



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Ana Patrícia Vieira Luís

**RELATÓRIO FINAL DE PRÁTICA
DE ENSINO SUPERVISIONADA**
Mestrado em Educação Pré-Escolar e
Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

Transversalidade na abordagem à Pirâmide da Dieta
mediterrânica: um estudo com crianças do 1º CEB

Trabalho efetuado sob a orientação do(a)
Doutora Raquel Leitão

setembro de 2015

AGRADECIMENTOS

A Dieta Mediterrânea é uma valiosa herança cultural, proveniente dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo. Pela sua simplicidade e variedade, deu origem a uma combinação equilibrada e completa dos alimentos. O culminar deste trabalho teve também a valiosa colaboração de algumas pessoas que de forma direta ou indireta contribuíram para a concretização de todo este trabalho.

Não me desviando do tema deste relatório, os agradecimentos serão feitos de acordo com o mesmo.

Na Pirâmide da Dieta Mediterrânea a base representa princípios de um estilo de vida saudável, assentando numa base de sustentabilidade. Neste trabalho quem desempenhou este papel foi a Professora Doutora Raquel Leitão, que através da sua sabedoria me auxiliou em todo o processo. Neste patamar, incluo também a Professora Doutora Lina Fonseca. Agradeço todo o apoio prestado ao longo deste percurso.

O segundo patamar da Pirâmide pertence à água. Como toda a gente sabe, a água é essencial para a sobrevivência do ser humano. Tal como neste trabalho, a colaboração do meu par pedagógico, Stéphanie, foi imprescindível. Agradeço do fundo do coração todo o carinho, paciência e amizade que me transmitiu ao longo de toda a caminhada.

O terceiro patamar corresponde aos cereais, produtos hortícolas, fruta e azeite. Estes alimentos fornecem ao organismo um conjunto alargado de nutrientes fundamentais à vida. Também os meus pais, foram fundamentais em todo este processo, acreditando em mim e apoiando-me incondicionalmente.

As especiarias representadas no quarto patamar da Pirâmide e com presença subtil nos cozinhados, enaltecem-lhes o sabor e aroma. O meu irmão, o meu afilhado Samuel, a minha afilhada Maria Inês e o meu primo Natan, desempenharam este papel, pois de forma discreta, apoiaram-me e transmitiram-me carinho nos momentos mais difíceis.

Os lacticínios representados no 5º patamar da Pirâmide fornecem, entre outros nutrientes, proteínas e cálcio. À semelhança das importantes funções estruturais que apresentam, também as minhas amigas e companheiras, Sofia, Cindy, Susana e Maryléne, constituíram autênticos pilares na partilha das mesmas angústias e dificuldades ao longo deste percurso académico.

A presença de alimentos fornecedores de proteínas, como o peixe e as carnes brancas, é fundamental para uma alimentação saudável. Este papel entrego-o ao meu namorado, pois ele também esteve sempre presente. Agradeço por todo o amor, carinho e paciência nesta fase tão importante.

Na Pirâmide, o patamar com a menor dimensão pertence aos doces. Sabemos que estes alimentos devem ser consumidos ocasionalmente, contudo, também nos fazem falta para adoçar a vida. Neste patamar represento o meu amigo Diogo, a minha amiga Margarida e a minha restante família, que ao longo deste percurso me foram reconfortando o coração, com as suas palavras e momentos partilhados.

RESUMO

O estudo apresentado neste relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada II (PES II), integrada no Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico. A escolha do tema a investigar teve por base o interesse pessoal sobre alimentação humana e também o reconhecimento da infância como período chave para a educação alimentar e promoção da saúde. Efetivamente, vários estudos comprovam que hábitos alimentares criados desde cedo tem repercussões para a saúde no futuro. Assim sendo, considera-se inequívoca a necessidade de incorporar afincadamente a área de Educação Alimentar no ensino. As atividades transversais têm sido apontadas como bons métodos para gerir e organizar o currículo em torno de competências multidisciplinares, centradas em temas que atravessam todas as áreas curriculares, como é o caso da Alimentação.

Deste modo, o presente trabalho de investigação teve como principais objetivos (1) avaliar o índice de adesão à Dieta Mediterrânica, reconhecida com um dos padrões alimentares mais salutar do mundo, e (2) desenvolver e implementar atividades didáticas sobre alimentação saudável, tendo como referência o instrumento de educação alimentar “Pirâmide da Dieta Mediterrânica”, e integrando de forma transversal todas as áreas curriculares como estratégia de ensino/aprendizagem. Adotou-se uma metodologia qualitativa de análise de dados, recolhidos através de questionários, observação participante e registos fotográficos.

Os resultados da aplicação dos questionários revelaram que 76% dos alunos apresenta boa adesão à Dieta Mediterrânica o que, no entanto, se mostra discordante das práticas alimentares das crianças verificadas no início da PES II, especificamente relativas ao lanche trazido de casa. A análise dos dados obtidos a partir das várias atividades implementadas sugere uma progressão assinalável quer no conhecimento nutricional por parte dos alunos quer nas suas escolhas alimentares, revelando que a abordagem transversal pode proporcionar aprendizagens significativas, beneficiando tanto a aprendizagem dos temas transversais como dos conteúdos das áreas curriculares.

Palavras-chave: Educação Alimentar, Dieta Mediterrânica, Transversalidade, Atividades Didáticas.

ABSTRACT

The study presented in this report was carried out under the Supervised Teaching Practice II (PES II), part of the Pre-school Education and Teaching master's degree of the 1st cycle of basic education. The choice of this theme was based on self-interest in the subject human alimentation and also recognizing childhood as a key for food education e promoting health. A number of studies prove that the habits that are created since early life was a central role in the future health. In addition, its consider the need of implementing nutritional Education in schools program. The transversality activities have been pointed as good methods to manage and organize the curriculum around the multidisciplinary competences, centered in themes that cross all the curriculum areas, as is the theme Alimentation.

This research work had as main goals (1) Evaluate the level of accession to the Mediterranean Diet, recognized as one of the food standards more wholesome in the World, and (2) develop and implement didactic activities about healthy eating, having as a reference the food education instrument "Mediterranean Diet Pyramid", and integrating transversality knowledge in all the curriculum areas as a strategy of teaching/learning. Adopting a qualitative methodology on the data analysis, collected trough questionnaires, observation of the participants and photo records.

The results of the questionnaires show that 76% of the students has a good accession to the Mediterranean diet, however it demonstrates otherwise on children food habits showed in the beginning of PES II, especially regarding to the snack's brought from home. The analysis of the data gained through all the activities implemented suggests a denotable progression on students nutritional knowledge and in their food choices, revealing that the transversality strategy can generate significant learning, benefiting transversality themes as well as curriculum areas themes.

Key-Words: Nutritional Education, Mediterranean Diet, transversality, Didactic Activities.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	i
Resumo	iii
Abstract	v
Índice de anexosxi
Índice de figurasxiii
Índice de tabelas.....	.xv
Índice de gráficos.....	.xvii
Lista de abreviaturasxix
Organização geral do relatório	1
CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II.....	3
Caracterização do contexto educativo	5
Caracterização do meio local.....	5
Caracterização da escola	6
Caracterização da turma	7
Áreas de intervenção.....	8
CAPITULO II - TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO	13
Introdução e objetivos.....	15
Revisão de literatura.....	17
Alimentação e nutrição humana	17
Alimentação na infância	20
Educação Alimentar.....	24
A transversalidade em atividades didáticas no 1º CEB	29
Metodologia	35
Investigação em Educação	35
Metodologia de enfoque qualitativo.....	36

Participantes da Investigação.....	37
Recolha de dados	37
Questionários	38
Observação participante	39
Registos audiovisuais	39
Trabalhos dos alunos.....	40
Intervenção Educativa.....	40
1ª Atividade- Mostro o que sei!	42
2ª Atividade – Vamos às compras!.....	44
3ª Atividade- Que alimento sou?	48
4ª Atividade- Construo uma banda desenhada!	48
5ª Atividade- Vamos ajudar o Pai Natal!.....	49
6ª Atividade- A jogar, aprendo!	51
7ª Atividade- A cantar, aprendo!	54
8ª Atividade- O que aprendi sobre a DM	56
Calendarização e procedimentos do estudo.....	57
Apresentação e análise dos dados	59
Questionário KIDMED	61
1ª e 8ª Atividades – “Mostro o que sei!” e “O que aprendi sobre a DM!”	64
2ª Atividade – “Vamos às compras!”	78
3ª Atividade – “Que alimento sou?”	84
4ª Atividade – “Construo uma banda desenhada!”	89
5ª Atividade – “Ementas para a Dieta do Pai Natal”	95
6ª Atividade – “A jogar, aprendo!”	101
7ª Atividade – “A cantar, aprendo!”	106

Conclusões.....	111
Limitações do estudo.....	114
Recomendações para futuras investigações	114
CAPÍTULO III- REFLEXÃO GLOBAL DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA I E DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II.....	119
Referências bibliográficas.....	125
Anexos	135

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Autorização dos encarregados de educação para o estudo	137
Anexo 2. Planificação da semana de 20 a 22 de outubro	138
Anexo 3. Questionário KIDMED.....	156
Anexo 4. E-mail a oferecer ajuda ao Pai Natal	157
Anexo 5. E-mail da resposta do Pai Natal.....	157
Anexo 6. E-mail de resposta para o Pai Natal	157
Anexo 7. E-mail da resposta do Pai Natal.....	158
Anexo 8. Planeamento da conversa com o Pai Natal.....	158
Anexo 9. Questões da atividade de educação físico-motora.....	159
Anexo 10. Canção Hino à saúde	160
Anexo 11. Canção Hino à saúde com espaços em branco	160

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirâmide.....	41
Figura 2. Janelas da pirâmide	42
Figura 3. Desafios da pirâmide	42
Figura 4. Numeração dos patamares da Pirâmide da Dieta Mediterrânea.....	78
Figura 5. Escolhas alimentares dos primeiros cinco alunos (2ª atividade)	82
Figura 6. Escolhas alimentares dos alunos que não possuem o português como língua materna (2ª atividade)	83
Figura 7. Textos classificados na 1ª categoria (3ª atividade).	86
Figura 8. Textos classificados na 2ª categoria (3ª atividade).	88
Figura 9. Banda desenhada classificada na 1ª categoria (4ª atividade).....	90
Figura 10. Banda desenhada classificada na 1ª categoria (4ª atividade).....	91
Figura 11. Banda desenhada classificada na 2ª categoria (4ª atividade).....	92
Figura 12. Banda desenhada classificada na 3ª categoria (4ª atividade).....	93
Figura 13. Banda desenhada classificada na 4ª categoria (4ª atividade).....	94
Figura 14. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência (6ª atividade).....	101
Figura 15. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência (6ª atividade).....	102
Figura 16. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos todos os dias (6ª atividade).....	103
Figura 17. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos ocasionalmente (6ª atividade)	103
Figura 18. Colocação dos alimentos na pirâmide (6ª atividade).....	106
Figura 19. Poemas preenchidos pelos dois grupos (6ª atividade)	108

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Calendarização e procedimentos do estudo	58
Tabela 2. Trabalhos realizados pelos alunos na 1ª e 8ª atividade	66
Tabela 3. Ementas elaboradas pelos alunos (5ª atividade).....	96
Tabela 4. Porções semanais dos alimentos da ementa (5ª atividade).....	97
Tabela 5. Porções diárias dos alimentos da ementa elaborada pelos alunos (5ª atividade)	98
Tabela 6. Porções a cada refeição principal das ementas elaboradas pelos alunos (5ª atividade).....	99
Tabela 7. Perguntas e respostas do jogo (6ª atividade).....	104

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Frequência dos questionários KIDMED por pontuação.....	61
Gráfico 2. Resultados dos níveis de adesão à DM.....	62
Gráfico 3. Escolhas alimentares dos alunos (2ª atividade)	79

LISTA DE ABREVIATURAS

BD- Banda Desenhada

CEB- Ciclo do Ensino Básico

DM- Dieta Mediterrânica

OCEPE- Organização Curricular para a Educação Pré-escolar

PES I- Prática de Ensino Supervisionada I

PES II- Prática de Ensino Supervisionada II

PNL- Plano Nacional de leitura

ORGANIZAÇÃO GERAL DO RELATÓRIO

O presente relatório foi desenvolvido na unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada II (PES II), integrado no Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico. Esta prática foi realizada numa escola do 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB), em Viana do Castelo, com uma turma do 2º ano, composta por 21 alunos. Neste relatório será descrito todo o trabalho realizado ao longo da PES II, dando particular realce ao estudo de investigação.

Assim sendo, este relatório está organizado em três partes:

A primeira parte será composta pelo enquadramento da PES II, onde é feita a caracterização do meio local, a caracterização do contexto educativo e a caracterização da turma. Ainda neste capítulo será apresentado um texto onde estarão referidas as áreas de intervenção que foram abordadas ao longo da PES II.

A segunda parte apresenta-se como a parte maior deste relatório, pois nela se descreve o trabalho de investigação realizado. Primeiramente será apresentada a introdução e os objetivos, de seguida a revisão literária de tópicos pertinentes ao estudo, tais como: 1- Alimentação e nutrição humana; 2- Alimentação na infância; 3- Educação alimentar e 4- A transversalidade em atividades didáticas no 1º CEB. Será também apresentada a metodologia adotada. De seguida, apresenta-se a intervenção educativa que inclui a descrição pormenorizada das atividades implementadas. A análise e interpretação de dados compõem também a segunda parte do relatório. Por fim, nesta parte são mostradas as conclusões do estudo, na qual se focam os resultados obtidos, assim como as limitações do mesmo.

A terceira parte corresponde à reflexão global da PES I e da PES II, terminando com as referências bibliográficas e os anexos.

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II

Neste capítulo descreve-se a caracterização do contexto educativo onde foi realizada a Prática de Ensino Supervisionada II (PES II), assim como a caracterização da turma que participou neste estudo. Este capítulo é terminado com um texto que descreve as áreas de intervenção que fizeram parte da PES II.

CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO EDUCATIVO

Caracterização do meio local

A PES II foi realizada na cidade de Viana do Castelo. Esta cidade situa-se a norte de Portugal e possui 88.600 habitantes e um total de quarenta freguesias.

Esta cidade é considerada a capital do folclore português. É também conhecida pelo seu inigualável artesanato, principalmente bordados e louças. A nível do património natural, as ruas desta cidade, assim como os seus monumentos, possuem uma enorme riqueza cultural, monumental e histórica.

A rede de transportes urbanos e a mobilidade pedonal nesta cidade é bastante boa, o que desincentiva a utilização de automóveis, onde conseqüentemente se está a proteger o ambiente.

A hotelaria também tem vindo a progredir, assim como os espaços culturais a serem modernizados. No que respeita à cultura, esta cidade usufrui de Biblioteca Municipal, Teatro Municipal, galerias, auditórios, alguns museus, como o Museu do Traje e o Museu de Arte e Arqueologia. Desta forma, é permitido tanto aos residentes da cidade como aos visitantes, um rico leque de cultura.

Estes são aspetos pelos quais os turistas são atraídos, podendo usufruir de uma notável qualidade de vida e de um conjunto de equipamentos culturais, desportivos e sociais. Além disso, a presença do rio, do mar e do monte, proporcionam aos turistas, paisagens esplendidas e diversificadas.

Caracterização da escola

Esta escola possui já muitas décadas, por isso, de forma a oferecer boas condições de trabalho, houve a necessidade de ser restaurada. No momento, neste estabelecimento, 105 alunos realizam a sua escolaridade.

A escola possui oito salas de aula, sendo que no presente ano letivo estão em funcionamento apenas cinco salas, com uma turma do 1º ano, duas do 2º ano, uma do 3º ano e uma do 4º ano.

Este espaço também usufrui de uma sala de professores, uma sala destinada à coordenação, uma sala para os funcionários, uma sala específica para a linguagem gestual, uma sala específica para a terapia da fala, uma sala de informática, uma sala de arrumações de materiais, uma cantina, um ginásio com dois balneários, uma biblioteca escolar, e dezasseis casas de banho distribuídas pelas várias divisões do edifício. É de salientar que na parte exterior da escola existe um espaço amplo, com bancos e árvores, onde as crianças podem brincar e ter momentos de descanso nos intervalos. Contudo, nos dias de chuva, os alunos não podem ir para o exterior, pois a escola não possui partes cobertas no recreio.

Relativamente aos recursos humanos, existem neste momento cinco professores, um com cada uma das turmas e três professores de educação especial. No total de funcionários existem sete, sendo duas delas cozinheiras, três auxiliares de ação educativa e duas tarefeiras.

No que diz respeito aos equipamentos disponíveis, esta escola possui diversos equipamentos que permitem diversificar as aulas, abordando os conteúdos emanados pelo Ministério da Educação de diferentes formas. Além disto, esta escola proporciona aos alunos diversas atividades. Todos os dias da semana, no final das aulas, existem atividades de enriquecimento curricular (AEC's), durante uma hora.

O agrupamento da qual esta escola faz parte possui três estabelecimentos de ensino pré-escolar, quatro estabelecimentos do 1º ciclo do ensino básico (CEB), um estabelecimento de 2º e 3º ciclo do ensino básico (CEB) e um estabelecimento de ensino secundário.

De forma geral, este estabelecimento possui as condições necessárias para um bom ensino e funcionamento.

Caracterização da turma

A turma onde foi realizada a PES II tinha um total de 21 alunos, sendo 13 do sexo feminino e 8 alunos do sexo masculino. Trata-se de um grupo heterogéneo, pois existem alunos com diferentes faixas etárias, variando entre os 6 e os 8 anos de idade.

Esta turma não apresenta nenhum aluno com necessidades educativas especiais, contudo existem dois alunos que necessitam de algum apoio extra, uma vez que não têm o português como língua materna. Outros dois alunos também possuem um Plano de Acompanhamento Pedagógico Individual, pois manifestam dificuldades principalmente a nível da escrita e da leitura. A restante turma de forma geral apresenta um bom aproveitamento escolar. Contudo, verificou-se a existência de lacunas na área do português, mais especificamente em erros de ortografia.

É um grupo bastante agitado, ativo, dinâmico e por vezes pouco empenhado e conversador. Os alunos não têm um comportamento adequado ao contexto. Apresentam algumas dificuldades de concentração, o que por vezes prejudica o bom funcionamento das aulas e conseqüentemente a sua aprendizagem. Esta turma necessita de estar em constante trabalho, variando os tipos de atividades/tarefas ao longo do dia.

Esta escola do 1º CEB é caracterizada como uma escola urbana, com crianças provenientes de vários locais da cidade, maioritariamente das várias freguesias dos arredores da cidade. As atividades profissionais dos pais ou encarregados de educação são exercidas na cidade, o que leva as crianças a realizarem a sua escolaridade na cidade. Grande percentagem dos alunos tem o agregado familiar composto por pai, mãe e irmãos, mas alguns deles vivem apenas com a mãe ou com a mãe e avós.

No que diz respeito às habilitações literárias, a maioria dos pais possuem o 12º ano de escolaridade. Cinco pais têm um grau de licenciatura e apenas dois possuem mestrado e/ou pós-graduação.

Pelo facto de a maioria dos alunos serem oriundos de freguesias do concelho, a origem económica, social e cultural é muito diferenciada.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

A PES II decorreu entre setembro de 2014 a janeiro de 2015. Esta componente iniciou-se com três semanas de observação de aulas lecionadas pela professora responsável da turma em questão. Este período foi fundamental para conhecer a dinâmica das aulas, as competências dos alunos, o comportamento e os métodos de trabalho desta turma. Após este período seguiram-se onze semanas de implementações, onde houve a oportunidade de colocar em prática conhecimentos adquiridos no mestrado nas diferentes áreas curriculares. Em cada semana, existiam três dias de regência, exceto duas semanas em que as implementações decorreram nos cinco dias completos da semana.

Ao longo da PES II foram abordados conteúdos referentes às áreas curriculares do 1º CEB: português, matemática, estudo do meio (físico e social) e expressões (expressão dramática, expressão plástica, expressão físico-motora e expressão musical). Nos três dias semanais, um dos objetivos principais era abordar o máximo de áreas curriculares possível.

Na área do português, foram abordados os domínios: *oralidade, leitura e escrita, iniciação à educação literária e gramática*. Todos os domínios referentes a esta área foram abordados, por isso foi possível interligar todos os conteúdos. Por exemplo, quando foram realizados trabalhos em volta da leitura de textos, todos os outros domínios podiam também ser trabalhados. Neste tipo de trabalhos, existia a leitura, as respostas às questões de interpretação de texto e também alguns exercícios de gramática. Além disso, tentou-se sempre correlacionar também as outras áreas curriculares, ou seja, o tema dos textos eram aproveitados para serem abordados assuntos das outras áreas. De um modo geral, este grupo apresentava algumas dificuldades a nível da escrita, principalmente no que diz respeito à ortografia. Alguns alunos também manifestavam dificuldades na leitura. De acordo com as dificuldades detetadas, no planeamento das atividades, esses aspetos foram sempre tidos em consideração, com o objetivo de serem desenvolvidas/melhoradas competências nestes domínios. Ao longo do tempo verificou-se algum progresso no que diz respeito à leitura, contudo, em relação à escrita, ainda se observavam algumas dificuldades.

Em relação à área da matemática, os domínios e subdomínios abordados foram: *Números e operações: números naturais, sistema de numeração decimal, adição, subtração*

e multiplicação; Organização e tratamento de dados: representação de conjuntos e representação de dados; Geometria e medida: figuras geométricas, localização e orientação no espaço e medida. Inicialmente os alunos revelaram algumas dificuldades nas operações de adição e subtração e na interpretação dos enunciados dos problemas. Para colmatar esta dificuldade, foram implementados pequenos jogos de cálculos, nos últimos 10/15 minutos de aula. Para resolverem as operações, os alunos recorriam ao ábaco, ao material multibásico ou à reta numérica. De forma a todos entenderem o raciocínio realizado para resolver determinada operação, os alunos partilhavam diferentes formas de resolver a mesma operação. O mesmo acontecia na resolução de problemas. As correções e as diferentes estratégias eram registadas e explicadas no quadro, com o objetivo de dar a conhecer diferentes possibilidades de resolução para um mesmo problema. Ao longo das semanas, foi visível a evolução dos alunos referente a este conteúdo.

No que diz respeito à área de estudo do meio, foram abordados vários conteúdos: *O meu passado longínquo; O meu corpo; A saúde do meu corpo e A segurança do meu corpo*, estando todos estes conteúdos integrados no *Bloco 1- À descoberta de si mesmo*. Os conteúdos: *Investiga*, referente ao *Bloco 5- À descoberta dos materiais e objetos* e por fim, o último conteúdo: *Os seres vivos do meio ambiente*, pertencente ao *Bloco 3- À descoberta do ambiente natural*. Todos estes conteúdos surgiram interligados com as outras áreas curriculares. Além disso, foram utilizados muitos recursos e materiais para a abordar os conteúdos, tais como: maquetes, internet, quadro interativo, cartazes e jogos. Os alunos mostravam gosto, motivação e empenho nas atividades realizadas nesta área e no geral não eram manifestadas dificuldades significativas.

A área das expressões, tal como já referido, inclui: expressão físico-motora, expressão plástica, expressão dramática e expressão musical. Todas estas expressões fizeram parte das planificações da PES II. Nas sessões de expressão físico-motora, deu-se enfoque maioritariamente ao *Bloco 1- Perícia e Manipulação*, mas o *Bloco 4- Jogos* também fez parte das sessões. De todas as áreas, esta era a que a turma mostrava mais predisposição para a realização das atividades.

Na expressão plástica foram apresentadas atividades referentes ao *Bloco 2- Descoberta e organização progressiva de superfícies* e ao *Bloco 3- Exploração de técnicas*

diversas de expressão. Os alunos realizaram variadíssimos trabalhos manuais, como por exemplo, no Magusto, no Natal e no Dia dos Reis. Além disso, esta área auxiliou na quebra de rotinas ao longo das aulas. Desta forma os alunos descomprimiam realizando um trabalho para colorir, recortar ou criar colagens.

Em relação à área de expressão dramática, as atividades incidiram no *Bloco 2- Jogos dramáticos*. Com o objetivo de estabelecer a interdisciplinaridade, as atividades realizadas estavam sempre relacionadas com conteúdos abordados nas diferentes áreas curriculares. Jogos de mímica, de improvisação, de leitura e de simulação fizeram parte das atividades realizadas com os alunos. Esta área é de extrema importância para a desinibição das crianças, tendo estado esse aspeto sempre presente no momento de serem planeadas as atividades.

Por fim, na área de expressão musical deu-se prevalência ao *Bloco 1- Jogos de exploração*, incluindo jogos com voz e com o corpo. Algumas das canções, através das letras, tinham como objetivo, consolidar conteúdos já abordados nas diferentes áreas. Além disso, a própria canção ajudava a lembrar outros conteúdos, como por exemplo, quando lhes era pedido que numerassem os versos com os numerais ordinais.

Um dos principais objetivos da PES II era estabelecer conexão entre os conteúdos das diferentes áreas curriculares. Além de o meu trabalho de investigação se incidir nesse aspeto, aquando a elaboração das planificações, este ponto era sempre respeitado. Considero fundamental, as aprendizagens estarem interligadas, não estando as diferentes áreas curriculares desligadas umas das outras, abordadas de forma estanque. Assim, os conteúdos surgem naturalmente, existindo um fio condutor entre eles. Apesar de nem sempre ser possível existir esta conexão, cabe ao professor possibilitar esta experiência aos seus alunos e sempre que possível estabelecer esta interdisciplinaridade entre os diferentes conteúdos e áreas.

Será apresentado um exemplo de uma planificação (*Anexo 2*) que reflete esta mesma preocupação. Esta semana de regência ocorreu no período de PES II, entre os dias 20 e 22 de outubro de 2014.

Nesta planificação, tal como é possível ser observado, foram abordados conteúdos das diferentes áreas: português, matemática, estudo do meio e algumas áreas das

expressões. Na área de estudo do meio, os conteúdos lecionados ao longo desta semana foram: *O meu corpo- Bloco 1- à descoberta de si mesmo*, mais especificamente os órgãos dos sentidos. Este tema foi introduzido através de um jogo, em que os alunos foram desafiados a descobrir através dos sentidos, quais eram os alimentos que lhes estavam a ser apresentados. De seguida, como forma de registo foi elaborado um cartaz sobre os cinco sentidos. Foi colocado no cartaz, uma imagem de cada alimento à frente de cada órgão que foi utilizado na descoberta do respetivo alimento. Em torno deste tema foram implementadas diferentes atividades nas outras áreas curriculares. Na área do português, foi analisado um poema intitulado de “Os sentidos”, onde os alunos puderam praticar a leitura, pronunciar-se nas questões colocadas acerca da interpretação do poema, praticar a divisão silábica de palavras, assim como relembrar as características do texto poético.

Na área da matemática, os conteúdos programados para esta semana foram: *geometria e medida- localização e orientação no espaço*, sendo planeadas algumas atividades práticas. Estas atividades facilitaram a aquisição de conhecimentos, pois partiu-se de algo mais concreto, ou seja, a exploração com o próprio corpo, e posteriormente, em exercícios que exigiam algum grau de abstração. Desta forma, o objetivo foi alcançado. Alguns alunos percorreram um espaço previamente delimitado com os olhos tapados, seguindo as indicações que os restantes colegas indicavam. Neste exercício além de estarem presentes os conteúdos de matemática, os alunos colocaram ativos, todos os órgãos dos sentidos, tendo sido um momento propício para relembrar também esses conteúdos.

Na área de expressão musical, foi apresentada uma canção sobre os cinco sentidos. A letra desta canção incorporava conhecimentos importantes acerca do tema. Também na sessão de expressão físico-motora existiram exercícios relacionados com os conteúdos abordados na área da matemática.

Para a introdução ao tema sobre a alimentação, mais propriamente ao conhecimento da Dieta Mediterrânica (DM), foi utilizado o cartaz sobre os cinco sentidos. Questionou-se aos alunos se achavam que os alimentos que estavam no cartaz eram saudáveis. A partir dessa questão desenrolou-se todo um diálogo que foi ao encontro do tema que estava planeado. Apesar de esta atividade não estar devidamente relacionada

com os conteúdos de estudo do meio e matemática, pretendeu-se criar uma “ponte” ou seja, um ponto de partida para a introdução deste tema. Desta forma o tema não apareceu descontextualizado dos assuntos que tinham sido abordados anteriormente.

A atividade de expressão plástica baseou-se no recorte e colagem através da exploração de revistas, desenvolvendo simultaneamente a motricidade fina. Esta tarefa esteve relacionada com o tema da alimentação.

Nesta planificação foram abordadas quase todas as áreas curriculares, à exceção da expressão dramática e da área de estudo do meio social. No que concerne ao estudo do meio social, também não foi possível realizar nenhum trabalho, pois o tempo semanal destinado ao estudo do meio foi maioritariamente ocupado com o tema de estudo do meio físico: os sentidos.

Na minha opinião esta planificação é rica em conhecimentos, com atividades estimulantes e motivadoras, articuladas entre si. Os conteúdos que não estavam diretamente ligados ao tema apareceram de alguma forma coesos aos anteriores. Foram usados diversos recursos de forma a tornar a aprendizagem mais interessante para os alunos, pois uma das grandes preocupações no momento em que se planeavam as aulas era criar tarefas dinâmicas e estratégias diversificadas, com o objetivo de envolver ao máximo os alunos nas diferentes atividades.

Um dos grandes objetivos tanto no planeamento das aulas como nas implementações era conseguir criar um ambiente favorável à aprendizagem, pois é realmente importante que os alunos tenham gosto por aprender e que estejam envolvidos. Este aspeto nem sempre foi conseguido com sucesso, contudo ao longo da PES II foram testadas variadíssimas estratégias para que este ambiente fosse promovido.

CAPITULO II - TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

CAPITULO II - TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

O capítulo II tem por objetivo apresentar todo o trabalho de investigação efetuado. Este inicia-se com a uma pequena introdução e a apresentação dos objetivos, mostrando a pertinência do estudo. De seguida apresenta-se a revisão literária com literatura considerada relevante ao tema em questão. Depois expõe-se a metodologia utilizada, a descrição das atividades implementadas e posteriormente a análise dos dados e as conclusões obtidas. O capítulo é encerrado com as conclusões, fazendo parte as limitações do estudo, assim como as recomendações para futuras investigações.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Sabemos hoje que a natureza da alimentação disponível durante as fases do ciclo de vida nas quais se processa o crescimento e a maturação biológica assume grande importância para a saúde e bem-estar de crianças e adolescentes e para a dos adultos que eles virão a ser. (Peres, 1992, p. 187)

A alimentação além de ser uma necessidade básica para o ser humano, é um dos principais fatores que influencia, incontornavelmente, a saúde. Contudo, apenas uma alimentação saudável, não garante uma boa saúde. A prática de exercício físico regular é um outro fator que influencia positivamente a saúde. Posto isto, educar para uma alimentação saudável e equilibrada ao longo da vida é fundamental. Assim torna-se necessário inculcar valores e delinear estratégias, com o objetivo de consciencializar as crianças para estilos de vida saudáveis. Quando os hábitos são formados na infância existe uma maior probabilidade de se manter ao longo da vida.

Na definição do tema foram considerados vários aspetos. Além da pertinência que este tema apresenta para as crianças, a decisão também se deveu ao grande fascínio e curiosidade sobre assuntos relacionados com “alimentação”. Apesar disso, ao longo das três semanas de observação, verificou-se que os lanches dos alunos não eram adequados nem promoviam uma alimentação saudável. Os alimentos ingeridos eram de baixo valor nutritivo, com uma elevada densidade de açúcar. Era necessário implementar métodos e estratégias, de forma a tomarem consciência que a alimentação de hoje pode ter consequências graves para a saúde, no futuro.

O objetivo inicial manteve-se, sendo este, a abordagem do tema através da implementação de atividades didáticas sobre a alimentação, transversais a todas as áreas curriculares do 1º ciclo do ensino básico (CEB). Após isso, definiu-se o instrumento de Educação Alimentar, contudo, não foi escolhida a Roda dos Alimentos nem a Pirâmide Alimentar, optou-se pela Pirâmide da Dieta Mediterrânica (DM). Esta dieta, pelas suas características e especificidades foi considerado pela UNESCO, Património Cultural Imaterial da Humanidade. O presente estudo visa o conhecimento integral da Pirâmide da DM, como fonte de uma alimentação equilibrada, explorando tanto os seus princípios como os seus benefícios. Será estabelecido simultaneamente uma conexão com os diferentes conteúdos de todas as áreas curriculares do 1º CEB. Ao trabalhar de forma transversal, é possível promover uma compreensão ampla dos diferentes conhecimentos.

A DM convida-nos a adotar um estilo de vida que tem benefícios para a saúde, sendo um excelente modelo de vida saudável. Na Pirâmide da DM está representado o convívio através da gastronomia, apelando à necessidade de praticar exercício físico regular e ter um descanso adequado. Do ponto de vista ambiental, a DM representa uma oportunidade para a preservação da natureza, uma vez que enaltece a biodiversidade local e o uso frequente de produtos vegetais produzidos localmente.

De forma a auxiliar no planeamento das atividades e com o intuito de obter mais informação sobre os hábitos alimentares dos alunos, será também solicitado aos pais/encarregados de educação a resposta ao questionário qualificado, KIDMED (*Anexo 3*). Este instrumento avalia o grau de adesão à DM.

Tendo em conta estes aspetos, foram definidos os objetivos do estudo:

Avaliar o grau de adesão das crianças à DM;

Desenvolver e implementar atividades de Educação Alimentar mediante uma abordagem transversal de todas as áreas curriculares.

REVISÃO DE LITERATURA

Nesta secção é apresentada a fundamentação teórica de acordo com diferentes autores, sustentando assim, este trabalho de investigação. De forma mais ampla, o primeiro tópico incide na *Alimentação e nutrição humana*, seguindo-se *Alimentação na infância*, *Educação Alimentar* e por fim a *Transversalidade em atividades didáticas no 1º CEB*.

Alimentação e nutrição humana

Desde o desenvolvimento da agricultura e da pecuária, há cerca 10 000 anos atrás, a alimentação humana tem vindo a sofrer alterações importantes, com notórias modificações do comportamento alimentar sobretudo nas gerações mais recentes (Haggarty, 2013; Jew, AbuMweis, & Jones, 2009). Em particular, os alimentos básicos e os alimentos processados introduzidos durante o período neolítico e industrial modificaram várias características nutricionais cruciais na dieta dos homínídeos ancestrais, como por exemplo, o teor em fibras alimentares, a ingestão de sódio ou a composição em macronutrientes (Cordain, et al., 2005). Refletindo na forma de estar da atual civilização, seguramente, a alimentação teve um papel fundamental no caminho percorrido até aqui pelos diferentes povos, marcando o destino das próprias civilizações.

Para além de constituir uma necessidade vital, a alimentação é considerada um dos mais importantes fatores com influência na saúde, bem-estar e qualidade de vida das populações humanas. Uma alimentação e nutrição adequadas são essenciais não só para garantir o crescimento, o desenvolvimento, e a manutenção do normal funcionamento dos múltiplos sistemas orgânicos, mas também para otimizar a atividade no trabalho, resistir a infeções e reparar lesões corporais (Charney, Escott-Stump, & Mahan, 2010).

O termo nutrição tem vários significados, podendo ser considerado como “o ramo da Biologia que estuda os nutrientes e a relação destes com todos os processos da vida” (Minderico & Teixeira, 2008). Assim, enquanto ciência, a nutrição estuda o desempenho dos nutrientes no organismo do ser humano, ou seja, os efeitos e as funções que cada nutriente exerce no organismo. Já o termo nutrição, enquanto processo, refere-se à utilização, transformação e incorporação de uma série de substâncias recebidas do mundo

exterior através da alimentação, para a obtenção de energia, construção e reparação das estruturas orgânicas e regulação dos processos de funcionamento do nosso organismo (Breda & Nunes, 2001).

Considerando que as necessidades nutricionais e energéticas variam de pessoa para pessoa, em função de diversos fatores como o sexo, a idade, o nível de atividade física, o clima, entre outros, pode-se concluir que o fornecimento de nutrientes de forma regular, equilibrada, e ajustada às referidas especificidades, é fundamental para o desenvolvimento e manutenção de um estado nutricional ótimo. No entanto, a alimentação nem sempre é adequada a cada um desses parâmetros, sendo que as preferências e os comportamentos alimentares desenvolvem-se ao longo da vida em resultado de diferentes experiências alimentares, que por sua vez, são influenciadas por múltiplos determinantes que interagem de forma complexa: (1) determinantes biológicos, como a fome, o apetite e o paladar; (2) determinantes económicos, como o preço dos alimentos e o rendimento; (3) determinantes físicos, como a acessibilidade e o tempo; (4) determinantes sociais, como a cultura, a família, e os pares; (5) determinantes psicológicos, como o *stress* e a culpa; e ainda (6) as atitudes, as crenças e os conhecimentos sobre alimentação (EUFIC, 2005).

Daqui sobressai claramente que a alimentação é uma ação que envolve muitos aspetos que vão para além dos meramente biológicos. Note-se, a título de exemplo, o papel relevante que a cultura, a religião e a educação tem sobre o padrão alimentar das várias populações. Na infância, a família destaca-se neste conjunto de fatores de cariz social, pela influência primordial que exerce no desenvolvimento dos hábitos alimentares das crianças. Os resultados de um estudo que envolveu mais de 550 famílias revelou que o consumo de fruta e vegetais pelos pais constituiu o mais importante preditor da ingestão destes alimentos pelas crianças, o que vem reforçar a família enquanto modelo de comportamentos vários, incluindo os alimentares (EUFIC, 2012).

Um outro fator reconhecido como fortemente influenciador do consumo alimentar das crianças é a publicidade e o marketing (Hawkes, 2004). A ênfase na publicitação de alimentos de baixa densidade nutricional e elevada densidade energética levanta preocupações éticas e de saúde pública, sobretudo quando constituem alimentos associados a risco de desenvolvimento de obesidade logo na infância, e quando é sabido

que as crianças não têm capacidade de detetar a intenção persuasiva dessa mesma publicidade (Rodrigues, Carmo, Breda, & Rito, 2011).

Não seria mais vantajoso que os anúncios promovessem, ao invés, o consumo de alimentos associados à saúde? Na ausência de respostas rápidas e eficazes em relação a este problema, educadores, professores e profissionais de saúde deveriam assumir um papel mais ativo na sensibilização dos pais e das próprias crianças, relativamente ao tempo que passam a ver televisão e à seleção dos programas televisivos, de forma a minimizar a sua influência nos hábitos alimentares das crianças.

De acordo com o relatório intitulado *A Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015*, os hábitos alimentares inadequados revelaram-se o fator de risco com mais peso nos anos de vida saudável que se perdem, com um valor que ascende a 19,2% (DGS, 2015). Tal como consta no documento citado, esta percentagem ultrapassa a influência da hipertensão arterial ou até mesmo do consumo de tabaco e de álcool. Estes dados reforçam inequivocamente a importância da promoção e Educação para a Saúde no nosso país e, em particular, da Educação Alimentar.

Em relação à atividade física, que tem influência sobre o estado nutricional, e que paralelamente à alimentação constitui um dos mais importantes fatores de saúde, bem-estar e qualidade de vida, há também um grande investimento a ser feito por parte da sociedade em geral, dada a elevada prevalência de sedentarismo na população portuguesa (Dumith, Hallal, Reis, & Kohl, 2011). Refira-se que, por um lado, está comprovado que as doenças cardíacas fatais, entre outras patologias, tendem a incidir em indivíduos com ocupações mais sedentárias (Sardinha, 2008) e, por outro, que a prática de atividade física, associada a escolhas alimentares inteligentes desde cedo e ao longo da vida, pode ajudar a reduzir o risco de doenças como a obesidade, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, certos tipos de cancro e osteoporose (EUFIC, 2006).

Por todas estas razões torna-se explícito que a adoção de um estilo de vida ativo é essencial para um estado de saúde e bem-estar positivo. Tendo consciência da importância que a prática de atividade física, assim como uma alimentação equilibrada, tem na saúde dos indivíduos, torna-se essencial que haja mudança de hábitos, mas para que isso aconteça é necessário que “o meio ambiente físico, económico, social e cultural ofereça

condições que facilitem e permitam o exercício desse novo comportamento” (Breda & Nunes, 2001, p. 10).

Alimentação na infância

O crescimento é um processo biológico caracterizado por um processo complexo que envolve a dimensão corporal e a quantidade de células, não se restringindo ao aumento de peso e da altura. Em relação ao crescimento longitudinal, este é relativamente mais lento que o aumento de peso (Vitolo, 2003). Contudo, existem fatores que determinam as possibilidades de ser atingido o potencial máximo de crescimento. Não apenas a carga genética, mas também as condições em que ocorre o crescimento, em cada momento da vida da criança, incluindo o período intrauterino, apresenta a referida influência. Os fatores ambientais influenciam em grande escala este processo, podendo interferir no ritmo e na qualidade do mesmo. Desde a vida intrauterina, até à idade adulta somos influenciados pelo meio ambiente, e quanto mais jovem é a criança, mais dependente e vulnerável está em relação a este. Desta forma, pode-se concluir que influências genéticas e ambientais afetam o crescimento da criança, sendo a avaliação do crescimento, um indicador que define a saúde da criança e o seu estado nutricional. Se o crescimento traduz a saúde e o estado nutricional da criança, conclui-se que a alimentação é sem dúvida o motor do desenvolvimento e por isso, deve ser praticada com consciência para que no presente e no futuro não surjam problemas/doenças. A alimentação durante a infância determina o estado de saúde do indivíduo na idade adulta, garantindo um desenvolvimento físico e intelectual correto (Ministério da Saúde, 2002).

As crianças em idade escolar atravessam uma fase de desenvolvimento em que “os ossos, músculos e sangue, necessitam de mais alimentos nutritivos em proporção ao seu peso do que os adultos” (Krause, 1991, p. 291). Este período é fundamental para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, pois, entre outros fatores, sabe-se que vão influenciar o comportamento alimentar futuro. É necessário ter consciência que “uma alimentação saudável durante a infância é essencial para permitir um normal desenvolvimento e crescimento e prevenir uma série de problemas de saúde ligados à

alimentação” (Breda & Nunes, 2001, pp. 7,8). Assim sendo, é muito importante que desde cedo as crianças adquiram bons hábitos alimentares e compreendam a sua importância.

No pré-escolar, os hábitos alimentares são fundamentalmente caracterizados por preferências alimentares. Quando a criança entra para o ensino básico obrigatório, há um aumento de ingestão de alimentos. De acordo com Ramos & Stein (2000), esta é uma fase de descoberta de novos aromas e sabores, sendo que a predisposição das crianças é gostar do doce e do salgado e rejeitar o ácido e o amargo. Os alimentos mais calóricos são os mais aceites, o que pode dever-se à sensação de saciedade que acontece logo após a ingestão. Os alimentos com grande percentagem de gordura fazem parte do grupo de alimentos mais consumidos (Ramos & Stein, 2000). A preferência deste tipo de alimentos são inatas nas crianças, tendo os produtos hortícolas e as frutas um nível mais baixo de preferência. É recomendado que as crianças nesta faixa etária tenham refeições regulares e variadas, lanches saudáveis, alimentos ricos em carboidratos, incluindo as frutas, produtos hortícolas, laticínios, carnes magras, peixe, ovos e frutos secos. O consumo de alimentos com grande fornecimento de energia deve ser reduzido. Além disso, é essencial a ingestão de líquidos, principalmente de água ao longo de todo o dia (EUFIC, 2015).

Tendo consciência que a alimentação equilibrada é um fator fundamental para a saúde, é importante que a familiaridade com os alimentos seja o primeiro passo para a criança aprender a gostar deles. Os pais são os principais responsáveis em oferecer aos seus filhos uma alimentação variada, de forma que exercitem o paladar para gostarem de diversos sabores. Deste modo, é importante que os pais optem por dispor de alimentos ricos em nutrientes essenciais ao organismo, pois se a aptidão da criança por comida saudável for desenvolvida desde cedo, há mais probabilidades de que venha a desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis e portanto, colher os benefícios daí decorrentes ao longo de toda a vida (Deutch, 2003; Ramos & Stein, 2000). Muitas famílias utilizam comportamentos ou estratégias desadequadas para conseguirem fazer com que as crianças consumam alimentos menos desejados. Quando a criança não quer algum alimento é importante ter consciência que estas recusas são temporárias e, portanto, não é necessário os pais entrarem em negociações com guloseimas e doces. Os alimentos menos apreciados são oferecidos em contexto negativo, enquanto os alimentos ricos em

açúcar e gordura são oferecidos em contextos positivos, utilizados como recompensa de um bom comportamento (Birch & D., 1992). Estas situações fruem de consequências contrárias às pretendidas pelos pais, pois as crianças começam a ter preferência pelos alimentos que são oferecidos como recompensa de um comportamento positivo e a recusar os alimentos que são oferecidos em contexto negativo. Neste ponto de vista, verifica-se que este tipo de estratégias não será o mais adequado, uma vez que o uso de alimentos como recompensa ou punição promovem preferências alimentares, na maioria das vezes, pouco adequadas (Rito, 2004). Existem também outras estratégias utilizadas pelos pais que afetam o auto controlo da criança em relação à fome e saciedade, que conseqüentemente pode levar a um aumento de peso. É necessário as crianças conhecerem as suas próprias sensações e perceberem quando se trata de sensação de fome. Por vezes, quando as crianças se sentem satisfeitas com o que já ingeriram, os pais fazem com que terminem a refeição até ao fim, podendo resultar numa dependência por parte de outros no que diz respeito ao iniciar, manter e terminar uma refeição (Ramos & Stein, 2000). Neste aspeto tem de existir um meio-termo. A criança deve ter consciência que necessita de se alimentar para sobreviver, não sendo a quantidade, mas sim a qualidade o que mais importa. Denota-se então que por vezes, as estratégias utilizadas pelos pais na alimentação dos seus filhos, não são as mais apropriadas, podendo prejudicar a autorregulação da criança para o consumo de alimentos consoante a sua necessidade nutritiva (Ramos & Stein, 2000).

Se a criança criar desde cedo hábitos alimentares e aprender a gostar de alimentos ricos em nutrientes, será no futuro um individuo mais saudável. Desta forma, é fundamental que seja estabelecida uma boa nutrição desde a gravidez. A alimentação da mãe vai influenciar a saúde do seu bebé. É recomendável que até aos seis meses o bebé se amamente exclusivamente do leite materno, introduzindo-se, a partir daí, alimentos adequados à idade. Uma alimentação inadequada e a ausência de atividade física aumentam os riscos de saúde e contribuem para o surgimento de excesso de peso, levando muitas vezes, à obesidade. Apesar de o excesso de peso não ser ainda considerado obesidade, este reflete uma maior tendência para serem desencadeadas doenças associadas à obesidade, assim como a própria doença. Esta é caracterizada por um

desequilíbrio energético entre calorias consumidas e calorias gastas, e definida como uma acumulação excessiva de gordura que pode prejudicar a saúde. A falta de atividade física é um fator de risco para esta doença, pois esta promove o balanço energético. Mas, na verdade, atualmente deparamo-nos com uma diminuição desta prática, originando um aumento dos valores de prevalência obesidade e excesso de peso (WHO, 2015a).

Devido ao avanço das tecnologias nos tempos mais recentes, as crianças excluem a atividade ao ar livre e passam muito tempo a jogar jogos eletrónicos e a ver televisão (WHO, 2015). A forma como as crianças passam o tempo livre é determinante no aumento ou não da obesidade infantil. Esta é considerada uma das maiores epidemias do século XXI, podendo, o seu aumento, ter influências/causas como: a publicidade, a subvalorização de alimentos essenciais, falta de conhecimento nutricional, o sedentarismo e estilos de vida atuais. Importa ainda referir que a obesidade infantil pode associar-se a distúrbios psicossociais e emocionais que acarretam o risco de depressão e ansiedade (Viana, 2002).

Além disso, o risco de antes de chegarem à idade adulta contraírem doenças, como diabetes, tensão alta, problemas ortopédicos, complicações gastrointestinais, dificuldades em dormir, em correr e em brincar, é mais elevado. O combate à obesidade é não só importante para a prevenção de doenças a ela associadas, mas também tem o intuito de preservar o bem-estar físico e mental das crianças e jovens. Para a prevenção da obesidade, é necessário que os adultos deem o exemplo. É na escola e em casa que as crianças moldam os seus comportamentos alimentares. Não basta ditar as regras, há que segui-las, pois os comportamentos dos familiares vão servir de modelos para os mais novos. O exemplo dado pelos pais, assim como as atitudes que tomam relativamente à alimentação dos seus filhos, é sem dúvida determinante na formação dos seus hábitos (Aparício, 2010).

Tal como referido pelo autor supracitado, nas diferentes fases da vida onde se processa o crescimento e a maturação biológica, é importante que a quantidade energética seja considerada em cada caso, uma vez que as necessidades energéticas variam dependendo da faixa etária e do estilo de vida de cada indivíduo. Este parâmetro acarreta grande importância na saúde e bem-estar das crianças, pois muitos dos hábitos alimentares são dependentes dos hábitos criados desde os primeiros anos de vida. Desta forma, a alimentação assume um grande papel nestas diferentes fases, pois esta permite o

crescimento e desenvolvimento equilibrado do organismo. Por isso, se a alimentação na infância concerne tanta importância, é essencial que sejam criadas condições para que seja possível todas as crianças usufruírem de uma alimentação saudável nas diferentes fases da sua vida (Aparício, 2010).

Educação Alimentar

A Educação para a Saúde integra diversas áreas, nomeadamente a Educação Alimentar. Esta tem o intuito de produzir mudanças no conhecimento, na compreensão e nas formas de pensar, capacitando os indivíduos na mudança de comportamentos e hábitos. Desta forma, com base naquilo que aprendem, mudam estilos de vida, rumo a uma boa qualidade de vida.

Como já referido nos pontos anteriores, a alimentação influencia em grande parte a saúde e bem-estar da população. Uma vez que as decisões tomadas pelo indivíduo no que diz respeito à saúde são da sua responsabilidade, cabe primeiramente à família e de seguida à escola, proporcionar momentos de comunicação e reflexão sobre estes assuntos, pois “a educação para a saúde deve ser um direito de todos, devendo começar na família, prolongando-se por todas as etapas escolares” (Precioso, 2004, p. 17). Desta forma, há a oportunidade de serem desenvolvidas capacidades para melhorar a forma como os alunos percebem e utilizam a informação que recebem, sendo possível a modificação voluntária dos seus hábitos.

Atualmente a OMS reconhece que a obesidade apresenta uma prevalência superior à desnutrição e às doenças infecciosas, atribuindo-lhe a designação de epidemia do Séc. XXI. Estima-se que a obesidade é, à escala mundial, a segunda causa de morte passível de prevenção (Baptista, 2006) e por isso, a implementação de programas de Educação Alimentar nas escolas é urgente, uma vez que esta orienta os alunos, estimulando-os a ter comportamentos positivos através da aquisição de conhecimentos. A escola é considerada o meio de excelência para a Educação para a Saúde, nomeadamente a Educação Alimentar, pois é neste contexto que a criança passa a maioria do seu tempo. O meio escolar possui a capacidade de influenciar não só a prática das crianças através do ensino, mas também a

prática implementada nos bares e nas cantinas (Loureiro, 2004). Baptista (2006) também defende que:

As escolas enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar cenários valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também através da oferta alimentar em meio escolar, para que as nossas crianças e adolescentes, sejam progressivamente capacitados a fazer escolhas saudáveis.

(Baptista, 2006, p. 9)

Verifica-se que a escola assume um papel muito importante no que diz respeito a desenvolver e implementar práticas de alimentação saudável. Mas, para que este processo seja possível, é necessário que toda a comunidade escolar esteja envolvida, principalmente os pais. Estes possuem o papel de instruir saberes e promover bons hábitos alimentares aos seus filhos. Quando a escola e a família estão em sintonia, a adoção de bons hábitos torna-se mais fácil. Considerando que o objetivo principal da escola seja promover as aprendizagens dos alunos e o seu crescimento intelectual e cognitivo, a nutrição também deveria fazer parte das medidas promotoras do sucesso educativo. Deveria de existir um maior investimento na área de Educação para a Saúde, desde o ensino básico, ao ensino secundário e até no pré-escolar, definindo-se os objetivos, os tópicos e as metodologias de ensino, de acordo com os níveis de desenvolvimento e progressão dos alunos, em diferentes faixas etárias. É possível trabalhar estes assuntos, com todas as crianças, independentemente do nível cognitivo. O planeamento das atividades deve ter em conta não só os aspetos acima referidos como também o contexto onde se pretende intervir (Baptista, 2006; Majem, Bartrina, & Verdú, 1995).

Relativamente ao 1º CEB, a Educação para a Saúde faz parte do programa curricular do ensino básico, nomeadamente na área curricular de estudo do meio. Contudo, o tema referente à alimentação é apenas destacado no 1º e 2º ano de escolaridade. O facto de não existir uma avaliação sistemática sobre as aprendizagens adquiridas acerca da alimentação, a Educação Alimentar sempre foi subvalorizada na maioria das escolas. Assim, considerando que a Educação Alimentar tem presença pouco expressiva no programa curricular de estudo do meio, torna-se fundamental que os profissionais de ensino implementem atividades, procurando articular todos os conteúdos com o tema da

alimentação de forma natural. Para abordar este tema, pode-se recorrer aos variadíssimos instrumentos de Educação Alimentar, como por exemplo a nova Roda dos Alimentos, a Pirâmide Alimentar ou a Pirâmide Mediterrânica. Em Portugal, os dois primeiros são os instrumentos mais conhecidos e utilizados. Contudo, todos possuem a mesma finalidade: ajudar na seleção dos alimentos, indicando aqueles que devem ser consumidos em maior e menor quantidade e frequência. Ou seja tem como princípio a transmissão de mensagens de forma simples, facilitando a compreensão dos alunos e da população em geral.

A nova Roda dos Alimentos é o instrumento mais utilizado em Portugal. A sua forma é circular e está dividida em sete setores de diferentes tamanhos. Cada setor pertence a um grupo de alimentos diferente. Em cada grupo estão representados alimentos que se assemelham nutricionalmente. Todos os setores possuem dimensões diferentes, “porque indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária” (DGS, 2011). A água encontra-se representada no centro da roda porque não pertence a nenhum grupo em concreto, mas sim faz parte de todos os alimentos.

A Pirâmide Alimentar é outro instrumento de Educação Alimentar, contudo não é tão conhecida nem utilizada como a Roda dos Alimentos. Consiste numa pirâmide triangular, dividida em sete setores. A base da Pirâmide representa o essencial da nossa alimentação, sendo que no ápice estão os alimentos que devem ser consumidos esporadicamente, em quantidades reduzidas. A diferença que mais se destaca entre a nova Roda dos Alimentos e a Pirâmide Alimentar, é o facto de que esta última, para além de orientar para escolhas alimentares saudáveis, também salienta a importância da atividade física diária, estando a sua representação na base da Pirâmide (CDBH, 2012).

O restante instrumento de Educação Alimentar em destaque é a Pirâmide da DM. Esta está dividida por oito patamares e é também uma pirâmide triangular, sendo que “as orientações alimentares presentes nesta pirâmide dividem-se segundo a frequência diária, semanal ou ocasional” (APN, 2014, p. 13). Na base da pirâmide estão representados os alimentos/práticas que devem ser consumidos/praticados em maior quantidade e frequência. Nos patamares superiores encontram-se os alimentos que devem ser consumidos/praticados em menor quantidade e frequência, estando no seu topo os alimentos que só devem ser ingeridos ocasionalmente. Além disto, a DM “privilegia a

actividade física diária, a convivialidade, a utilização de alimentos tradicionais e da época, confeccionados através de práticas culinárias simples e frugais, assentando assim numa base de sustentabilidade” (APN, 2014, p. 13).

Esta dieta teve origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, mas apesar de Portugal ser geograficamente um país atlântico, a nível histórico e cultural, recebe bastante influência dos povos que habitam a Bacia Mediterrânica. Por esta razão, esses povos sofreram as mesmas influências históricas e como a cultura está ligada à história, as tradições e costumes eram muitas delas, comuns. A Península Ibérica foi influenciada pelas culturas do Mediterrâneo, que deixaram no espaço que habitamos um património ainda vivo em muitos aspetos da vida coletiva: língua, religião e até nas tradições alimentares. Das várias características que determinam a cultura de um povo, a alimentação possui bastante relevância. Assim sendo, existem muitas semelhanças entre a alimentação tradicional de Portugal, Espanha e Grécia. Este tipo de alimentação, denominado de DM, consiste num equilíbrio com a natureza que confere um estatuto de produto cultural (Minderico & Teixeira, 2008; Queiroz, 2014).

A DM tem sofrido um progressivo abandono, por influência de novos hábitos alimentares que são pouco saudáveis. Antes da revolução industrial, a agricultura, a pesca e a pecuária eram características deste tempo e embora não existisse grande disponibilidade de alimentos, o que subsistia era realmente de qualidade. Com a revolução industrial, tudo foi alterado, pois a sociedade passa a usufruir de uma grande variedade de alimentos. O fast food passou também a ter forte expressão enquanto padrão alimentar. Com o stress do dia-a-dia e com a falta de tempo, as pessoas optam por pratos pré-cozinhados ou cozinhados, sendo esta comida rica em gordura, pobre em fibra alimentar e altamente calórica (Minderico & Teixeira, 2008). A DM em Portugal defende dez princípios, estando todos eles representados na Pirâmide da DM (APD, 2010):

- Confeção de alimentos simples que têm na sua base preparados que protegem os nutrientes;

- Elevado consumo de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos;

- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;

- O azeite é a principal fonte de gordura;
- Consumo moderado de laticínios;
- Temperar com ervas aromáticas em detrimento do sal;
- Consumo baixo de carnes vermelhas e consumo frequente de peixe;
- Consumo baixo a moderado de vinho tinto e apenas nas refeições principais, pois o “vinho é um dos componentes considerado importante por reduzir o risco de doença cardiovascular” (Rezende, 2006, p. 9);

- A água é a principal bebida que deve ser consumida ao longo do dia, podendo ser água por si só ou sob a forma de infusões de ervas não açucaradas (APD, 2010);

- Convivialidade à volta da mesa. Este momento representa uma espécie de reunião social, promovendo um intercâmbio intercultural e intergeracional entre os jovens e pessoas com mais idade, sendo possível a partilha de diferentes experiências (UNESCO, 2009).

Além dos dez princípios da DM, esta apela também à atividade física, pelo menos 30 minutos por dia, preferencialmente ao ar livre. O objetivo é aumentar a atratividade do exercício físico e reforçar laços com a comunidade. O descanso adequado faz também parte de um estilo de vida saudável (APD, 2010).

Um investigador americano, Ancel Keys, foi o responsável pela divulgação da DM nos anos 50. Após diversos estudos, verificou que o aumento de doenças coronárias estava relacionado com o consumo excessivo de gorduras. Contudo, na Bacia do Mediterrâneo, era menor o número de pessoas vítimas de enfartes do miocárdio, suscitando interesse no investigador em descobrir as razões. Concluiu que se devia ao tipo de alimentação praticado naquela região (Nestle, 1995). Esta alimentação baseava-se no consumo de grandes quantidades de vegetais e tinham o azeite como principal fonte de gordura. É certo que existem outros padrões alimentares que também produzem resultados positivos para a saúde, mas a DM destaca-se devido à sua existência de milhares de anos, tendo resistido “às mutações civilizacionais e conseqüentemente à ação preventiva das chamadas doenças da civilização ” (Queiroz, 2014, p. 11).

Os programas de Educação Alimentar para crianças tem enfoque tanto no que diz respeito à desnutrição e deficiências nutricionais, como ao sobrepeso e obesidade na

infância, pois a percentagem de crianças obesas tem aumentado nos últimos anos. A verdade é que todos os instrumentos de Educação Alimentar transmitem orientações para uma alimentação completa e variada, contudo, no ano de 2010, “a UNESCO aprovou a inscrição da Dieta Mediterrânica na lista do património imaterial da humanidade” (Graça, 2014, p. 21), reconhecendo a importância e o contributo que a cultura da DM poderá promover nas relações entre os diferentes povos no reconhecimento comum de uma história e cultura. Uma vez que este padrão alimentar é visto como o mais sustentável e saudável do mundo, em 2013, foi considerado pela UNESCO, Património Cultural Imaterial da Humanidade (Graça, 2014; Queiroz, 2014). Desta forma, Portugal e as restantes comunidades ficaram responsáveis por um importante instrumento,

Com implicações jurídicas na proteção e valorização das culturas mediterrânicas, o qual incluiu conhecimentos e saberes ancestrais, produtos locais, paisagens culturais, cozinhas tradicionais e gastronomias, festividades, modelo nutricional e de bem-estar, potenciando também uma economia mais alicerçada no conhecimento, na criatividade e na identidade cultural, sobretudo respeitadora da sustentabilidade dos territórios e do ambiente. (Queiroz, 2014, p. 8)

Desta forma, seria pertinente promover a prática da DM nas escolas, pois as crianças de hoje serão os adultos de amanhã e sendo este padrão alimentar tão reconhecido pelos seus benefícios para a saúde, torna-se essencial que seja adotado por todas as gerações, pois se

Portugal o salvaguardar no futuro, é uma oportunidade para que este conceito possa agora ser integrado de forma sinérgica. A importância da salvaguarda e da preservação da DM no nosso país pode também ser reforçada com a sua integração nos vários modelos de desenvolvimento nacional e regional, a começar pelo sector decisivo da educação. (Graça, Mateus, & Lima, 2013)

A transversalidade em atividades didáticas no 1º CEB

Os conceitos de pluridisciplinaridade, multidisciplinaridade, interdisciplinaridade e transdisciplinaridade são muitas vezes confundidos, mas todos possuem significados diferentes, contudo, têm a mesma origem – a palavra disciplina. “Pluri” e “multi” dão a ideia de junção. O prefixo “inter” pretende estabelecer uma articulação e o prefixo “trans” supõe ir mais além daquilo que integra uma disciplina. Portanto, todas elas rejeitam o carácter estanque das disciplinas (Pombo, 2005).

A pluridisciplinaridade pode ser vista como uma associação de disciplinas que têm em comum os mesmos objetivos, não sendo necessário haver modificação dos métodos dessas mesmas disciplinas, mas sim um esforço simples de organização temporal de conteúdos programáticos. Esta organização passa pela colaboração na recolha de informação das disciplinas que estão envolvidas e na análise das mesmas, do mesmo objetivo (Pombo, 2002).

A multidisciplinaridade consiste num conjunto de disciplinas que tratam simultaneamente a mesma questão, sem que os responsáveis criem ligação no que diz respeito ao campo técnico e científico. Esta coordenação é realizada pela administração, muitas vezes externa ao campo técnico-científico. É um sistema com diferentes campos disciplinares, porém, estão unicamente interligados através do campo temático, pois trabalham de forma independente (Filho, 2005).

A interdisciplinaridade pretende o envolvimento entre as diferentes disciplinas, quebrando barreiras de forma a existir interação entre estas. As disciplinas possuem conhecimentos que podem ser abordados de forma integrada. Desta forma, os alunos podem ter diferentes visões sobre o mesmo objeto, e portanto “a interdisciplinaridade deve ser vista como eixo integrador de todas as disciplinas, permitindo compreender um fenómeno de vários pontos de vista” (Almeida T. J., 2006, p. 4). Esta estruturação também crê que duas ou mais disciplinas tenham os mesmos objetivos e metodologia sobre um determinado tema transversal, destruindo os limites de cada uma delas, de forma a adquirir “uma relevância central e uma epistemologia própria que não poderia obter-se desde uma disciplina concreta isoladamente” (Yus, 1998, p. 120). Esta conceção permite que seja possível adquirir “mais conhecimento dos fenómenos naturais e sociais, que são normalmente complexos e irredutíveis ao conhecimento obtido quando são estudados por meio de uma única disciplina”, pois “as interconexões que acontecem nas disciplinas facilitarão a compreensão dos conteúdos de uma forma integrada, aprimorando o conhecimento do educando” (Bovo, 2004, p. 2).

No que diz respeito à transdisciplinaridade, sobressai a ideia de que constitui o polo máximo da integração disciplinar. É a união entre duas ou mais disciplinas, tendo estruturas, mecanismos e fundamentos comuns relativamente à compreensão do real e tal

como o prefixo *trans* indica, “é o que está ao mesmo tempo *entre* as disciplinas, *através* das diferentes disciplinas e *além* de todas as disciplinas, remetendo também à ideia de transcendência” (Coll, et al., 2002, p. 10). Esta concepção rompe fronteiras e exerce muitas alterações na organização da escola e no regime de ensino. Exige uma postura de democracia cognitiva, ou seja, valoriza de igual forma todos os saberes, rejeitando a sua hierarquização. Desta forma, existe uma maior diversidade de conhecimentos, maximizando “a aprendizagem ao trabalhar com imagens e conceitos que mobilizam, conjuntamente, as dimensões mentais, emocionais e corporais, tecendo relações tanto horizontais como verticais do conhecimento” (Santos A. , 2008, p. 76).

A transdisciplinaridade e a transversalidade defendem métodos pedagógicos semelhantes. A transdisciplinaridade além de pretender interligar diferentes disciplinas curriculares, também pretende alargar o conhecimento para a realidade. A transversalidade apresenta-se primeiramente como aposta de mudança e renovação no ensino, pretendendo criar ligação entre os conteúdos disciplinares e assuntos relacionados com a vida real, ou seja, problemas sociais e naturais da atualidade. Esta pretende abordar conteúdos que não fazem parte das áreas disciplinares do aluno, com o intuito de alertar para os problemas que poderão surgir e afetar o desenvolvimento das sociedades, no futuro. A qualidade de vida é um fator fundamental para o bem-estar do indivíduo, pois “uma boa parte dos temas transversais surgiram desde proclamações intergovernamentais do que se concluiu que era uma exigência levar para o terreno da educação algumas das medidas destinadas a diminuir os problemas que, sobre um determinado aspeto, eram de preocupação comum” (Yus, 1998, p. 30).

Uma vez que a escola tem o papel de transmitir valores sociais mais justos e igualitários, os temas relacionados com a vida real, ao serem integradas no currículo, asseguram a igualdade de oportunidades a todas as crianças. Este é um âmbito fundamental para a sua vida quanto aquilo que é abordado pelas matérias transversais, pois essas competências possuem um papel essencial na construção da personalidade, no modo como vemos e lidamos com a vida (Gispert, 2000). Torna-se pertinente que o desenvolvimento de atitudes e valores esteja integrado nos objetivos pedagógicos, não significando, uma vez que não é esse o objetivo, que haja um controle do comportamento

dos alunos por parte dos professores. Mas, para que todo este trabalho resulte num efeito positivo, é necessário que existam intervenções educativas continuadas, pois as intervenções mais eficazes são aquelas que têm continuidade, possibilitando a elaboração e reflexão das informações recebidas. Uma abordagem didática pontual, desligada de todo o currículo, não beneficia em nada a aprendizagem do aluno. É importante o planeamento “de atuação continuada ao longo do ano e da etapa, programando atividades que tenham conexão de forma natural e lógica” (Yus, 1998, p. 93). Uma vez tomada a decisão de integrar os temas transversais no currículo educativo, seria essencial que a escola se certificasse que estes se encontram presentes na caracterização de aspetos organizativos, tendo vários aspetos em consideração, entre os quais, os horários e a seleção de recursos. Assim, logo de início, os temas transversais deverão ser levados em conta no momento de elaborar o regulamento interno da escola (Gavidia, 2002; Gispert, 2000).

A incorporação de temas transversais no currículo origina uma maior flexibilidade e abertura, sendo que os temas podem ser contextualizados de acordo com as diferentes realidades locais e regionais. O professor deve ter em conta o local em que estão inseridos os alunos, ou seja, deve descobrir a problemática do meio, com o objetivo de a conhecer, para que a partir daí possa estabelecer a sua intencionalidade didática. Primeiramente, é necessário ter consciência dos problemas existentes a curto e a longo prazo, de forma a tratar o tema e caminhar para as soluções. O trabalho em equipa é também imprescindível para que a transversalidade faça parte dos objetivos educativos dos alunos, pois a intervenção e participação ativa de todos os responsáveis pela educação é fundamental, tanto na tomada de decisões como para um ensino de qualidade (Alfayate, 2002; Castaño, 2003; Yus, 1998; MED, 1997).

A abordagem de temas transversais, inicialmente, deparou-se com alguns entraves, tendo como consequência pouco impacto no currículo escolar (Gavidia, 2002). Estes temas eram vistos como não tendo um lugar específico no tempo e no espaço, ou seja, não faziam parte de nenhuma área, nem de nenhum nível educativo em concreto. Os temas transversais eram reconhecidos como mais um tema que sobrecarregava o programa das disciplinas. Os alunos sentiam estas propostas como um acréscimo ao seu estudo e avaliação. Alguma resistência também era oferecida pelos professores no que diz respeito

à sua introdução, pois muitos defendiam que a escola consistia em ensinar apenas conteúdos técnicos/conceituais. Além disso, os educadores/professores não recebiam formação acerca da transversalidade, sendo que desta forma, tinham de aprender conteúdos para que de forma estratégica e metacognitiva, o aluno aprender. Este aspeto consistiu também num fator de exclusão por parte dos educadores/professores (Gavidia, 2002; ME-DEB, 2002).

É pertinente mencionar a dificuldade existente no que diz respeito à avaliação de atitudes e valores, pois a escola não controla todos os fatores que interagem na formação e educação do aluno, existindo variadíssimas influências, como por exemplo, a família. Por essa razão, a avaliação de valores, normas e atitudes é muito complexa, não só pelas influências que as crianças recebem do exterior e fora do ambiente escolar, mas também porque todos os temas transversais estão inseridos nas diferentes disciplinas escolares (MED, 1997). Desta forma, a avaliação dos temas transversais não é realizada além da avaliação que é feita nas diferentes disciplinas. Contudo, sabe-se que a principal função da avaliação é ajudar o educador/professor no planeamento do seu trabalho, ajustando as dificuldades detetadas e planeando atividades que ofereçam aos alunos a oportunidade de se desenvolver e adquirir conhecimento (MED, 1997).

Além destes temas transversais deterem conceitos, atitudes e valores específicos a serem desenvolvidos não é suposto que exista uma aprendizagem separada das áreas curriculares. É da responsabilidade do professor articular e relacionar os diferentes temas transversais, às diferentes áreas, “garantindo o equilíbrio e a coerência interna entre os conteúdos” (MED, 1997, p. 40). Todos os conteúdos que dizem respeito aos temas transversais podem ser apresentados em todos os ciclos de ensino, adequando o grau de complexidade. É importante ter em atenção a realidade do contexto em que os alunos estão inseridos, assim como a capacidade dos alunos, a nível cognitivo. A partir daí, o professor é o principal responsável por desenvolver um trabalho de carácter mais dinâmico ou um trabalho de carácter mais formal. Mas é certo que qualquer aprendizagem deve ter como ponto de partida os conhecimentos prévios dos alunos, introduzindo novos conceitos e planeando aprendizagens apropriadas, sempre de forma gradual (MED, 1997; Yus, 1998). Os princípios e conceções devem ser adequadas às características do aluno, assim como a

sequenciação dos conteúdos deve estar de acordo com os diferentes temas educativos, com a metodologia e com as orientações sobre a avaliação. Para que os alunos beneficiem de aprendizagens significativas, é importante a utilização de recursos que motivem as aprendizagens. Planear estratégias didáticas adequadas aos conteúdos que serão tratados é fundamental para o sucesso na aquisição de conhecimentos, ou seja, escolher situações, sistemas de referência, relações entre conceitos que tenham significado para os alunos. Desta forma, é possível que evoluam globalmente em direção a um modelo mais amplo (Castaño, 2003; Pujol, 2002).

No que diz respeito ao 1º CEB, “este é um ciclo à procura de uma identidade própria, em que se teme a tendência de se perder a sua visão globalizadora e de gerir o currículo de modo global e integrado, caindo numa lógica disciplinar” (ME-DEB, 2002, p. 38). As crianças desde o seu nascimento iniciam o desenvolvimento de socialização que supõe a aquisição de valores, normas e conhecimentos que a sociedade à qual pertencem transmite e exige delas (Gimeno & Balaguer, 2002). Nesta fase os comportamentos, atitudes e a prática de estilos de vida saudáveis, são mais educáveis.

Da reflexão sobre algumas diretrizes recentes relativas à organização curricular no 1º CEB, é plausível considerar a possibilidade de criarem entraves à transversalidade. Essas diretrizes estipularam o número de horas semanais dedicadas a cada disciplina, existindo uma maior carga horária à disciplina de português e matemática. Posto isto, e de acordo com Marques (2007), uma vez que o Ministério da Educação retirou autonomia de pedagogia às escolas, deixou de existir tempo suficiente para as outras áreas disciplinares, provocando uma segmentação do currículo, impedindo a transversalidade (Marques R. , 2007).

METODOLOGIA

Nesta secção é feita uma breve introdução à investigação em educação, seguindo-se a metodologia adotada, os participantes envolvidos, os instrumentos utilizados na recolha de dados, a descrição da intervenção educativa e por fim, a calendarização e procedimentos do estudo.

Investigação em Educação

O conhecimento que é obtido através do método científico é visto como objetivo, pois descreve a realidade como ela pode ser. Possui um carácter empírico, uma vez que é sustentado na experiência, nos fenómenos e nos factos. É também racional, valorizando a razão e a lógica (Almeida & Freire, 2000). A capacidade descritiva dos fenómenos, tem por base a transparência e a coerência, com o objetivo de construir uma investigação rigorosa. Contudo, existem diversas formas de ver e compreender o comportamento humano, sendo estas diferenciadas muitas vezes pela cultura e religião (Vale, 2004; Alves & Azevedo, 2010).

O papel da investigação na área da educação é fundamental, uma vez que pode ser útil para que investigadores alcancem uma melhor compreensão da forma como se pode intervir. A partir da investigação é possível explorar novas possibilidades para além das existentes. Neste sentido, é importante serem criadas condições dinâmicas de forma a serem promovidas abordagens próximas ao objeto de estudo, “desenvolvendo novas possibilidades interpretativas e práticas” (Alves & Azevedo, 2010, p. 46). Pode-se concluir então que investigar tem sempre como objetivo primordial alterar/melhorar uma determinada situação.

Os docentes, exercendo o papel de agentes educativos, devem refletir as suas práticas de forma a avaliá-las, para que a partir daí possam proceder a alterações, tendo sempre em mente a aprendizagem e a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos. Assim, os professores podem tomar o papel de investigadores nos seus papéis, registando as suas experiências detalhadamente (Bogdan & Biklen, 1991).

Partindo deste pressuposto, torna-se imprescindível que os profissionais de educação recebam alguma formação acerca de investigação educativa, nomeadamente sobre as diferentes metodologias que existem (Dendaluce, 1988). Com efeito, os professores podem evoluir a nível profissional, promovendo um ensino de qualidade, pois

“ao agirem como investigadores, não só desempenham os seus deveres, como também se observam a si próprios, tornam-se capazes de ganhar uma visão mais ampla do que se está a passar” (Bogdan & Biklen, 1991, p. 286).

Metodologia de enfoque qualitativo

Tendo em conta as potencialidades que o ato de investigar proporciona no processo de ensino-aprendizagem, a metodologia do presente estudo é de índole qualitativa. Uma abordagem deste tipo possui como fonte direta o ambiente natural, sendo o investigador, o instrumento fundamental. O investigador coloca-se no lugar dos participantes, com o objetivo de tentar compreender o que é visto por eles (Godoy, 1995). Recorrendo à observação empírica, é possível refletir-se com clareza sobre os comportamentos humanos, no espaço onde as pessoas constroem os seus significados. É importante que exista uma interação natural entre o investigador e os participantes, ajudando assim, na compreensão dos pontos de vista dos mesmos. Na investigação qualitativa o interesse consiste na observação do comportamento das pessoas nos seus ambientes naturais. Por isso, de forma a compreender o comportamento é importante que o investigador mantenha uma postura natural e discreta de modo a que as atividades que ocorrem na sua presença não difiram daquilo que se passa na sua ausência (Bogdan & Biklen, 1991).

O presente estudo de investigação possui como base de sustentação, uma abordagem predominantemente qualitativa, contudo, também foram utilizados instrumentos característicos de estudos quantitativos. É evidente que se pode diferenciar estas duas metodologias, pois associam diferentes visões da realidade. Mas, “não podemos afirmar que se oponham ou que se excluam mutuamente como instrumentos de análise” (Neves, 1996, p. 2), muito pelo contrário, estes complementam-se e promovem um melhor entendimento do estudo em causa.

Enquanto a investigação quantitativa detém à partida a definição do projeto de pesquisa, como as hipóteses e as variáveis, a investigação qualitativa não formula totalmente as questões nem as categorias. Quando um investigador qualitativo pretende elaborar uma teoria, esta só começa a ganhar forma após a recolha dos dados. O investigador durante o estudo vai-se apercebendo quais as questões mais importantes a

serem utilizadas para a realização do seu estudo, não presume que a informação que possui antes de iniciar a investigação, seja suficiente para perceber quais as questões mais pertinentes (Bogdan & Biklen, 1991; Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 1990).

Uma vez que as descrições têm como objetivo, fornecer uma descrição pormenorizada dos fenómenos observados e estudados (Bogdan & Biklen, 1991, p. 153), denota-se claramente que este estudo é de natureza descritiva, pois os dados que são recolhidos apresentam-se em forma de palavras ou imagens. Estes dados são analisados minuciosamente, tentando respeitar ao máximo a forma como estes foram registados. Os gestos, as conversas, frases e palavras, não devem passar despercebidas, pois os mais pequenos detalhes podem fazer a diferença, auxiliando numa compreensão mais esclarecedora do objetivo do estudo. “A descrição funciona como método de recolha de dados, quando se pretende que nenhum detalhe escape ao escrutínio” (Bogdan & Biklen, 1991, p. 49), pois mais importante que os resultados é todo o processo que é percorrido para se chegar ao produto final.

Participantes da Investigação

Os participantes do presente estudo foram alunos pertencentes a uma turma do 2º ano do 1º CEB, pertencente a um agrupamento de escolas da cidade de Viana do Castelo. Esta turma era constituída por 21 alunos, tendo todos participado e contribuído para o estudo de igual forma.

No decorrer desta investigação, a professora cooperante e o par pedagógico estiveram sempre presentes, tendo desempenhado um papel de observador não participante. O apoio do par pedagógico foi fundamental, principalmente, no registo audiovisual aquando da implementação das atividades.

Recolha de dados

Os elementos que constituem a base da análise na estrutura da investigação são os materiais que os investigadores recolhem do local onde estão a realizar o estudo, sendo que estes materiais são denominados de dados. “Os dados são simultaneamente as provas e as pistas” (Bogdan & Biklen, 1991, p. 149), que constituem os elementos necessários para

pensar acerca dos aspetos do contexto que se pretende explorar. Qualquer que seja a metodologia do estudo, o investigador deve selecionar a forma da pesquisa, as técnicas que permitem a recolha de dados e os instrumentos que serão utilizados como formas de registo desses mesmos dados.

No presente estudo, a recolha de dados foi efetuada com base na aplicação de questionários, observação participante, registos audiovisuais e pelos trabalhos dos alunos.

Questionários

Apesar do estudo em causa ter um carácter qualitativo, foi utilizado um instrumento característico de estudos de metodologia quantitativa, o questionário. Este, normalmente permite obter respostas/informações pertinentes para a investigação. Contudo esta técnica de recolha de dados exhibe algumas restrições, pois não oferece garantia no preenchimento completo do questionário e os resultados caracterizam-se bastante críticos relativamente à sua objetividade. A apresentação de dados deste tipo são normalmente representados através de quadros e gráficos (Morais, 2008).

A entrevista e o questionário possuem o mesmo propósito, mas designa-se de questionário quando as questões que têm de ser respondidas são apresentadas através de um formulário, sendo o próprio inquirido a administrá-lo a si próprio (Coutinho, 2013, p. 139; Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 1990). Qualquer que seja o objetivo do questionário, todos envolvem a administração de perguntas, sendo este tipo de instrumento propício a “obter índices numéricos que correspondem a características específicas das pessoas ou objetos da medição” (Barbosa, 2008, p. 1).

Recorreu-se a um questionário composto por 16 questões de carácter fechado com o desígnio de obter informações anónimas acerca dos hábitos alimentares das crianças. Este é um instrumento qualificado, intitulado de KIDMED (Anexo 3), tendo o propósito de avaliar o grau de adesão à Dieta Mediterrânica (DM).

Observação participante

Na investigação qualitativa, um dos instrumentos preferencialmente utilizado é a observação. O envolvimento do investigador varia dependendo do seu grau de participação. Na observação participante, o principal instrumento é o próprio investigador. Esta é uma técnica inerente à investigação qualitativa, pois o investigador tem a oportunidade de compreender o meio social que pretende estudar, e portanto, pode integrar-se de forma progressiva nas atividades que são realizadas no meio (Coutinho, 2013; Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 1990)

Contudo, a participação pode variar ao longo do estudo, dependendo do que é pretendido. Por exemplo, em atividades que têm como objetivo verificar os conhecimentos prévios dos alunos, os investigadores não devem intervir no trabalho. Caso contrário, os objetivos dessa atividade deixam de fazer sentido (Bogdan & Biklen, 1991, p. 125).

Registos audiovisuais

Ao longo da investigação, foram utilizados instrumentos audiovisuais, nomeadamente a fotografia e o vídeo. Na observação participante a utilização da máquina fotográfica é bastante comum, pois esta é utilizada como um meio de lembrar, observar e refletir sobre os detalhes obtidos através de uma imagem fotográfica. O vídeo é igualmente importante, na medida em que permite que sejam revistos diálogos e comportamentos dos alunos durante as atividades implementadas (Bogdan & Biklen, 1991, p. 189).

A fotografia e o vídeo podem ser registados em qualquer momento da investigação, sem que impeça a observação que está a ocorrer. Apesar das fotografias serem dados descritivos muito fortes, nada substitui a observação executada pela presença do investigador. As fotografias fornecem-nos imagens para posterior análise. Vários investigadores educacionais afirmam que as fotografias não constituem respostas mas ferramentas úteis para chegar às respostas (Bogdan & Biklen, 1991). Para além disso, estas fotografias podem ser integradas nos relatórios de investigação, de forma a ser comunicada mais explicitamente o trabalho realizado.

Trabalhos dos alunos

Este instrumento de recolha de dados consiste em registos escritos pelos próprios participantes, denominando-se de documentos pessoais. Neste estudo, os registos escritos foram sempre solicitados pelo investigador. Esses registos permitem que seja obtida uma melhor perceção da visão dos alunos acerca das atividades que são implementadas (Bogdan & Biklen, 1991).

Este tipo de dados é imprescindível, pois revela o conhecimento integral dos alunos, uma vez que são eles próprios a realizar as tarefas propostas. Neste estudo, para além destes trabalhos, também existiram atividades cujo produto está representado através de registos fotográficos.

Intervenção Educativa

Nesta parte do relatório, serão apresentadas as descrições das atividades implementadas ao longo da PES II:

- 1ª Atividade “Mostro o que sei!”;
- 2ª Atividade “Uma ida ao supermercado!”;
- 3ª Atividade “Que alimento sou?”;
- 4ª Atividade “Construo uma banda desenhada! ”;
- 5ª Atividade “Vamos ajudar o Pai Natal!”;
- 6ª Atividade “A jogar, aprendo!”;
- 7ª Atividade “A cantar, aprendo!”;
- 8ª Atividade “O que aprendi sobre a DM!”.

Aquando o planeamento das atividades existiu sempre o cuidado de envolver várias áreas disciplinares. A abordagem dos conteúdos sobre Educação Alimentar que era desde início o principal objetivo, teve sempre subjacente conteúdos pertencentes a outros temas de diferentes áreas. Desta forma a transdisciplinaridade foi sempre um aspeto presente em todas as intervenções.

Ao longo da PES II e paralelamente às atividades realizadas sobre a DM, foi construída uma pirâmide em três dimensões (Figura 1). Os principais colaboradores foram

os alunos e os pais/familiares. Esta cooperação foi fundamental na realização de todo o trabalho. Além disso, o facto de os alunos terem tido um papel ativo na construção da pirâmide, fez com que as atividades em volta desta tivessem mais significado. Os alimentos foram construídos com diversos materiais, sendo muitos deles materiais recicláveis. A utilização deste tipo de materiais, apela ao reaproveitamento de materiais, reduzindo o volume de lixo. Sabe-se que “uma das principais coisas que distinguem os seres humanos dos outros seres vivos é a aquisição da capacidade de agir sobre a natureza” (Coor. Zuben, 1998, p. 7), ou seja, possuímos a capacidade de agir sobre o meio onde vivemos. Os seres humanos adaptam o meio às suas necessidades, sendo responsáveis, tanto pelas consequências como pelo modo de organização de suas condições de existência. E por isso, a ação de cada um provoca impacto na natureza e conseqüentemente irá prejudicar o ecossistema (Coor. Zuben, 1998).

A pirâmide possui algumas janelas que podem ser retiradas, tal como pode ser observado na Figura 2. Estas foram as impulsionadoras de todas as atividades, exceto da 1ª atividade: *Mostro o que sei!*. Todas as outras foram iniciadas por um desafio que estava escondido numa das janelas da pirâmide. Os desafios foram sempre escritos em verso (Figura 3). É importante salientar que a sua descoberta foi sempre um momento de grande curiosidade e motivação para os alunos.



Figura 1. Pirâmide.



Figura 2. Janelas da pirâmide.

<p><u>Desafio:</u></p> <p>“Para o teu conhecimento poderes mostrar, uma pirâmide terás de elaborar!”</p>	<p><u>Desafio:</u></p> <p>“Se às compras queres ir, um texto terás de construir!”</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Figura 3. Desafios da pirâmide.

1ª Atividade- Mostro o que sei! (Observação dos conhecimentos prévios)

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Expressão plástica.

Objetivos:

- Sensibilizar para a importância de uma alimentação equilibrada;
- Conhecer a Pirâmide da Dieta Mediterrânica (DM);

Recorte e colagem:

- Explorar materiais (revistas);
- Fazer colagens com materiais recortados.

A 1ª abordagem ao tema “alimentação” seguiu-se a um cartaz elaborado anteriormente para abordar o conteúdo sobre os cinco sentidos, integrado no programa de estudo do meio. Esse cartaz tinha imagens de alguns alimentos e de forma a contextualizar o assunto na atividade, foi questionado ao grupo:

“- Acham que estes alimentos são importantes ou não para a nossa alimentação?”
A partir daí desenrolou-se todo o diálogo para a atividade que se seguia. Após esse diálogo, foi mostrado aos alunos uma folha A3 com o molde de uma pirâmide. Esta pirâmide tinha oito divisões, tal como a Pirâmide da DM. Os alunos identificaram-na como uma imagem que nos ajuda a fazer escolhas alimentares mais saudáveis, sendo também referidas outras imagens/instrumentos que possuem o mesmo objetivo, tal como a Roda dos Alimentos.

Posto isto, foi entregue o molde da pirâmide em tamanho A3 para a elaborarem, sabendo apenas que na base se encontram os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência e no topo estão os alimentos que devem ser ingeridos em menor quantidade/frequência. Para este trabalho, foram fornecidos aos alunos folhetos de supermercados, para assim puderem escolher os alimentos a coloca-los nos diferentes patamares da sua pirâmide. O objetivo desta atividade era avaliar os conhecimentos prévios de cada aluno no que diz respeito aos alimentos que consideram importantes para se praticar uma alimentação equilibrada e saudável.

No final, as pirâmides foram colocadas no quadro com o objetivo de os alunos observarem todos os trabalhos. De seguida foram mostradas imagens dos diferentes instrumentos de Educação Alimentar: Roda dos Alimentos, a Pirâmide Alimentar (que se encontrava no manual de estudo do meio) e a Pirâmide da DM. Foram discutidas as diferenças mais visíveis entre cada um dos instrumentos. Como os alunos apenas não conheciam a Pirâmide da DM, foram dadas algumas informações acerca da origem, dos benefícios e dos princípios desta.

2ª Atividade – Vamos às compras!

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Português;
- Matemática;
- Expressão dramática.

Objetivos:

- Reconhecer alimentos saudáveis presentes na Pirâmide da DM;
- Identificar no mapa de Portugal diferentes regiões do país.

Bloco 1- À descoberta de si mesmo (a saúde do meu corpo):

- Reconhecer alimentos saudáveis e alimentos que não são saudáveis.

Bloco 1- À descoberta de si mesmo (a saúde do meu corpo e o meu passado longínquo):

- Reconhecer a importância de verificar o prazo de validade dos alimentos;
- Reconhecer unidades do tempo: o dia, o mês e o ano.

Leitura e escrita

Meta 8- Ler textos diversos:

1. Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos, poemas e banda desenhada.

Metal 16- Transcrever e escrever textos:

5. Escrever pequenas narrativas, a partir de sugestões do professor, com identificação dos elementos quem, quando, onde, o quê, como.

Meta 17- Planificar a escrita de textos:

1. Formular as ideias-chave (sobre um tema dado pelo professor) a incluir num pequeno texto informativo.

Meta 18- Redigir corretamente:

4. Cuidar da apresentação final do texto.

Meta 20- Compreender o essencial dos textos escutados e lidos:

5. Recontar uma história ouvida ou lida.

Oralidade

Meta 2- Escutar discursos breves para aprender e construir conhecimentos:

3. Referir o essencial de textos ouvidos.

Números e operações- Adição e subtração:

- Adicionar e subtrair números naturais;
- Resolver problemas, adicionando e subtraindo números naturais.

Jogos dramáticos:

- Dramatizar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de um tema.

Esta atividade foi realizada por etapas. Primeiramente os alunos criaram um texto coletivo, intitulado de “As compras”. O objetivo era relembrar as diferentes fases da planificação de um texto escrito:

Planificação

Os alunos escolheram as personagens que iriam fazer parte do texto, onde e quando se passaria a ação.

Textualização

Este momento foi dedicado à construção do texto, onde os alunos participaram de forma coletiva. Tal como era o objetivo, tiveram em conta a informação que teria de ser integrada no texto. Ao longo da sua construção, foram dadas pistas sobre o que era necessário para a construção de um texto com sentido, tal como a descrição das personagens e dos locais.

Revisão

Depois de construído o texto, nesta última fase, foi verificado se a informação que constava na planificação estava presente no texto.

No fim, os alunos leram coletivamente o texto, sendo que de seguida lhes foi solicitado que o recontassem por palavras suas com o objetivo de ser identificada/relembrada a informação essencial e a informação acessória. Depois de

identificadas, estas duas informações foram sublinhadas no quadro com cores diferentes. Por fim os alunos puderam copiar o texto, sublinhando a respetiva informação com as cores estipuladas, para o caderno.

Tal como estava escrito no desafio, depois da construção do texto coletivo, os alunos foram ao supermercado.

Vamos às compras

Na atividade “Vamos às compras” os alunos simularam uma ida ao supermercado. Para tal colocaram-se duas mesas com alimentos. Cada aluno tinha apenas 10 euros para gastar e foi-lhes dito que só deveriam comprar alimentos que considerassem saudáveis. Os alimentos comprados eram colocados em sacos de plástico e quando chegavam à caixa, era calculado o preço total dos produtos, não podendo retirar os alimentos que já estavam dentro do saco. O objetivo era os alunos calcularem o dinheiro dos produtos que estavam a escolher tendo em conta o dinheiro que podiam gastar. Desta forma a alguns alunos sobrou dinheiro, mas outros ficaram a dever. No final de cada compra foi-lhes entregue um “talão” carimbado com os preços de cada produto e quando era o caso, o respetivo troco.

A tarefa seguinte consistiu em saber quanto dinheiro os alunos gastaram e quanto lhes sobrou ou ficaram a dever. O quadro foi dividido em sete partes: 5 euros; 6 euros; 7 euros; 8 euros; 9 euros; 10 euros e mais de 10 euros. Cada aluno dizia quanto dinheiro gastou, sendo o seu nome registado na respetiva coluna. Depois foi calculado quanto dinheiro sobrou. O raciocínio foi realizado pelos alunos, em alguns casos com a ajuda do ábaco, pois sabe-se que recursos didáticos no processo de ensino-aprendizagem são importantes na assimilação e compreensão de conteúdos. Contudo não é o recurso em si o mais importante, mas sim a discussão e confronto de ideias que surgem através da utilização do recurso.

A etapa seguinte iniciou-se com uma questão:

“- Quando vão às compras ou consomem um alimento em casa, têm o cuidado de verificar alguma coisa?”

A partir desta questão instalou-se um diálogo, através do qual os alunos chegaram ao que era pretendido: a validade dos produtos. Este conteúdo está presente no programa

curricular de estudo do meio, portanto esta abordagem impulsionou a exploração de conhecimentos acerca deste assunto. De seguida foi questionado:

“- E quando compraram esses alimentos, verificaram a sua validade?”

Neste momento, os alunos verificaram o prazo de validade dos alimentos que compraram sendo que alguns deles, propositadamente, já se encontravam fora de validade. Posto isto, foram registadas algumas dessas datas e foram lembrados alguns conteúdos, tais como: os dias dos meses do ano e quantos meses tem um ano. Além disso, em grande grupo, foi calculado quantos dias passaram desde que a data da validade do produto alimentar terminou.

Na penúltima tarefa, foram verificados os alimentos comprados pelos alunos. Cada aluno mostrou aquilo que comprou e em grande grupo opinavam sobre o que pensavam sobre os alimentos, nomeadamente se os consideravam saudáveis ou não. Para esta tarefa, a imagem da Pirâmide da DM estava afixada no quadro. Desta forma, também era referido em que patamar estavam os alimentos, sendo lembrados os que devem ser consumidos em maior/menor quantidade/frequência.

Por fim, alguns dos produtos alimentares colocados na mesa tinham afixados papéis a informar onde eram produzidos os produtos. Por exemplo o arroz produz-se principalmente no Ribatejo e na Beira Litoral, já as castanhas são colhidas no Norte do país, a amêndoa plantada na região Transmontana e Algarvia. Quanto ao queijo da serra é produzido na Beira Alta, mais especificamente, na Serra da Estrela. Foi mostrado um mapa de Portugal Continental aos alunos, de forma a puderem observar as diferentes regiões do país. Salientou-se que os produtos alimentares identificados são produzidos também noutras regiões, mas são produzidos maioritariamente nas que foram referidas. Como forma de registo, os alunos colocaram nas diferentes regiões do mapa, uma imagem dos alimentos que eram produzidos na respetiva região.

3ª Atividade- Que alimento sou?

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Português.

Objetivos:

- Escrever textos descritivos;
- Reconhecer características nutritivas dos alimentos.

Depois de a turma desvendar o desafio que estava escondido numa das janelas da pirâmide, foi distribuído pelos alunos, aleatoriamente, uma imagem de um alimento. O objetivo era não só a construção de um texto descritivo relativamente ao alimento que lhes foi sorteado mas também mostrar conhecimentos relativos ao alimento. Após a explicação da tarefa foram fornecidas folhas A5 para os alunos escreverem a descrição do alimento. No fim, alguns dos textos foram lidos pelos alunos, à turma.

De seguida, com o objetivo de serem abordadas as características do texto descritivo e uma vez que a turma já tinha conhecimento acerca das características do texto narrativo, foi questionado aos alunos quais as diferenças que encontravam entre esses dois tipos de texto. Depois de serem ouvidas as respostas, foi acrescentada mais alguma informação acerca dos textos descritivos.

4ª Atividade- Construo uma banda desenhada!

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Português;
- Expressão plástica.

Objetivos:

- Aplicar conhecimentos sobre a DM;
- Escrever textos: banda desenhada (BD);
- Explorar técnicas de desenho e pintura.

Esta atividade foi iniciada da mesma maneira que as restantes. Após desvendado o desafio e com o objetivo de abordar o tipo de texto BD projetaram-se duas linhas de vinhetas, no quadro interativo. Dois alunos leram cada um a fala de um personagem. Este momento foi aproveitado para recordar os outros tipos de textos já abordados. Assim sendo, foi questionado:

“- Que diferenças encontram entre este tipo de texto e o texto poético ou o texto narrativo?”

Após um breve diálogo sobre as características da BD, procedeu-se à realização da atividade mencionada no desafio. De forma a todos compreenderem, foi-lhes mostrado uma folha A3, dividida em seis partes iguais, onde tinham de criar uma história com as seguintes regras:

- Duas personagens;
- Dois tipos de balões diferentes;
- Título: “Uma alimentação saudável”;
- Palavras-chave: alimentos, exercício físico, Pirâmide Mediterrânica e saúde.

O objetivo era que os alunos utilizassem os seus conhecimentos acerca do que têm aprendido sobre a importância de se praticar uma alimentação equilibrada, assim como conhecimentos sobre a DM. Além da produção da história, desenharam e coloriram a sua BD.

5ª Atividade- Vamos ajudar o Pai Natal!

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Português;
- Expressão dramática.

Objetivos:

- Mostrar conhecimentos sobre a DM.

Oralidade

Meta 3- Produzir um discurso oral com correção:

1-Falar de forma audível.

Meta 4- Produzir discursos com diferentes finalidades, tendo em conta a situação e o interlocutor:

3-Partilhar ideias e sentimentos;

5- Desempenhar papéis específicos em atividades de expressão orientada (jogos de simulação e dramatizações), ouvindo os outros, esperando a sua vez e respeitando o tema.

Expressão dramática:

- Dramatizar um diálogo.

Esta atividade passou por várias etapas. A primeira surgiu no seguimento da leitura da história “A dieta”, do livro Histórias de Natal de autor Fabrice Lelarge. A história fala de uma dieta que um duende, o Dr. Xarope, recomendou ao Pai Natal. Em diálogo com os alunos, concluiu-se que esta não era uma dieta equilibrada, abordando a importância de uma alimentação saudável. De seguida, os alunos foram informados de que iriam ter um desafio na Pirâmide da DM: “Se o Pai Natal queres ajudar, um e-mail terás de enviar”. O endereço de e-mail do Pai Natal foi criado previamente. Desta forma, o e-mail (*Anexo 4*), foi escrito coletivamente e enviado para o endereço do Pai Natal.

No dia seguinte já havia um e-mail de resposta do Pai Natal (*Anexo 5*) e uma vez que o este aceitou a ajuda dos alunos, a segunda etapa consistiu na elaboração das ementas da dieta para o Pai Natal.

Para isso foi estabelecido um diálogo sobre o que poderíamos fazer para elaborar uma dieta equilibrada, tendo surgido respostas, tais como: “Vendo a Pirâmide da DM”. Desta forma ficou estabelecido que iríamos planear ementas, para uma semana, com a ajuda da imagem da Pirâmide da DM.

Foram elaboradas ementas para cinco refeições: o pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. Estas foram elaboradas segundo os princípios da DM. No decorrer da tarefa, de forma a ajudar os alunos, foram feitas algumas questões:

“- A massa e o arroz devem ser consumidos em maior quantidade/frequência ou em menor quantidade/frequência?”

“- O que deve ser consumido todos os dias?”

“- A Pirâmide da DM indica que devemos consumir mais vezes carne ou peixe?”

“- Em que patamar está a fruta?”

O objetivo desta atividade era não só que os alunos utilizassem a imagem da Pirâmide da DM como auxílio na elaboração das ementas, mas também que transmitissem os seus conhecimentos.

Este momento foi aproveitado também para serem lembrados vários conteúdos, tais como: os dias da semana.

Depois de elaborada a ementa da dieta para uma semana, foi enviado outro e-mail ao Pai Natal (*Anexo 6*). No mesmo dia, a seguir ao intervalo da manhã, o Pai Natal já tinha enviado um e-mail de resposta (*Anexo 7*).

Os alunos leram o e-mail e ficaram muito excitados com a visita do Pai Natal. Neste momento foi estabelecido um diálogo acerca do que seria importante dizer ao Pai Natal sobre a DM, assim como das ementas que foram elaboradas. Os alunos chegaram rapidamente à conclusão que seria pertinente dizerem ao Pai Natal tudo o que sabem sobre a DM, uma vez que no e-mail ele disse que gostaria de saber tudo.

Desta forma, foi planeado com o grupo toda a informação a ser dita ao Pai Natal, especificando o que cada um teria de dizer (*Anexo 8*) planeando assim, uma dramatização. Este momento foi propício para os alunos apresentarem e discutirem ideias e conhecimentos adquiridos acerca da DM.

6ª Atividade- A jogar, aprendo!

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Português;
- Expressão físico-motora.

Objetivos:

Expressão físico-motora

Perícia e Manipulação

- Perícia e manipulação em concurso individual:

- Compreender as regras do jogo;
 - Driblar a bola, com as duas mãos e com o pé;
 - Saltar à corda em progressão;
 - Passar por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar;
-
- Predispor o organismo à atividade física;
 - Retomar à calma.

Esta atividade foi realizada no recreio, tendo passado por três fases diferentes com tarefas diversificadas: aquecimento, desenvolvimento e relaxamento.

Aquecimento:

Primeiramente, para predispor o organismo para a atividade física, os alunos correram livremente pelo espaço. Quando ouviam o apito, paravam e escutavam as indicações que eram dadas: “têm de parar nos alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência”, “têm de parar nos alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade frequência”, “têm de parar nos alimentos que devem ser consumidos todos os dias”, “têm de parar nos alimentos que devem ser consumidos apenas em dias de festas”, “têm de parar nos alimentos que deve ser consumidos ao longo de todo o dia”. Dependendo das indicações que eram dadas, os alunos tinham de parar junto das imagens dos alimentos correspondentes. É de salientar que no mesmo alimento só podiam parar até três alunos.

Este exercício de aquecimento teve como objetivo não só predispor o organismo à atividade física mas também, de forma lúdica, verificar o conhecimento dos alunos acerca dos conteúdos que foram sendo trabalhados relativamente à DM.

Desenvolvimento:

A atividade que se seguiu foi realizada no recreio na qual o espaço estava dividido por 6 estações. A turma foi dividida em 4 grupos, com 5 elementos em cada grupo, sendo que um dos grupos era composto por seis elementos. Foram utilizados coletes para os grupos serem mais facilmente diferenciados. Em cada estação os alunos tinham questões para responder. Estas questões estavam todas relacionadas com a DM (*Anexo 9*).

Para iniciar o jogo, dois grupos começaram pela 1ª estação e os outros dois grupos pela última estação. Os dois grupos que ficaram na mesma estação eram adversários.

Em cada estação, a questão foi lida para os dois grupos e um aluno de cada grupo escreveu a sua resposta num cartão destinado a este fim. Depois de escreverem a resposta, os cartões eram entregues para a resposta ser validada. Se os alunos acertassem na questão, recebiam um ponto. Esse ponto era um alimento da Pirâmide da DM (construída pela estagiária, pelos alunos e familiares). Num local estavam as folhas com os nomes de cada equipa (equipa A, B, C e D) sendo que os pontos (alimentos) recebidos, eram colocados nesse lugar.

No final, foram contabilizados os alimentos que cada equipa possuía, ganhando o grupo que fruía de mais alimentos.

De uma estação para a outra, os alunos realizaram diversas habilidades:

- Da 1ª estação para a 2ª estação: os alunos driblavam a bola com a mão direita ao nível da cintura;
- Da 2ª estação para a 3ª estação: os alunos driblavam a bola com a mão esquerda ao nível da cintura;
- Da 3ª estação para a 4ª estação: os alunos conduziam a bola com os pés, num trajeto devidamente delineado;
- Da 4ª estação para a 5ª estação: Os alunos saltavam à corda;
- Da 5ª estação para a 6ª estação: os alunos tinham o caminho delineado com arcos, sendo que este era percorrido e, em cada arco, este era levantado dos pés até à cabeça.

Relaxamento:

De forma a retomar à calma, foi pedido aos alunos que se deitassem no chão. Depois de estarem relaxados e de olhos fechados, foi distribuído um alimento da pirâmide, a cada um. Os alunos após sentirem o toque da estagiária levantavam-se e calmamente em silêncio, colocavam o seu alimento na pirâmide, no lugar que pensavam ser o correto, voltando de seguida para o seu lugar.

No final, a distribuição dos alimentos foi discutida em grande grupo:

“- Os alimentos estão todos colocados no sítio correto?”;

“- Alguém mudaria algum alimento do sítio?”;

Para ser verificado o lugar correto dos alimentos, foi mostrada a imagem da Pirâmide da DM, tendo sido discutidas as diferenças.

7ª Atividade- A cantar, aprendo!

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Português;
- Matemática;
- Expressão musical;
- Expressão físico-motora.

Objetivos:

- Preencher os espaços em branco de acordo com os conhecimentos adquiridos acerca da DM;
- Cantar a canção;
- Saltar a pés juntos.

Números e operações- Adição e subtração:

- Adicionar e subtrair números naturais;
- Multiplicar números naturais.

Leitura e escrita

Meta 8- Ler textos diversos:

- 1- Ler pequenos textos narrativos: banda desenhada.

Oralidade

Meta 24- Explicitar regularidades no funcionamento da língua:

- 1- Identificar nomes;
- 3- Identificar o determinante artigo (definido e indefinido).

Para a realização da atividade, a turma foi dividida em dois grupos. No espaço estavam escondidos os versos de uma canção (*Anexo 10*) colados em retângulos de cartolina de cores diferentes. Cada grupo teve a tarefa de procurar doze versos e duas frases (o título e o nome do autor) da respectiva cor (a cada grupo foi atribuída uma cor). Quando um aluno encontrava um verso ou uma frase, colocava-o dentro de um arco, aos saltos a pé juntos. O arco estava colocado num lugar específico, para o devido efeito. Nesta tarefa ganhou o grupo que encontrou primeiro todos os versos/frases da canção.

Cada grupo contou o número de versos/frases que possuía em voz alta. De seguida, foram desafiados a resolver uma operação que se encontrava no verso de cada frase/verso. Depois de resolvidas as operações, estas foram corrigidas e após validada a soma/diferença/produto, os alunos colocaram cada frase/verso por ordem decrescente, de forma a ficar devidamente ordenado. Após colocarem o poema na ordem correta, os alunos completaram os espaços que estavam em branco, na canção (*Anexo 11*). O objetivo era que fossem utilizados os conhecimentos acerca dos conteúdos que foram aprendidos relativamente à importância de uma alimentação saudável, assim como sobre a DM.

Quando terminaram, cada grupo apresentou as palavras que escreveram nos espaços em branco. Em grande grupo foram discutidas as palavras mais adequadas ao contexto do poema. No fim, foi apresentada a letra da canção completa e original, que estava afixada num cartaz. Nesse mesmo cartaz, as canções de cada grupo também foram afixadas. De seguida realizou-se a leitura coletiva do poema.

Depois de estarem afixadas no cartaz as três canções, o momento foi aproveitado para serem lembrados conteúdos da área do português:

“ - Que tipo de texto é este?”;

“- Porque dizem que se trata de um texto poético?”;

“- Que outros tipos de textos conhecem?”;

“- Quantos versos tem?”;

“- E quantas quadras?”;

“- Quem escreveu o poema?”;

Depois de ser explorada a estrutura do poema, a estagiária questiona:

“- No poema existe algum nome próprio?”;

“- Quem me sabe dizer o que é um nome próprio?”;

“- E nomes comuns no poema, existem? Quais?”;

“- O que é um nome comum?”;

“- Agora quero que me digam um determinante artigo definido e um determinante artigo indefinido.”;

“- Qual a diferença entre os determinantes artigos definidos e indefinidos?”;

Antes de os alunos saberem que o poema se trataria de uma canção, foi ainda questionado:

“- Como poderíamos cantar este poema? Alguém quer experimentar?”

Este momento foi muito rico para os alunos, sendo que três crianças inventaram ritmos diferentes para cantarem a canção. De seguida, a estagiária colocou a melodia da canção “ó rama, ó que linda rama” e questionou:

“- Conhecem a melodia desta canção?”;

“- Agora vamos cantar a canção “*Hino da saúde*” com esta melodia.”

A canção foi cantada quatro vezes pelos alunos, sendo o momento gravado.

8ª Atividade- O que aprendi sobre a DM! (observação dos conhecimentos pós intervenções)

Áreas disciplinares:

- Estudo do meio;
- Expressão plástica.

Objetivos:

- Mostrar os conhecimentos acerca da DM;
- Recorte e colagem:
- Explorar materiais (revistas);
- Fazer colagens com materiais recortados.

A 8ª atividade *O que aprendi sobre a DM* teve como objetivo avaliar os conhecimentos dos alunos após as implementações das atividades acerca da DM, assim como a importância de praticar uma alimentação equilibrada. De forma a facilitar a análise

da progressão dos conhecimentos de cada aluno, foi solicitado que realizassem exatamente a mesma atividade que foi implementada para analisar os conhecimentos prévios, 1ª atividade: *Mostro o que sei!*

Desta forma, foi distribuído um molde da pirâmide em folha A3 e folhetos de supermercados. Os alunos tiveram a tarefa de procurar os vários alimentos que pretendiam colocar na pirâmide, colando-os livremente nos distintos patamares. Tal como aconteceu na primeira atividade, foi lembrado que na base da pirâmide estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência, sendo que no seu topo, encontram-se os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência.

Calendarização e procedimentos do estudo

Tal como vem apresentado na tabela 1, o presente estudo foi realizado em três fases. A primeira fase decorreu entre setembro e outubro, onde existiu um período de observação que possibilitou o conhecimento dos alunos e da professora cooperante, assim como o conhecimento do funcionamento e dinâmica das aulas. Este momento foi propício à decisão final na escolha do tema do relatório. Após a definição do mesmo, foram estipulados os objetivos do estudo e o planeamento das atividades que iriam ser implementadas. Antes de iniciar o trabalho de investigação foram entregues aos encarregados de educação as autorizações para os educandos poderem participar no estudo. Ainda nesta fase, foi realizada uma pesquisa e recolha de bibliografia relativa ao tema.

A segunda fase, realizada de outubro a janeiro, foi dedicada principalmente à implementação das atividades e à recolha de dados. A administração do questionário KIDMED aos encarregados de educação também decorreu no início da segunda fase do estudo, contribuindo para a definição dos objetivos e do planeamento das intervenções. De forma a adquirir conhecimento sobre o tema, a escrita da revisão de literatura deu-se também ao longo deste período.

A última fase, decorrida entre os meses de janeiro a setembro, dedicou-se à escrita integral do relatório, designadamente à análise e interpretação dos dados recolhidos. No mês de setembro deu-se por finalizada a escrita do relatório.

Tabela 1

Calendarização e procedimentos do estudo

1ª Fase (Preparação do estudo)	De setembro a outubro 2014	<ul style="list-style-type: none"> - Definição da escolha do tema; - Formulação dos objetivos; - Seleção das tarefas a implementar; - Pesquisa da bibliografia a utilizar; - Entrega dos pedidos de autorização aos encarregados de educação.
2ª Fase (Implementação das tarefas)	De outubro a janeiro 2014/2015	<ul style="list-style-type: none"> - Implementação das atividades; - Recolha dos dados; - Entrega dos questionários; - Início da realização da revisão literária.
3ª Fase (Conclusão e redação do relatório)	De janeiro a setembro 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Conclusão da revisão literária; - Análise e interpretação dos dados recolhidos; - Escrita do relatório; - Finalização do relatório.

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Nesta parte do relatório serão analisados e interpretados os dados recolhidos na realização das atividades. Esta recolha realizou-se ao longo da PES II em diferentes tarefas/atividades que abrangiam simultaneamente diferentes áreas curriculares.

A análise de dados é o processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objectivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou. (Bogdan & Biklen, 1991, p. 205)

Ou seja, a análise de dados tem como principal tarefa interpretar dados de forma clara, com o objetivo de serem compreendidos. As investigações de carácter qualitativo, na maioria das vezes possuem uma grande quantidade de informação descritiva que necessita ser organizada e reduzida. Para isso os dados são submetidos a uma análise que consiste numa busca e organização de dados/materiais, que foram sendo recolhidos, tendo como objetivo principal a sua compreensão, de forma a ser possível apresentar aos outros aquilo que foi investigado (Bogdan & Biklen, 1991; Coutinho, 2013).

Na investigação qualitativa, existem muitas formas de trabalhar e analisar os dados. Normalmente um investigador qualitativo estabelece categorias de codificação para organizar e tratar os dados. Contudo, “o desenvolvimento de um sistema de codificação envolve vários passos” (Bogdan & Biklen, 1991, p. 221). Primeiramente é necessário explorar os dados na procura de regularidades e padrões e tópicos existentes nos dados. Depois estabelecem-se palavras ou frases representativas desses mesmos tópicos e padrões. São estas palavras ou frases que mostram quais são as categorias de codificação, sendo definidas após a recolha de dados. (Bogdan & Biklen, 1991).

A análise e interpretação de dados em planos qualitativos torna-se uma tarefa difícil, pois os dados podem tomar formas diversificadas, além disso enquanto,

na investigação quantitativa era fácil distinguir com clareza as duas fases de recolha por um lado e de análise de dados por outro, tal distinção é difícil de conseguir na investigação qualitativa uma vez que ambas as fases se afetam mutuamente e se completam. (Coutinho, 2013, p. 216)

A validade e fiabilidade dos dados deve ser uma preocupação do investigador, pois a veracidade e o rigor científico promovem a qualidade do estudo. A fidelidade “não incide

directamente sobre os dados, mas sim sobre as técnicas e instrumentos de medida ou de observação” (Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 1990, p. 80).

No presente estudo, as atividades implementadas foram analisadas de diferentes formas, como por exemplo, mediante a categorização. Outros dados foram analisados e interpretados através da reflexão, descrevendo pontos de vista e possíveis interpretações acerca das atividades (Coutinho, 2013).

De forma a garantir o anonimato dos alunos, foram usadas as letras iniciais do primeiro e último nome para a sua identificação.

A análise dos dados inicia-se com a apresentação dos resultados do questionário KIDMED, seguindo-se os dados das várias atividades didáticas implementadas ao longo da PES II:

- 1ª Atividade e 8ª Atividade “Mostro o que sei!” e “O que aprendi sobre a DM!”;
- 2ª Atividade “Uma ida ao supermercado!”;
- 3ª Atividade “Que alimento sou?”;
- 4ª Atividade “Construo uma banda desenhada! ”;
- 5ª Atividade “Vamos ajudar o Pai Natal!”;
- 6ª Atividade “A jogar, aprendo!”;
- 7ª Atividade “A cantar, aprendo!”.

Questionário KIDMED

O questionário KIDMED tem como objetivo determinar o índice de adesão DM. Mediante a avaliação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes, é importante não só ter acesso a instrumentos que permitam a avaliação dos hábitos alimentares, mas também que identifiquem a ingestão inadequada (Lluís Serra-Majem, 2004).

O referido questionário é constituído por 16 questões e os seus resultados podem variar de -4 a + 12 valores. As respostas afirmativas nas questões que têm uma conotação negativa valem - 1 ponto. As respostas afirmativas que representam um aspeto positivo valem + 1 ponto e as respostas negativas não pontuam. A pontuação final do questionário pode ser classificada em três níveis:

- >8 Boa adesão à Dieta Mediterrânica;
- 4-7 Adesão moderada à Dieta Mediterrânica;
- ≤ 3 Baixa adesão à Dieta Mediterrânica.

O KIDMED foi aplicado aos pais de uma turma de crianças de 21 alunos, do 2º ano do ensino básico, com idades compreendidas entre os 6 e os 8 anos.

Apresenta-se em seguida uma representação gráfica com a soma final dos pontos relativos às respostas dos pais dos alunos, ou seja, o número de questionários com a sua respetiva pontuação (Gráfico 1).

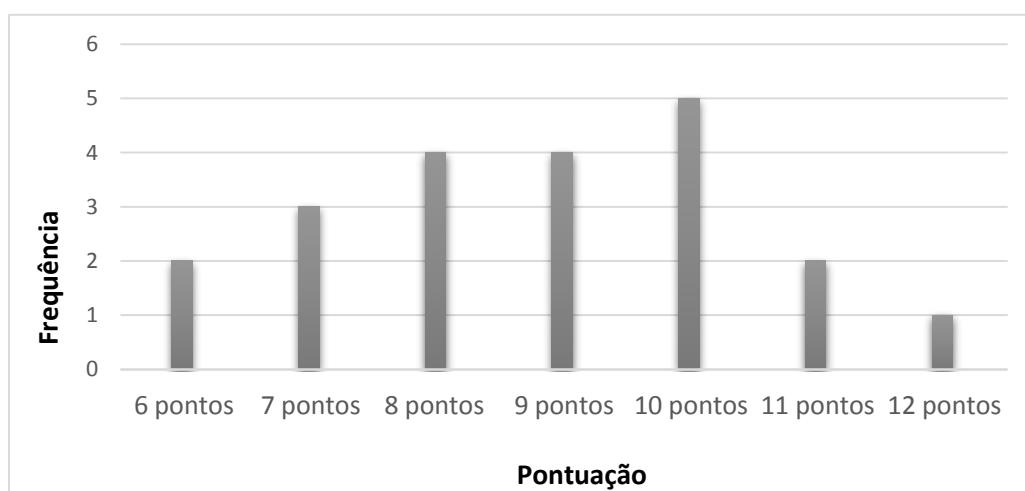


Gráfico 1. Frequência dos questionários KIDMED por pontuação.

Uma vez que os alunos são menores de idade, foram os pais que responderam aos questionários, sendo as respostas referentes à alimentação dos seus filhos.

Seguidamente apresenta-se o Gráfico 2, que apresenta a informação acerca dos níveis de adesão à DM.

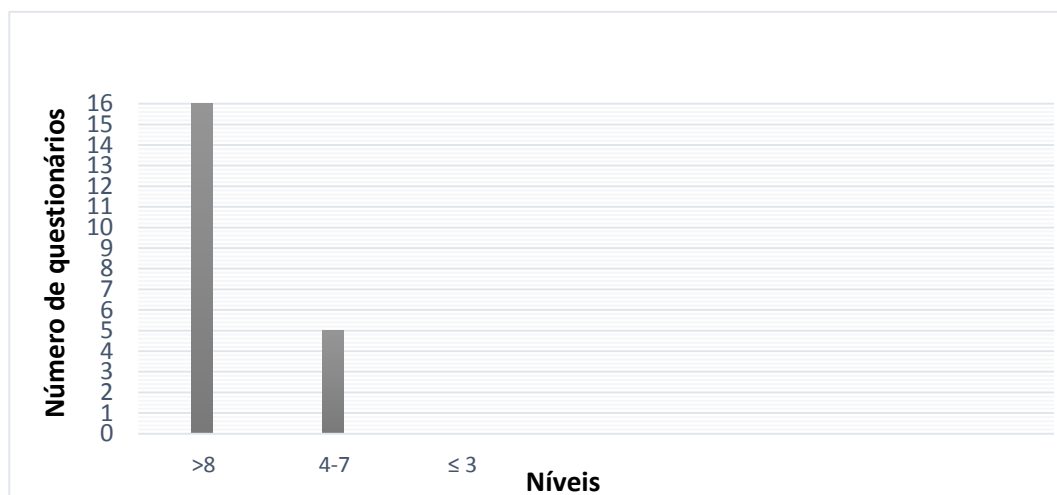


Gráfico 2. Resultados dos níveis de adesão à DM.

A análise do Gráfico 2 permite constatar que a maioria dos alunos revelam uma boa adesão à DM, uma vez que mais de metade da turma teve uma pontuação de mais de 8 pontos, ou seja em 21 alunos, 16 (76%) tiveram uma pontuação que reflete uma boa adesão à DM. Apenas cinco crianças obtiveram entre 4 a 7 pontos (24%), o que revela uma adesão moderada à DM. Não houve nenhum caso com pontuação de 3 ou inferior a 3 pontos.

De forma geral pode-se concluir, através dos resultados dos questionários, que esta turma apresenta uma boa adesão a esta dieta. Contudo, através do que foi observado ao longo da PES, o que os alunos consumiam ao lanche não conclui que a maioria dos alunos pratique uma alimentação variada e equilibrada, tal como sugerem os resultados da aplicação do KIDMED.

Existem muitos outros estudos, em diversos países, onde foi utilizada a ferramenta KIDMED com o objetivo de avaliar os hábitos alimentares das crianças e de serem

investigadas “causas/explicações/padrões” acerca dos resultados obtidos nos questionários.

Um estudo que envolveu 1740 crianças italianas, com idades compreendidas entre os 8 e 9 anos revelou que apenas 5% dos inquiridos alcançou a classificação de boa adesão à DM. Às duas restantes categorias, a adesão moderada à DM e a baixa adesão à DM, corresponderam 62,2% e 32,8% das crianças inquiridas, respetivamente. Este estudo concluiu que a baixa adesão estava relacionada com o baixo consumo de frutas, verduras, laticínios e com o elevado consumo de produtos comerciais e doces (Roccaldo, et al., 2014). Num inquérito realizado na Turquia, 890 crianças, de idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos de idade, revelaram na sua maioria, uma boa adesão à DM. Nos dois estudos, existe uma percentagem mais elevada de crianças que apresentam uma boa adesão à DM. O estudo concluiu que os conhecimentos de nutrição estão relacionados com os hábitos alimentares dos alunos (Sahingoz & Sanlier, 2011). Em Chipre, um estudo realizado com 83 crianças, concluiu que as crianças que têm o hábito de tomar o pequeno-almoço apresentam uma maior adesão à DM, em comparação com as crianças que não têm o hábito de tomar a 1ª refeição do dia (Lazarou & Matalas, 2015).

Tal como os estudos indicam, a baixa adesão à DM pode ser justificada pela falta de conhecimentos nutricionais. Contudo, outros estudos revelam diferentes fatores que podem influenciar a qualidade da dieta praticada. Por exemplo, na Grécia, um estudo efetuado em 162 escolas, com um total de 15897 participantes, conclui que a qualidade da dieta está fortemente relacionada com parâmetros socioeconómicos. As crianças e adolescentes que vivem em áreas economicamente desfavorecidas, com famílias de classes baixas, estão associadas a uma pior qualidade na dieta que praticam (Yannakoulia, et al., 2015). Na mesma linha de evidências, um outro estudo realizado também na Grécia com 1125 crianças na faixa etária entre os 10 e 12 anos, conclui que o status da educação dos pais, ou seja, o nível académico, desempenha um papel de mediador no efeito benéfico da DM no estado de obesidade infantil (Antonogeorgos, et al., 2013). Ainda na Grécia, foi feito um estudo com 528 crianças entre os 10 e os 12 anos de idade com o objetivo de investigar o desempenho académico em relação à adesão à DM, concluindo-se que a baixa adesão à DM, a obesidade, e os baixos níveis de atividade física parecem afetar negativamente o

desempenho acadêmico em crianças (Vassiloudis, Yiannakouris, Panagiotakos, Apostolopoulos, & Costarelli, 2014).

De forma a compreender melhor a relação entre a adesão à DM e o desempenho acadêmico, em Espanha foi realizado um estudo com 1371 jovens em que se conclui que os benefícios da dieta podem ajudar no desempenho acadêmico. O grupo que obteve classificação de boa adesão à DM apresenta melhores resultados escolares, enquanto o grupo que foi classificado com baixa adesão à DM apresenta um baixo desempenho escolar. O grupo avaliado com adesão moderada à DM apresenta melhores resultados comparativamente aos resultados obtidos no grupo classificado de baixa adesão (Cornejo, et al., 2015).

1ª e 8ª Atividades – “Mostro o que sei!” e “O que aprendi sobre a DM!”

A análise da 1ª e 8ª Atividade “*Mostro o que sei!*” (observação dos conhecimentos prévios) e “*O que aprendi sobre a DM!*” (observação dos conhecimentos pós intervenções), será realizada em conjunto de forma a facilitar a comparação dos dados recolhidos em dois momentos distintos da sequência de atividades.

A 1ª atividade, tal como já mencionado, consistiu em verificar os conhecimentos prévios dos alunos no que diz respeito a uma alimentação saudável. Para isso, os alunos elaboraram uma pirâmide, onde através de recortes e colagens, preencheram os vários patamares do molde de uma pirâmide em A3, que foi entregue previamente a cada aluno.

Para serem avaliados os progressos dos conhecimentos dos alunos acerca da DM, a última atividade (8ª) implementada foi exatamente igual à 1ª. Contudo, nesta tarefa, como os elementos do patamar da base da Pirâmide da DM são mais difíceis de serem encontrados em folhetos/revistas, os alunos puderam não só realizar as colagens das revistas mas também escrever e desenhar na pirâmide.

Desta forma e com o objetivo de facilitar a análise dos conhecimentos prévios dos alunos e os conhecimentos após as intervenções, serão apresentados em simultâneo os dois trabalhos. Para analisar e interpretar os dados desta tarefa, foram utilizados os mesmos critérios e as mesmas categorias.

Foram delineadas cinco critérios:

- 1- Alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência encontram-se na base da pirâmide;
- 2- Alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência encontram-se no topo da pirâmide;
- 3- Todos os patamares da pirâmide apresentam alimentos;
- 4- A mesma categoria de alimentos não se encontra representada em patamares distintos;
- 5- Apresenta alimentos de todos os grupos.

Após uma análise individual de cada trabalho e tendo em conta os critérios estipulados foram criadas 6 categorias também comuns às duas atividades:

- 1ª Categoria- Cumpre 5 de 5 critérios;
- 2ª Categoria- Cumpre 4 de 5 critérios;
- 3ª Categoria- Cumpre 3 de 5 critérios;
- 4ª Categoria- Cumpre 2 de 5 critérios;
- 5ª Categoria- Cumpre 1 de 5 critérios;
- 6ª Categoria- Não cumpre nenhum dos critérios definidos.

Serão apresentados de seguida os trabalhos da 1ª e da última atividade (8ª), indicando-se as categorias a que pertencem os trabalhos referentes a cada aluno (Tabela 2).

Tabela 2

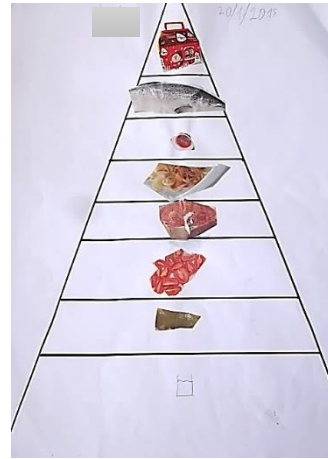
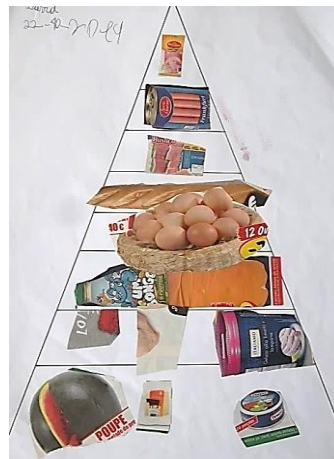
Trabalhos realizados pelos alunos na 1ª e na 8ª atividade

	1ª Atividade	8ª Atividade
Aluna MC (4ª/1ª categorias)		
Aluna SR (6ª/3ª categorias)		
Aluno JX (6ª categoria)		

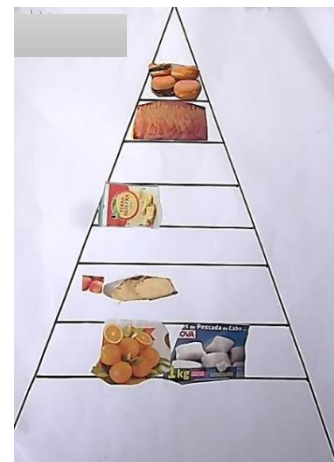
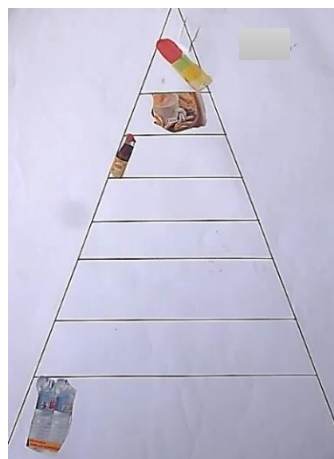
Aluno PS
(4ª categoria)



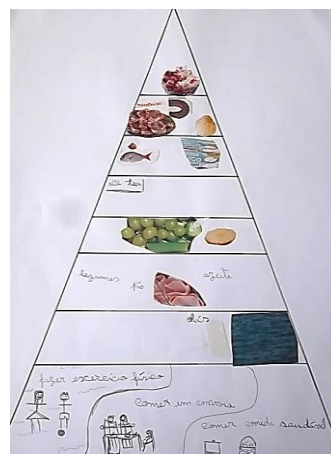
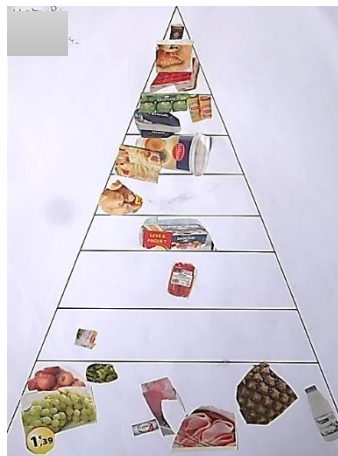
Aluno DR
(5ª/4ª categorias)



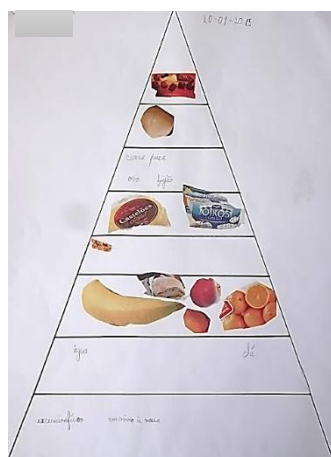
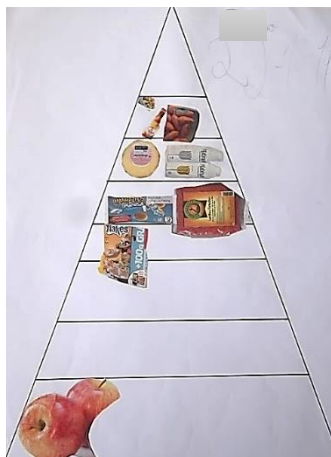
Aluno AD
(5ª categoria)



Aluna YB
(4ª/2ª categorias)



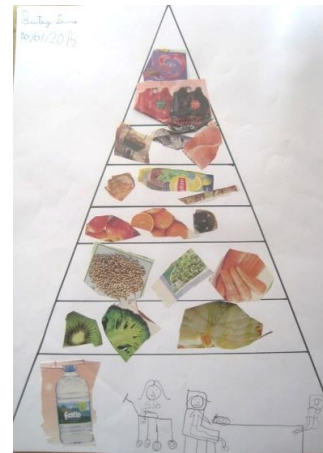
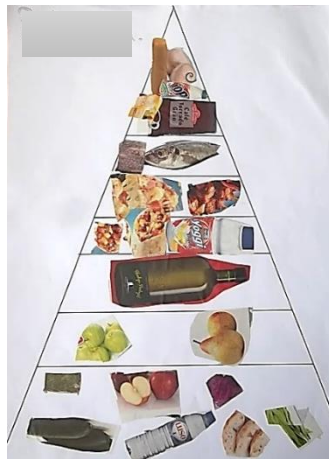
Aluno RL
(4ª/2ª categorias)



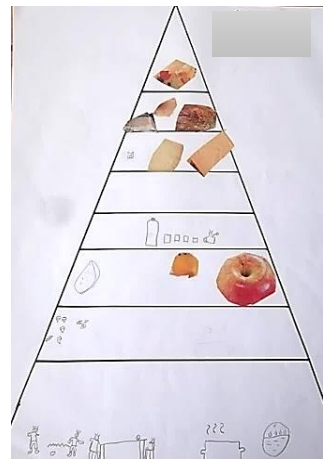
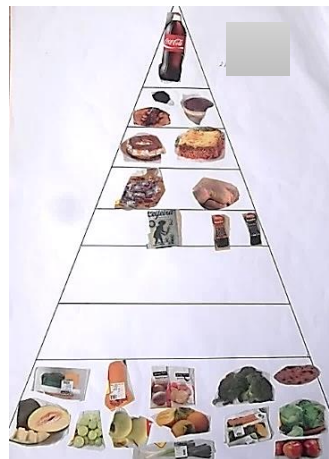
Aluna IS
(3ª categoria)



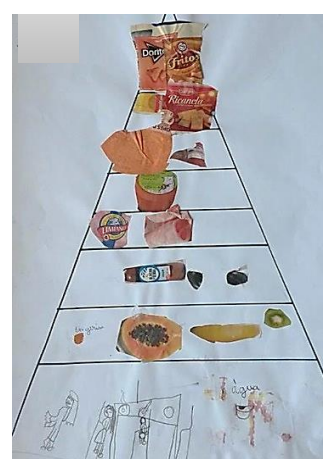
Aluna BL
(3ª categoria)



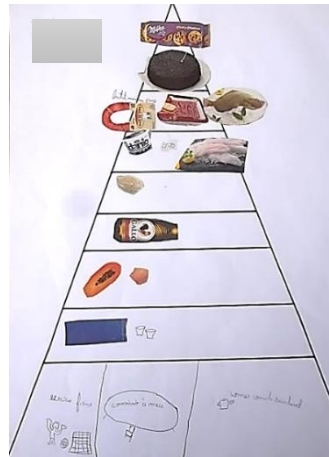
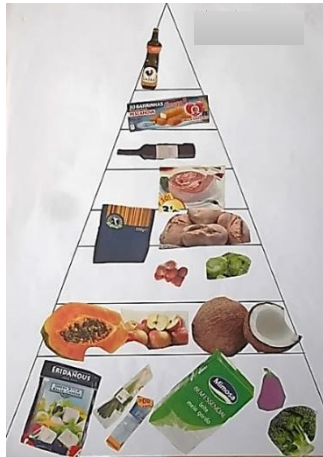
Aluna AJ
(4ª/3ª categorias)



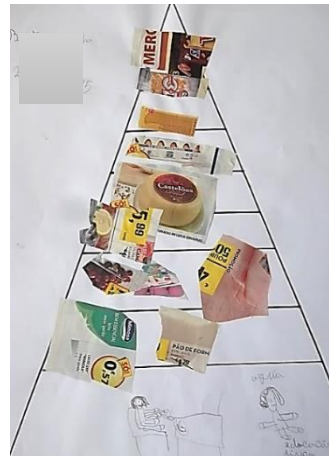
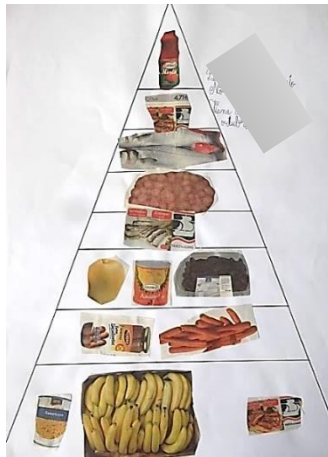
Aluna MA
(4ª/3ª categorias)



Aluna IA
(5ª/3ª categorias)



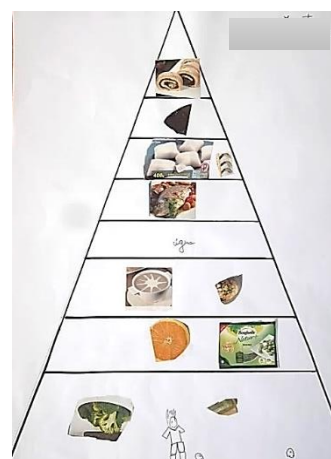
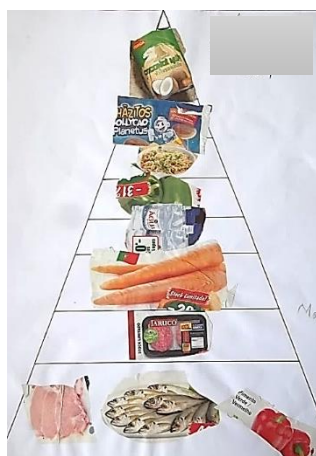
Aluna BN
(5ª/3ª categorias)



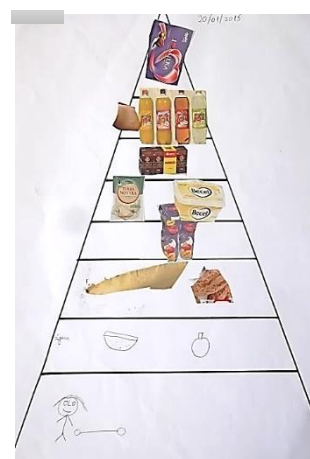
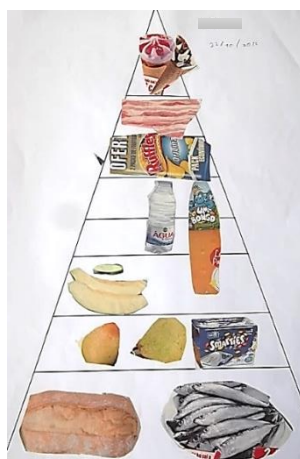
Aluna MN
(5ª/3ª categorias)



Aluno MV
(5ª/3ª categorias)



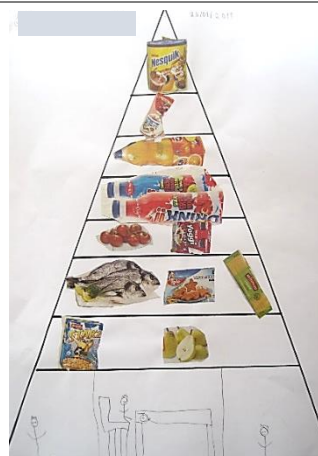
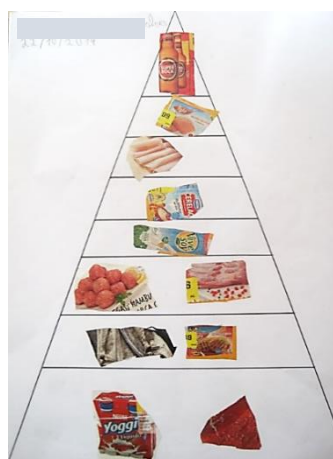
Aluna FC
(5ª/3ª categorias)



Aluno AS
(5ª/3ª categorias)



Aluno AG
(5ª/3ª categorias)



Aluna FA
(3ª categoria)



A aluna MC (Tabela 2) no 1º trabalho cumpriu apenas dois critérios: 2- *Alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência encontram-se no topo da pirâmide* e 3- *Todos os patamares da pirâmide apresentam alimentos*. Observa-se um grande desequilíbrio na distribuição dos alimentos, pois esta considera as pizzas, os iogurtes e os sumos mais importantes para a alimentação do ser humano do que o peixe. Desta forma, denotam-se fragilidades no que diz respeito ao conhecimento do valor nutricional que os alimentos possuem. Em relação à última tarefa, esta aluna foi a única a cumprir a totalidade dos critérios. Assim, evidencia-se evolução nas aprendizagens relativas ao conhecimento da DM. Apesar de nem todos os alimentos estarem colocados no patamar correspondente, denota-se uma maior consciência por parte da aluna no que diz respeito aos alimentos que devem ser consumidos em maior/menor quantidade/frequência. Além disso, estão representados alimentos de todos os grupos e

sem repetir o mesmo tipo de alimentos nos diferentes patamares. Desta forma, a aluna demonstra conhecer um dos princípios de alimentação saudável- variedade.

Comparando o 1º e o último trabalho do aluno PS (Tabela 2), apesar de ambos pertencerem à *4ª categoria- cumpre 2 de 5 critérios*, são notáveis também algumas alterações no que diz respeito ao seu saber acerca de uma alimentação equilibrada. Enquanto na última pirâmide o aluno coloca apenas alguns refrigerantes, um pacote de bolachas e um chocolate, no 1º trabalho, através da disposição dos alimentos, deduz-se que o aluno considerava que os doces deveriam ser consumidos em grande quantidade/frequência, pois estes estavam representados em patamares mais próximos da base. Apesar desse progresso, são ainda perceptíveis algumas ideias erradas relativamente a alimentos que são mais saudáveis e a alimentos sem interesse do ponto de vista nutricional e que até pode aumentar o risco de certas doenças.

Os alunos RL e YB apresentam o mesmo número de critérios cumpridos em ambos os trabalhos, ou seja, os trabalhos da 1ª tarefa incluem-se na *4ª categoria- cumpre 2 de 5 critérios* e os trabalhos da última tarefa pertencem à *2ª categoria- cumpre 4 de 5 critérios*. Desta forma, observa-se uma melhoria no conhecimento dos alunos, pois há um cumprimento de mais critérios na última tarefa. O aluno RL apresenta a 1ª pirâmide incompleta, pois a maioria dos patamares não estão preenchidos. A aluna YB apresenta todos os patamares completos, com pelo menos um alimento. Observa-se a representação correta dos alimentos que devem ser consumidos em menor/menor quantidade/frequência.

As alunas IS e BL apresentam os dois trabalhos (Tabela 2) exatamente com o mesmo número de critérios cumpridos, fazendo parte da *3ª categoria- cumpre 3 de 5 critérios*. Apesar disso, é possível observar alguma evolução de conhecimentos em relação aos alimentos essenciais para uma alimentação equilibrada. A aluna IS apresenta na última pirâmide um melhor posicionamento dos alimentos nos patamares da pirâmide. Comparando os dois trabalhos, é possível observar a introdução de outros alimentos, verificando-se uma maior variedade. A aluna revela a importância de ser praticada uma alimentação completa. Refira-se que a alimentação é considerada completa quando existe um consumo de alimentos diário, de todos os grupos (Peres, 1992). Acresce ainda que o

consumo variado e equilibrado de alimentos “possibilita ao organismo recolher os nutrimentos em quantidades suficientes e proporcionadas” (Peres, 1992, p.229). Nos trabalhos de ambas, denotam-se algumas mudanças que demonstram alterações nas suas percepções, como por exemplo, no patamar da base. Através da ilustração do desenho, a aluna BL representa o “convívio à mesa” e a aluna IS representa o exercício físico, características presentes na Pirâmide da DM. Globalmente, a aluna BL apresenta um maior número de alimentos considerados básicos na alimentação saudável, à exceção de um sumo, o que não aconteceu no 1º trabalho. Contudo, os alimentos apresentados no último trabalho possuem um valor nutricional mais rico do que os alimentos apresentados na 1ª pirâmide.

As pirâmides da 1ª atividade das alunas AJ e MA (Tabela 2) inserem-se na 4ª categoria- *cumprir 2 de 5 critérios*. Na última atividade os trabalhos já pertencem à 3ª categoria- *cumprir 3 de 5 critérios*. Além disso, no trabalho da aluna AJ, é visível a falta de representação de alimentos e o não preenchimento de um patamar da pirâmide. A diferença que mais se destaca entre as duas pirâmides são as representações feitas pela aluna, na base. Através dos desenhos, consegue-se compreender a representação da prática de exercício físico, a convivialidade durante as refeições, a confeção de alimentos e o consumo de produtos tradicionais e locais. Contudo, os alimentos representados na elaboração da base da 1ª pirâmide são essenciais para a alimentação do ser humano e nem todos esses alimentos se encontram representados noutros patamares, na última pirâmide. Nos trabalhos da aluna MA, as diferenças que mais se destacam são também na base. Apesar de a água estar mal posicionada, os desenhos são alusivos à prática do exercício físico e ao convívio nas refeições (características da DM). Denota-se a repetição do mesmo tipo de alimentos nos diferentes patamares. Observando as pirâmides, denota-se mais variedade de alimentos no 1º trabalho.

Os primeiros trabalhos dos alunos IA, BN, MN, MV, FC, AG e AS (Tabela 2) foram classificados na 5ª categoria- *cumprir 1 de 5 critérios*. Os mesmos alunos, no último trabalho, já cumpriram três de cinco critérios definidos, inserindo-se na 3ª categoria. Desta forma, os resultados sugerem progressos no conhecimento acerca da DM. A aluna IA apresenta na sua 1ª pirâmide, o azeite no topo, considerando desta forma que é uma

gordura pouco saudável. No último trabalho, a representação do azeite encontra-se num patamar mais próximo da base, o que denota que o aluno tem conhecimento que o azeite é uma gordura mais saudável do que inicialmente pensava. Os doces também estão presentes, o que não aconteceu anteriormente, pois esta não colocou alimentos ricos em açúcar no seu trabalho. No que diz respeito à base, encontram-se representados alguns dos princípios presentes na Pirâmide da DM, tal como o exercício físico e o convívio à mesa.

Observando os dois trabalhos realizados pelas alunas BN e MN (Tabela 2), são perceptíveis modificações nas perceções das alunas, principalmente no que diz respeito aos alimentos que devem ser consumidos em maior/menor quantidade/frequência. Veja-se a título de exemplo que, os alimentos colocados pela aluna MN no 1º trabalho foram, na sua maioria, doces.

Após a análise e interpretação dos dados, verificou-se que apenas dois trabalhos se inserem na *6ª categoria- não cumpre nenhum critério*. Ainda que o trabalho dos alunos SR e JX (Tabela 2) seja idêntico, importa salientar que estes não se encontravam perto um do outro. Desta forma, não houve qualquer tipo de influência na escolha dos alimentos para a pirâmide. Estes alunos não possuem o português como língua materna, sendo plausível não terem compreendido completamente o objetivo da tarefa. É possível afirmar-se que os alimentos colocados na pirâmide refletem as suas preferências alimentares, pois os seus lanches, na maioria das vezes, eram doces e bebidas açucaradas. Além disso, ao longo da realização da 1ª atividade, o aluno JX verbalizou: “Hum, isto é bom, eu gosto disto!”, o que sugere que a decisão da escolha dos alimentos colocados na pirâmide deveu-se às suas preferências alimentares. De qualquer das formas denota-se ausência de conhecimento sobre quais os alimentos que devem integrar a alimentação diária. Os alimentos colocados pelos alunos nos diferentes patamares da pirâmide não correspondem aos alimentos que são necessários para o crescimento, desenvolvimento e saúde do ser humano.

Uma vez que na 1ª atividade ficou em causa a não compreensão do objetivo da tarefa por parte destes alunos, na última atividade, houve o cuidado de certificar este aspeto aquando a realização da atividade. O aluno JX, no dia da realização da última atividade não estava presente, por isso não realizou a tarefa. Relativamente à aluna SR, há indícios de alguma evolução positiva na escolha dos alimentos. Enquanto na 1ª pirâmide a

aluna, à exceção de um alimento, colocou apenas alimentos ricos em açúcar, nesta pirâmide representou alguns alimentos de elevada densidade nutricional. A representação feita pela aluna SR reflete os seus hábitos alimentares, mostrando não ter consciência dos alimentos essenciais para uma boa nutrição e saúde. Este aspeto é sugerido pela representação que a aluna faz na distribuição dos alimentos. Esta considera que a água, os sumos e os iogurtes possuem o mesmo valor e importância para uma alimentação equilibrada, devendo ser consumidos em quantidade e frequência semelhantes.

Existem aspetos comuns em trabalhos de vários alunos, podendo ser realizada uma análise geral. Em relação aos trabalhos que se apresentam incompletos, é importante mencionar que alguns desses alunos ao longo das sessões sempre tiveram uma participação ativa e pertinente, como é o caso dos alunos DR, RL, PS e AD (Tabela 2). Portanto, pode-se considerar que estes trabalhos não refletem por completo os seus conhecimentos. Outro aspeto presente em alguns trabalhos são os recortes dos alunos. As representações não são perceptíveis o suficiente para uma profunda análise. Além disso, alguns desenhos também deixam dúvidas quanto àquilo que o aluno pretendia representar, podendo também em alguns casos, colocar em dúvida o cumprimento ou não dos critérios definidos. Pode-se tomar como exemplo os trabalhos dos alunos AJ e DR (Tabela 2).

É possível também ser observada a desorganização da disposição dos alimentos em alguns trabalhos. Existem casos em que um alimento ocupa vários patamares. Desta forma pode supor-se que a falta de empenho e desinteresse aquando a realização da tarefa podem estar na origem destes resultados.

Observando os trabalhos numa perspetiva global, é possível verificar a repetição do mesmo alimento ou a repetição do mesmo tipo de alimentos nos diferentes patamares da pirâmide. Uma hipótese para explicar esta situação pode residir na disposição aleatória dos alimentos, sem ter em consideração o objetivo da tarefa. Esta situação também pode ser justificada devido à insegurança no saber relativo aos alimentos que devem ser consumidos em maior/menor quantidade/frequência. Apesar disso, no geral, nos últimos trabalhos, denota-se uma maior consciência por parte dos alunos no que diz respeito à referida característica. Alguns alunos colocaram produtos hortícolas, cereais e fruta, no 3º patamar

ou num patamar próximo da base e os doces encontram-se no topo ou no patamar próximo do topo. Com isto, pode-se afirmar que a maioria dos alunos mostram saber quais os alimentos que devem ser consumidos ocasionalmente, pois quando consumidos frequentemente são prejudiciais à saúde, e aqueles que devem estar presentes na alimentação diária, por serem predeterminantes na boa nutrição, com benefícios para a saúde.

O facto de os alunos não terem conhecimento dos diferentes grupos alimentares também faz com que repitam o mesmo tipo de alimentos em patamares distintos. Pode-se observar como exemplo, o trabalho da aluna BN (Tabela 2) que coloca a imagem do leite, do iogurte e do queijo em patamares diferentes, demonstrando que não associa que todos estes alimentos pertencem ao grupo dos lacticínios.

Outra justificação poderá residir na incerteza por parte dos alunos no que diz respeito ao papel dos distintos alimentos na alimentação do ser humano, representando assim alimentos nos diferentes patamares da pirâmide, como pode ser observado no trabalho dos alunos MA, BL, AD, DR e PS (Tabela 2).

No exemplo concreto da aluna AD, verificou-se a repetição de alimentos que fazem parte do mesmo grupo: um gelado e uma bebida açucarada em diferentes patamares. O aluno PS apesar de apresentar no topo da pirâmide alimentos ricos em açúcar, também inclui nos outros patamares o mesmo tipo de alimentos. Os alunos podem considerar que diferentes alimentos dentro do mesmo grupo possam ser consumidos em quantidade/frequência diferente.

Globalmente, observando e comparando o primeiro e último trabalho, as alterações que mais se destacam encontram-se na base da pirâmide. Ao longo das sessões foram explicados vários aspetos e princípios da DM. Alguns desses princípios foram representados pelos alunos na base da sua pirâmide, o que significa que adquiriram conhecimentos sobre estilos de vida saudáveis que nela estão representados.

Na sequência desta análise importa referir que ao longo da PES II, foi possível observar os lanches dos alunos, verificando-se que na sua maioria eram ricos em açúcar. Assim, é plausível que por este facto, alguns alunos coloquem sumos e bolachas em patamares próximos da base, considerando que estes alimentos devem ser consumidos em

maior quantidade/frequência. É importante ressaltar que os resultados dos questionários KIDMED não são concordantes com as observações do consumo alimentar associado ao lanche trazido de casa. Esta situação pode refletir falta de informação por parte dos pais no que diz respeito ao valor nutricional dos alimentos, nomeadamente à composição dos lanches

Comparando os primeiros e os últimos trabalhos, denota-se uma maior inclusão do alimento água, nos últimos trabalhos. Contudo, alguns alunos não apresentam este alimento na pirâmide. Esta situação pode simplesmente ter acontecido por esquecimento, ou então podem não considerar a água como um alimento, ou ainda não a reconhecerem como essencial à sobrevivência do ser humano.

2ª Atividade – “Uma ida ao supermercado!”

Esta atividade passou por diversas etapas, tal como já anteriormente descrito. Uma vez que o objetivo da ida ao supermercado era comprarem apenas alimentos saudáveis, que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência, serão analisados os alimentos comprados por cada aluno. É importante salientar que os alunos, nesta fase, já conheciam a Pirâmide da DM. Desta forma, os dados serão analisados numa perspetiva de evolução dos conhecimentos/interpretações dos alunos da 1ª para a 2ª atividade.

Como fontes de dados utilizou-se os registos fotográficos que mostram os alimentos comprados pelos alunos. Para facilitar esta análise construiu-se um gráfico de barras (Gráfico 3), de modo a identificar qual o patamar da Pirâmide da DM com mais representações nas compras. Para facilitar a leitura do gráfico, foram atribuídos números aos diferentes patamares (Figura 4). O 1º patamar corresponde à base da pirâmide e o 8º patamar é referente ao topo da pirâmide.

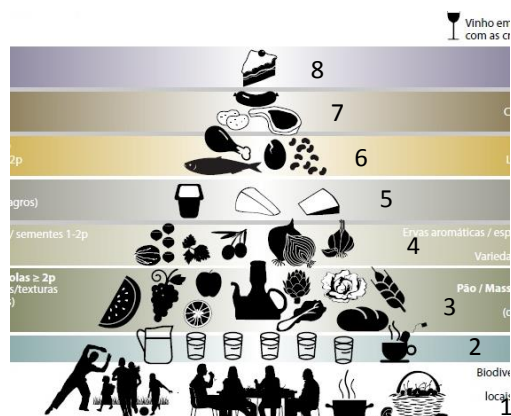


Figura 4. Numeração dos patamares da Pirâmide da Dieta Mediterrânica.

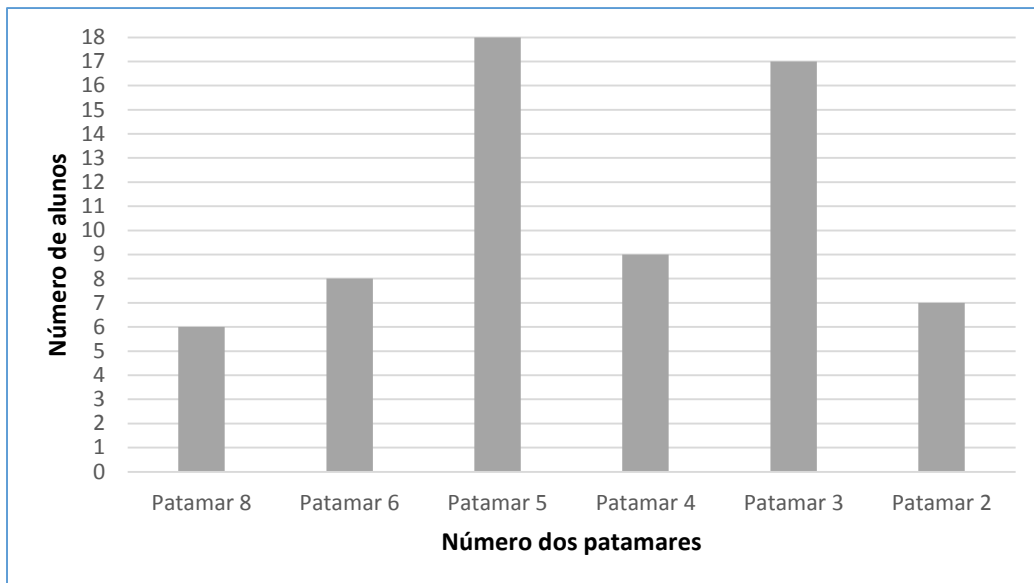


Gráfico 3. Escolhas alimentares dos alunos na ida às compras.

Através do Gráfico 3, é possível concluir que os alimentos comprados pelos alunos fazem parte majoritariamente do patamar 5, referente ao grupo dos laticínios. O patamar 8 foi o menos escolhido pelos alunos, pertencendo a este patamar os alimentos ricos em açúcar.

Os alimentos que fazem parte do patamar 7 (carnes vermelhas, carnes processadas e batatas), não fizeram parte da venda de alimentos no supermercado, pois as carnes necessitam de conservação. Desta forma, as batatas também não foram disponibilizadas para compra. Refira-se que o patamar da base também não faz parte desta tarefa, pois representa a atividade física regular, descanso adequado, convivência, biodiversidade e sazonalidade.

De seguida, o patamar que obteve mais compras foi o patamar 3 (fruta, hortícolas, azeite, pão, massas). Dos 21 alunos, 17 compraram pelo menos um alimento pertencente a este grupo. Esta situação reflete algumas evidências acerca da perceção dos alunos relativamente aos alimentos imprescindíveis na alimentação. Este grupo de alimentos representado na Pirâmide da DM integra uma grande variedade de alimentos, daí também a razão pela qual existiu uma maior percentagem de “compra”.

O patamar 4 (azeitonas, nozes, sementes, ervas aromáticas, especiarias, alho, cebola) foi o 3º patamar com um maior número de “compras”. Note-se que na 1ª atividade: *“Mostro o que sei!”- verificação dos conhecimentos prévios*, os alunos de forma geral, não apresentaram alimentos deste grupo. As especiarias são utilizadas majoritariamente na confeção de alimentos, sendo previsível que os alunos não considerem este tipo de alimentos como importantes na sua alimentação. Deste modo, deduz-se que as aprendizagens sobre a DM tenham tido algum significado.

Relativamente ao patamar 6 (carne branca, peixe e leguminosas), 8 alunos compraram alimentos que fazem parte deste grupo. As carnes brancas, tal como as carnes vermelhas e processadas não se encontravam disponíveis para “venda”, pelas razões anteriormente mencionadas. O peixe disponibilizado era apenas atum em lata. Devido a estas circunstâncias não é possível chegar a uma conclusão, pois estas limitações interferem nas decisões/escolhas dos alunos. O mesmo acontece com o patamar 2 (água e infusões), pois não existiam garrações/garrafas de água suficientes para todos os alunos poderem comprar. Assim não é possível afirmar que os alunos não consideram a água como essencial na alimentação.

Por fim, 6 alunos compraram alimentos integrantes do patamar 8 (doces). Dentro dos alimentos doces comprados pelos alunos existiam: sumos, refrigerantes, bolachas simples, bolachas com chocolate e leite achocolatado. Os alunos que compraram sumos e refrigerantes podem considerar que estes alimentos são importantes na alimentação, ou então que não afetam a saúde, não tendo consciência da densidade de açúcar que esses alimentos contêm.

Uma vez que as bolachas são um dos snacks de preferência das crianças existindo por vezes um consumo excessivo, estas podem ter a perceção de que este alimento pode estar presente sem restrições. O mesmo acontece no caso do leite achocolatado. A escola disponibilizava pacotes de leite simples aos alunos, mas alguns deles traziam de casa pacotes de leite achocolatado para o lanche. Esta situação revela a necessidade de existir cooperação entre os pais e a comunidade escolar, visando a promoção da saúde. Efetivamente, a família tem um papel fundamental neste processo, pois a família e a escola são os fatores que exercem mais influência nos hábitos alimentares das crianças, daí a

importância da cooperação entre estes dois contextos. A escola assume um papel fundamental no que diz respeito à promoção da saúde, contudo, é em casa que os hábitos são estimulados e estabelecidos. É nesta fase que os comportamentos alimentares são instituídos, perdurando na idade adulta (WHO, 2006).

Para esta atividade foi disponibilizado o máximo de alimentos e variedade possível, com o objetivo de disponibilizar aos alunos um maior leque de escolha de alimentos. Contudo, uma vez que a turma era composta por 21 alunos, esta situação foi difícil de ser contornada. É importante mencionar que não existia a mesma quantidade de todos os alimentos, por exemplo, existiam mais pacotes de leite do que fruta. Além disso, uma vez que a “ida às compras” foi realizada por grupos, é evidente que os últimos grupos já estavam um pouco limitados na escolha dos alimentos. Contudo, não existia limite mínimo na compra de alimentos, por isso, a compra dos mesmos não pode ser justificada por esse facto.

Tendo em conta as limitações apresentadas, a análise e apresentação dos dados recolhidos, inclui aspetos que intervieram nas escolhas dos alunos relativamente à compra dos alimentos. Deste modo considera-se interessante analisar mais pormenorizadamente as compras feitas pelas primeiras cinco alunas, uma vez que estas tinham um maior número de alimentos à sua disponibilidade.



Aluna AJ



Aluna MC



Aluna SR



Aluna FC



Aluna YB

Figura 5. Escolhas alimentares dos primeiros cinco alunos (2ª atividade).

As alunas MC, FC e YB (Figura 5), escolheram a água, mostrando que sabem que este é um alimento imprescindível para a alimentação do ser humano. As alunas FC, YB e SR (Figura 5) apresentam pelo menos um alimento do patamar 6 (fruta, hortícolas, azeite, pão, massas), enquanto os alunos AJ e MC (Figura 5) apresentam maioritariamente alimentos do grupo dos lacticínios.

No que diz respeito à aluna SR, apesar de ter tido um maior leque de escolha dos alimentos, não cumpriu o objetivo da tarefa. É relevante mencionar que esta aluna na 1ª Atividade: *Mostro o que sei! (verificação dos conhecimentos prévios)*, realizou o seu trabalho tendo por base as suas preferências alimentares. Verificando a escolha dos alimentos nesta tarefa, deduz-se que também foram selecionadas de acordo com as suas preferências e não pelo objetivo da tarefa.

Os primeiros alunos tinham à sua disposição uma grande diversidade de alimentos, contudo, alguns desses alunos não escolheram os alimentos mais adequados tendo em

conta o objetivo da tarefa. Além disso, a variedade dos alimentos deveria ser um ponto a ter em consideração aquando a compra dos mesmos. É evidente, através dos dados obtidos pelos registos fotográficos que esse critério não foi considerado pelas alunas.

Como já supramencionado, o grupo dos lacticínios foi o que obteve mais adesão na “compra”. Além de estarem disponíveis muitos alimentos deste grupo penso que esta escolha também partilha de outro aspeto. As crianças quando são mais jovens consomem uma grande quantidade de produtos lácteos, principalmente o leite. Os lanches dos alunos, como houve oportunidade de ser observado ao longo da PES II, tinham na maioria dos casos, algum alimento do grupo dos lacticínios, até porque a escola disponibilizava pacotes de leite simples aos alunos. Pode supor-se que a escolha das alunas deve-se ao facto de este grupo alimentar possuir um papel bastante presente na sua alimentação diária.

Em seguida serão apresentados os alimentos comprados por dois alunos que não possuem a língua portuguesa como língua materna.



Aluna SR



Aluno JX

Figura 6. Escolhas alimentares dos alunos que não possuem o português como língua materna (2ª atividade).

Na explicação da tarefa, certificou-se que todos os alunos entenderam o objetivo. Todavia, a aluna SR (Figura 6) tal como na 1ª atividade, escolheu os alimentos conforme as suas preferências alimentares. As escolhas da aluna refletem a sua alimentação diária, uma vez que os seus lanches eram sempre ricos em açúcar.

O objetivo da atividade consistia em brincar com as compras com o objetivo de comprar alimentos saudáveis que fizessem parte de uma alimentação equilibrada. Analisando os factos, deduz-se que a aluna ainda não identifica nem distingue os alimentos básicos que devem fazer parte da alimentação diária, dos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência e ocasionalmente.

Em contrapartida, o aluno JX demonstra revelantes alterações relativamente à 1ª atividade. Apesar das limitações da atividade, já apresentadas, são visíveis algumas evidências de que o aluno mudou as suas conceções no que diz respeito aos alimentos que devem ser consumidos em maior ou menor quantidade/frequência. O aluno escolheu alimentos dos patamares: 3 (fruta, hortícolas, azeite, pão, massas, arroz, couscous/outros cereais), 4 (azeitonas, nozes, sementes, ervas aromáticas, especiarias, alho, cebola) e 5 (lacticínios). Contudo, não se pode garantir que estas diferenças não tenham tido origem nas restrições presentes na atividade.

3ª Atividade – “Que alimento sou?”

Como anteriormente referido, esta atividade teve como principal objetivo a produção de um texto descritivo, integrando o conhecimento adquirido acerca do tema “alimentação equilibrada” na descrição do alimento.

Uma vez que esta atividade inclui a área de estudo do meio e a área do português, a formulação das categorias para a análise de dados foi estipulada segundo os objetivos delineados para a realização desta tarefa. Desta forma, observando os textos dos alunos, foram estipuladas apenas duas categorias:

1ª Categoria- Apresenta características do texto descritivo e demonstra conhecimentos da DM;

2ª Categoria- Apresenta características do texto descritivo mas não demonstra conhecimentos da DM.

Os conhecimentos mencionados nas categorias dizem respeito aos conhecimentos que foram adquiridos e expressos relativamente à DM, assim como à importância da prática de uma alimentação equilibrada.

Relativamente à área do português, o critério “características do texto descritivo”, diz respeito à produção do texto e às suas características, pois o aluno ao produzir um texto está a “ativar conhecimentos sobre o tópico e sobre o género de texto, programar a forma como se vai realizar a tarefa” (Barbeiro & Pereira, 2007, p. 19). Ou seja, o aluno conforme o tipo de texto, busca os conhecimentos que foram adquiridos e planeia as ideias, transcrevendo-as para o papel.

Análise e interpretação dos textos classificados na 1ª categoria (3ª atividade):

Os chocolates
Eu adoro chocolate e chocolate é bom às vezes faz mal mas na mesma é bom claro que todas as crianças adoram chocolate.
Existem chocolates de muitas cores e sabores. É um alimento que faz mal. Se comeres muitas vezes. O chocolate preto é amargo, mas o chocolate branco e de leite são docinhos.

Aluno MN

Ot conursa
O conursa tem cor laranja, mais ou menos branca, tem um bocado de folha por cima e é salgada. É um produto botânico e pode-se comer em qualquer idade. É um alimento muito usado nos sopas, nos pratos principais e até nos salteados.

Aluno FC

O soroz
O soroz é muito bom para a saúde e faz bem à saúde. O soroz é laranja. Com o soroz, também se pode fazer doce, soroz doce.

Aluno PS

At melancia
At melancia é uma fruta saborosa. É semelhante a pepino e verde por fora. Algumas melancias parecem verdes. É uma fruta com muita água e faz bem à saúde.

Aluno AG

At coca-cola
At coca-cola tem gás, e é muito boa. É um bocado amargo, e faz mal à saúde. Devemos beber poucas vezes, como por exemplo nos dias de festa.

At água
At água é incolor e faz bem à saúde. Está na pirâmide mediterrânica. É bom beber água todos os dias.

Aluna FC

Aluno IA

As batatas
As batatas são boas e sazonais, só que
fazem mal à saúde. Tem em amarela
e formato de palito. Estas batatas são feitas
com óleo, por isso não são muito
saudáveis.

Aluno AD

O azeite
O azeite tem cor amarela e dá
sabor à comida. Algumas são mais
amargas. Tem num frasco de vidro ou
de plástico. O azeite é uma gordura e
não é saudável.

Aluno MP

A bola
A bola é doce e macia e faz mal à saúde,
se comerem em excesso.
Pode-se fazer em casa ou na padaria. As bolas
podem ser de chocolate ou não. Se
fazerem mais de cem e 20 minutos, depende do
bolo. É bom e muito, muito doce. Não é
amargo.
Pode ser caseiro, com papéis e cores.

Aluna YB

Figura 7. Textos classificados na 1ª categoria (3ª atividade).

Na Figura 7 incluem-se os textos produzidos pelos alunos que estão inseridos na 1ª categoria, pois apresentam tanto características do texto descritivo como conhecimentos inerentes à DM. Apesar de nem todos os textos estarem completamente corretos a nível da construção frásica, sem um seguimento lógico e coerente, denotam-se algumas características inerentes aos textos descritivos, tal como pode ser confirmado através de

algumas transcrições produzidas pelos alunos (Figura 7): “O arroz é rijo, tem forma oval” (aluno PS); “A cenoura tem cor laranja e é mais ou menos bicuda” (aluna FC).

Os textos descritivos têm como principal função descrever “algo”, mencionando tanto características físicas como psicológicas. É como a representação de um “retrato”, mas decodificado por meio de palavras. Os textos que pertencem a esta categoria apresentam indícios de que os alunos possuem conhecimento acerca do que é um texto descritivo e quais são as suas características. No que respeita às aprendizagens acerca da DM, estão presentes indicativos de progressos relevantes, tal como pode ser observado nos textos, na Figura 7.

O aluno AD ao mencionar que “estas batatas são fritas com óleo, por isso não são muito saudáveis”, demonstra ter alguma noção de que esta fonte de gordura pode ser prejudicial à saúde. De facto, os óleos vegetais contém ácidos gordos polinsaturados e não saturados, o que não é muito saudável para a saúde.

O aluno MP refere que o “azeite é uma gordura mais saudável”. Denota-se aqui a construção de conhecimentos acerca da DM, uma vez que já foi explorado com a turma que esta dieta inclui o azeite como a principal fonte de gordura. Efetivamente, o azeite apresenta reconhecida qualidade nutricional e efeitos benéficos para a saúde, destacando-se na posição central que ocupa na Pirâmide da DM (Bach-Faigh, et al., 2011).

Em relação à aluna IA (Figura 7), evidencia-se que tem a noção que a coca-cola é uma bebida pouco saudável, tal como todos os outros refrigerantes: “Devemos beber poucas vezes, como por exemplo nos dias de festa”, a DM apela para o consumo consciente deste tipo de alimentos. No topo da Pirâmide estão representados os alimentos ricos em açúcar e em gordura saturada, significando que estes devem ser consumidos com baixa frequência e em pequenas quantidades (Bach-Faigh, et al., 2011), ou seja, devem ser consumidos ocasionalmente, ou em dias de festa, como o aluno refere.

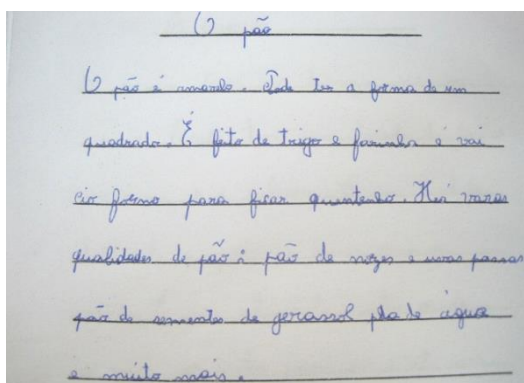
Na mesma linha, a aluna YB, salienta na descrição do seu alimento que o bolo “faz mal à saúde, se comermos em exagero” (Figura 7). Ao longo das sessões acerca da DM, foi sempre referido que não existe nenhum alimento que não possa ser consumido. No entanto, existem alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência,

como é o caso dos doces. Tal como a aluna afirma, este tipo de alimentos não deve ser consumido em excesso, daí a sua representação no topo da Pirâmide da DM.

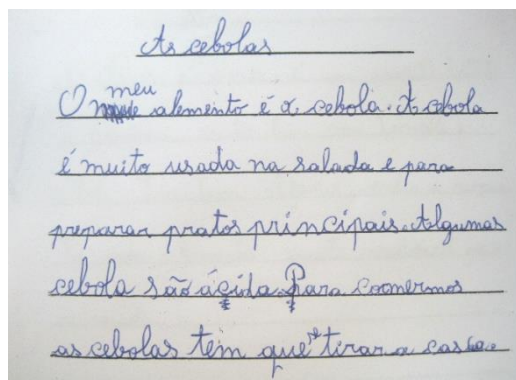
No decorrer das sessões, a água também foi destacada como sendo um alimento essencial à sobrevivência do ser humano, garantindo uma boa hidratação corporal (Bach-Faigh, et al., 2011). A aluna FC evidência algum saber no que diz respeito à importância da água na vida do ser humano, tendo noção que deve ser um alimento consumido todos os dias, ao longo do dia.

☐ Análise e interpretação dos textos classificados na 2ª categoria (3ª atividade):

Os trabalhos que fazem parte da 2ª categoria apesar de apresentarem características do texto descritivo não revelam conhecimentos acerca da DM. Nesta categoria, a construção de frases e a coerência do texto encontra-se mais correta do que os trabalhos referentes à 1ª categoria, seguem-se como exemplo os trabalhos dos alunos AJ e SR.



Aluno AJ



Aluna SR

Figura 8. Textos classificados na 2ª categoria (3ª atividade).

Nestes trabalhos (Figura 8) encontram-se algumas repetições do mesmo nome/palavra, contudo, as Metas Curriculares de Português do Ensino Básico, do 2º ano de escolaridade mencionam que este objetivo deve ser adquirido no final deste mesmo ano: Meta “18- Redigir corretamente”, objetivo “3- Utilizar sinónimos e pronomes para evitar a repetição de nomes” (MEC, 2012, p. 17). A ordem de ideias e a colocação dos sinais

de pontuação também tem como objetivo ser desenvolvido e adquirido ao longo desse mesmo ano letivo: Meta “15- Mobilizar o conhecimento da pontuação”, objetivo “2- Identificar e utilizar adequadamente a vírgula em enumerações e coordenações” (MEC, 2012, p. 17).

Contrariamente aos trabalhos referentes à 1ª categoria, nesta os alunos não apresentam nos seus textos conhecimentos sobre a DM, contudo esta situação pode ter ocorrido devido à não compreensão total do objetivo da tarefa proposta, pois não se pode garantir que os alunos não adquiriram conhecimento sobre a DM.

4ª Atividade – “Construo uma banda desenhada!”

Para a realização da banda desenhada (BD), os alunos tinham de cumprir alguns parâmetros previamente definidos, tais como:

- Incluir duas personagens;
- Utilizar dois tipos de balões de BD diferentes;
- Usar título: “Uma alimentação saudável”;
- Utilizar as palavras-chave: alimentos, exercício físico, Pirâmide

Mediterrânica e saúde.

Posto isto, o objetivo principal desta atividade consistia na construção lógica de uma história em BD, utilizando os conhecimentos sobre este tipo de texto, simultaneamente à aplicação de conhecimentos sobre a DM.

Para analisar estes dados, foram determinados 3 critérios:

- 1- Apresenta duas personagens;
- 2- Utiliza dois tipos de balões de BD;
- 3- Emprega todas as palavras-chave (alimentos, exercício-físico, Pirâmide Mediterrânica e saúde).

Perante o número de critérios cumpridos, formaram-se 4 categorias diferentes:

- 1ª Categoria- Cumpre 3 de 3 critérios;
- 2ª Categoria- Cumpre 2 de 3 critérios;
- 3ª Categoria- Cumpre 1 de 3 critérios;
- 4ª Categoria- Não cumpre nenhum critério.

Análise e interpretação dos trabalhos classificados na 1ª categoria (4ª atividade):

A maioria dos trabalhos estão integrados nesta categoria, o que significa que mais de metade dos alunos cumpriram a totalidade de critérios. Mas, algumas das histórias apresentam limitações no que diz respeito à coerência. Alguns alunos apenas se limitaram a utilizar as palavras-chave, sem ter em conta a construção lógica de uma história, tal como exemplifica o trabalho da aluna YB (Figura 9).

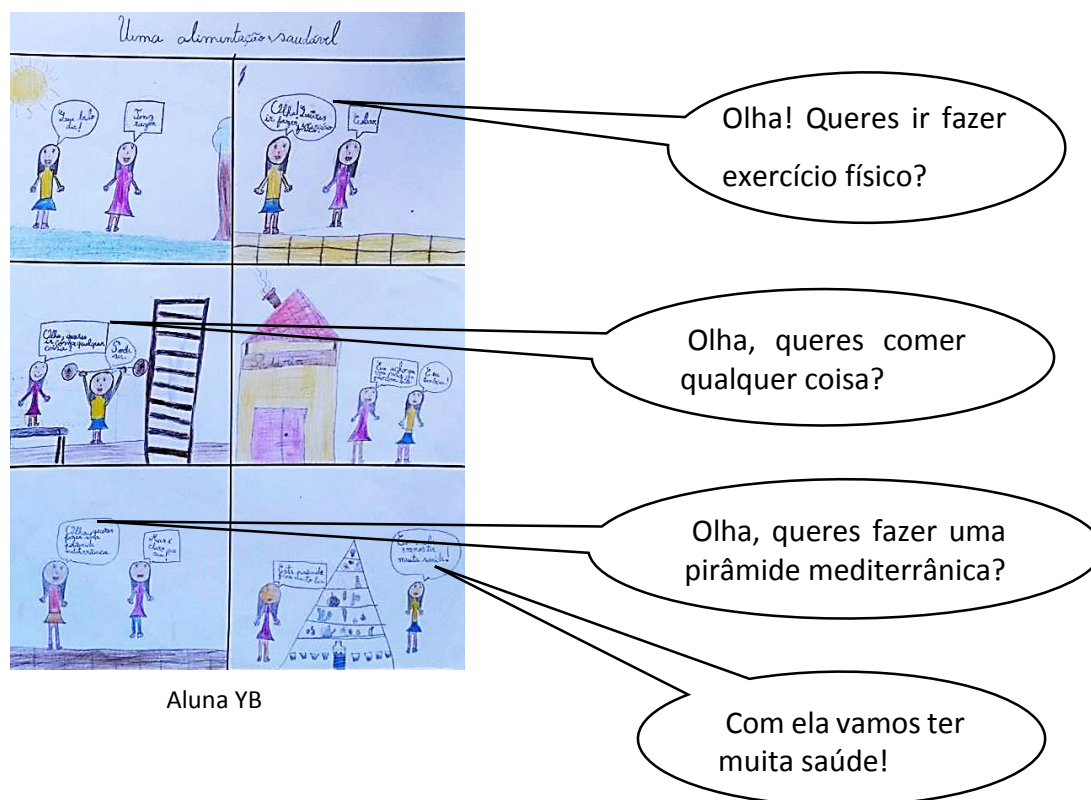
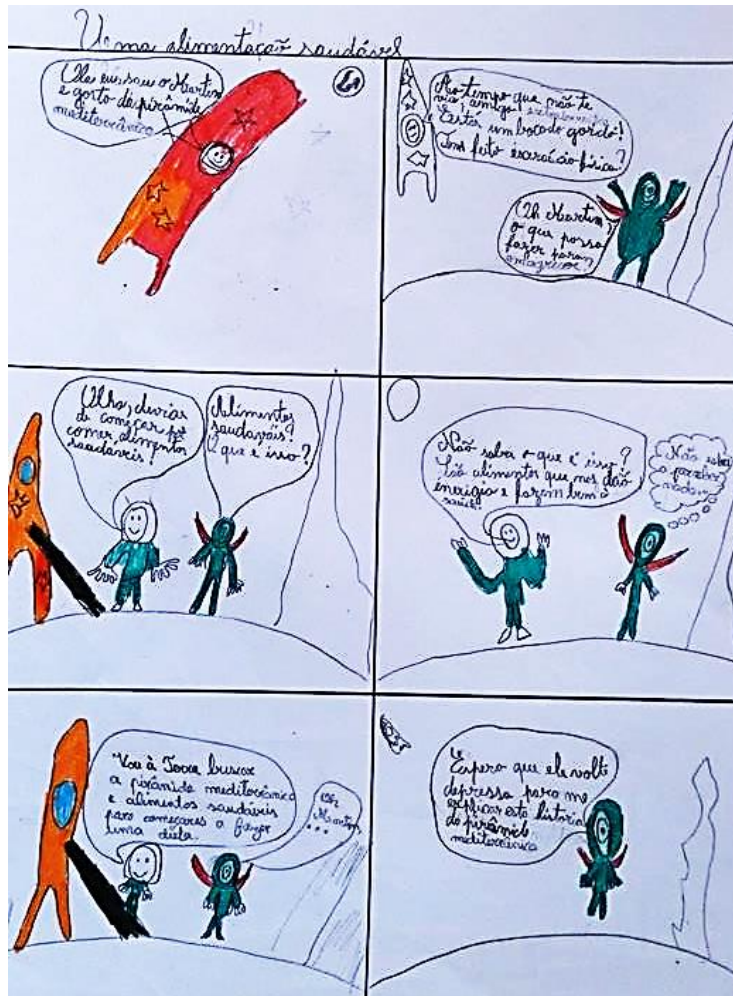


Figura 9. Banda desenhada classificada na 1ª categoria (4ª atividade).



Aluno MV

Figura 10. Banda desenhada classificada na 1ª categoria (4ª atividade).

Em contrapartida, o trabalho do aluno MV (Figura 10), apresenta uma história coerente, expondo as aprendizagens adquiridas sobre a DM. Nesta categoria, a maioria dos alunos alcançou o objetivo pretendido, pois cumpriram todos os critérios e mostraram evidências de aquisição de conhecimentos acerca da DM.

Um dos parâmetros a cumprir era a utilização de dois tipos de balões de BD, contudo, em alguns casos os balões não são muito perceptíveis no que diz respeito à sua forma. No entanto, percebe-se quando o aluno teve intenção de utilizar um balão diferente.

Análise e interpretação dos trabalhos classificados na 2ª categoria (4ª atividade):

Apenas 4 alunos fazem parte desta categoria, o que significa que cumpriram 2 de 3 critérios definidos. Todos apresentam em comum o critério 1- *Apresenta duas personagens*, cumprido, sendo que o outro critério cumprido varia entre o critério 2 e 3.

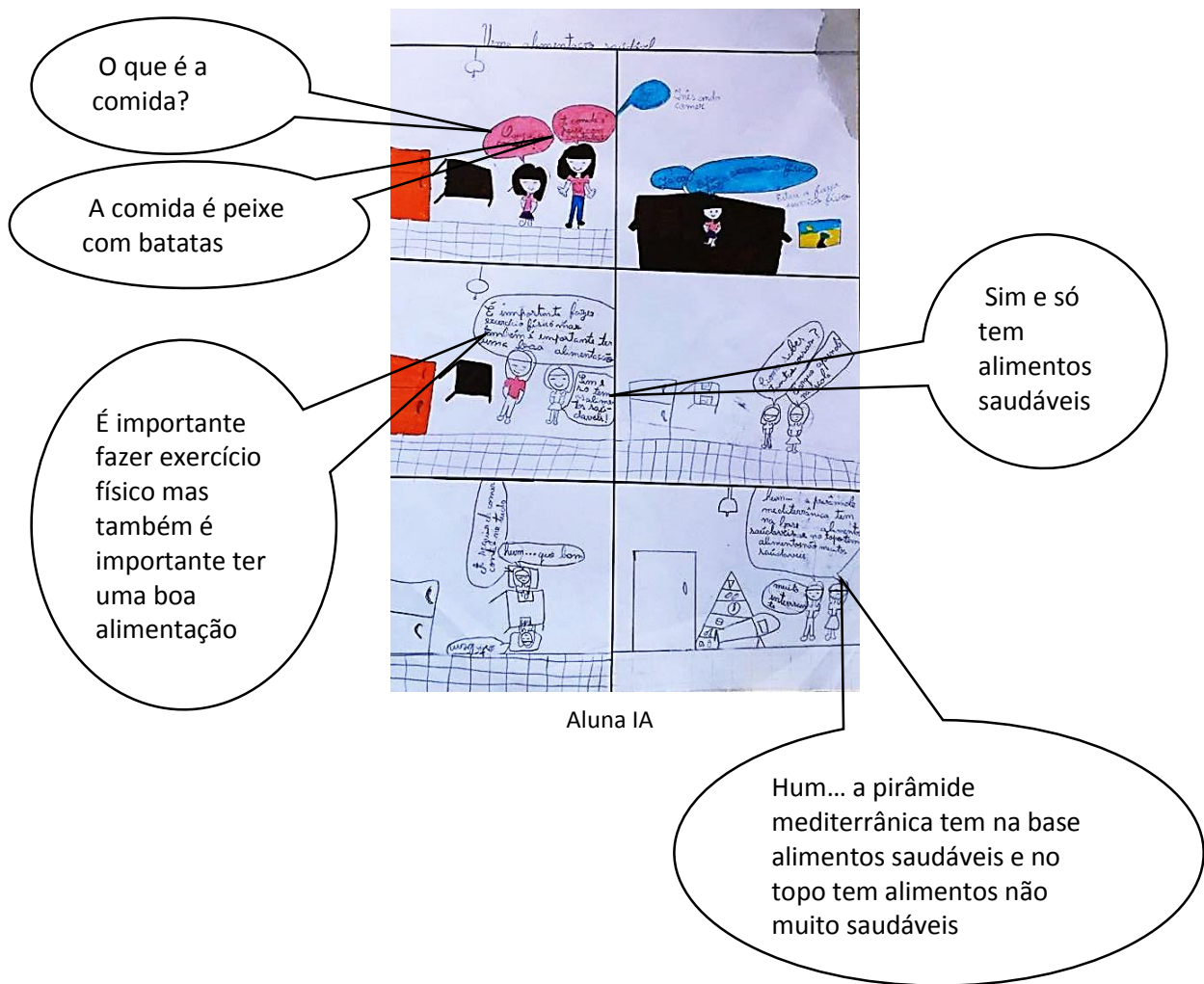


Figura 11. Banda desenhada classificada na 2ª categoria (4ª atividade).

A título de exemplo a aluna IA (Figura 11) apresenta uma BD muito confusa e desorganizada. Apesar de não cumprir todos os critérios definidos são notáveis alguns conhecimentos acerca da DM.

☒ **Análise e interpretação dos trabalhos que fazem parte da 3ª categoria:**

Apenas o aluno PS (Figura 12) se integra nesta categoria, pois cumpriu somente 1 critério.

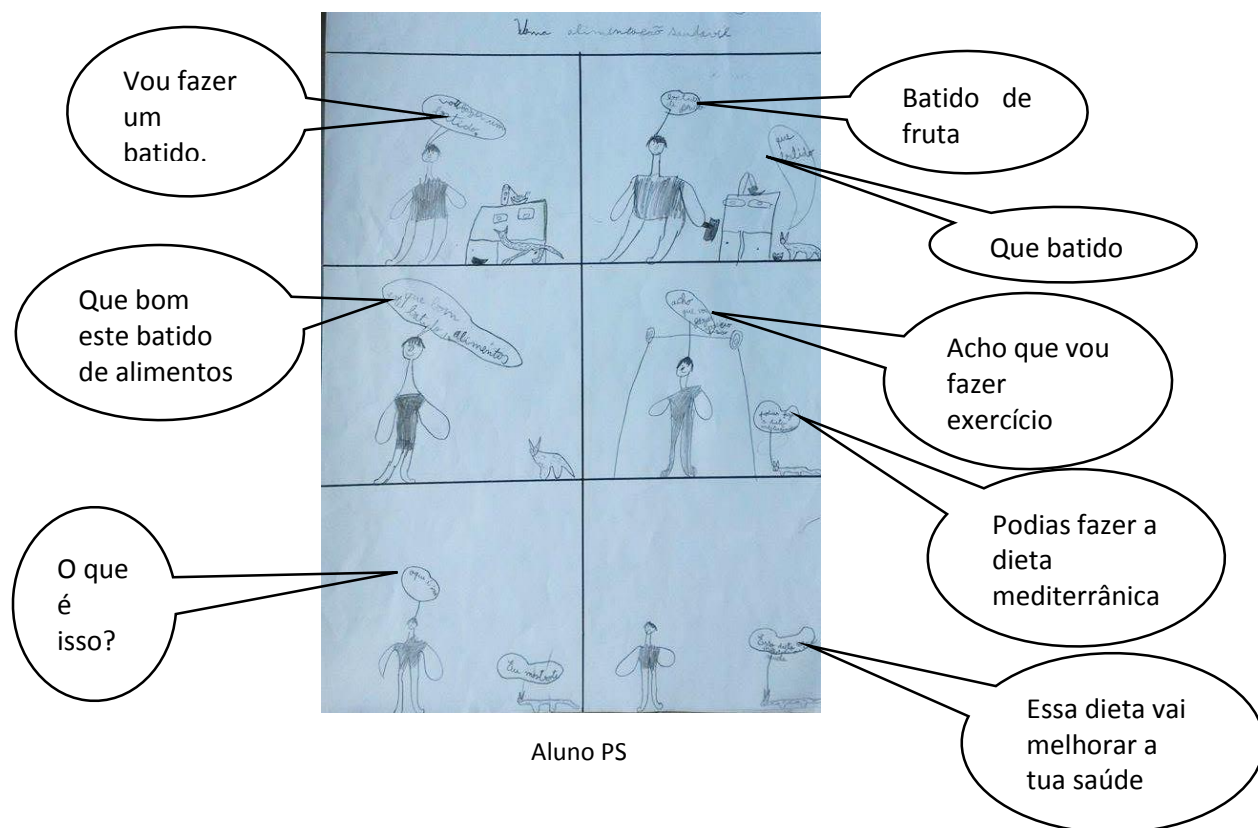


Figura 12. Banda desenhada classificada na 3ª categoria (4ª atividade).

Da análise efetuada verifica-se que este trabalho apresenta na sua BD duas personagens, mas apenas utilizou um balão de BD. No que diz respeito às palavras-chave, também não utilizou todas as que estavam definidas. É importante salientar que este trabalho não reflete os conhecimentos do aluno, o que pode ser comprovado através da participação deste, ao longo das sessões.

☐ **Análise e interpretação dos trabalhos que fazem parte da 4ª categoria:**

Na 4ª e última categoria inserem-se os trabalhos que não apresentam nenhum dos critérios definidos. Após uma análise dos trabalhos, verificou-se que apenas um aluno (DR) não cumpriu nenhum dos critérios definidos no seu trabalho.



Aluno DR

Figura 13. Banda desenhada classificada na 4ª categoria (4ª atividade).

Como é possível observar na figura, a letra não é legível, por isso fica comprometida uma análise fiável dos dados. Do mesmo modo que o aluno PS (Figura 12), este aluno sempre teve uma participação ativa e por isso não é considerado que o resultado final reflita os seus conhecimentos. O resultado deste trabalho pode ter sido originado devido à falta de empenho e motivação na execução da atividade.

5ª Atividade – “Ementas para a Dieta do Pai Natal”

O objetivo desta atividade foi a elaboração das ementas para a dieta do Pai Natal que deveriam contemplar as características da DM. É importante salientar que no decorrer desta tarefa, realizada coletivamente, os alunos RL, FC, MP, AJ, YB revelaram uma participação mais ativa do que os restantes.

Após a avaliação do trabalho de todos os alunos, foram estipulados dois critérios:

- Critério 1- Inclui alimentos da Pirâmide da DM;
- Critério 2- Quantidade/frequência do consumo dos alimentos corresponde às características da DM.

A Pirâmide da DM apela para uma determinada quantidade e frequência (semanal, diária e cada refeição principal) no consumo dos alimentos. A apresentação da análise de dados desta atividade será feita através de tabelas, facilitando a leitura e apresentação dos dados. A tabela que se segue apresenta as ementas elaboradas pelos alunos para a Dieta do Pai Natal (*Tabela 3*).

Tabela 3

Ementas elaboradas pelos alunos.

Dias da semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Refeições							
Pequeno-almoço	Leite com cereais	Leite com bolachas	Pão de cereais com fiambre e leite	logurte e pão com fiambre de perú	Chá de limão e 4 bolachas maria	logurte líquido e um pão com fiambre	Sumo de laranja natural e um pão com marmelada
Lanche da manhã	Pão com queijo e um pacote de leite	logurte e 4 amendoins	logurte e uma banana	1 pêsego e 2 nozes	6 cerejas	1 banana e duas nozes	Chá e 2 bolachas maria
Almoço	Sopa- espinafres Prato- massa com frango e alface Sobremesa- uma maçã	Sopa- cenoura Prato- jardineira de vitela Sobremesa- gelatina	Sopa- feijão Prato- bacalhau com grão-de-bico e batata cozida Sobremesa- melão	Sopa- abóbora Prato- frango com arroz Sobremesa- maçã assada	Sopa- letras Prato- picanha com arroz e feijão preto Sobremesa- ananás	Sopa- peixe Prato- bife de perú com cogumelos e arroz Sobremesa- kiwi	Sopa- legumes Prato- frango com cenoura e brócolos Sobremesa- abacaxi
Lanche da tarde	logurte e 3 bolachas maria	Maçã e um sumo de laranja natural	5 castanhas e uma limonada	Pão de noz com manteiga e um chá	Salada de fruta	1 iogurte com cereais	1 banana e gelatina
Jantar	Sopa- espinafres Prato-empadão de carne Sobremesa- banana	Sopa- cenoura Prato- peixe cozido com batata cozida Sobremesa- pera	Sopa- feijão Prato- peixe cozido e couve-flor Sobremesa- laranja	Sopa- abóbora Prato- peixe com puré e feijão-verde Sobremesa- gelatina	Sopa- letras Prato- salada russa Sobremesa- morangos	Sopa- peixe Prato- feijão frade com atum Sobremesa- gelatina	Sopa- legumes Prato- bife de perú com batatas fritas Sobremesa- pera cozida
Ceia	Um chá e 2 bolachas maria	Chá e 3 nozes	Uma fatia de queijo	Um chá e 2 amêndoas	Um cacho de uvas	4 castanhas	1 iogurte

Através da tabela apresentada anteriormente (*Tabela 3*), é possível verificar que os alunos incluíram alimentos da Pirâmide da DM em todos os dias da semana pelo que o critério 1 foi cumprido.

Primeiramente serão apresentados os dados relativamente aos alimentos que devem ser consumidos semanalmente, em determinada quantidade, de acordo com os princípios que a DM defende. Nesta tabela também serão mencionadas as porções que os alunos estabeleceram na elaboração das ementas, assim como o cumprimento ou não do critério 2- *Quantidade/frequência do consumo corresponde aos princípios da DM*.

Tabela 4

Porções semanais dos alimentos da ementa.

Porções (p) semanais (Dieta Mediterrânica)	Alimentos	Porções semanais (alunos)	Critério 2
≤ 2p	Doces	8 p	X
≤ 3p	Batatas	4p	X
< 2p	Carnes vermelhas	2p	X
≤ 1p	Carnes processadas	0p	9
2p	Carnes brancas	7p	X
≥ 2p	Peixe/pescado	8p	9
2-4p	Ovos	0p	X
≥ 2p	Leguminosas secas	5p	9

Os alunos mostram saber que os doces/gorduras saturadas são os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência. Contudo, uma vez que bolachas e gelatinas são considerados doces, a recomendação do consumo deste tipo de alimentos foi muito excedido. É possível que os alunos não considerem as bolachas e gelatina como um alimento doce, pois estas fazem parte dos seus lanches e pequenos-almoços. Tendo em conta esses aspetos, os alunos não tiveram em consideração o consumo, que deve ser moderado, deste tipo de alimentos.

As batatas, as carnes vermelhas, as carnes brancas e os ovos não apresentam o critério 2 cumprido, pois a frequência de consumo de alimentos não corresponde às características da DM. À exceção dos ovos, todos os outros alimentos mencionados foram consumidos em frequência superior ao que é proposto pela DM.

A tabela que se segue (*Tabela 5*) será referente às porções dos alimentos consumidos diariamente. Desta forma, serão apresentados, tal como na tabela anterior, os alimentos/grupos alimentares e as porções definidas pela DM. Além disso, mencionam-se os dias da semana e as porções que os alunos definiram para cada alimento, em cada um dos dias.

Tabela 5

Porções diárias dos alimentos da ementa elaborada pelos alunos.

Alimentos/ grupos alimentares	Porção (p) diária	Dias da semana/porções semanais dos alimentos das ementas elaboradas pelos alunos						
		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Lacticínios	2p	4**	2*	2*	1**	0**	2*	1**
Variedade 1 ¹	1-2p	0**	2*	1*	2*	0**	1*	0**

*Concordante com as características da Pirâmide da DM.

**Discordante com as características da Pirâmide da DM.

Da análise dos dados apresentados na Tabela 5 observa-se uma aparente irregularidade no consumo de produtos lácteos, pois por exemplo, na segunda-feira há um consumo excessivo deste tipo de produtos, enquanto na sexta-feira não há ingestão de lacticínios. Este aspeto sugere que os alunos podem não ter conhecimento de todos os alimentos que fazem parte do grupo dos lacticínios ou então não tiveram em conta a frequência diária aconselhada pela DM.

No que diz respeito aos alimentos pertencentes ao grupo denominado de variedade 1, muitos deles são especiarias e ervas aromáticas que servem para confeções culinárias,

¹ Azeitonas/nozes/sementes/ervas aromáticas/especiarias/alho/cebola

por isso, a análise de dados deste parâmetro não teve em consideração esse aspeto, pois esses alimentos não podem ser consumidos de outra forma.

Por fim, será apresentada a última tabela (Tabela 6) relativa às porções dos alimentos a cada refeição principal. Considerando que existem três refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), foram analisadas as porções estabelecidas pelos alunos, em todos os dias da semana e em cada refeição principal, comparando-as com as porções definidas pela DM.

Tabela 6

Porções a cada refeição principal das ementas elaboradas pelos alunos.

Em cada refeição principal	Porção (p)	Dias da semana/porções de cada refeição principal nas ementas elaboradas pelos alunos						
		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	Fruta: 1-2p	0**	0**	0**	0**	0**	0*	1*
Pequeno-almoço	Hortícolas: ≥ 2p	0**	0**	0**	0**	0**	0**	0**
	Variados 2 ² : 1-2p	1*	0**	1*	1*	0**	1*	1*
Almoço	Fruta: 1-2p	1*	0**	1*	1*	1*	1*	1*
	Hortícolas: ≥ 2p	2*	1**	0**	1**	0**	1**	2*
	Variados2	1*	0**	0**	1*	1*	1*	0**
Jantar	Fruta: 1-2p	1*	1*	1*	0**	1*	0**	1*
	Hortícolas: ≥ 2p	1**	1**	1**	2*	1**	1**	1**
	Variados2: 1-2p	0**	0**	0**	0**	0**	0**	0**

*Concordante com as características da Pirâmide da DM.

**Discordante com as características da Pirâmide da DM.

A DM preconiza o consumo de 1 a 2 peças de fruta nas refeições principais. Tal como se verifica na Tabela 6, os alunos não demonstram ter o hábito de consumir fruta nem produtos hortícolas, ao pequeno-almoço. Contudo, a fruta está presente ao longo do dia, principalmente no lanche da manhã e no lanche da tarde. Desta forma, denota-se um maior

² Azeite/pão/massas/arroz/couscous/outros cereais

hábito de consumo dos alimentos pertencentes ao grupo variedade₂ ao pequeno-almoço. Ao almoço, apesar de a frequência não corresponder ao que a DM idealiza, está presente o consumo deste tipo de alimentos (variedade₂) em quase todos os dias da semana, contudo verifica-se a falta de consumo deste tipo de alimentos ao jantar.

Como já acima mencionado, a realização desta atividade era elaborar as ementas para a dieta do Pai Natal, de acordo com as características da DM. Após a elaboração destas, os alunos tiveram de planear o que iam dizer ao Pai Natal sobre o que aprenderam acerca da DM. Para isso realizaram-se ensaios em que foram os próprios alunos a expor os seus conhecimentos sobre a DM. O diálogo surgiu naturalmente, podendo ser quase considerado como uma improvisação, pois houve uma livre exploração do tema através da expressão verbal dos alunos (Sousa, 2003).

Este momento foi gravado de forma a ser possível analisar os dados recolhidos, assim como para ser possível perceber aqueles alunos que mais se destacam a nível de participação. De forma a analisar os dados com o máximo de rigor possível, transcreveram-se algumas verbalizações (comentários), dos alunos, registados em vídeo:

“Os alimentos que estão em cima são os que fazem mais mal à saúde e os que estão em baixo são os que fazem melhor” (aluna IA)

“A Dieta Mediterrânica teve origem nos países perto do Mar Mediterrâneo” (Aluno MV)

“O que está em baixo e os maiores temos de comer muito!” (Aluna FA)

Os alunos nem sempre se pronunciaram corretamente. Contudo, são evidenciados conhecimentos adquiridos relativos à DM.

A aluna IA quis dizer que os alimentos que estão no topo são os mais prejudiciais à saúde e os que estão na base são os que promovem a saúde. O aluno MV quis dizer que a DM teve origem nos países que estão banhados pelo Mar Mediterrâneo, em vez disso utilizou a palavra “perto”. É de salientar que alguns alunos o corrigiram na palavra “perto”, substituindo-a por “banhados”. A aluna FA quando diz “em baixo”, quer referir-se aos patamares perto da base e quando menciona “maiores” refere-se aos patamares com maior área.

6ª Atividade – “A jogar, aprendo!”

Tal como descrito anteriormente, esta atividade foi composta por três momentos: aquecimento, desenvolvimento e relaxamento. Em cada um desses momentos sucedeu-se uma recolha de dados, através de registo escrito pelos alunos, registo fotográfico e vídeo.

☒ Análise e interpretação dos dados recolhidos no aquecimento:

Colocando os seus conhecimentos em prática e dependendo do que era pedido aos alunos, estes tinham de parar junto dos alimentos que estavam fixados no chão.

Os alunos tinham de parar em:

- *Alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência*- apenas um aluno não cumpriu este critério, pois colocou-se junto de um alimento que segundo a DM, não deve ser consumido em grande quantidade/frequência. Os restantes alunos cumpriram-no, pois todos pararam num alimento que deve ser consumido em maior quantidade/frequência. Denota-se desta forma um conhecimento geral da turma acerca dos alimentos que são essenciais para uma alimentação equilibrada.



Alunos DR e MV

Figura 14. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência (6ª atividade).

- *Alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência*- à exceção de um aluno, todos cumpriram este critério. A aluna SR (Figura 15) parou junto de um produto hortícola, portanto não cumpriu o critério. É importante salientar que esta aluna não possui a língua portuguesa como língua materna. Embora a escolha possa estar relacionada com a incompreensão do que foi solicitado, esta aluna ao longo das sessões, mostrou várias lacunas no que diz respeito aos conhecimentos acerca de alimentação equilibrada. Para além disso, o seu desempenho, bem como o resultado das suas tarefas parecem refletir, tal como em atividades anteriores, as preferências e hábitos alimentares da aluna.



Aluno AJ



Aluno SR

Figura 15. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência (6ª atividade).

-*Alimentos que devem ser consumidos todos os dias*- uma vez que a DM apela para o consumo do peixe de duas ou mais porções semanais, dois alunos (Figura 16) não cumpriram este critério, pois colocaram-se ambos junto à imagem representativa do peixe. Contudo, de forma geral, os alunos demonstraram conhecimento dos alimentos que devem fazer parte de uma alimentação diária.



Figura 16. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos todos os dias (6ª atividade).

- *Alimentos que devem ser consumidos só em dias de festa*- apenas um aluno (AD) não cumpriu este critério, pois colocou-se junto de um alimento que deve ser consumido ocasionalmente, no máximo duas porções semanais. Os restantes colegas cumpriram o critério, revelando consciência sobre os alimentos que devem ser remetidos para ocasiões especiais, ou seja, aqueles que não são favoráveis à saúde quando consumidos regularmente.



Aluno AD



Alunas BL e IA

Figura 17. Alunos junto aos alimentos que devem ser consumidos ocasionalmente (6ª atividade).

☒ **Análise e interpretação dos dados recolhidos no desenvolvimento:**

Na 2ª parte da aula, a turma foi dividida em quatro grupos (A, B, C e D). Esta sessão consistiu em realizar diversos desafios nas diferentes estações. Tal como já mencionado anteriormente, em cada estação, um aluno de cada grupo tinha de responder por

escrito a uma questão acerca da DM. Apresentam-se em seguida as questões e respostas de cada grupo.

Tabela 7

Perguntas e respostas do jogo.

Questões	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
Os alimentos que estão na base da pirâmide mediterrânea devem ser consumidos em: Menor quantidade/frequência; Maior quantidade/frequência.	9	9	X	9
Refere uma prática que a dieta mediterrânea defende: _____	9	9	9	X
Identifica se a afirmação é verdadeira ou falsa: ____ Uma alimentação equilibrada é muito importante para o nosso bem-estar.	9	9	9	9
Os alimentos que estão no topo da pirâmide devem ser consumidos em: Menor quantidade frequência; Maior quantidade/frequência.	X	9	9	9
Escolhe a opção correta: Os doces são alimentos que devem ser consumidos todos os dias; Os doces são alimentos que devem ser consumidos ao longo de todo o dia; Os doces são alimentos que devem ser consumidos só em dias de festa.	9	9	9	9
Completa a frase: A dieta mediterrânea teve origem nos países banhados pelo _____.	9	9	X	9
Total de respostas corretas	5	6	4	5

Observando a tabela anterior (Tabela 7), verifica-se que o grupo vencedor foi o grupo B, tendo acertado em todas as questões. O grupo A errou numa das questões e o grupo D não respondeu a uma das questões.

O grupo que errou mais questões foi o grupo C, tendo errado na 1ª questão e não respondido à última, que foi dada como errada. No que se refere à 1ª questão, é plausível considerar que o aluno respondeu sem ler com atenção, confundindo os termos maior/menor. De forma geral, existem indicações de que a turma adquiriu conhecimentos no que diz respeito à DM, pois todos os grupos responderam a mais de metade das questões, corretamente.

☐ **Análise e interpretação dos dados recolhidos no relaxamento:**

Na última parte da sessão foi entregue a cada grupo um alimento da pirâmide, como recompensa pelas questões respondidas corretamente. Aos alunos dos grupos que não receberam os “pontos” na totalidade, no fim, foi também entregue um alimento de forma a todos poderem participar de igual forma na tarefa. Assim sendo, um aluno de cada vez, colocou o alimento que possuía na pirâmide. O objetivo era o aluno colocar o alimento no sítio correspondente. Esta tarefa foi registada fotograficamente com o intuito de obter dados para analisar posteriormente.

A maioria dos alunos colocou o alimento no patamar correto, evidenciando conhecimentos sobre os alimentos que são prejudiciais ou benéficos para a saúde. Ou seja, mostraram algum conhecimento relativo ao valor nutricional dos alimentos, pois quando surgiam dúvidas na colocação do alimento, os alunos colocavam-no dependendo do tipo de alimento que possuíam. Para além disso, tinham em conta a maior/menor quantidade/frequência no consumo de alimentos.

Foi ainda possível constatar que os alunos não colocavam os alimentos nos patamares tendo em conta os grupos alimentares, pois quando já existiam alimentos do mesmo grupo colocados no patamar, os alunos que tinham dúvidas não tinham este aspeto em consideração. Esta situação aconteceu com um aluno na colocação do queijo. O grupo dos lacticínios já estava quase completo e o aluno mostrou dúvidas no lugar onde poderia

colocar este alimento. A título exemplificativo, apresentam-se de seguida algumas fotografias dos alunos a realizar a tarefa (Figura 18).



Aluno MN



Aluno BN

Figura 18. Colocação dos alimentos na pirâmide (6ª atividade).

7ª Atividade – “A cantar, aprendo!”

Esta atividade foi realizada coletivamente, sendo que os dados foram analisados de forma geral e não individual. Nesta atividade foram incluídas diversas áreas curriculares (estudo do meio, português, matemática, expressão musical e expressão físico-motora). Contudo, os dados que serão analisados fazem parte das áreas de estudo do meio, matemática e expressão físico-motora.

☐ Análise e interpretação dos dados recolhidos na área da expressão físico-motora:

Em relação à área de expressão físico-motora, o objetivo estava inerente ao *Bloco 4-jogos*, no 1º e 2º anos: “Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos” (ME, 2004, p. 50). A recolha de dados foi feita principalmente por observação direta e através de registos fotográficos.

Para a realização desta atividade, a turma foi dividida em dois grupos (grupo rosa e grupo azul). Ambos os grupos cumpriram os objetivos pré-estabelecidos, ou seja,

cumpriram as regras do jogo, realizando deslocamentos em saltos a pés juntos em diferentes direções, variando assim a velocidade, pois o grupo vencedor era aquele que encontrasse primeiro todos os versos/frases da canção. Pode-se considerar que todos os alunos participaram na tarefa de igual forma e com empenho similar.

☒ **Análise e interpretação dos dados recolhidos na área da matemática:**

Após encontrarem os versos/frases da canção, os alunos tiveram de realizar operações matemáticas que se encontravam por trás de cada verso. O objetivo desta tarefa era trabalhar os conteúdos de adição e subtração, nomeadamente (MEC, 2013):

- Adições cuja soma seja inferior a 1000;
- Subtrações de números até 1000;
- Multiplicação: tabuadas do 2, 3, 4, 5, 6 e 10.

Ambos os grupos cumpriram o objetivo, pois a soma/produto/diferença das operações estavam todas corretas. Apesar de todos os alunos terem tido oportunidade de resolver pelo menos uma operação, uma vez que a tarefa foi realizada em grupo, não foi possível analisar individualmente cada aluno. Contudo, alguns destacaram-se pela perspicácia na resolução das operações (alunos: MC, BL, FC, MV, YB, MN, MP, RL, IA).

Depois de resolvidas e corrigidas as operações, consoante a soma/produto/diferença, os alunos colocaram os versos/frases por ordem decrescente, com o intuito do poema ficar com a sequência correta.

☒ **Análise e interpretação dos dados recolhidos na área de estudo do meio:**

Como já referido anteriormente, alguns dos versos tinham espaços em branco, nos quais cada grupo deveria colocar uma palavra. O objetivo era os alunos mostrarem os seus conhecimentos adquiridos sobre a DM e alimentação saudável.

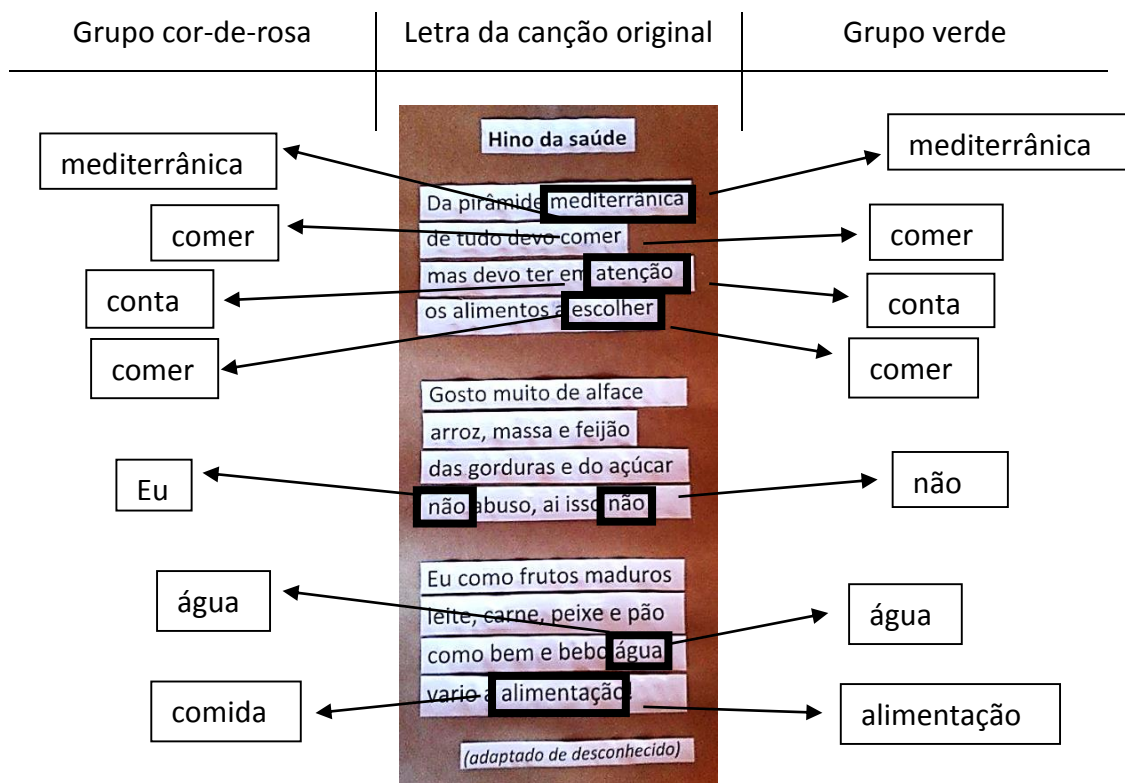


Figura 19. Poemas preenchidos pelos dois grupos (7ª atividade).

Os espaços que estavam em branco são aqueles que estão delineados a negrito na Figura 19. Através do preenchimento dos espaços em branco, é possível verificar que os alunos pensaram no que tinham de escrever, de forma a existir uma lógica no poema. As palavras que os grupos utilizaram são idênticas às originais. É importante salientar que o grupo verde demorou mais tempo a preencher os espaços em branco do poema. Contudo, ambos os grupos realizaram a tarefa com sucesso, sendo visíveis conhecimentos no que diz respeito a alimentação equilibrada.

Depois de analisados vários estudos que utilizaram o instrumento KIDMED, verifica-se no geral uma baixa adesão à DM. Entre os vários fatores que estão associados, a falta de conhecimentos sobre nutrição e alimentação saudável tem sido destacado em vários estudos, como por exemplo num estudo realizado no Reino Unido com 114 crianças entre

os 7 e os 11 anos de idade. O objetivo primordial deste estudo consistiu em avaliar o conhecimento nutricional das crianças, concluindo-se falta de conhecimento e incompreensão inerente a associações de saúde com os hábitos alimentares diários. Concluiu-se ainda que as preferências são um fator determinante na classificação dos alimentos por parte das crianças e que as orientações nutricionais, ou seja, a transmissão de conhecimentos e a implementação de estratégias devem ser adequadas e possivelmente específicas em relação ao género (Hart, Bishop, & Truby, 2002).

A taxa de obesidade infantil tem vindo a crescer de ano para ano, em resultado da interação de vários fatores causais como já acima mencionado, a falta de conhecimentos nutricionais poderá ser uma dessas causas. É certo que quando há conhecimento, existe uma maior probabilidade de existir a prática. Ou seja, os conhecimentos estão em conformidade com aquilo que é praticado. Quando há falta de conhecimento, as pessoas ficam mais recetivas e influenciáveis ao que surge do exterior, como é o caso dos elementos visuais: publicidade e embalagens de alimentos aliciantes que prendem a atenção do consumidor. Estas evidências têm vindo a ser reforçadas com os resultados de vários estudos. Na Guatemala foi efetuado um estudo qualitativo acerca das perceções das crianças perante as embalagens e preferências alimentares (Letona, Chacon, Roberto, & Barnoya, 2014). Na referida investigação participaram um total de 37 crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos. A maioria das crianças escolheu o produto alimentar baseando-se nas perceções visuais e nas suas preferências, desvalorizando o valor nutricional dos alimentos. Este estudo apela a intercedência de políticas de design, com o intuito de desencorajar o consumo de lanches não saudáveis. É salientado também na conclusão dos autores citados que esta pode ser uma das estratégias de saúde pública para ajudar a deter a epidemia de obesidade.

É realmente necessário implementar estratégias que combatam este problema de saúde pública. A escola é um elemento crucial no que diz respeito à construção de conhecimentos e implementação de métodos. Tal afirmação pode ser reforçada com os resultados de um estudo realizado no Reino Unido que teve como objetivo avaliar a eficácia e aceitabilidade de uma intervenção educativa para aumentar o conhecimento nutricional entre as crianças. As atividades devem ser planeadas tendo em conta as características de

cada grupo, devendo ser interessantes e motivadoras para os alunos mais facilmente adquirirem os conhecimentos pretendidos (Rajalakshmi, Sharp, Ong, & Forouhi, 2010).

Um outro estudo, realizado em Espanha com crianças entre os 6 e 9 anos de idade, concluiu também que atividades coordenadas sobre Educação Nutricional podem ser uma ferramenta útil para a promoção de hábitos alimentares saudáveis (Gallardo, Bayona, Mingo, & Rubiales, 2011). O objetivo do referido estudo foi avaliar através da comparação da adesão à DM e parâmetros antropométricos, duas amostras de crianças em idade escolar, exatamente com a mesma idade, num intervalo de 10 anos. Os resultados mostram que houve uma maior percentagem de adesão à DM no ano letivo de 2008-2009, do que na 1ª amostra no ano de 1998-1999. Nos Estados Unidos foi também implementado um programa de intervenção sobre as atitudes, crenças e comportamentos relacionados com o consumo de frutas e vegetais. Realizou-se uma seleção aleatória em 12 escolas e os dados foram recolhidos no início e no fim da intervenção (9 meses). Os resultados refletiram um ligeiro aumento no consumo de frutas e vegetais (Prelip, Slusser, Thai, Kinsler, & Erasquin, 2011).

CONCLUSÕES

Nesta parte do relatório descrevem-se as conclusões do estudo desenvolvido no âmbito da PES II, com um grupo de crianças do 2º ano do 1º CEB, que teve como objetivos (1) analisar o índice de adesão dos alunos à Dieta Mediterrânica (DM) e (2) desenvolver e implementar atividades de Educação Alimentar mediante uma abordagem transversal de todas as áreas curriculares.

Para analisar o índice de adesão à DM recorreu-se ao questionário KIDMED. Os resultados da sua aplicação revelaram que 76% dos alunos apresentam uma boa adesão à DM e os restantes 24% dos alunos revelam uma adesão moderada à DM. Estes resultados, por si só, poderão até certo ponto ser vistos como “animadores”, uma vez que indicam que mais de metade dos alunos avaliados têm uma alimentação com características próximas daquele que é considerado um dos padrões alimentares mais salutareos do mundo, a Dieta Mediterrânica. Contudo, quando se cruzam estes dados com as observações proporcionadas pela PES II, especificamente as relacionadas com as práticas alimentares das crianças, emergem conclusões contraditórias. Isto porque foi possível constatar que os lanches que as crianças traziam para a escola eram maioritariamente constituídos por alimentos de elevado teor de açúcar. Esta discordância aparente entre os resultados obtidos da aplicação do KIDMED e a referida característica dos lanches pode encontrar explicação no facto dos questionários terem sido aplicados aos pais, tal como recomendado no respetivo protocolo. Efetivamente, está descrito na literatura que os indivíduos podem dar as suas respostas em função do que consideram ser desejável e socialmente aceite e não de acordo com a realidade. Assim sendo, importa notar a possibilidade de existência deste viés, que por sua vez compromete a interpretação dos resultados obtidos e, por consequente, as conclusões a retirar.

Não obstante a referida limitação, este levantamento inicial de dados e respetiva análise constituiu o ponto de partida para o desenvolvimento e implementação de uma série de oito atividades de Educação Alimentar transversais a todas as áreas curriculares:

- 1ª Atividade “Mostro o que sei!”;
- 2ª Atividade “Uma ida ao supermercado!”;
- 3ª Atividade “Que alimento sou?”;

4ª Atividade “Construo uma banda desenhada!”;

5ª Atividade “Vamos ajudar o Pai Natal!”;

6ª Atividade “A jogar, aprendo!”;

7ª Atividade “A cantar, aprendo!”;

8ª Atividade “O que aprendi sobre a DM!”.

Reconhecida a importância da DM, quer do ponto de vista da saúde, quer na perspetiva ambiental, o instrumento de Educação Alimentar selecionado e utilizado em todas as atividades foi a *Pirâmide da Dieta Mediterrânica*. Tal como mencionado anteriormente, todas as atividades foram iniciadas com um desafio que estava escondido numa das janelas da pirâmide. Os alimentos foram construídos com a colaboração dos alunos e encarregados de educação/familiares. O facto de terem sido os alunos os principais colaboradores na construção e elaboração dos alimentos para a pirâmide, resultou numa maior predisposição e motivação para a realização das tarefas. O envolvimento da família com o trabalho que estava a ser realizado teve não só o propósito de criar uma ligação com os pais, de forma a promover um trabalho colaborativo, como também consciencializá-los para a importância de uma alimentação saudável. Uma vez que a criança não possui ainda autonomia suficiente para determinar a sua alimentação, é essencial que a família tenha conhecimento sobre quais os alimentos integrantes de uma alimentação saudável e como otimizar o consumo alimentar. Desta forma, a escola e a família estão em sintonia, lutando ambas pelo mesmo objetivo e criando sinergias.

Um dos pontos que esteve sempre presente aquando do planeamento das atividades consistia em proporcionar aos alunos aprendizagens significativas através do lúdico. Desta forma, procurou-se estimular uma maior motivação e naturalmente mais envolvimento nas aprendizagens, que, tal como descrito por Krapp e Lemos (2002), se assumem como fatores decisivos na eficácia de uma aula.

A transversalidade foi adotada como abordagem chave no planeamento e desenvolvimento das atividades didáticas, cobrindo e integrando vários conteúdos de diferentes áreas curriculares, e assentes em estratégias lúdicas. Esta forma de trabalho contribuiu não só para rever conteúdos explorados anteriormente, como também

proporcionou uma abordagem natural e progressiva de novos conteúdos. Enquanto professor, estes momentos são importantes para ter conhecimento das dificuldades dos alunos, com o propósito de agir em função dessas observações. A transversalidade permite que vários temas passem a ser integrantes das várias áreas curriculares, ou seja, o currículo é organizado em torno de projetos transdisciplinares, cruzando vários saberes. Na mesma linha de pensamento, Marques (2007) refere que:

É possível e desejável reforçar a transversalidade no currículo. O reforço não se faz pela adição de novos espaços onde se faça transversalidade. O reforço faz-se organizando o currículo em torno de projetos transdisciplinares que sejam espaços de confluência e de cruzamento de vários saberes. (p. 8)

Desta forma, a transversalidade é designada como a metodologia que organiza e promove conceitos, atitudes e procedimentos, permitindo que os temas integrem as diferentes áreas curriculares. Neste estudo, através das atividades sobre a DM foram abordados vários conteúdos de todas as áreas: matemática, português, estudo do meio e todas as áreas de expressões.

Após a análise dos resultados da 1ª atividade, notou-se que os alunos nunca tiveram oportunidade de refletir acerca deste assunto, pois demonstravam insciência relativamente às consequências que a alimentação tem na saúde. Ao longo do tempo, este aspeto foi notavelmente alterado. Os alunos quando traziam fruta manifestavam-se, o que significava que estavam a alterar alguns dos seus hábitos e já detinham alguma consciência dos alimentos que fazem parte de uma dieta equilibrada. Os resultados obtidos na implementação das atividades permitiram compreender não só os conhecimentos dos alunos como também as suas evoluções no que diz respeito aos conhecimentos acerca do tema “alimentação equilibrada”. Esta conclusão é sustentada na comparação entre os resultados da 1ª e da última atividade, uma vez que a tarefa foi exatamente a mesma. Na 1ª atividade, o objetivo foi verificar os conhecimentos prévios dos alunos, na última atividade foi verificar os conhecimentos dos alunos após as intervenções. A análise comparativa dos diversos dados recolhidos sugere, globalmente, a aquisição de conhecimento sobre a DM. Assim, tendo em conta os resultados verificados neste estudo, pode concluir-se que a abordagem transversal nas atividades proporcionadas terá favorecido aprendizagens significativas.

Por último, importa referir que a literatura é consensual no que diz respeito à necessidade urgente de se investir mais e melhor na literacia em saúde e, especificamente, na Educação alimentar. Tal como noutros estudos, também a presente investigação sugere que intervenções na área de Educação Alimentar se podem traduzir em benefícios tanto no conhecimento nutricional das crianças, como na mudança dos seus hábitos alimentares/estilos de vida. É, portanto, indiscutível, a importância da Educação Alimentar no 1º CEB. Como já dito anteriormente, e de acordo com Gispert (2000) esta tem o propósito de promover a aquisição de conhecimentos através da implementação de atividades, com o intuito de potenciar os indivíduos na modificação dos seus hábitos.

Limitações do estudo

Ao longo da execução deste estudo de investigação, foram detetadas várias limitações que poderão ter constituído obstáculos para o desenvolvimento de um trabalho mais consistente. Em primeiro lugar, o fator mais limitador, diz respeito à estruturação do mestrado, mais concretamente da unidade curricular PES. Se o tempo de intervenção fosse mais alargado poder-se-ia ter explorado de forma mais sólida e sistemática o tema, com o intuito, através de mais atividades, ir ao encontro das necessidades e interesses dos alunos.

Outro fator limitador que influenciou este estudo e a sua análise relaciona-se com os resultados alcançados através do questionário KIDMED. As respostas podem não corresponder à realidade. Tal como já mencionado, as pontuações obtidas no questionário foram confrontadas com a observação dos lanches das crianças, o que foi possível concluir que o que foi respondido não corresponde, efetivamente à realidade.

Recomendações para futuras investigações

Após a conclusão deste estudo e refletindo sobre todo o processo, considera-se pertinente mencionar algumas sugestões/recomendações para futuros estudos de investigação. Tendo em conta o trabalho desenvolvido e os resultados obtidos, seria interessante aplicar este estudo durante um período mais alargado, por exemplo, um ano letivo completo. O objetivo seria analisar os dados das diferentes atividades e compreender

eventuais progressos, tanto no que diz respeito à aquisição de conhecimentos como à mudança/introdução de novos hábitos alimentares.

As atividades implementadas, assim como o tema deste estudo, pelo seu caráter interdisciplinar, possuem a particularidade de poderem ser implementadas em todos os níveis de ensino. Estas só necessitam de ser adaptadas aos conhecimentos, interesses, necessidades e à faixa etária do grupo em questão. Este aspeto seria uma mais-valia, pois o estudo aplicado em contextos diferentes, em idades distintas e com grupos de crianças/adolescentes diferenciados, poderia alargar e enriquecer o corpo de conhecimento, podendo trazer benefícios na prática de Educação Alimentar. A Educação para a Saúde, na qual se inclui a Educação Alimentar não deve ser considerada como um ato único isolado, esta deve ser integrada a outros conteúdos, de forma a promover a transdisciplinaridade, pois para além de serem abordados de forma lúdica e natural estão presentes outros conteúdos de várias áreas curriculares, tal como aconteceu nas atividades deste estudo.

Ao longo da realização das atividades e tarefas que integram o presente trabalho, tentou-se integrar o mais possível a família em todo o processo. Contudo, devido ao tempo reduzido, não foi possível estabelecer uma relação tão afincada quanto o desejável. Para futuras investigações e de acordo com o estudo em questão, seria possível realizar atividades conjuntas com a família, assim como organizar eventos/palestras de sensibilização sobre Educação alimentar. Promover-se-ia, desta forma um estreitamento da ligação entre os dois contextos: a escola e a família.

**CAPÍTULO III- REFLEXÃO GLOBAL DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA I E
DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II**

CAPÍTULO III- REFLEXÃO GLOBAL DE PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA I E DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA II

Neste último capítulo, insere-se uma reflexão global da Prática de Ensino Supervisionada I (PES I) e da Prática de Ensino Supervisionada II (PES II) onde estão mencionadas as contribuições que toda esta experiência originou. A experiência da prática nos dois contextos foi bastante rica, contribuindo para o enriquecimento dos meus conhecimentos. Importa salientar que foram várias as dificuldades que surgiram ao longo desta caminhada, contudo, o facto de serem ultrapassadas, fez-me progredir e crescer enquanto profissional, tornando-me no que sou hoje.

O mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico teve a duração de três semestres. A primeira parte da PES foi realizada em contexto Pré-escolar ao longo do segundo semestre. A segunda parte realizou-se ao longo do terceiro semestre no 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB).

O objetivo desta prática é preparar futuros profissionais para a docência, nos dois ciclos de ensino. Reconhece-se que a experiência e o contacto com a realidade é fundamental para a formação do futuro educador/professor, uma vez que coloca em prática os seus conhecimentos e saberes. O educador tem um papel fundamental no desenvolvimento da criança, pois deve criar “condições para o sucesso da aprendizagem de todas as crianças” (DEB, 1997, p. 18), promovendo a sua auto-estima e auto-confiança de forma a desenvolver competências que permitam à criança reconhecer os seus progressos. Na mesma linha, é pretendido que o professor do 1º CEB desenvolva o currículo, mobilizando e integrando os conhecimentos das áreas, utilizando as competências necessárias em prol da promoção da aprendizagem dos alunos (DGEDC, 2001).

As duas componentes da PES foram realizadas a pares. O planeamento das aulas era estruturado em conjunto e a regência era feita individualmente de forma alternada. No final dos três dias de regência era realizada uma reflexão da prática, permitindo tomar consciência dos aspetos positivos e dos aspetos negativos.

É importante ressaltar que neste percurso foi imprescindível o conhecimento teórico adquirido no mestrado, nomeadamente nas diferentes áreas curriculares,

principalmente nas disciplinas didáticas, que nos ensinaram mais concretamente estratégias e métodos de ensino. Desta forma, considero a experiência que a componente PES proporcionou, nos dois ciclos de ensino, imprescindível para colocar esses conhecimentos em prática.

No Pré-escolar, a PES foi realizada com um grupo heterogéneo, tendo a oportunidade de contactar com crianças em níveis de desenvolvimento diferentes. Na minha opinião este aspeto foi importante para a minha formação, pois pude não só observar as diferenças de desenvolvimento entre estas crianças, como adaptar atividades às diferentes faixas etárias/níveis de desenvolvimento. O papel do educador é apoiar o trabalho e proporcionar um ambiente de plena interação entre as crianças de faixas etárias distintas, de forma a alargar as oportunidades educativas, favorecendo uma aprendizagem cooperativa, em que a criança se desenvolve e aprende, contribuindo ao mesmo tempo para a aprendizagem e desenvolvimento das outras crianças (DEB, 1997). As Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar (OCEPE), referem que:

A interação entre crianças em momentos diferentes de desenvolvimento e com saberes diversos, é facilitadora do desenvolvimento e da aprendizagem. Para isso, torna-se importante o trabalho entre pares e em pequenos grupos, em que as crianças têm oportunidade de confrontar os seus pontos de vista e de colaborar na resolução de problemas ou dificuldades colocadas por uma tarefa comum. (DEB, 1997, p. 35)

A fase da vida de uma criança em idade de frequentar o Pré-escolar é fundamental tanto para a construção da personalidade e carácter como para despertar o interesse para novas aprendizagens. As crianças já possuem conhecimentos, por isso é essencial partir do que já sabem. As OCEPE mencionam que a Educação Pré-escolar parte do que “as crianças já sabem, da sua cultura e saberes próprios” (DEB, 1997, p. 19).

A PES I iniciou-se com um período de três semanas de observação, tendo considerado fundamental para conhecer tanto as crianças como o nível de desenvolvimento de cada uma delas. É importante:

Observar cada criança e o grupo para conhecer as suas capacidades, interesses e dificuldades, recolher as informações sobre o contexto familiar e o meio em que as crianças vivem, são práticas necessárias para compreender melhor as características das crianças e adequar o processo educativo às suas necessidades. (DEB, 1997, p. 25)

Só tendo este conhecimento é que foi possível planificar atividades, indo ao encontro das necessidades e interesses do grupo em questão. A observação é a base do planeamento, servindo de suporte à intencionalidade do processo educativo. A planificação permite antever e planear atividades significativas e diversificadas para o desenvolvimento da criança. Ao longo do estágio e aquando a realização das planificações, existiu sempre a preocupação de proporcionar aos alunos atividades lúdicas, motivadoras e dinâmicas. Assim, há um maior envolvimento da criança nas atividades, sendo os conhecimentos transmitidos de forma natural e divertida.

Em relação ao espaço, senti que é realmente importante que este seja acolhedor, onde as crianças se sintam bem e em segurança, pois o “bem estar e segurança dependem também do ambiente educativo, em que a criança se sente acolhida, escutada e valorizada, o que contribui para a sua auto-estima e desejo de aprender” (DEB, 1997, pp. 20, 21). Para que isto seja possível, é necessário que as crianças participem da decoração da sala para que se sintam familiarizadas com o espaço onde passam a maioria do seu tempo.

O percurso pela PES II, realizada numa turma do 2º ano, foi igualmente iniciada com um período de três semanas de observação. O objetivo era conhecer as competências e capacidades dos alunos, assim como a dinâmica da sala de aula. O 1º CEB é completamente diferente do contexto do Pré-escolar, pois estamos perante um ensino formal onde existe um programa rígido a cumprir. Por isto mesmo, neste ciclo de ensino, considero mais exigente delinear estratégias que motivem os alunos para as aprendizagens. O comportamento também é mais difícil de ser controlado, pois os alunos têm de se manter por longos períodos de tempo sentados e concentrados no mesmo lugar. Para tentar combater esta dificuldade, foram implementadas várias estratégias, tanto de cariz prático como lúdico, com o propósito de interessar e motivar os alunos nas diferentes tarefas.

Na hora de abordar novos conteúdos, uma das principais dificuldades sentidas, diz respeito ao conseguir dar resposta a todos os alunos, de forma a fazê-los aprender. As crianças são todas diferentes, enquanto uns alunos aprendem rapidamente, existem outros que necessitam de mais tempo. Ao longo do estágio deparei-me com situações semelhantes a esta. De forma a não existir desmotivação por parte dos alunos, optou-se

por abordar o mesmo conteúdo várias vezes, de diferentes formas e em pequenos períodos de tempo.

De forma a orientar os alunos nas suas aprendizagens, foi sempre fornecido feedback, com o objetivo de os alunos entenderem o significado das suas respostas.

O feedback deve ser específico, ou seja, fornecer informação concreta aos alunos acerca das razões pelas quais as suas respostas estão corretas ou incorretas. Pode incluir também pistas, permitindo aos alunos realizarem atividades mais avançadas e envolverem-se na resolução de problemas, algo que não conseguiriam sem a ajuda do professor. (Cadima, Leal, & Cancela, 2011, p. 15)

Como já acima mencionado, as planificações são fundamentais para o planeamento de atividades com intencionalidade educativa. Estas permitem que nos sintamos mais seguros e preparados para abordar determinados conteúdos. É também possível prever situações e eventuais questões colocadas pelos alunos. Além das planificações, também era realizada uma reflexão no final dos três dias de regência. Refletir foi essencial para verificar os meus pontos fracos, pontos a serem melhorados, as estratégias e os métodos utilizados. Com os pontos mencionados na reflexão, tentei sempre melhorar, tanto a nível pessoal como a nível didático.

Todo este trabalho não seria possível sem o feedback tanto dos professores/educadores cooperantes como dos professores orientadores das diferentes áreas. A ajuda foi fundamental tanto para esclarecimento de dúvidas acerca de determinados conteúdos como para apontar aspetos a serem melhorados. O trabalho cooperativo com o meu par pedagógico também foi essencial tanto nas planificações, como nas implementações e até no momento de reflexão, tendo sido sempre um apoio fundamental ao longo de toda a PES.

Neste percurso tive a oportunidade de colocar os meus conhecimentos em prática. Aprendi e adquiri conhecimentos essenciais para a minha vida profissional futura. Foi no contacto com as crianças que tive a certeza da minha vocação. De certa forma, o estágio no 1º CEB deixou mais lembranças em mim, talvez pela razão de ter sido o contexto onde

realizei o meu trabalho de investigação. Além disso, estes alunos foram os principais intervenientes no estudo.

Confesso que antes de se iniciar a PES, sentia algum receio e insegurança de como seria trabalhar com crianças, como seria o papel de uma educadora/professora responsável por um grupo. Ao longo do tempo, com as experiências, fui sentindo mais segurança e mais capacidade para desempenhar este papel. Tudo isto suscitava stress e ansiedade, mas esse receio de não conseguir, resultava numa maior dedicação e esforço para alcançar os meus objetivos. Apesar de muito trabalho e dificuldades, este esforço nunca foi sinónimo de sacrifício, pois o amor e carinho destas crianças, supera qualquer angústia. Este estágio deu-me a certeza que segui o caminho certo no que diz respeito à minha vida profissional, pois sinto-me realizada. A minha vocação é sem dúvida na área da educação, pois o facto de poder contribuir para o conhecimento das crianças, faz-me sentir realmente bem e feliz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfayate, M. G. (2002). Para um Sistema Básico de Valores Compartilhados no Projeto Educativo de Centro. Em M. N. Álvarez, N. Balaguer, R. Carol, E. Delgado, M. F. Cruz, V. Gavidia, R. Yus, *Valores e Temas Transversais no Currículo* (pp. 51-72). São Paulo: ARTMED.
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2000). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Almeida, T. J. (2006). Abordagem dos Temas Transversais nas aulas de Ciências do Ensino Fundamental, no Distrito de Arebbepe, Município de Camaçari-BA. *Candombá*, 2. Obtido de <http://revistas.unijorge.edu.br/candomba/2006-v2n1/pdfs/TeresaAlmeida2006v2n1.pdf>.
- Alves, M. G., & Azevedo, N. R. (Eds.). (2010). *Investigar em Educação: Desafios da Construção de Conhecimento e da Formação de Investigadores num Campo Multi-Referenciado*. Óbidos: Várzea da Rainha Impressões.
- Antonogeorgos, G., Panagiotakos, D., Grigoropoulou, D., Papadimitriou, A., Anthracopoulos, M., Nicolaidou, P., & Priftis, K. (2013, junho). The mediating effect of parents educational status on the association between adherence to the Mediterranean diet and childhood obesity: the PANACEA study. *International Journal Public Health*, 58(3). Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23128782>.
- Aparício, G. (2010). Centro de Estudos em Educação, Tecnologia e Saúde. *Millenium*, 38. Obtido de <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium38/19.pdf>.
- APD. (2010). *Dieta Mediterrânea*. Obtido de Associação Portuguesa de Dietistas: <http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/alimentacao-na-saude/dieta-mediterranea>
- APN (Dir.). (2015) *Dieta Mediterrânica- um padrão de alimentação saudável*. Retirado de http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf.
- Bach-Faigh, A., Berry, E. M., Lairan, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, 14(12a). Obtido de <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8453165&fileId=S1368980011002515>.
- Baptista, M. I. (2006). *Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

- Barbeiro, L. F., & Pereira, L. Á. (2007). *Ensino da Escrita: A Dimensão Textual*. Lisboa: Ministério da Educação Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Barbosa, E. F. (2008). *Instrumentos de coleta de dados em pesquisas educacionais*. Obtido de http://www.inf.ufsc.br/~verav/Ensino_2013_2/Instrumento_Coleta_Dados_Pesquisas_Educacionais.pdf.
- Birch, L. L., & D., P. (1992). Children's Preferences for High-Fat Foods Leann. *Nutrition Reviews*, 50(9).
Obtido de http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.1753-4887.1992.tb01341.x?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_EXPIRED
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1991). *Qualitative Research for Education*. Porto: Porto Editora.
- Bovo, M. C. (2004). *Interdisciplinaridade e Transversalidade como Dimensões da Ação Pedagógica*. Urutáua. Acedido a 20 de maio de 2015, em <http://www.urutagua.uem.br/007/07bovo.htm>.
- Braz, R. (2015). *Associação Portuguesa de Dietistas - Dieta Mediterrânea*. *Apdietista*. Acedido 20 de maio de 2015, em <http://www.apdietistas.pt/nutricao-saude/alimentacao-na-saude/dieta-mediterranea>.
- Breda, J., & Nunes, E. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Obtido de <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/media/1099/Manual-para-uma-alimentacao-saudavel-em-jardins-de-infancia.pdf>.
- Cadima, J., Leal, T., Cancela, J. (2011). Interações professor-aluno nas salas de aula no 1.º CEB: Indicadores de qualidade. *Revista Portuguesa de Educação*, 24(1). Obtido de <file:///C:/Users/AnaPatr%C3%ADcia/Downloads/3039-7106-1-SM.pdf>.
- Carvalho, T. R. (2002). Padrões de comunicação na sala de aula. Em M. S. Org. Lemos, & T. R. Carvalho, *O aluno na sala de aula* (pp. 173-195). Porto: Porto Editora.
- Castaño, M. (2003). Chegou a transversalidade às aulas? Unha reflexion sobre o tratamento dos temas transversais na práctica cotiá das nossas escolas. *Revista Galega do Ensino*, 38. Obtido de <http://www.edu.xunta.es/ftpserver/porta/DXPL/revistagalega/rge38.pdf>.
- CDBH. (2012). *Nova Pirâmide da Alimentação Saudável*. Centro de Diabetes de Belo Horizonte. Acedido a 12 de março de 2015, em <http://cdbh.com.br/plus/modulos/noticias/ler.php?cdnoticia=57>.

- Charney, P., Escott-Stump, S., & Mahan, L. K. (2010). Diagnóstico e intervenções nutricionais. Em L. K. Mahan, & S. Escott-Stump, *Krause- Alimentos, Nutrição & Dietoterapia* (pp. 454-469). Rio de Janeiro: Elsevier
- Coll, A. N., Nicolescu, B., Rosenberg, M. E., Random, M., Galvani, P., & Paul, P. (2002). *Educação e Transdisciplinaridade II*. São Paulo: Triom.
- Coor. Zuben, F. (1998). *Projeto Cultura Ambiente nas Escolas*. Horizonte. Obtido de http://www.planetareciclaivel.com.br/sala_de_aula/Tetra_Pak/Cadernos_do_professor.pdf.
- Cordain, L., Eaton, S. B., Sebastian, A., Mann, N., Lindeberg, S., Watkins, B. A., Brand-Miller, J. (2005, fevereiro). Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *American Journal of Clinical Nutrition*. Obido em <http://ajcn.nutrition.org/content/81/2/341.full>.
- Cornejo, I. E., Gomez, R. I., Martinez, S. G., Moledo, C. P., Piñero, J. C., Marcos, A., & Veiga, Ó. L. (2015, maio). Adherence to the Mediterranean diet and academic performance in youth: the UP&DOWN study. *European journal of nutrition*, 15. Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25975266>.
- Coutinho, C. P. (2013). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- DEB. (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação. Decreto-Lei nº 241/2001 de 30 de agosto. Diário da República nº 201- I Série- A. Ministério da Educação.
- Dendaluce, I. (Ed.). (1988). *Aspectos metodológicos de la investigación educativa*. Madrid: Narcea.
- Deutch, Y. (Ed.). (2003). *Alimentação para um corpo saudável*. Londres: Selecções do Reader's Digest.
- DGEDC. (2001). *Perfis específicos de desempenho profissional do educador de infância e do professor do 1º ciclo do ensino básico*. Lisboa: Direcção Geral de Educação e do Departamento Curricular.
- DGS. (2011). *A nova Roda dos Alimentos*. Direcção Geral de Saúde. Acedido a 19 de abril de 2015, em <http://www.dgs.pt/?cn=5518554061236154AAAAAAA>.
- DGS. (2015). *A Saúde dos Portugueses. Perspetiva 2015*. Direcção Geral de Saúde. Acedido a 19 de abril de 2015, em http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/5D3EEC93-9A13-4BE1-AB4B-A4969C33B6BB/0/relatorio_saude_port.pdf.

- Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S., & Kohl, H. W. (2011, março). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human. *Elsevier*, 53. Obtido de <http://www.pgedf.ufpr.br/Worldwide%20prevalence%20of%20physical%20inactivity%20RR%201.pdf>.
- EUFIC. (2005). *The Determinants of Food Choice*. European Food Information Council. Acedido a 20 de junho de 2015, em <http://www.eufic.org/article/en/expid/review-food-choice/>.
- EUFIC. (2006). *Adult nutrition*. European Food Information Council. Acedido a 20 de junho de 2015, em <http://www.eufic.org/article/pt/saude-e-estilo-de-vida/alimentos-para-todas-as-idades/expid/1/>.
- EUFIC. (2012). *Parental influence on children's food preferences and energy intake*. European Food Information Council. Acedido a 12 de junho de 2015, em <http://www.eufic.org/article/en/artid/Parental-influence-children-food-preferences-and-energy-intake/>.
- EUFIC. (2015). *Child and adolescent nutrition*. European Food Information Council. Acedido a 14 de junho de 2015, em <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/food-for-all-ages/expid/basics-child-adolescent-nutrition/>.
- Filho, N. A. (2005). Transdisciplinaridade e Saúde Coletiva. *Ciência e Saúde Coletiva*, 14. Obtido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412902005000300004.
- Gallardo, L. P., Bayona, I., Mingo, T., & Rubiales, C. (2011). Performance of nutritional education programmes to prevent obesity in children through a pilot study in Soria. *Nutrición hospitalaria*, 26. Obtido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000500036&lng=en&nrm=iso&tlng=en.
- Gavidia, V. (2002). A Construção do Conceito de Transversalidade. Em M. N. Álvarez, *Valores e Temas Transversais no Currículo* (pp. 15-30). Porto Alegre: ARTMED.
- Gimeno, C., & Balaguer, N. (2002). A Educação em Valores na Educação Infantil. Em M. N. Álvarez, N. Balaguer, R. Carol, E. Delgado, M. F. Cruz, V. Gavidia, R. Yus, *Valores e Temas Transversais no Currículo* (pp. 75-86). São Paulo: ARTMED.
- Gispert, C. (Dir.). (2000). *Enciclopédia Geral da Educação*. Lisboa: OCEANO.
- Godoy, A. S. (1995). Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de Administração de Empresas*, 35. Obtido de <http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>.

- Graça, P. (2014). Breve história do conceito de Dieta Mediterrânica numa perspetiva de saúde. *Revista Factores de Risco*, 31. Obtido de http://www.spc.pt/DL/RFR/FR31_JanMar14.pdf.
- Graça, P., Mateus, M. P., & Lima, R. M. (2013). O Conceito de Dieta Mediterrânica e a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas Portuguesas, 19. Obtido de http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/RN_19.pdf.
- Haggarty, P. (2013). Epigenetic consequences of a changing human diet. *The proceeding of the Nutrition Society*, 72(4). Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24028891>.
- Hart, K., Bishop, J., & Truby, H. (2002). An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition. *Journal of Human Nutrition and Dietetics: the official journal of the British Dietetic Association*, 15(2). Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11972742>.
- Hawkes, C. (2004). *Marketing food to children: the global regulatory environment*. Obtido de <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42937/1/9241591579.pdf>.
- Jew, S., AbuMweis, S. S., & Jones, P. J. (2009). Evolution of the Human Diet: Linking Our Ancestral Diet to Modern Functional Foods as a Means of Chronic Disease Prevention. *Journal of Medicinal Food*, 12(5). Obtido de <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jmf.2008.0268>.
- Krapp, A., & Lemos, M. S. (2002). Os interesses dos alunos como condição e como objectivo da aprendizagem escolar. Em M. S. Org. Lemos, & T. R. Carvalho, *O aluno na sala de aula* (pp. 77-101). Porto: Porto Editora.
- Krause, M. V. (1991). *Alimentos, nutrição & dietoterapia*. Brasil: Roca.
- Lazarou, C., & Matalas, A. (2015). Breakfast intake is associated with nutritional status, Mediterranean diet adherence, serum iron and fasting glucose: the CYfamilies study. *Public Health Nutrition*, 18(07). Obtido de <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9628044&fileId=S1368980014001967>.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1990). *Recherche Qualitative: Fondements et Pratiques*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Letona, P., Chacon, V., Roberto, C., & Barnoya, J. (2014). A qualitative study of children's snack food packaging perceptions and preferences. *BMC Public Health*, 14. Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25511663>.
- Lluís Serra-Majem, L. R. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health*

- Nutrition*, 7(7). Obtido de <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=574184&fileId=S136898000400117X>.
- Loureiro, I. (2004). A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 22. Obtido de <https://www.ensp.unl.pt/dispositivos-de-apoio/cdi/cdi/sector-de-publicacoes/revista/2000-2008/pdfs/2-04-2004.pdf>.
- Majem, L. S., Bartrina, J. A., & Verdú, J. M. (1995). *Nutrición y Salud Pública*. Barcelona: Masson.
- Marques, R. (2007). Transversalidade curricular no ensino básico e novo regime jurídico de habilitação para a docência. Em Comunicação apresentada no Colóquio de CIDNE, Coimbra, 2-3 de mar. 2007.
- ME. (2004). *Organização Curricular e Programas*. Lisboa: Ministério da Educação.
- MEC. (2013). *Programa e Metas Curriculares Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- MEC. (2012). *Metas Curriculares de Português do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Direção-Geral da Educação. Acedido a 27 de fevereiro de 2015, em <http://dge.mec.pt/metascurriculares/index.php?s=directorio&pid=16>.
- MED. (1997). *Parâmetros Curriculares Nacionais: Apresentação dos Temas Transversais*. Obtido de <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro081.pdf>.
- ME-DEB. (2002). *Gestão Flexível do Currículo- reflexões de formadores e investigadores*. Lisboa: Ministério da Educação- Departamento da Educação Básica.
- Minderico, C., & Teixeira, P. (2008). Nutrição e alimentação saudável. In P. Teixeira, L. B. Sardinha, & J. T. Barata, *Nutrição, Exercício e Saúde* (pp. 1-81). Lisboa: LIDEL.
- MS. (2002). *Saúde da Criança: acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil*. Obtido de http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/crescimento_desenvolvimento.pdf.
- Morais, C. (2008). *Descrição, análise e interpretação de informação quantitativa*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Nestle, M. (1995). Mediterranean diets: historical and research overview. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6). Obtido de <http://ajcn.nutrition.org/content/61/6/1313S.abstract>.
- Neves, J. L. (1996). Pesquisa qualitativa- Características, usos e possibilidades. *Caderno de Pesquisas em Administração*, 1(3). Obtido de <http://www.ead.fea.usp.br/cad-pesq/arquivos/C03-art06.pdf>.
- Peres, E. (1992). *Alimentos e Alimentação*. Porto: Lello & Peres .

- Pombo, O. (2002). Interdisciplinaridade: Conceito, Problemas e Perspectivas. Obtido de http://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/edc905/InterdisciplinaridadeConceitosProblemasPerspectivas.pdf.
- Pombo, O. (2005). *Interdisciplinaridade e integração dos saberes*. Obtido de <http://revista.ibict.br/liinc/index.php/liinc/article/viewFile/186/103>.
- Precioso, J. (2004). Educação para a Saúde na escola-Um direito dos alunos que urge satisfazer. *O Professor*, 85. Obtido de [https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3980/1/Educa%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20Sa%C3%BAde%20\(pp.17-24\).pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3980/1/Educa%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20Sa%C3%BAde%20(pp.17-24).pdf).
- Prelip, M., Slusser, W., Thai, L. C., Kinsler, J., & Erausquin, T. J. (2011). Effects of a school-based nutrition program diffused throughout a large urban community on attitudes, beliefs, and behaviors related to fruit and vegetable consumption. *The Journal of School Health*, 81(9). Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21831064>.
- Pujol, R. M. (2002). O que Ensinar e o que Aprender no Ensino Fundamental sobre a Educação dos consumidores? Em M. N. Álvarez, N. Balaguer, R. Carol, E. Delgado, M. F. Cruz, V. Gavidia, R. Yus, *Valores e Temas Transversais no Currículo* (pp. 125-148). São Paulo: ARTMED.
- Queiroz, J. (2014). Dieta Mediterrânea: um modelo cultural. *Revista Factores de Risco*, 31. Obtido de http://www.spc.pt/DL/RFR/FR31_JanMar14.pdf.
- Rajalakshmi, R. L., Sharp, J. S., Ong, K. K., & Forouhi, G. N. (2010). A novel school-based intervention to improve nutrition knowledge in children: cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 10(23). Obtido de <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/123>.
- Ramos, M., & Stein, L. M. (2000). Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal da pediatria*. Obtido de <http://www.jpmed.com.br/conteudo/00-76-S229/port.pdf>.
- Rezende, A. B. (2006). *Dieta Mediterrânea- Características e Aspectos Gastronômicos*. Pós-graduação, Centro de excelência em Turismo- Universidade de Brasília, Brasília.
- Rito, A. (2003). A pré-escola: uma ferramenta contra a obesidade infantil. *Nutricias*, 3. Obtido de <http://www.apn.org.pt/documentos/revistas/Doc3.pdf>.
- Roccaldo, R., D'Addezio, L., Censi, L., Martone, D., D'Addesa, D., & Cernigliaro, A. (2014). Adherence to the Mediterranean diet in italian school children. *International journal of food sciences and nutrition*, 65(5). Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24527679>.
- Rodrigues, A. S., Carmo, I. d., Breda, J., & Rito, A. I. (2011). Associação entre o marketing de produtos alimentares de elevada densidade energética e a obesidade infantil. *Revista*

- Portuguesa de Saúde Pública*, 29. Obtido de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087090252011000200011&lng=pt&tlng=pt.%20.
- Sahingoz, S., & Sanlier, N. (2011). Compliance with Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) and nutrition knowledge levels in adolescents. A case study from Turkey. *Appetite*, 57(1). Obtido de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sahingoz%20SA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21624407.
- Santos, A. (2008). Complexidade e transdisciplinaridade em educação: cinco princípios para resgatar o elo perdido. *Revista Brasileira de Educação*, 13. Obtido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782008000100007.
- Sardinha, L. B. (2008). Actividade física e saúde cardiovascular. In P. Teixeira, L. B. Sardinha, & J. T. Barata, *Nutrição, exercício e saúde* (pp. 184-236). Lousã: LIDEL.
- Sousa, A. B. (2003). *Educação pela arte e artes na educação: Drama e Dança - 2º volume*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Sousa, A. B. (2003). *Educação pela arte e artes na educação: Música e Artes Plásticas - 3º volume*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Teixeira, C. M. (2008). Nutrição e alimentação saudável. Em L. B. Pedro Teixeira, *Nutrição, exercício e saúde* (p. 1). Lisboa: LIDEL.
- UNESCO. (2009). *La Dieta Mediterránea*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Acedido a 2 de julho de 2015, em <http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/00884>.
- Vale, I. (2004). *Algumas Notas sobre Investigação Qualitativa em Educação Matemática - o Estudo de Caso*. Academia. Acedido a 1 de junho de 2015, em http://www.academia.edu/10198052/Algumas_Notas_sobre_Investiga%C3%A7%C3%A3o_Qualitativa_em_Educa%C3%A7%C3%A3o_Matem%C3%A1tica_-_o_Estudo_de_Caso.
- Vassiloudis, I., Yiannakouris, N., Panagiotakos, D., Apostolopoulos, K., & Costarelli, V. (2014). Academic performance in relation to adherence to the Mediterranean diet and energy balance behaviors in Greek primary schoolchildren. *Journal of Nutrition Education and behavior*, 46(3). Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24433816>.
- Viana, V. (2002). Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, 20. Obtido de

http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?pid=S087082312002000400006&script=sci_arttext.

Vitolo, M. R. (2003). *Nutrição- Da Gestação à Adolescência*. Rio de Janeiro: Reichmann & Affonso Editores.

WHO. (2006). *Food and nutrition policy for schools: A tool for the Development of school Nutrition Programs in the European Region*. World Health Organization. Acedido a 19 de maio de 2015, em http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf.

WHO. (2015a). *Obesity and overweight*. World Health Organization. Acedido a 19 de maio de 2015, em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

WHO. (2015b). *What are the causes?*. Who Health Organization. Acedido a 25 de agosto de 2015, em http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/en/.

Yannakoulia, M., Lykou, A., Kastorini, C., Saranti, E., Petralias, A., Veloudaki, A., & Linos, A. (2015). Socio-economic and lifestyle parameters associated with diet quality of children and adolescents using classification and regression tree analysis: the DIATROFI study. *Public Health Nutrition*, 20. Obtido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25892409>.

Yus, R. (1998). *Temas transversais: em busca de uma nova escola*. Porto Alegre: ARTMED.

ANEXOS

Anexo 1. Autorização dos encarregados de educação para o estudo

Exmo. (a)

Encarregado (a) de educação

Como é do seu conhecimento, este ano na nossa sala temos professoras estagiárias da Escola Superior de Educação, do Curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico. Desta forma, no âmbito da unidade curricular de Métodos e Técnicas de Investigação II, a professora estagiária Ana Patrícia Luís pretende realizar um estudo sobre *a Transversalidade na abordagem à pirâmide mediterrânica*.

Para o seu desenvolvimento irão realizar-se várias atividades didáticas relacionadas com o tema Alimentação Saudável. A recolha destes dados, integrada na atividade letiva habitual, decorrerá na sala de aula durante o período de outubro a janeiro.

Deste modo, solicitamos, por este meio, a vossa autorização para a participação do seu educando no estudo a cima referido. A informação recolhida tem como única finalidade a realização do estudo a incluir no relatório de estágio, garantindo-se a confidencialidade dos dados e o anonimato dos participantes.

Agradecemos, desde já, a vossa colaboração, manifestando a nossa inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que considere necessário.

Com os melhores cumprimentos,

Prof.

Prof. estagiária Ana Patrícia Luís

Viana do Castelo, de 2014

.....
Autorização

Eu,, Encarregado de Educação do aluno, da turma, autorizo a participação do meu educando no estudo que me foi dado a conhecer.

Data:/...../2014

.....
(Assinatura do Encarregado de Educação)

Anexo 2. Planificação da semana de 20 a 22 de outubro

Escola:		Ano /Turma: 2º B		Data: 20, 21 e 22 de outubro	
Mestranda: Ana Patrícia Vieira Luís		Período: 1º período			
Temas /Conteúdos /Blocos	Competências/ Objetivos específicos/ Objetivos gerais/ Descritores	Desenvolvimento da aula e propostas de trabalho (incluir aprendizagens prévias se relevante)	Materiais/ recursos/e espaços físicos	Tempo	Avaliação
1-Estudo do meio: Bloco 1- À descoberta de si mesmo: 1.1- O meu corpo; 1.2- Cuidados com o meu corpo 1.3- O meu passado mais longo	1.3.1- Reconhecer datas e factos: - reconhecer unidades do tempo: o dia, o mês e o ano; 2.2.1- Escrever o nome completo; 2.2.2- Ordem alfabética: - escrever todas as letras do alfabeto, nas formas minúscula e maiúscula; 3.2.1- Adição e subtração: -adicionar e subtrair números naturais; 3.2.2- Multiplicação: - multiplicar números naturais	segunda-feira, 20 de outubro de 2014	- Quadro; - giz;	45 minutos	-Reconhece unidades de tempo; - Escreve o nome completo; -Escreve o alfabeto, nas formas minúscula e maiúscula; - Adiciona e subtrai números naturais;

<p>2- Português: 2.1- Oralidade; 2.2- Leitura e escrita 2.3- Iniciação à educação literária</p> <p>3- Matemática : 3.1- Geometria e medida: localização e orientação no espaço; 3.2- Números e operações</p> <p>4- Expressão musical:</p>	<p>1.1- Os órgãos dos sentidos: 1.1.1- Localizar e utilizar os órgãos dos sentidos; 1.1.2- Distinguir objetos pelo cheiro, sabor, textura e forma;</p>	<p>exercício, esse exercício será corrigido e explicado no quadro para o grande grupo.</p> <p>Jogo dos sentidos (Estudo do meio) Este jogo tem como objetivo a introdução do conteúdo dos cinco sentidos. A turma inicialmente não saberá que o jogo está relacionado com os cinco sentidos. Para a realização deste jogo, a turma será dividida em grupos. Uma vez que o número de alunos é ímpar, a turma será dividida em três grupos de cinco elementos e um grupo terá seis elementos. A escolha dos grupos será estipulada pela ordem dos seus lugares na sala. Após a professora estagiária informar os alunos acerca da divisão dos grupos, pede ao primeiro grupo que se dirija para junto do quadro, de forma a ser possível a observação global da turma. De seguida a professora estagiária tapa com uma venda os olhos dos alunos do primeiro grupo e agita uma garrafa com água, com o objetivo de as crianças identificarem o som. - Conseguem ouvir este som? - Que som será este? Após o grupo descobrir o som, as vendas serão tiradas para os alunos confirmarem a sua resposta. Posto isto, segue-se o desafio para o segundo grupo, onde colocam igualmente as vendas nos olhos. Desta vez, irão provar um alimento: o pão. A estagiária entrega um pedacinho a cada aluno e só poderão provar todos ao mesmo tempo, dando a resposta no ouvido da estagiária, com o objetivo de não serem influenciados pelas respostas dos colegas. Com o objetivo da turma interagir, depois de todos provarem e já terem dito a sua resposta a estagiária diz:</p>	<p>- vendas; - garrafa de plástico; - água; - pão; - prato de plástico; - tenaz; - laranja; - cacho de uvas; - feijão;</p>	<p>45 minutos</p>	<p>- Multiplica números naturais; - Localiza e utiliza os órgãos dos sentidos; - Distingue objetos pelo cheiro, sabor, textura e forma;</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4.1- Jogos de exploração</p> <p>5- Expressão Plástica:</p> <p>5.1- Exploração de técnicas diversas de expressão</p> <p>6- Expressão Físico-motora:</p> <p>6.1- Perícia e Manipulação</p> <p>6.1.1- Perícia e manipulação em concurso individual</p> <p>6.1.2- Perícia e manipulação em</p>	<p>1.1- Os órgãos dos sentidos:</p>	<p>- Digam à turma qual é o alimento que acham que provaram?</p> <p>Desta forma, os alunos dão a resposta ao grupo, dizendo se é o alimento que o grupo identificou ou não.</p> <p>De seguida toma lugar o 3º grupo. Depois dos alunos taparem os olhos, a professora estagiária dá a cheirar outro alimento: a laranja. As respostas do grupo só poderão ser dadas no fim de todos cheirarem e será também a restante turma a validar a resposta do grupo.</p> <p>Por fim, os alunos do último grupo tomam o lugar do anterior e tapam também os olhos com as vendas. A professora estagiária pede às crianças que toquem num cacho de uvas, com o objetivo de através do contacto descobrirem qual é o alimento que estão a tocar. Só depois de todos os elementos do grupo tocarem no cacho de uvas é que se poderão pronunciar acerca do alimento que tocaram. As respostas serão dadas primeiramente à estagiária, e só depois em voz alta. Tal como anteriormente será a turma a confirmar as respostas do grupo.</p> <p>Já abordados quatro sentidos: a audição, o paladar, o olfato e o tato, falta o sentido da visão. Para isso, a estagiária mostra feijões à turma e questiona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O que estão a ver? (Feijão) - E como sabem que vos estou a mostrar feijão? (estamos a ver) - E como conseguem ver? (com os olhos) <hr/> <p style="text-align: center;">Intervalo (10H30 ÀS 11H00)</p> <hr/> <p>Elaboração do cartaz dos cinco sentidos (estudo do meio)</p> <p>Posto isto, a professora estagiária prossegue para a atividade seguinte, que consiste na elaboração de um cartaz sobre os cinco sentidos e mostra</p>		<p>30 minutos</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------	--

<p>concurso a pares</p>	<p>1.1.1-Localizar e utilizar os órgãos dos sentidos;</p> <p>1.1.2- Distinguir objetos pelo cheiro, sabor, textura e forma;</p>	<p>à turma o cartaz que estará dividido em três partes (alimentos, órgãos dos sentidos e sentidos). Continuando o diálogo com os alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenho aqui uma imagem de quê? (olhos) Neste momento, a imagem dos feijões é colocada na coluna dos alimentos e a imagem dos olhos na coluna dos órgãos. - E o que comeram? (pão) - E como descobriram que era pão? (porque provámos) - E sabem qual é o órgão que nos permite sentir os sabores? (a língua) <p>A estagiária irá dizer aos alunos que é através da língua que sentimos os sabores, isto porque temos na língua papilas gustativas, que nos permitem sentir os diferentes sabores. Serão colocadas também no cartaz as imagens do pão e da língua nas respetivas colunas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - E como descobriram que vos estava a mostrar um cacho de uvas? (com as mãos) - Nós só conseguimos sentir os objetos com as mãos? <p>Esta última questão tem como objetivo informar os alunos que não sentimos as coisas apenas com as mãos mas sim com toda a nossa pele. A estagiária aproveita este momento para informar ou relembrar a turma que a pele é o maior órgão do corpo do ser humano. A imagem do cacho de uvas e da pele serão também colocadas no cartaz, nos devidos lugares.</p> <p>Por último, a estagiária questiona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - E como descobriram que eu estava a agitar uma garrafa de água? (pelo som) - E qual é o órgão que nos permite ouvir sons? (ouvidos) <p>Por fim, a estagiária coloca no cartaz, a imagem de uma garrafa de água e a imagem de uma orelha, que representará o órgão que nos permite ouvir sons, o ouvido.</p>	<p>-cartaz dos sentidos;</p> <p>- imagens dos alimentos e dos órgãos dos sentidos;</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Localiza e utiliza os órgãos dos sentidos; - Distingue objetos pelo cheiro, sabor, textura e forma;
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2.3.1- Ouvir ler e ler textos literários: 2.3.1.1-Praticar a leitura silenciosa; 2.3.1.2- Ler em coro pequenos poemas;</p> <p>2.1.1-Apropriar-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>2.1.2- Escutar discursos breves para aprender e construir conhecimentos;</p>	<p>Leitura e interpretação oral do poema “Os sentidos” (português e estudo do meio)</p> <p>A estagiária começa por distribuir por cada aluno uma folha com o poema e pede que o leiam silenciosamente. Após a leitura individual do poema, a professora estagiária lê para o grande grupo, e por fim, o poema é lido coletivamente.</p> <p>No fim das leituras, a estagiária pergunta: - Há alguma palavra nova? Que não saibam o seu significado? Se existir, a estagiária esclarecerá as dúvidas aos alunos. De seguida, as questões serão mais direcionadas à compreensão e interpretação do poema: - De que nos fala o poema? - De que órgãos nos fala o poema? -Que órgão nos permite ver as cores? E sentir os sabores? E qual é o órgão que nos possibilita sentir o frio? E o calor? E qual o órgão que nos permite sentir o perfume das flores? E o órgão que nos permite ouvir a voz do irmão e o barulho do trovão? Relativamente à estrutura do poema e com o objetivo de relembrar do que já foi anteriormente abordado, a estagiária questiona: - Quem é o autor/autora do poema? (Solange Valadares) - Ainda se lembram que nome se dá a cada frase do poema? (verso) - E a um conjunto de quatro versos? (quadra) - E quando são mais de quatro versos, que nome se dá? (estrofe). Por fim, a professora estagiária de modo a introduzir o nome dos cinco sentidos, questiona: -Já repararam no título do poema? O que significa? Já ouviram falar dos sentidos? O que será? - Quantos sentidos temos? Quais são?</p>	<p>-folhas com os poemas;</p> <p>-cartaz; - nome dos sentidos;</p> <p>-fichas de exercícios; -venda para os olhos; - cordas;</p>	<p>60 minutos</p>	<p>-Lê silenciosamente;</p> <p>- Lê em coro;</p> <p>-Apropria-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>-Utiliza as novas palavras;</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2.2.3- Conhecer o alfabeto e os grafemas:</p> <p>2.2.3.1- Ordenar alfabeticamente palavras;</p> <p>2.2.3.2- Identificar o número de sílabas em palavras;</p> <p>1.1.3- Reconhecer a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>3.1.1- Utilizar corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda” do ponto de vista de um observador;</p>	<p>Desta forma e com o auxílio dos materiais utilizados anteriormente (cartaz e poema), a estagiária aborda o nome dos cinco sentidos, onde será completado o cartaz com o nome dos sentidos, à frente de cada órgão (ouvido-audição; língua-paladar; nariz-olfato; pele-tato e olhos-visão).</p> <hr/> <p>Hora de almoço (12H30 às 14h00)</p> <hr/> <p>Ficha de português e de estudo do meio (anexo 6) Depois de almoço, os alunos irão realizar uma ficha com exercícios sobre temas anteriormente abordados. Esta ficha será realizada individualmente e à medida que vão resolvendo as tarefas, a professora estagiária e o seu par pedagógico irão circulando pelas mesas, apoiando os alunos na realização das tarefas, esclarecendo eventuais dúvidas. Se as estagiárias verificarem que alguma das tarefas está a suscitar bastantes dúvidas, solicitará um aluno para o resolver no quadro, havendo assim oportunidade de explicar a toda a turma.</p> <p>Jogo do itinerário (matemática) Após a realização da ficha, a estagiária informa os alunos que a próxima atividade será realizada no ginásio e pede para que ordenadamente formem uma fila.</p> <p>No ginásio estará um percurso previamente delimitado, onde o par pedagógico tapa os olhos com uma venda e posiciona-se no início do percurso. O objetivo é que os alunos deem indicações de forma a estagiária chegar ao final do percurso. Este momento será propício para</p>	<p>- leitor de cds; - colunas;</p>	<p>60 minutos</p> <p>40 minutos</p>	<p>-Ordena corretamente as palavras; -Identifica corretamente o número de sílabas; -Reconhece a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>-Utiliza corretamente os termos “quarto de</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>1.1.3- Reconhecer a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>2.1.1-Apropriar-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>4.1.1- Cantar a canção “Os cinco sentidos”;</p> <p>1.3.1; 2.2.1; 2.2.2; 3.2.1; 3.2.2;</p>	<p>a aquisição dos conhecimentos e do vocabulário específico relativamente ao domínio: geometria e medida e ao subdomínio: localização e orientação no espaço.</p> <p>Antes de a atividade começar, a estagiária pede aos alunos que se sentem todos ao lado uns dos outros formando uma fila única e explica que cada um só irá dar sugestões na sua vez, ou seja, pela ordem em que ficaram sentados na fila. No decorrer da atividade, a professora estagiária ajudará os alunos, de forma a estes utilizarem o vocabulário adequado, para o par pedagógico chegar ao destino.</p> <p>Quando o jogo terminar, a professora pede que formem novamente uma fila para voltarem para a sala de aula.</p> <p>Antes de dar início a última atividade, a estagiária passa no quadro os trabalhos de casa para os alunos copiarem para o caderno (página 30, manual escolar- estudo do meio).</p> <p>Canção “Os cinco sentidos” (estudo do meio e expressão musical)</p> <p>Como última atividade do dia a estagiária irá dar a conhecer uma canção sobre os sentidos. Para isso a turma começa por escutar a canção. De seguida, a professora estagiária distribui uma folha com a letra da canção para os alunos a puderem cantar.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">terça-feira, 21 de outubro de 2014</p> <hr/> <p>Rotinas</p> <p>Sr. Alfredo precisa de ajuda! (matemática)</p> <p>A professora estagiária começa a aula por relembrar um dos momentos do dia anterior, em que estiveram no ginásio a dar indicações à estagiária (que estava de olhos vendados) sobre o itinerário que tinha que</p>	<p>-canção;</p> <p>- cartaz do itinerário;</p>	<p>20 minutos</p>	<p>volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda”;</p> <p>-Reconhece a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>- Apropria-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>- Canta a canção “Os cinco sentidos”;</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3.1.1- Utilizar corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda” do ponto de vista de um observador</p>	<p>percorrer para atingir determinada meta. Este momento é igualmente aproveitado para lembrar o vocabulário específico e o seu significado, usado na tarefa: virar á direita, virar à esquerda, quarto de volta, para a frente e para trás. Se os alunos apresentarem dificuldades, a professora estagiária esclarece os termos, usando o corpo para demonstrar.</p> <p>A professora estagiária sugere à turma que ajudem o Sr. Alfredo, que é invisual, a chegar a diferentes estabelecimentos/serviços e apresenta um cartaz e uma imagem representativa do Sr. Alfredo. Será feita uma apresentação do cartaz (quais os estabelecimentos e a casa do Sr. Alfredo), assim como indicações essenciais para o desenvolvimento da tarefa. A professora estagiária explica ao grupo que a unidade de medida é o lado da quadrícula, ao qual vamos chamar de passo. Para que seja mais esclarecedor, a estagiária aponta para um lado da quadrícula do cartaz, e menciona que equivale a um passo do Sr. Alfredo. Antes de começarem a ajudar o Sr. Alfredo, a professora estagiária define uma regra: os trajetos só podem ser percorridos pelos lados das quadrículas. De modo a introduzir a tarefa, a professora estagiária faz um improviso dizendo que o Sr. Alfredo foi recentemente viver para aquela casa e que por isso, ainda não memorizou os passos que tem de dar para se dirigir onde quer. O improviso continua, e o Sr. Alfredo tem que ir à padaria buscar pão para o jantar. A estagiária pede à turma que ordenadamente deem sugestões, usando o vocabulário adequado. Enquanto os alunos dão as indicações, a estagiária move a imagem representativa no plano. Consoante as indicações dadas pela turma, serão chamados a atenção para alguns aspetos, como: não podemos andar para trás, por isso temos que tentar percorrer o trajeto mais curto, até porque o Sr. Alfredo é invisual e não vai andar às voltas na cidade. Quando o Sr. Alfredo chegar á pastelaria, a estagiária sugere que lhe lembrem o itinerário percorrido, apelando ao vocabulário correto. De seguida, continua-se o improviso, sendo que a estagiária informa que agora o Sr. Alfredo quer ir</p>	<p>- fichas de matemática;</p>	<p>45 minutos</p>	<p>-Utiliza corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda”</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3.1.1- Utilizar corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda” do ponto de vista de um observador;</p> <p>2.2.3.3- Descobrir as letras que estão trocadas;</p> <p>2.2.3.4- Reconhecer a fronteira das palavras;</p>	<p>à biblioteca, depois ao supermercado e por fim regressa a casa. Eventualmente, a estagiária poderá pedir a algum aluno se quer mover o Sr. Alfredo no plano.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Intervalo (10h30 às 11h00)</p> <hr/> <p>Exercícios de matemática A professora estagiária entrega a cada criança, uma ficha de trabalho relacionada com o conteúdo abordado anteriormente. À medida que vão resolvendo as tarefas, a estagiária e o seu par pedagógico vão circulando pela sala para auxiliar os alunos que tenham dúvidas. Desta forma, também será possível identificar eventuais erros. Se as estagiárias verificarem que alguma das tarefas está a criar bastantes dúvidas, solicitará um aluno para o resolver no quadro, havendo assim oportunidade de explicar a toda a turma.</p> <p>Exercícios de português e estudo do meio A professora estagiária entrega a cada criança, uma ficha de português com tarefas relacionadas com o dia anterior. À medida que vão resolvendo as tarefas, a estagiária e o seu par pedagógico vão circulando pela sala para auxiliar os alunos sempre que surjam dúvidas. Desta forma, também será possível identificar eventuais erros, ajudando-os a ultrapassar as lacunas. Se as estagiárias verificarem que alguma das tarefas está a criar bastantes dúvidas, solicitará um aluno para resolver no quadro, havendo assim oportunidade de explicar a toda a turma.</p>	<p>- fichas de português e estudo do meio;</p> <p>-música do Panda; -aparelho áudio;</p>	<p>45 minutos</p> <p>45 minutos</p>	<p>-Utiliza corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda”;</p> <p>- Descobre as letras que estão trocadas; -Reconhece a fronteira das palavras;</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2.2.3.5- Completar as palavras com “s, ss ou ç”;</p> <p>2.1.1- Apropria-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>1.1.3- Reconhecer a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>3.1.1- Utilizar corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda” do ponto de vista de um observador;</p>	<hr/> <p>Hora de almoço (12h30 às 14h00)</p> <hr/> <p>De regresso à sala de aula, a professora estagiária pede à turma para anotarem o trabalho de casa que vai escrever no quadro, pois o momento seguinte será dedicado à aula de expressão físico-motora (página 29, manual escolar- matemática).</p> <p>Expressão físico-motora A estagiária ordena os alunos e encaminha-os para o ginásio onde irá decorrer a aula dedicada à atividade física. Em primeiro lugar a estagiária pede à turma que se sentem no chão e de seguida explica duas regras essenciais e que vão ser usadas ao longo de todas as aulas desta prática: um apito- os alunos têm de parar a tarefa e ficar no mesmo sítio e dois apitos- os alunos têm de se reunir junto da professora estagiária.</p>	<p>-colunas;</p>	<p>- Completa corretamente as palavras com “s, ss ou ç” ;</p> <p>- Apropria-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>- Reconhece a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>-Utiliza corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda”;</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>6- Predispor o organismo à atividade física;</p> <p>3.1.2- Reproduzir com o corpo os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda”;</p>	<p>Depois de definidas as regras, a estagiária pede aos alunos que se levantem e pede que se espalhem no espaço, de forma a ficar de frente para ela e que de braços esticados não toquem em ninguém.</p> <p><u>Aquecimento</u></p> <p>Este momento inicial será dedicado ao aquecimento de forma a predispor o organismo para a atividade física.</p> <p>A professora estagiária informa a turma que vão fazer o aquecimento e pergunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gostam de dançar? - Conhecem as músicas do Panda? Quais é que conhecem? - Então hoje vamos dançar uma música do Panda. <p>De forma a uma maior organização, para a dança, os alunos estarão lado a lado numa fila virados para a estagiária.</p> <p>A estagiária põe a música a tocar alguns segundos e pergunta se alguém reconhece a música. Esta música é uma boa forma de trabalhar a noção de lateralidade e por isso mesmo, antes de começarem a dançar a estagiária pede que todos levantem a mão direita e de seguida a mão esquerda. É de salientar que a professora estagiária usará a sua mão direita para se referir à mão esquerda dos alunos e vice-versa.</p> <p>Os alunos terão que imitar a professora estagiária. A música será colocada 2/3 vezes.</p> <p><u>Desenvolvimento</u></p> <p>A atividade que se segue vem na sequência do tema abordado anteriormente na matemática: itinerário.</p> <p>A professora estagiária pede ao grupo que se mantenham na mesma disposição para realizarem a próxima atividade</p> <p>De forma a abordar os termos usados nas atividades de matemática realizadas anteriormente, a estagiária pede aos alunos que deem meia volta à direita, meia volta à esquerda, um quarto de volta à direita e um quarto de volta à esquerda. De seguida a estagiária explica à turma que</p>		<p>10 minutos</p>	<p>-Imita a coreografia;</p> <p>-Reproduz corretamente com o corpo os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda”;</p>
	<p>6.1.2.1- Lançar a bola a um companheiro com as duas mãos</p>			<p>45 minutos</p>	<p>- Lança a bola com precisão, com as duas mãos;</p>

	<p>(passe picado e de peito), consoante a sua posição: em pé e sentados;</p> <p>6.1.2.2- Receber bola com as duas mãos: em pé e sentados;</p> <p>6.1.2.3- Rolar a bola pelo chão, com precisão, com as duas mãos;</p> <p>6.1.2.4- Pontapear a bola, colocando-a ao alcance do companheiro, com o pé direito e com o pé esquerdo;</p> <p>6.1.2.5- Receber a bola, controlando-a com o pé direito ou com o esquerdo;</p> <p>6.1.1.1- Driblar a bola, com a mão esquerda e a mão direita, parados e em deslocamento;</p> <p>6.1.1.2- Driblar a bola alto e baixo, com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo.</p> <p>6- Retomar à calma;</p>	<p>dará indicações usando os termos que acabaram de realizar, acrescentando o número de passos a efetuar, por exemplo:</p> <p>- Vamos dar um quarto de volta para à direita e três passos para a frente;</p> <p>- Agora vamos dar um quarto de volta à esquerda e um passo para trás.</p> <p>Se o grupo sentir dificuldades, a professora estagiária fará ao mesmo tempo que dá indicações.</p> <p>A estagiária explica aos alunos que a tarefa que se segue envolve bolas. A pares os alunos irão lançar e receber a bola, em passe picado e passe de peito. Depois a estagiária dará a indicação para se sentarem, frente a frente, lançando e recebendo a bola. De seguida, os alunos deitam-se no chão, frente a frente com o seu par e lançam e recebem a bola, fazendo rolar no chão. Para terminar o trabalho a pares, os alunos irão pontapear a bola com o pé direito e com o esquerdo. A estagiária exemplificará cada tarefa com o seu par pedagógico. A distribuição dos pares será feita pela estagiária e só depois é que fornece uma bola a cada par. No fim da atividade as bolas serão recolhidas.</p> <p>A atividade que se segue é individual. A estagiária pede aos alunos que se coloquem em dez filas, com dois alunos em cada uma delas, sendo que num dos grupos, haverá três alunos. Depois de organizados, a estagiária começa a explicação da tarefa.</p> <p>Primeiro irão driblar a bola sem se deslocarem, enquanto a estagiária dá indicações como:</p> <p>- Vamos driblar a bola com a mão direita.</p> <p>- Agora com a mão esquerda.</p> <p>A estagiária também dará indicações para driblarem a bola mais próximo do chão e depois mais afastada do chão. Após a realização destas tarefas, a estagiária pede ao grupo que driblem a bola mas em deslocamento. Estas tarefas também serão exemplificadas pela estagiária. Depois da explicação será entregue uma bola apropriada aos alunos.</p>	<p>- vendas;</p> <p>- bolas;</p>		<p>- Recebe a bola com as duas mãos;</p> <p>- Rola a bola com precisão, com as duas mãos;</p> <p>- Pontapeia a bola com precisão, com os dois pés;</p> <p>- Recebe a bola, controlando-a com um dos pés;</p> <p>- Dribla a bola com ambas as mãos, parados ou em deslocamento;</p> <p>-Dribla a bola alto e baixo, com ambas as mãos, sem perder o controlo da bola;</p> <p>-Respeita o momento;</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p><u>Relaxamento:</u> De forma a retomar à calma, a estagiária informa o grupo que irão fazer um jogo e que todos estarão de olhos vendados, e que estarão todos em fila indiana, ombro a ombro, um pouco afastados. A estagiária fará a comparação deste jogo com o Sr. Alfredo que é invisual. A estagiária dará algumas indicações como: - Vão todos dar um passo para a frente e depois vão dar um quarto de volta à esquerda. Depois de algumas indicações, a professora estagiária pede que tirem as vendas sem saírem do lugar para verificar se todos estão na mesma posição. A estagiária organiza os alunos em fila indiana para regressarem à sala. Já na sala os alunos sentam-se e a estagiária instala um diálogo sobre a aula, perguntando: - Gostaram da aula? - Qual foi a atividade que mais gostaram? - Há algum jogo que gostariam de realizar nas próximas sessões de expressão físico-motora?</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Quarta-feira, 22 de outubro de 2014</p> <hr/> <p><u>Rotinas</u></p> <p>Ficha de consolidação de português, matemática e estudo do meio A professora estagiária entrega a cada criança, uma ficha de trabalho relacionada com os conteúdos abordados desde o início da semana. A ficha é composta por tarefas relacionadas com as três áreas disciplinares: Matemática, português e estudo do meio. À medida que vão resolvendo</p>	- fichas de português, matemática e estudo do meio;	10m	
				45 minutos	

	<p>1.3.1; 2.2.1; 2.2.2; 3.2.1; 3.2.2;</p> <p>2.1.1- Apropria-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>1.1.3- Reconhecer a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>3.1.1-Utilizar corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda” do ponto de vista de um observador</p> <p>3.2.1- Escreve os numerais ordinais em linguagem matemática;</p> <p>2.2.3.6- Escrever pequenos textos usando as TIC;</p> <p>4.1.1- Cantar a canção “Os cinco sentidos”;</p>	<p>as tarefas, a estagiária e o seu par pedagógico vão circulando pela sala para auxiliar os alunos que tenham dúvidas. Desta forma, também será possível identificar eventuais erros. Se as estagiárias verificarem que alguma das tarefas está a criar bastantes dúvidas, solicitará um aluno para o resolver no quadro, havendo assim oportunidade de explicar a toda a turma.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Intervalo (10h30 às 11h00)</p> <hr/> <p>Continuação da ficha de português, matemática e estudo do meio Até à hora do almoço, o tempo será dedicado à resolução de exercícios. Conforme os alunos vão terminando a ficha, irão com o par pedagógico à sala de computadores passar a quadra a computador, com o objetivo de estes serem afixados na sala de aula. Quando todos os alunos terminarem, a estagiária sugere que cantem a canção aprendida sobre os cinco sentidos.</p> <hr/> <p>Hora de almoço (12h30 às 14h00)</p> <hr/> <p>Introdução à Pirâmide da Dieta Mediterrânica (estudo do meio, expressão plástica, matemática e português) - atividade que fará parte do trabalho de investigação (relatório PES)</p> <p>Para introduzir o tema da alimentação, a estagiária irá relembrar, através do cartaz dos sentidos, os conteúdos abordados, incidindo</p>	<p>- computador; - canção “Os cinco sentidos”</p> <p>- cartaz dos sentidos; - molde da pirâmide mediterrânica A3 ;</p> <p>- revistas de supermercados; - tesoura; - cola;</p>	<p>45 minutos</p>	<p>- Apropria-se de novas palavras, depois de ouvir uma exposição sobre um tema novo;</p> <p>- Reconhece a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado;</p> <p>- Utiliza corretamente os termos “quarto de volta”, “virar à direita”, “virar à esquerda”</p> <p>- Escreve corretamente os numerais ordinais;</p> <p>- Escreve pequenos textos usando as TIC;</p> <p>- Canta a canção sobre “Os cinco sentidos”;</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>1.2.1- Sensibilizar para a importância de uma alimentação equilibrada</p> <p>1.2.2- Conhecer a Pirâmide Mediterrânica;</p> <p>5.1.1- Recorte e colagem:</p> <p>5.1.2- Explorar materiais (revistas);</p> <p>5.1.3- Fazer colagens com materiais recortados;</p>	<p>posteriormente na coluna dos alimentos. Desta forma, a estagiária colocará algumas questões aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que acham sobre estes alimentos? Serão importantes na nossa alimentação? - Costumam comer fruta? Todos os dias? Todos estes alimentos são muito importantes para a nossa saúde e para o nosso bem-estar. <p>De seguida a estagiária mostra um molde de uma pirâmide, que terá oito divisões, tal como a Pirâmide da Dieta Mediterrânica. Depois questiona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Já alguma vez viram uma Pirâmide parecida com esta? - E para que servirá? - Conhecem outro instrumento/figura que tenha a mesma finalidade? (roda dos alimentos) <p>Deste modo, a professora estagiária explica aos alunos que tanto a Roda dos Alimentos como as Pirâmides Alimentares têm o objetivo de nos indicar os alimentos que são imprescindíveis para o ser humano. Para além disso, dão informação sobre os alimentos que devemos ingerir em maior e menor quantidade, tentando ajudar as pessoas a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis.</p> <p>Posto isto, a estagiária sugere aos alunos que sejam eles próprios a construir a sua pirâmide, tendo em conta que na sua base estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade/frequência, sendo que no seu topo, encontram-se os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade/frequência. A estagiária, para se certificar que os alunos entendem qual o objetivo da tarefa a realizar, questiona sobre o significado da palavra frequência. Se forem verificadas muitas dúvidas, a estagiária sugere que procurem no dicionário o significado da palavra.</p> <p>De forma a dar início à atividade a estagiária distribui um molde da pirâmide em folha A3 e revistas de hipermercados. Os alunos irão</p>	<ul style="list-style-type: none"> - fotocópia A3 da pirâmide mediterrânica; - imagem da Pirâmide do manual escolar; -cartaz com a Roda dos Alimentos; 	<p>120 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Perceber a importância de praticar uma alimentação equilibrada; - Reconhece a Pirâmide da Dieta Mediterrânica como um instrumento de educação alimentar; - Explora os materiais; - Realiza colagens com os materiais recortados;
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>procurar os vários alimentos que pretendem colocar na pirâmide, colando-os livremente nos distintos níveis/grupos.</p> <p>Quando os alunos terminarem a tarefa, a professora estagiária pede-lhes para mostrarem a sua pirâmide aos restantes colegas e questiona:</p> <p>- Alguém tem uma pirâmide muito diferente das que já foram mostradas?</p> <p>De seguida, a professora estagiária, mostra a Pirâmide Alimentar que está no manual, assim como um cartaz com a Roda dos Alimentos e a Pirâmide Mediterrânica aos alunos. As diferenças serão discutidas em grande grupo, salientando que todos aqueles instrumentos/imagens têm a mesma finalidade (são representações gráficas de uma alimentação saudável/instrumentos de educação alimentar). De seguida a estagiária questiona:</p> <p>- Conheciam todos estes instrumentos?</p> <p>Posto isto, a estagiária dá algumas informações e explicará alguns princípios sobre a Alimentação Mediterrânica: a Dieta Mediterrânica que é uma das dietas mais saudáveis do mundo, é originária de países banhados pelo Mar Mediterrâneo. Neste momento a estagiária mostra um mapa onde estão assinalados com uma bolinha, os países que são banhados pelo Mar Mediterrânico e que apresentam como aspeto cultural a Dieta Mediterrânica: Ex-Jugoslávia, Líbano, Marrocos, Espanha, Síria, Tunísia, Turquia, algumas partes da França e algumas regiões de Itália. A estagiária esclarece que apesar de Portugal não ser um país banhado pelo Mar Mediterrânico, tem uma grande influência da Dieta Mediterrânica.</p> <p>De seguida, é importante mencionar o facto que a adesão à Dieta Mediterrânica promove a saúde e a qualidade de vida das populações e ainda previne várias doenças.</p> <p>Após esta introdução, a professora estagiária explica de forma resumida os princípios da Dieta Mediterrânica, ao nível das recomendações alimentares.</p>			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<p>Na base da Pirâmide, privilegia-se a atividade física diária, a convivialidade, a utilização de alimentos tradicionais e da época, valorizando-se a sua confeção.</p> <p>No patamar seguinte da Pirâmide aparece a água e as infusões, sendo que a água deve ser consumida ao longo do dia. De seguida temos o patamar dos cereais, produtos hortícolas e fruta, devendo estes, estar presentes nas refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar). O azeite encontra-se no centro porque deve ser a principal fonte de gordura.</p> <p>No patamar acima temos as especiarias, ervas aromáticas, alho, cebola, que conferem sabor e aroma aos pratos, ou seja, servem de tempero, fazem parte também, as azeitonas os frutos secos e gordos e as sementes, são considerados como um snack alimentar de lanches.</p> <p>Depois temos o grupo dos lacticínios (iogurtes, queijo, leite), recomendando-se o consumo diário de duas vezes por dia.</p> <p>No patamar seguinte temos: peixe, carnes brancas e ovos, sendo que o peixe deve ser o elemento mais vezes ingerido, comparativamente às carnes brancas e aos ovos. Ainda neste grupo temos as leguminosas que podem complementar refeições principais.</p> <p>No penúltimo patamar fazem parte: as carnes vermelhas que não devem ser consumidas mais do que uma vez por semana e as batatas que devem ser consumidas no máximo três vezes por semana.</p> <p>Por fim, no topo da Pirâmide estão os alimentos que podem ser consumidos ocasionalmente, incluindo doces, guloseimas e bebidas açucaradas.</p> <p>No final da atividade, os trabalhos serão afixados na sala, assim como a fotocópia A2 da Pirâmide da Dieta Mediterrânica.</p> <p>Antes de a aula terminar, a professora estagiária escreve os trabalhos de casa no quadro para os alunos copiarem para o caderno (página 9, caderno de exercícios- estudo do meio).</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

	<p>1.1- Os órgãos dos sentidos: 1.1.1-Localizar e utilizar os órgãos dos sentidos; 1.1.2- Distinguir objetos pelo cheiro, sabor, textura e forma; 1.1.3- Reconhecer a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado.</p>				<ul style="list-style-type: none"> - Localiza e utiliza os órgãos dos sentidos; - Distingue objetos pelo cheiro, sabor, textura e forma; - Reconhece a função dos cinco sentidos, o seu nome e o órgão associado.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo 3. Questionário KIDMED

I PARTE

Estes dados são relativos aos pais/encarregados de educação:

Idade_____

Profissão_____

Habilitações literárias_____

II PARTE

Estes dados são relativos à criança:

	Sim	Não
1- Consome uma peça de fruta ou um sumo de fruta todos os dias?		
2- Come uma segunda peça de fruta todos os dias?		
3- Come vegetais crus ou cozinhados, regularmente, uma vez por dia?		
4- Come vegetais crus ou cozinhados, mais do que uma vez por dia?		
5- Consome peixe regularmente (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?		
6- Vai mais do que uma vez por semana a um restaurante "fast food" (hambúrguer, pizza, etc...)?		
7- Consome leguminosas (feijão, ervilhas, grão-de-bico, etc...) mais do que uma vez por semana?		
8- Consome massa ou arroz quase todos os dias (5 ou mais vezes por semana)?		
9- Come pão ao pequeno-almoço?		
10- Consome frutos secos regularmente (pelo menos 2 a 3 vezes por semana)?		
11- Usa azeite em casa?		
12- Costuma tomar o pequeno-almoço?		
13- Consome um produto lácteo ao pequeno-almoço (iogurte, leite, etc...)?		
14- Come bolos ou produtos processados industrialmente ao pequeno-almoço?		
15- Come dois iogurtes e/ou um pouco de queijo (40g) por dia?		
16- Come guloseimas todos os dias, mais do que uma vez por dia?		

Anexo 4. E-mail a oferecer ajuda ao Pai Natal

Bom dia Pai Natal,

Somos alunos do 2ª ano, da turma B, da Escola _____, situada em Viana do Castelo.

Pai Natal queremos ajudar-te a ter uma alimentação saudável. Ouvimos dizer que o Doutor Xarope lhe receitou uma dieta pouca equilibrada e como sabemos que a alimentação é muito importante para a nossa saúde, achamos que precisas de ajuda. Sabemos muitas coisas sobre a Pirâmide Mediterrânica.

Pai Natal, então queres a nossa ajuda?

Beijinhos e abraços.

2ªB

Anexo 5. E-mail da reposta do Pai Natal

Olá meninos do 2º B

Fiquei muito contente por receber um e-mail vosso. Tenho todo o gosto em ser ajudado por vós!

Realmente a dieta do Dr. Xarope não é muito saudável, como me poderão ajudar? Olhem, já sei... Como sabem muitas coisas sobre a Dieta Mediterrânica que tal darem-me umas dicas? Podem vocês mesmo planear uma dieta para mim!

Que dizem?

Fico à espera da vossa resposta!!

Muitos abraços e muitos beijinhos,

Pai Natal

Anexo 6. E-mail de resposta para o Pai Natal

Olá Pai Natal,

Como aceitaste a nossa ajuda, já fizemos as ementas para a tua dieta.

Como te podemos entregar a dieta que elaboramos?

Beijinhos e abraços

A turma do 2º B

Anexo 7. E-mail da resposta do Pai Natal

Olá meninos!

Estive a pensar e para me darem as ementas da dieta, o melhor será eu ir à vossa escola. Quero saber tudo sobre a tal Pirâmide Mediterrânica!

Estarei aí na quarta-feira às 15 horas.

Até lá!

Beijinhos e abraços,

Pai Natal

Anexo 8. Planeamento da conversa com o Pai Natal

MP- Pai Natal está aqui a ementa que nós elaboramos.

AJ- O que nos ajudou a fazer a tua ementa foi a pirâmide mediterrânica.

DR- A pirâmide mediterrânica é uma imagem que nos ajuda a fazer escolhas alimentares saudáveis.

SR- A dieta mediterrânica teve origem nos países banhados pelo mar mediterrâneo.

FA- Os países rodeados não estão banhados pelo mar mediterrâneo (mostrar imagem do planisfério)

BN- mas têm a mesma cultura.

MA- Na base da pirâmide encontram-se os alimentos/práticas que devem

IS- ser consumidos em maior quantidade /frequência

IA- e no topo encontram-se os alimentos que devem

AD- ser consumidos em menor quantidade/frequência.

MC- Pai Natal é importante que bebas água ao longo do dia, todos os dias.

RL- O domingo foi o dia escolhido para cometeres um “pecado”.

FC- Neste dia podes comer batatas fritas.

MN- Na base da pirâmide temos representado a prática de exercício físico,

PS- o convívio nas refeições,

BL- a confeção dos alimentos

MV- e o consumo de produtos tradicionais.

YB- Uma alimentação equilibrada é importante para a tua saúde.

JX- Se seguiremos a dieta que nós elaboramos,

AG- para além de emagrecerem,

AS- estarás a cuidar da tua saúde.

Anexo 9. Questões da atividade de educação físico-motora

1- Os alimentos que estão na base da Pirâmide da Dieta Mediterrânica devem ser consumidos em:

Menor quantidade/frequência.

Maior quantidade/frequência.

2- Refere uma prática que a Dieta Mediterrânica defende:

3- Identifica se a afirmação é verdadeira ou falsa:

____ Uma alimentação equilibrada é muito importante para o nosso bem-estar.

4- Os alimentos que estão na base da Pirâmide devem ser consumidos em:

Menor quantidade/frequência.

Maior quantidade/frequência.

5- Escolhe a opção correta:

Os doces são alimentos que devem ser consumidos todos os dias.

Os doces são alimentos que devem ser consumidos ao longo de todo o dia.

Os doces são alimentos que devem ser consumidos só em dias de festa.

6- Completa a frase:

A Dieta Mediterrânica teve origem nos países banhados pelo _____.

Anexo 10. Canção Hino à saúde

Hino à saúde

Da pirâmide mediterrânica
de tudo devo comer
mas devo ter em atenção
os alimentos a escolher

Gosto muito de alface
arroz, massa e feijão
das gorduras e do açúcar
não abuso, ai isso não!

Eu como frutos maduros
leite, carne, peixe e pão
como bem e bebo água
vario a alimentação!

(adaptado de desconhecido)

(música: ó rama, ó que linda rama!)

Anexo 11. Canção Hino à saúde com espaços em branco

Da Pirâmide _____
de tudo devo _____
mas devo ter em _____
os alimentos a _____

Gosto muito de alface
arroz, massa e feijão
das gorduras e do açúcar
_____ abuso, ai isso _____!

Eu como frutos maduros
leite, carne, peixe e pão
como bem e bebo _____
vario a _____!

(adaptado de desconhecido)

