Erasmus+

Agrupamento Escolas Moita

E.B. 2, 3 DE D. PEDRO II

PROJETO: IdEAL

Construir a Identidade Europeia: Cultura, Educação Alimentar e Línguas

(Construire l'Identité Européenne: Culture, Éducation Alimentaire et Langues)

ANÁLISE : QUESTIONÁRIO

HÁBITOS ALIMENTARES

(FASE 1, ATIVIDADE 4)

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia

Erasmus+

agência nacional erasmus+ educação e formação

Quem sou

Foram realizados 81 questionários a adolescentes entre os 12 e os 14 anos: 42 raparigas (52%) e 39 rapazes (48%).

91% do total de inquiridos considera que "comer bem é bom para a saúde" e 68% considera ter uma alimentação equilibrada, sendo que esta percepção está mais presente nos rapazes (74%) do que nas raparigas (64%). De notar que cerca de 1/3 dos inquiridos reconhece que a sua alimentação não é equilibrada.

Por outro lado, apenas 42% dos alunos se preocupam com o seu peso, sendo que este facto preocupa um maior número de raparigas (50 %) contra 34% de rapazes.

No que respeita o desporto, além do que é feito na Escola, 40% afirma dedicar 1 a 3 horas por semana a uma actividade física (48% de raparigas e 32% de rapazes) e cerca de 30% mais de 3 horas (19% de raparigas e 45% de rapazes).

Podemos assim constatar que, apesar da maior preocupação com o peso, são em maior número as raparigas que reconhecem não ter uma alimentação equilibrada, sendo também elas as que menos tempo dedicam a uma actividade física regular.

O que sei

① Questionados sobre o seu conhecimento acerca dos locais de produção de 10 produtos diferentes (5 produzidos na região e 5 não produzidos na região), conclui-se que, de uma forma geral, os alunos têm conhecimento dos produtos da região, à exceção do arroz (apenas 30% dos inquiridos têm conhecimento da sua produção na região), não se constatando diferenças significativas nos conhecimentos das raparigas e dos rapazes.

Por outro lado, verifica-se que as raparigas revelam maior desconhecimento do que os rapazes relativamente aos alimentos não produzidos na região.

No seguimento destas constatações, foram abordadas questões relativas aos impactos ambientais inerentes ao consumo de produtos de outras regiões e países (emissões de carbono, ….) e sobre a necessidade de se optar por produtos locais e da época, chamando a atenção para a riqueza e variedade dos produtos locais.

② Relativamente à segunda questão, 2/3 dos alunos revelam saber que a transformação dos alimentos tem impacto nos mesmos, podendo torná-los menos saudáveis do que os alimentos não processados, nomeadamente no que respeita a adição de gorduras, de sal e de outras substâncias, conforme discussão subsequente à aplicação do inquérito e tratamento dos dados obtidos.

③No que diz respeito à terceira pergunta, a maioria dos alunos revela conhecer os ingredientes base usados para a confecção do pão, podendo, no entanto, constatar-se ainda algum desconhecimento face a alguns dos ingredientes usados na confecção de um alimento corrente, como a manteiga, o ovo ou o leite, seleccionados indistintamente por raparigas e rapazes.

④ Os alunos não mostraram conhecer de forma segura o papel principal de cada nutriente (proteínas, lípidos, glúcidos) para o organismo. Apenas 17% revelaram conhecer o papel dos lípidos, 22% das proteínas e 52% dos glúcidos.

⑤Os alunos inquiridos revelaram igualmente dificuldades em identificar os nutrientes principais de alguns alimentos, à exceção da carne (proteínas – 81%) e do azeite/óleo (lípidos – 73%).

Apenas 49% indicaram que as massas são fontes de glúcidos e 38% que a manteiga é fonte de lípidos.

Constaram-se algumas ideias erradas quanto aos nutrientes presentes nos alimentos dados, sendo de realçar que 73% dos alunos consideram que a fruta é rica em proteínas e que 44% que a manteiga é rica em glúcidos, concluindo-se que se torna necessário trabalhar sobre este assunto de modo a combater ideias erradas (que poderão estar na base das suas escolhas alimentares), a melhorar e consolidar conhecimentos, nomeadamente acerca do papel de cada nutriente no organismo, as necessidades diárias recomendadas, introduzir noções de carência e de consumo excessivo, para que os alunos possam vir a fazer melhores opções de forma a equilibrar o seu regime alimentar.

As diferenças entre rapazes e raparigas não são significativas.

⑥ A maior parte dos alunos revela um grande desconhecimento da pirâmide alimentar e dos grupos que a compõem pelo que manifestaram muita dificuldade em identificá-los. Muitos alunos não distinguiram alimentos de grupo de alimentos, referindo muitas vezes um alimento do grupo e não o grupo em si (ex: azeite, leite, feijão).

⑦ Ao contrário da questão anterior, nesta, 83% dos alunos revelou saber que a vitamina C está, sobretudo presente no grupo Frutas e Legumes.

⑧ A maioria dos alunos consegue reconhecer que os produtos lácteos são ricos em cálcio, não identificando este nutriente noutros tipo de alimentos, como os orégãos secos, por exemplo, o que é natural.

⑨ Apenas 53%dos alunos consegue identificar correctamente o ingrediente principal (pão) de um prato muito consumido na região (migas), sendo que 28% dos alunos não respondeu sequer a esta questão.

Relativamente ao requeijão, 45% dos alunos consegue identificar correctamente o seu ingrediente principal (16% não respondeu a esta pergunta)

⑩ Relativamente a uma questão concreta respeitante a um prato tradicional à base de arroz para cada um dos 4 países, os alunos revelaram conhecer a grande variedade de pratos portugueses de diferentes regiões que têm este como ingrediente base. Porém, no que diz respeito à gastronomia dos países parceiros, os alunos revelaram grande desconhecimento (nenhum aluno indicou qualquer prato francês à base de arroz; apenas 5% indicou um prato espanhol (*paella*) e 6% um italiano (*risotto*).

Cerca de 50% dos alunos não respondeu à questão relativa aos pratos dos países parceiros.

O que faço

Em que condições tomo as minhas refeições

① Menos de um terço dos inquiridos toma o almoço no refeitório da Escola (29%), sendo que a maioria come no bar da escola (48%), opta por almoçar em casa (36%) ou numa cafeteria fora da escola (25%). De referir que alguns dos alunos complementam o seu almoço no bar da Escola, após terem almoçado na cantina, alegando a pouca qualidade das refeições aí servidas, bem como a insuficiente quantidade de alimentos.

Nos casos em que os alunos comem no bar da escola ou numa cafeteria fora da Escola, o almoço é constituído, sobretudo, por sandes, bifanas, hambúrgueres e batatas fritas, acompanhados de sumo ou refrigerante.

Apenas 1% dos alunos inquiridos refere consumir sopa ao almoço.

② Apesar da maior parte dos alunos referir que, quando está em cas, faz as suas refeições com toda a família reunida (90%), é de realçar que 33% o faz na companhia da televisão e que ainda há uma percentagem significativa (10%) que toma a refeição sozinho, sendo que 4% o faz no seu quarto.

③ 79% dos alunos inquiridos afirmam tomar o pequeno almoço todos os dias, sendo que 5% refere nunca tomar esta refeição. Dos restantes alunos, 9% indicou tomar o pequeno-almoço apenas 1 a 2 vezes por semana e 8% 3 a 6 vezes por semana.
Analisados os dados obtidos, consideramos que, apesar da maioria dos alunos tomar regularmente pequeno-almoço, ainda se verifica que muitos alunos não tomam esta refeição.
No seguimento da análise destes dados, os alunos foram alertados para a importância de tomar um pequeno-almoço equilibrado diariamente e antes de iniciarem a sua actividade escolar.

④ Cerca de 60% dos inquiridos dedica menos de 30 minutos ao seu jantar em família, sendo que destes 16% dedica menos de 15 minutos a esta refeição. Apenas 36% lhe dedica mais de 30 minutos, o que nos leva a concluir que a maior parte das famílias não atribui importância à questão da comensalidade/convivialidade tão próprias do regime mediterrânico.

O meu envolvimento nas refeições

⑤ Cerca de 50% dos alunos acompanha com frequência os pais às compras, sendo que 11% raramente o faz e 4% nunca.

⑥ Apesar de as famílias adquirem, normalmente, as frutas e os legumes, nas grandes superfícies, constata-se que também recorrem com frequência a lojas especializadas.
Apesar dos alunos habitarem num meio urbano, ainda existem muitas famílias que cultivam os seus próprios produtos em pequenas hortas familiares (29%)

⑦ 50% dos alunos não participa ou raramente participa na preparação das refeições, sendo que os rapazes são os que menos participam nesta actividade o que indicia que a separação dos papéis desempenhados pelos homens e mulheres na família e na sociedade perdura.
Dos restantes alunos, apenas 3% o faz sempre e 11% frequentemente, sendo que cerca de 1/3 do total dos alunos participa apenas ocasionalmente na preparação das refeições (45% das raparigas e 26% dos rapazes)

Os meus gostos e os princípios que aplico na alimentação

⑧ 68% dos alunos inquiridos afirma costumar comer no intervalo das refeições principais (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar), sendo que 32% refere não o fazer.

⑨ Questionados sobre as bebidas tomadas às refeições (almoço e jantar), 2/3 dos alunos refere consumir água (79% das raparigas e apenas 50% dos rapazes).
No entanto, 89% dos alunos refere consumir também refrigerantes ou sumos artificiais.

⑩ Relativamente aos hábitos de consumo, a maioria dos alunos parece demonstrar bons hábitos alimentares no que diz respeito ao consumo diário de legumes (73%), de fruta (80%) e de carne ou peixe (98%).

⑪ Apenas uma percentagem muito reduzida de alunos (8%) refere não gostar tanto de leguminosas quanto de frutos secos.
A grande maioria referiu gostar ou gostar muito deste tipo de alimentos (73% e 65% respectivamente).