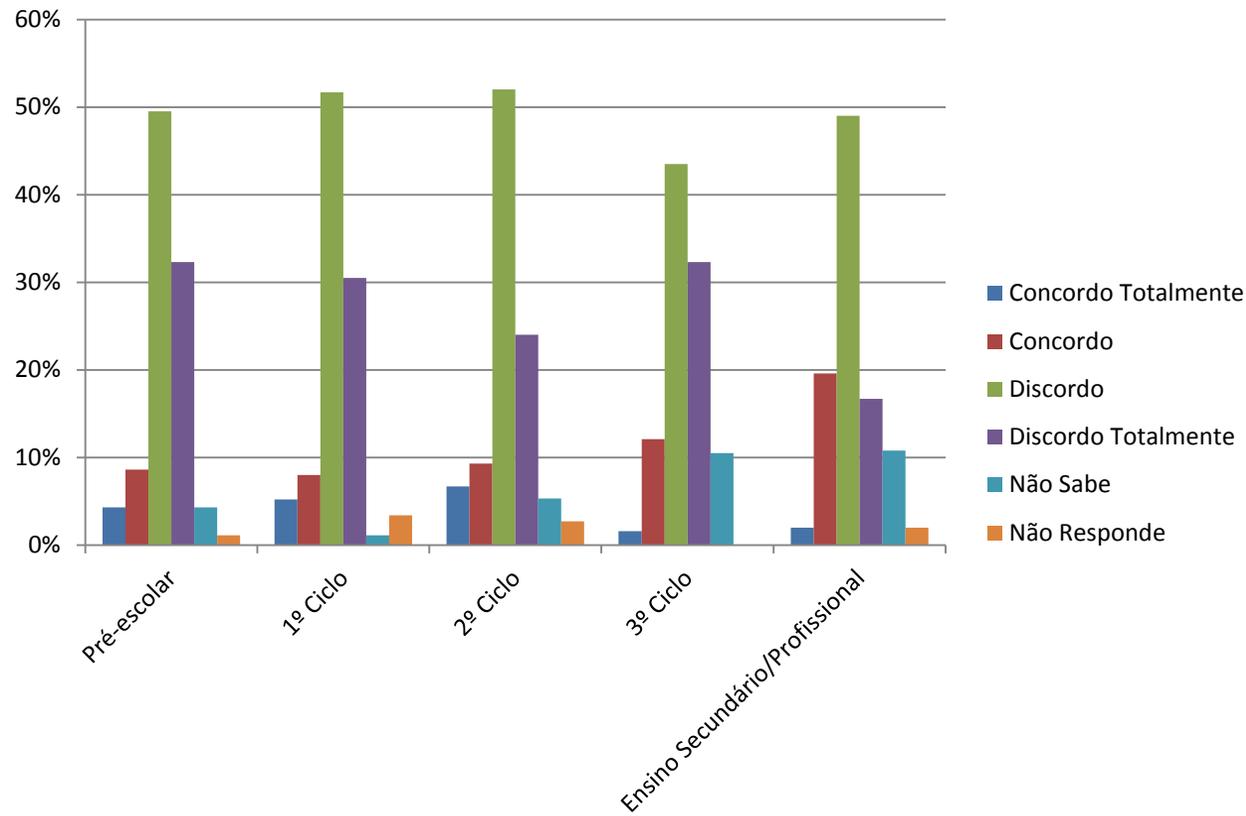
- Só 6% dos pais/encarregados de educação inquiridos considera que não se deve permitir às crianças colaborarem na confeção das refeições.

## Quadro 1: 2.27. Na compra de alimentos deve ter-se em conta a lista de ingredientes existentes no rótulo.



- Cerca de 85% dos pais /encarregados de educação inquiridos considera que se deve ter em conta a lista de ingredientes existentes no rótulo quando se compra alimentos.

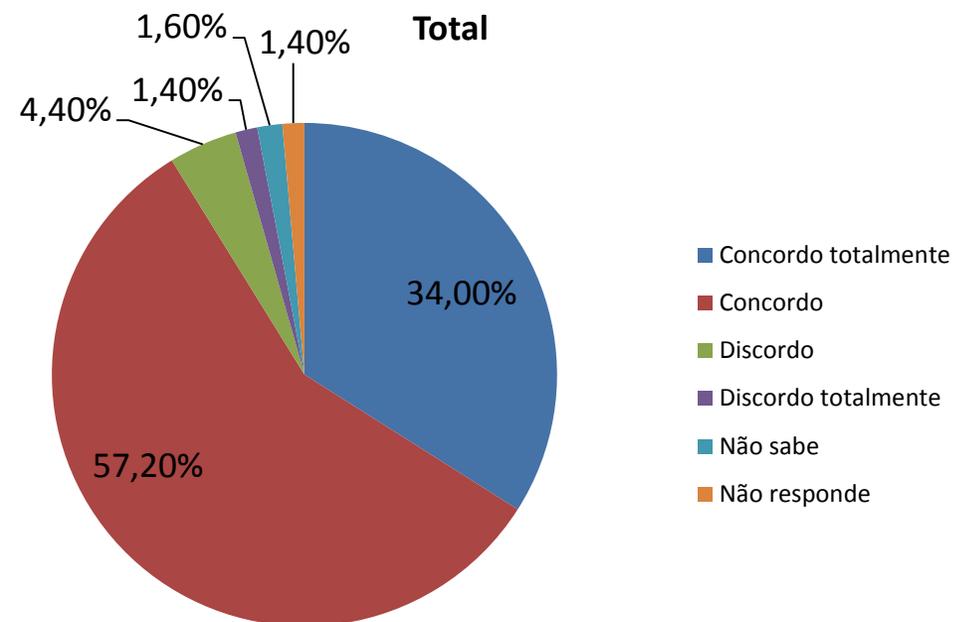
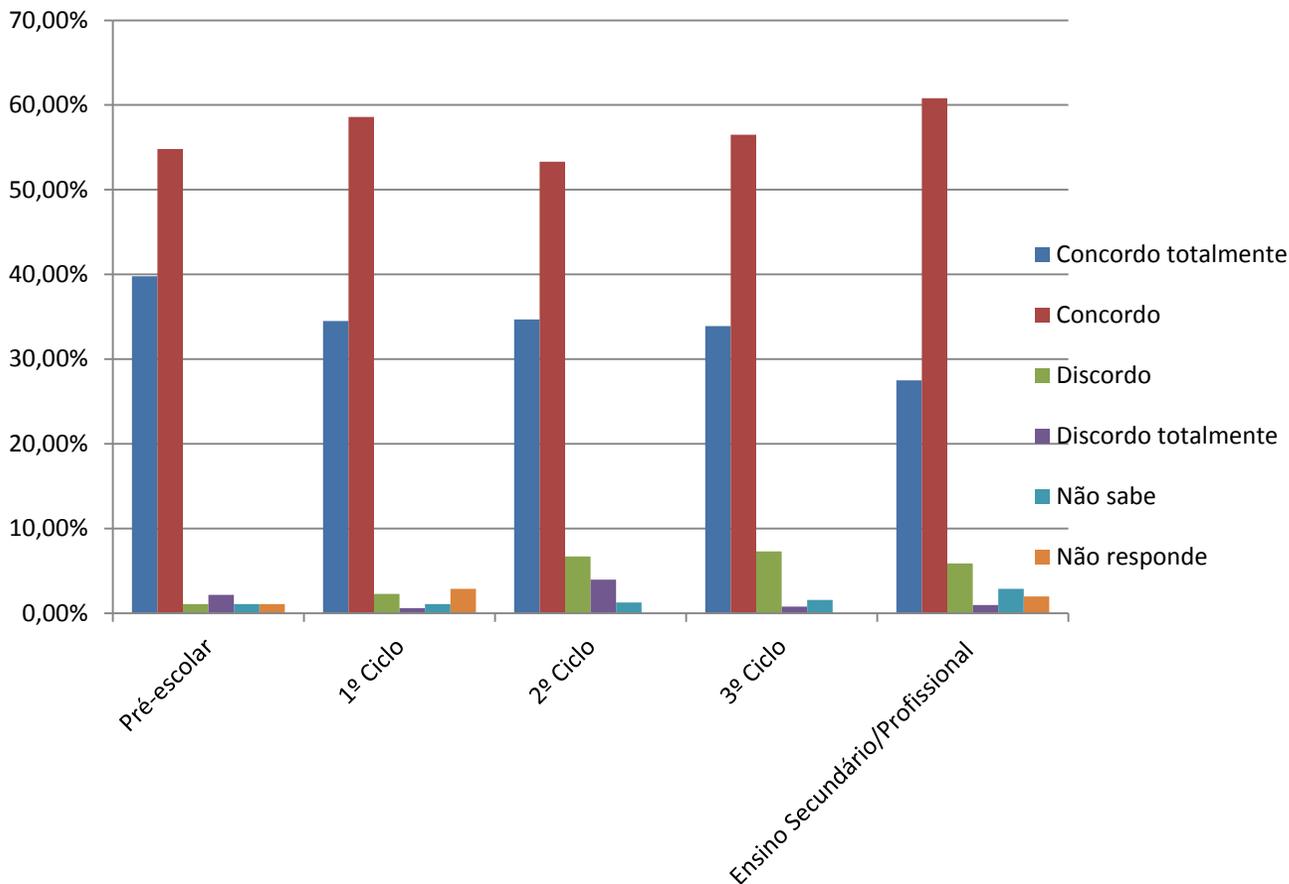
## Quadro 1:2.28. É menos preocupante uma criança ser gordinha do que ser magrinha.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 15,2 % dos pais/encarregados de educação inquiridos concorda ser menos preocupante uma criança ser gordinha do que ser magrinha e 6% refere não saber.

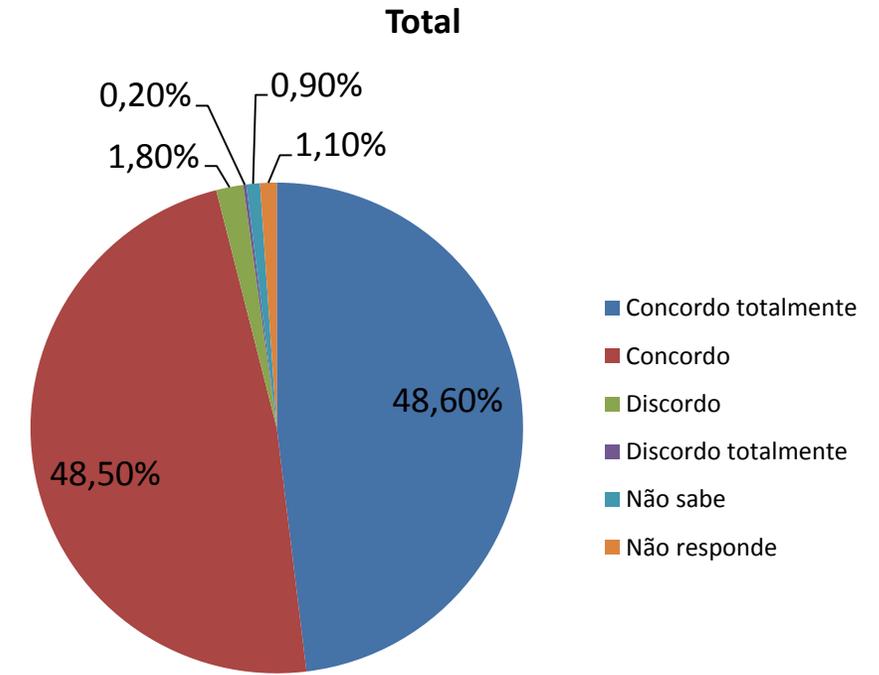
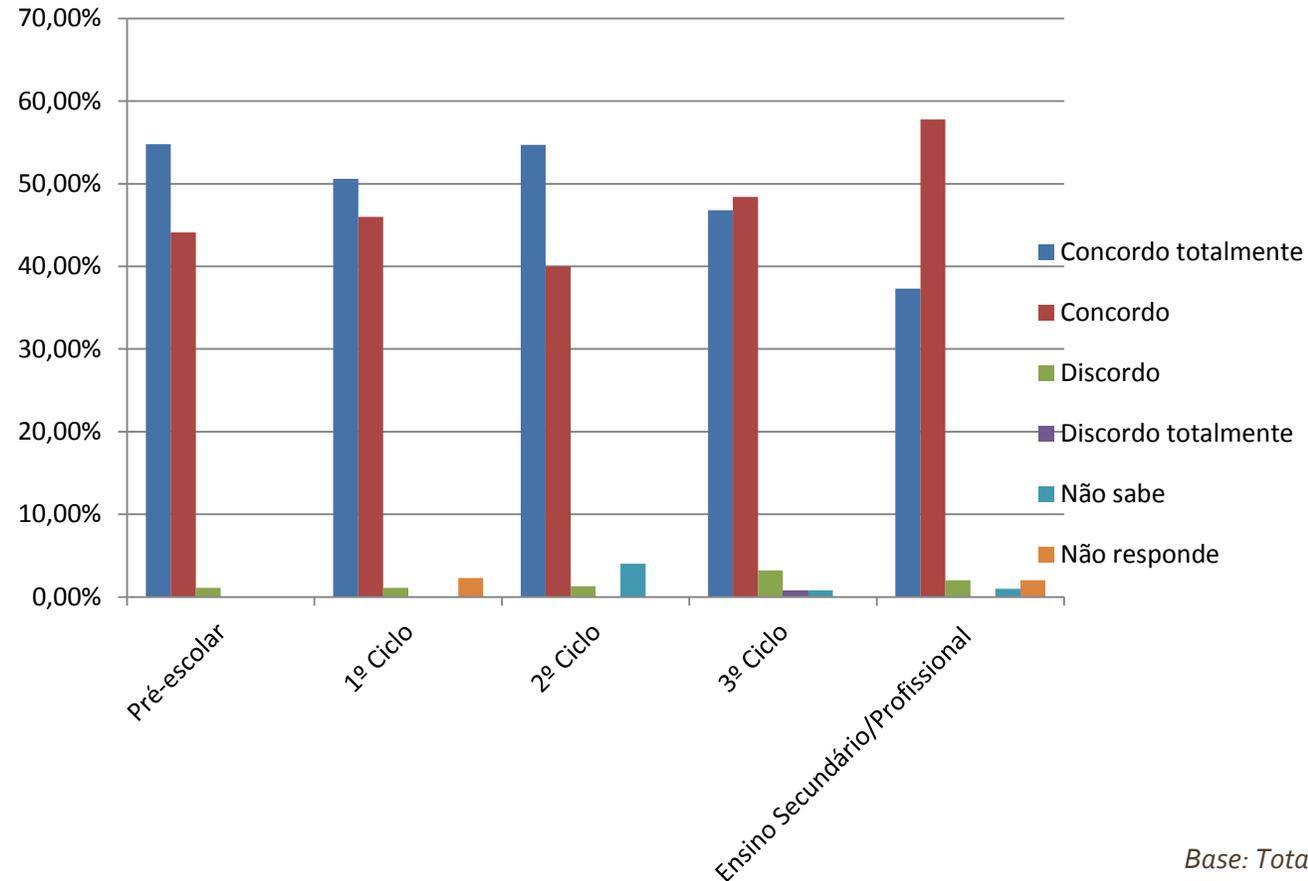
## Quadro 1:2.29. As refeições em família devem obedecer a um horário regular.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 90% dos pais/encarregados de educação inquiridos é de opinião que as refeições em família devem obedecer a um horário regular, apresentando maior concordância os encarregados de educação das crianças do pré-escolar (94,6%) e do 1º ciclo (93%).

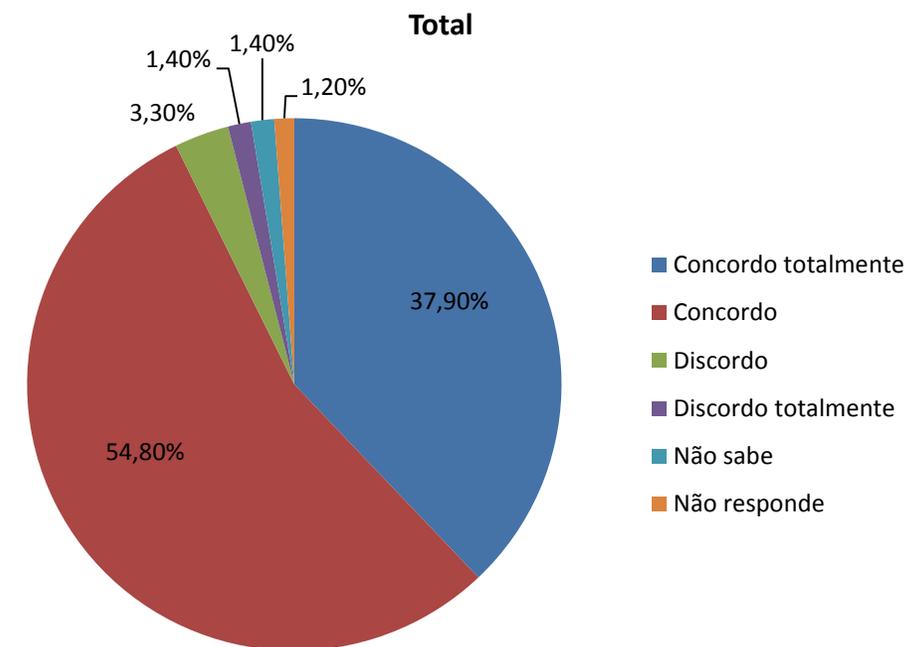
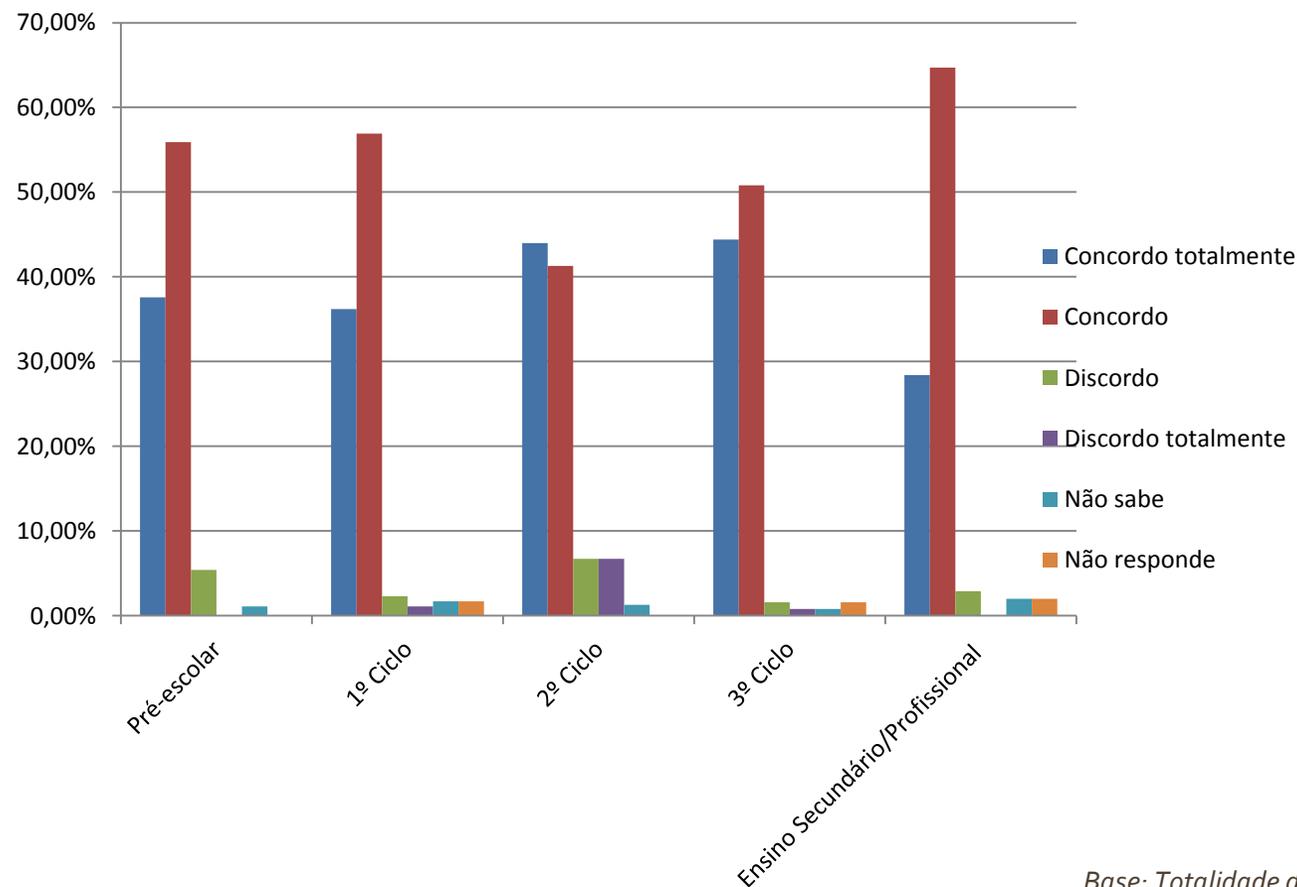
## Quadro 1:2.30. É aconselhável que os pais saibam o que os filhos comem no refeitório da escola.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 96% dos pais/encarregados de educação inquiridos considera aconselhável que os pais saibam o que os filhos comem no refeitório da escola, apresentando uma concordância de quase 100% os pais/encarregados de educação das crianças do pré-escolar (98,9%).

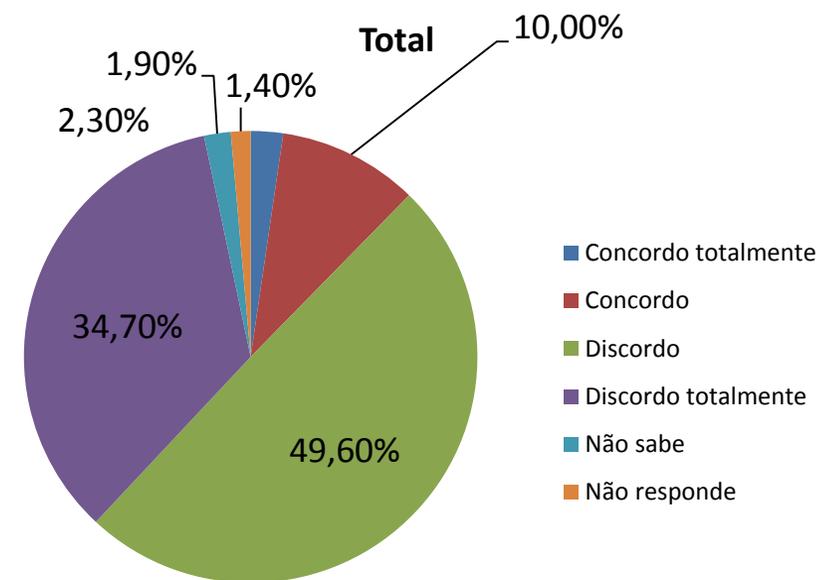
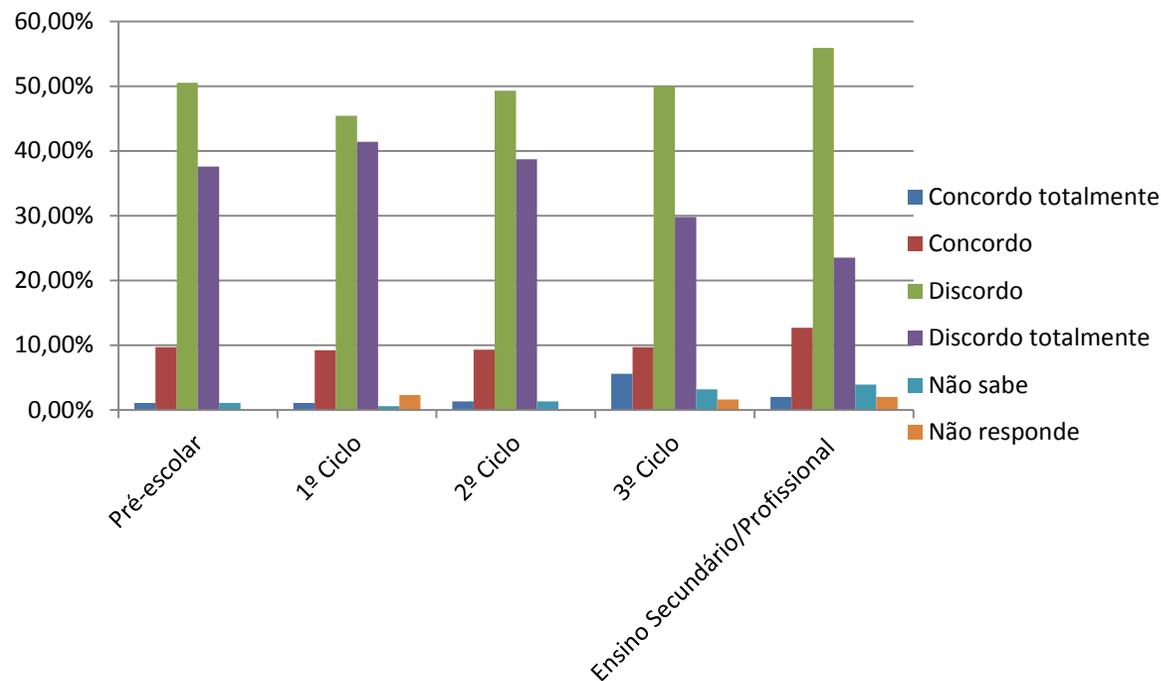
## Quadro 1: 2.31. Na compra dos alimentos deve atender-se à sua qualidade nutricional.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- A maioria dos pais/encarregados de educação inquiridos (92,7%) considera que se deve atender à qualidade nutricional na compra dos alimentos.

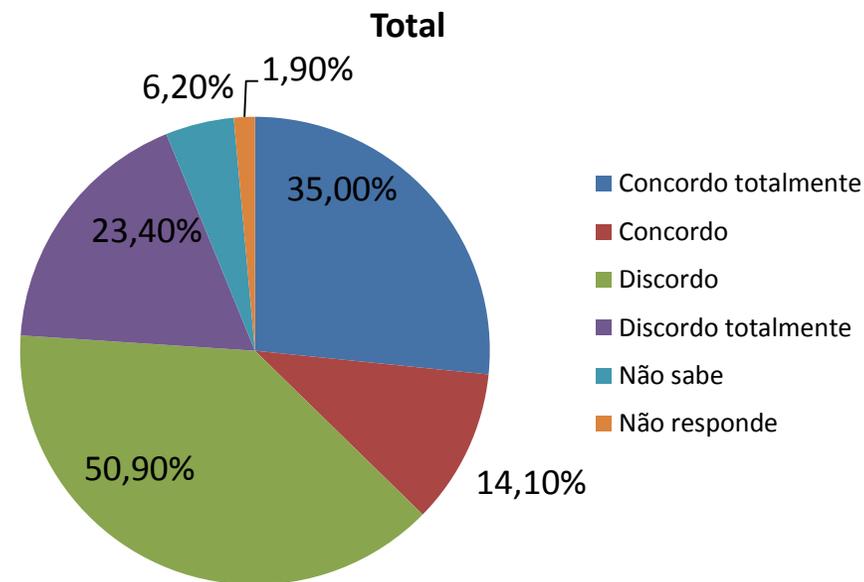
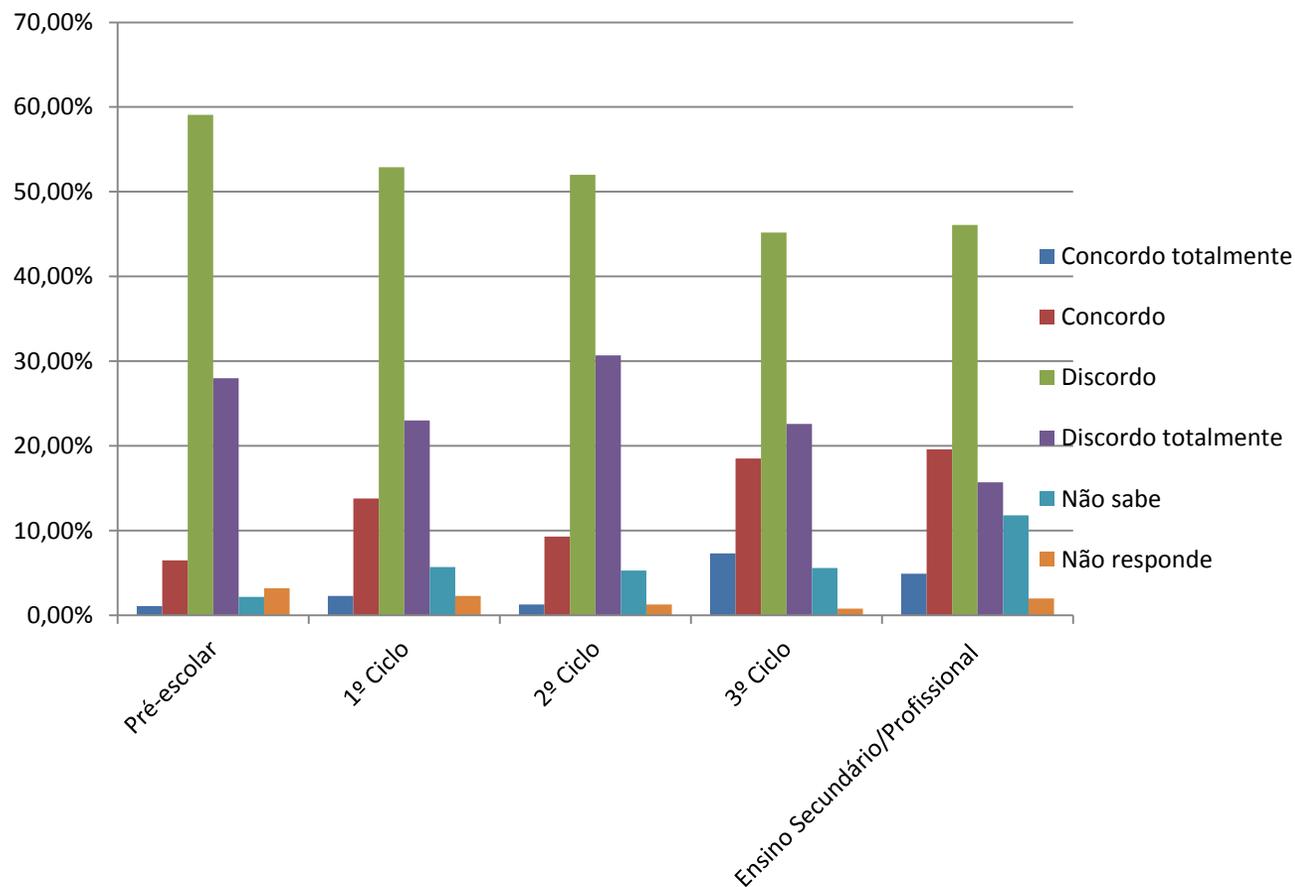
## Quadro 1: 2.32. As crianças e os jovens devem comer o que gostam, independentemente do valor nutritivo dos alimentos.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 84% dos pais/encarregados de educação inquiridos considera que as crianças e jovens não devem comer só o que gostam independentemente do valor nutritivo dos alimentos, no entanto cerca de 12% não são dessa opinião, nomeadamente os pais/encarregados de educação dos alunos do secundário/profissional (cerca de 15%).

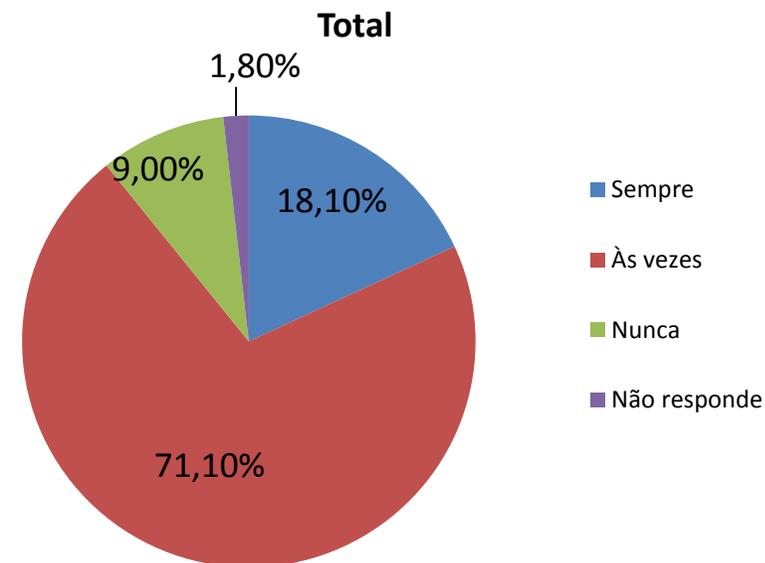
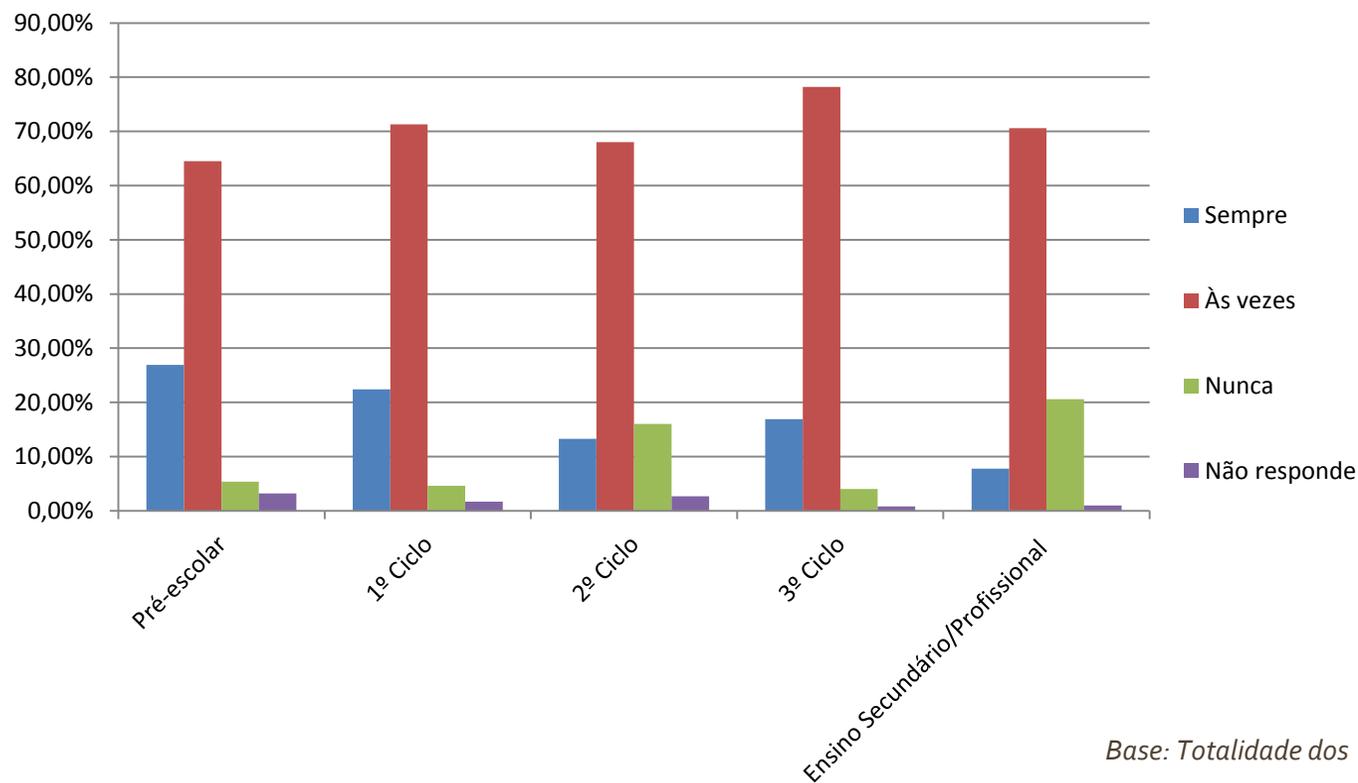
## Quadro 1: 2.33. As crianças e os jovens que petiscam entre as refeições, fazem uma alimentação mais equilibrada.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 74,3% dos pais/encarregados de educação inquiridos considera que as crianças e jovens que petiscam entre as refeições, fazem uma alimentação mais equilibrada. cerca de 6% não sabe e 1cerca de 18% considera que o petiscar entre as refeições constitui uma alimentação equilibrada.

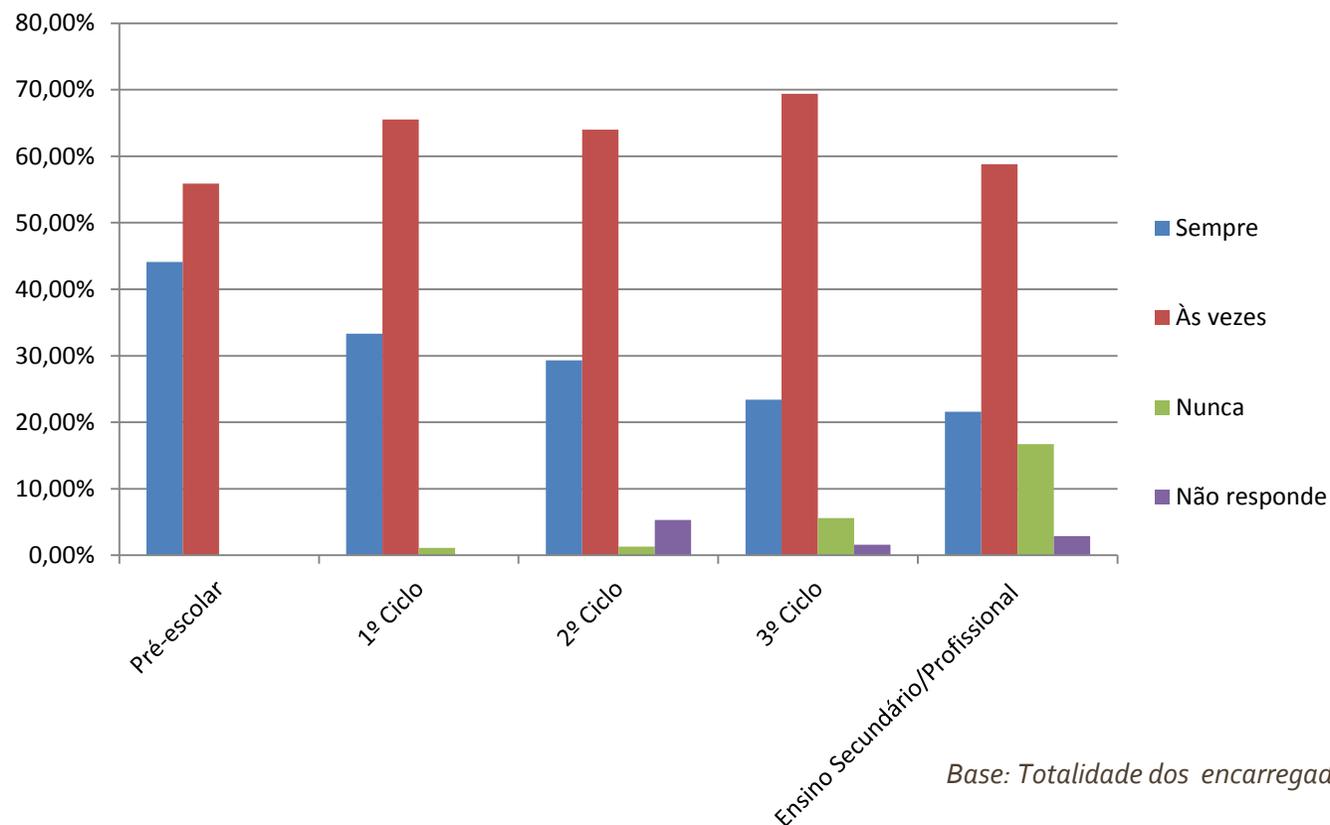
### 3.1. Come-se peixe pelo menos quatro vezes por semana.



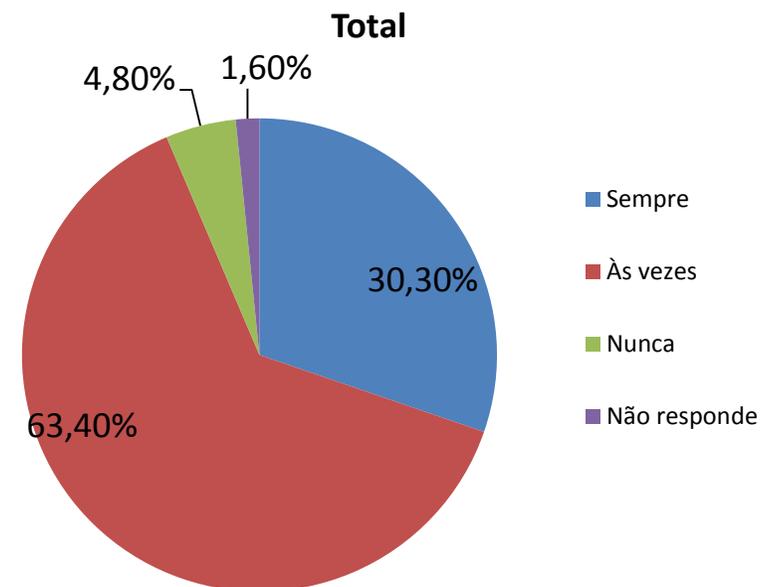
Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só 18% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica a inclusão sempre na ementa familiar de peixe quatro vezes por semana, estando os pais/encarregados de educação dos alunos do pré-escolar com uma percentagem mais elevada (cerca de 27%) e os dos alunos do secundário/profissional com um valor mais baixo (7,8%).

### 3.2. O almoço e jantar inclui sopa.

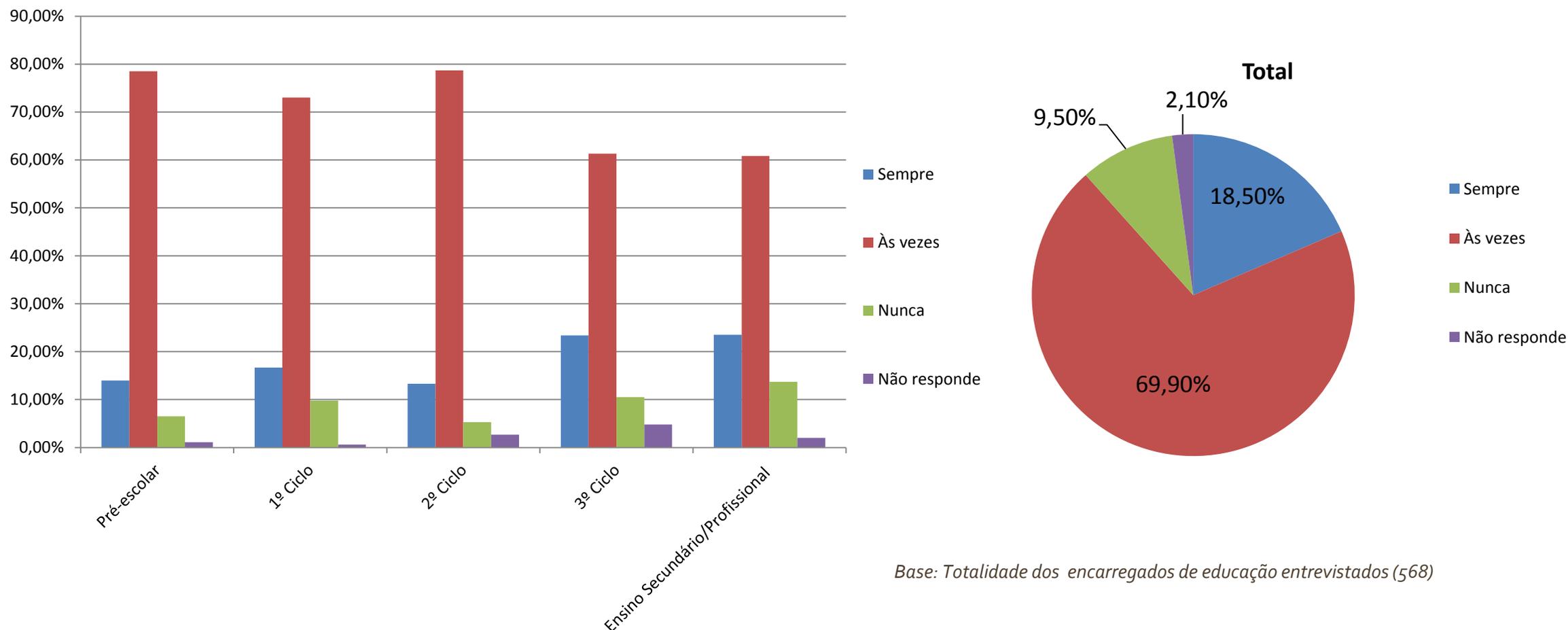


Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)



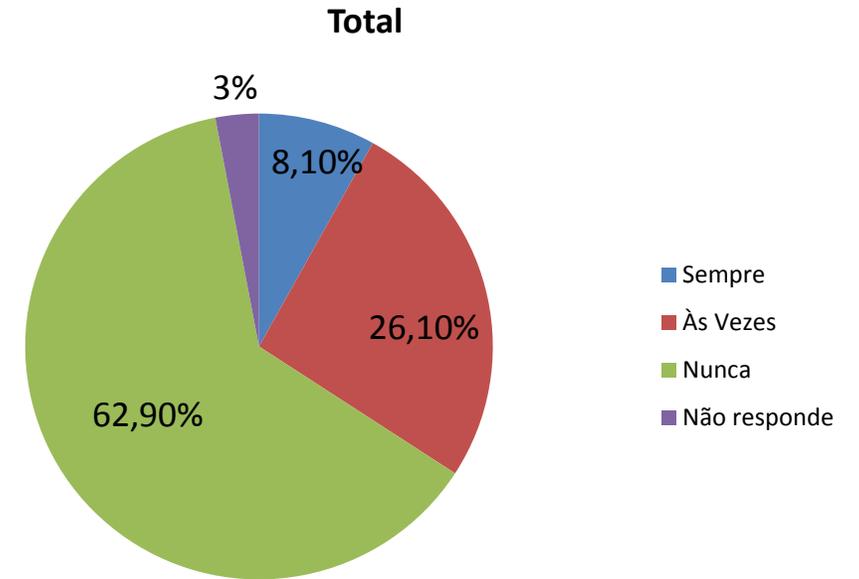
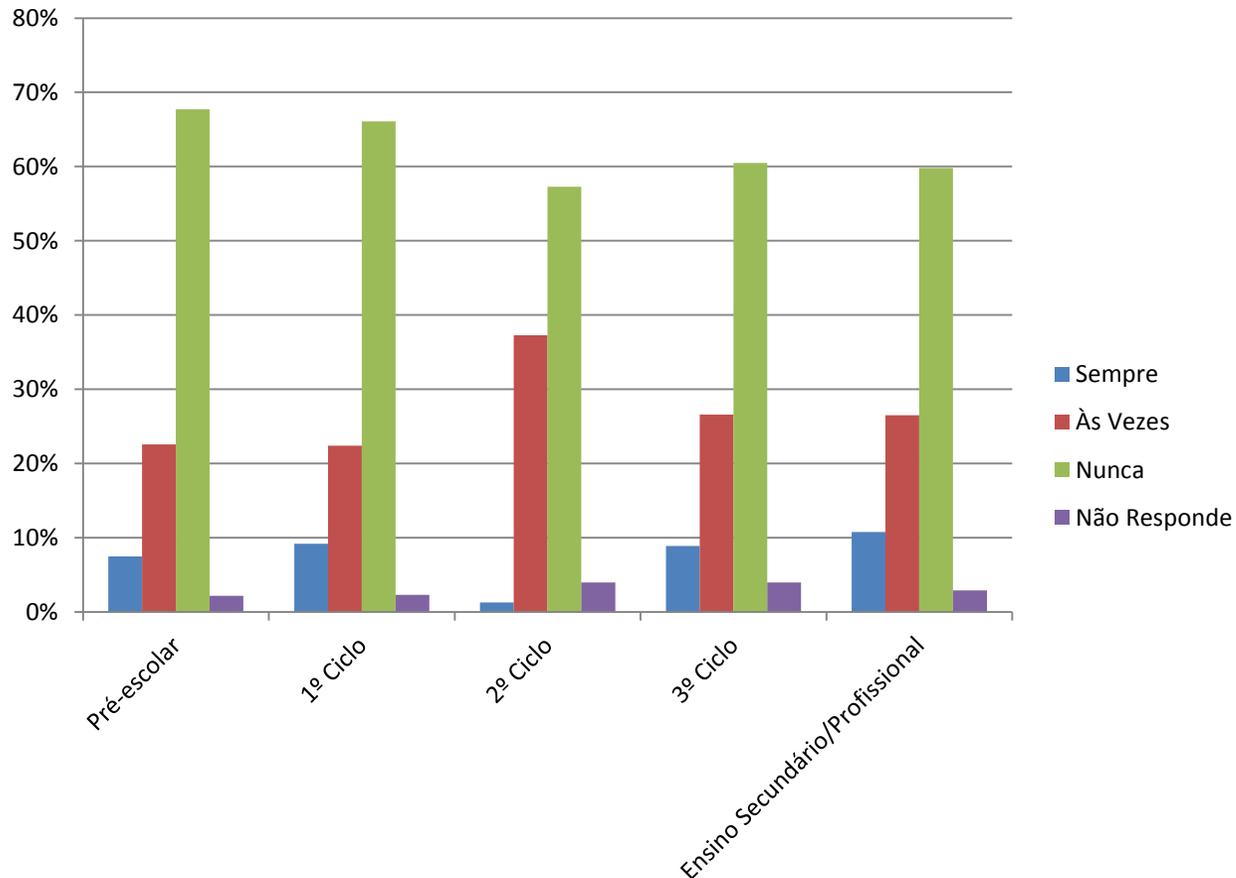
- Só 30,3% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica que o almoço e jantar inclui sempre sopa. estando os pais/encarregados de educação dos alunos do pré-escolar com uma percentagem mais elevada (44,1%).

### 3.3. Os legumes e frutas consumidos são comprados aos produtores locais.



- Só 18,5% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica a compra aos produtores locais de legumes e frutas, afirmando 10% que nunca o faz.

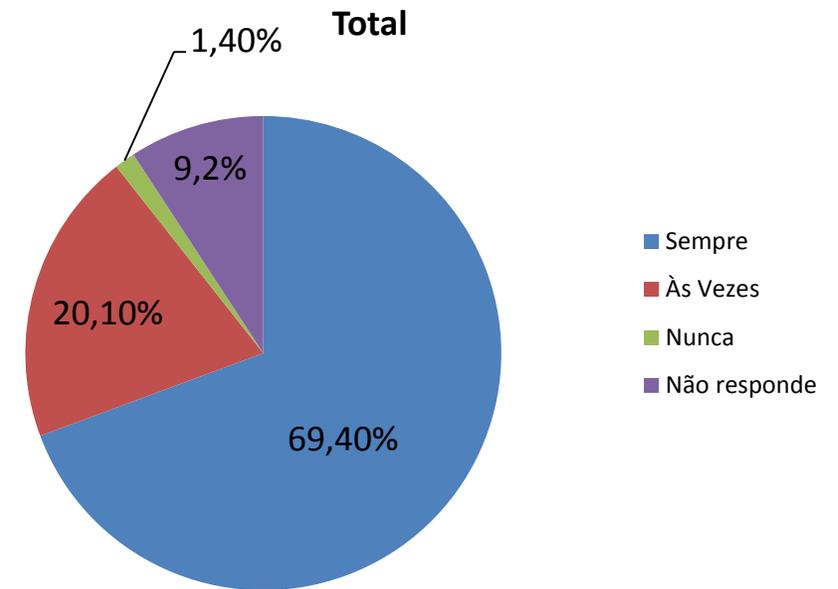
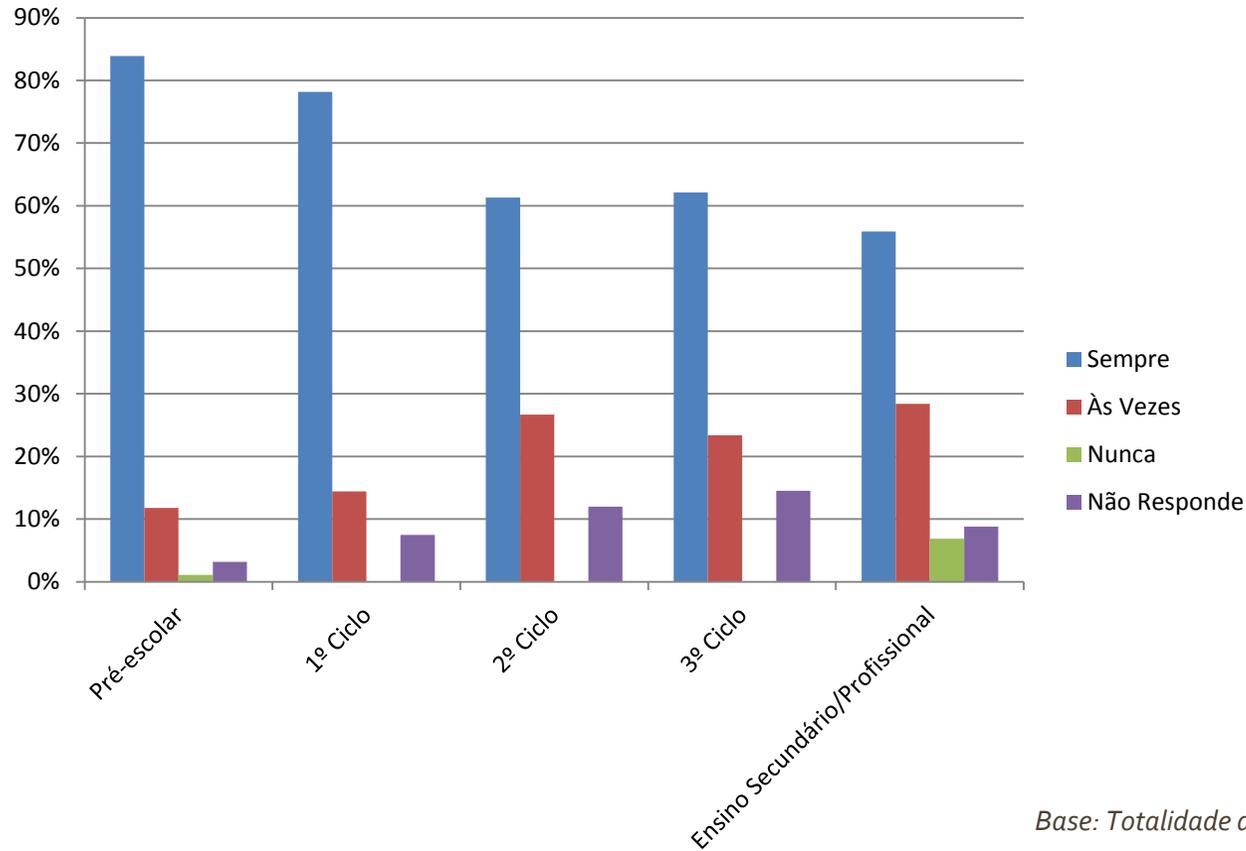
### 3.4. A alimentação é pouco variada.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só 8% dos pais/encarregados de educação inquiridos refere que a alimentação é pouco variada, no entanto cerca de 26% indica que às vezes é pouco variada.

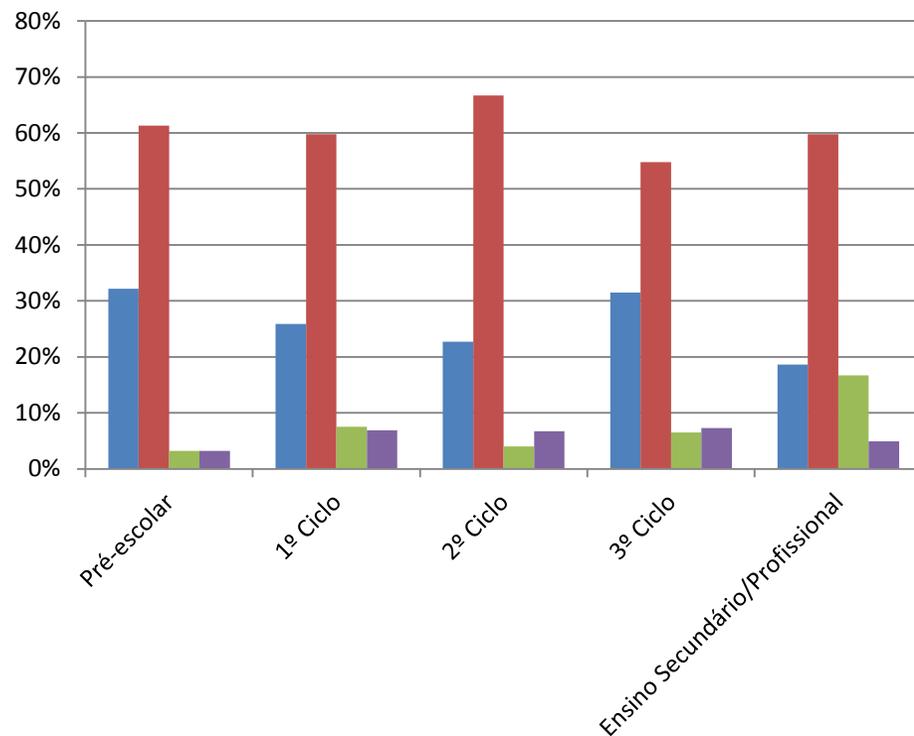
### 3.5. A(s) criança(s) foram expostas à variedade e diversificação alimentar, a partir do 1º ano com a introdução de novos sabores, texturas e odores.



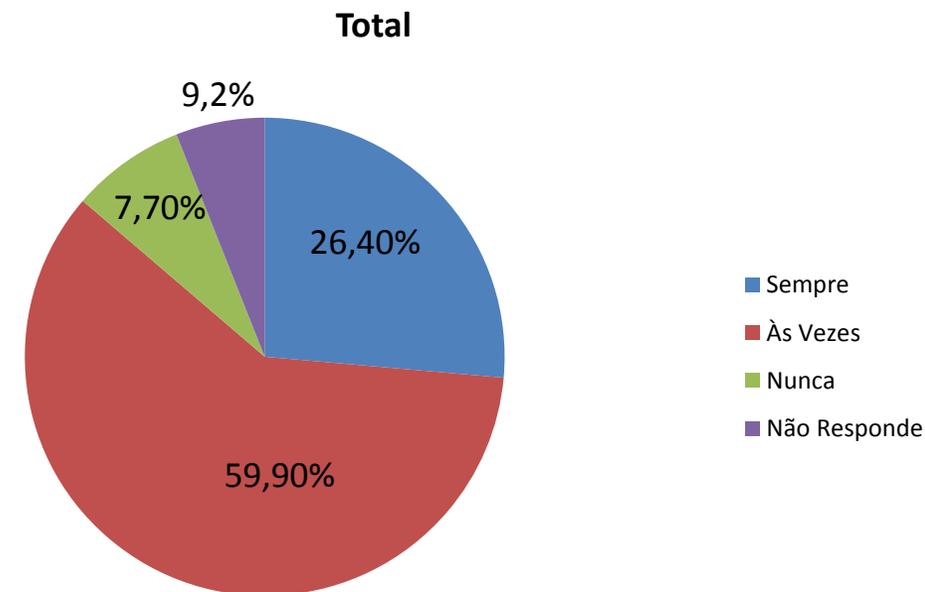
Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 70% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica que as crianças foram expostas à variedade e diversificação alimentar, a partir do 1º ano com a introdução de novos sabores, texturas e odores.

### 3.6. O primeiro critério na compra de alimentos é o valor nutritivo, identificado através da leitura dos rótulos.



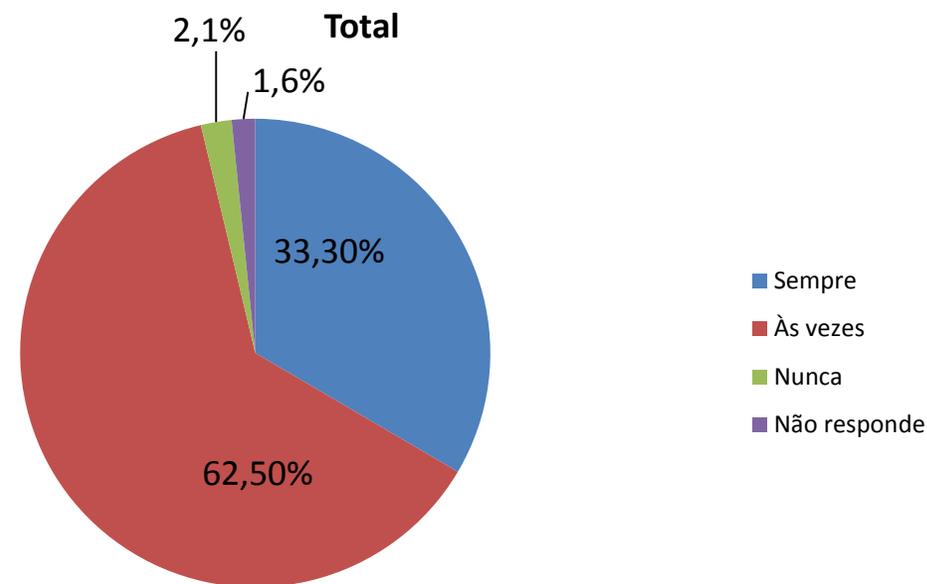
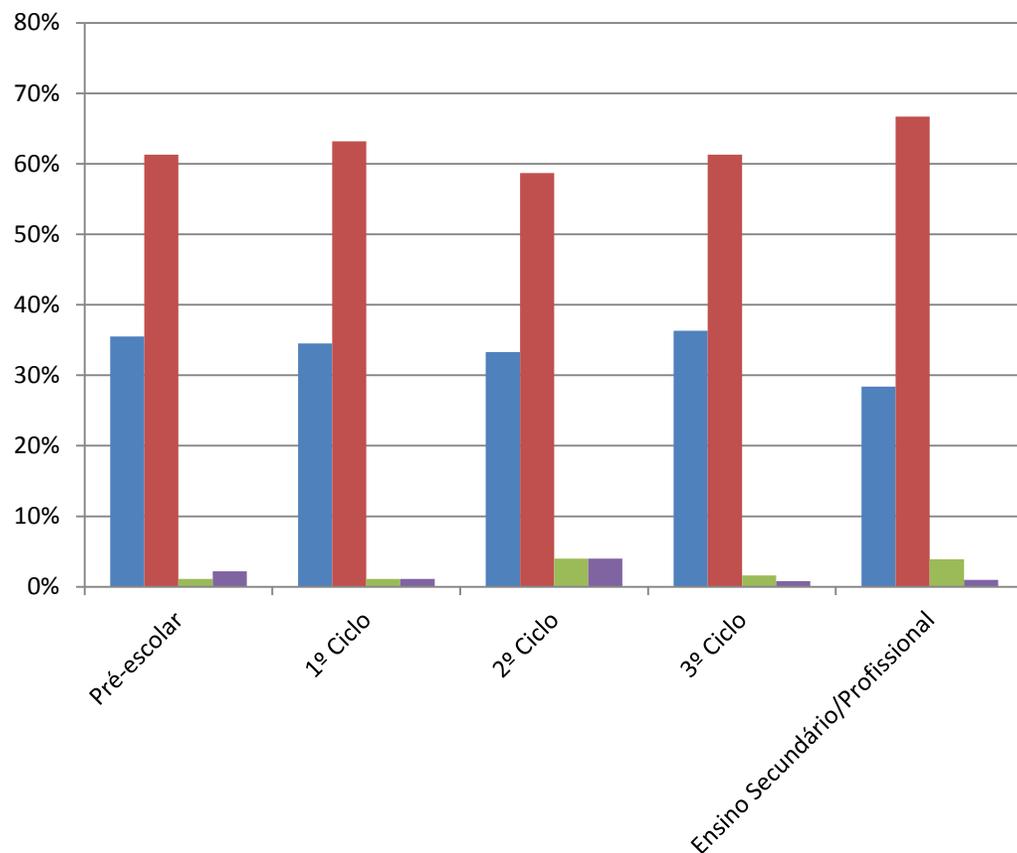
■ Sempre  
■ Às Vezes  
■ Nunca  
■ Não Responde



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só 26,4% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica como primeiro critério na compra de alimentos o valor nutritivo, identificado através da leitura dos rótulos., sendo afirmado porque cerca de 8% que nunca o faz.

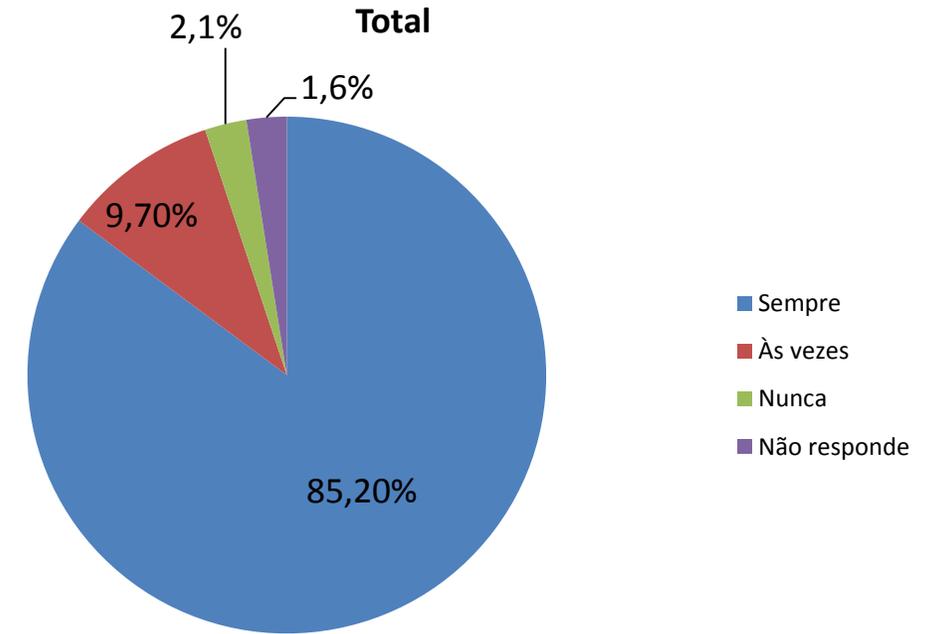
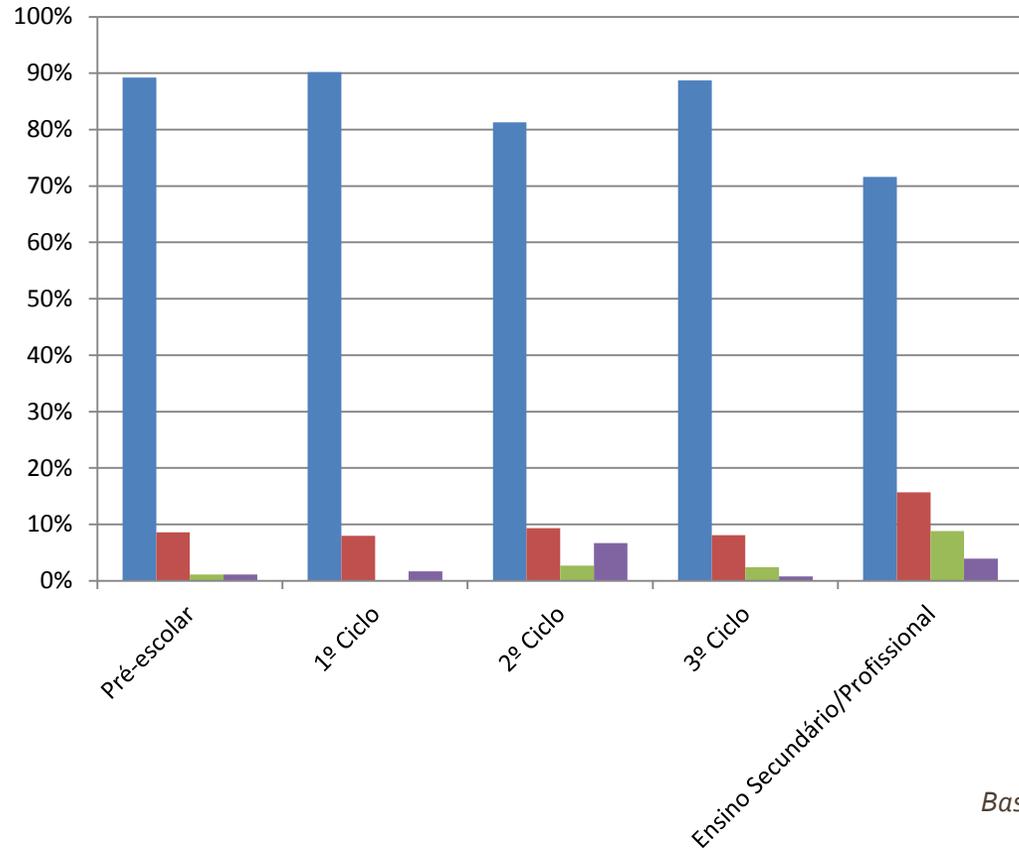
### 3.7. Nas refeições estão presentes alimentos de todos os setores da roda dos alimentos.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só 33,8% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica a inclusão sempre nas refeições dos alimentos de todos os setores da roda dos alimentos, apresentando para os alunos do secundário/profissional um valor mais baixo (28,4%).

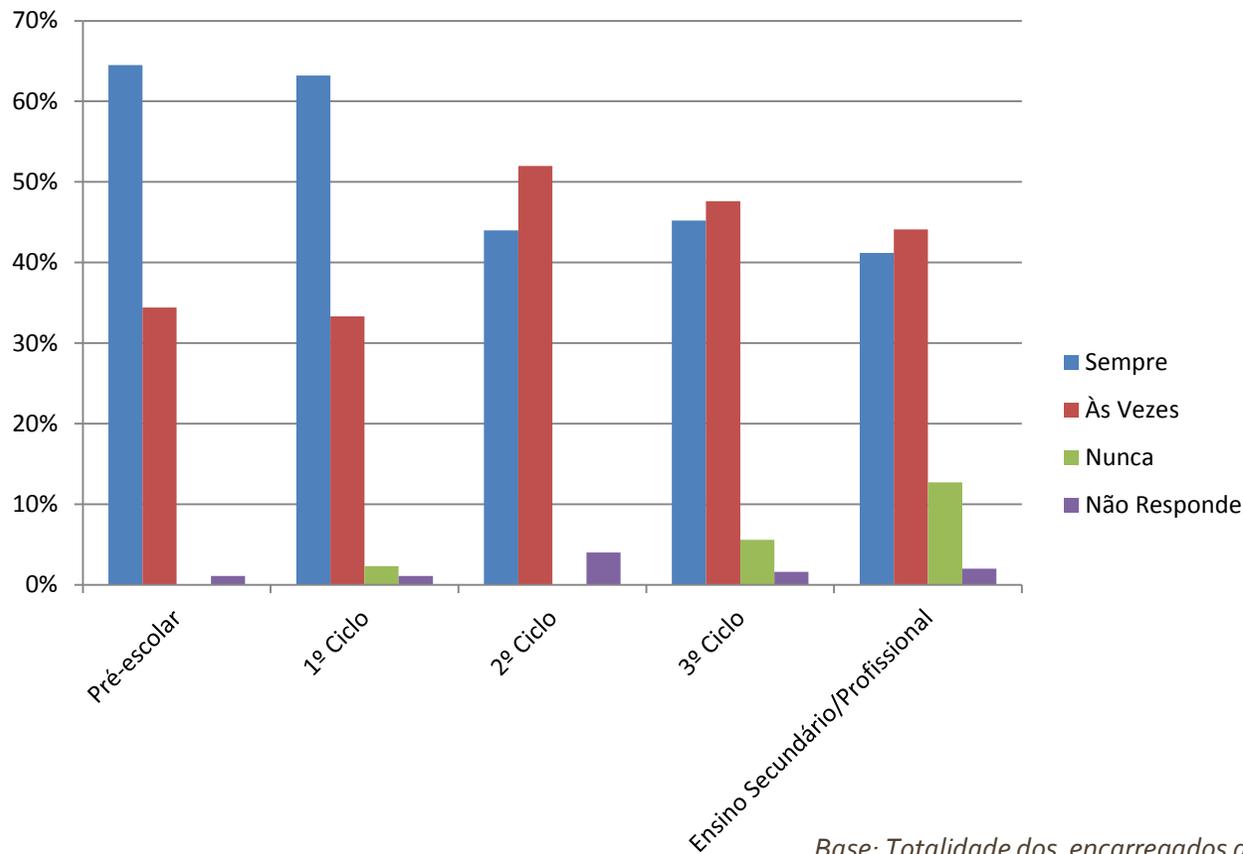
### 3.8. A criança/jovem que foi portador deste questionário consome diariamente leite ou derivados (queijo, iogurte, ...).



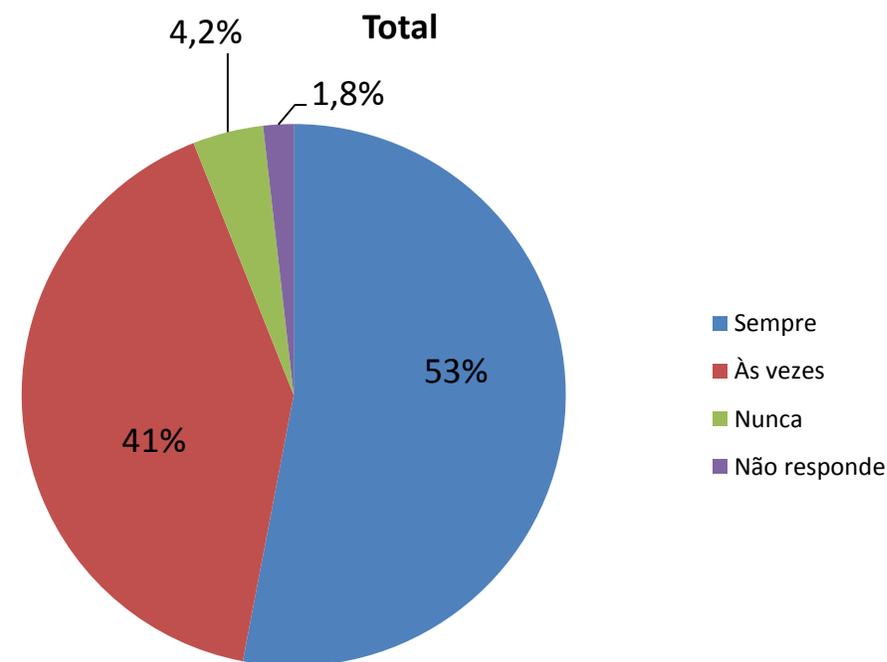
Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Os pais/encarregados de educação inquiridos, na sua maioria (85,2%) refere o consumo diário de leite ou derivados pelo seu educando, rondando valores dentro dos 90% os relativos aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo.

### 3.9. A criança/jovem que foi portador deste questionário come pelo menos duas a três peças de fruta por dia.

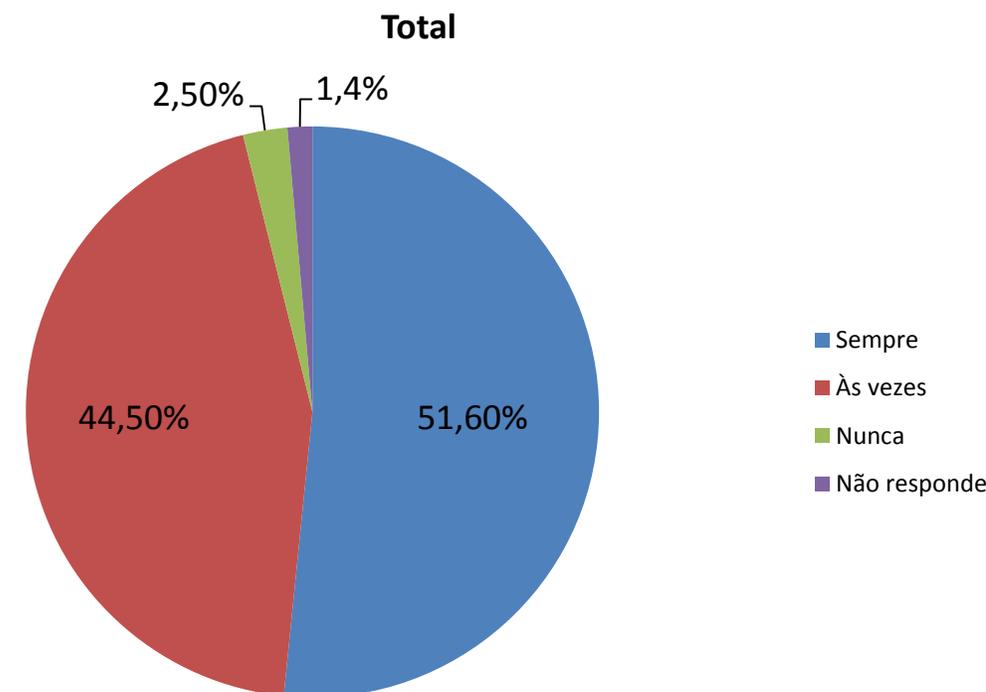
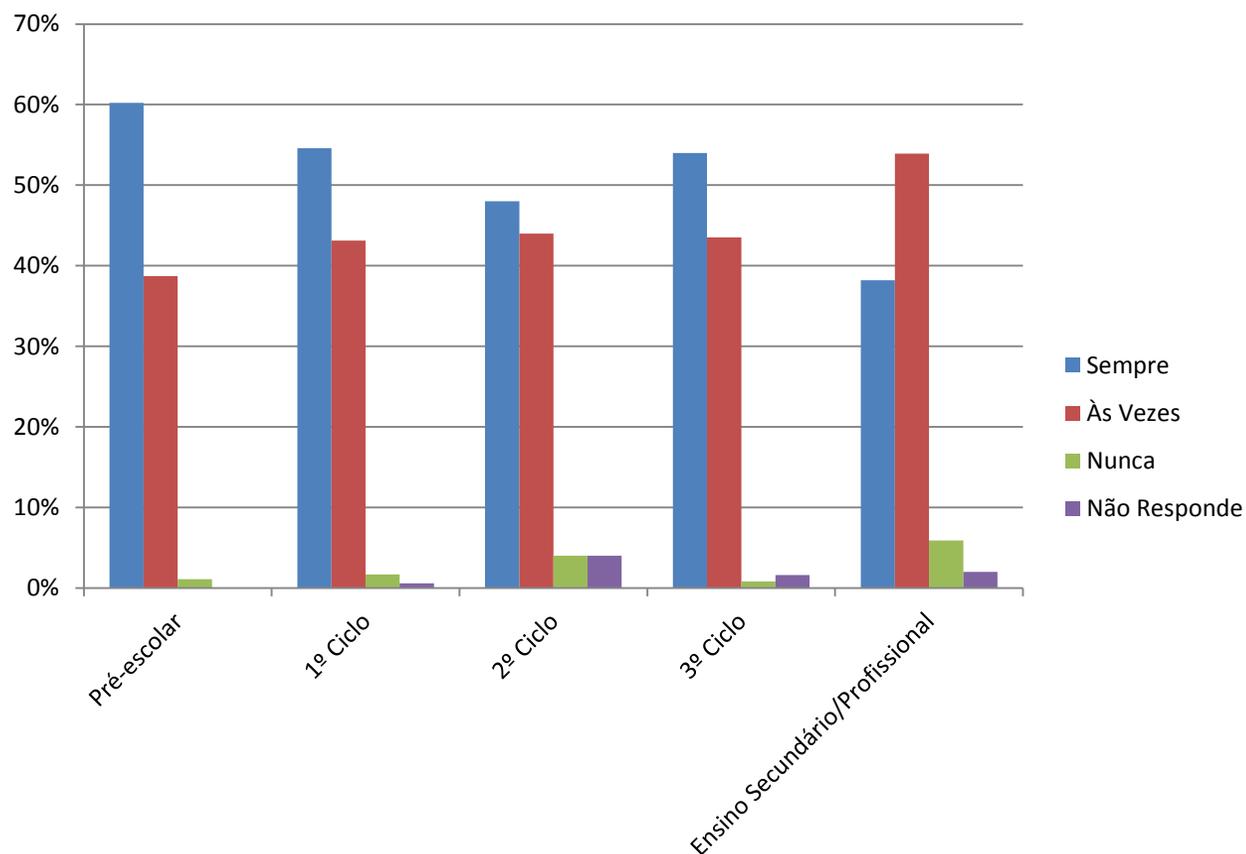


Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)



- Só 53 % dos pais/encarregados de educação inquiridos afirma que a criança/jovem que lhe entregou o questionário come duas a três peças de fruta por dia, estando os encarregados de educação dos alunos do pré-escolar com uma percentagem mais elevada (cerca de 65%).

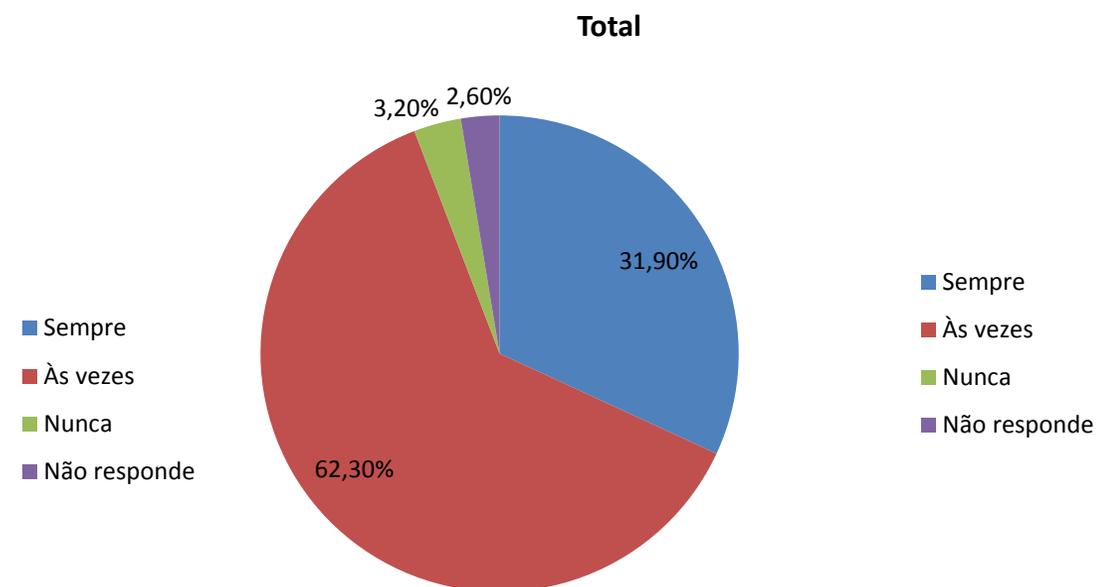
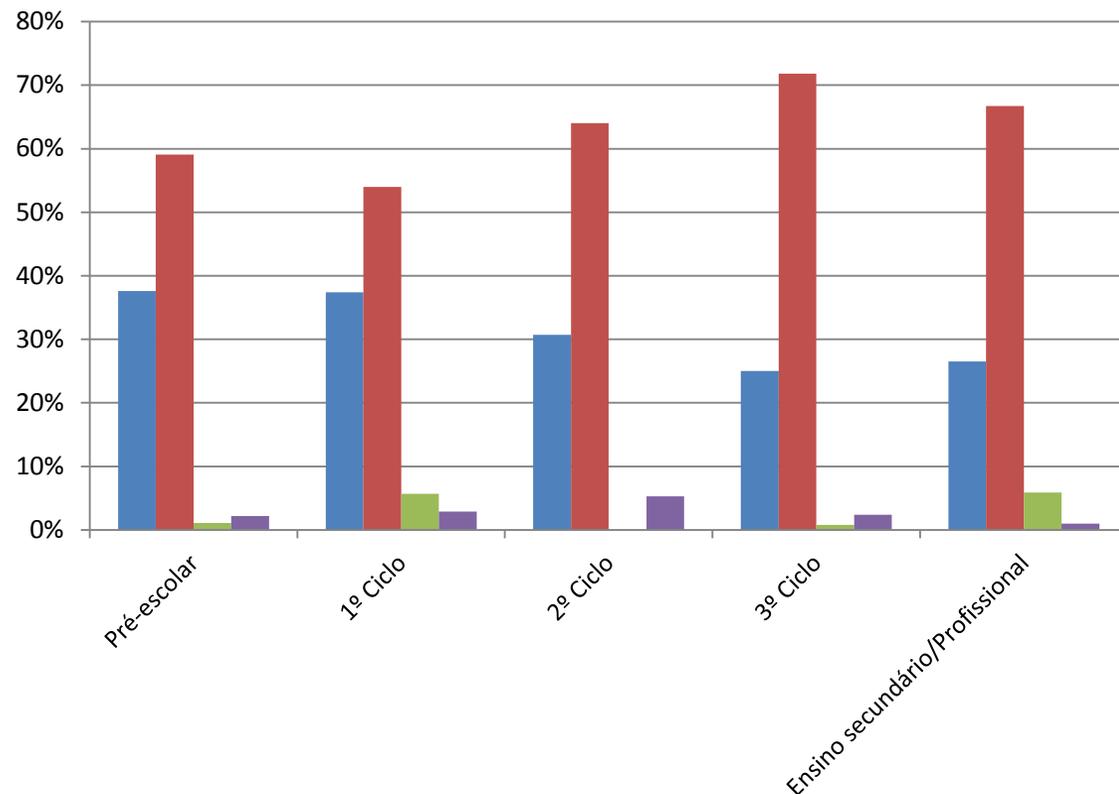
### 3.10. As refeições têm produtos hortícolas, cozinhados ou em saladas, com abundância



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só 51,6 % dos pais/encarregados de educação inquiridos afirma que as refeições têm sempre produtos hortícolas com abundância, a inclusão sempre na ementa familiar de peixe quatro vezes por semana, estando os pais/encarregados de educação dos alunos do pré-escolar com uma percentagem mais elevada (62,2%).

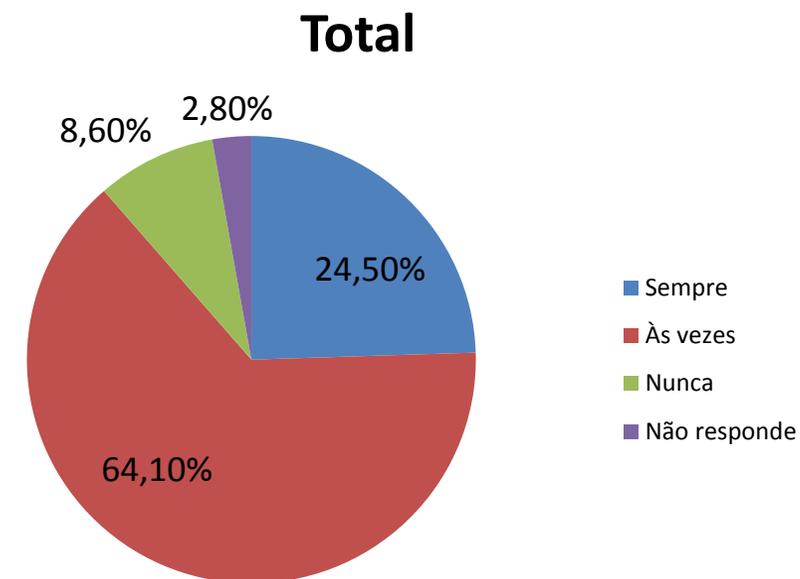
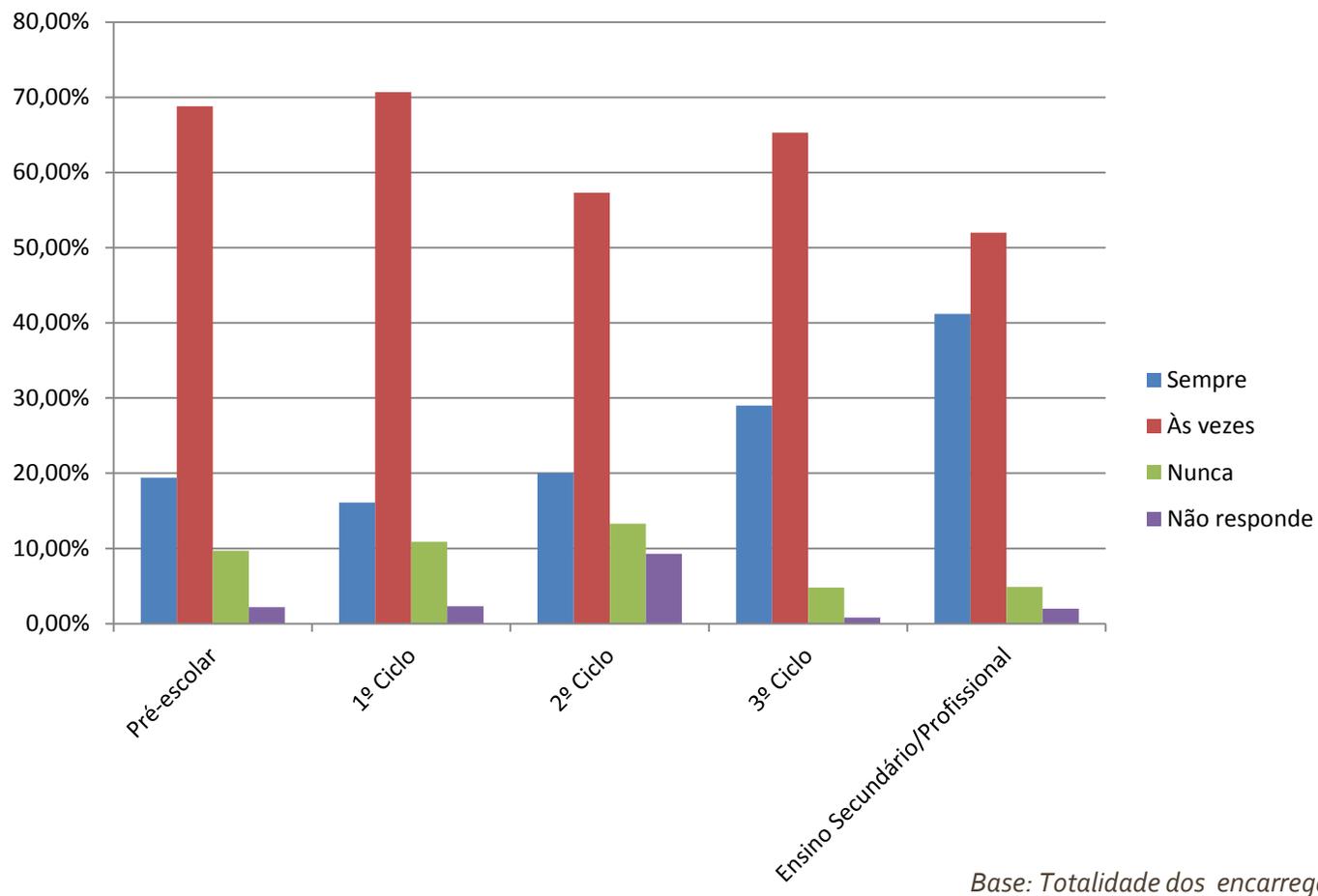
### 3.11. A confeção das refeições segue receitas antigas e tradicionais.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

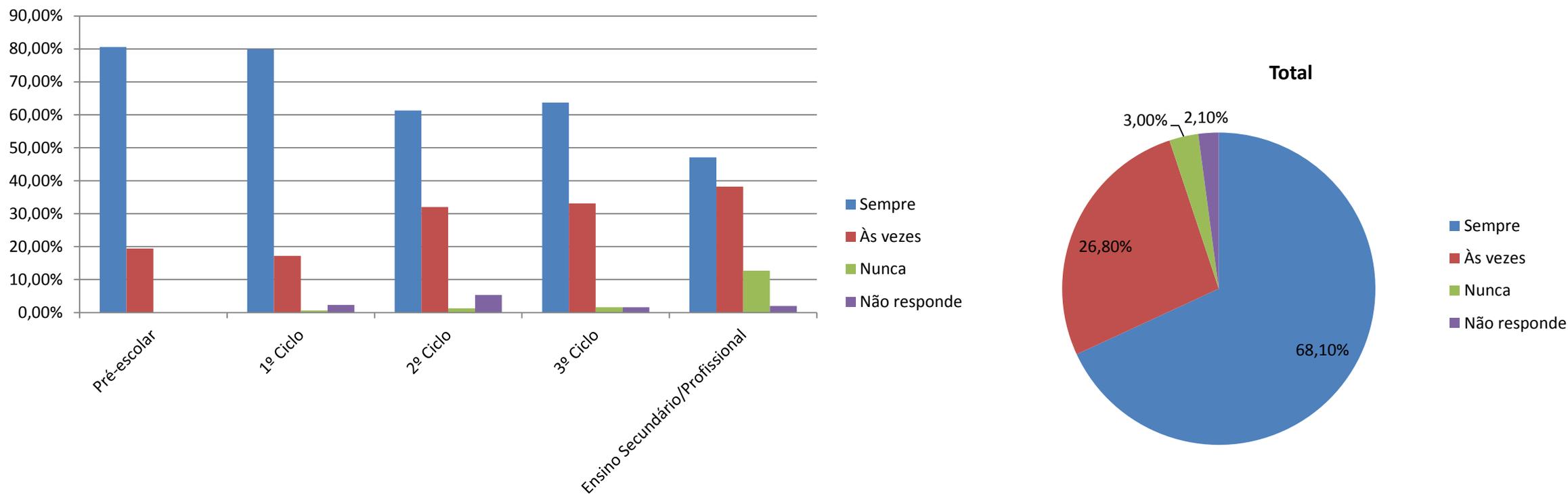
- Só 3,2% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica que nunca são seguidas as receitas antigas e tradicionais na confeção das refeições mas só cerca de 32% refere sempre.

### 3.12. O preço é um ponto extremamente importante para as escolhas na aquisição dos alimentos.



- Cerca de 25% dos pais/encarregados de educação inquiridos refere que o preço é um ponto extremamente importante para as escolhas na aquisição dos alimentos , só 8,6% refere que nunca.

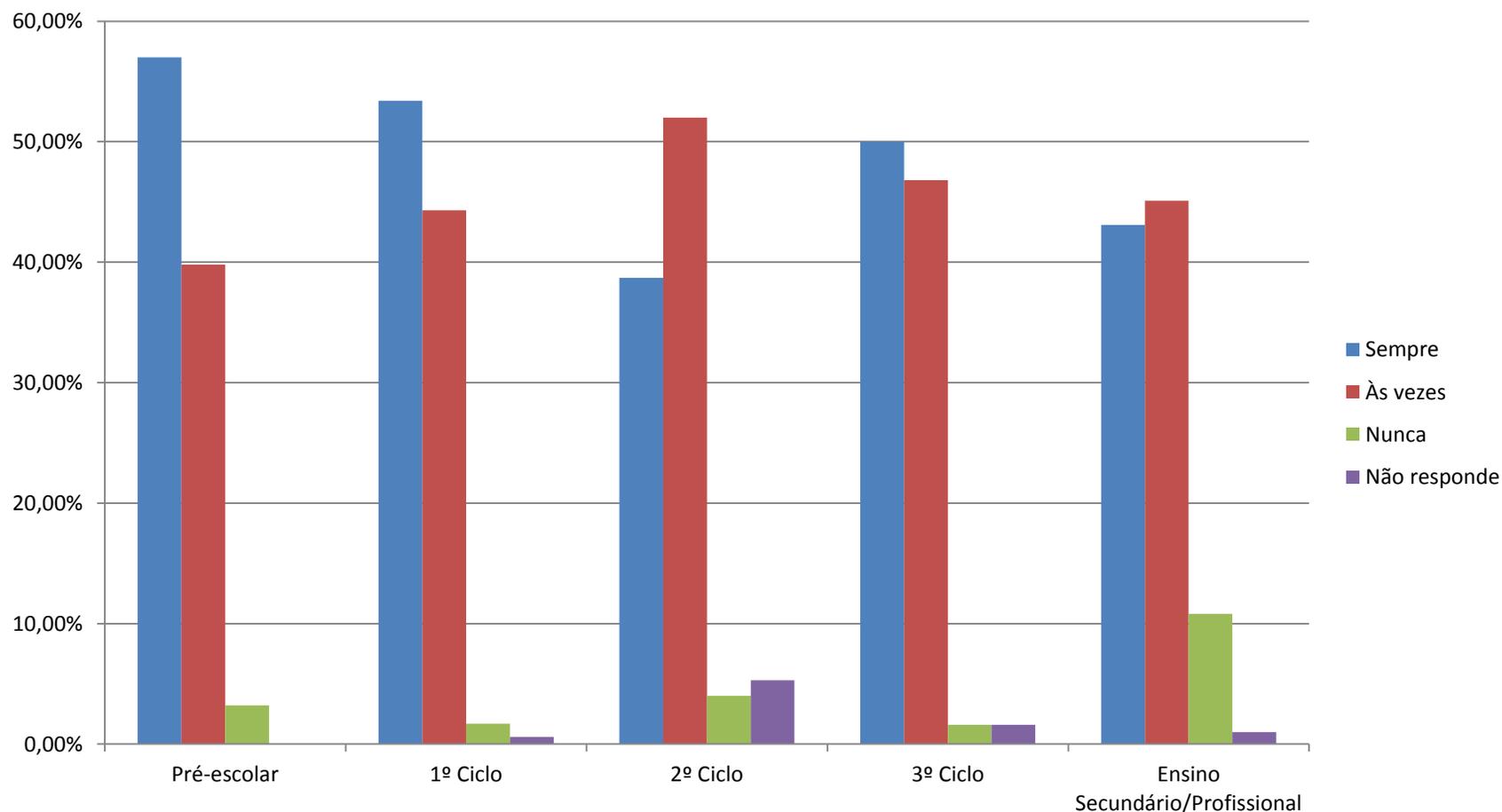
### 3.13. O azeite é a gordura utilizada para preparar (cozinhar) as refeições..



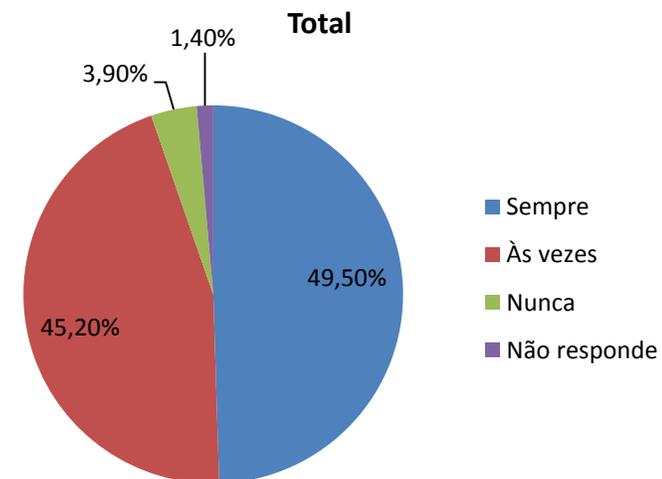
Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 70% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica que o azeite é a gordura utilizada para preparar as refeições.

### 3.14. Comem-se leguminosas (feijão, grão) pelo menos duas vezes por semana..

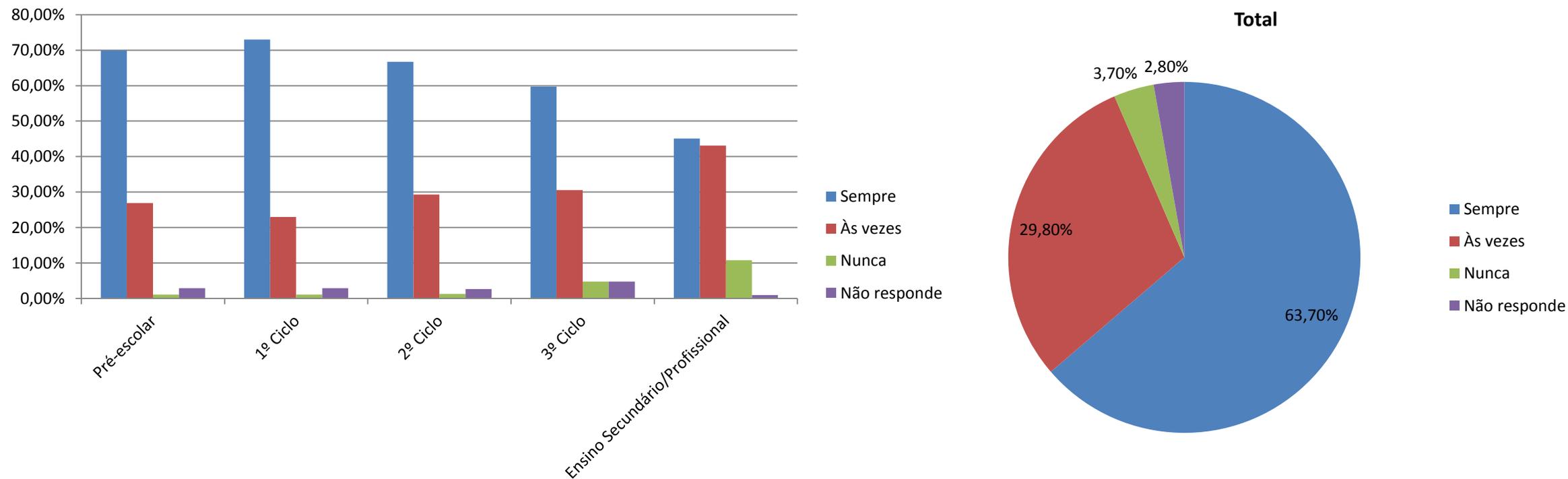


Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)



- Cerca de 50% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica a inclusão sempre na ementa familiar de leguminosas pelo menos duas vezes por semana estando os encarregados de educação dos alunos do pré-escolar com uma percentagem mais elevada (cerca de 57%).

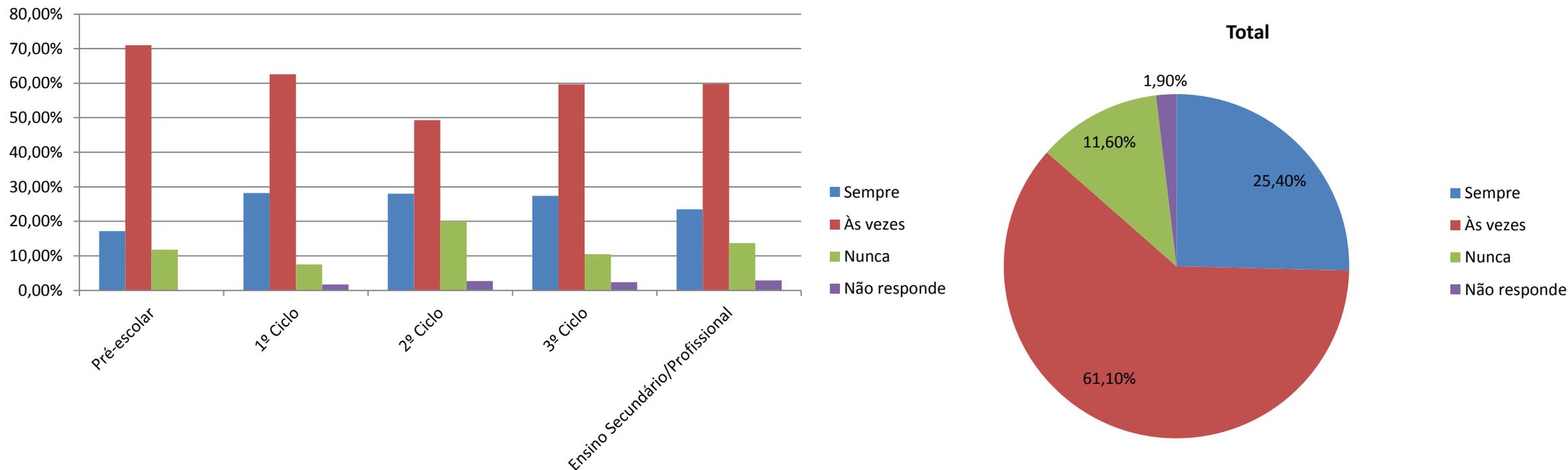
### 3.15. Organizam-se os horários das refeições para se fazerem as refeições em conjunto.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 63% dos pais/encarregados de educação inquiridos refere que os horários das refeições são organizados de forma a serem feitas as refeições em conjunto, apresentando no entanto os encarregados de educação dos alunos do secundário/profissional valor mais baixo (45,1%).

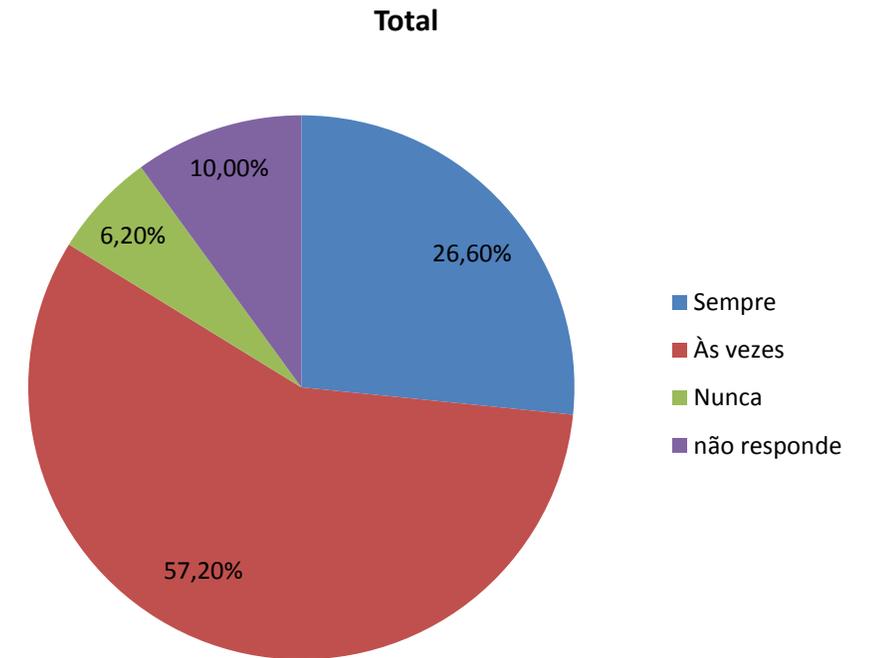
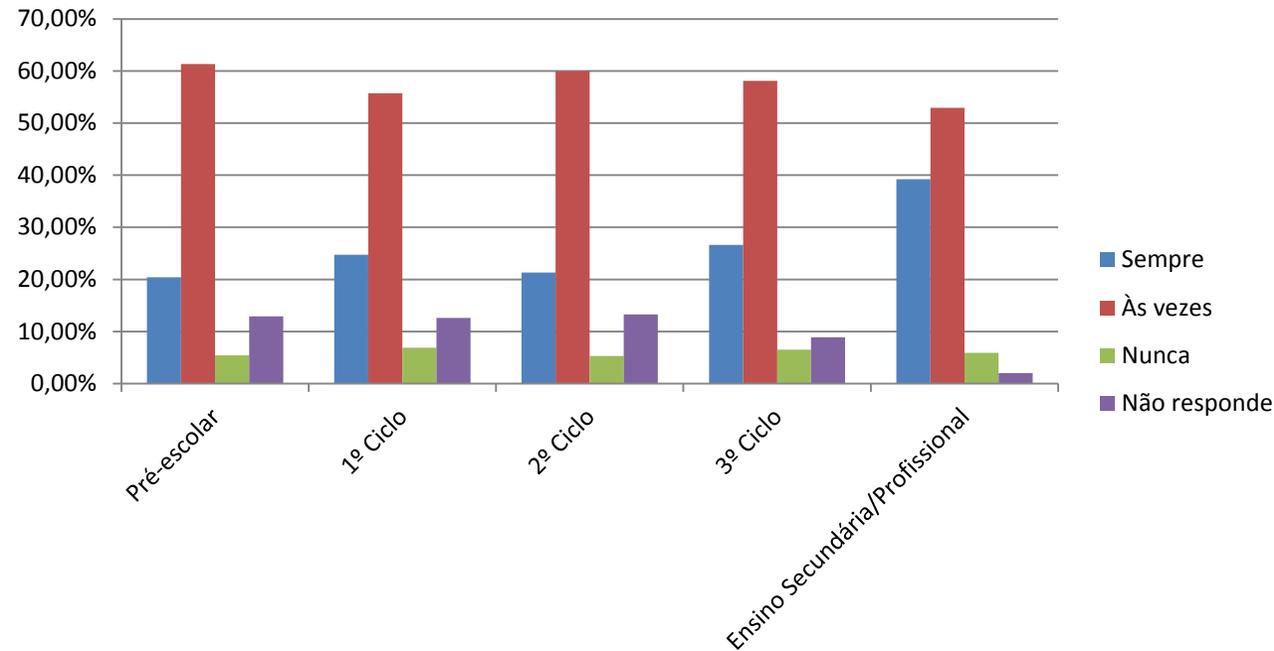
### 3.16. Compra-se pão escuro (por ex: mistura de centeio e trigo) do tipo saloio em vez do pão mais branco.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 12% dos pais/encarregados de educação inquiridos refere que nunca compra pão escuro mas 25% indica que o faz sempre.

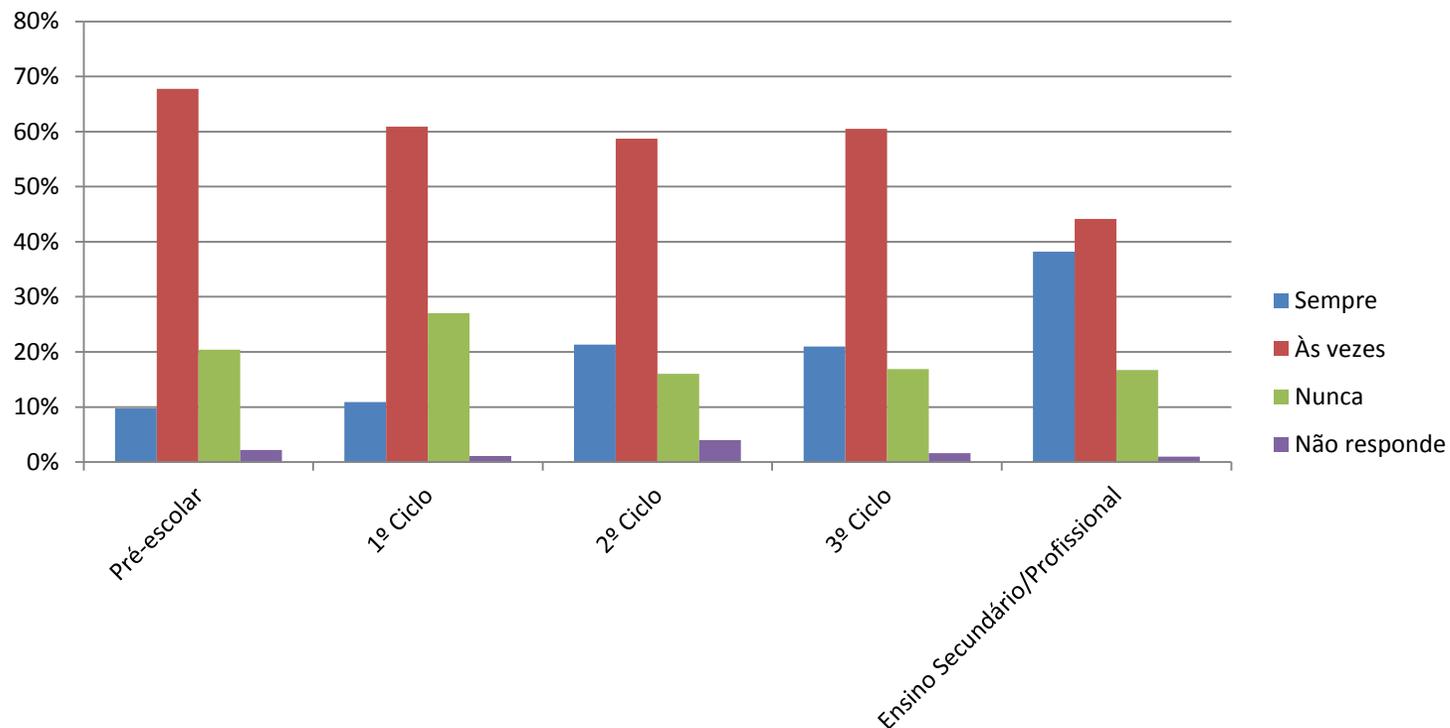
### 3.17. Na seleção das ementas das refeições tem-se em conta as preferências da maior parte dos elementos da família.



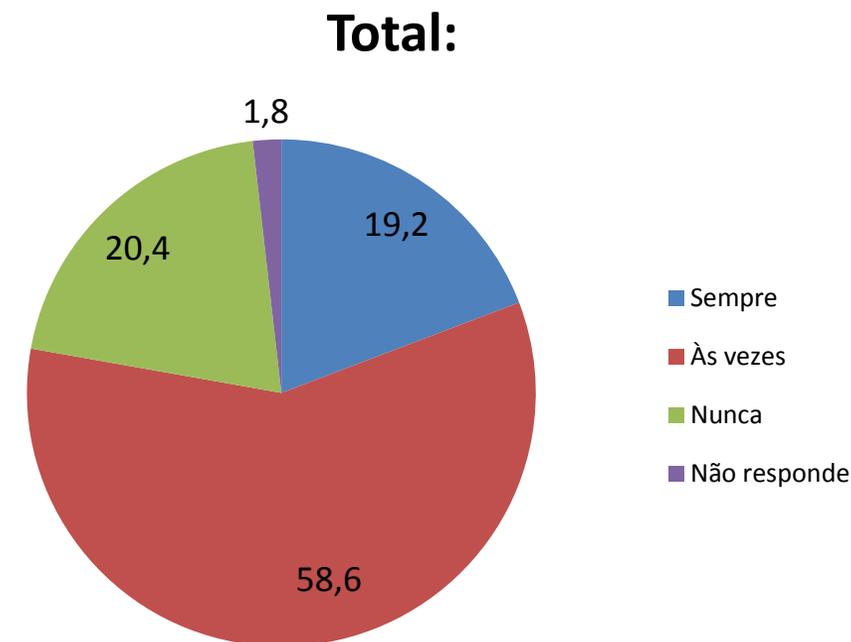
Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só 26,6 % dos pais/encarregados de educação inquiridos indica que na seleção das refeições tem-se sempre em conta as preferências da maior parte dos elementos da família, 57,2% refere que só às vezes.

### 3.18. Durante a refeição vê-se televisão.

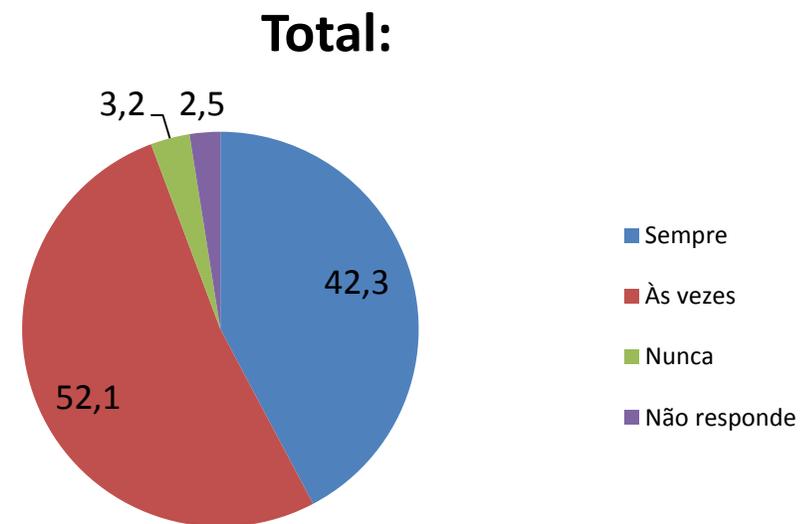
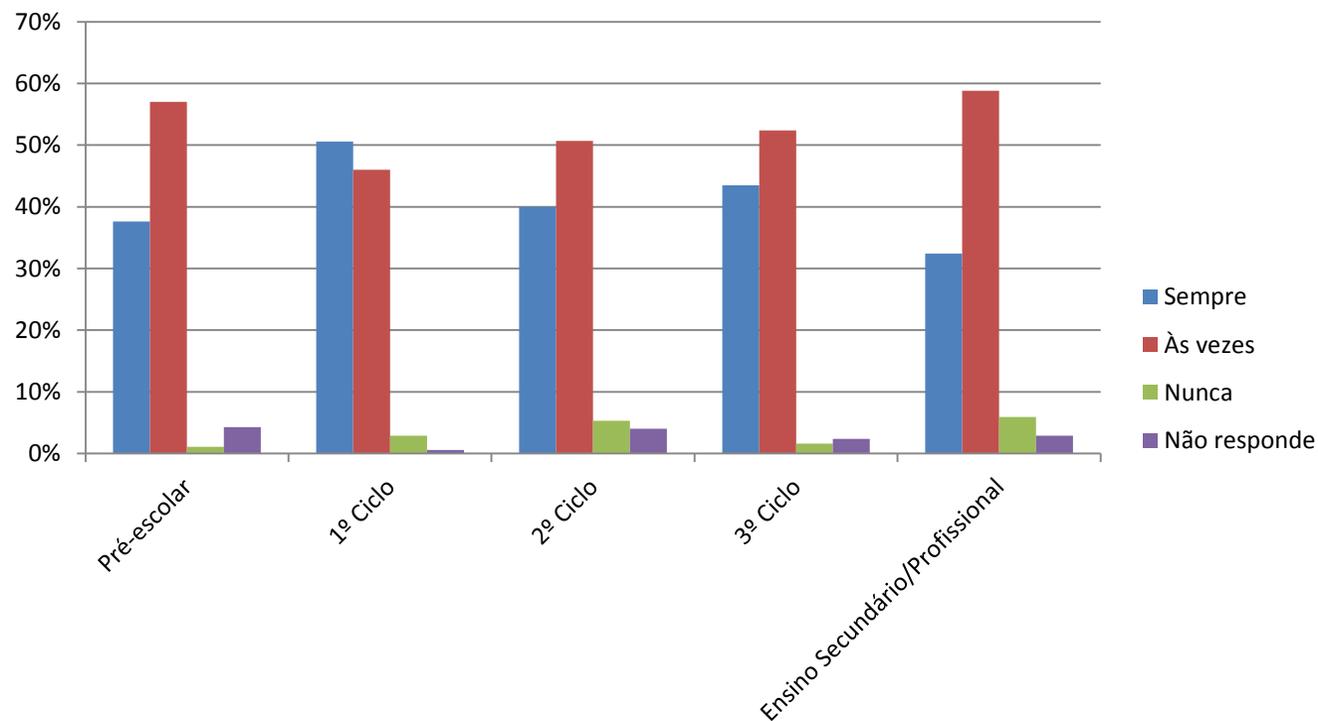


Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)



- 19,2 % dos pais/encarregados de educação refere que durante a refeição se vê televisão sendo significativamente mais elevada a informação dos pais/encarregados de educação dos alunos do ensino secundário/profissional com 38,2%.

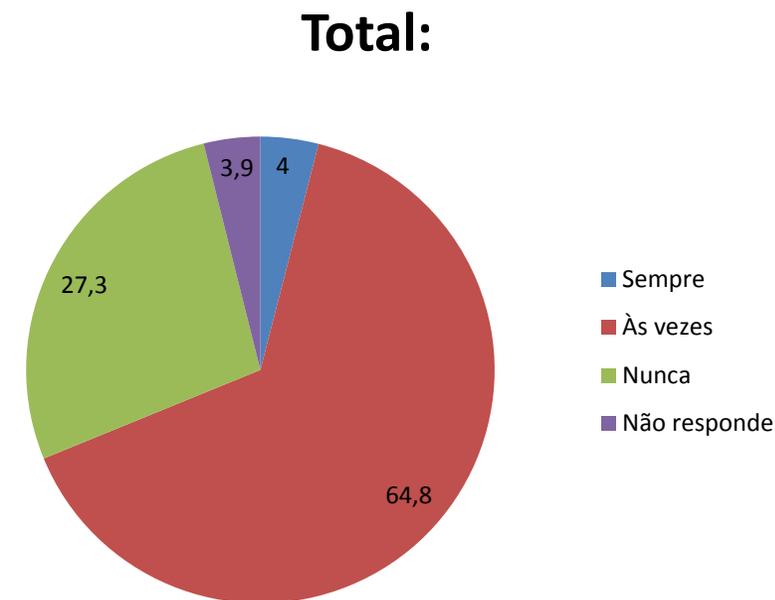
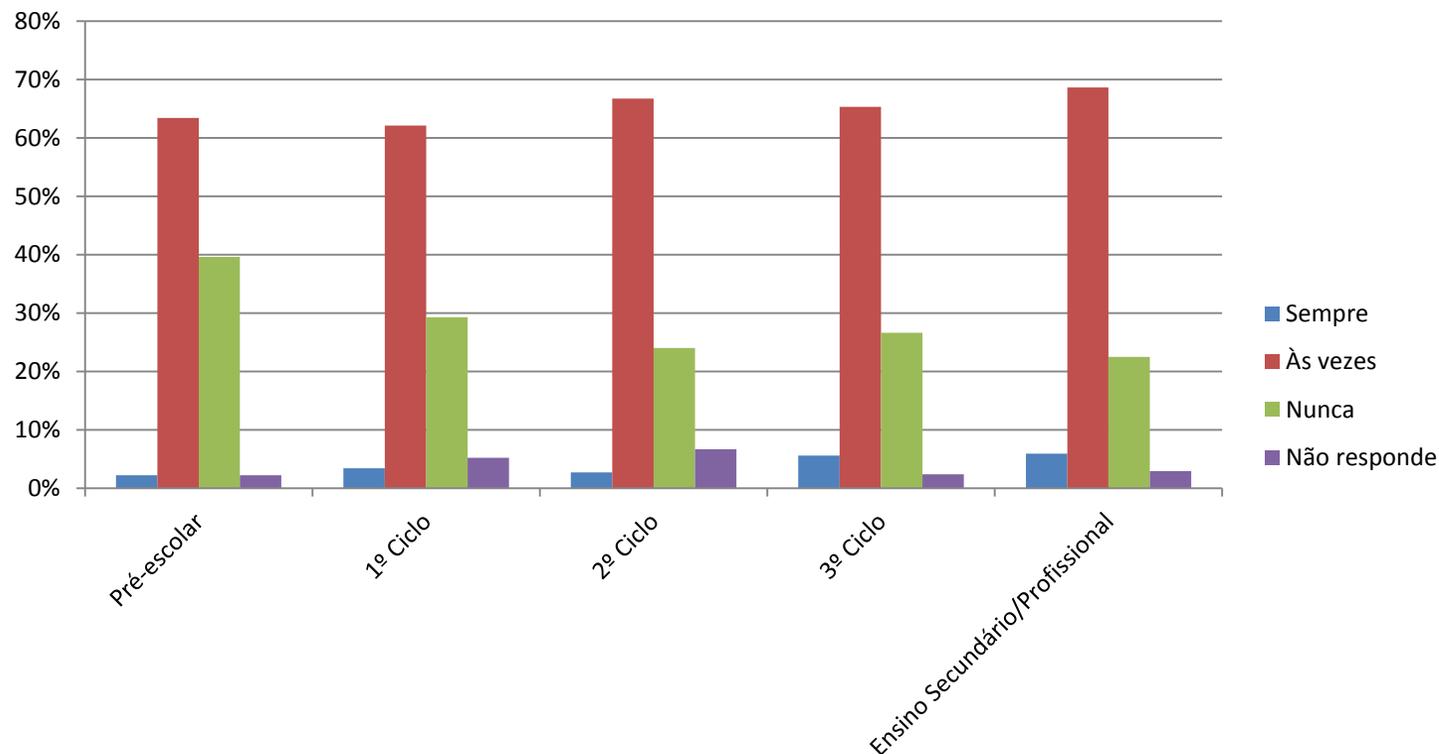
### 3.19. As sobremesas são fruta da época.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- 42,3% dos pais/encarregados de educação inquiridos refere que as sobremesas são fruta da época, no entanto cerca de 50% indica que só às vezes.

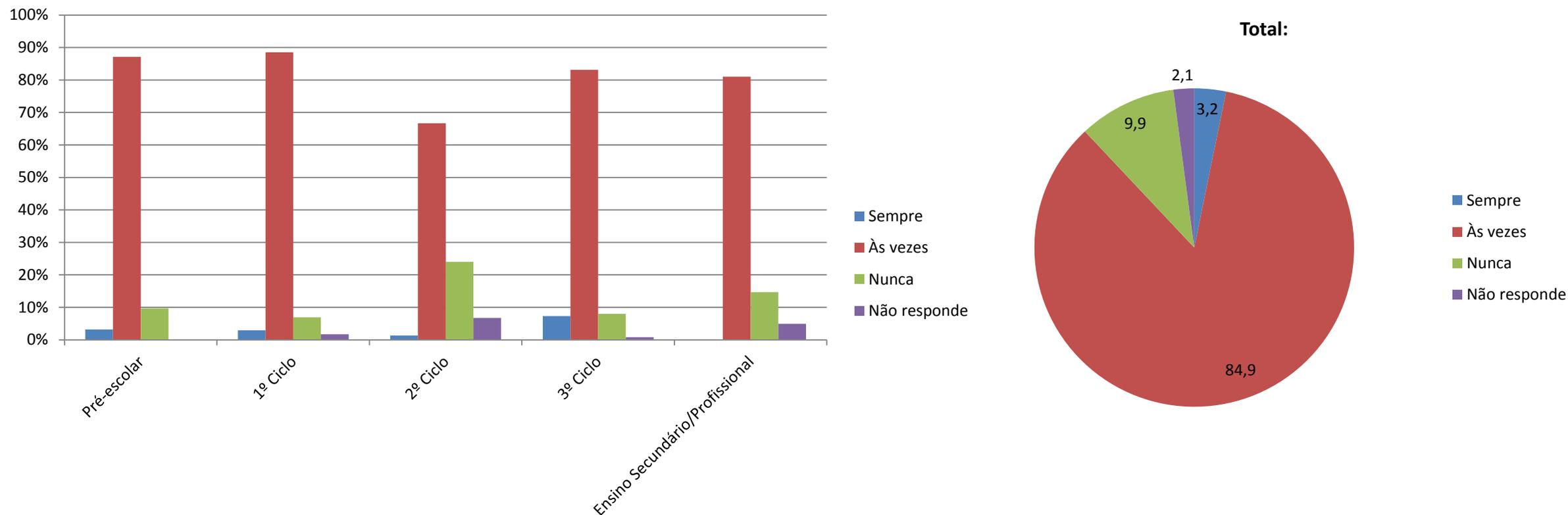
### 3.20. As compras de alguns produtos alimentares são influenciadas pela mensagem promocional.



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só 27,3% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica que as suas compras de alguns produtos alimentares não são influenciadas pela mensagem promocional; cerca de 65% dão a indicação de às vezes.

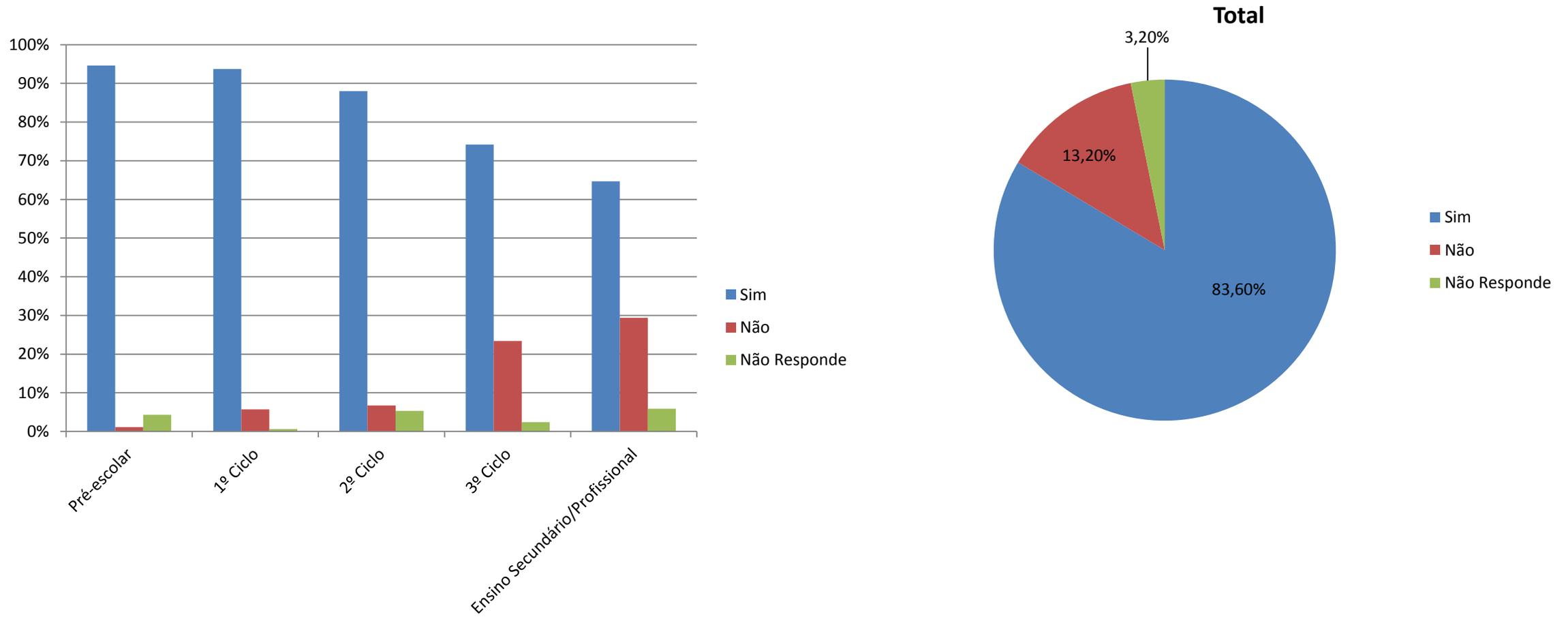
### 3.21. Compram-se alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes, etc.).



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Só cerca de 10% dos pais/encarregados de educação inquiridos indica que nunca compra alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes) a maior parte (84%) refere às vezes.

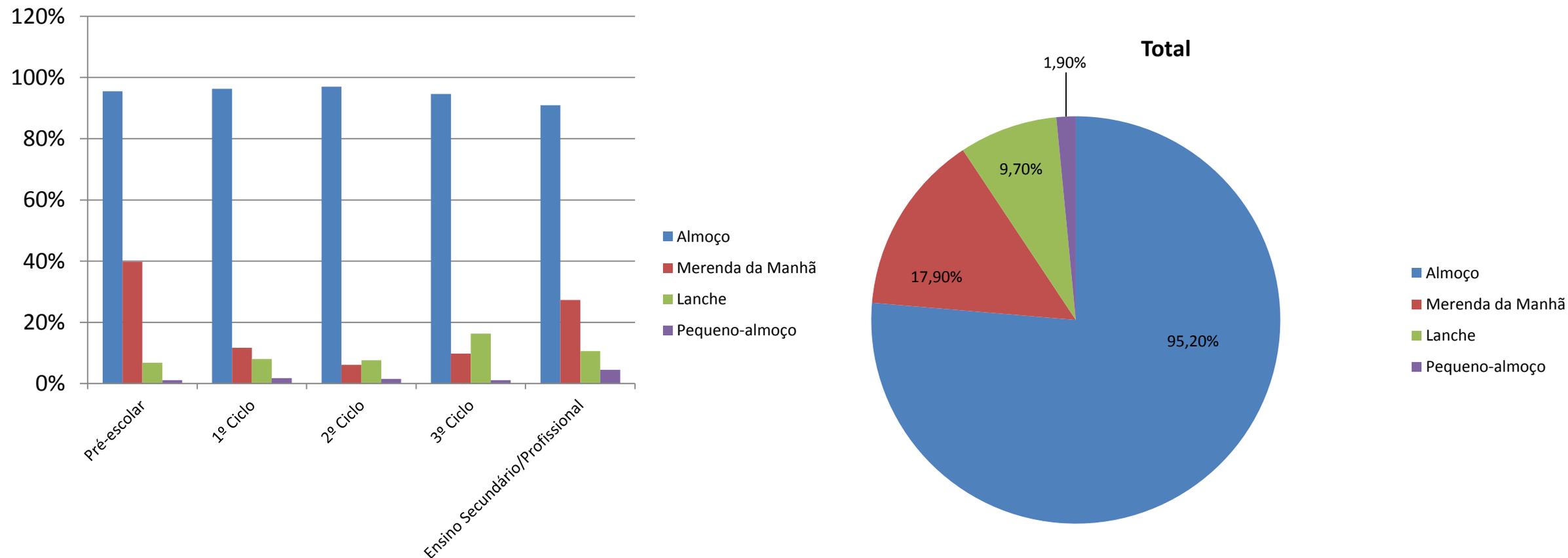
#### 4- A criança/jovem que foi portador deste questionário durante o período de aulas faz (todos os dias ou alguns) algumas das refeições na Escola?



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 84% dos pais/encarregados de educação refere que os seus educandos fazem refeições na Escola.

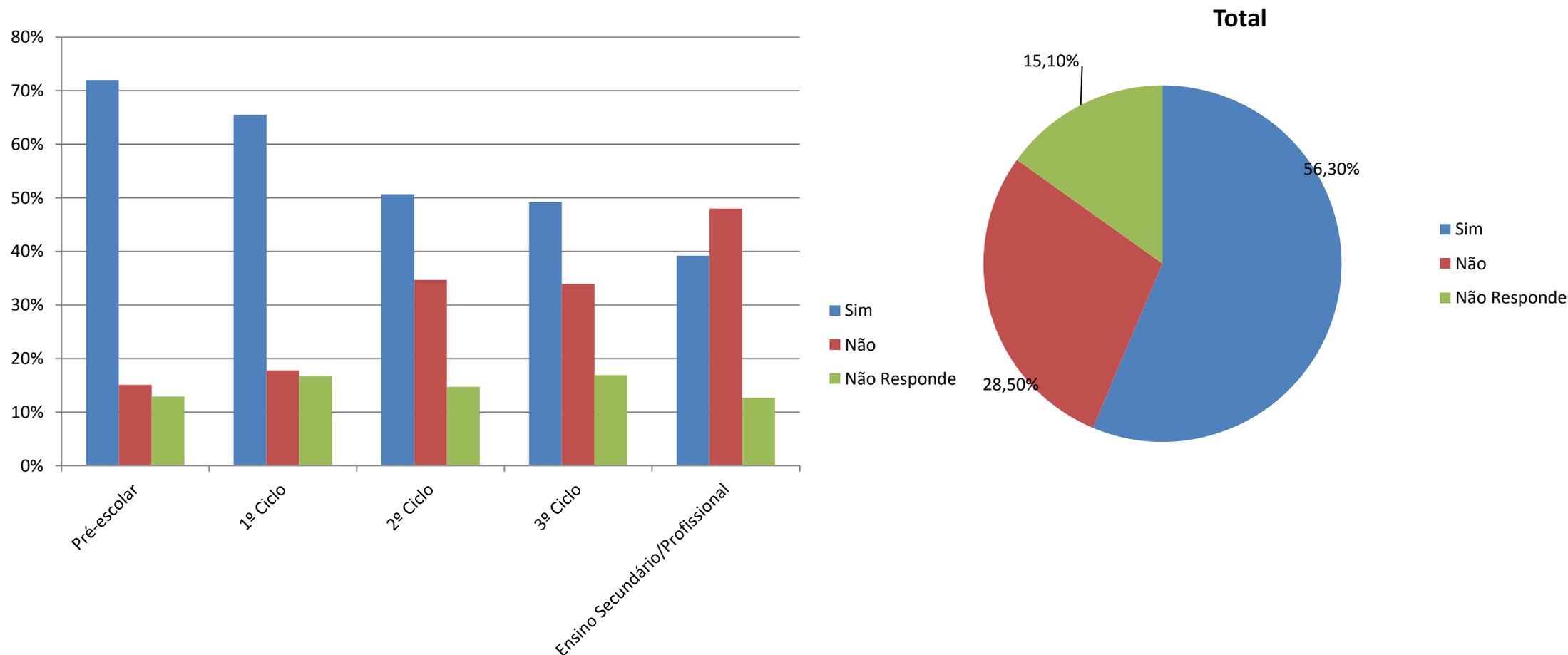
#### 4.1- Habitualmente, quais são as refeições que são feitas pelo seu filho(a)/educando(a) e são fornecidas pelos serviços (refeitório, bar, bufete ou outros) da Escola?



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 95% dos pais/encarregados de educação indica que os seus educandos fazem o almoço na Escola.

## 5- Gostaria de saber mais e participar em ações de esclarecimento/formação sobre Alimentação Saudável e Sustentável?



Base: Totalidade dos encarregados de educação entrevistados (568)

- Cerca de 56% dos pais/encarregados de educação indica que gostaria de saber mais e participar em ações de esclarecimento sobre Alimentação Saudável e Sustentável.



# Conclusões gerais



## Conclusões gerais finais

- Um número significativo de pais/encarregados de educação não conhece as práticas de uma alimentação saudável e sustentável.
- Em termos globais, as questões analisadas permitem-nos ter evidências, da discrepância, em alguns pontos, entre o conhecimento por parte dos pais/encarregados de educação de regras de alimentação saudável e sustentável e as práticas em contexto familiar.
- É ainda evidente o desconhecimento dos pais/encarregados de educação relativamente a algumas das condições relativas ao fornecimento de “alimentos” aos seus educandos na Escola.
- É revelado algum interesse por parte dos pais/encarregados de educação no sentido de “saber mais” pela temática em apreço.
- Estes resultados apontam-nos para a importância de, ao nível concelhio, envolver as entidades responsáveis locais da área da educação e da saúde, no sentido de se refletir e apresentar propostas consensuais que possam vir a contribuir para práticas alimentares saudáveis e sustentáveis das crianças e jovens da Lousã.